**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:

Собитов Анвархон Акмалович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3115

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**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: 10

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 02.03 | 03.03 | 04.03 | 05.03 | 06.03 | 07.03 | 08.03 |
| **Я проснулся утром (время)** | 9:30 | 10:00 | 11:00 | 8:40 | 8:00 | 7:00 | 8:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 00:30 | 00:30 | 23:20 | 23:00 | 23:00 | 23:00 | 23:40 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  |  |  |  |  |  |
| в течение некоторого времени |  |  |  |  |  |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 40 | 30 | 30 | 0 | 30 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 9 | 9-10 | 11 | 8-9 | 9 | 8 | 8-9 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | свет | стресс | шум |  | стресс |  |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 02.03 | 03.03 | 04.03 | 05.03 | 06.03 | 07.03 | 08.03 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Стакан кофе  Утро/вечер | Стакан кофе  Утро/ вечер | кока-кола  вечер | чай  день | Стакан кофе  Утро/вечер | Чай  день | Стакан кофе  Утро/вечер |
| **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)** | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 |
| **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) | Музыка/компьютер | компьютер | компьютер/музыка | компьютер | компьютер/компьютер | смартфон/музыка | чтение |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Мое состояние удовлетворительное, но я вынужден много пользоваться электроникой. Из-за множества событий в течение дня у меня возникают трудности со сном** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Хотелось бы тратить меньше времени за компьютером перед сном, что поможет легче заснуть.** |

**Основные выводы:**

**Во время проведения лабораторной работы я наблюдал за тем, как мой сон влияет на мою производительность. Я выявил несколько проблем, которые могут негативно влиять на качество и продолжительность моего сна, такие как слишком много времени, проводимого перед экранами электронных устройств, и употребление кофеина перед сном.**