

MESTNA OBČINA CELJE
KOMISIJA MLADI ZA CELJE

Raziskovalna naloga:

ALI UČENCI OŠ HUDINJA SANJAJO?



Avtorici:

Nika Pobošar, 9.razred

Alina Travner, 9.razred

Mentorica:

Simona Mesojedec, prof.RP

Celje, marec 2019

OSNOVNA ŠOLA HUDINJA CELJE

Raziskovalna naloga:

ALI UČENCI OŠ HUDINJA SANJAJO?

Avtorici:

Nika Pobošar, 9.razred

Alina Travner, 9.razred

Mentorica:

Simona Mesojedec, prof.RP

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2019

KAZALO

1 UVOD	1
2 TEORETIČNI DEL	2
2.1 SPANJE.....	2
2.2 SANJE.....	4
2.3 DOŽIVLJANJE SANJ.....	5
2.4 POMEN NAJPOGOSTEJŠIH SANJ.....	7
2.5 FUNKCIJE SANJANJA – SIGMUND FREUD IN CARL GUSTAV JUNG.....	10
3 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	12
3.1 RAZISKOVALNE HIPOTEZE.....	13
3.2 RAZISKOVALNE METODE.....	14
4 OSREDNJI DEL	16
4.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV.....	16
4.1.1 Koliko ur ponoči spiš?.....	16
4.1.2 Ali se med spanjem zbujaš?.....	17
4.1.3 Ali vsaj 2 – 3 krat na teden sanjaš?.....	18
4.1.4 Ali se spomniš svojih sanj?.....	19
4.1.5 O čem najpogosteje sanjaš?.....	20
4.1.6 Ali komu poveš kaj sanjaš?.....	21
4.1.7 Ali imaš večkrat enake sanje?.....	22
4.1.8 Ali te zanima kakšen pomen – razlago imajo določene sanje?.....	23
4.1.9 Poznaš kakšno razlago sanj?.....	23
5 DISKUSIJA	24
6 ZAKLJUČEK	26
7 VIRI IN LITERATURA	27

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Prikazuje število anketiranih učencev po spolu.....	12
Graf 2: Prikazuje število anketiranih učencev glede na razred, ki ga obiskujejo.....	13
Graf 3: Prikazuje koliko ur učenci ponoči spijo.....	16
Graf 4: Prikazuje ali se učenci med spanjem zbudajo.....	17
Graf 5: Prikazuje ali učenci vsaj 2 – 3 krat na teden sanjajo.....	18
Graf 6: Prikazuje ali se učenci spomnijo svojih sanj.....	19
Graf 7: Prikazuje o čem učenci najpogosteje sanjajo.....	20
Graf 8: Prikazuje ali učenci komu povedo kaj sanjajo.....	21
Graf 9: Prikazuje ali imajo učenci večkrat enake sanje.....	22
Graf 10: Prikazuje ali učence zanima kakšen pomen – razlago imajo sanje.....	23

POVZETEK

Spanje je naša osnovna potreba. Kadar spimo tudi sanjamo. Prav zato, sva si postavili izziv in se lotili raziskovalne naloge z naslovom Ali učenci OŠ Hudinja sanjajo? V teoretičnem delu naloge sva se posvetili spanju in sanjam, doživljanju sanj ter pomenom najpogostejših sanj. V empiričnem delu naloge naju je predvsem zanimalo ali učenci sanjajo vsaj 2 – 3 krat na teden, ali se učenci svojih sanj spomnijo, kakšne sanje najpogosteje sanjajo ter ali jih zanima pomen sanj. Morda znajo sanje tudi sami razložiti?

Prišli sva do zanimivih ugotovitev. Učenci vsaj 2 – 3 krat na teden sanjajo. Učenci se svojih sanj spomnijo in najpogosteje sanjajo nepovezane sanje ter sanjajo o drugih (o ljubezni, prijateljih,...). Učence zanima pomen - razlaga sanj, hkrati pa sami poznajo zelo malo razlag sanj.

1 UVOD

Spanje je človekova osnovna potreba. Med spanjem se telo obnavlja, utrjuje spomine in kopiči energijo. V času spanja se okolice ne zavemo, hkrati pa v telesu potekajo različni procesi, ki so potrebni za normalno delovanje človeka. Vsi sanjamo, vsako noč. Podobe, ki se nam prikazujejo, so povezane z našo podzavestjo, z našimi težavami, vsakodnevnimi skrbmi in strahovi, lahko so naše želje ali pa le dogodki prejšnjega dne. Poznamo več vrst sanj in vsake sanje imajo svojo funkcijo. Če sanjamo, pa ni nujno, da se sanj tudi spomnimo.

Želeli sva ugotoviti ali učenci sanjajo vsaj 2 – 3 krat na teden. Zanimalo naju je ali se učenci svojih sanj spomnijo in o čem najpogosteje sanjajo. Zanimalo naju je tudi ali učence zanima razlaga oziroma pomen določenih sanj in ali sami poznajo kakšno razlago – pomen sanj.

V sklopu raziskave sva postavili naslednje hipoteze:

H1: Predvidevava, da učenci vsaj 2 – 3 krat na teden sanjajo.

H2: Predvidevava, da se učenci svojih sanj ne spomnijo.

H3: Predvidevava, da učenci najpogosteje sanjajo o sebi.

H4: Predvidevava, da učence zanima kakšen pomen – razlago imajo sanje in da poznajo vsaj kakšnega od pomenov razložiti ali opisati.

Spremembe, ki se vežejo na hipoteze sva preverili z anketnim vprašalnikom. Rezultati vprašalnika so predstavljeni z grafi v osrednjem delu naloge. Pri izdelavi raziskovalne naloge sva si pomagali z različnimi viri in literaturo, ki sva jo poiskali v šolski knjižnici in na spletnih straneh. Anketni vprašalnik sva razdelili v mesecu decembru in je bil anonimen, kar nama je zagotovilo to, da so učenci bolj resno in brez zadržkov odgovarjali. Vse odgovore sva temeljito pregledali in analizirali, kar je v glavnem delu tudi predstavljeno.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 SPANJE

»spánje -a s (á) 1. stanje telesnega in duševnega počitka s popolnim ali delnim zmanjšanjem zavesti: spanje ga je okrepilo; zbudili so ga iz globokega, ekspr. sladkega spanja; ekspr.pogrezniti se, potoniti, utoniti v spanje zaspati; nemirno, rahlo, trdno spanje; nočno, popoldansko spanje; spanje brez sanj; noči brez spanja; prostor za spanje; potreba po spanju; meja med budnostjo in spanjem / govoriti, jokati v spanju / imeti dobro, mirno, slabo spanje/ hipnotično spanje« (SSKJ, 1998).

»Normalno spanje je pri vseh ljudeh enako« (Parker, 1991). Telo in duša v spanju nista otrpla, telo je sproščeno. V spanju menjamo položaje približno od 20-40 krat na noč, vendar se tega ne zavedamo. Nekatere mišice so aktivne tudi med spanjem in delujejo približno 30 sekund v vsaki uri spanja. Spanje je naravno telesno stanje, ki se pojavlja znotraj 24-urnega cikla dneva. Spanje je čas, v katerem se telo obnavlja, utrjuje spomine in kopiči energijo. Čeprav se v času spanja ne zavedamo svoje okolice, v telesu potekajo številni procesi, ki so nujni za normalno delovanje človeka. V povprečju prespimo od 6 do 9 ur na noč, kar pomeni približno tretjino svojega življenja (Parker, 1991).

Tudi ko spimo, se odzivamo na zunanje dražljaje, vendar je to odzivanje drugačno od odzivanja v budnem stanju. Odzivanje je upočasnjeno, pride tudi do »kratkega stika« ali sprememb na poti od dražljaja do možganov. Zunanji dražljaji vplivajo tudi na sanje in so eni izmed štirih virov sanj. Močni dražljaji nas lahko zbudijo, nekateri dražljaji pa postanejo vir sanj npr. hrup, smrad, hlad,...(Parker, 1991). »Vsak hrup, ki ga nejasno zaznamo, prebudi ustrezno sanjsko podobo« (Freud, 2001).

