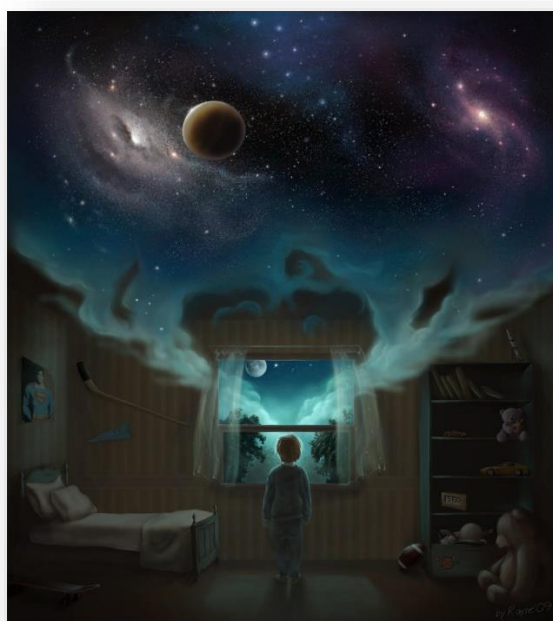


*Mestna občina Celje*  
*Komisija Mladi za Celje*

## **RAZISKOVALNA NALOGA**

# **KAJ SANJAJO MLADI?**



**Avtorici:**

Maša POLANEC, 9.b

Lana POŽLEP, 9.a

**Mentorica:**

Tanja STERMECKI, prof. slov.

*Osnovna šola Lava*

*Celje, marec 2015*

*Mestna občina Celje*

*Komisija Mladi za Celje*

# **RAZISKOVALNA NALOGA**

# **KAJ SANJAJO MLADI?**

**Avtorici:**

Maša POLANEC, 9.b

Lana POŽLEP, 9.a

**Mentorica:**

Tanja STERMECKI, prof. slov.

*Osnovna šola Lava*

*Celje, marec 2015*

### Povzetek

Čisto vsi sanjamo. Res je, da se sanj pogosto ne spominjamo, ampak ni noči, ko ljudje ne bi sanjali. Naše sanje se dogajajo v fazi REM. Zanimivo je, da se bomo sanj spominjali le, če se bomo zbudili par minut po koncu sanj. Najpogostejši primeri sanj so, da letimo, da se utapljamo ali pa celo, da na test pridemo nepripravljeni. Sanje niso vedno le prijetne, poznamo tudi nočne more in groze.

Raziskovanje te teme naju je zelo pritegnilo, saj naju je zanimalo, kakšne sanje imajo najini vrstniki in ali se zavedajo pomena svojih sanj. To sva ugotavljali tudi s pomočjo anketnega vprašalnika. Rezultati pa so razvidni v nalogi.

Poleg navedenega pa sva tudi midve izvedeli in se naučili veliko novega.

Ključne besede: sanje, stopnje spanja, razlaga sanj, Carl Jung, Sigmund Freud

## ZAHVALA

Raziskovalno nalogo sva pripravili s pomočjo mentorice Tanje Stermecki, prof. slovenščine, za kar se ji iskreno zahvaljujemo. Hvaležni sva za podporo, usmerjanje, nasvete, trud, dragoceni čas in nesebično pomoč.

Zahvaljujemo se učencem OŠ Lava in se vsem ostalim učencem, ki so reševali anketo.

Prav tako se zahvaljujemo gospe ravnateljici Osnovne šole Lava, Marijani Kolenko.

Zahvaljujemo se komisiji za pregled dela.

## Kazalo

Povzetek .....	3
1. UVOD .....	6
2. HIPOTEZE .....	7
3. RAZISKOVALNE METODE, VZORCI IN VIRI.....	7
4. ZGODOVINA NAS UČI.....	8
5. KAJ SO SANJE? .....	10
5.1. NASTANEK SANJ .....	10
5.2. DOŽIVLJANJE SANJ .....	13
5.3. Nočne more in groza.....	15
5.4. TEME IN MOTIVI, KI SE POJAVLJAJO V SANJAH.....	16
5.5. NAJPOGOSTEJŠI PRIMERI SANJ .....	18
5.6. ALI SLEPI LJUDJE SANJAJO? .....	19
6. ANALIZA RAZISKAVE .....	20
6.1. Vprašanja in odgovori ankete .....	20
6.2. Rezultati in interpretacija raziskave oz. ankete .....	21
6.3. SKUPNA ANALIZA ANKETE IN HIPOTEZ.....	25
7. ZAKLJUČEK.....	26
8. VIRI IN LITERATURA .....	27

## 1. UVOD

Sanje so sestavni del človeštva, saj že od nekdaj vsi sanjamo. Prvi znani »zapisi« o sanjah segajo 13.500 let pred naše štetje, v ledeno dobo. V Španiji so v jami Altamira našli stenske poslikave s tistega obdobja, za katere navajajo, da bi lahko tudi bile slike sanj, zanesljivejše dokaze o tem pa so našli v Franciji.

Skozi zgodovino so razni čarovniki, vrači, posebneži in filozofi razlagali pomen sanj, a se je do danes ohranilo ljudsko prepričanje, da gre le za praznoverje. Kljub temu pa se je iz tega razvila veja znanosti, ki se s tem področjem resno ukvarja, in sicer je to orienologija, ki preučuje predvsem nastanek sanj oziroma povezavo med sanjami in možgani, ne preučuje pa razlage sanj.

Sanje so si ljudje želeli razlagati že zelo zgodaj, in sicer v 3. stoletju pred našim štetjem v Mezopotamiji.

Veliko kasneje, v 19. in 20. stoletju, pa sta se pojavila dva psihoanalitika. Prvi, ki velja za velikega poznavalca in raziskovalca sanj, je Sigmund Freud, ki je poudarjal, da so sanje odraz neizpoljenih in skritih želja.

Drugi pa je bil njegov učenec Carl Gustav Jung, ki se je v nekaterih mnenjih precej razhajal s svojim učiteljem, in sicer njegova teza je bila, da so sanje zanj del narave, ki nam želi nekaj povedati, odkrivajo osebno in kolektivno nezavedno plat človeka.

Za razlago in interpretacijo sanj moramo zelo dobro poznati delovanje možganov, veda, ki se s tem ukvarja pa je nevrologija, v povezavi s sanjami pa nevro psihologija.

Glede na dejstvo, da vsi sanjamo, naju je zanimalo, kaj sanjamo. Sanjamo podobne stvari? Se zavedamo pomena svojih sanj? To so vprašanja, na katera sva želeli odgovore in eden od razlogov, da sva se odločili za takšno tematiko. Zanimalo naju je, kako se sanje razvijejo, torej kako sploh pride to njih. Tema se nama je zdela zanimiva, saj o tem, nisva veliko vedeli in sva to želeli spremeniti.

## 2. HIPOTEZE

Odločili sva se, da bova anketirali učence celjskih osnovnih šol stare od 11 do 15 let. Tako sva izdelali spletno anketo in jo razposlali na e-naslove celjskih osnovnih šol, učenci naše šole pa so do nje lahko dostopali preko šolske FB strani. Na podlagi vprašanj, ki sva jih zastavili in podatkov iz knjig in spleta ter člankov, sva si postavili naslednje hipoteze.

