

**»Mladi za napredek Maribora 2013«
30. srečanje**

RAZLAGA SANJ IN NJIHOV VPLIV NA NAS

Psihologija

Raziskovalna naloga

05q | kVCEZG VÜCXÒÔ
T ^} q | kRCPQZÖWÜS
¥[| kCZÖQ PZCRÁ ÖÜÓÜÜ

Maribor, februar 2013

**»Mladi za napredek Maribora 2013«
30. srečanje**

RAZLAGA SANJ IN NJIHOV VPLIV NA NAS

Psihologija

Raziskovalna naloga

Maribor, februar 2013

KAZALO VSEBINE

Kazalo grafov	4
Zahvala	5
Povzetek	6
1. Uvod	7
1.1 Problem	7
1.2 Cilji in hipoteze	8
2. Teoretična izhodišča	10
2.1 Kaj so sanje?	10
2.2 Sanje nekoč in danes	10
2.3 Viri sanj	11
2.4 Faze sanj	11
2.5 Doživljanje sanj	12
2.6 Posebnosti pomnjenja v sanjah	13
2.7 Razmerje med budnostjo in sanjami	14
2.8 Zapisovanje in pomnjenje sanj	14
2.9 Sigmund Freud	14
2.10 Carl Gustav Jung	15
3. Metodologija dela	16
3.1 Merski pripomočki	16
3.2 Vzorec	16
3.3 Postopek zbiranja podatkov	17
3.4 Postopek statistične obdelave	17
4. Rezultati	18
4.1 Vprašanje 1: Kako pogosto se spomniš svojih sanj?	18
4.2 Vprašanje 2: O čem najpogosteje sanjaš?	19
4.3 Vprašanje 3: Kakšnih sanj se najpogosteje spomniš?	20
4.4 Vprašanje 4: Ali si svoje sanje poskušaš razložiti?	21
4.5 Vprašanje 5: Ali si kdaj za razlago sanj pogledal/-a v sanjsko knjigo (leksikon sanjskih vsebin in njihovih razlag)?	22
4.6 Vprašanje 6: Kako sanje vplivajo na tvoje počutje čez dan?	23
4.7 Vprašanje 7: Ali verjameš v to, da se v sanjah izražajo nezavedne želje in hotenja?	24
4.8 Vprašanje 8: Ali verjameš v to, da sanje lahko napovedujejo prihodnost?	25
4.9 Vprašanje 9: Ali si svoje sanje kdaj zapišeš?	26
4.10 Vprašanje 10: Ali se tvoje sanje kdaj uresničijo?	27
4.11 Vprašanje 11: Ali sanjaš tudi o stvareh, o katerih si buden/budna ne drzneš razmišljati?	28

4.12 Vprašanje 12: Sigmund Freud, ki je utemeljitelj psihoanalitične šole v psihologiji, ki uči, da podzavestni motivi naše duševnosti Vplivajo na številne oblike našega vedenja, trdi, da so sanje najboljši način, da spoznamo sami sebe. se strinjaš?	29
5. Interpretacija.....	30
6. Vrednotenje hipotez	33
6.1 H1: Dekleta in fantje enako pogosto pomnijo svoje sanje.....	33
6.2 H2: Dekleta in fantje sanjajo sanje z drugačno vsebino.....	33
6.3 H3: Z razlaganjem sanj se pogosteje uvarjajo dekleta kot fantje.....	33
6.4 H4: Vpliv sanj na vsakdanje življenje je večji pri dekletih kot pri fantih.....	34
6.5 H5: Večina deklet in fantov verjame, da se njihove sanje lahko uresničijo.....	34
6.6 H6: Večina deklet in fantov verjame, da so sanje najboljši način, da spoznamo sami sebe.....	34
7. Zaključek.....	36
7.1 Kritika naloge	36
8. Družbena odgovornost.....	38
9. Viri in literatura	39
Priloga 1: Anketa	40

Kazalo grafov

Graf 1.....	17
Graf 2	18
Graf 3	19
Graf 4	20
Graf 5	21
Graf 6	22
Graf 7	23
Graf 8	24
Graf 9	25
Graf 10	26
Graf 11	27
Graf 12	28
Graf 13	29

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici za obilo dobrih nasvetov in potrpljenje, ki mi ga je izkazala.

Moje zahvale gredo tudi staršema, ki sta mi pomagala premagati nekatere ovire in pomanjkljivosti ob pisanju in izdelovanju raziskovalne naloge.

Zahvaljujem se tudi prijateljem, ki so mi ob pilotnem anketiranju s svojimi mnenji in opombami pomagali pri izdelavi primerne ankete.

POVZETEK

V raziskovani nalogi proučujem pomen in vpliv sanj na življenje dijakov II. gimnazije Maribor. Pri delu sem uporabila metodi analize virov in pretežno strukturiranega anketnega vprašalnika. Nanj so v času od 27. do 29. januarja 2013 odgovorile 303 osebe. Anketiranje je potekalo v virtualnem okolju spletne aplikacije za izpolnjevanje anket www.mojaanketa.si.

Pred izdelavo raziskovalne naloge sem si najprej zastavila jasne cilje, ki sem jih želela doseči. Zanimalo me je, kako pogosto se anketiranci spomnijo svojih sanj, vsebina le-teh, razlaga sanj ter predvsem razlike med dekletimi in fanti glede doživljanja in odnosa do sanj ter vpliva le-teh na njih.

Za svoje delo sem si postavila šest osnovnih hipotez, od katerih sem dve ovrgla, tri potrdila, ene pa nisem mogla ne ovreči in ne potrditi. Rezultati, pridobljeni ob analizi vprašanj, so bili večinoma takšni, kot sem jih pričakovala, z občasnimi presenečenji.

Prišla sem do mnogih spoznanj, s katerimi sem uresničila cilje, ki sem si jih zadala pred izdelavo naloge. Moje poglobljeno spoznanje pri raziskovalni nalogi pa je bilo to, da imajo dekleta in fantje definitivno drugačen odnos do sanj ter da, posledično, sanje nanje tudi različno intenzivno vplivajo.

1. UVOD

Čeprav se jih morda ne spomnimo, nam možgani vsako moč pripravijo predstave, ki jih v ničemer ne omejuje naša (bujna ali borna) domišljija. Včasih so tako žive, da nas podobe iz sanj preganjajo še ves dan, včasih pa jih pozabimo skoraj isti trenutek, ko odpremo oči. Sanje v našem življenju igrajo veliko vlogo že odkar smo otroci, česar se zavedamo ali pa ne. Ko smo bili še majhni in nas je tlačila mora, smo klicali mamo. Tudi ko smo že nekoliko odrasli, so nam nočne more grenile življenje, lepe sanje pa nam ga sladkale. Prav zato, ker nas sanje spremljajo že od otroštva pa vse do smrti, sem se odločila ta fenomen raziskati. Kaj v resnici so sanje in zakaj sanjamo? Jih je možno razložiti? Kakšen vpliv imajo na nas?

Raziskala bom stališča dijakov do sanj, kolikokrat se svojih sanj spomnijo, v kolikšni meri sanje vplivajo na njih ter kolikšna je njihova želja priti pomenu lastnih sanj do dna. Poglobila se bom tudi v to, kaj je bilo na podlagi znanstvenih raziskav ugotovljeno o sanjah, kajti te ugotovitve so podlaga za moje samostojno raziskovanje.

Odkriti želim, ali se je prepričanje današnje moderne družbe, da so sanje nepomembne in nevedne raziskovanja, že zasidrilo v zavest dijakov. Z anketo si prav tako želim pridobiti odgovor, ali spol resnično tako odločilno vpliva na vsebino in nadaljnje dožemanje ter vpliv sanj, kakor zaradi mnogih subjektivnih in stereotipnih kriterijev predpostavljam sama.

1.1 PROBLEM

Zanima me, kakšen vpliv imajo sanje na gimnazijce in gimnazijke ter ali si sploh in kako si sanje razlagajo. Za ta problem sem se odločila, ker menim, da so sanje pomembne, zanimive, a hkrati zelo skrivnostne del človekovega vsakdanjika. Že v mojem življenju sanje igrajo veliko vlogo, saj pogosto vplivajo na moje razpoloženje, prav tako pa zlahka preko vsebin sanj ugotovim, s čim sem se najbolj obremenjevala prejšnji dan.

Tudi Freud je trdil, da so sanje najboljši način, da spoznamo sami sebe, čeprav je njihova interpretacija pogosto vse prej kot preprosta. Zaradi tega želim preveriti, kako si gimnazijci in gimnazijke razlagajo svoje sanje in kolikšen vpliv imajo le-te na njih.

"Razlaga sanj je bolj podobna igranju, ki zahteva radovednost in veselje do odpiranja novih vprašanj, odprtost pri iskanju odgovorov, širino pri njihovem sprejemanju in veliko, veliko potrpljenja. Sanje namreč nočejo nikomur ničesar povedati, ampak prej obratno. V celoti so naravnane k temu, da bi ostale nerazumljive." (Freud, 1977, str. 218, cit. v Curk, 2002, str. 267)

1.2 CILJI IN HIPOTEZE

1.2.1 CILJI

V nalogi sem opredelila naslednje cilje (C):

- C 1: Zanima me, kako pogosto se anketiranci spomnijo svojih sanj.
- C 2: Zanima me vsebina sanj, ki se jih anketiranci spomnijo.
- C 3: Zanima me, ali anketirance zanima razlaga njihovih sanj.
- C 4: Zanima me, kako sanje vplivajo na anketirance.
- C 5: Zanima me, kakšen odnos imajo anketiranci do svojih sanj.
- C 6: Zanima me razlika med dekleti in fanti v njihovem odnosu do sanj.

1.2.2 HIPOTEZE

V nalogi sem si pomagala z naslednjimi delovnimi hipotezami (H):

- ❖ H 1: Dekleta in fantje enako pogosto pomnijo svoje sanje.
- ❖ H 2: Dekleta in fantje sanjajo sanje z drugačno vsebino.
- ❖ H 3: Z razlaganjem svojih sanj se pogosteje ukvarjajo dekleta kot fantje.
- ❖ H 4: Vpliv sanj na vsakdanje življenje je večji pri dekletih kot pri fantih.
- ❖ H 5: Večina deklet in fantov verjame, da se njihove sanje lahko uresničijo.
- ❖ H 6: Večina moških in žensk verjame, da so sanje najboljši način, da spoznamo sami sebe.

1.2.3 PREVERJANJE HIPOTEZ

Hipotezo H1 *'Dekleta in fantje enako pogosto pomnijo svoje sanje'* bom preverila z naslednjim vprašanjem:

- *Kako pogosto se spomniš svojih sanj?*

Hipotezo H2 *'Dekleta in fantje sanjajo sanje z drugačno vsebino'* bom preverila z naslednjimi vprašanji:

- *O čem najpogosteje sanjaš?*
- *Kakšnih sanj se najpogosteje spomniš?*
- *Ali sanjaš tudi o stvareh, o katerih si buden/budna ne drzneš razmišljati?*

Hipotezo H3 *'Z razlaganjem sanj se pogosteje ukvarjajo dekleta kot fantje'* bom preverila z naslednjimi vprašanji:

- *Ali si svoje sanje poskušaš razložiti?*
- *Ali si kdaj za razlago sanj pogledal/-a v sanjsko knjigo (leksikon sanjskih vsebin in njihovih razlag)?*
- *Ali svoje sanje kdaj zapišeš?*

Hipotezo H4 *'Vpliv sanj na vsakdanje življenje je večji pri dekletih kot pri fantih'* bom preverila z naslednjimi vprašanji:

- *Kako sanje vplivajo na tvoje počutje čez dan?*
- *Ali verjameš v to, da se v sanjah izražajo nezavedne želje in hotenja?*
- *Ali verjameš v to, da sanje lahko napovedujejo prihodnost?*

Hipotezo H5 '*Večina deklet in fantov verjame, da se njihove sanje lahko uresničijo*' bom preverila z naslednjim vprašanjem:

- *Se tvoje sanje kdaj uresničijo?*

Hipotezo H6 '*Večina deklet in fantov verjame, da so sanje najboljši način, da spoznamo sami sebe*' bom preverila z naslednjim vprašanjem:

- *Sigmund Freud, ki je utemeljitelj psihoanalitične šole v psihologiji, ki uči, da podzavestni motivi naše duševnosti vplivajo na številne oblike našega vedenja, trdi, da so sanje najboljši način, da spoznamo sami sebe. Se strinjaš?*

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1 KAJ SO SANJE?