Spalni cikel vodi cirkadialni ritem oz. dnevni ritem (lat. Circa dies pomeni približno en dan), ki se redno ponavlja približno vsakih 24 ur. Poleg dnevnega ritma, ki naše telo prepričuje naj zaspi, deluje še nekaj drugih ritmov, ki vplivajo na obnašanje med spanjem. V laboratorijih za preučevanje spanja so prišli do odkritij, ki nam povedo kaj se dogaja z nami med spanjem. EEG (elektroencefalograf) zaznavajo aktivnosti v možganih oz. možganske valove, ki nam povedo, da gre za različne možganske aktivnosti. Z njihovo pomočjo je bilo ugotovljeno, da se med

spanjem možganska aktivnost ponavlja v ciklih, vsak cikel pa je sestavljen iz posameznih stopenj. Pojavlja se vzorec, ki je skupen vsem normalnim spancem in se razdeli na stopnje oz. faze, ki so redne in se ponavljajo. Faze se stopnjujejo od lažjega k težjemu in spet nazaj in se ponovijo večkrat čez noč, vsak cikel pa traja približno 90min (Parker, 1991).

1. stopnja: najlažja stopnja spanca, v tej fazi smo sproščeni, bitje srca se upočasni.

2. stopnja: na drugi stopnji spanca se začne bolj globoko spanje. Začne se kmalu zatem, ko zaspimo. S to stopnjo sta povezana tudi govorjenje in hoja v spanju.

3. stopnja: dihamo počasi in pravilno, bitje srca je upočasnjeno, telesna temperatura se zniža, potrebno pa je tudi veliko truda da se prebudimo.

4. stopnja: na tej stopnji je spanec najgloblji in v njem prebijemo precej časa, preden se spet vrnemo na 1. stopnjo. Značilno je hitro očesno gibanje (REM) in pa jasne in žive sanje. V prvem ciklu te faze prebijemo 30 min ali več.

Ko se ob koncu prvega cikla vračamo k prvi stopnji, se nam resnično začneja sanjati. Za to obdobje spanca so značilni hitri očesni gibi in zato to obdobje imenujemo REM (rapid eye movement). V tem obdobju smo zelo aktivni, srčni utrip in krvni pritisk se spreminjata, dihanje ni pravilno, možganska temperatura raste, naše telo pa je kljub temu mirno. Aktivnost možganov je takšna kot v budnem stanju. Z vsakim ciklom se REM obdobje daljša. Raziskave so pokazale, da je REM faza zelo pomembna, saj ljudje, ki jim je odvzeta REM faza, po nekaj dneh kažejo znake nemira, neskoncentriranosti, razdražljivosti, utrujenosti, prav tako pa se jim poslabša spomin (Pust, 2011).

2.2 SANJE

»sánjati -am nedov., v srednjem spolu oblika s se sanjáló se in sánjalo se (á) 1. imeti, doživljati sanje: sanjal je skoraj celo noč; sanjati o dogodkih minulega dne; s smiselnim osebkom v dajalniku pripovedoval je, kaj se mu je sanjalo / sanjati sanje; pren., pesn. drevesa sanjajo v samoti 2. nav. ekspr. imeti v zavesti predstave, želje, ki navadno niso osnovane na resničnosti: sanjati o bogastvu in slavi; vse življenje je sanjal, da bi postal pilot / sanjati v mrak • ekspr. ali bedim ali sanjam? ali je mogoče, da je to res; ekspr. ali se ti nič ne sanja, kdo bi bil krivec ali kaj domnevaš, kaj misliš; ekspr. o tem se mu niti ne sanja nič ne ve; hodila je, kot bi se ji sanjalo zamišljeno, duševno odsotno sanjájé: sanjaje hoditi; snežinke so sanjaje padale sanjajóč -a -e: sanjajoče oči; sanjajoč o slavi; vas, sanjajoča v megli sánjan -a -o: sanjan svet; sanjano življenje« (SSKJ, 1998).

V leksikonu Sova so sanje opredeljene kot »krajša obdobja povečane psihične dejavnosti med spanjem v fazi REM; kažejo se v čustveno poudarjenem doživljanju predstavnih vsebin. Sanje imajo pomembno vlogo v sproščanju notranje napetosti, nastale zaradi psihičnih konfliktov, pogosto odražajo spominske izkušnje, potrebe in želje, večkrat neizpolnjene in tudi nezavedne; poznavanje in tolmačenje vsebine sanj je pomembno v psihoanalizi in psihoterapiji« (Ogrizek, 2006).

Sanjanje je univerzalna izkušnja. Dokazano je, da vsi sanjamo in sicer v povprečju uro in pol na noč (Coxhead, Hiller, 1994). »Sanjsko stanje preprosto je, tako kot stanje budnosti« (Coxhead, Hiller, 1994). Jung je ugotovil, da so sanje potrebne za naše biološko in duševno/psihično ravnovesje. Vsake sanje so naraven, predvsem pa spontan pojav na katerega nimamo zavestnega vpliva. Sanje delujejo kot notranje zrcalo, saj v njih predelujemo življenjsko pomembne dogodke in situacije. Sanjske podobe so včasih prijetne, včasih ne in so na videz morda popolnoma absurdne. Sanje govorijo v svojem skrivnostnem jeziku simbolov in metafor in zrcalijo tisto, kar je naša zavest prezrla (Pust, 2011).

Zaradi sanj smo večkrat v zadregi, saj se v sanjah dogajajo stvari, ki se v resničnem življenju ne bi mogle zgoditi ali pa smo prepričani, da jih ne bi nikoli naredili. V sanjah lahko uživamo v tistem, v čemer v realnem življenju zagotovo ne bi, ali pa nas vznemiri dogodek, ki na nas običajno oz. v realnem življenju nima vpliva. S sanjami so tesno povezana čustva in le ta so bistvo razlage sanj. Sanje ali deli sanj, ki jih spremljajo močna čustva, so pomembni za interpretacijo sanj, saj se takšna čustva pojavljajo ob pomembnih simbolih, ki vsebujejo pomembna sporočila.

Sanje imajo določene psihološke funkcije:

- Samoregulacija in uravnovešanje zavestnega in nezavednega dela osebnosti (uravnavanje stika med zavednim in nezavednim).
- Prospektivna funkcija (tu gre za »prerez zrcalne slike nočnega dela osebnosti v nezavednem, ki ga je potrebno spraviti v luč zavesti« (Pust, 2011).
- Funkcija razbremenitve (nezavedno predelovanje vsebine, ki jih zavest čez dan ni zaznala ali jih ni bila sposobna predelati).
- Funkcija uravnoteženja procesa osebne rasti ter preobrazb in prehodov iz enega v drugo razvojno obdobje (Pust, 2011).

2.3 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 dnevnomu 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 zbudil 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, 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 evlucijski 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 (Parker, 1991).

Sanje pa lahko delimo tudi glede na občutenja in ne samo po vsebini. Tako poznamo »moraste sanje« oziroma more in hude sanje. Te sanje občasno pretresejo vsakogar od nas, dobro pa je to, da se jih da hitro odpraviti. Navadno se v njihovi vsebini pojavljajo travmatični dogodki iz našega življenja. »Imel sem moro« ali »tlačila me je mora« večinoma govorijo otroci – more so pogostejše v otroških letih, skoraj nikoli pa nas ne preganjajo vse življenje. Velikokrat so takšne sanje znak kakšnega globoko zasidranega problema.

Druge so tako imenovane »zaskrbljene sanje«, v katerih smo – kar je vidno že iz samega imena – zaradi nečesa zaskrbljeni, ni pa nujno, da ima ta zaskrbljenost v sanjah sploh kakšno zvezo z resničnimi problemi.

Omenili bova še »razpoloženske sanje«, ki veljajo za eno izmed najzanimivejših oblik sanj. Glavna lastnost teh je neko določeno razpoloženje, ki nam ostane v spominu. Takšne sanje lahko spodbudijo pri ljudeh razvoj domišljije in čustev (Harom, 1981).

2.4 POMENI NAJPOGOSTEJŠIH SANJ

2.4.1 Pokvarjeni predmeti

Če sanjate, da vam ne dela telefon ali da se vam je pokvaril avto, to največkrat pomeni, da je treba nekaj v vašem življenju popraviti ali pa nekemu vidiku nameniti posebno pozornost. Morda je čas, da upočasnite korak in se posvetite tistemu področju življenja, na katerega se nanašajo vaše sanje.