- H1: Večina mladostnikov sanja o prijateljih.
- H2: Večina anketiranih mladostnikov se ne spominja svojih sanj.
- H3: Anketiranci se ne zavedajo pomena svojih sanj.
- H4: Anketiranci se o svojih sanjah ne pogovarjajo.

## 3. RAZISKOVALNE METODE, VZORCI IN VIRI

Naslov raziskovalne naloge sva hitro našli, kajti zanimalo naju je področje psihologije, še posebej sanje pri mladih ljudeh. Nato sva zbrali ideje, kaj bi predstavili v raziskovalni nalogi in na kakšen način, da bi bila le-ta čimbolj zanimiva.

Pri raziskavi smo uporabili anketo, ki je vsebovala 8 osnovnih vprašanj o sanjah. V anketi so sodelovali celjski osnovnošolci. V raziskovalno nalogo je bilo vključenih 50 osnovnošolcev od 11. do 15. leta. Povprečna starost je bila 13, 5 let.

Prebrali sva tudi nekaj knjig in člankov v revijah, ki so govorili o nastanku in pomenu sanj.

Uporabljene tehnike kvantitativnega raziskovanja:

- anketni vprašalnik,
- statistična obdelava podatkov.

Podatke smo obdelali s programom Microsoft® Excel®.

Rezultate sva empirično obdelali in v nadaljevanju jih bova tudi predstavili.

V spodnji shemi lahko preberete faze raziskovanja.



Shema 1: Metode dela

#### 4. ZGODOVINA NAS UČI

Danes v naši družbi velja prepričanje, da so sanje nepomembne in da so tisti, ki jim skušajo najti pomen, vraževerni. Zato se ljudje o sanjah ne pogovarjajo veliko, svojih sanj ne razlagajo drugim, razen morda svojim bližnjim. V slovenskem jeziku imamo za sanje le redke izraze, pa še ti so večinoma slabšalni, kar se kaže tudi v naših rekih, npr. »sanje so prazne marnje« ter »tisti, ki sanja, ima polno "rit" spanja«.

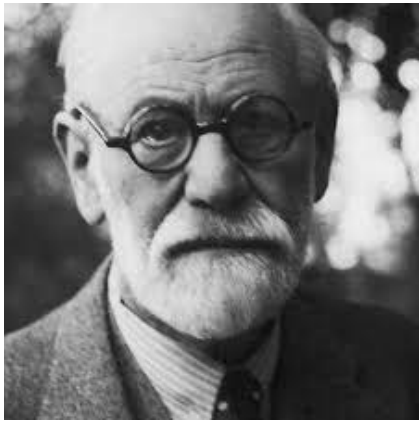
Človek se je že od nekdaj zanimal za sanje. O njih je bila osnovana celo znanost, ki pa se je sčasoma izgubila. A vseeno zanimanje za sanje ni nikoli prenehalo. (Wikipedija)

Začelo se je z jamskim človekom v prazgodovini, ki je svoje sanje naslikal na stene jam, kot na primer v jami v Lascauxu v Franciji, ki prikazuje spečega človeka, kako sanja, da lovi plen. Kaj poslikava dejansko prikazuje, je stvar predvidevanja in interpretacije, kot so to tudi sanje. Ljudje so dolgo verjeli, da so sanje sporočila bogov, zato so bile zelo pomembne. Stari Egipčani so zato 1.300 let pred našim štetjem izdelali sanjsko knjigo z več kot 200 razlagami teh sporočil. Zagovarjali so teorijo nasprotij, kar je zagovarjal tudi Freud. Svoje sanjske knjige so imeli še Asirci, Judje, Babilonci in Perzijci. Razlage sanjskih simbolov med njimi so se razlikovale. Povzemali so jih Grki, ki so želeli njihove teorije racionalizirati. Platon in Aristotel sta razvila teorije, ki so jih naši sodobni teoretiki potrdili. Ena izmed njih je, da se v sanjah skriva naša resnična narava. Prvo obsežnejše objavljeno delo o sanjah je v 2. stoletju našega štetja napisal Grk Artremidorus, ki je zagovarjal, da vsak človek sanja svoje sanje, da so koristne in poučne, kar predstavlja sodobno stališče. Prav tako kot pozneje Jung, je tudi on preučeval ponavljajoče se sanje.

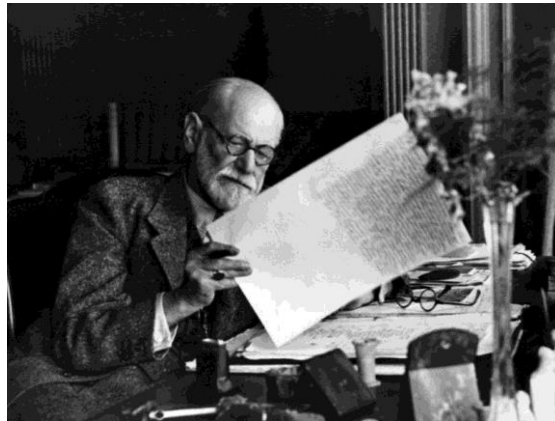
#### SIGMUND FREUD

Prvi, ki je velik del svojega znanstvenega raziskovanja namenil sanjam je bil Sigmund Freud (1856-1939). Sanje so po njegovem mnenju odraz neizpoljenih in skritih želja, ki jih razum v budnem stanju pogosto zavrne. Omogočajo izražanje prepovedanih želja, ki jih v spanju nadaljujemo. So varuh spanca. Verjel je, da se resnični pomen sanj razkrije takrat, ko postopoma vsakemu delu sanj pripišemo več možnih pomenov. Razlago sanj je povezoval s spolnostjo, kar so mnogi kritizirali in danes zveni resnično pretirano, saj je na primer vse naprave v sanjah povezoval s spolnimi organi.





Slika 1: Sigmund Freud  
(vir: [www.thegospelcoalition.org](http://www.thegospelcoalition.org))



Slika 2: Sigmund Freud pri delu  
(vir: [www.religiousleftlaw.com](http://www.religiousleftlaw.com))

### CARL GUSTAV JUNG

Carl Gustav Jung (1875–1961) je bil Freudov učenec, ki se je pozneje odmaknil od njegovih teorij in razvil svoje. Analiziral je svoje sanje in sanje drugih ter jih poskušal interpretirati. To mu je pomagalo pri njegovem delu, razvoju teorij in razlagi pomenov. Sam je izjavil, da je vsako leto analiziral približno dva tisoč sanj. Te so zanj del narave, ki nam želi nekaj povedati, odkrivajo osebno in kolektivno nezavedno plat človeka.



Slika 3: Carl Gustav Jung (vir: [soultherapynow.com](http://soultherapynow.com))

Oba avtorja sta zelo pomembna, saj sta z vidika psihoterapije svoje mesto dobila v razumevanju podzavesti s sanjami. Pripisovala sta jim simbolni pomen, ki služi kot pripomoček za razlago

problemov in težav v budnem stanju. Freud je zagovarjal, da lahko posamezniku pri razlagi njegovih sanj pomaga le izučeni psiholog, medtem ko je Jung posamezniku dajal nasvete in smernice, kako si jih lahko razloži sam.

