**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: Балин Артем Алексеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3112

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| **Я проснулся утром (время)** | 12:30 | 8:40 | 8:00 | 8:20 | 10:10 | 11:40 | 11:27 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 1:40 | 2:20 | 2:20 | 1:10 | 3:30 | 1:50 | 00:20 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  | + |  | + |  |  |
| в течение некоторого времени | + | + |  |  |  | + |  |
| с трудом |  |  |  | + |  |  | + |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 80 | 30 | 5 | 90-120 | 7 | 30 | 75 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | ~11 | ~6.5 | ~5.5 | ~4 | ~9 | ~7.5 | ~8 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **Стресс, сухость глаз** | **-** | **-** | **Боль в ногах после бега** | **Шум** | **-** | **Боль в ногах, мазоли после бега** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + |  |  |  |  | + | + |
| немного отдохнувшим |  | + | + |  | + |  |  |
| уставшим |  |  |  | + |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Нервничал перед контрольной | Слишком высокая температура в комнате | Большой поток мыслей после зубрежки к лабе | Стресс по поводу учёбы и личным проблемам | Нерегулярный режим сна (из-за расписания) | Прогулка перед сном | Прогулка перед сном |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Утром: 1  Днем: 2  Вечером: 2  (здесь и далее – кол-во в кружках 225 мл) | Утром: 1  Днём: 2  Вечером: 2  чай | Утром:1  Днём: 2  Вечером: 1  чай | Утром: 1  Днём: 3  Вечером: 2  чай | Утром: 1  Днём: 2  Вечером: 2  чай | Утром: 1  Днём: 1  Вечером: 2  чай | Утром: 1  Днём: 2  Вечером: 1  чай |
| **Физические упражнения** | - | - | Бег | - | - | Бег | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | 4 часа | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 2 | 1 | 5 | 2 | 0 | 1 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  | + |  | + | + | + |
| Хорошее | + | + |  |  |  |  |  |
| Плохое |  |  |  | + |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | чай | чай | чай | чай | чай | чай | чай |
| ел сытную пищу | - | + | + | - | + | - | - |
| употреблял алкоголь | - | - | - | - | - | - | - |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | АСМР видео, горячий душ | Горячий душ, музыка | Подготовка к лабе за ПК | Подготовка к лабе за ПК | Горячий душ, ужин, АСМР видео | Фильм, чай | Интенсивная подготовка к кр |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  По объективным показателям, например, по среднему количеству часов сна за неделю (~8-9 часов) и скорости засыпания (~35 минут) меня мой сон вполне устраивает, однако качество самого сна оставляет желать лучшего. Нет выстроенного режима сна, потому что на одной неделе пары начинаются всегда утром и заканчиваются днём, а на другой неделе, например, в среду, 3 пары с 8.20, огромный перерыв и 2 пары с 7 вечера зачастую до 22.30. А на следующий день вставать к 8-10 часам на пары.  Дневной сон мне сильно помогает, если он не заменяет сон ночью, а дополняет (например, 1-2 часа, не более).  Вполне наглядно видно, что моё состояние в течение дня, а также ощущения сразу после пробуждения зависят от качества сна. В то же время качество сна зависит от большого количества факторов, как физическое и психологическое состояние, внешние факторы, а также физическая активность и употребление напитков/пищи/алкоголя. Так, после вечерней пробежки я очень легко засыпаю. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Мне бы действительно хотелось настроить свой режим сна, я постоянно предпринимаю попытки это сделать, но буквально 1 день, который указан в ТКС, когда я чисто математически имею возможность поспать только 6 часов (возвращаюсь домой в 12 ночи, вставать в 6.20 на пару), может всё испортить.  Перед сном и в течение дня я пью черный чай на постоянной основе. Горячий чай на ночь очень хорошо расслабляет физически, хотя я не исключаю влияние кофеина в чае на качество сна. Поэтому есть вариант перейти на чаи с низким или нулевым содержанием такового, например, зеленый чай или фруктовый чай. Исключить подготовку к лабам или КР перед сном я не могу, здесь я всё же оставлю приоритет в учёбе, а не сне. Также можно было бы бегать не только за баллы по физкультуре, но и для себя: вечерние пробежки хорошо расслабляют. Мне бы хотелось засыпать в 1 ночи и вставать в 9 утра – мне легче поработать вечером-ночью, чем пораньше с утра. Конечно хотелось бы избежать огромного потока мыслей, когда лежишь и пытаешься заснуть, тут могут помочь техники саморегуляции из другого блока по БЖД. Было бы неплохо, если расписание в следующем семестре позволит мне осуществить запланированное… |
|  |  |
|  |  |

**Основные выводы:**

Перед выполнением этой работы мне казалось, что я сплю гораздо меньше (в часах), однако время сна оказалось вполне нормальным, особенно для студента. Оказалось, что даже после длительного сна можно чувствовать себя побитым, точнее, теперь я понимаю, почему так происходит – нужно улучшать качество сна. Были большие сложности в перестроении мышления, чтобы следить за тем, во сколько я ложусь и встаю, какие продукты употребляю в течение дня и перед сном. Хоть не все факторы зависят от меня, как я уже указал выше, я всё еще могу повысить качество своего сна, чем и собираюсь заняться.