



Ретроспективный анализ взаимосвязи
между качеством пробуждения и
фазой сна в которой субъект проснулся
с помощью существующих нормативных данных.

Уполномоченные
Инфектори, Борис Ейс
Хинтере Золаментсштрассе 9/33
А-1030 Вена

Проведенные
The Siesta Group Schlafanalyse GmbH
(Сiesta Груп Шлафаналайз ГмбХ)
<http://www.thesiestagroup.com>

Результаты

5 Октября 2004

Выводы

Цель:

Целью этого исследования является определить есть ли взаимосвязь между фазой сна, в которой человек просыпается и субъективной оценкой о качестве сна и процесса пробуждения.

Данные:

Оценка включает в себя оба – субъективные (анкеты и другие инструменты оценки самочувствия) и объективные (базируется на измерении различных параметров человека во время сна) данные исследований сна 195 здоровых взрослых людей, которые были собраны в рамках Siesta studies в разных лабораториях по изучению сна (Австрия, Финляндия, Германия, Испания).

Методика и оценка:

Субъективная оценка качества сна людей была определена с помощью стандартизированных анкет (SSA, Saletu et al., 1987), шкалы определения самочувствия (Von Zerssen), визуальных аналоговых замериваний (определение настроения в данный конкретный момент), а также с помощью результатов тестов всесторонних повторяемых психометрических замериваний.

Данные были получены из общеевропейских исследований сна (SIESTA). Для данного исследования новые данные не собирались.

Влияние фазы сна в которой произошло пробуждение на качество сна и пробуждения:

Пробуждение в любой фазе сна S1, S2, S-REM приводит к совершенно другому качеству пробуждения (в сравнении с фазами S3 и S4). Пробуждение естественным путем (спонтанно) всегда происходит в фазе S1.

Оценка тех, кто был пробужден в фазах S3 и S4 не была принята во внимание, потому что их было недостаточно для того, чтобы сформировать репрезентативную выборку.

Влияние фазы сна в которой произошло пробуждение человека на его память, внимание и способность сосредоточиться:

В группах (разделенных по критерию фазы сна в которой они проснулись) было замечено существенную разницу в индивидуальных тестах (таких как моторика, тестирование памяти, тесты на концентрацию и внимание).