## 5. KAJ SO SANJE?

So skrivnost, ki vedno znova prinaša odgovore in vprašanja, in imajo zelo dolgo zgodovino. So namišljeno doživetje zvokov, slik ali drugih občutkov med spanjem. Doživljamo jih, kakor bi bilo vse resnično, saj se zelo redko zavedamo, da gre le za sanje. Sodobni teoretiki so mnenja, da so zgolj popačen spomin na resnične izkušnje. Številne sanje so potemtakem po vsej verjetnosti sporočila iz podzavesti, s katero nismo zavestno povezani in nam zato razkrivajo, kakšni smo brez družbenih omejitev (Francelj, n.p.).

Posledično razlage o tem nočnem pojavu segajo od mističnih, kot je napovedovanje prihodnosti, vse do sodobnih teorij, ki pravijo, da so sanje namenjene reševanju čustvenih težav (Benčina, 2009).

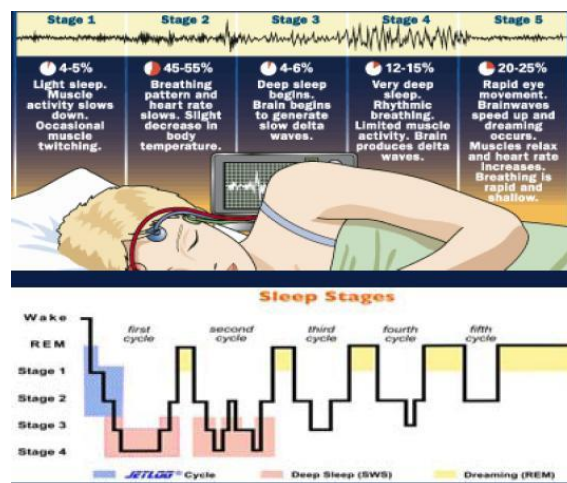
### 5.1. NASTANEK SANJ

Ugotovili so, da imamo ponoči med spanjem več obdobij sanjanja, čeprav se nekateri ljudje ne spominjamo sanj (Gooddenough idr., 1959). Odkrili so, da so razlike med ljudmi, ki si svoje sanje zapomnijo, in tistimi, ki si jih ne, povezane z obdobjem spalnega cikla, v katerem se zbudijo (Web in Kersey, 1967). Ljudje, ki se svojih sanj spominjajo, se praviloma zbudijo iz obdobja REM-spanja, medtem ko se tisti, ki se svojih sanj ne spominjajo, navadno prebudijo na drugi ali tretji ravni spanja (dijaski.net; Sanje).

Elektroencefalografske naprave (EEG), ki zaznamujejo električno aktivnost v naših možganih – možganske valove, kažejo različne stopnje možganske aktivnosti med povprečnim nočnim spancem. Tako ločimo naslednje stopnje spanja:

- **Prva stopnja** spanca je najlažja in je še najbolj podobna izpisku EEG možganske aktivnosti, ko smo budni. Prvič nastopi, ko se zaziblujemo v spanec, mišice se nam sprostijo, bitje srca pa upočasni. Ponoči se večkrat vrnemo na prvo stopnjo, nazaj iz globljih stopenj spanja, za vedno daljša obdobja.
- **Druga stopnja** pomeni začetek globljega spanja, začenja pa se kmalu, potem ko zaspimo in se hitro spuščamo v resnično globok spanec četrte stopnje. Hoja in govorjenje v spanju so pogosto povezani s to stopnjo.

- **Tretja stopnja** – za spanec te stopnje so značilni močnejši električni impulzi iz možganov. Zdaj je treba že precej truda, da se prebudimo, dihamo počasi in pravilno, bitje srca je upočasnjeno, telesna temperatura pa znižana.
- **Četrta stopnja** je najgloblji spanec, za katerega so značilni veliki, počasni valovi na EEG. Precej časa prebijemo v tej stopnji v prvem nočnem ciklu spanja, preden se vrnemo na prvo stopnjo; v tem in v naslednjih ciklih to stopnjo spremljajo hitri očesni gibi in pogosto jasne in žive sanje.



Slika 4: Faze spanja (vir: doctoricious.wordpress.com)

Vzorec, ki se ponavlja, je skupen vsem normalnim spancem, razdeli pa se na redne in ponavljajoče se stopnje, od vzorca, zelo podobnega budnem stanju (prva stopnja), do vzorca, silno podobnega komi (četrta stopnja). Ta krožni val spanca, od lažjega k težjemu in spet nazaj, se ponovi večkrat v noči. Vsako stopnjo v ciklu zapisuje gibanje peresa na izpisku EEG, vsak cikel pa v celoti traja 90 minut.

Precejšen del normalne noči bomo najprej prebili v spanju četrte stopnje, ki je, kot kaže, za nas izredno pomembna – bolj smo telesno izčrpani, bolj nam je potrebna. Človek navadno prebije 30 minut ali več svojega prvega 90-minutnega cikla v spancu četrte stopnje. Ko se vračamo v spanje druge stopnje, se začne paradokso obdobje, v katerem nas lahko zbudi tudi najtišji šepet znanega imena, medtem ko nas bo glasen pok pustil spati naprej. Potem se ponovno začne spanec prve stopnje, toda z majhno razliko. Medtem ko prvo obdobje začetne stopnje, ko se zaziblujemo v spanec, spremljajo nejasne in nepovezane podobe, je povratek k prvi stopnji ob koncu prvega 90-minutnega cikla točka, ko se nam resnično začne sanjati.

Za ponavljajoči se spanec prve stopnje so značilni hitri očesni gibi = REM, ko se obe očesi istočasno in enako premikata, kakor da bi speči kaj opazoval pod drhtečimi vekami. Med spancem REM doživljamo jasne in žive sanje. Določene očesne gibe so opazili med drugimi (ne REM) obdobji spanja, kjer sanjamo nevizualne in manj razumljive sanje.

Raziskovali so tudi naravo sanjanja. Ena prvih študij je pokazala, da se sanjajoče osebe delno zavedajo zunanjih dražljajev, čeprav se morda zdi, da se jih ne. Ena od preizkušenj je bila, da so sanjajoče rahlo poškopili s hladno vodo, nato pa so jih čez pet minut zbudili in jih vprašali, o čem so sanjali. Dogajalo se je, da so sanjajoči poročali, da so sanjali o umivanju ali poplavi ali da so bil zunaj na dežju – dražljaj vode so vnesli v svoje sanje.

Lucidne sanje so vrsta sanj, v katerih se zavedamo, da sanjamo, vendar pa sanjamo naprej. Izvajali so laboratorijske raziskave spanja in si prizadevali najti način, da bi preučevancem sporočili, kdaj sanjajo. Odločili so za signal z zelo rahlim električnim sunkom v zapestje, vsakič ko je preučevanec prešel v fazo spanja REM. Ta signal ni bil dovolj močan, da bi preučevance zbudil, vendar dovolj, da so se ga zavedali celo med spanjem. Ko so ga začutili, so se spomnili, da pomeni, da sanjajo, in od tedaj dalje so mnogi prešli v lucidne sanje (Vidmar, 2007).

