

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: Стафеев И.А.

Факультет: ИКТ

Группа: К3121

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2024

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	24.02 (сб)	25.02 (вс)	26.02 (пн)	27.02 (вт)	28.02 (ср)	29.02 (чт)	01.03 (пт)
Я проснулся утром (время)	11:00	10:07	6:00	6:00	6:00	4:45	12:30
Я лег спать вечером (время)	02:15	1:55	0:50	23:40	2:12	1:20	1:30
Вечером я заснул							
быстро		X		X	X	X	
в течение некоторого времени	X		X				X
с трудом							
Я просыпался ночью							
количество раз	0	0	0	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	60	20	30	20	25	10	40
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	8	7,5	3,5	5	6	2,5	10,5
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	духота, высокая температура в комнате, стресс	-	духота	духота	-	сильный стресс (был хакатон), неудобная кровать (спал не дома)	ощущение холода
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся							X
немного отдохнувшим			X				

уставшим	X	X		X	X	X	
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	см. выше + тревога, нежелание тратить полезное время на сон	тревога, тоска	-	неудовлетворенность тем, что не успел сделать лабу по физике	неудовлетворенность тем, что не успел подготовиться к хакатону	осознание того, что нельзя тратить время на сон в ответственный период	предвосхищение из-за того, что в этот день пошел на концерт

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	24.02 (сб)	25.02 (вс)	26.02 (пн)	27.02 (вт)	28.02 (ср)	29.02 (чт)	01.03 (пт)
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	Утро: кофе (3 чашки) День: кофе (1 чашка), чай (2 чашки) Вечер: чай (3 чашки)	Утро: кофе (1 чашка) День: кофе (1 чашка), чай (2 чашки) Вечер: чай (4 чашки)	Утро: чай (1 чашка) Вечер: чай (1 чашка)	Утро: чай (1 чашка) День: какао (1 чашка) Вечер: чай (3 чашки)	Утро: чай (1 чашка) День: энергетики (1 банка) Вечер: чай (1 чашка), энергетики (1 банка)	Утро: энергетики (2 банки) Вечер: чай (2 чашки)	Утро: кофе (1 чашка) Вечер: чай (2 чашки)
Физические упражнения	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Прием медикаментов	да (анальгин)	нет	нет	нет	нет	да (парацетамол)	да (парацетамол)
Дневной сон (если да, указать длительность)	нет	нет	да (4 часа)	нет	нет	нет	нет
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	2	5	2	1	4	4	5

Настроение в течение дня

Очень хорошее			X				X
Хорошее	X			X			
Плохое		X			X		
Очень плохое						X	
За 2 - 3 часа до сна							
употреблял напитки, содержащие кофеин	да	да	да	да	да	да	да
ел сытную пищу	да	нет	да	да	да	нет	да
употреблял алкоголь	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	слушал музыку, принял ванну, выполнял лабораторную работу за ноутбуком, смотрел мемы	слушал музыку, смотрел ютуб, смотрел мемы	выполнение домашней работы по матану, смотрел мемы	принял ванну, слушал музыку, смотрел мемы	усиленно программировал	чтение, слушал музыку, смотрел мемы	чтение, слушал музыку, смотрел ютуб, смотрел мемы

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Основная проблема, которую я могу выделить в своем сне сейчас – это отсутствие регулярности: засыпаю и просыпаюсь в разное время (особенно сильно разница в выходные видна), из-за чего засыпаю дольше, чем бы хотелось, и не могу проснуться, несмотря на кучу будильников. Из закономерностей заметил, что ежедневно перед сном я употребляю напитки с кофеином и провожу время за экраном телефона. Также постоянно имеются условия, мешающие нормальному сну, например, духота (несмотря на то, что я проветриваю комнату перед сном). В целом период сна по большей части задается учебой (я не лягу, пока не сделаю то, что нужно сделать) и воспринимается он мной пока больше как неприятная необходимость, нежели важная составляющая здоровья. Я до последнего оттягиваю момент, когда я ложусь в кровать, потому что, во-первых, жалко тратить время, а во-вторых, потому что во время засыпания стресс и тревога накрывают особенно сильно, и это не хочется испытывать. Я стараюсь ложиться так, чтобы просыпаться в фазу быстрого сна, но успехи пока невелики.

Желаемое качество сна (ЖКС)

Самое главное, чего бы хотелось от своего сна – одинакового времени засыпания и пробуждения (не только потому, что это полезнее, но и так удобнее с психологической точки зрения). И, конечно, хочется постепенно изменить свое отношение ко сну (вместо сожаления о том, что на это тратится треть жизни нужно понять, что благодаря здоровому сну я могу намного больше успеть за время бодрствования и могу получить от этого намного большее удовольствие, чем если буду пытаться меньше спать и в это время все делать). Было бы неплохо засыпать с мыслью о том, что я молодец, потому что провел день с пользой, и просыпаться с мыслью о том, что у меня на самом деле намного больше времени, чем мне кажется. Я считаю, что влияние обозначенных в тексте слева привычек (пить чай перед сном и листать мемы) не так сильно влияет на мой сон по сравнению с, во-первых, моим отношением, и во-вторых, тем, что мой сон регулируется учебой. Так как я живу далеко от универа, то это сильно ограничивает меня в возможностях все успеть и при этом хорошо выспаться. Естественно, решение этой проблемы – переехать ближе к учебным корпусам (причем оно не такое уж радикальное). А решение проблемы с моим отношением ко сну – чтение научных публикаций на эту тему и собственные опыты (пытаться хорошо спать, чтобы увидеть повышение продуктивности), благодаря чему постепенно сознание изменится.

Основные выводы:

В ходе выполнения лабораторной работы мною были проведены наблюдения количественных и качественных параметров, относящихся к моему сну, на протяжении недели. Проанализировав измерения, я понял (или, скорее, в очередной раз убедился), что мое качество сна оставляет желать лучшего. Были выявлены факторы, которые его ухудшают (нерегулярность, кофеин, свет от электронных устройств и тд). Для меня стало открытием, что я каждый день трачу время перед сном на глупости в виде ютуба и просмотра мемов. Выполнение лабораторной работы не вызвало никаких трудностей, потому что я был заинтересован в выявлении особенностей своего сна. Благодаря проделанной работе можно (и нужно!) начать проводить работу над искоренением вредных факторов ради улучшения качества своего сна.