Če na primer sanjate, da vam ne dela telefon, premislite, kako trenutno komunicirate z drugimi. Je minilo že dalj časa, odkar ste bili z nekom v stiku? Se ne trudite dovolj, da bi nekemu pozitivno povedali svoje mnenje?

Če se vam v sanjah sredi ceste pokvari avto, vam sanje sporočajo, da ste morda sprejeli napačno odločitev ali pa da se morate ustaviti in premisliti, kako naprej.

2.4.2 Nepričakovani denarni dobiček ali izguba

Denar v sanjah simbolizira tisto, kar cenite oziroma kar vam je pomembno v življenju.

Če sanjate o nenadnem dobitku, to nakazuje, da se čedalje bolj zavedate vrednot v svojem življenju in da cenite to, kar imate.

Če sanjate o denarni izgubi, to lahko pomeni, da ste izgubili stik sami s seboj ali z določenimi vrednotami, ki so vam (bile) pomembne. Poskusite raziskati, kaj je tisto, kar je bilo nekoč pomembno za vas, in kako se je vaš pogled na to sčasoma spremenil, pa si morda tega nočete niti priznati.

2.4.3 Šola, pisanje testa, neuspešno opravljen izpit

Sanje, v katerih se nenadoma vrnete v svoj stari šolski razred in podoživljate mučne spomine na kontrolne naloge in spraševanje, lahko pomenijo, da ste pred izzivom in da se bojite, da mu ne boste kos. Prav tako lahko pomenijo, da se čutite nedorasli neki nalogi in da ste v takšnem ali drugačnem smislu nazadovali.

Možno je tudi, da se počutite, kot da vas neka pomembna oseba obsoja ali ocenjuje, ali pa da vas ima nekdo pod nadzorom in se tega želite znebiti.

2.4.4 Vi ali vaš bližnji je bolan ali umira

Morda se bližate obdobju velike spremembe, ko določenih stvari ali ljudi v življenju več ne potrebujete. Takšne sanje vam lahko pomagajo zbuditi občutke žalovanja, saj globoko v sebi žalujete za izgubo nečesa, kar vam je nekoč veliko pomenilo, zdaj pa tega ne potrebujete več.

Morda se tega sami še zavedate ne, a vam vaše nezavedno sporoča, da je čas, da se od nečesa ali nekoga poslovite in naredite prostor za nova doživetja, izkušnje in preizkušnje.

Takšne sanje zelo redko napovedujejo bolezen ali smrt, vseeno pa se po takšnih sanjah marsikdo odloči oditi k zdravniku na temeljit pregled, kar je v vsakem primeru priporočljivo.

2.4.5 Nekdo vas lovi

Če v sanjah bežite pred nekom, ki vas lovi, to nakazuje, da ste trenutno pod velikim stresom in da občutite veliko breme in odgovornosti, za katere se vam zdi, da jim niste kos. Sanjsko sporočilo je, da se poskusite sprostiti in upočasniti korak.

2.4.6 Sijoč in bel nasmeh ali izpadajoči in gnili zobje

Zobje predstavljajo čas, stabilnost in zrelost, pa tudi vašo lastno trdnost, pogum in odločnost. Stanje vaših zob v sanjah nakazuje, kakšno je vaše trenutno počutje, povezano s prej omenjenimi temami.

Če imate torej sijoč in bel nasmeh, ste zadovoljni sami s seboj in samozavestni; če vam zobje izpadajo in niso v najboljšem stanju, pa se po vsej verjetnosti trenutno ne počutite najbolje v svoji koži.

2.4.7 Golota ali sedenje na školjki

Če sanjate, da ste v javnosti popolnoma goli ali da sedite na straniščni školjki in opravljate potrebo, to pomeni, da ste trenutno izredno občutljivi ali pa se počutite izpostavljeni. Morda se počutite, kot da vsi vedo za vaše trenutne težave, ali pa se bojite, da bodo drugi izvedeli za vaše težave.

Možno je tudi, da se sami težko spoprijemate z neko težavo in da bi se bilo o tem dobro pogovoriti z drugimi, a se tega sramujete in zato odlašate.

2.4.8 Padanje ali letenje

Če v sanjah spreminjate smer, bodisi navzgor ali navzdol, to nakazuje, katerega dela sebe se trenutno bolj zavedate. Padanje pomeni, da se bolj zavedate svojih najglobljih misli, čustev in spominov ali pa da se morate morda bolj poglobiti vanje in nekaj dohnati.

Če v sanjah letite, to pomeni, da raziskujete svojo zavest, svoje vsakdanje misli in miselne vzorce. Letenje lahko nakazuje tudi stik z duhovnim svetom, angeli in drugimi bitji, ki živijo v višjih dimenzijah.

2.4.9 Voda

Če sanjate vodo, to pomeni, da ste trenutno sredi pomembnega čustvenega obdobja ali pa vas tare neka čustvena situacija. Morda ste zaljubljeni, srečno ali nesrečno.

Če sanjate orkane, nevihte, morda celo cunamije, to kaže na izredno pereče in burno čustveno obdobje, po vsej verjetnosti na zapletena ljubezenska čustva.

Če sanjate mirno jezero ali igrivi potoček, pa to pomeni, da ste v prijetnejšem in mirnejšem čustvenem obdobju oziroma da ste srečno zaljubljeni ali na pragu lepega ljubezenskega odnosa.

2.4.10 Pogrešano ali zamujeno letalo, avtobus, vlak ...

Različna prometna sredstva v sanjah simbolizirajo sposobnost delovanja v svetu. Predstavljajo željo in veščino, da nekaj dosežemo in uresničimo sanje in cilje.

Če je v sanjah neko prometno sredstvo pogrešano, lahko to pomeni, da ne najdete prave motivacije, da bi napredovali. Morda se morate spet povezati s tistim, kar vas motivira ali poganja, da bi uresničili svoje sanje.

Če sanjate, da zamujate na letalo ali katero drugo javno prevozno sredstvo, pa to pomeni, da občutite pomanjkanje časa oziroma čutite, da se vam izteka čas, da nekaj naredite.

Možno je tudi, da čutite, da nekaj zamujate, zato bi bilo prav, da začnete aktivneje delovati na področju, ki vas trenutno obremenjuje oziroma na katero so vezane vaše trenutne želje. (<https://www.sensa.si/za-navdih/pomeni-desetih-najpogostejših-sanj-2/>)

2.5 FUNKCIJE SANJANJA – SIGMUND FREUD IN CARL GUSTAV JUNG

O vzrokih, zakaj sanjamo, so podali več različnih teorij. Eno najbolj znanih je podal Freud. Vnjej 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 predzavestnih 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 zbujali 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