Na to vprašanje je vse prej kot lahko govoriti. 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, 2013)

Freud je trdil, da so sanje odraz neizpoljenih in skritih želja, ki jih razum v budnem stanju pogosto zavrne. Omogočajo izražanje prepovedanih želja, ki jih v spanju nadaljujemo. (Freud, 1938)

Vsi poznamo sanje, torej lahko trdimo, da zares obstajajo. Je pa res, da ne more nihče videti sanj drugega človeka. »Videti je, kakor, da bi bile naše zveze z resničnostjo nenadoma pretrgane, mi pa vstopamo v svet, kjer ni ne časa, ne prostora: lahko smo spet mladi, lahko živimo v preteklosti ali bodočnosti ali v kakšnem svetu, kjer ni ne enega, ne drugega.« (Parker & Parker, 1991, str. 36)

2.2 SANJE NEKOČ IN DANES

V pradavnini so domnevali, da so sanje povezane s svetom nadčloveških bitij, v katere so verjeli. Prav tako pa so jim pripisovali velik pomen. Že stari Egipčani so verjeli, da so sanje sporočila bogov in tako so 1300 let pr.n.št. izdelali prvo sanjsko knjigo. Izdelava sanjskih knjig se je nadaljevala skozi vse dobe človeške pismenosti.

Pri razlagi sanj v naši kulturi je imelo krščanstvo pomembno vlogo. V prvem tisočletju je krščanstvo reklo, da so prave sanje od boga, neprave pa od hudiča. Kmalu zatem, ko je krščanstvo postalo uradna religija, je prevladala trditev, da se preko sanj ne da komunicirati z bogom, zato je cerkev zavzela stališče, da sanje nimajo pomembne sporočilne vrednosti.

Med znanstvenimi vedami se je psihologija prva začela ukvarjati s sanjami in je za sanje pokazala tudi največ zanimanja. Trdila je, da so sanje namenjene nekemu psihičnemu ravnovesju človeka. Poleg psihologije se je s sanjami ukvarjala tudi antropologija, kjer so raziskovalci pri svojem terenskem delu pri različnih narodih in ljudstvih opazovali njihov odnos do sanj.

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 preko naših rekov, kot sta *»sanje so prazne marnje«* ter *»tisti, ki sanja, ima polno rit spanja«*.

2.3 VIRI SANJ

Večina strokovnjakov je bila mnenja, da so za vsebino sanj bistveno odvisni posameznikova osebnost, spol ter dosedanji dogodki iz življenja. Veliko dokazov je, da naše telo iz okolice zaznava dražljaje in jih tako ali drugače prenaša v svet sanj.

Po Freudovi teoriji (Freud, 2000) lahko glede na vire sanj rečemo, da poznamo 4 vrste virov sanj, ki so v rabi tudi za klasifikacijo sanj:

- **Zunanje (objektivno) čutno vznurjenje:** če nas ponoči zebe ali pa nam je vroče, obstaja velika verjetnost, da se bomo tako počutili tudi v sanjah.
- **Notranje (subjektivno) čutno vznurjenje:** ko se čez dan sprehajamo po mestu, zagledamo neverjetno privlačnega moškega (ali žensko). Ne moremo si ga zbiti iz glave in posledično nastopi tudi v naših sanjah.
- **Notranji telesni dražljaji:** če smo pred spanjem spili preveč tekočine, nas sredi noči prične tiščati v mehurju. Posledično potrebo po sproščanju te tesnobe tudi sanjamo in nemalokrat se zgodi, predvsem pri majhnih otrocih, da se »polulajo« v spanju.
- **Čisti psihični dražljajski viri:** kadar smo zaljubljeni, po navadi sanjamo ljubljeno osebo, sanje so lahke in vesele, dajejo nam občutek radosti; v spancu se mnogokrat nasmejnemo.

2.4 FAZE SANJ

Znanstvenika Aserinski in Keitman sta na spečega človeka pritrdila sonde elektroencefalografa (EEG) in tako odkrila, da se sanje v eni noči pojavijo večkrat. Sanjanje ni stalen pojav, ampak poteka v štirih fazah; imenujemo jih faze REM (kratica za hitre očesne gibe, *Rapid Eye Movement*). Ko spimo, se globok spanec, med katerim ne sanjamo, izmenjuje s plitvejšim spancem, polnim sanjskih podob; v tem času postanejo impulzi v možganih enako hitri ali celi hitrejši kakor v budnosti, mišice postanejo težke, dihanje zasoplo, oči pa se pod spuščeni vekami zelo hitro premikajo. Vsako noč preživimo od tri do pet faz sanjanja; prvič sanjamo po približno uri in pol spanja, te sanje trajajo približno deset minut; naslednje sanje so potem vedno bližje skupaj in vedno daljše (Tuan, 2005).

1. **Prva stopnja** je najlažja in je še najbolj podobna EEG zapisu možganske aktivnosti, ko smo budni. Mišice se nam sprostijo, bitje srca pa upočasni. V času, ko se zdrav človek zaziblje v spanec, doživlja fragmente sanj in posamezne podobe, imenovane »hipnagogične« sanje ali sanje, ki prinašajo spanec (v začetku prvega 90-minutnega spalnega cikla). Tega začetnega spanca prve stopnje ne spremljajo hitri očesni gibi (REM).
2. **Globoke stopnje**, ki so navadno brez sanj, človek doseže v prvem 90-minutnem spalnem ciklu. V roku pol ure kaže njegov EEG zapis skupne električne aktivnosti milijonov živčnih celic v možganih. Ta zapis se dobi tako, da se na tipična mesta zgornjega dela glave položi elektrode za spremljanje možganskih valov, ki so nato ojačani in izpisani na papir. Ta spanec je podoben komi, v katerem redko kdo poroča o sanjah. S to stopnjo je pogosto povezana hoja in govorjenje v spanju.

3. **Jasne sanje** pogosto spremljajo povratek v spanec prve stopnje na koncu vsakega spalnega cikla. EEG na prvi stopnji sedaj kaže hitre očesne gibe (REM), kar pomeni, da speči zelo pozorno »opazuje« nekaj, kar ga zanima.
4. **Sanje iz globljih stopenj** spalnega cikla, kjer ni hitrih očesnih gibov, spadajo med verbalne, preišljivoče, zamišljene sanje, nasprotne od vizualnih, jasnih sanj, značilnih za REM spanec. (Parker, 1991)

Znanstveniki so ugotovili, da pogosto premikamo očesna zrkla med spanjem. To je možno opaziti tudi pri zaprtih vekah. Če so te ljudi prebudili, so vsi, brez izjeme povedali, da so sanjali. Telo je v tem času skoraj negibno, to pomeni, da takrat ko sanjamo deluje svojevrstna zavora, ki nam preprečuje gibanje, kar pomeni, da takrat, ko sanjamo, ne moremo na primer skočiti iz postelje in se poškodovati.

2.5 DOŽIVLJANJE SANJ

Svoje sanje sanjamo sami in nihče drug – sami doživljamo to nočno dogajanje, ki pa nam je pogosto tuje (zato, ker se dogaja brez našega zavestnega sodelovanja in poteka v svetu, ki je tuj našemu zavestnemu dnevnemu življenju).

Približno 7 odstotkov ljudi je prepričanih, da ne sanjajo, vendar nam znanost potrjuje, da je to nemogoče. Vsi brez izjeme sanjamo, saj so sanje nujna možganska aktivnost, ki uravnateži naše duševno stanje. Posamezniki lahko trdijo, da nikoli ne sanjajo, vendar znanstveni dokazi kažejo, da ljudje, ki »nikoli« ne sanjajo, v resnici pozabijo lastne sanje v trenutku, ko se zbudijo. (Parker, 1991)

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. 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 presanja skupno kar 50-60% spanja).

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

Nekatere sanje se pojavljajo pri skoraj vseh ljudeh enako in tako lahko domnevamo, da imajo za vsakega posameznika enak pomen. Te tipične sanje je Freud razdelil v 4 skupine. V prvo skupino takih sanj spadajo *sanje o goloti*, ki spravlja v zadrego. »Sanje, da smo v navzočnosti tujih ljudi goli ali pomanjkljivo oblečeni, se včasih pojavijo tudi z dodatno potezo, da sanjavec zaradi tega ne občuti nobenega sramu. A tu nas zanimajo le tiste sanje o goloti, v katerih občutimo sram in zadrego, hočemo pobegniti ali se skriti in smo pri tem podvrženi nenadni zavrtosti, ki nam onemogoča, da bi se premaknili z mesta, in zaradi katere ne moremo spremeniti te mučne situacije.« (Freud, 2000, str. 235)

Kot tipične lahko opišemo tudi *sanje o smrti ljubljenih oseb*, te osebe so lahko starši, bratje, sestre, ali otroci. Te sanje moramo razdeliti v dva razreda. Razlikujeta se v tem, da v enih

sanjavca ne prizadene žalost in se zjutraj prebudi popolnoma osupel nad svojo brezčutnostjo, v drugih pa je ravno nasprotno, saj sanjavec čuti globoko bolečino zaradi smrti. V sanjah drugega razreda lahko pride tudi do bridkega joka med samim spanjem.

Med naslednje tipične sanje spadajo *sanje o letenju, lebdenju in padanju*. Nanašajo se na doživljanje iz otroštva (npr. ko je otrok majhen, ga oče spozna z različnimi igrami, med njimi je tudi letenje, ko starš z otrokom, ki ima iztegnjene roke, leta iz sobe v sobo), vendar v sanjah vse roke podpre izginejo in posameznik ima občutek, kot da prosto lebdi ali pada.

Kot zadnja izmed Freudovih skupin pa je skupina izpitnih sanj. *Tesnobne izpitne sanje* se velikokrat pojavijo dan pred kakšnim odgovornim delom, bodisi maturo ali izpitom, sanjavec pa se boji osramotitve.

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.

Omenila pa bom 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)

2.6 POSEBNOSTI POMNENJA V SANJAH

Lahko se zgodi, da se v vsebini sanj pojavi tako gradivo, ki ga kasneje, ko se zbudimo, ne prepoznamo kot del doživetja ali vednosti. Tako vemo, da smo o nečem sanjali, ne vemo pa ali smo to res doživeli ali ne.

Prva izmed posebnosti je, da dajejo sanje prednost vtisom iz zadnjih dni. Številni pisci so mnenja, da bi se naj v sanjah pojavljali vtisi iz predzadnjega ali predpredzadnjega dneva pred sanjami. Opaziti pa je mogoče tudi zvezo med časom, kdaj sanjamo, in vsebino sanj. Vtisi iz najoddaljenejše preteklosti bi se naj pojavili v globokem spanju, medtem, ko bi se naj bolj sveži vtisi pojavljali proti jutru. Druga posebnost je ta, da izbirajo sanje gradivo po drugačnih načelih, kot naše budno pomnjenje, saj se v sanjah spominjamo tistega, kar je neopazno in nepomembno in ne tistega, kar je bilo v budnem stanju bistveno pomembno. Sanjam so tako dostopni spomini, ki so v budnosti nedostopni. Med takšne spomine, katerih delov se v budnosti ne spominjamo, v sanjah pa se obnavljajo, prištevamo doživljanje iz otroštva. Tako pridejo v sanjah na dan podrobnosti, za katere smo v budnosti mislili, da smo jih že zdavnaj pozabili. (Freud, 2000)

2.7 RAZMERJE MED BUDNOSTJO IN SANJAMI

Ko se ljudje zbudimo iz sanj, imamo občutek kot, da so nas sanje prenesle v kakšen drug svet, seveda, če že sanje same po sebi ne izvirajo iz kakšnega drugega sveta. To prepričanje je izrazilo veliko avtorjev, med katerimi bi omenila misli Burdacha: »... nikoli se ne ponovi vsakdanje življenje s svojimi napori in užitki, radostmi in bolečinami, temveč gre za to, da se v sanjah vsega tega otresemo. Celo ko je bila s čim prežeta vsa naša duša, ko huda bolečina trga našo notranjost ali ko kakšna naloga zahteva vse naše duhovne moči, nam sanje ponudijo ali kaj povsem nenavadnega ali vzamejo iz stvarnosti le posamezne elemente in jih povežejo ali pa zgolj povzamejo naše razpoloženje in simbolizirajo stvarnost.« (1838, str. 499, cit. v Freud, 2000, str.26)

Svoje stališče o razmerju med budnostjo in sanjami je imel tudi Maury, ki je nasprotoval temu, da se v sanjah otresemo vsakdanjih bolečin, užitkov, naporov,... v bistvu, da se v sanjah ne ponovi naš vsakdanjik. To nasprotovanje je Maury izrazil z jedrnato formulo: »Nous revons de ce que nous avons vu, dit, desire ou fait«, kar pomeni: »Sanjamo o tem, kar smo videli, rekli, si želeli ali storili.« (Freud, 2000, str. 26)

2.8 ZAPISOVANJE IN POMNENJE SANJ

Tisti, ki se ne spomnijo večine sanj, so nedvomno ob zanimiv del svojega življenja. Nezmožnost spominjati se sanj ni nujno posledica preprostega slabega spomina. Psihološki testi namreč kažejo, da nekateri posamezniki, ki si ne zapomnijo sanj, tega niso zmožni, ker se neradi spominjajo sanj, tako kot se v vsakdanjem življenju izogibajo skrbi. (Anne Farradey, 1984 cit. v Parker, 1991)

Že trditev, da nam utegnejo biti sanje v praktično pomoč, lahko sproži proces, ki nam bo omogočil, da si jih bomo zapomnili, če pa se jih težko spomnimo, nam lahko pomaga že to, da za to nekaj naredimo, kot na primer preberemo nekaj o tej temi. S poskusi je bilo namreč ugotovljeno, da že sama motiviranost za pomnjenje sanj resnično izboljšuje spomin. Med dvema poskusnima skupinama v laboratoriju je tista, ki so ji rekli, naj si zapomni svoje sanje, imela daleč boljše rezultate, kot druga, ki ji tega nihče ni rekel.

