**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 «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Левицкий Иван

Факультет: ФИТиП

Группа: M32351

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2022

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 19.09 | 20.09 | 21.09 | 22.09 | 23.09 | 24.09 | 25.09 |
| **Я проснулся утром (время)** | 8:15 | 7:50 | 9:00 | 7:30 | 11:00 | 9:00 | 8:30 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 01:00 | 00:00 | 01:20 | 03:00 | 02:00 | 01:00 | 02:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | да | да | да | да | да | да | Да |
| в течение некоторого времени |  |  |  |  |  |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | - | - | - | - | - | - | - |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 9 | 7 | 9 | 6 | 8 | 7 | 7.5 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** |  |  | Свет утром |  | Свет утром | Свет утром |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + |  | + |  | + |  |  |
| немного отдохнувшим |  | + |  |  |  |  |  |
| уставшим |  |  |  | + |  | + | + |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Хорошо пообщался с друзьями | Утром ранняя пара в 8:20 |  | Утром ранняя пара в 8:20 |  | Жесткий дедлайн на лабораторную | Жесткий дедлайн на лабораторную |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 19.09 | 20.09 | 21.09 | 22.09 | 23.09 | 24.09 | 25.09 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Утро, вечер  (кофе 2 кружки) |  | Утро (чай) |  | Утро, вечер  (кофе 2 кружки) | Утро, вечер  (кофе 2 кружки) |  |
| **Физические упражнения** |  | +  (тренировка) |  |  |  | +  (тренировка) |  |
| **Прием медикаментов** | +  (постоянный приём бета-блокатора) | + | + | + | + | + | + |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее | + |  |  |  |  |  |  |
| Хорошее |  |  | + | + | + |  |  |
| Плохое |  | + |  |  |  | + | + |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | + |  |  |  | + | + |  |
| ел сытную пищу |  | + | + |  |  |  |  |
| употреблял алкоголь |  |  |  |  |  |  |  |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Аудиокнига | Душ | Использовал ноутбук  (учеба) | Использовал  Ноутбук  (учеба) | Чтение | Использовал ноутбук  (учеба) | Использовал ноутбук  (учеба) |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  По результатам анализа текущего состояния сна, можно сказать, что его режим регламентирован достаточно плохо: в основном все завязано на времени отхода ко сну, во-первых, оно не постоянно и сильно зависит от тайминга утренней учебной активности, а во-вторых, всегда наступает после 11 часов вечера (что с медицинской точки зрения абсолютно неверно). Также можно заметить, что даже если тайминг первой утренней активности достаточно поздний, я пытаюсь затянуть отход ко сну и вместо сохранения режима использую «псевдо-освободившееся» время для выполнения домашней работы или вечернего отдыха, на что, в свою очередь, достаточно сильно с психологической точки зрения влияет общая загруженность учебой и дедлайны, а естественному засыпанию часто препятствует электронный гаджет.  Также употребление на ночь кофеина (иногда) заметно отодвигает отход ко сну, а утреннее солнце в отсутствии штор сильно снижает качество позднего утреннего сна. Однако при всех этих плохих показателях у меня всегда получается засыпать быстро и спать хотя бы 6 часов, а в среднем по 7.5 часов, чего лично мне всегда хватало и, что более-менее сглаживает мою сонливость во время дня и держит меня в сносном психоэмоциональном состоянии, которое, несомненно, во многом зависит от качества сна. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Очевидно, главным моим желанием для начала было бы установление четкого и подходящего для социальных нужд режима сна (примерный отход ко сну в 12 и подъем в 7:30 – 8:00 в зависимости от утренней активности), а затем дальнейший постепенный сдвиг засыпания к более биологически правильным 23, 22 часам вечера. Для этого, во-первых, следует постепенно перестать пытаться использовать позднее вечернее время для учебы и затягиваемого отдыха, а заниматься вместо этого более спокойными расслабляющими (усыпляющими) вещами. Во-вторых, нужно полностью исключить вечернее кофе, уменьшить визуальный контакт с электронными гаджетами и улучшить гигиену сна в плане освещения. В-третьих, нужно в целом спокойнее и равномернее относится к учебе и дедлайнам для улучшения внешнего психологического состояния.  Я убежден и интуитивно, и на основе данных наблюдений, что, если улучшить состояния своего сна до описанного выше этими или какими-либо другими средствами, мое психоэмоциональное состояние, рассудительность, способность к обучению, уровень отдыха и общее качество жизни заметно вырастут. |

**Основные выводы:**

**Выполняя данное исследование, я наконец смог относительно точно определить среднее кол-во часов сна в день и тем самым лучше представить свой желаемый режим, а также осознать проблемы, толкающие меня на несоблюдение даже текущего режима, и поверхностно ознакомиться с теорией сна как биологического процесса. Отмечу, что в ходе работы было достаточно тяжело заставлять себя фиксировать время пробуждения и вспоминать время отхода ко сну, но благодаря физическому дневнику мне это удалось.**