**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: Балтабаев Дамир

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3210

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.

**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 | 1 |
| 1. Когда смотрю телевизор | 2 |
| 1. Когда сижу и не произвожу никаких активных действий в общественном месте (например, в театре, на собрании) | 0 |
| 1. Когда еду в машине в качестве пассажира в течение часа без перерыва | 3 |
| 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) | 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** | 15.02 | 16.02 | 17.02 | 18.02 | 19.02 | 20.02 | 21.02 | 22.02 | 23.02 | 24.02 | 25.02 | 26.02 | 27.02 |
| **Я проснулся утром (время)** | 10:10 | 10:30 | 10:20 | 11:09 | 09:15 | 10:36 | 11:22 | 12:40 | 11:00 | 11:05 | 12:30 | 11:00 | 10:30 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 0:30 | 01:05 | 01:00 | 0:45 | 01:00 | 02:30 | 02:00 | 01:45 | 02:45 | 03:00 | 02:00 | 02:55 | 02:15 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | | | | | | | |
| быстро |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в течение некоторого времени | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 8 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 8 |
| **Факторы, ухудшавшие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | | | | | | | |
| выспавшимся | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |
| немного отдохнувшим |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + | + |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется вечером** | | | | | | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 15.02 | 16.02 | 17.02 | 18.02 | 19.02 | 20.02 | 21.02 | 22.02 | 23.02 | 24.02 | 25.02 | 26.02 | 27.02 |
| **Я употреблял напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола)** | | | | | | | | | | | | | |
| Утро/день/вечер | день | день | день | день | день | день | день | день | день | день | день | день | день |
| количество | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| **Физические упражнения** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | | | | | | | |
| Очень хорошее | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Хорошее |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 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)** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Результаты по шкале дневной сонливости: 9

Приложение №2

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Без ночных пробуждений**  **Кол-во сна зачастую >10 часов**  **Не пью алкоголь перед сном**  **Относительно быстро засыпаю** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Пробуждаться раньше**  **Спать примерно ~ 8 часов**  **Попытаться засыпать быстрее** |

**Выводы по лабораторной работе: При использовании дневника самонаблюдения моего сна я смог проанализировать свой сон и факторы влияющие на его качество. Также теперь знаю, какие меры мне необходимо внести для улучшения качества моего сна и настроения в течении дня.**