O vzrokih, zakaj sanjamo, so podali več različnih teorij. Eno najbolj znanih je podal Freud. V njej razlaga, da nezavedni deli duševnosti vstopijo v ospredje prav v sanjah. Sanje naj bi izražale skrite težnje in želje, ki jih je oseba tako globoko zakopala v duševnosti, da se jih zavestno ne zaveda. Zato ker zavestna duševnost ne priznava teh podzavestnih želja, se morajo pojavljati v sanjah v izkrivljeni obliki. Freud je tako razbil teorijo simbolizma sanj, ki trdi, da nenavadne in nadrealistične predstave, ki se pogosto porajajo v sanjah, simbolizirajo stvari, ki se jih nezavedna duševnost ne zaveda.

Freud je leta 1901 objavil »razlago sanj«, kjer je vztrajal, da so sanje daleč od naključnih blodenj, ki naj bi jih zbudili dražljaji, temveč so, nasprotno, izredno pomembni izrazi našega notranjega življenja – dejansko prikrite izpolnitve mogoče najbolj skritih želja sanjajočega človeka, ki jih prebujajoči se razum pogosto zavrne. Prav gotovo je moč v sanjah najti tudi zmedene podobe, morda brez slehernega pomena, toda te podpirajo vsebino, ki je popolnoma logična in jo je moč razložiti s psihoanalizo. Po Freudu sanje združujejo dve funkciji: omogočajo izražanje prepovedanih želja v prikriti obliki in z dopuščanjem prave narave teh želja omogočajo spečemu človeku, da to nemoteno nadaljuje. Sanje so varuh spanca, je trdil Freud.

Freudove ideje je prevzel Jung, eden od njegovih naslednikov, ki je razvil mnogo bolj razdelan sistem simbolizma sanj kot Freud. Menil je, da medtem ko sanjamo, nezavedni um prodre do najglobljih ravni naše nezavedne duševnosti - do dednih spominov, ki so skupni vsem ljudem in se jim kažejo v obliki arhetipov - tj. izvirmih oblik, ki jih ne prepoznajo vse človeške družbe. Jung je imel v mislih predstave, kot sta mati zemlja ali mogočni oče. Ker so bile zelo razširjene v evropski in klasični literaturi, je Jung trdil, da verjetno predstavljajo temeljne vidike človeške duše, s katero posameznik med sanjanjem prihaja v stik.

Vendar pa so drugi raziskovalci podvomili o teh idejah. Eden njihovih ugovorov je: če je vloga sanjanja, da odigra nezavedno izpolnitev želja in da izvaja zahteven simbolizem, je zelo težko razložiti, zakaj dojenčki in živali med spanjem sanjajo. Po Freudu pa vsaj pri zelo majhnih dojenčkih še niso nastale skrite želje in travme, ki bi jih ego moral odriniti daleč stran od zavestne duševnosti, kljub temu pa vseeno sanjajo (Parker in Parker, 1991).

## 5.2. DOŽIVLJANJE SANJ

To lahko pojmuje kot najbolj individualno ponavljanje človekovih izkušenj. Svoje sanje sanjamo sami in nihče drug – sami doživljamo to nočno dogajanje, ki pa nam je pogosto tuje (zato ker se dogaja brez našega sodelovanja in poteka v svetu, ki je tuj našemu zavestnemu dnevnemu življenju). Sanjamo med spanjem in lahko rečemo, da ni sanj brez spanja ali spanju podobnega stanja.

Vsi ljudje spimo in sanjamo. Sanjajo tudi tisti, ki trdijo, da ne sanjajo. Skoraj tretjino svojega življenja prespimo. Opazovanja kažejo, da se vsako noč v presledkih po 20 minut naše spanje prekine s kratkimi sanjami, ki trajajo 15–20 minut. To se ponovi štiri do petkrat v eni noči.

Včasih je prevladovalo mnenje, da bo človek, ko so ga prikrajšali za sanje, duševno zbolel. William Dement, ki je v petdesetih letih začel preučevati prikrajšanost pri sanjah, je še bil tega mnenja. Njegovi poskusi kažejo, da si človek pravzaprav ne pusti vzeti sanj. Dr. Dement je zbujal spalce, ko se je začel spanec REM. Po dveh tednih so spalci čutili že tako močno potrebo po svojih sanjah, da so se tudi, če so jih postavili na noge, jih stresali, jim predvajali glasno glasbo ali na silo prebujali, v samo nekaj sekundah vračali v nezavestno stanje, ki ga naposled sploh ni bilo moč več prekiniti. Ko pa so jim dovolili normalno spati, so bila obdobja spanca REM v začetku precej daljša kot navado, kot da bi morali nadoknaditi zamujene sanje.

V šestdesetih letih je prevladala teorija, da človek resnično čuti potrebo po sanjah; pred kratkim pa so jo skušali ovreči. Nobenega dvoma ni, da obstaja pritisk za vstop v spanec REM, toda pri poskusih, pri katerih so z zdravili potlačili spanec REM (in s tem tudi sanje REM), spalci niso čutili nobenih resnih posledic. Nekateri raziskovalci trdijo, da lahko preprečitev faze REM izboljša nekatera nenormalna duševna stanja, kot je depresija.

Drugi poskusi so pokazali, da lahko postanejo ljudje, ki so bili prikrajšani za spanje in sanje REM, zaskrbljeni in vznemirjeni. Ko pa spet lahko sanjajo, imajo daleč več sanj kot navadno, kakor da morajo nadoknaditi zamujeno. Pri ljudeh, ki so jih prikrajšali za sanje, so opazili tudi nekatere osebne spremembe; moški so se, na primer začeli neodgovorno obnašati in izražati močnejši spolni nagon kot sicer (Parker in Parker, 1991).

Poizkusi so pokazali: če človeku ali živali onemogočimo sanjati pet dni zapored (približno 500-minutno izgubo sanj), potem bo šesto noč organizem skušal v celoti nadoknaditi ta primanjkljaj – človek ali žival ne moreta brez sanj.

Menijo, da razen rib in plazilcev tudi živali sanjajo. Pri pticah se sanje pojavijo za 10 sekund v eni noči. Čim višje na evolucijski lestvici je živo bitje, tem bolj so razviti njegovi možgani, podaljša pa se tudi čas sanjanja.

Sanje se spreminjajo tudi s starostjo (majhen otrok sanja skupno kar 50–60% spanja).

Prehod iz spanja in sanj v budno stanje poteka prav tako kot uspavanje skladno s posameznikovo naravo. Malo ljudi takoj zaspi, ko ležejo k počitku, zato poznamo več stopenj sanj:

- V času, ko se zaziblje v spanec, zdrav človek doživlja fragmentne sanje in posamezne podobe, imenovane sanje, ki prinašajo spanec (v začetku prvega 90-minutnega spalnega cikla). Ta začetni spanec prve stopnje ne spremljajo hitri očesni gibi (REM).
- Globoke in navadno brez sanj, so stopnje, ki jih človek hitro doseže v prvem 90-minutnem spalnem ciklu. V roku pol ure kaže njegov EEG spanec podoben komi, v katerem redkokdo poroča o sanjah.