Videti je, da obstaja »pomnilni mehanizem«, ki ga je moč sprožiti, tako kot se nekateri ljudje zbudijo ob določenem času, ker sami sebi tako ukažejo. Če se s prijateljem spustite v živahen pogovor o tem, kaj se vam je sanjalo, boste nemara silno zanimivo pripovedovali o tem. Dobro je, če nekaj noči ostanete pri tem, kajti sanje se bodo postopoma začele vračati. (Parker, 1991)

2.9 SIGMUND FREUD

Sigmund Freud je utemeljitelj psihoanalitične šole v psihologiji, ki uči, da podzavestni motivi naše duševnosti vplivajo na številne oblike našega vedenja.

Leta 1900 je objavil knjigo »Razlaga sanj«, kjer je vztrajal, da so sanje zelo pomembni izrazi naše notranjosti. Trdil je, da so sanje prikrite izpolnitve skritih želja, ki jih »buden« razum zavrne. Omogočajo izražanje prepovedanih želja, ki jih v spanju nadaljujemo. Po Freudu sanje združujejo dve funkciji: omogočajo izražanje prepovedanih želja v prikriti obliki in omogočajo spečemu človeku, da to nemoteno nadaljuje. Trdil je, da so sanje varuh spanca ter najboljši način, da spoznamo sami sebe.

»Sanje so vedno poskus, da bi se z izpolnitvijo želje znebili motnje spanja- sanje so torej varuhinja sna.« (Freud, 1938, str. 45)

Freud sanje opredeljuje kot nekakšne ventile, skozi katere si damo duška zaradi nepotešenih želja, pravljičice, ki jih naši možgani ustvarijo, da bi potešili nagone, zaradi katerih smo nemirni. Vendar bi naj samo majhni otroci, ki ne poznajo pravil in prepovedi, svoje nagone v sanjah videli v enaki podobi, v kakršni so v stvarnosti: kot igračo, sladkarijo, materin objem. Čustva odraslih so po Freudovem mnenju vedno povezana s spolnostjo, zato jih podzavest prikrije, pokaže jih s simboli, ki jih morda prevzame iz pravkar preživetega dneva. (Tuan, 2005)

Vztrajal je, da bi se z analizo vsak del sanj lahko izkazal za resnico. Med pogovorom z bolnikom, ki je ležal, se je najprej ustavil pri kakem prav presenetljivem izseku sanj, potem pa je začel spraševati bolnika o tem in zahteval, naj to poskuša razložiti skoraj iracionalno, ne da bi iskal dejanski pomen. Verjel je namreč, da se bo resnični pomen sanj razkril šele takrat, ko bo pacient postopoma vsakemu delu sanj pripisal vedno več možnih pomenov.

Tako kot druga Freudova dela, so tudi njegove razlage sanj ostro kritizirali, vendar so imele velik vpliv na skoraj vsako kasneje objavljeno delo o sanjah. (Parker, 1991)

2.10 CARL GUSTAV JUNG

Freudove ideje je prevzel švicarski psiholog Jung, eden od njegovih najslavnejših učencev, ki je razvil mnogo bolj razdelan sistem simbolizma sanj kot Freud, vendar je bil v svojih razlagah sanj bolj negotov kot Freud. Zavedal se je težav, jih celo poudarjal ter izjavil, da nima nobene teorije o sanjah.

Imel je nekoliko drugačno izhodišče kakor Freud, bil je pozoren preučevalec simbolov, ki jih v temačno skladišče podzavesti vlečemo kot breme svojega življenja, Jung se je vrnil k našim prednikom in v simbolih, ki preplavljajo naše sanje, videl pomembna sporočila, nasvete in opozorila podzavesti, ter našo najbolj dovzetno plat, ki je sposobna nebesednega sporazumevanja z drugimi bitji. (Tuan, 2005)

Po Jungu so največje in »najpomembnejše« tiste sanje, ki jih človek sanja v zgodnji mladosti, v puberteti, v času krize srednjih let in neposredno pred smrtjo. Te sanje je najtežje razložiti, ker so polne simbolov, ki ne prihajajo iz zunanega ali psihičnega življenja človeka, temveč iz splošnih, univerzalnih idej oziroma iz skupnih izkušenj vsega človeštva.

Jung se je ukvarjal tudi s »preroškimi sanjami«, ki jih je imel ne le za preroške, temveč tudi za dokaz, da smo celo v spanju sposobni projicirati lastne misli v prihodnosti. (Parker, 1991)

Oba, tako Freud kot Jung, sta pomembna avtorja, ki sta z vidika psihoterapije svoje mesto v razumevanju podzavesti dobila s sanjami. Pripisovala sta jim simbolni pomen, ki služi kot pripomoček za razlago problemov in težav v budnem stanju. Temeljna razlika med njima je bila ta, da je Freud zagovarjal, da lahko posamezniku pri razlagi njegovih sanj pomaga le izkušen psiholog, medtem ko je Jung posamezniku dajal nasvete in smernice, kako si jih razloži sam.

3. METODOLOGIJA DELA

3.1 MERSKI PRIPOMOČKI

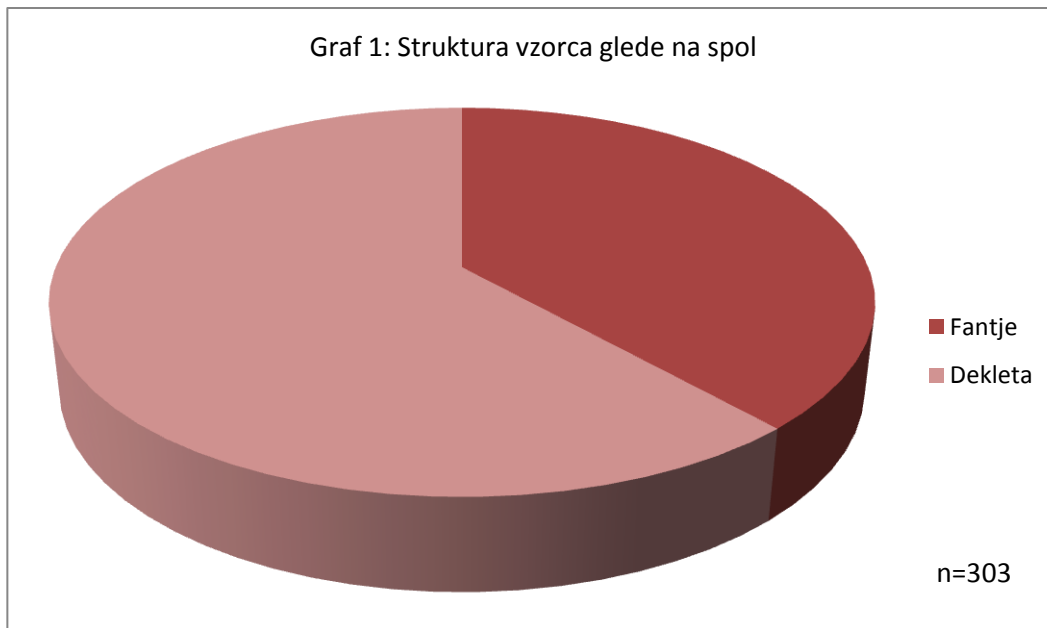
Za izdelavo seminarske naloge sem se odločila, da bom zastavljen problem raziskala s pomočjo anketnega vprašalnika v spletni obliki, ki sem ga oblikovala sama na spletni strani www.mojaanketa.si (glej Prilogo 1).

Ob načrtovanju ankete sem spoznala, da je relativno težko poiskati veliko neenakih vprašanj na temo sanj in problematike, ki sem se jo odločila raziskati. Pomagala sem si tako, da sem se pri izbiri vprašanj postavila v kožo anketiranca in dobro premislila, če je vprašanje ustrezno in ali mi pove to, kar želim izvedeti.

Anketo sestavlja 11 vprašanj zaprtega tipa ter eno vprašanje, ki je kombinacija zaprtega in odprtega tipa, kjer je pri vnaprej določenih odgovorih dodana še možnost "drugo", tako da anketiranec sam napiše svoj odgovor, če ga ne najde med navedenimi. Anketa meri dijakovo spominjanje sanj ter pomen in vpliv le-teh pri dijakih.

3.2 VZOREC

Merski instrument sem uporabila na izbranem vzorcu anketirancev, ki je obsegal dijake vseh letnikov II. gimnazije Maribor. Vzorec je tako skupno obsegal 303 dijake, od tega je bilo 116 fantov in 187 deklet, kar je razvidno iz spodnjega grafa. Povprečna starost anketirancev je bila 17,1 leto.



3.3 POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV

Ker sem vprašalnik sestavila sama, sem se postopka anketiranja lotila v dveh fazah: v prvi fazi sem izvedla pilotno anketiranje, v katerem je sodelovalo 10 oseb, ki so podale nekaj pripomb in predlogov za izboljšave ankete. V drugi fazi sem praktičen del naloge izvedla s spletno anketo, katera je pričela delovati 27. januarja 2013, tako da sem vsem dijakom II. gimnazije Maribor posredovala spletno stran, na kateri je bila pripravljena anketa. Anketa je bila za anketirance dostopna 48 ur.

Na začetku spletne ankete sem zapisala, kdo sem in da pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Razlaga sanj in njihov vpliv na nas, ter da me zanima kakšen vpliv imajo sanje na dijake in kako si le-te razlagajo.

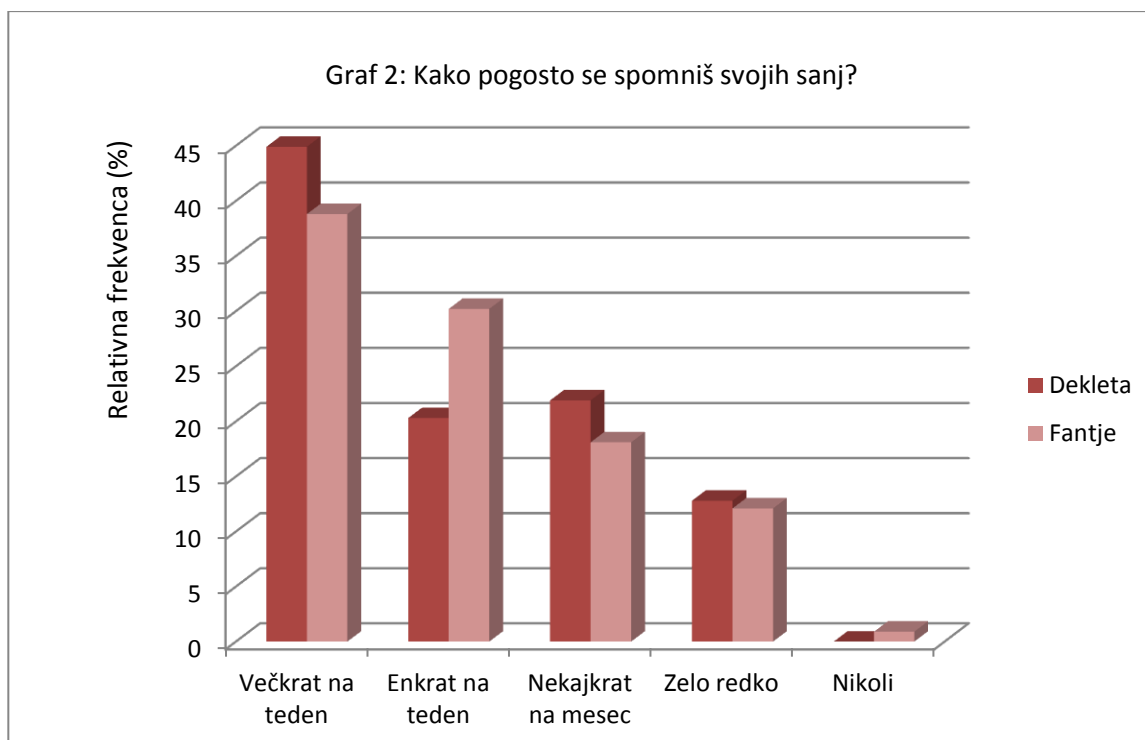
3.4 POSTOPEK STATISTIČNE OBDELAVE

Ker sem anketiranje opravljala spletno, ročno analiziranje vseh rezultatov ter računanje frekvenc ni bilo potrebno, saj je to namesto mene opravila kar aplikacija na spletnem mestu ankete. Ob povzetku rezultatov sem imela na voljo grafe in tabele različnih oblik, kakor tudi filter rezultatov glede na spol in starost. Pri statistični obdelavi podatkov starost zame ni bila ključnega pomena, saj sem jo v anketi uporabila kot zagotovilo, da so anketiranci resnično dijaki (povprečna starost).