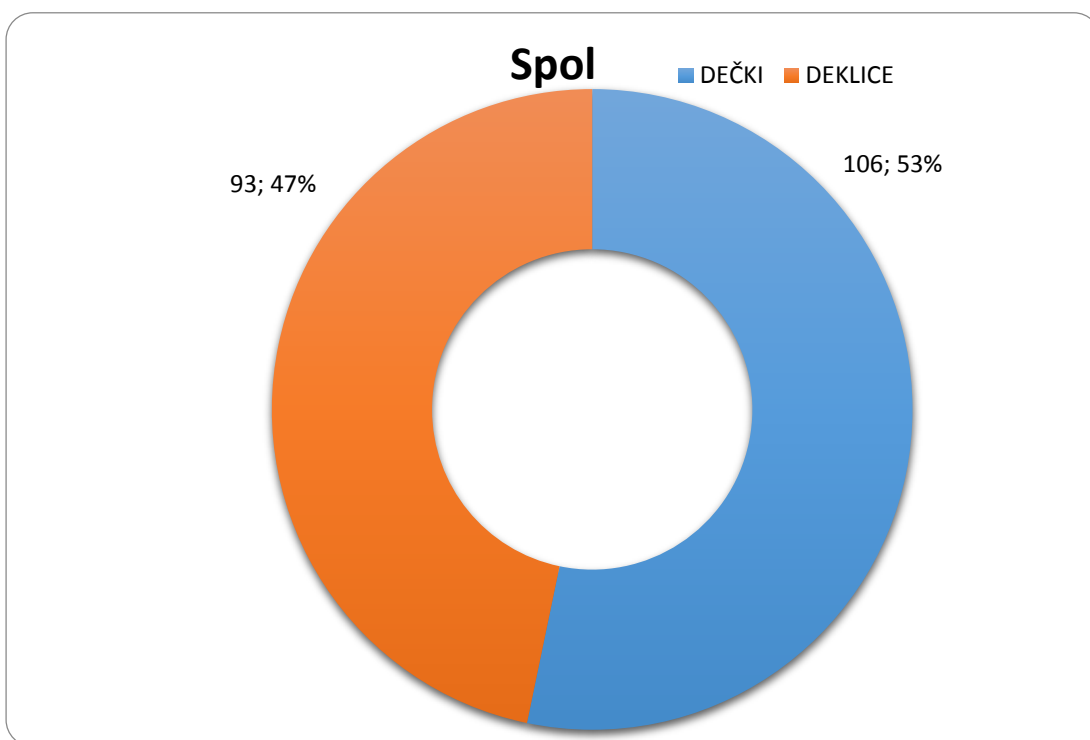
moč razložiti s psihoanalizo. Po Freudu sanje združujejo dve funkciji: omogočajo izražanje prepovedanih želja v prikriti obliki in z dopuščanjem prave narave teh želja omogočajo spečemu človeku, da to nemoteno nadaljuje. Sanje so varuh spanca, je trdil Freud.

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, ko so skupni vsem ljudem in se ljudem kažejo v obliki arhetipov - tj. izvirnih 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 odrinjati daleč stran od zavestne duševnosti, kljub temu pa vseeno sanjajo.

(https://dijaski.net/gradivo/psi_ref_sanje_in_pomen_le_teh_v_zivljenju_mladostnikov_01)

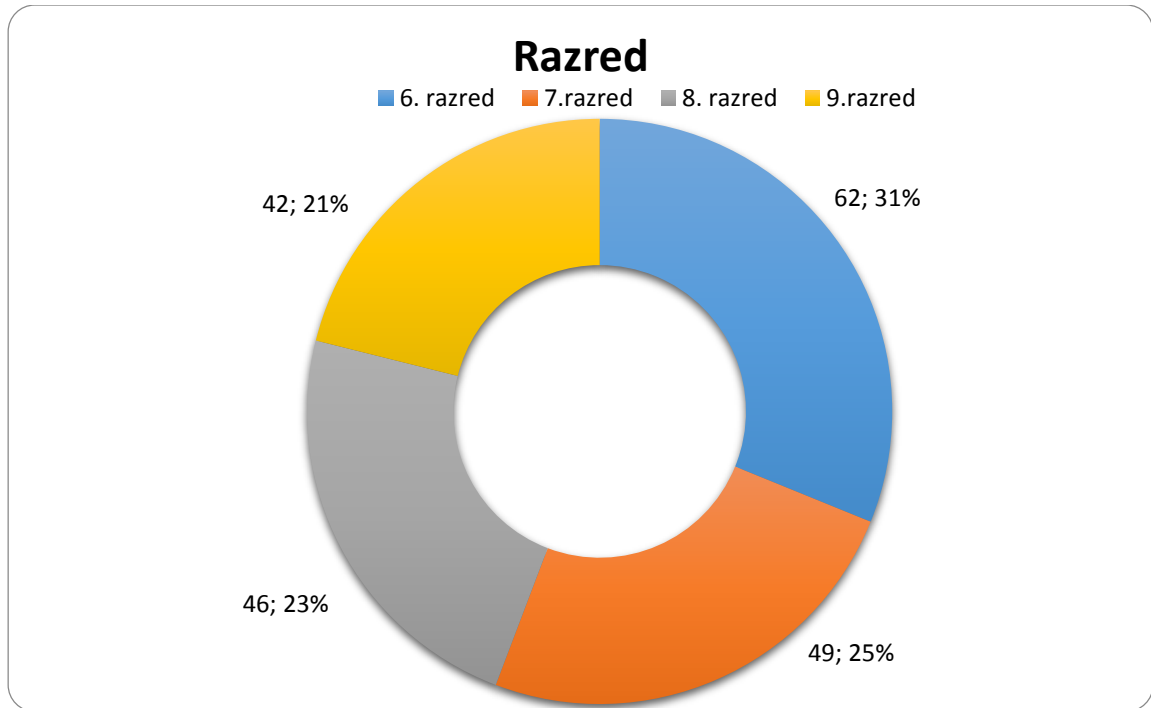
3 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Najina raziskava temelji na vzorcu 199 učencev osnovne šole Hudinja. Anketo sva razdelili med učence 6., 7., 8. in 9. razredov na osnovni šoli Hudinja. Želeli sva ugotoviti ali učenci sanjajo vsaj 2 – 3 krat na teden. Zanimalo naju je ali se učenci svojih sanj spomnijo, o čem najpogosteje sanjajo. Zanimalo naju je tudi ali učence zanima razlaga oziroma pomen določenih sanj in ali sami poznajo kakšno razlago – pomen sanj.



Graf 1: Prikazuje število anketiranih učencev po spolu

Anketni vprašalnik je reševalo 199 učencev osnovne šole Hudinja. Od tega je anketni vprašalnik rešilo 106 (53%) dečkov in nekaj manj 93 (47%) deklic.



Graf 2: Prikazuje število anketiranih učencev glede na razred, ki ga obiskujejo

Anketirali sva učence od 6. do 9. razreda. Graf nam prikazuje, da je število anketiranih v vseh razredih zelo podobno.

3.1 RAZISKOVALNE HIPOTEZE

1. Hipoteza vezana pogostost sanjanja.

H1: *Predvidevava, da učenci vsaj 2 – 3 krat na teden sanjajo.*

2. Hipoteza vezana na spominjanje sanj.

H2: *Predvidevava, da se učenci svojih sanj ne spomnijo.*

3. Hipoteza vezana na sanje, ki so najpogostejše.

H3: *Predvidevava, da učenci najpogosteje sanjajo o sebi.*

4. Hipoteza vezana na pomen in razlago sanj.

H4: *Predvidevava, da učence zanima kakšen pomen – razlago imajo sanje in da poznajo vsaj kakšnega od pomenov razložiti ali opisati .*

3.2 RAZISKOVALNE METODE

Najina raziskava je temeljila na naslednjih metodah:

- metoda dela z viri in literaturo
- metoda anketiranja
- metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija
- izdelava pisnega poročila

Metoda dela z viri in literaturo

Po posvetovanju z mentorico sva v knjižnici poiskali primerno literaturo. Te ni bilo prav veliko. Veliko sva si pomagali tudi z internetom, kjer sva našli veliko zanimivih člankov in fotografij.

Metoda anketiranja

Anketni vprašalnik nama je služil v empiričnem delu najine raziskave. Anketo sva v mesecu decembru razdelile med učence 6., 7., 8. in 9. razredov na OŠ Hudinja, katero so reševali v

času razrednih ur. Anketa je bila anonimna, kar nama je zagotavljalo, da bodo učenci navajali resnične podatke. V vprašalniku so bila vprašanja zaprtega tipa, le nekaj vprašanj je zahtevalo še utemeljitev. Zadnje vprašanje je bilo odprtega tipa, kjer so učenci lahko napisali svojo razlago sanj.