- Jasne sanje pogosto spremljajo povratek v spanec prve stopnje na koncu vsakega spalnega cikla. EEG na prvi stopnji sedaj kaže hitre očesne gibe, kar pomeni, da speči zelo pozorno "opazuje" nekaj, kar ga zanima.
- Sanje iz globokih stopenj spalnega cikla, kjer ni hitrih očesnih gibov, spadajo med verbalne, premišljuječe, zamišljene sanje, nasprotne od vizualnih, jasnih sanj, ki so značilne za REM spanec.

Sanje navadno pozabimo že med jutranjim oblačenjem ali pa v dopoldanskem času. Najlažje si sanje zapomnimo, tako da zapišemo njihovo vsebino, takoj ko se zbudimo (Parker in Parker, 1991).

### 5.3. Nočne more in groza

#### Mora

Mora so tako neprijetne sanje, da se zaradi njih največkrat vsaj delno zbudimo. More nastopajo v vseh življenjskih obdobjih, najpogostejše pa so pri otrocih. Vzroki zanje so različni; povzročajo jih tudi nekatera zdravila in travmatični dogodki.

Če se more ponavljajo, je priporočljiva terapija, v okviru katere strokovnjak najprej analizira vsebino sanj in dogajanje v resničnem življenju, nato pa sledi reševanje problemov, za katere se je izkazalo, da bi utegnili biti vzrok ponavljajočih se mor. Druga metoda je konfrontacija prek lucidnih sanj, v katerih se soočimo s povzročiteljem neprijetnih dogodkov v nočni mori.

#### Nočna groza

V nasprotju z nočnimi morami, ki nastopajo v REM-fazi spanja, nočne groze največkrat nastopijo v prvem ciklu globokega spanca oziroma uro do dve po tem, ko človek zaspi. Človek, ki doživlja nočno grozo, je lahko navidezno buden (npr. sedi ali stoji na postelji, ima široko odprte oči in kriči), vendar v resnici še vedno spi. Če se v tej fazi slučajno zbudi, sanje takoj pozabi ali pa se jih sploh ne spomni. Podobno kot more so tudi groze najpogostejše pri otrocih, trajajo pa lahko od pet do dvajset minut (M.K., n.p.).

#### 5.4. TEME IN MOTIVI, KI SE POJAVLJAJO V SANJAH

Danes je možno zelo natančno ugotoviti, kdaj se začenjajo nekatere vrste sanj.

##### •Vsakdanje (navadne) sanje

So zelo pogoste, izražajo se v povsem navadnem jeziku, svojo vsebino pa črpajo iz nam znanega sveta. Te sanje odsevajo včerajšnjo, današnjo in jutrišnjo situacijo, da bi lahko dopolnili nekaj, kar smo zanemarili, (npr. študent sanja, da se preveč uči za izpit in zanemari svoje druge potrebe) večkrat pa sanjamo o tem, naj sprostimo napetost naših vsakdanjih konfliktov.

##### •Pomembnejše sanje

V večji meri se kažejo naše prihodnje možnosti in razvoj. V njih se ocenjujejo življenjski dogodki, nakazujejo napotki in možnosti za situacije skozi daljši čas. Te sanje so pogosto obogatene s simboli, v njih je več mitoloških motivov, vsebujejo pa tudi jezik vsakdanje nujnosti in veliko našega osebnega doživljajskega gradiva (npr. sanjamo, da je v naš delavni prostor vstopil lev).

##### •Prebujajoče sanje

Te sanje se pojavijo vedno ob pravem času, ko je zelo verjetno, da bi še nekaj časa spali. Svoj potek imajo z naraščanjem napetosti in nujnim koncem, ki nas prebudi. Včasih so neposredno povezane z dolžnostmi prebujajočega se dne.

##### •Velike sanje

Te se redko pojavljajo. Doživljamo jih kot neko predstavo, ki nas spominja na mite in bajke, ki nimajo razen naše navzočnosti nič skupnega z nami. Tu živali govorijo, drevesa cveto v čudovitih barvah in prevladujejo nevarnosti. V teh sanjah smo lahko priča krvavim vojnim spopadom, smrtni grozi, mračnemu zločinu, slutimo velike življenjske dogodke.



- Otroške sanje

Otrok se začne bolj ali manj zavedati svoje življenjske situacije po drugem letu. Sanje iz zgodnjega otroštva, ki jih kasneje ne moremo pozabiti, so vedno najpomembnejše. V njih se s simbolično izrazi nakazuje celotni načrt našega življenja.



Slika 5: Otroške sanje (vir: [www.ct.gov](http://www.ct.gov))

- Pubertetne sanje

Mlad človek tedaj postaja odrasel, prekiniti mora globlje vezi z materjo in očetom, čeprav največkrat ostane pod njuno zaščito v družinskem krogu. Zato so njihove sanje polne motivov, likov in predmetov iz vsakdanje nujnosti (npr. šola, starši, ljubezen). Te sanje so praviloma tudi same po sebi razumljive in navadno ljudje ne potrebujejo razlage zanje ([dijaski.net](http://dijaski.net), Sanje).



Slika 6: Sanje najstnikov (vir: [www.pincel3d.deviantart.com](http://www.pincel3d.deviantart.com))

## 5.5. NAJPOGOSTEJŠI PRIMERI SANJ

### - NEKDO VAS LOVI

To so ene pogostejših sanj in kažejo na to, da se nekem področju v življenju počutiš ogroženega. Morda te ogroža oseba, ob kateri občutiš močna čustva, lahko te lovijo roki za izpolnitev kakšnih obveznosti (Pečan, 2013).

### -ZNATE LETETI

Sanje, v katerih letiš in to, kakšen imaš pri tem občutek (se počutiš svobodnega ali te je pri tem strah), nakazujejo, koliko občutka kontrole imaš nad situacijami v svojem življenju. Če te letenje v sanjah navdaja z negativnimi občutki, je to znak, da morate k vsakdanjim preizkušnjam pristopiti z več zaupanja in samozavesti.

### - NA TEST PRIDEŠ NEPRIPRAVLJEN

Sanje, v katerih na test prideš nepripravljen (ne poznaš pravih odgovorov, na test zamudiš ali pa ne najdeš prave učilnice), so zanimivo najpogostejše med ljudmi, ki že dolgo niso več v šoli in pa med perfekcionisti. Njihov pomen je povezan s stresnimi situacijami v resničnem življenju in nakazuje, da ste na nekem področju pod pritiskom ter da mora biti tvoja pripravljenost in pozornost na tistem področju na višku (Šubelj, 2014).



Slika 7: Sanje o nepripravljenosti na test (vir: [www.ct.gov](http://www.ct.gov))

### 5.6. ALI SLEPI LJUDJE SANJAJO?

Logično vprašanje, ki se zastavlja, je, ali lahko nekdo, ki ne ve, kakšne so v resnici barve, predmeti, ljudje ... sanja?

Odgovor je pritrdilen. Tudi ljudje, ki so se rodili brez vida in tisti, ki so vid izgubili pozneje v življenju, sanjajo.