4. REZULTATI

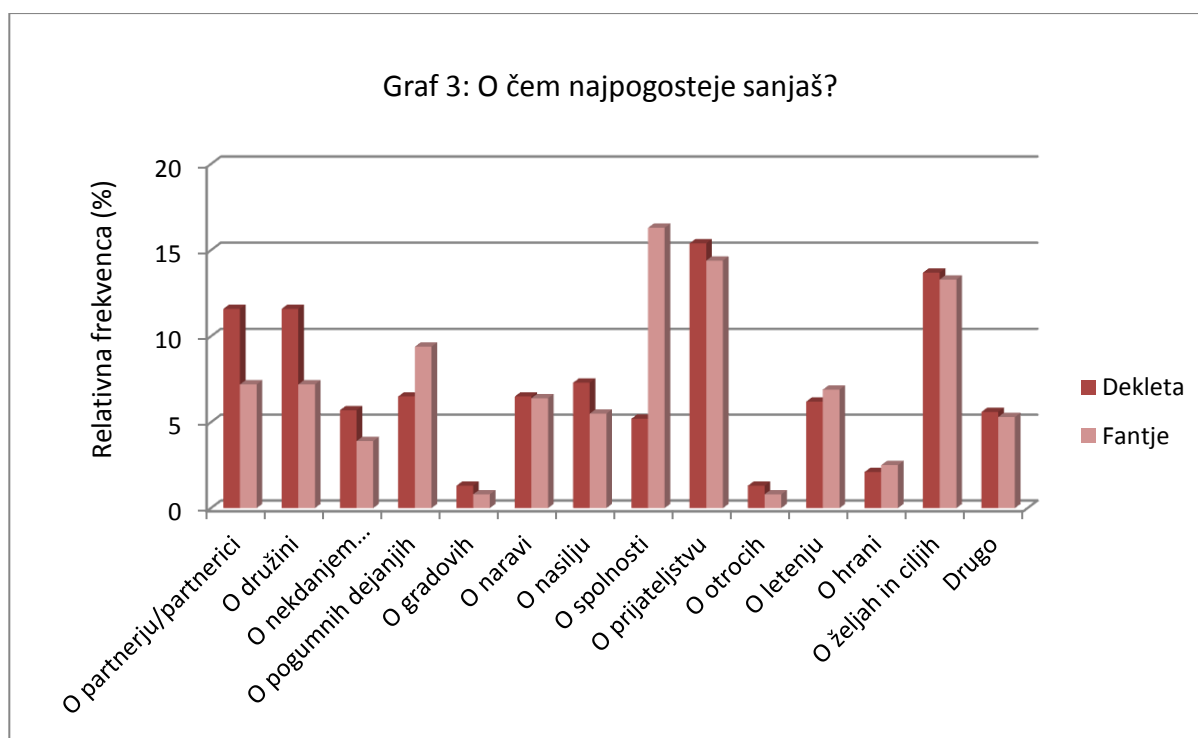
Zbrane podatke iz ankete bom prikazala z grafi. Odgovore anketirancev bom primerjala po spolu.

4.1 VPRAŠANJE 1: KAKO POGOSTO SE SPOMNIŠ SVOJIH SANJ?



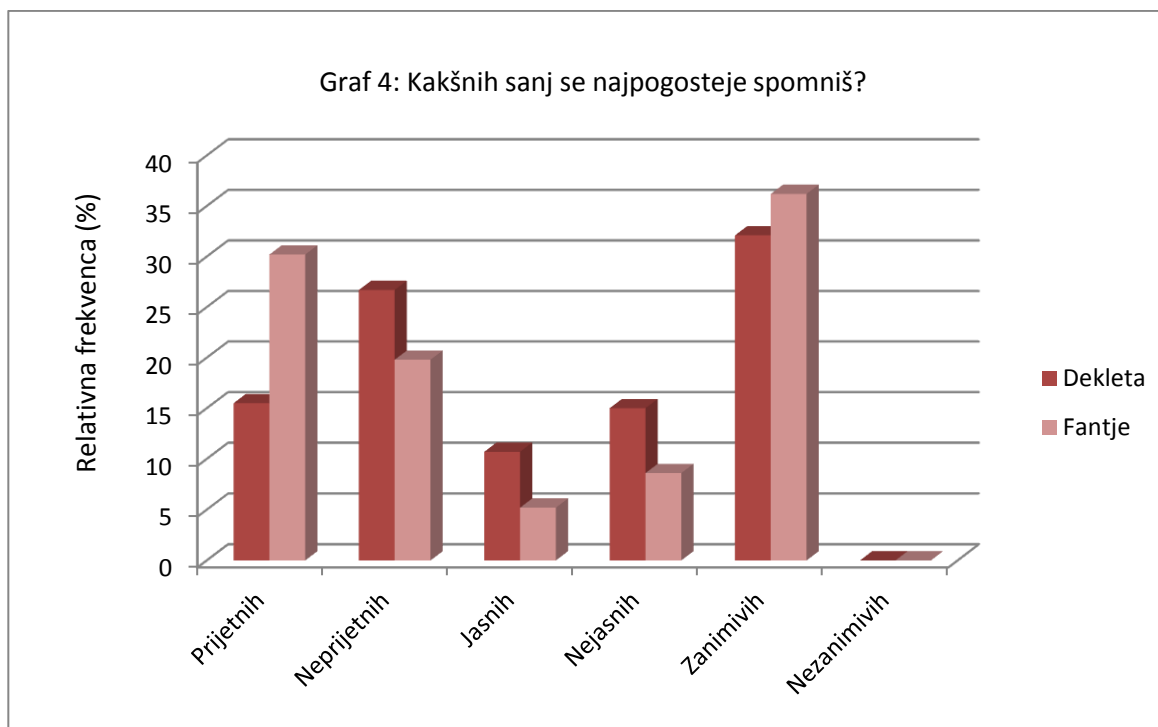
- 44,9% (84) deklet ter 38,8% (45) fantov se svojih sanj spomni večkrat na teden,
- 20,3% (38) deklet ter 30,2% (35) fantov se svojih sanj spomni enkrat na teden,
- 21,9% (41) deklet ter 18,1% (21) fantov se svojih sanj spomni nekajkrat na mesec,
- 12,8% (24) deklet ter 12,1% (14) fantov se svojih sanj spomni zelo redko,
- 0% (0) deklet ter 0,9% (1) fant se svojih sanj nikoli ne spomni.

4.2 VPRAŠANJE 2: O ČEM NAJPOGOSTEJE SANJAŠ?



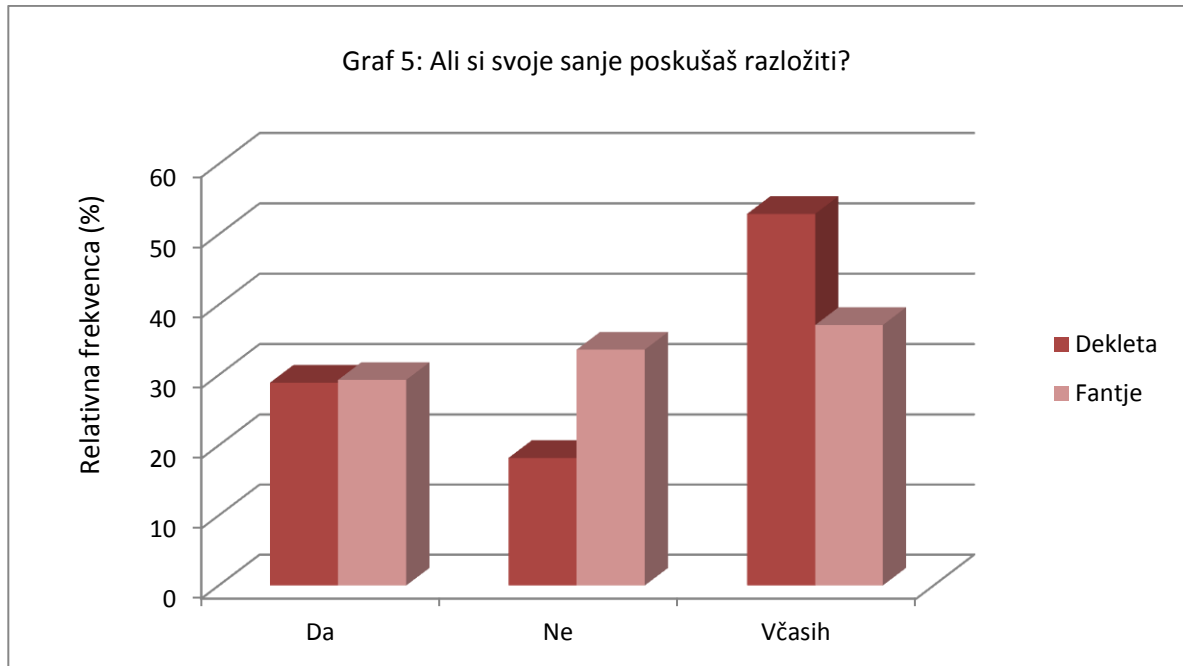
- 11,6% (73) deklet ter 7,2% (26) fantov najpogosteje sanja o partnerju/partnerici,
- 11,6% (73) deklet ter 7,2% (26) fantov najpogosteje sanja o družini,
- 5,7% (36) deklet ter 3,9% (14) fantov najpogosteje sanja o nekdanjem partnerju/partnerici,
- 6,5% (41) deklet ter 9,4% (34) fantov najpogosteje sanja o pogumnih dejanjih,
- 1,3% (8) deklet ter 0,8% (3) fantov najpogosteje sanja o gradovih,
- 6,5% (41) deklet ter 6,4% (23) fantov najpogosteje sanja o naravi,
- 7,3% (46) deklet ter 5,5% (20) fantov najpogosteje sanja o nasilju,
- 5,2% (33) deklet ter 16,3% (59) fantov najpogosteje sanja o spolnosti,
- 15,4% (97) deklet ter 14,4% (52) fantov najpogosteje sanja o prijateljstvu,
- 1,3% (8) deklet ter 0,8% (3) fantov najpogosteje sanja o otrocih,
- 6,2% (39) deklet ter 6,9% (25) fantov najpogosteje sanja o letenju,
- 2,1% (13) deklet ter 2,5% (9) fantov najpogosteje sanja o hrani,
- 13,7% (86) deklet ter 13,3% (48) fantov najpogosteje sanja o željah ali ciljih,
- 5,6% (35) deklet ter 5,3% (19) fantov najpogosteje sanja o drugem: pod to opcijo so bili podani naslednji odgovori (nekateri odgovori so si podobni in se ponavljajo, zaradi česar sem jih združila): vulkani, smrt, simpatije, vojne, zobje, denar, šola, strahovi, nedavni dogodki, padanje, beg.