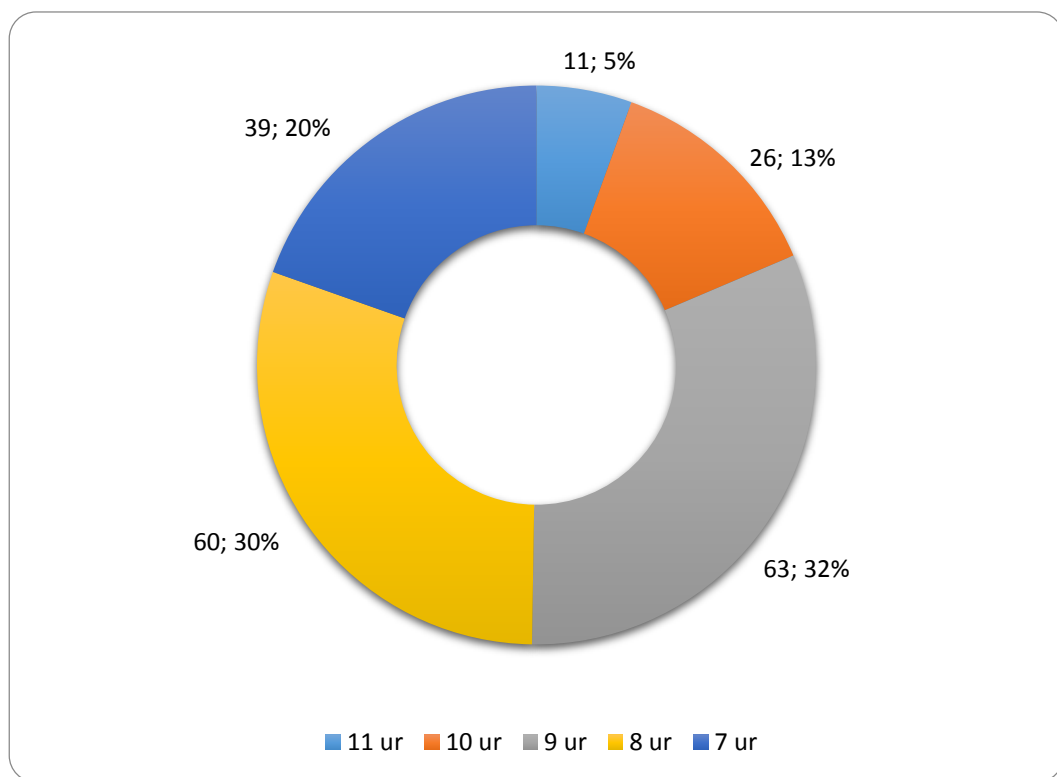
Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija

Vrnjene anketne vprašalnike sva natančno pregledali in analizirali. Najprej sva jih ločili po razredih in po danih odgovorih. Izdelali sva tabele za lažje analiziranje in za lažji grafični prikaz. Pomagali sva si z računalniškim programom Microsoft Word in Microsoft Excel. Vse zbrane podatke sva interpretirali in ugotovitve zapisali.

4 OSREDNJI DEL

4.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

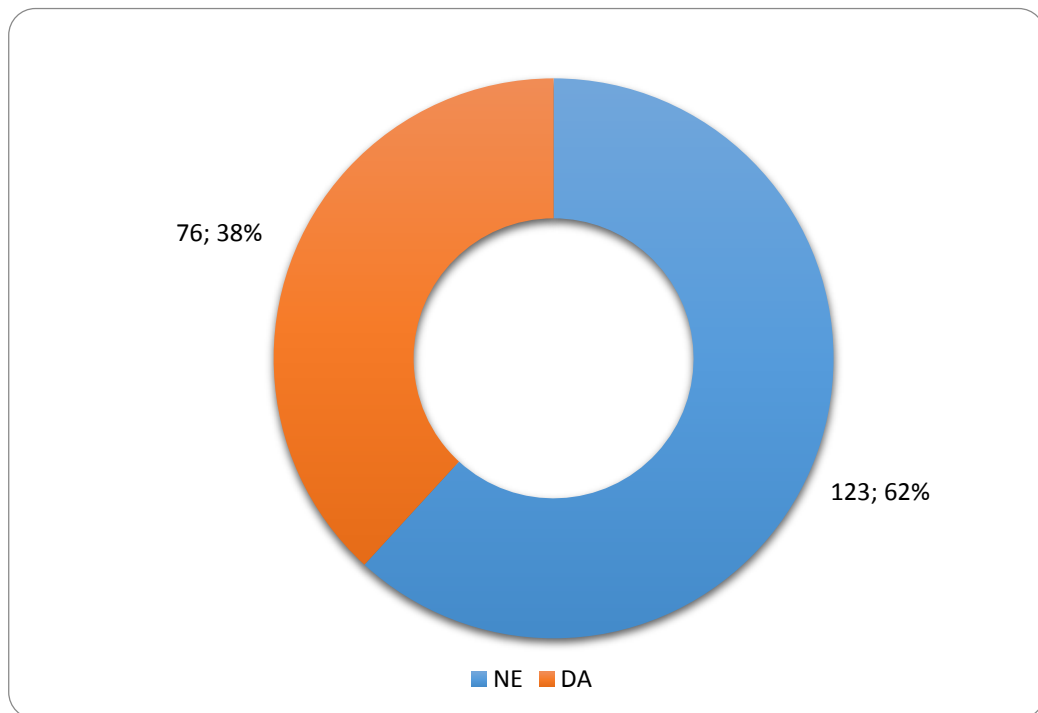
4.1.1 Koliko ur ponoči spiš?



Graf 3: Prikazuje koliko ur učenci ponoči spijo

Ugotovili sva, da se učenci spijo različno dolgo. Največ učencev ponoči spi 9 ur. Sledijo jim tisti, ki spijo 8 ur na noč. Kar velik delež učencev spi le 7 ur na noč. Najmanj pa je tistih učencev, ki spijo 11 ur ali 10 ur.

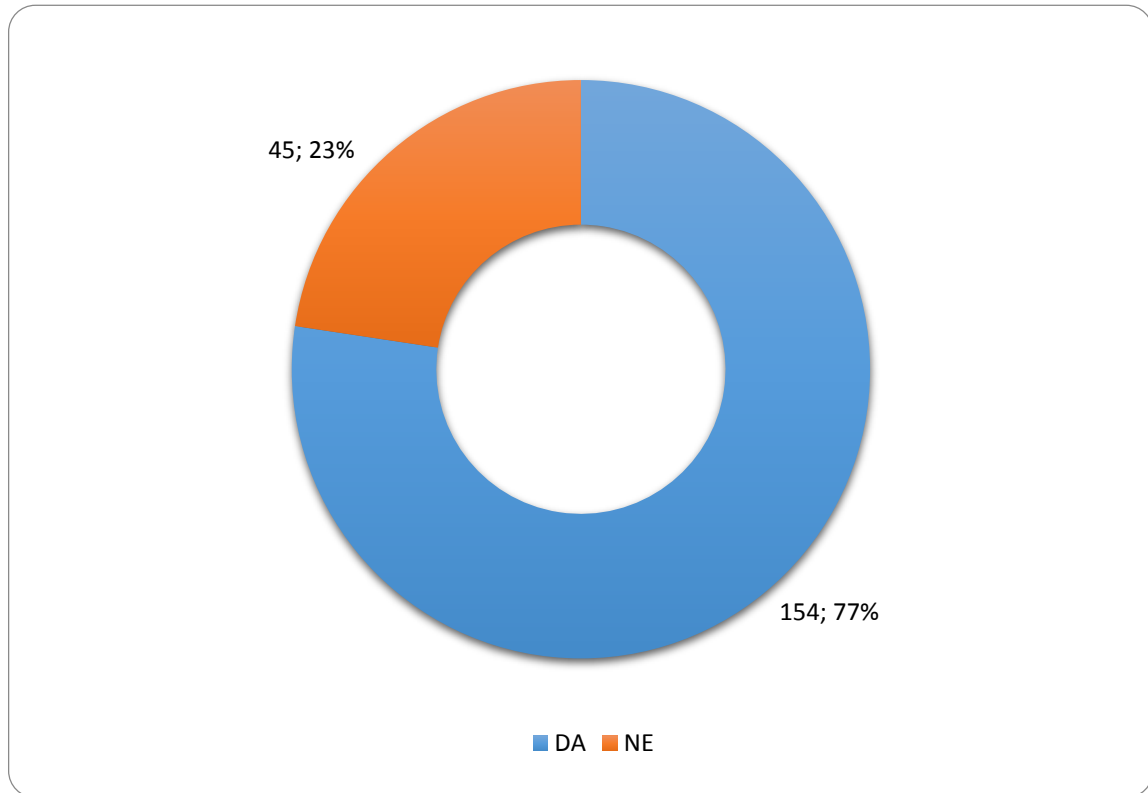
4.1.2 Ali se med spanjem zbujaš?