Na to temo je bilo opravljenih več raziskav, zadnja dognanja glede vizualnih podob v sanjah slepih pa so:

- pri ljudeh, ki so slepi že od rojstva, v sanjah ni vizualnih podob;
- pri tistih, ki so oslepele pred petim letom starosti, so vizualne podobe zelo redke;
- tisti, ki so oslepele med petim in sedmim letom starosti, imajo lahko v sanjah vizualne podobe;
- ljudje, ki so vid izgubili po sedmem letu, v sanjah doživljajo vizualne podobe, vendar se frekvenca in razločnost takih sanj z leti zmanjšujeta.

Zaradi odsotnosti vizualnih podob so v sanjah slepih ljudi bolj poudarjene ostale zaznave: vonj, tip in zvok (Benčina, 2009).

## 6. ANALIZA RAZISKAVE

### 6.1. Vprašanja in odgovori ankete

#### ANKETA

Kaj sanjajo mladi?

Učenki 9. razreda OŠ Lava pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom KAJ SANJAJO MLADI.

Da bova nalogo dobro opravili nama manjka še opravljena anketa, za katero bi želeli, da nanjo odgovorijo učenci stari med 11 in 15 let. Za reševanje bodo potrebovali predvidoma le dve minuti, nama pa bodo podatki v neizmerno korist.

Prosiva, če lahko ankete rešite do 25. 2. 2015. Reševanje ankete je zelo preprosto. Vse kar morate narediti, je odpreti povezavo, odgovoriti na vprašanja in na koncu potrditi. Ostalo je najino delo.

Najlepša hvala za vaš čas.

Lepo vas pozdravljava

Lana in Maša, Osnovna šola Lava

Prosim vstavite vaše informacije:

Spol

1. Koliko si star/-a?

11 let

12 let

13 let

14 let

15 let

2. Ali se spominjaš svojih sanj?

Da

Ne

3. O čem najpogosteje sanjaš?

O šoli

Da sem s prijatelji

O družini

4. Si že kdaj sanjal, da te kakšna oseba lovi?

Da

Ne

Se ne spomnim

5. Ali se zavedaš, kaj nam sporočajo določene sanje, kot no npr. letenje?

Da

Ne

6. Si že kdaj sanjal, da letiš?

Da

Ne

Se ne spomnim

7. Ali sanje kdaj zapišeš?

Da

Ne

8. Ali se kdaj s kom pogovoriš o svojih sanjah?

Da, s prijateljem ali prijateljico.

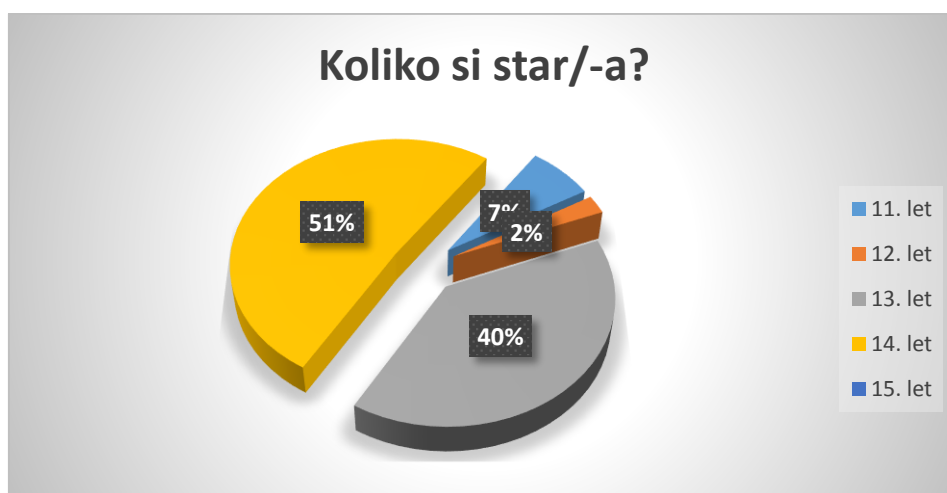
Da, s starši ali s starimi starši.

Ne, nikoli.

## 6.2 Rezultati in interpretacija raziskave oz. ankete

Rezultate bova predstavili po vprašanjih. Rezultati so predstavljeni v grafih, ali zapisani, kot so posamezniki opisali posamezna vprašanja.

Graf 1. Koliko si star?



V grafu prvega vprašanja sva prikazali, koliko so anketiranci stari. Ugotovili sva, da jih je največ starih 14 let. Povprečna starost anketiranih pa je 13,63 %.

Graf 2: Ali se spomniš svojih sanj?



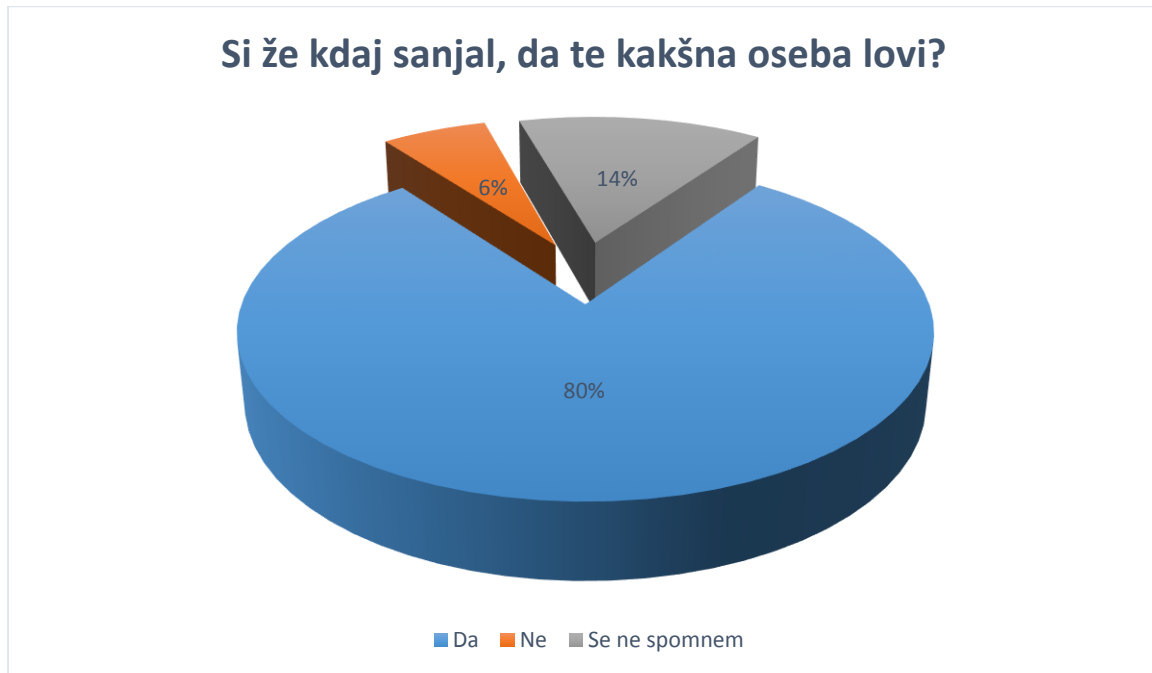
V grafu drugega vprašanja sva prikazali, kako dobro se anketiranci spominjajo svojih sanj. Kot je vidno že na prvi pogled je velika večina, 90 %, odgovorila pritrdilno. To pomeni, da se spominjajo svojih sanj.