4.3 VPRAŠANJE 3: KAKŠNIH SANJ SE NAJPOGOSTEJE SPOMNIŠ?



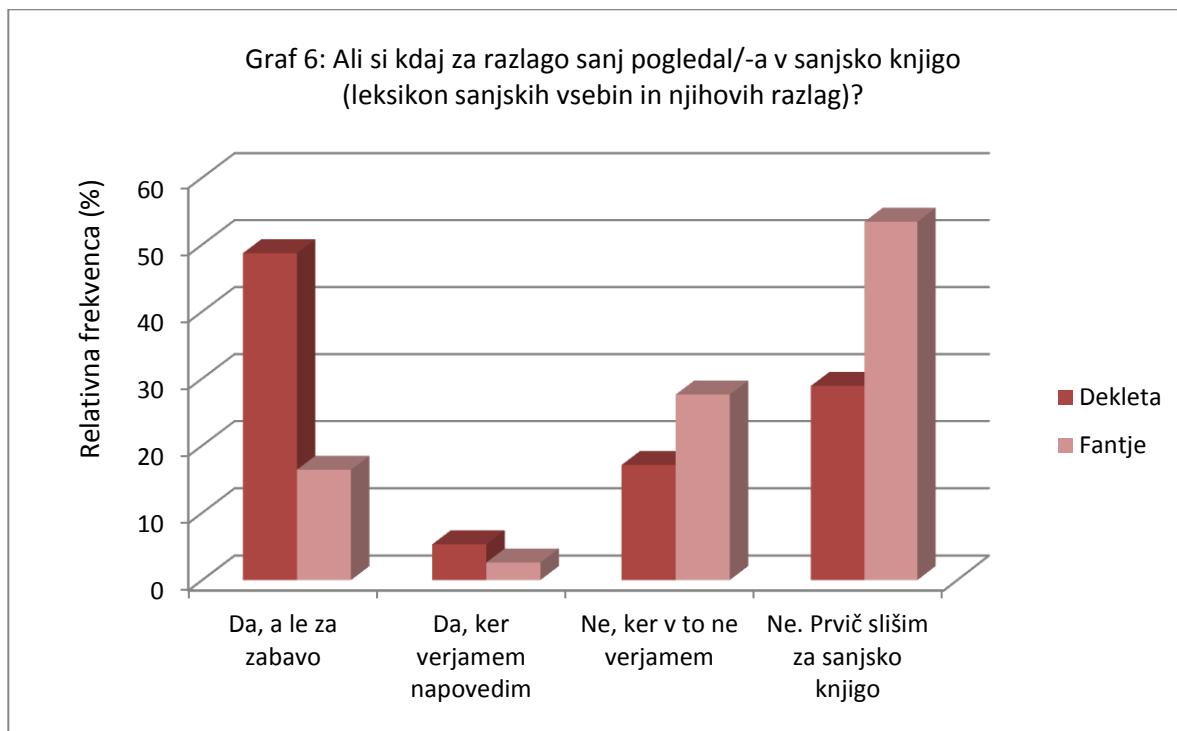
- 15% (29) deklet ter 30,2% (35) fantov se najpogosteje spomni prijetnih sanj,
- 26,7% (50) deklet ter 19,8% (23) fantov se najpogosteje spomni neprijetnih sanj,
- 10,7% (20) deklet ter 5,2% (6) fantov se najpogosteje spomni jasnih sanj,
- 15% (28) deklet ter 8,6% (10) fantov se najpogosteje spomni nejasnih sanj,
- 32,1% (60) deklet ter 36,2% (42) fantov se najpogosteje spomni zanimivih sanj,
- 0% (0) deklet ter 0% (0) fantov se najpogosteje spomni nezanimivih sanj.

4.4 VPRAŠANJE 4: ALI SI SVOJE SANJE POSKUŠAŠ RAZLOŽITI?



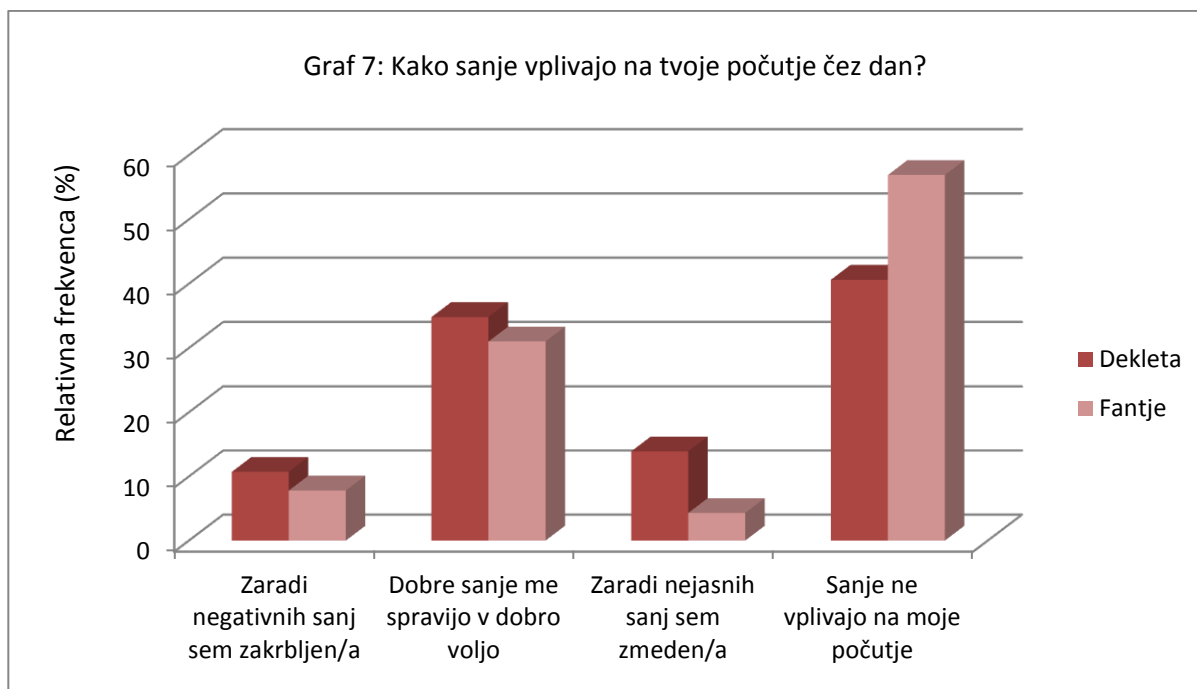
- 28,9% (54) deklet ter 29,3% (34) fantov si svoje sanje poskuša razložiti,
- 18,2% (43) deklet ter 33,6% (39) fantov si svojih sanj ne poskuša razložiti,
- 52,9% (99) deklet ter 37,1% (43) fantov si svoje sanje včasih poskuša razložiti.

4.5 VPRAŠANJE 5: ALI SI KDAJ ZA RAZLAGO SANJ POGLEDAL/-A V SANJSKO KNJIGO (LEKSIKON SANJSKIH VSEBIN IN NJIHOVIH RAZLAG)?



- 48,7% (91) deklet ter 16,4% (19) fantov je za razlago sanj pogledalo v sanjsko knjigo, a le za zabavo,
- 5,3% (10) deklet ter 2,6% (3) fantov je za razlago sanj pogledalo v sanjsko knjigo, ker verjamejo napovedim,
- 17,1% (31) deklet ter 27,6% (32) fantov za razlago sanj ni pogledalo v sanjsko knjigo, ker v to ne verjamejo,
- 28,9% (54) deklet ter 53,4% (62) fantov za razlago sanj ni pogledalo v sanjsko knjigo, ker zanjo prvič slišijo.

4.6 VPRAŠANJE 6: KAKO SANJE VPLIVAJO NA TVOJE POČUTJE ČEZ DAN?



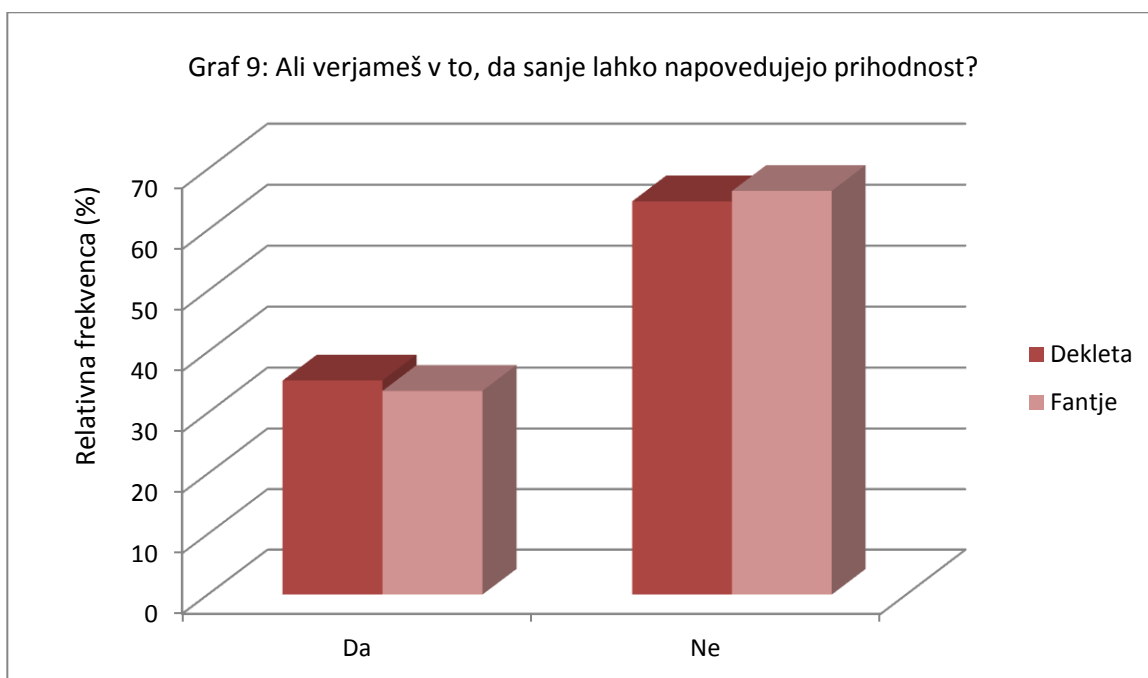
- 10,7% (20) deklet ter 7,8% (9) fantov je zaradi negativnih sanj zaskrbljenih,
- 34,8% (65) deklet ter 31% (36) fantov dobre sanje spravijo v dobro voljo,
- 13,9% (26) deklet ter 4,3% (5) je zaradi nejasnih sanj zmedenih,
- 40,6% (76) deklet ter 56,9% (66) fantov je prepričanih, da sanje na njihovo počutje ne vplivajo.

4.7 VPRAŠANJE 7: ALI VERJAMEŠ V TO, DA SE V SANJAH IZRAŽAJO NEZAVEDNE ŽELJE IN HOTENJA?



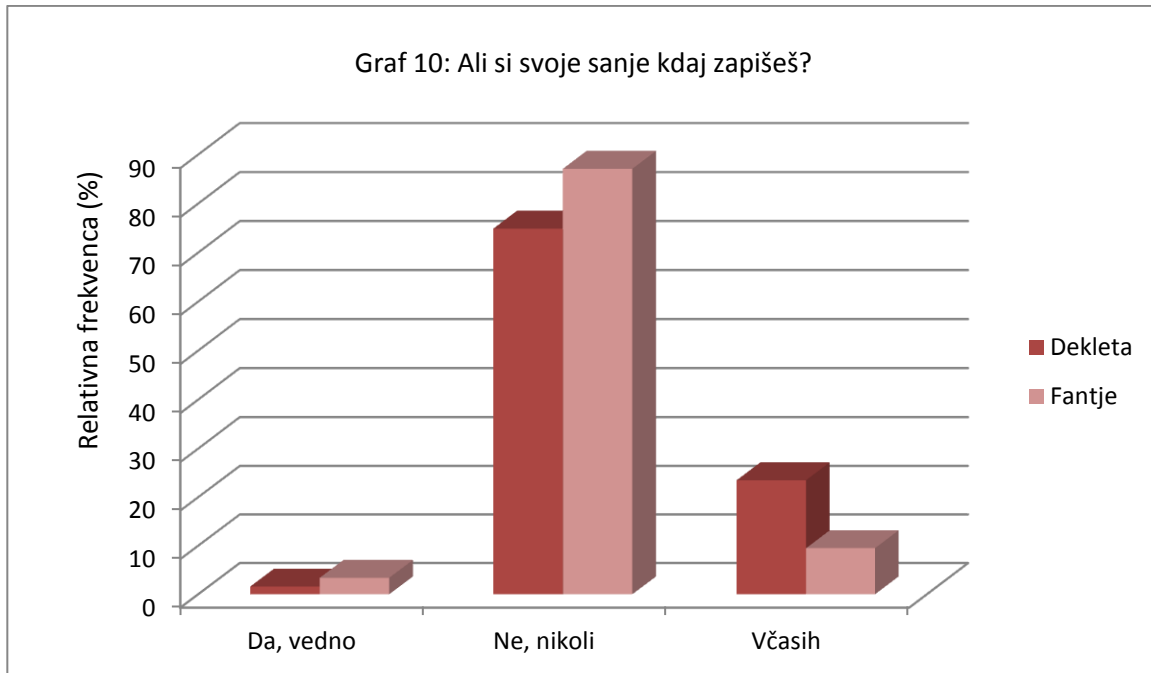
- 89,8% (168) deklet ter 75,9% (88) fantov verjame, da se v sanjah izražajo nezavedne želje in hotenja,
- 10,2% (19) deklet ter 24,1% (28) fantov ne verjame, da s v sanjah izražajo nezavedne želje in hotenja.

