

**Министерство науки и высшего образования Российской
Федерации**
федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»

Отчет

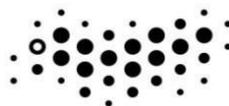
по лабораторной работе «Исследование качества своего сна»
по дисциплине **«Безопасность жизнедеятельности»**

Автор: *Митрофанов Егор*

Факультет: *ПИиКТ*

Группа: *P3214*

Преподаватель: *Кисс В. В.*



УНИВЕРСИТЕТ ИТМО

Санкт-Петербург 2020

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

2. Насколько Вы удовлетворены своим режимом сна в настоящее время?

Очень удовлетворен	Удовлетворен	Средне	Не удовлетворен	Очень недоволен
0	1	2	3	4

3. 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

--	--	--	--	--

4. 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

5. Насколько Вы обеспокоены / утомлены Вашими текущими проблемами со сном?

Не обеспокоен	Мало	Немного	Сильно	Очень обеспокоен
0	1	2	3	4

Сумма баллов: 7

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Заполняется утром								
Дата / день недели	17.09	18.09	19.09	20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
Я проснулся утром (время)	9:00	9:30	11:00	10:00	9:30	10:00	10:00	8:20
Я лег спать вечером (время)	01:00	00:00	04:00	02:00	01:30	01:30	01:00	
Вечером я заснул								
быстро								
в течение некоторого времени								
с трудом								
Я просыпался ночью								
количество раз	1	2	1	0	0	2	0	0
примерное время без сна (мин)	30	60	30	0	0	30	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	9	8	6-7	8	0	7-8	9	9
Факторы, ухудшавшие качество сна	кофеин	стресс	стресс			кофеин	стресс	

	е								
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)	2	1	3	2	1	4	1	1	1
Настроение в течение дня									
Очень хорошо									

е								
Хороше е								
Плохое								
Очень плохое								
За 2-3 часа до сна								
употре блял напитк и, содерж ащие кофеин								
ел плотну ю пищу								
пил алкого ль								
Заняти я за час до сна (ванна, чтение , музык	Смартф он, компьют ер, музыка	Смарт фон, компь ютер, музык а	Смартфо н, компьют ер, музыка	Смартфо н, компьют ер, музыка			Смартфо н, компьют ер, музыка	Смартфон, компьютер, музыка

и, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

<p align="center">Текущее качество сна (ТКС)</p> <p>Удовлетворительно, даже хорошо. Приходится много использовать электронные устройства. Из-за большого количества событий в течение дня сложно засыпать.</p>	<p align="center">Желаемое качество сна (ЖКС)</p> <p>Хотелось бы тратить меньше времени за компьютером перед сном, что поможет легче заснуть.</p>
---	--

Вывод:

Во время выполнения лабораторной работы я проследил за качеством и продолжительностью своего сна. Из найденных мной проблем я могу выделить большое количество времени перед электронными устройствами и злоупотребление кофеином перед сном.