**Введение**

 Хороший сон очень важен для повседневного благополучия, настроения и работоспособности. Многие люди испытывают трудности с засыпанием, рано просыпаются или спят прерывисто. Существуют различные способы борьбы с плохим сном; в данном исследовании будет рассматриваться медитация как способ борьбы с бессонницей.

 Проблема исследования заключается в том, что в наше время не всегда удается выспаться и чувствовать себя на протяжении всего дня бодро.

 Целью работы является изучение влияния разных видов медитации на качество сна человека.

 Задачами, для достижения поставленной цели, являются:
1. Изучение материала по выбранной теме и составление содержания;
2. Анализ цели и актуальности исследования;
3. Опрос среди людей разных возрастов, почему они не занимаются медитацией;

4. Подготовка теоретической главы иссследования.
4. Описание практической части исследования;
5. Соотношение полученных результатов исследования с первоначальными данными;
6. Составление таблицы с результатами работы и подведение итогов исследования.

 Основными методами эмпирического исследования являются: наблюдение, сравнение, эксперимент. Методы, используемые на теоретическом уровне - анализ и синтез, дедукция. Предметная область работы: биология, психология.
В качестве объекта исследования выступают различные медитативные практики. Предметом же исследования является влияние медитации на сон людей.
 Гипотезу можно сформулировать следующим образом: медитативная практика может помочь справиться со стрессом и другими проблемами, из-за которых плохой сон становится частью жизни людей.

 В ходе работы необходимо узнать, как медитация будет влиять на качество сна людей, их состояние после пробуждения и в течении всего дня. Целесообразно понять, нужна ли медитация для хорошего самочувствия утром или достаточно соблюдать простые правила здорового сна. Будет проведено сравнение нескольких групп людей разных возрастов и в заключении составлены таблица с полученными результатами, в которой будут представлены показатели влияния разных медитативных практик на самочувствие человека после сна и в течении последующего времени. В заключительной части исследования, после анализа всех полученных данных, будут сделаны выводы, подтверждающие или опровергающие заданную гипотезу.