4.8 VPRAŠANJE 8: ALI VERJAMEŠ V TO, DA SANJE LAHKO NAPOVEDUJEJO PRIHODNOST?



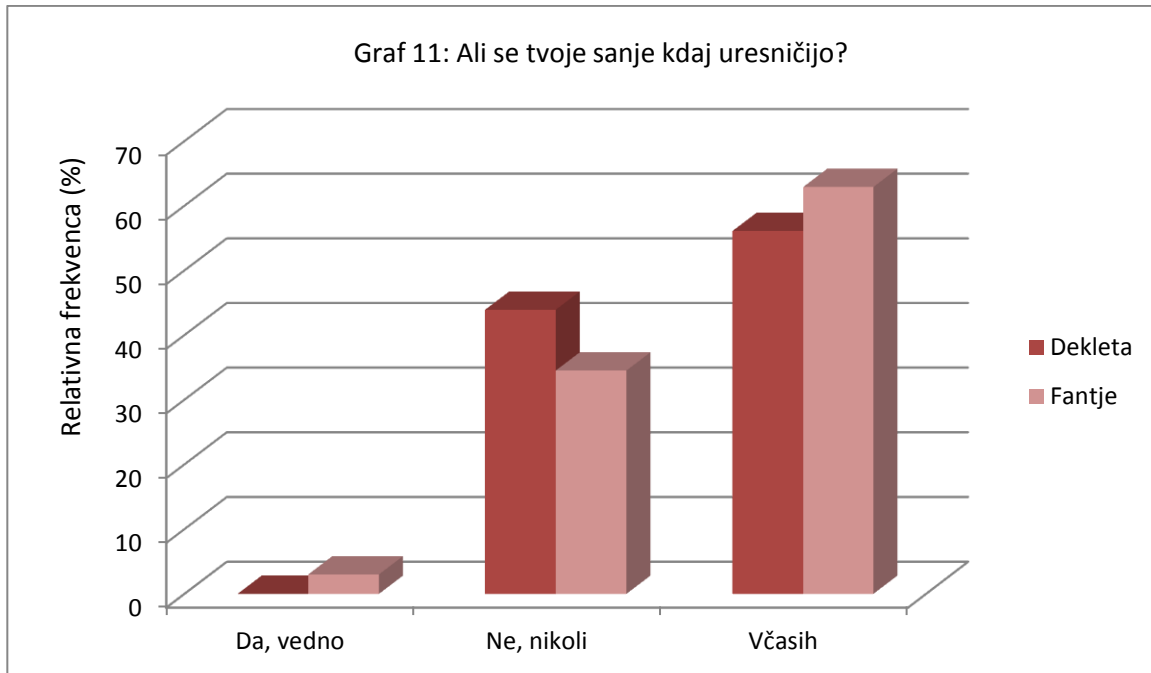
- 35,3% (66) deklet ter 33,6% (39) fantov verjame v to, da sanje lahko napovedujejo prihodnost,
- 64,7% (121) deklet ter 66,4% (77) fantov ne verjame v to, da sanje lahko napovedujejo prihodnost.

4.9 VPRAŠANJE 9: ALI SI SVOJE SANJE KDAJ ZAPIŠEŠ?



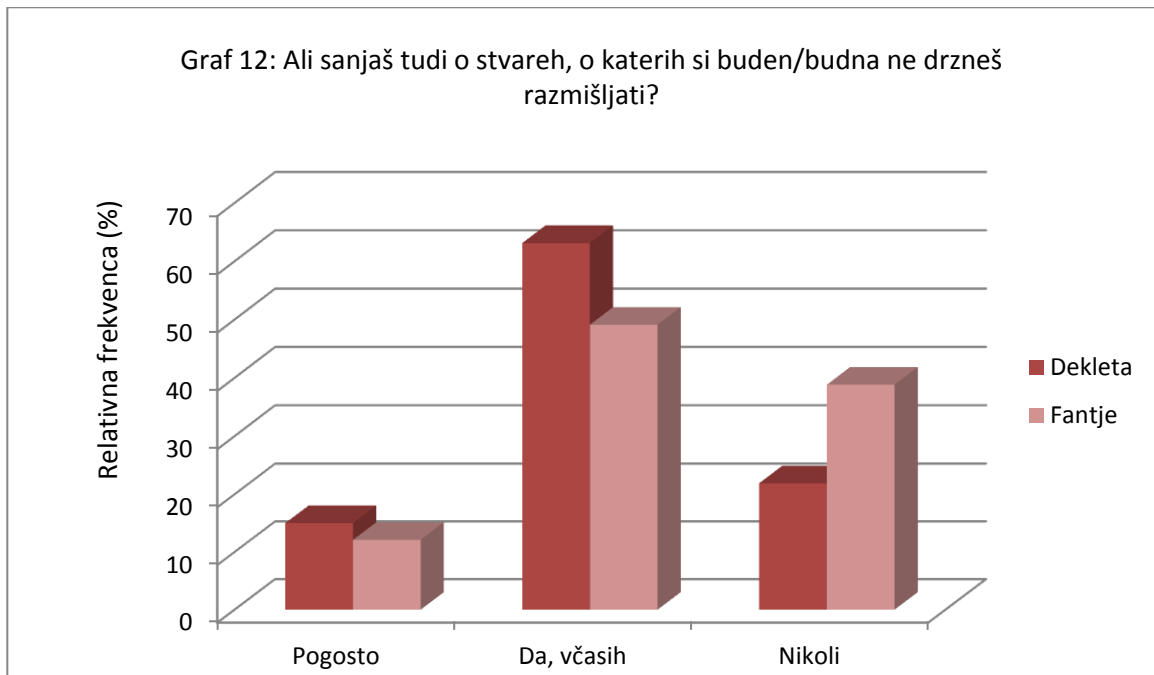
- 1,6% (3) deklet ter 3,4% (4) fantov si svoje sanje vedno zapiše,
- 74,9% (140) deklet ter 87,1% (101) fantov si svojih sanj nikoli ne zapiše,
- 23,5% (44) deklet ter 9,5% (11) fantov si svoje sanje včasih zapiše.

4.10 VPRAŠANJE 10: ALI SE TVOJE SANJE KDAJ URESNIČIJO?



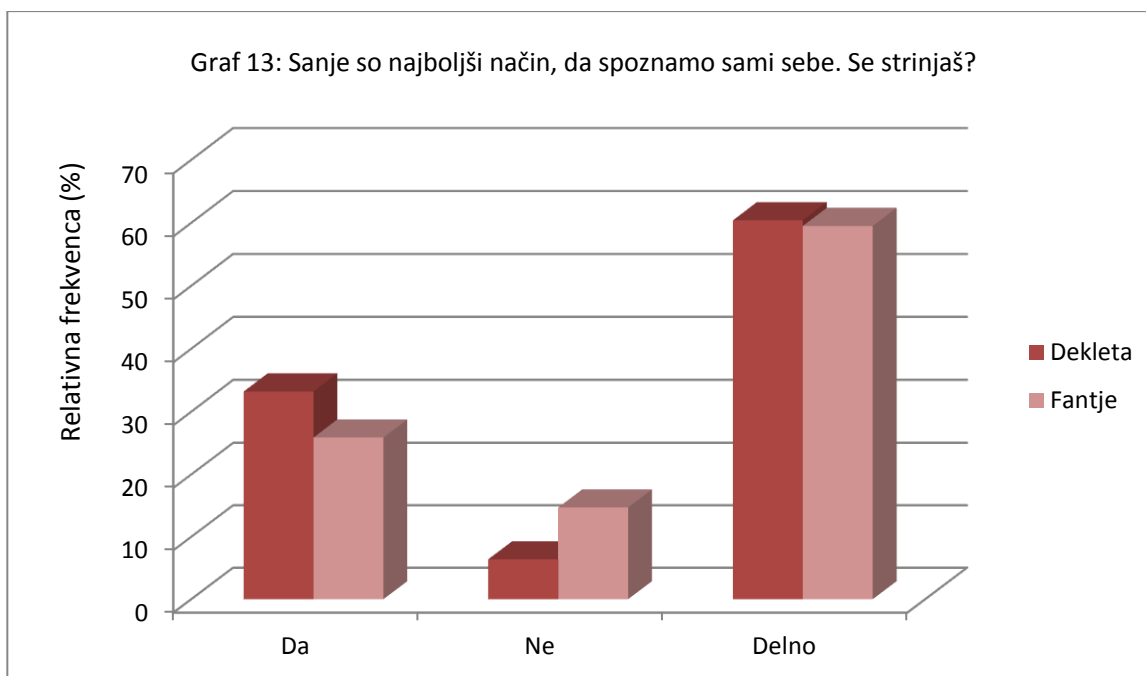
- 0% (0) dekletom ter 2,6% (3) fantom se sanje vedno uresničijo,
- 43,9% (82) dekletom ter 34,5% (40) fantom se sanje nikoli ne uresničijo,
- 56,1% (105) dekletom ter 62,9% (73) fantom se sanje včasih uresničijo.

4.11 VPRAŠANJE 11: ALI SANJAŠ TUDI O STVAREH, O KATERIH SI BUDEN/BUDNA NE DRZNEŠ RAZMIŠLJATI?



- 15% (28) deklet ter 21,1% (14) fantov pogosto sanja o stvareh, o katerih si budni ne držejo razmišljati,
- 63,1% (118) deklet ter 49,1% (57) fantov včasih sanja o stvareh, o katerih si budni ne držejo razmišljati,
- 21,9% (41) deklet ter 38,8% (45) fantov nikoli ne sanja o stvareh, o katerih si budni ne držejo razmišljati.

4.12 VPRAŠANJE 12: SIGMUND FREUD, KI JE UTEMELJITELJ PSIHOANALITIČNE ŠOLE V PSIHOLOGIJI, KI UČI, DA PODZAVESTNI MOTIVI NAŠE DUŠEVNOSTI VPLIVAJO NA ŠTEVILNE OBLIKE NAŠEGA VEDENJA, TRDI, DA SO SANJE NAJBOLJŠI NAČIN, DA SPOZNAME SAMI SEBE. SE STRINJAŠ?



- 33,2% (62) deklet ter 25,9% (30) fantov se strinja s to trditvijo,
- 6,4% (12) deklet ter 14,7% (17) fantov se ne strinja s to trditvijo,
- 60,4 (113) deklet ter 59,5% (69) fantov se delno strinja s to trditvijo.

5. INTERPRETACIJA

Ob prvem vprašanju (*Kako pogosto se spomniš svojih sanj?*) sem pričakovala v veliki meri izenačene odgovore, če ne enake. Dekleta so fante številčno prekosila pri dveh odgovorih: največ deklet je odgovorilo, da se svojih sanj spomnijo večkrat na teden ter malo manj, da se jih spomnijo nekajkrat na mesec. Pri drugem odgovoru, da se sanj spomnijo enkrat na teden, o fantje številčno prekosili dekleta. Pri zadnjih dveh odgovorih (4. *zelo redko* ter 5. *nikoli*) razlik med fanti in dekleti praktično ni bilo. Pri zadnjem odgovoru, *nikoli*, sem pričakovala, tako pri dekletih kot pri fantih, da z njim ne bo odgovoril popolnoma nihče; zdi se mi namreč normalno, da se vsak najstnik vsaj občasno spomni svojih sanj. Vendar temu očitno ni tako. Vendar ker je znantveno dokazano, da sanjamo vsi, brez izjeme, ta en fant, ki je odgovoril, da se svojih sanj nikoli ne spomni, svoje sanje očitno pozabi v trenutku, ko se zbudi. Iz analize prvega vprašanja je očitno, da so **dekleta tista, ki se največkrat spomnijo svojih sanj.**

Odgovori na drugo vprašanje (*O čem najpogosteje sanjaš?*) so v veliki meri bili takšni, kot sem jih tudi pričakovala. Nekoliko sta me presenetila prva dva odgovora (1. *O partnerju/partnerici* ter 2. *O družini*), saj so nanju v natanko enakem razmerju odgovorili tako dekleta kot fantje; tolikšne podobnosti med odgovori pa nikakor nisem pričakovala. Prav tako me je presenetil sedmi odgovor (7. *O nasilju*), kajti večji odstotek deklet kot fantov je odgovoril, da najpogosteje sanja o nasilju – pričakovala pa sem ravno obratno, saj so po navadi prav fantje tisti, ki se radi pretepajo in gledajo akcijske filme. Po analizi je jasno razvidno, da **fantje relativno več sanjajo o pogumnih dejanjih in spolnosti ter da dekleta relativno več sanjajo o partnerju, družini, nekdanjem partnerju, nasilju in prijateljstvu. Kar se tiče gradov, narave, otrok, letenja, želja in ciljev ter drugih stvari kot so vulkani, smrt, simpatije, vojne, zobje, denar, šola, strahovi, nedavni dogodki, padanje in beg pa o tem oboji sanjajo skorajda enako pogosto, z minimalnimi odstopanji.**

