**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: *Митрофанов Егор*

Факультет: *ПИиКТ*

Группа: *Р3214*

Преподаватель: *Кисс В. В.*



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.

**Индекс тяжести инсомнии (бессонницы)**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Нет | Мягкие | Средние | Тяжелые | Очень тяжелые |
| Трудно заснуть | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Часто просыпаетесь | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Рано просыпаетесь и больше не засыпаете | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Очень удовлетворен | Удовлетворен | Средне | Не удовлетворен | Очень недоволен |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

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 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

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 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Не обеспокоен | Мало | Немного | Сильно | Очень обеспокоен |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Сумма баллов: 7

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется утром** | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 17.09 | 18.09 | 19.09 | 20.09 | 21.09 | 22.09 | 23.09 | 24.09 |
| **Я проснулся утром (время)** | 9:00 | 9:30 | 11:00 | 10:00 | 9:30 | 10:00 | 10:00 | 8:20 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 01:00 | 00:00 | 04:00 | 02:00 | 01:30 | 01:30 | 01:00 |  |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | | |
| быстро |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в течение некоторого времени |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | | |
| количество раз | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 30 | 60 | 30 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 9 | 8 | 6-7 | 8 | 0 | 7-8 | 9 | 9 |
| **Факторы, ухудшавшие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | кофеин | стресс | стресс |  |  | кофеин | стресс |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  |  |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется вечером** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 16.09 | 17.09 | 18.09 | 19.09 | 20.09 | 21.09 | 22.09 | 23.09 | 16.09 | 17.09 | 18.09 | 19.09 | 20.09 | 21.09 | 22.09 | 23.09 |
| **Я употреблял напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Утро/день/вечер | утро | Утро | |  | | Вечер | | Вечер | | День | | Утро | | Утро/Вечер | | Утро |
| количество | Стакан кофе | Стакан кофе | |  | | Стакан кофе | | Стакан кофе | | Стакан кофе | | Стакан кофе | | Стакан кофе | | Стакан кофе |
| **Физические упражнения** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Прием медикаментов** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** |  |  | | Около двух часов | |  | |  | | Около двух часов | |  | |  | |  |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 2 | 1 | | 3 | | 2 | | 1 | | 4 | | 1 | | 1 | | 1 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Очень хорошее |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хорошее |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Плохое |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Очень плохое |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **За 2-3 часа до сна** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ел плотную пищу |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| пил алкоголь |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)** | Смартфон, компьютер, музыка | | Смартфон, компьютер, музыка | | Смартфон, компьютер, музыка | | Смартфон, компьютер, музыка | |  | |  | | Смартфон, компьютер, музыка | | Смартфон, компьютер, музыка | |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Удовлетворительно, даже хорошо. Приходится много использоваться электронный устройства. Из-за большого количества событий в течение дня сложно засыпать. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Хотелось бы тратить меньше времени за компьютером перед сном, что поможет легче заснуть. |

**Вывод:**

Во время выполнения лабораторной работы я проследил за качеством и продолжительностью своего сна. Из найденных мной проблем я могу выделить большое количество времени перед электронными устройствами и злоупотребление кофеином перед сном.