**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: Нгуен Хонг Хань

Факультет: ФБИТ

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.

**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 |  | 1 |  |  |  |
| Часто просыпаетесь | 0 |  |  |  |  |
| Рано просыпаетесь и больше не засыпаете |  | 1 |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Очень удовлетворен | Удовлетворен | Средне | Не удовлетворен | Очень недоволен |
|  | 1 |  |  |  |

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 |
|  | 1 |  |  |  |

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 |
|  | 1 |  |  |  |

Набираю 7 баллов. Как правило, у меня хорошо спящие.

**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) | 1 |
| 1. Когда еду в машине в качестве пассажира в течение часа без перерыва | 1 |
| 1. Когда лежу днем и отдыхаю, если позволяют обстоятельства | 2 |
| 1. Когда сижу и с кем-то разговариваю | 0 |
| 1. Когда спокойно сижу после обеда (без алкоголя) | 2 |

**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** | 21.09 | 22.09 | 23.09 | 24.09 | 25.09 | 26.09 | 27.09 |
| **Я проснулся утром (время)** | 00:11 | 00:33 | 0:14 | 22:28 | 00:44 | 00:30 | 01:21 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 06:59 | 08:49 | 06:59 | 06:44 | 07:40 | 06:42 | 07:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | | |
| быстро | x | x | x | x |  | x |  |
| в течение некоторого времени |  |  |  |  | x |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  | x |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 6:48 | 8:49 | 6:45 | 8:16 | 6:56 | 6:12 | 5:39 |
| **Факторы, ухудшавшие качество сна (****шум, свет,** **дискомфорт, стресс и т. д.)** | свет | ничего | свет | ничего | дискомфорт | стресс | стресс |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | | |
| выспавшимся | x |  | x | x | x |  |  |
| немного отдохнувшим |  | x |  |  |  | x |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  | x |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | температура в комнате, подушка | температура в комнате | температура в комнате | температура в комнате | температура в комнате | температура в комнате, подушка | температура в комнате, подушка |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 21.09 | 22.09 | 23.09 | 24.09 | 25.09 | 26.09 | 27.09 | |
| **Я употреблял напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола)** | | | | | | | |
| Утро/день/вечер | утро |  | утро |  |  | утро | утро | |
| количество | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | |
| **Физические упражнения** | бадминтон | нет | нет | нет | нет | нет | нет | |
| **Прием медикаментов** | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет | |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | нет | нет | 30 мин | 40 мин | нет | 30 мин | 30 мин | |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | |
| **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 | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет | |
| ел плотную пищу | нет | нет | нет | да | нет | нет | нет | |
| пил алкоголь | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет | |
| **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 | |

Результаты по шкале дневной сонливости: 9 баллов. Оценка результатов: **от 8 до 12 баллов - у**меренная дневная сонливость. Это уже не норма, но еще не болезнь. Cтоит просто побольше спать.

Приложение №2

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Я довольна своим текущем качеством сна. Я обычно ложусь спать быстро и просыпаюсь в определенное время. Также не просыпаюсь ночью из-за факторов окрушения. Но я недосыпаю, поэтому днем ​​я часто чувствую сонливостью. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  В будущее время мне будет стоит соблюдать этот режим сна, но побольше спать, чтобы почувствовать себя выспавшимся и начинать день с хорошем настоянием. Также хочу проснуться чуть чуть пораньше, чтобы моё расписание не влияло на мой режим сна. |

**Выводы по лабораторной работе:**

В ходе выполнения лабораторной работы я прошла тест для оценки проблем со сном и получила результат индекса тяжести инсомнии. Также узнала какие факторы, ухудшавшие качество сна . Сон – это физиологическая потребность человека, точно такая же, как голод или жажда. Сон влияет на как здоровье, так и действии днем. Норма часов сна для молодых людей в возрасте 18 – 25 лет: 7-9 часов. Чтобы получить здоровый сон, необходимо создать несколько привычек, например, соблюдать режим сна, не есть тяжелую пищу, поддерживать темноту, снизить активность, проветривать спальню, в постели только спать и т. д.

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