Tretje vprašanje (*Kakšnih sanj se najpogosteje spomniš?*) sicer ni bilo zastavljeno optimalno, kajti logično in znanstveno dokazano je, da se človek bolj spomni jasnih in zanimivih sanj. Pri rezultatih pa je vendarle presenetljivo to, da več fantov kot deklet najpogosteje sanja prijetne sanje, več deklet kot fantov pa najpogosteje sanja neprijetne sanje. To bi lahko bil potrdilni kazalnik stereotipa, da se dekleta vse prevečkrat obremenjujejo z nepotrebnimi skrbmi, kar se posledično kaže tudi v njihovem sanjanju. Pričakovati je bilo, da bo največ fantov in deklet najpogosteje sanjalo zanimive sanje, saj si zanimive stvari (ne le sanje) tudi lažje zapomnimo, na primer učno snov, nek dogodek, zanimivo osebo ipd. **Frekvenca sanjanja oz. pomnjenja je pri različnih tipih sanj različna glede spola; fantje se najpogosteje spomnijo prijetnih in zanimivih sanj, medtem ko pri dekletih prevladujejo neprijetne, jasne in nejasne sanje.**

Pri četrtem vprašanju (*Ali si svoje sanje poskušaš razložiti?*) ni bilo zame nikakršnih presenečenj. Čeprav je z odgovorom »Da« praktično enak odstotek fantov in deklet, so tako fantje, ki so vprašanje odločno zanikali, kot dekleta, katera so pri svojem odgovoru, da si sanje včasih poskušajo razložiti, bila mnogo številčnejša kot fantje, dokazali, da so moja pričakovanja bila upravičena; namreč **več deklet kot fantov si svoje sanje poskuša razložiti.**

Iz rezultatov analize petega vprašanja (*Ali si kdaj za razlago sanj pogledal/a v sanjsko knjigo (leksikon sanjskih vsebin in njihovih razlag?)*) je jasno razvidno, da tako fantje kot dekleta v zelo majhni meri verjamejo napovedim v sanjskih knjigah. A kljub temu je deklet, ki so za razlago sanj že pogledale v sanjsko knjigo (pa čeprav le za zabavo), bistveno več kot fantov. Prav tako je fantov, ki v sanjsko knjigo ne verjamejo ali pa v moji anketi sploh prvič slišijo zanjo, bistveno več kot deklet. Iz tega je razvidno, da **dekleta večkrat posežejo po sanjski knjigi kot fantje**. To je bilo tudi za pričakovati, sploh če pogledamo rezultate četrtega vprašanja ter upoštevamo dejstvo, da sanjske knjige nimajo nobene zveze z znanostjo, so laične, populistične, iz česar je razvidno, da so dijaki očitno dovolj kritični, da le zelo redki tudi verjamejo napovedim iz sanjskih knjig.

Tudi pri šestem vprašanju (*Kako sanje vplivajo na tvoje počutje čez dan?*) so rezultati bili v skladu z mojimi pričakovanji. Na prve tri odgovore, ki nakazujejo, da imajo sanje nekakšen vpliv na osebo, so dekleta odgovorila v bistveno večjem številu kot fantje. Edini odgovor, pri katerem so fantje prekosili dekleta, je zadnji, s katerim so zatrdili, da sanje na njihovo počutje ne vplivajo. Iz tega je razvidno, da **sanje v bistveno večji meri vplivajo na vsakodnevno življenje deklet kot fantov**.

Prav tako me tudi rezultati sedmega vprašanja (*Ali verjameš v to, da se v sanjah izražajo nezavedne želje in hotenja?*) niso presenetili. Kljub temu, da so tako fantje kot dekleta na to vprašanje v visokem številu odgovorila z »Da«, dekleta številčno vendarle odločilno prekašajo fante. Istočasno pri odgovoru »Ne« fantje odločilno prekašajo dekleta. Iz tega je razvidno, da **večinoma dekleta verjamejo v to, da v sanjah izražajo nezavedne želje in hotenja, kar posredno, po mojem mnenju, lahko pomeni tudi to, kar sem ugotovila že s predhodnim vprašanjem, da imajo sanje na dekleta večji vpliv kot na fante**.

Do nobenih presenečenj z mojega zornega kota ni prišlo tudi pri osmem vprašanju (*Ali verjameš v to, da sanje lahko napovedujejo prihodnost?*), čeprav si pri obeh odgovorih spola »dihata za vrat«. Pri prvem odgovoru so dekleta za las prehitela fante in zatrdila, da verjamejo v to, da sanje lahko napovedujejo prihodnost, medtem ko je pri drugem odgovoru ravno obratno; fantje so za las prekosili dekleta in se opredelili, da nikakor ne verjamejo, da bi sanje lahko napovedovale prihodnost. **Ponovno so dekleta tista, ki verjamejo v sanjanje o prihodnosti, kar tudi lahko pomeni, da imajo sanje nanje večji vpliv kot na fante**.

Pri devetem vprašanju (*Ali si svoje sanje kdaj zapišeš?*) se mi je ponovno zdelo, da bo odločilen faktor vpliv sanj na osebo, kajti sanje si zapišemo, če se nam zdijo pomembne. In pomembne se nam zdijo, če imajo nek vpliv na nas (ne glede na to, ali se tega vpliva zavedamo ali pa ne). Kot je razvidno, sem s prejšnjimi vprašanji ugotovila, da imajo sanje večji vpliv na dekleta. A pri prvem odgovoru sem doživela presenečenje: čeprav v zelo majhni meri, je več fantov kot deklet odgovorilo, da si svoje sanje vedno zapišejo, kar je rahlo porušilo mojo teorijo oziroma pričakovanja o tem, da imajo sanje večji vpliv na dekleta in da je zaradi tega pričakovati, da si bo več deklet kot fantov vedno zapisovalo sanje. A kljub presenečenju pri prvem odgovoru, je na druga dva bilo odgovorjeno po mojih pričakovanjih. Več fantov kot deklet je namreč odgovorilo, da si nikoli ne zapišejo svojih sanj, kakor je tudi več deklet kot fantov odgovorilo, da si včasih zapišejo svoje sanje. In ta odstotek deklet in fantov, ki je odgovoril z »Včasih« je toliko večji od tistega, ki

je odgovoril z »Da, vedno«, da je ob računanju aritmetične sredine odstotkov teh dveh odgovorov za vsak spol posebej več kot očitno, da **si več deklet kot fantov svoje sanje kdaj zapiše.**

Pri rezultatih desetega vprašanja (*Ali se tvoje sanje kdaj uresničijo?*) sem bila najbolj presenečena, saj so bili v nasprotju z mojim domnevanjem. Pričakovala sem namreč, da se bo več dekletom kot fantom zdelo, da se njihove sanje kdaj uresničijo, vendar temu ni bilo tako. Rezultati pričajo ravno nasprotno: več fantov kot deklet je mnenja, da se njihove sanje vedno oziroma včasih uresničijo. Hkrati je več deklet kot fantov mnenja, da se njihove sanje nikoli ne uresničijo. Iz tega je razvidno, da **več fantov kot deklet verjame, da se jim sanje kdaj uresničijo. A če gledamo na rezultate iz večinskega vidika (več kot 50%), je jasno razvidno, da je tako večina deklet kot večina fantov prepričana, da se jim sanje včasih uresničijo.**

Rezultati enajstega vprašanja (*Ali pogosto sanjaš tudi o stvareh, o katerih si buden/budna ne bi drznil/-a razmišljati?*) so me nadvse presenetili, saj sem pričakovala ravno obratna razmerja v spolu pri odgovorih. Najbolj presenetljivo je to, da so dekleta tista, ki prevladujejo pri sanjanju o stvareh, o katerih si budne ne bi drznile razmišljati, kajti pričakovala sem večinske odgovore pri fantih. Zmeraj sem namreč bila mnenja, da so fantje tisti, ki imajo več skrivnih fantazij in želja kot dekleta. Po drugi strani pa dekleta še zmeraj veljamo za tiste bolj zadržane in sramežljive med spoloma. Če na rezultate pogledam iz tega vidika, pa morda le niso tako presenetljivi, kot se mi je zdelo na prvi pogled. Iz rezultatov je jasno razvidno, da **dekleta prevladujejo pri pomnjenju sanjanja o stvareh, o katerih si budne ne bi drznile razmišljati, medtem ko so fantje s svojimi odgovori večinsko nakazali, da so oni tisti, ki se takšnih sanj ne spomnijo.** Razlog za to bi lahko bilo potlačevanje zaradi stereotipa moškega, ki naj bi bil vedno močan, realen in brez težav.

Pri zadnjem, dvanajstem vprašanju, glede strinjanja z dano trditvijo (*Sigmund Freud, ki je utemeljitelj psihoanalitične šole v psihologiji, ki uči, da podzavestni motivi naše duševnosti vplivajo na številne oblike našega vedenja, trdi, da so sanje najboljši način, da spoznamo sami sebe. Se strinjaš?*) sem pričakovala, da se bo večina strinjala z njo, čemur pa ni bilo tako. Resda se je več deklet kot fantov s trditvijo strinjalo, ter da je več fantov kot deklet trditev zanikalo, kar je bilo za pričakovati glede na rezultate prejšnjih odgovorov (vpliv sanj). Pa vendar nisem pričakovala tako večinske razdvojenosti glede te trditve: tako večina fantov kot večina deklet je, z minimalnim odstopanjem med spoloma, namreč na vprašanje glede strinjanja z dano trditvijo odgovorilo z delno. Iz tega je razvidno, da ti **najstniki in najstnice glede vpliva sanj nanje in razumevanja le-teh v povezavi s seboj še niso povsem opredeljeni oziroma se le delno nagibajo k Freudovi trditvi, da so sanje najboljši način, s katerim lahko posameznik spozna samega sebe.**

6. VREDNOTENJE HIPOTEZ

6.1 H1: DEKLETA IN FANTJE ENAKO POGOSTO POMNIJO SVOJE SANJE.

Ob analizi rezultatov prvega vprašanja, s katerim sem to hipotezo preverila, sem prišla do ugotovitve, da dekleta svoje sanje pomnijo bolj pogosto kot fantje, zaradi česar moram **hipotezo H1 ovreči**.

6.2 H2: DEKLETA IN FANTJE SANJAJO SANJE Z DRUGAČNO VSEBINO.

To hipotezo sem preverila s tremi različnimi vprašanji:

1. Ob analizi rezultatov drugega vprašanja sem prišla do ugotovitve, da fantje relativno več sanjajo o pogumnih dejanjih in spolnosti ter da dekleta relativno več sanjajo o partnerju, družini, nekdanjem partnerju, nasilju in prijateljstvu. Kar se tiče gradov, narave, otrok, letenja, želja in ciljev ter drugih stvari kot so vulkani, smrt, simpatije, vojne, zobje, denar, šola, strahovi, nedavni dogodki, padanje in beg pa o tem oboji sanjajo skorajda enako pogosto, z minimalnimi odstopanji. Na podlagi te ugotovitve hipoteze H2 **ne morem niti ovreči niti potrditi**.
2. Ob analizi rezultatov tretjega vprašanja sem prišla do ugotovitve, da je frekvenca sanjanja oziroma pomnjenja pri različnih tipih sanj različna glede spola; fantje se najpogosteje spomnijo prijetnih in zanimivih sanj, medtem ko pri dekletih prevladujejo neprijetne, jasne in nejasne sanje. Na podlagi te ugotovitve lahko hipotezo **potrdim**.
3. Ob analizi rezultatov enajstega vprašanja sem prišla do ugotovitve, da dekleta prevladujejo pri sanjanju o stvareh, o katerih si budne ne bi drznile razmišljati, medtem ko so fantje s svojimi odgovori večinsko nakazali, da so oni tisti, ki o takšnih stvareh ne sanjajo. Na podlagi te ugotovitve lahko hipotezo H2 **potrdim**.

Na podlagi ugotovitev ob analizi vseh treh vprašanj, s katerimi sem preverjala hipotezo H2, **hipoteze H2 ne morem ne ovreči, ne potrditi**

6.3 H3: Z RAZLAGANJEM SANJ SE POGOSTEJE UVARJAJO DEKLETA KOT FANTJE.

Tudi to hipotezo sem preverila s tremi vprašanji:

1. Ob analizi rezultatov četrtga vprašanja sem prišla do ugotovitve, da si svoje sanje poskuša razložiti več deklet kot fantov. Na podlagi te ugotovitve lahko hipotezo H3 **potrdim**.
2. Ob analizi rezultatov petega vprašanja sem prišla do ugotovitve, da dekleta večkrat posežejo po sanjski knjigi kot fantje. Na podlagi te ugotovitve lahko hipotezo H3 **potrdim**.