Graf 4: Prikazuje ali se učenci med spanjem zbuja

Iz grafa je razvidno, da se velika večina učencev med spanjem ne zbuja. Teh učencev je 123 ali 62%. Ostali učenci se med spanjem zbuja, kot razlog pa so navedli, da se zbuja, ker so žejni, morajo na stranišče, imajo strašne sanje (nočne more), ker ne morejo spati, jih zbuja, maljši otroci v družini ali pa zaradi težav z boleznijo (astma).

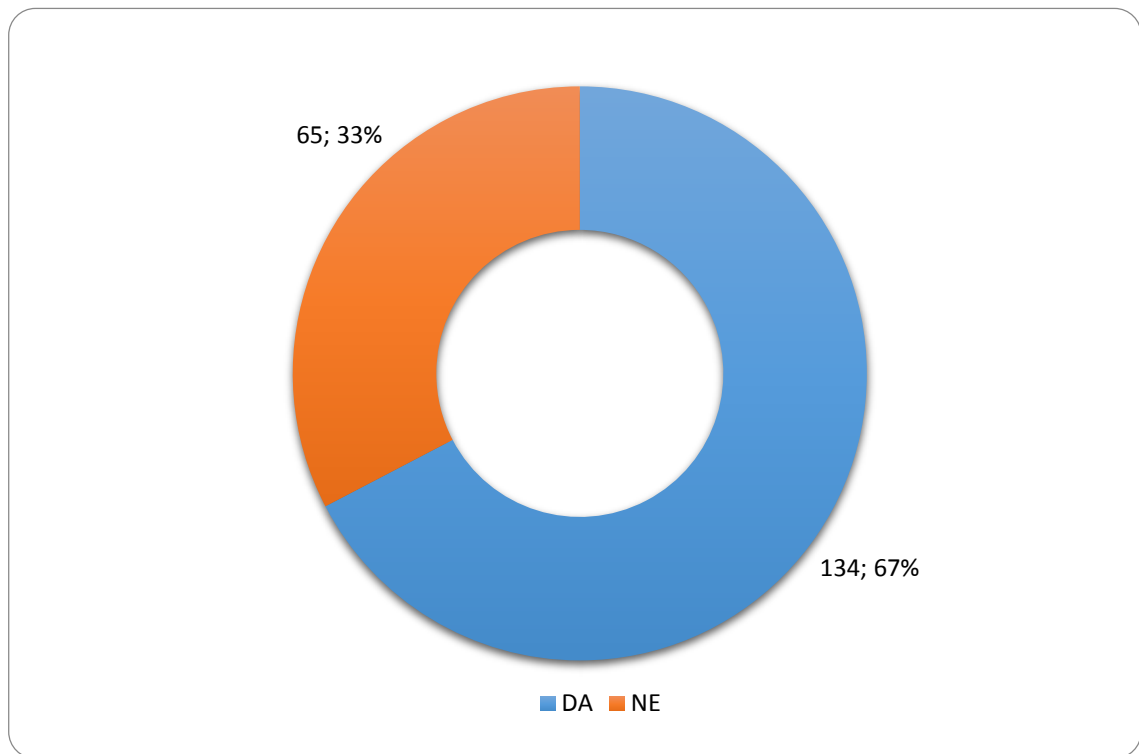
4.1.3 Ali vsaj 2 – 3 krat na teden sanjaš?



Graf 5: Prikazuje ali učenci vsaj 2 – 3 krat na teden sanjajo

Iz grafa je razvidno, da učenci vedo, da sanjajo vsaj 2 – 3 krat na teden. Takšnih učencev je kar 154, kar je 77%. Ostalih 45, kar je 23% učencev ne sanja vsaj 2 – 3 krat na teden. Mogoče sanjajo manj ali več.

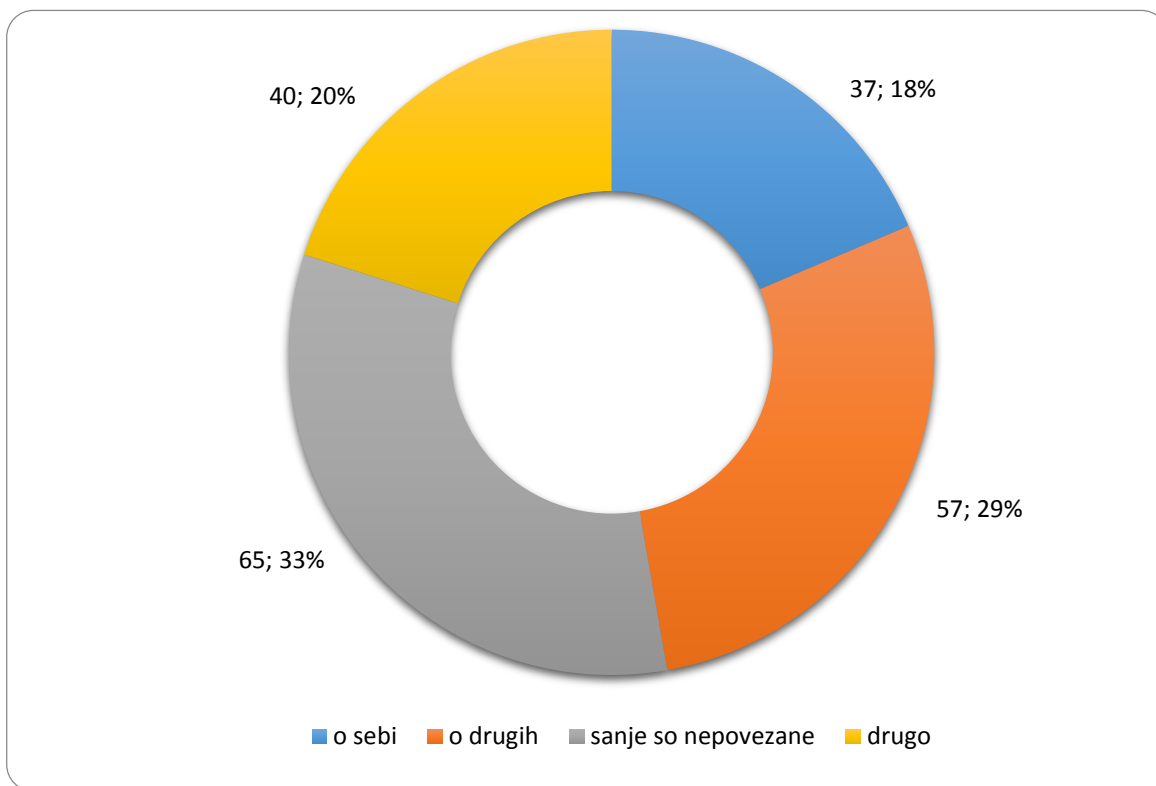
4.1.4 Ali se spomniš svojih sanj?



Graf 6: Prikazuje ali se učenci spomnijo svojih sanj

Ugotovili sva, da se učenci v veliki večini spomnijo tega kar sanjajo. Svojih sanj se spomni 134 učencev, kar je 67 %. Učencev, ki se sanj ne spomnijo je 65, kar je 33%.

