Влияние медитации на качество сна

Консультант: Кондрашова Юлия Николаевна
Руководитель исследования: Заруднева Е.В. 10-3
ГБОУ Школа 1505 «Преображенская »

Москва 2021

Почему была выбрана данная тема?

Хороший сон очень важен для повседневного благополучия, настроения и работоспособности.

Многие люди испытывают трудности с засыпанием, рано просыпаются или спят прерывисто.

В ходе работы необходимо узнать, как медитация будет влиять на качество сна людей, их состояние после пробуждения и в течении всего дня.

Цель

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

Гипотеза

Гипотезу можно сформулировать следующим образом: медитативная практика может помочь справиться со стрессом и другими проблемами, из-за которых плохой сон становится частью жизни людей.

Проблема

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

Задачи

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 исследования.

4. Описание практической части исследования;

5. Соотношение полученных результатов исследования с первоначальными данными;

6. Составление таблицы с результатами работы и подведение итогов исследования.

План работы

1. Определение темы исследования
2. Знакомство с консультантом и составление плана работы
3. Выявление проблемы исследования, установление цели и задачи
4. Ознакомление с списком используемых источников
5. Поиск информации по выбранной теме.
6. Создание электронного портфолио
7. Предзащита проекта
8. Составление таблицы с полученными результатами по исследованию
9. Защита проекта

Основные понятия в медитативной практике

Медитация - это использование техник, которые направляют внимание и призваны помочь обучиться таким положительным качествам, как сосредоточенность, ясность ума и принятие.

Медитация делится на две массивные группы: по способу практики и по направлению сознания

По способу практики - динамичная и пассивная медитации, *по направлению сознания* - Фиксация внимания на определенном объекте, дыхании, чувстве или предмете; Медитация "открытого присутствия" ; Медитация "чистого присутствия"

Проведение практической части исследования

Длительность эксперимента - 4 недели.

В процессе работы весь контингент был сформирован на несколько групп. Люди были разделены по возрастам: 14-18 (1 группа), 19-25 (2 группа), 26-35 (3 группа), 36-55 (4 группа). В каждой группе находилось 7 человек; из них 6 занимались предложенными видами медитации, а 1 соблюдал основные правила здорового сна.

Человек делился своим самочувствием с утра, насколько легко/трудно ему было просыпаться, как он ощущал себя в течении дня.

Главная оценка качества сна – просыпаться человек должен бодрым и отдохнувшим, сохраняя это состояние в течение всего дня.

Секреты успешной практики на основе исследования

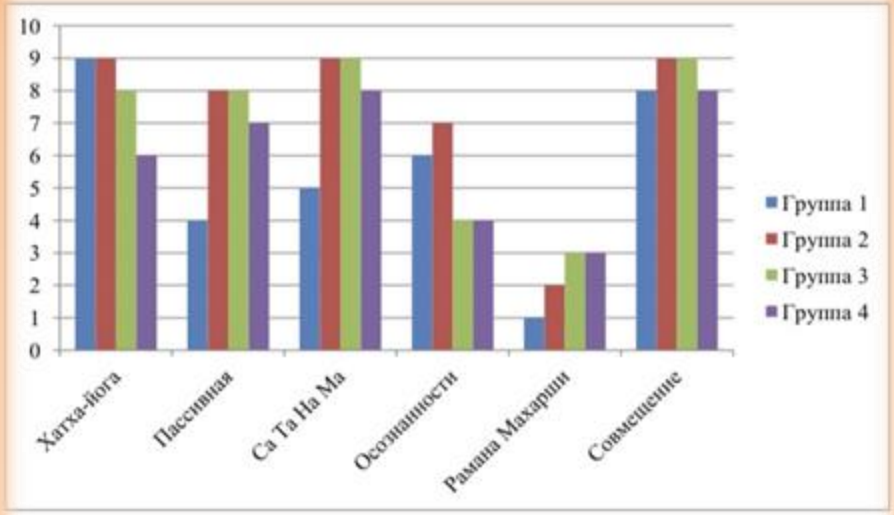
По факту проделанного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Динамическая и пассивная медитации оказались наиболее эффективными для борьбы с проблемами сна.
2. Совмещая несколько видов медитации, человек может полностью восстановить качество своего сна - легко засыпать, просыпаться бодрым и не уставать в течение дня.
3. Медитативная практика может помочь справиться со стрессом и другими проблемами, из-за которых плохой сон становится частью жизни людей.

Результаты исследования

Оценка улучшения своего качества сна участниками эксперимента после его проведения

Диаграмма:



Эффективность медитации по улучшению качества сна людей разных возрастов

Таблица:

	Виды медитаций					
Группы	Хатха-йога	Пассивная медитация	Са Та На Ма	Медитация осознанности	Рамана Махарши	Совмещение видов
1	+	-	-	+	-	+
2	+	+	+	+	-	+
3	+	+	+	-	-	+
4	-	+	+	-	-	+

Список источников информации

1. Рохан Ганатилейк, Как включить осознанность, Техники эффективных практик и медитаций в современном мире. Издательство Эксмо, 2015.
2. Любимова Зарема Владимировна, Маринова Ксения Васильевна. Биология, 8 класс. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.
3. Видьямала Берч, Данни Пенман. Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и стресса. ООО “Манн, Иванов и Фербер”, 2014.
4. Дэниел Сигел. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию. ООО "Манн, Иванов и Фербер", 2016.
5. Кабат-Зинн Д. Практика медитации. В любое время, в любом месте. Эксмо, 2013.
6. Йонге Ринпоче: Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. Ориенталия, 2017.

Список источников информации

7. Дэниел Сигел. Майндсайт. Новая наука личной трансформации. ООО "Манн, Иванов, Фербер", 2015.

8. snob.ru (Медитация для идеального сна в 10 шагах).

9. Oum.ru (Медитация перед сном, лучшие медитации на ночь).

10. ramana.ru (Рамана-библиотека. Книги в электронном виде).

11. mymind.yoga (Виды медитации).

12.miryogi.com (Основы йоги).

13. morfey.ua (Быстрый сон: в чём его особенности?).