3. Ob analizi rezultatov devetega vprašanja sem prišla do ugotovitve, da si več deklet kot fantov svoje sanje kdaj zapiše. Na podlagi te ugotovitve lahko hipotezo H3 **potrdim**.

Na podlagi ugotovitev ob analizi vseh treh vprašanj, s katerimi sem hipotezo H3 preverjala, lahko **hipotezo H3 potrdim**.

6.4 H4: VPLIV SANJ NA VSAKDANJE ŽIVLJENJE JE VEČJI PRI DEKLETIH KOT PRI FANTIH.

To hipotezo sem prav tako preverila s tremi vprašanji:

1. Ob analizi rezultatov šestega vprašanja sem ugotovila, da sanje v bistveno večji meri vplivajo na vsakodnevno življenje deklet kot fantov. Na podlagi te ugotovitve lahko hipotezo H4 **potrdim**.
2. Ob analizi rezultatov sedmega vprašanja sem ugotovila, da veliko več deklet kot fantov verjame v to, da v sanjah izražajo nezavedne želje in hotenja, kar posredno lahko pomeni tudi to, kar sem ugotovila že s predhodnim vprašanjem, da imajo sanje na dekleta večji vpliv kot na fante. Na podlagi te ugotovitve lahko hipotezo H4 **potrdim**.
3. Ob analizi rezultatov osmega vprašanja sem ugotovila, da so dekleta tista, ki verjamejo v sanjanje o prihodnosti, kar posredno lahko pomeni tudi to, da imajo sanje nanje večji vpliv kot na fante. Na podlagi te ugotovitve lahko hipotezo H4 **potrdim**.

Na podlagi ugotovitev iz vseh treh vprašanj, s katerimi sem preverjala hipotezo H4, lahko **hipotezo H4 potrdim**.

6.5 H5: VEČINA DEKLET IN FANTOV VERJAME, DA SE NJIHOVE SANJE LAHKO URESNIČIJO.

Ob analizi rezultatov desetega vprašanja, s katerim sem hipotezo preverila, sem prišla do ugotovitve, da je tako večina deklet kot večina fantov prepričana, da se jim sanje včasih uresničijo (pri čemer *večina* pomeni več kot 50%). Na podlagi te ugotovitve lahko **hipotezo H5 potrdim**.

6.6 H6: VEČINA DEKLET IN FANTOV VERJAME, DA SO SANJE NAJBOLJŠI NAČIN, DA SPOZNAMO SAMI SEBE.

Ob analizi rezultatov zadnjega, dvanajstega vprašanja, s katerim sem preverjala hipotezo, sem prišla do ugotovitve, da najstniki in najstnice glede vpliva sanj nanje in razumevanja le-teh v povezavi s seboj še niso povsem opredeljeni oziroma se le delno nagibajo k

Freudovi trditvi, da so sanje najboljši način, s katerim lahko posameznik spozna samega sebe. Na podlagi te ugotovitve moram **hipotezo H6 ovreči**.

7. ZAKLJUČEK

Pred izdelavo raziskovalne naloge sem si najprej zastavila jasne cilje, ki sem jih želela doseči. Zanimalo me je, kako pogosto se anketiranci spomnijo svojih sanj, vsebina teh sanj, ali anketirance zanima razlaga njihovih sanj, kako pogosto sanje vplivajo na anketirance, kakšen odnos anketiranci sploh imajo do svojih sanj ter predvsem razlika med dekletimi in fantovimi v njihovem odnosu do sanj.

Ugotovila sem, da fantje in dekleta večinoma sanjajo sanje z različno vsebino, in da so dekleta tista, ki sanjam namenjajo več pozornosti, kajti one se svojih sanj tudi večkrat spomnijo kot fantje, jim večkrat verjamejo ter si jih posledično tudi večkrat zapišejo in poskušajo razložiti. Presenetljiva je bila ugotovitev, da več fantov kot deklet verjame v uresničitev svojih sanj, kajti pričakovala sem ravno nasprotno. Presenetljiva ugotovitev je bila tudi ta, da več deklet kot fantov sanja nekaj, o čemer si budne ne bi drznile razmišljati, kajti vedno sem bila mnenja, da so fantje tisti, ki imajo več skrivnih in neprimernih fantazij, ki niso za javnost. Zame osebno najbolj pričakovana ugotovitev je bila, da fantje večkrat kot dekleta sanjajo o spolnosti, kajti dokazano je, da v povprečju fantje devetnajstkrat na dan pomislijo na spolnost oziroma seks, medtem ko dekleta nanj pomislijo le desetkrat. Z anketo sem potrdila mnogo dejstev, ki sem jih navedla na podlagi znanstvenih virov, v teoretičnem delu naloge; ta so bila namreč moja izhodišča za sestavo ankete. Potrdila sem, da se največ anketirancev spomni zanimivih in jasnih sanj, kakor sta zapisala tudi Parkerja (1991): raje si zapomnimo pomembne ali jasne sanje, pozabljamo pa nezanimive, nepomembne ali neprijetne. Če povzamem vse ugotovitve, do katerih sem prišla, lahko mirne vesti rečem, da sem dosegla vse cilje, ki sem si jih zadala.

Moje glavno spoznanje pri raziskovalni nalogi je, da imajo dekleta in fantje definitivno različen odnos do sanj ter da posledično sanje nanje tudi različno intenzivno vplivajo.

7.1 KRITIKA NALOGE

Svojo raziskavo med dijaki II. gimnazije Maribor bi lahko izboljšala tako, da bi skozi neko obdobje (na primer dva tedna, mesec dni) pri nekaterih oziroma pri večih dijakih in dijakinjah spremljala, ali se spomnijo sanj določene noči in kakšna je njihova vsebina.

V anketi bi lahko tudi ponudila več različnih odgovorov ter bolj optimalno zastavila tretje vprašanje. Pri analizi tega vprašanja sem dobila pričakovane odgovore, kajti logično in znanstveno dokazano je, da se ljudje največkrat spomnimo zanimivih sanj, saj je v naši naravi, da si zanimive stvari (ne le sanje) lažje zapomnimo, naprimer učno snov, nek dogodek, določeno osebo ipd.

Prav tako sem nekoliko nerodno zastavila dvanajsto vprašanje, kajti v njem je dolg vrinjen stavek, ki omenja Freuda. Ker je vprašanje predolgo, obstaja možnost, da so ga mnogi anketiranci le bežno preleteli in niso odgovorili tako, kot bi odgovorili, če bi vprašanje docela prebrali. Hkrati je slabost tega vprašanja tudi dejstvo, da so moj vzorec med drugim sestavljali tudi dijaki prvega letnika, ki (po učnem načrtu) še niso seznanjeni s Freudom, to pa bi lahko bil vzrok, da so na vprašanje morebiti odgovorili nezanesljivo.

Ob analizi ankete se mi je pojavilo vprašanje zanesljivosti odgovorov, kajti ti so odvisni od motivacije, resnosti in angažiranosti anketirancev pri reševanju, le-ta pa je lahko sporna.

Morda je veliko rezultatov, ki so me presenetili ali pa so se mi zdeli »čudni«, posledica ravno tega dejavnika.

Povdariti moram tudi, da razlik v rezultatih med fanti in dekleti nisem statistično preverjala, zaradi česar ne morem z gotovostjo trditi da določene razlike v populaciji dejansko obstajajo, ali so le napake vzorčenja.

Ob vrednotenju hipotez sem pri hipotezi H2 naletela na neodločenost, ali naj hipotezo H2 potrdim ali ovržem. V to neodločenost kako nadaljevati so me potisnili nejasni kriteriji, katere sem si zastavila za vrednotenje te hipoteze. Če bi si kriterije ter samo hipotezo postavila bolj eksaktno, do tega problema neodločenosti ne bi prišlo.

8. DRUŽBENA ODGOVORNOST

Menim, da ima naloga na poseben način družbeno odgovoren poudarek. Sanje so tihi spremljevalec človekovega vsakodnevnega življenja in so na prvi pogled povsem nepomembna, skorajda »navidezna« resničnost z vidika vsakodnevnih velikih in pomembnih dogajanj. V resnici pa temu ni povsem tako, saj sanje velikokrat vplivajo na naše osebno počutje in so tudi velikokrat posebno zrcalo naših vsakodnevnih osebnih in kolektivnih dejanj.

Zato menim, da je moja naloga »družbeno odgovorna« prav v dimenziji, da se ukvarja z manj pomembnim in manj vidnim vprašanjem, ki pa ima lahko tudi velik vpliv na osebno počutje in družbeno delovanje posameznika. Rek, »vstal je z levo nogo«, v veliki meri lahko razumemo tudi kot pokazatelj vpliva jutranjih dogajanj na celodnevno počutje posameznika (in tudi drugih v skupnosti, ki pridejo s takšnim posameznikom v stik), pri čemer ne moremo v celoti odmisлити prav sanj, saj so le-te ene ključnih dejavnosti posameznika v času spanja.

9. VIRI IN LITERATURA

- Barrett, D. V. (1997). Sanje. Ljubljana: Profima
- Curk, J. idr. (2002). Poučujemo psihologijo. Ljubljana: ZRŠŠ
- Freud, S. (1938). Očrt psihoanalize. Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoanalizo
- Freud, S. (2000). Interpretacija sanj. Ljubljana: Studia humanitatis
- Freud, S. (2002). O sanjah. V: Problemi 3-4, letnik XL. Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoanalizo
- Harom, I. (1981). Sanjska knjiga. Trst: Založništvo tržaškega tiska
- Miller, G. H. (1998). 10.000 sanj- ilustrirani vodnik po sanjskem svetu. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Parker, J., Parker, D. (1991). Sanjanje. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Francelj, N. Kaj so sanje?. Vir: <http://www.e-neo.si/si/atraktivno/arhiv/kaj-so-sanje/> (21.1.2013)

PRILOGA 1: ANKETA

Zdravo,

pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom "Razlaga sanj in njihov vpliv na nas". Zanima me, kakšen vpliv imajo sanje na vas in kako si le-te sploh razlagate.

Hvala za sodelovanje!

Spol (obkroži): moški ženski

Starost:_____

1. Kako pogosto se spomniš svojih sanj?

- a) Večkrat na teden
- b) 1x na teden
- c) Nekajkrat na mesec
- d) Zelo redko
- e) Nikoli

2. O čem najpogosteje sanjaš? (možnih je več odgovorov)

- a) O partnerju/partnerici
- b) O družini
- c) O nekdanjem partnerju/partnerici
- d) O pogumnih dejanjih
- e) O gradovih
- f) O naravi
- g) O nasilju
- h) O spolnosti
- i) O prijateljstvu
- j) O otrocih
- k) O letenju
- l) O hrani
- m) O željah ali ciljih
- n) Druge:_____

3. Kakšnih sanj se najpogosteje spomniš?

- a) Prijetnih
- b) Neprijetnih
- c) Jasnih
- d) Nejasnih
- e) Zanimivih
- f) Nezanimivih

4. Ali si svoje sanje poskušaš razložiti?

- a) Da
- b) Ne
- c) Včasih

5. Ali si kdaj za razlago sanj pogledal/-a v sanjsko knjigo (leksikon sanjskih vsebin in njihovih razlag)?

- a) Da, a le za zabavo
- b) Da, ker verjamem napovedim
- c) Ne, ker v to ne verjamem
- d) Ne. Prvič slišim za sanjsko knjigo

6. Ali verjameš v to, da sanje lahko napovedujejo prihodnost?

- a) Da
- b) Ne

7. Ali verjameš v to, da se v sanjah izražajo nezavedne želje in hotenja?

- a) Da
- b) Ne

8. Kako sanje vplivajo na tvoje počutje čez dan?

- a) Zaradi negativnih sanj sem zaskrbljen/a
- b) Dobre sanje me spravijo v dobro voljo
- c) Zaradi nejasnih sanj sem zmeden/a
- d) Sanje ne vplivajo na moje počutje

9. Ali si svoje sanje kdaj zapišeš?

- a) Da, vedno
- b) Ne, nikoli
- c) Včasih

10. Se tvoje sanje kdaj uresničijo?

- a) Da, vedno
- b) Ne, nikoli
- c) Včasih

11. Ali sanjaš tudi o stvareh, o katerih si buden/budna ne drzneš razmišljati?

- a) Da, pogosto
- b) Da, včasih
- c) Ne, nikoli

12. Sigmund Freud, ki je utemeljitelj psihoanalitične šole v psihologiji, ki uči, da podzavestni motivi naše duševnosti vplivajo na številne oblike našega vedenja, trdi, da so sanje najboljši način, da spoznamo sami sebe. Se strinjaš?

- a) Da
- b) Ne
- c) Delno