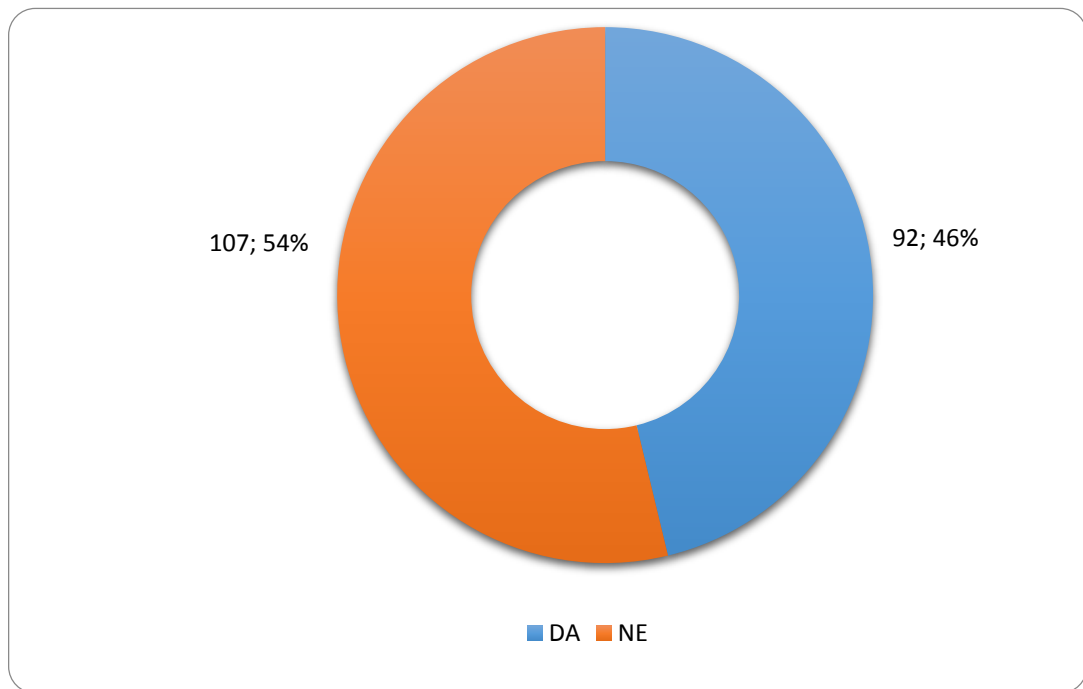
4.1.5 O čem najpogosteje sanjaš?



Graf 7: Prikazuje o čem učenci najpogosteje sanjajo

Učenci najpogosteje sanjajo nepovezane sanje. Teh je 33% kar je 65 učencev. Sledi odgovor, da sanjajo o drugih. Teh je 29% kar je 57 učencev. Zelo enakovredna odgovora pa sta, da učenci sanjajo o sebi ali kakšne druge sanje. Kot drugo so navedli, da sanjajo o ljubezni, o prijateljih, o neresničnih stvareh, domišljajske sanje, o dogodkih, ki se kasneje zgodijo, o živalih in o pošastih.

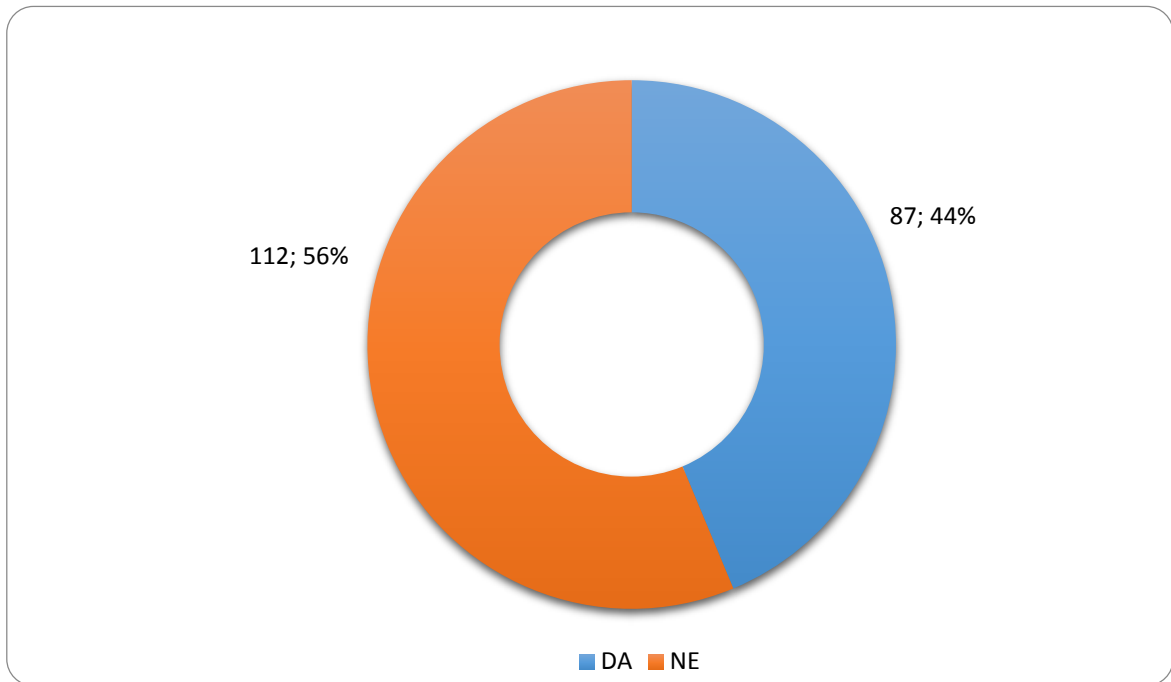
4.1.6 Ali komu poveš kaj sanjaš?



Graf 8: Prikazuje ali učenci komu povedo kaj sanjajo

Iz grafa je razvidno, da več učencev svojih sanj ne pove. Teh je 54%. Ostali učenci svoje sanje povedo komu drugemu. Teh je 46%. Zapisali so, da svoje sanje povedo staršem, prijateljem, osebi o kateri sanjajo in sošolcem.

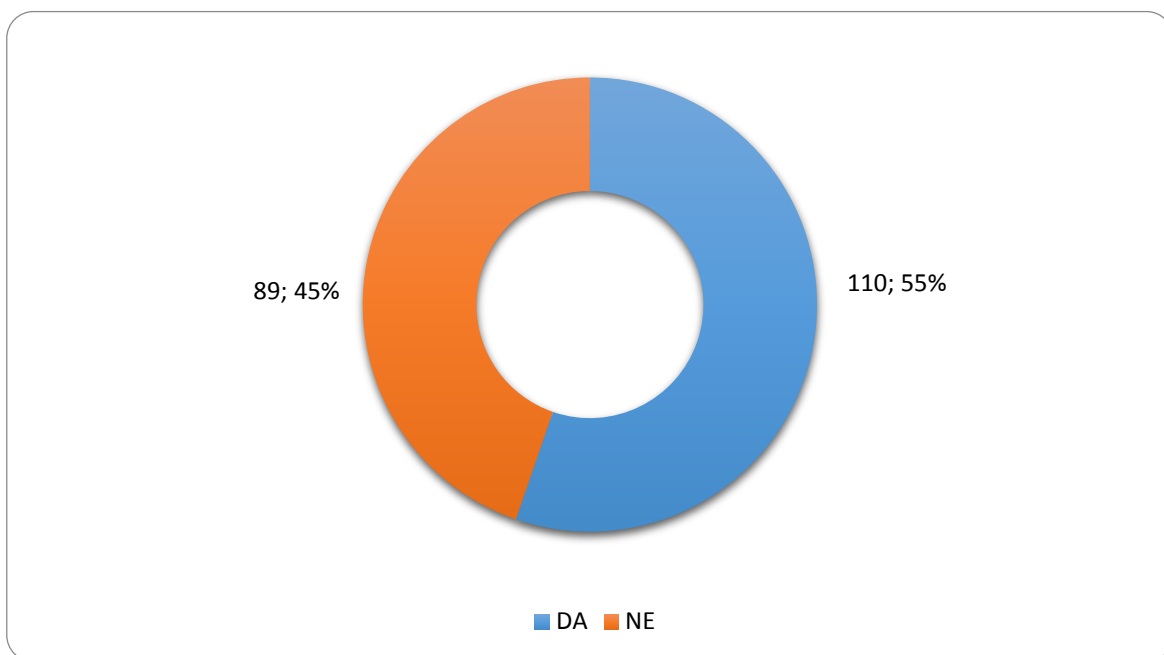
4.1.7 Ali imaš večkrat enake sanje?



Graf 9: Prikazuje ali imajo učenci večkrat enake sanje

Učenci so v večjem odstotku – 56% odgovorili, da nimajo večkrat enakih sanj. Manjši odstotek učencev – 44% pa imajo večkrat enake sanje.

4.1.8 Ali te zanima kakšen pomen – razlago imajo določene sanje?



Graf 10: Prikazuje ali učence zanima kakšen pomen – razlago imajo sanje

Učence zanima, kakšen pomen imajo določene sanje. Tako je odgovorilo kar 110 učencev, kar je 55%. Ostalih 89 učencev, kar je 45% pa ne zanima, kaj pomenijo določene sanje.

