**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Исследование качества своего сна»

по дисциплине «**Безопасность жизнедеятельности**»

Автор: Ле Тхи Лан Ань

Факультет: ИКТ

Группа: К3240

Преподаватель:Кисс Валерий Вячеславович



Санкт-Петербург 2020

**Цель работы:** исследовать качество своего сна.

**Задачи работы:**

1. Пройти тест для быстрой и надежной оценки проблем со сном.

2. По заданной форме в течение 1 недели вести дневник самонаблюдения и подготовить отчет о текущем и желаемом качестве сна.

**Задание 1. Оценка проблем со сном**

**Индекс тяжести инсомнии (бессонницы)[[1]](#footnote-1)**

1. Оцените, насколько ТЯЖЕЛЫ Ваши нарушения сна за последние 2 недели, обводя в кружок соответствующую цифру:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Нет | Мягкие | Средние | Тяжелые | Очень тяжелые |
| Трудно заснуть |  |  | 2 |  |  |
| Часто просыпаетесь |  | 1 |  |  |  |
| Рано просыпаетесь и больше не засыпаете | 0 |  |  |  |  |

1. Насколько Вы удовлетворены своим режимом сна в настоящее время?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Очень удовлетворен | Удовлетворен | Средне | Не удовлетворен | Очень недоволен |
|  |  | 2 |  |  |

1. В какой степени, с Вашей точки зрения, проблемы со сном мешают Вашей дневной деятельности (усталость днем, снижение способности работать, ухудшение концентрации, памяти, настроения и т. д.)?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Не мешают | Слабо | Немного | Сильно | Очень мешают |
|  |  | 2 |  |  |

1. Насколько, с Вашей точки зрения, Ваши нарушения сна заметны для других и тем самым мешают Вам жить?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Не заметны | Слабо | Немного | Сильно | Очень заметны |
|  |  | 2 |  |  |

1. Насколько Вы обеспокоены / утомлены Вашими текущими проблемами со сном?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Не обеспокоен | Мало | Немного | Сильно | Очень обеспокоен |
|  |  | 2 |  |  |

**Задание 2. Ведение дневника самонаблюдения качества сна и подготовка отчета по результатам анализа**

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 18.9.20 | 19.9.20 | 20.9.20 | 21.9.20 | 22.9.20 | 23.9.20 | 24.9.20 | |
| **Я проснулся утром (время)** | 8:30 | 9:00 | 9:00 | 9:00 | 9:00 | 9:30 | 9:00 | |
| **Я лег спать вечером (время)** | 2:00 | 1:30 | 1:30 | 1:30 | 1:30 | 2:30 | 1:30 | |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | x |  |  | x | x | x | x | |
| в течение некоторого времени |  | x | x |  |  |  |  | |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| примерное время без сна (мин) | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 6:25 | 7:25 | 7:25 | 7:25 | 7:25 | 6:55 | 7:25 | |
| **Факторы, ухудшавшие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | свет | свет | свет | **шум** | **стресс** | свет | свет | |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | x | x | x |  |  | x | x | |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  |  |  |  | |
| уставшим |  |  |  | x | x |  |  | |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется вечером** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 18.9.20 | | 19.9.20 | | 20.9.20 | 21.9.20 | | 22.9.20 | | 23.9.20 | | 24.9.20 | |
| **Я употреблял напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Утро/день/вечер | вечер | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | |
| количество | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| **Физические упражнения** | Бег трусцой | Бег трусцой | | Бег трусцой | | Бег трусцой | | Бег трусцой | | Бег трусцой | | Бег трусцой | |
| **Прием медикаментов** | нет | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 30’ | 30’ | | 30’ | | 30’ | | 30’ | | 30’ | | 30’ | |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Очень хорошее |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хорошее | x | | x | | x | |  | |  | | x | | x | |
| Плохое |  | |  | |  | | x | | x | |  | |  | |
| Очень плохое |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **За 2-3 часа до сна** | | | | | | | | | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | |
| ел плотную пищу |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| пил алкоголь |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)** | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

В принципе, я довольна качеством своего сна, Я считаю свой сон здоровым, так как у меня нет явно выраженных проблем с засыпанием или чуткостью сна.

Наблюдая за своим сном в течение недели, я обнаружила, что качество моего сна зависит от рода занятия непосредственно перед сном, физической нагрузки в течение дня.

Я узнала цикл своего сна: 7-10 часов (зависит от дня недели). Также я заметила, что, если мой сон длится более 10 часов или менее 7, я чувствую усталость в течение дня. Изучив внимательно «Дневник сна», я пришла к выводу, что самое оптимальное количество часов сна для меня – не более 8.

Я пришла к выводу, что не всегда после дневного сна, проходит усталость и появляются новые силы. Раньше я об этом не задумывалась, но после проведения данного эксперимента, я решила изучить тему сна более детально.

Во время учебы я обычно сплю по часу каждый день, но силы у меня появляются не всегда, а иногда усталость становится сильнее. После изучения темы сна, я пришла к выводу, что существует определенные часы, в которых следует иметь дневной сон, а также есть определенная продолжительность сна, которую нужно соблюдать, чтобы почувствовать прилив сил и энергию. Теперь мой дневной сон будет длиться 30-60 минут с в промежуток времени 12-13 часов.

**Выводы:**

В ходе выполнения лабораторной работы, я прошла тест для оценки проблем со сном и получила результат индекса тяжести инсомнии. Также, благодаря «Дневнику Качества сна», исследовала свой сон, выявила причины, влияющие на его качество и мое состояние в течение дня и составила план для достижения желаемого качества сна.

1. Методика Рассказовой Е. И. [↑](#footnote-ref-1)