

Исследования подтверждают позитивный эффект aXbo, первого в мире будильника сонных фаз

Это инновационное изобретение, сделанное в Австрии, первый в мире будильник сонных фаз, обещает помочь вам просыпаться каждый день отдохнувшими и бодрыми. Прежде чем вывести на рынок данное изобретение, организация The Siesta Group провела исследования, в которых приняли участие 39 добровольцев, тестировавших aXbo. Результат: люди чувствовали себя гораздо «более бодрыми», «более энергичными» и «менее апатичными». Отныне не существует «встать не с той ноги»! Создатели Борис Айс (Boris Eis) и Аксель Ферро (Axel Ferro) превратили мечту утренних ворчунов в реальность: вставать, чувствуя себя бодрым и готовым активно начать день.

Три исследования, которые компания infactory innovations & trade поручила выполнить, а The Siesta Group, в свою очередь, осуществила, дают представление о принципах работы aXbo. Первые два исследования легли в основу разработки будильника сонных фаз. В самом последнем проведённом исследовании было научно доказано позитивное воздействие aXbo.

Взаимосвязь между фазой сна и движениями во сне.

В первом исследовании была определена дифференциация между отдельными фазами сна исключительно на основе движений во сне. Второе исследование подтвердило, что индивидуальное самочувствие зависит от того, в какой фазе сна человек проснулся. «В одном исследовании, в котором мы использовали самую большую в мире базу данных, которая содержит в себе профили «здорового сна», мы смогли доказать, что существует взаимосвязь между фазой сна человека и его движениями во сне», -говорит Доктор Георг Дорффнер (Dr. Georg Dorffner), исполнительный директор The Siesta Group. «Более того, фаза, в которой человек проснулся, напрямую связана с субъективным самочувствием человека после пробуждения», продолжает профессор Дорффнер.

Научное доказательство эффективности aXbo

Тридцать девять добровольцев возрастом от 21 до 51 года aXbo просыпались на протяжении 4 дней подряд. Каждое утро в анкете они описывали своё состояние после пробуждения. Первая ночь носила ознакомительный характер. Каждое утро из трёх последующих, aXbo будил добровольцев не так как обычно в оптимальное для пробуждения время, а в произвольное время. Утро, когда должно было состояться «пробуждение плацебо», было выбрано произвольно – ни исследуемые, ни координатор исследования не знали, когда исследуемые будут разбужены в оптимальное для пробуждения время. Результаты исследования подтвердили эффективность aXbo: в среднем люди чувствовали себя утром «более бодрыми», «более энергичными» и «менее апатичными», если они проснулись с помощью aXbo в оптимальное для пробуждения время, чем тогда, когда они были разбужены в произвольное время. Эта разница статистически значима (релевантная).

Подробно о результатах исследования

Исследование 1: Взаимосвязь между фазой сна и движениями во сне

Первое исследование доказало взаимосвязь между уровнем активности человека и фазами сна. Было доказано, что в среднем, движения, измеряемые регистратором движений (актиграф), связаны с соответствующей фазой сна. В лёгкой фазе S1 в среднем можно увидеть больше движений, чем в фазе более глубокого сна S2 и фазе сновидений (REM, сна с быстрым движением глаз). С другой стороны, в фазах S2 и REM движений больше чем в фазах глубокого сна S3 и S4. Однако, не все различия являются значительными и статистически значимыми (релевантными).

Исследование 2: Взаимосвязь между фазой сна и самочувствием человека после пробуждения

Во время второго исследования рассматривалась взаимосвязь между фазой сна, в которой человек был разбужен, и его субъективным самочувствием после пробуждения. Удалось подтвердить, что субъективное самочувствие человека на самом деле зависит от фазы сна, в которой он проснулся. Люди чувствовали себя намного лучше после пробуждения в фазах S2 и REM, чем в фазах S1, S3 или S4. К примеру, существенная разница наблюдается в фазе S1 (12.25 в масштабе 8 к 32, 8 из которых хорошего качества и 32 – плохого качества) и фазе S2 (11.73), REM (11.05) и S3 (13)

Исследование 3: Научное доказательство эффективности aXbo

В третьем исследовании были изучены способы воздействия aXbo на самочувствие человека утром, в зависимости от того, в какой фазе сна человека разбудили. aXbo будит пользователя в течение 30 минут после наступления фазы сна, которая высчитывается регистратором активности (актиграфом). Тридцать девять добровольцев со здоровым сном (в возрасте от 21 до 51 года) aXbo будил на протяжении 4-х дней подряд. На протяжении недели, они фиксировали своё утреннее состояние в анкете, которая использовалась в исследованиях сна и содержала в себе оценочную шкалу. В рамках этой недели было одно утро, когда они были разбужены не aXbo (так называемая «базовая ночь»). Первая из четырёх ночей носила ознакомительный характер. В одно из трёх оставшихся утр, они были разбужены с помощью aXbo, но не в оптимальное время пробуждения, а в произвольное время в рамках 30 минут. Это утро обладало функцией «плацебо». Участники исследования не знали, когда наступит это «утро плацебо». Это было двойное слепое исследование, ни участники исследования, ни координатор исследования не знали когда наступит это утро.

Результаты этого исследования доказали эффективность aXbo. По сравнению с базовой ночью, участники исследования в среднем чувствовали себя «более бодрыми», «более энергичными» и «менее апатичными» по утрам, когда они были правильно разбужены aXbo, чем тогда, когда они были разбужены в произвольное время. Показатели были подсчитаны на основе стандартной шкалы ASES, которую участники исследования

использовали для описания своего настроения по утрам. В этой шкале есть оценки от 0 («уставший», «грустный», «апатичный») до 100 («бодрый», «энергичный», «готов активно провести день»). Все оценки статистически значимы (релевантные), поэтому можно говорить о фактической разнице. Также важным является и сравнение с базовой ночью, потому что, например, «энергичный» и «готов активно провести день» можно определить эффектом плацебо, т.е. ценность произвольного пробуждения выше, чем базовой ночи.