4.1.9 Poznaš kakšno razlago sanj?

Vprašanje je bilo povsem odprtega tipa. Učenci so lahko na črtice napisali, če poznajo kakšno razlago sanj. Največkrat je bil odgovor ne poznam. Nekaj učencev pa je vendarle napisalo sledeče:

- Tisto, kar sanjaš se ti potem tudi zgodi.
- Če sanjaš o tem, da ti odpadejo zobje potem nimaš zdravih zob.
- Sanjamo tisto, kar si želimo v življenju.
- Sanjamo življenje, ki smo ga živeli v drugem telesu.
- Če sanjaš medveda, to pomeni denar.
- Če sanjaš kopanje, to pomeni skrb in ponižanje.
- Če sanjaš o gostih obrveh pomeni, da te bodo ljudje spoštovali in boš srečen.
- Če sanjaš o mrtvih ljudeh je nekdo umrl.
- Če sanjaš da letiš, potem boš srečen.
- Sanjaš zgodbe, ki jih možgani ustvarjajo.

5 DISKUSIJA

V raziskovalni nalogi sva na podlagi anketnega vprašalnika, ki sva ga izvedli med učenci od 6. do 9. razreda na osnovni šoli Hudinja, želeli ugotoviti ali učenci sanjajo vsaj 2 – 3 krat na teden. Zanimalo naju je ali se učenci svojih sanj spomnijo in o čem najpogosteje sanjajo. Zanimalo naju je tudi ali učence zanima razlaga oziroma pomen določenih sanj in ali sami poznajo kakšno razlago – pomen sanj.

Izhajali sva iz naslednjih hipotez: H1: Predvidevava, da učenci vsaj 2 – 3 krat na teden sanjajo. H2: Predvidevava, da se učenci svojih sanj ne spomnijo. H3: Predvidevava, da učenci najpogosteje sanjajo o sebi. H4: Predvidevava, da učence zanima kakšen pomen – razlago imajo sanje in da poznajo vsaj kakšnega od pomenov razložiti ali opisati .

Prva hipoteza se je nanašala na pogostost sanjanja med učenci. Predvidevali sva, da učenci vsaj 2 – 3 krat na teden sanjajo. To hipotezo lahko potrdiva, saj je veliko večji odstotek učencev, ki sanjajo kot pa tistih ki ne sanjajo vsaj 2 – 3 krat na teden.

Druga hipoteza se je nanašala na to, da se učenci svojih sanj ne spomnijo. To hipotezo lahko ovrževa, saj se večji delež učencev svojih sanj spomni.

Predvidevava, da učenci najpogosteje sanjajo o sebi. Tako se je glasila tretja hipoteza, ki jo lahko ovrževa. Učenci najpogosteje sanjajo nepovezane sanje in sanjajo o drugih – največkrat sanjajo o ljubezni, prijateljih, neresničnih stvareh,... O sebi sanja najmanj anketiranih učencev.

Četrto hipotezo, ki pravi, da učence zanima kakšen pomen – razlago imajo sanje in da poznajo vsaj kakšnega od pomenov razložiti ali opisati lahko delno potrdiva. Izkazalo se je, da učence zanima pomen sanj, vendar pa sami ne znajo razložiti ali opisati kakšen pomen imajo določene sanje. Le nekaj učencev je napisalo kaj menijo, da nekatere sanje pomenijo.

6 ZAKLJUČEK

Sanje so naraven in spontan proces, na katerega ne moremo vplivati. Pomembne so za naše psihično ravnovesje, saj v sanjah predelamo vsebine, ki jih zavest čez dan ni zaznala ali pa jih ni mogla predelati. Sanjske vsebine so velikokrat povezane z dnevnimi ali življenjsko pomembnimi dogodki ter s skrbmi. Sanje so lahko mirne in prijetne, lahko so na prvi vtis nesmiselne in v njih počnemo stvari, ki jih budni nikoli ne bi. Lahko se prebudimo v grozi misleč kaj smo naredili, kaj se nam je zgodilo,... Lahko so zaskrbljene ali pa je na njih vplival le zunanji dražljaj. Sanje so polne simbolov in nam ne povedo vedno vse neposredno. Tako kot sanje imajo tudi simboli svoje funkcije. V sodobnem času sta se s sanjami ukvarjala S. Freud in C. G. Jung. Bila sta psihoanalitika, ki sta najprej delovala skupaj (Jung je bil Freudov učenec), vendar sta zaradi nesoglasij razvila vsak svojo teorijo. Kljub temu so Freudove teorije močno vplivale na vsako pozneje objavljeno delo o sanjah. Jung je sprejemal nekaj Freudovih teorij, npr. zgostitev in simbolizem, vendar je imel bolj mistične poglede na sanje.

Tako kot vsi ljudje tudi učenci iz OŠ Hudinja sanjajo. Skozi raziskavo sva ugotovili, da je tema za osnovnošolsko raziskovanje primerna. Učenci sanjajo, sanj se spomnijo, najpogosteje sanjajo nepovezane sanje, o sanjah ne govorijo drugim, ne sanjajo ponavljajočih sanj in jih zanima, kaj pomeni kadar sanjajo določene sanje. Za nadaljnje raziskovanje je še veliko možnosti. Vsem želiva prijeten in miren spanec ter sanje, ki se jih bodo radi spomnili.

7 VIRI IN LITERATURA

1. Coxhead, D. in Hiller, S. (1994). Sanje, vizije noči. Ljubljana: Založba Mihelač
2. Freud, S. (2001). Interpretacija sanj. Ljubljana: Studia humanitatis
3. Harom, I. (1981): Sanjska knjiga. Trst: založništvo tržaškega tiska
4. Ogrizek, M. (2006). Leksikon Sova. Ljubljana: Cankarjeva založba
5. Parker, J. in Parker, D. (1991). Sanjanje: pomnjenje, razlaga, pridobitve. Ljubljana: Mladinska knjiga
6. Pust, B. (2011). Sanje, kaj ste?: raziskovanje simboličnega sveta sanj skozi prizmo Jungove psihologije. Ljubljana: samozaložba B. Pust
7. Slovar slovenskega knjižnega jezika (SSKJ). (1998). Ljubljana: DZS
8. <https://www.sensa.si/za-navdih/pomeni-desetih-najpogostejših-sanj-2/> (pridobljeno, 20.2.2019)
9. https://dijaski.net/gradivo/psi_ref_sanje_in_pomen_le_teh_v_zivljenju_mladostnikov_01 (pridobljeno, 20.2.2019)

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sva Alina in Nika učenki devetega razreda. Pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom **Ali učenci OŠ Hudinja sanjajo?** Prošiva, da izpolnete anketo. Podatki naj bodo resnični, saj je anonimnost zagotovljena. Že vnaprej hvala.

SPOL: M Ž

RAZRED: 6 7 8 9

1. Koliko ur ponoči spiš?

- a) 11 ur b) 10 ur c) 9 ur d) 8 ur e) 7 ur

2. Ali se med spanjem zbujaš?

- a) Ne b) Da Zakaj: _____

3. Ali vsaj 2 – 3 krat na teden sanjaš?

- a) Da
b) Ne

4. Ali se spomniš svojih sanj?

- a) Da
b) Ne

5. O čem najpogosteje sanjaš?

- a) O šoli.
b) O družini.
c) O prijateljih.
d) Drugo: _____

6. Ali komu poveš kaj sanjaš?

- a) Da
b) Ne

Če si odgovoril z DA napiši komu poveš o sanjah: _____

7. Ali imaš večkrat enake sanje?

- a) Da
- b) Ne

8. Ali te zanima kakšen pomen - razlago imajo določene sanje?

- a) Da
- b) Ne

9. Poznaš kakšno razlago sanj?

IZJAVA*

Mentorica, **Simona Mesojedec**, v skladu z 2. in 17. členov Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom **Ali učenci OŠ Hudinja sanjajo?**, katere avtorici sta **Nika Pobošar in Alina Travner**:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljano gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisnimi pogoji projekta Mladi za Celje

Celje, 1. 3. 2019

žig šole

Podpis mentorice

Podpis odgovorne osebe

*POJASNILO

V skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje je potrebno podpisano izjavo mentorice in odgovorne osebe šole vključiti v izvod za knjižnico, dovoljenje za objavo avtorja(-ice) fotografskega gradiva, katerega ni avtor(-ica) raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.