Graf 3: O čem najpogosteje sanjaš?



V grafu tretjega vprašanja sva prikazali, o čem anketiranci najpogosteje sanjajo. Ugotovili sva, da najpogosteje sanjajo, da so s prijatelji v družbi (72 %), 14 % jih sanja o šoli in preostali enajst o družini.

Graf 4: Ali si že kdaj sanjal, da te kakšna oseba lovi?



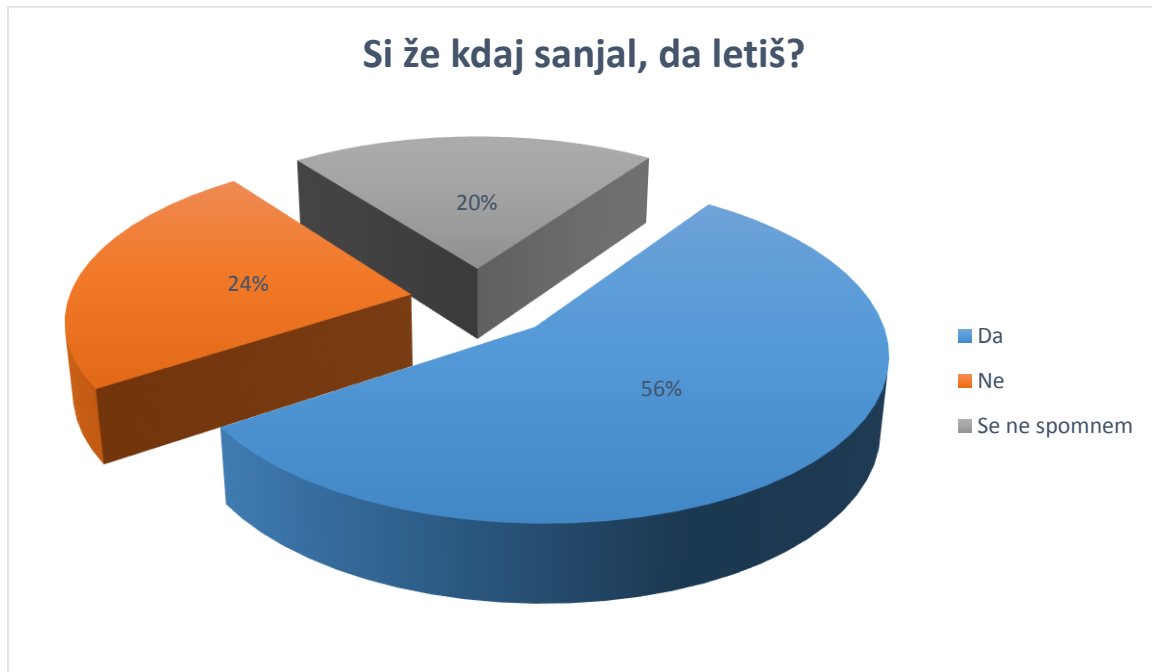
V četrtem grafu, ki prikazuje odgovore, ali so anketiranci kdaj sanjali, da jih je lovila kakšna oseba, ugotavlja, da jih je večina, to je 80 %, odgovorila, da so že doživeli takšne sanje.

Graf 5: Ali se zavedaš, kaj pomenijo določene sanje, kot so npr. letenje?



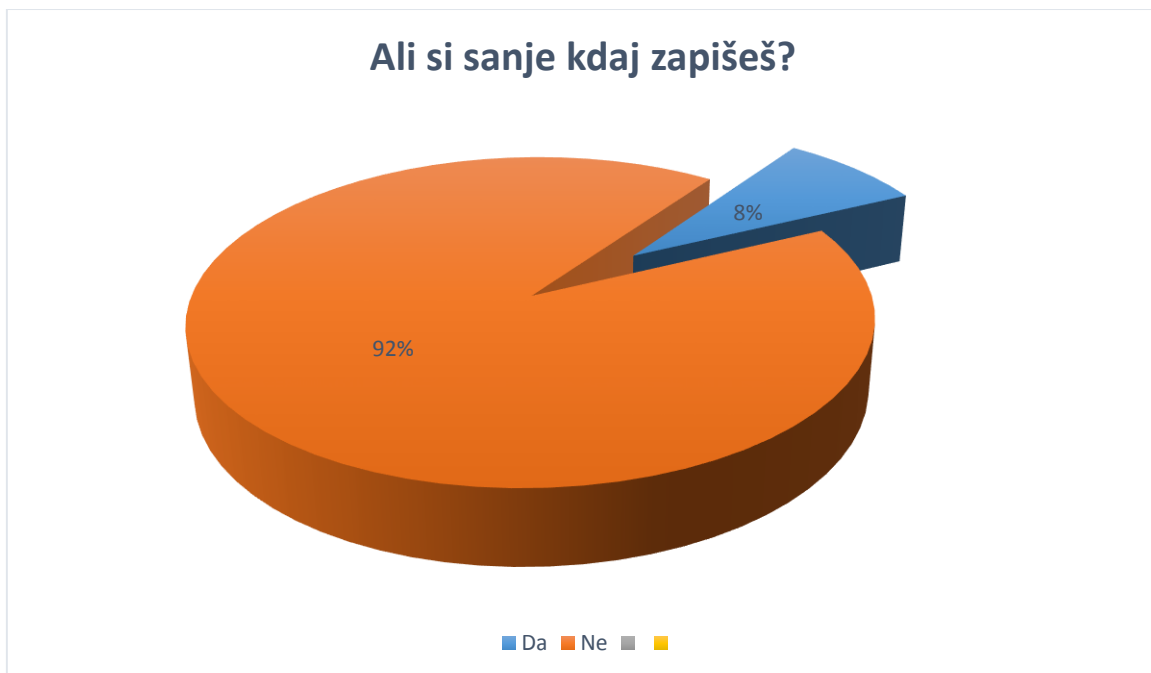
V grafu petega vprašanja sva prikazali rezultate na podlagi vprašanja, ali se anketiranci zavedajo, kaj nam sporočajo določene sanje. Kot pričakovano jih je velika večina odgovorila z ne.

Graf 6: Odgovor na vprašanje ali si že kdaj sanjal, da letiš?



V grafu šestega vprašanja sva prikazali, ali so anketiranci že doživeli sanje, v katerih so leteli. 56 % jih je odgovorilo pritrdilno, medtem ko je 24 % odgovorilo z ne, 20 % pa se takšnih sanj ne spomni.

