**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:** Чан Ван Хоанг

**Факультет:** БИТ

**Группа**: N3249

**Преподаватель**: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2021

**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.

**Тест Диагностика бессонницы**

**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 | 1 |  |
| 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 1. Оценка дневной сонливости**

«Шкала дневной сонливости Эпворда». Используйте следующую шкалу для выбора наиболее подходящей цифры для каждой ситуации: 0 - никогда бы не задремал, 1 - есть небольшой шанс задремать, 2 - есть средняя вероятность задремать, 3 - есть высокая вероятность задремать.

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуация | Вероятность задремать |
| 1. Когда сижу и читаю | 2 |
| 1. Когда смотрю телевизор | 1 |
| 1. Когда сижу и не произвожу никаких активных действий в общественном месте (например, в театре, на собрании) | 2 |
| 1. Когда еду в машине в качестве пассажира в течение часа без перерыва | 2 |
| 1. Когда лежу днем и отдыхаю, если позволяют обстоятельства | 3 |
| 1. Когда сижу и с кем-то разговариваю | 0 |
| 1. Когда спокойно сижу после обеда (без алкоголя) | 1 |

Оценка результатов:

**до 8 баллов - н**ет признаков избыточной дневной сонливости.

**от 8 до 12 баллов - у**меренная дневная сонливость. Это уже не норма, но еще не болезнь. Может быть, стоит просто побольше спать?

**от 12 до 17 баллов - з**начительная дневная сонливость. Высока вероятность расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью. Рекомендуем обратиться к врачу.

**17 баллов и более - р**езкая дневная сонливость. Вероятно, имеются серьезные расстройства сна или другие заболевания с сильной дневной сонливостью. Следует обратиться к врачу.

Укажите свой полученный результат в отчете, приведенном в конце документа.

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

Задание состоит из трех этапов:

1 этап – самонаблюдение. Приложение №1.

2 этап – анализ результатов текущего качества сна (ТКС) и составление плана реализации желаемого качества сна (ЖКС). Приложение №2.

3 этап – подведение итогов. После получения данных по оценке дневной сонливости, самонаблюдения, анализа текущего качества сна и желаемого качества сна, подведите общие итоги по лабораторной работе (что было полезным, интересным, что продолжите практиковать, а что показалось избыточным).

Итоговый отчет по лабораторной работе должен содержать титульный лист, цель и задачи работы, заполненную форму, которая включает дневник самонаблюдения качества сна (Приложение №1), отчет по результатам наблюдения (Приложение №2), графу для внесения результата теста «Оценка дневной сонливости», выводы.

Приложение №1

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется утром** | | | | | | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 21/9 | 22/9 | 23/9 | 24/9 | 25/9 | 26/9 | 27/9 | 30/9 | 1/10 | 2/10 | 3/10 | 4/10 | 5/10 |
| **Я проснулся утром (время)** | 6:00 | 8:30 | 8:30 | 9:00 | 6:00 | 8:30 | 9:00 | 8:30 | 6:00 | 9.00 | 9:00 | 8:00 | 8:30 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 0:30 | 2:00 | 2:00 | 1:30 | 0:30 | 1:30 | 2:00 | 1:30 | 0:30 | 2:45 | 2:00 | 1:30 | 2:30 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | | | | | | | |
| быстро | x |  |  |  | x | x |  |  |  |  | x | x |  |
| в течение некоторого времени |  | x | x | x |  |  | x | x | x |  |  |  | x |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | | | | | | | |
| количество раз | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| примерное время без сна (мин) | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 5:25 | 6:25 | 6:25 | 7:25 | 5:25 | 6:55 | 6:55 | 6:55 | 5:25 | 6:10 | 6:55 | 6:25 | 5:55 |
| **Факторы, ухудшавшие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т: д:)** | свет | свет | свет | шум | шум | шум | шум | свет | свет | cтресс | шум | шум | стресс |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | | | | | | | |
| выспавшимся |  | x | x | x |  | x | x | x |  |  |  | x |  |
| немного отдохнувшим | x |  |  |  | x |  |  |  | x |  | x |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  | x |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется вечером** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 21/9 | | 22/9 | | 23/9 | 24/9 | | 25/9 | | 26/9 | | 27/9 | | 30/9 | | 1/10 | | 2/10 | | 3/10 | 4/10 | 5/10 |
| **Я употреблял напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Утро/день/вечер | вечер | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | вечер | вечер |
| количество | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| **Физические упражнения** | Бег трусцой | Бег трусцой | | Играл в футбол | | Играл в футбол | | Играл в футбол | | Играл в настольный тенис | | Играл в настольный тенис | | Бег трусцой | | Бег трусцой | | Играл в настольный тенис | | Играл в настольный тенис | Играл в футбол | Играл в футбол |
| **Прием медикаментов** | нет | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | нет | нет |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 30 мин | нет | | нет | | нет | | нет | | 30 мин | | 30 мин | | нет | | нет | | 1н | | 30 мин | нет | нет |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Очень хорошее |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| Хорошее | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | x | x | x |
| Плохое |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| Очень плохое |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **За 2-3 часа до сна** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | x | | x | | x | | x | | x | | x | | 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 | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств |

Результаты по шкале дневной сонливости: 11 - умеренная дневная сонливость. Это уже не норма, но еще не болезнь.

+ Вопрос: Может быть, стоит просто побольше спать?

+ Ответ: Да, потому что для продуктивного дня без засыпания нам нужно выспаться ночью.

Приложение №2

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  В принципе, я доволен качеством своего сна, считаю свой сон здоровым, потому что у меня нет явных проблем с засыпанием и он почти не влияет на мою работу в течение дня.  Через 2 недели наблюдения я обнаружил, что качество моего сна в основном зависит от загруженности дня и расписания на следующее утро.  В среднем я сплю 6-7 часов в сутки, на мой взгляд, это нормально для студента. Однако после тщательного изучения «Дневника сна» я обнаружил, что идеальное время для сна для меня – 7-8 часов в день. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  После этого курса я обнаружил, что мне нужен разумный цикл сна (8 часов в день). А для этого мне нужно раньше ложиться спать, ограничивать употребление напитков с кофеином перед сном и нужно сохранять хорошее настроение вечером. |

**Выводы по лабораторной работе:**

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

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