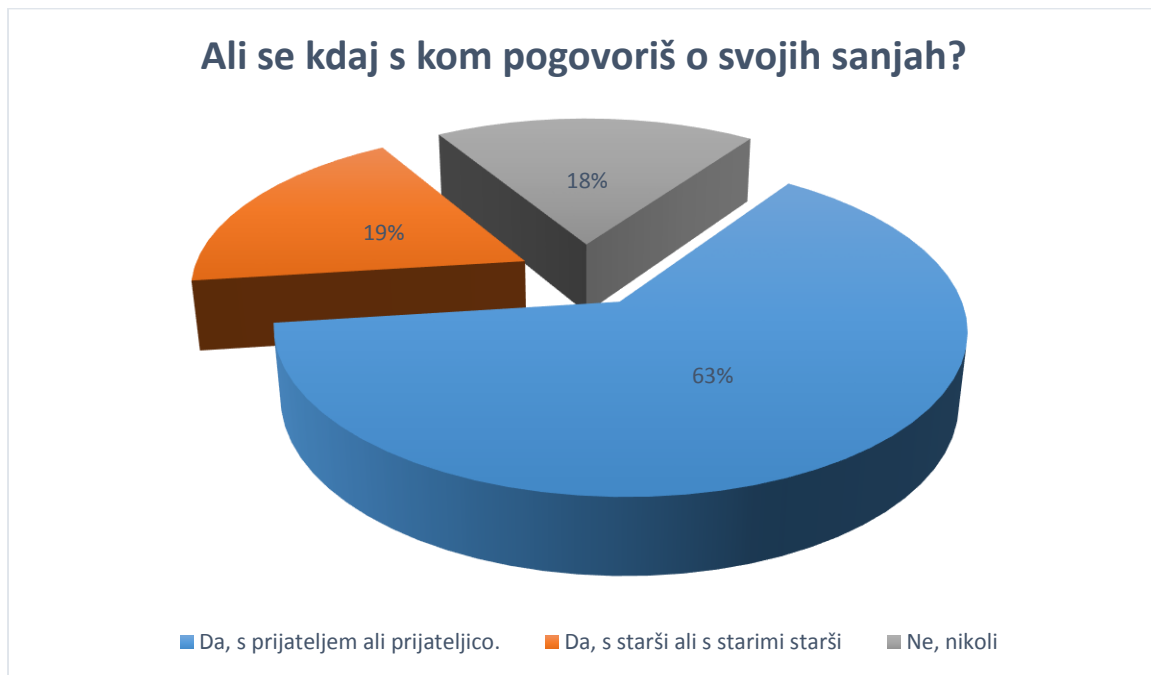
Graf 7: Ali si sanje kdaj zapišeš?



Sedmi graf prikazuje, da si kar 92 % mladostnikov ne zapiše svojih sanj. To počne le 8 % anketirancev.



Graf 8: Ali se kdaj s kom pogovoriš o svojih sanjah?



V grafu osmega vprašanja je prikazano, da se 63 % vprašanih o svojih sanjah pogovori s prijateljem in prijateljico, 19 % s starši, 18 % pa se o sanjah ne pogovarja.

### 6.3 SKUPNA ANALIZA ANKETE IN HIPOTEZ

Hipotezo, da večina mladostnikov sanja o prijateljih, lahko potrdiva, saj sva to ugotovili s pomočjo ankete, natančneje z odgovori na tretje vprašanje, na katerega je 72 % anketirancev odgovorilo, da najpogosteje sanjajo, da so v družbi prijateljev.

Hipotezo, da se večina anketiranih mladostnikov ne spominja svojih sanj lahko prav tako potrdiva, saj je kar 90 % vprašanih odgovorilo, da se spominjajo svojih sanj.

Hipotezo, da se anketiranci ne zavedajo pomena svojih sanj, lahko prav tako potrdiva, saj so nama to pokazali odgovori na peto vprašanje, kjer je 64 anketirancev odgovorilo, da se ne zavedajo pomena določenih sanj.

Hipotezo, da se anketiranci o svojih sanjah ne pogovarjajo, morava ovreči, saj sva z analizo zadnjega vprašanja ugotovili, da se večina anketirancev o njih pogovarja s prijateljem oz. prijateljico, nekaj pa tudi s starši.

## 7. ZAKLJUČEK

Vsako noč, ko se umirimo in ležemo k počitku, niti ne razmišljamo o sanjah. Ko pa utonemo v miren sen, se kaj hitro prikradejo v našo podzavest. Največkrat so odraz kakšnih dogodkov, ki so se zgodili čez dan, nemalokrat pa se zgodi, da gre za izraz globoke podzavesti in (ne)zavednih želja. Freud je imel celo razlago, da je vsake sanje povezoval s spolnostjo, a se kasnejši psihoanaliti niso povsem strinjali z njim.

V raziskovalni nalogi sva ugotovili, da se učenci pogosto zavedajo svojih sanj, manj pa se poglobljajo v razlago sanj. Zelo dobro bi bilo, če bi sanje zapisovali v kakšen dnevnik, saj bi s tem veliko izvedeli o sebi, poleg tega pa bi nam takšni zapisi večkrat prišli prav pri pisanju kakšnih domišljijjskih zgodb. Tu se lahko navežemo tudi na znano izjavo Sigmunda Freuda: »Sanje so pogosto najbolj globoke, ko se zdijo najbolj nore«. Takšne "nore" sanje pa ne trajajo prav dolgo, saj jih navadno pozabimo že v jutranjih urah, le redko se zgodi, da nas kakšne sanje čustveno tako pretresejo, da se jih deloma ali v celoti spomnimo daljši čas.

Vsem bralcem želimo, da bi vsak večer imeli lepe sanje.

## 8. VIRI IN LITERATURA

Parker, J. in Parker D. 1991. Sanjanje – Pomnjenje, Razlaga, Pridobitev. Ljubljana, Mladinska knjiga.

Francelj, Neža: Kaj so sanje? Dostopno na svetovnem spletu <http://www.e-neo.si/si/atraktivno/arhiv/kaj-so-sanje/>

Benčina, K. 2009. Ali sanje res napovedujejo prihodnost? Dostopno na svetovnem spletu <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/SanjeVizita.pdf>

Sanje. Dostopno na svetovnem spletu [http://www.dijaski.net/gradivo/psi\\_ref\\_sanje\\_04?r=1](http://www.dijaski.net/gradivo/psi_ref_sanje_04?r=1)

Vidmar, Gregor. 2007. Sanje. Dostopno na svetovnem spletu <http://www.cenim.se/wellness/sanje/>

M. K. b.l. Nočna mora ali teror. Dostopno na svetovnem spletu [http://www.bibaleze.si/clanek/moj\\_otrok/nocna-groza-ali-teror.html](http://www.bibaleze.si/clanek/moj_otrok/nocna-groza-ali-teror.html)

## VIRI SLIK

Slika 1: Prisobljeno s svetovnega spleta

<http://www.thegospelcoalition.org/blogs/justintaylor/2015/02/20/a-crash-course-on-influencers-of-unbelief-sigmund-freud/>

Slika 2: Prisobljeno s svetovnega spleta <http://www.religiousleftlaw.com/2014/05/sigmund-freud-b-sigismund-schlomo-freud-6-may-1856-23-september-1939.html>

Slika 3: Prisobljeno s svetovnega spleta <http://soultherapynow.com/articles/carl-jung.html>

Slike 4: Prisobljeno s svetovnega spleta <https://doctoricious.wordpress.com/tag/stages-of-sleep/>