

GIMNAZIJA ŠENTVID

LJUBLJANA

SANJE IN POMEN LE-TEH V ŽIVLJENJU MLADOSTNIKOV

Maturitetna seminarska naloga



Ključne besede: sanje, zapisovanje,
odnos mladostnikov do sanj, zanimanje za sanje, faze spanja,
pomembnost sanj za človeka

Kazalo

Kazalo.....	2
1.1 Uvod.....	2
1.2 Obdobje mladostništva.....	3
1.3 Spanje in sanjanje.....	3
1.3.1 Kdaj sanjamo?.....	3
1.3.2 Sanjanje.....	4
1.3.3 Funkcije sanjanja.....	5
1.3.4 Kako pomembno je sanjanje za zdravo življenje?.....	6
1.4 Doživljanje sanj.....	6
1.5 Zapisovanje in pomnjenje sanj.....	8
1.6 Sanje v preteklosti.....	8
1.6.1 Faraonove sanje o zobeh.....	9
1.6.2 Penelopine sanje.....	9
1.6.3 Artemidor; Freudov prednik.....	10
1.7 Razlaga in pomen sanj.....	10
1.7.1 Sanje danes.....	10
2 Cilji in problemi.....	11
3 Hipoteze.....	12
4 Metode.....	13
4.1 Opis vzorca raziskave.....	13
4.2 Opis merskih instrumentov.....	13
4.3 Postopek zbiranja podatkov.....	13
4.4 Postopek statistične obdelave podatkov.....	13
5 Rezultati in interpretacija.....	14
6 Sklepi.....	24
7 Literatura.....	25
Priloga.....	26

1.1 Uvod

Vsakdo sanja. Običajno nočno spanje vedno obsega ne enega samega, ampak več obdobji sanj. To je bilo ugotovljeno na osnovi poizkusov, tako da o tem ni nobenega dvoma. Le redki so, ko povsem pozabijo svoje sanje in ki trdijo, da sploh ne sanjajo. Nekateri se skoraj v celoti spominjajo svojih sanj. Večina izmed nas se spominja nekaterih delcev, včasih pa se spomnimo zelo natančno kakšnih sanj, ki so iz takšnega ali drugačnega razloga še posebej pomembne. In skoraj vsakdo ima občutek, da nam imajo vsaj nekatere sanje nekaj zanimivega povedati. Le redki pa so tisti, ki se bolj natančneje lotijo raziskovanja svojih sanj in sanjanja nasploh. (po Parker in Parker, 1987)

1.2 Obdobje mladostništva

Pojmovanje mladostništva kot prehodnega obdobja med otroštvom in odraslostjo je značilno predvsem za industrijsko razvite družbe. Mladostništvo se začne s spolnim dozorevanjem ali puberteto, ko se začnejo pojavljati sekundarne spolne značilnosti. Za odraslost pa še ni posebnih kriterijev, lahko je to takrat ko gremo od dom, ali takrat, ko se zaposlimo in služimo svoj denar, lahko takrat ko smo samostojni in osebnostno zreli? Čeprav kronološka starost ne more biti merilo zrelosti, pa običajno pričakujemo, da smo zares odrasli okrog 21. leta, v nekaterih državah pa celo prej, npr. ko dobijo mladi volilno pravico. (Dogša, 2004)

1.3 Spanje in sanjanje

1.3.1 Kdaj sanjamo?

Ena od stvari, ki so jih odkrili, je, da se nam med spanjem dogajajo precej izrazite fiziološke spremembe. Te se imenujejo fiziološki korelati spanja, zato ker korelirajo ali potekajo skupaj z izkustvom spanja, ki ga imamo ljudje. Na primer, merjenje električne aktivnosti možganov z EEG-jem je pri ljudeh med spanjem pokazalo, da verjetno obstajajo različne ravni spanja.

Ko oseba spi, se vzorec EEG-ja spreminja in oblikuje več različnih tipov. Ti EEG-vzorci sovpadajo z načinom, kako oseba čuti, da se je zbudila. Na primer, vzorec 4. ravni spanja, ki je videti najbolj sproščen in vsebuje najbolj pravilne in globoke valove, sovpada s tem da ljudje navajajo, da so čutili, da so spali zelo globoko in da so se težko zbudili. Po drugi strani pa so ljudje, ki so pred zbujanjem v 2. ravni spanja, s hitrim in spremenljivim vzorcem valov, navajali, da so spali samo rahlo in so se precej lahko zbudili. Obstajajo štiri take stopnje možganske dejavnosti in videti je da ponoči v spanju dokaj zlahka prehajamo iz ene v drugo. (Hayes in Orrell, 1998)

Prva stopnja spanca je najlažja in je še najbolj podobna izpisku EEG možganske aktivnosti, ko smo budni. Prvič nastopi, ko se zaziblujemo v spanec, mišice se nam sprostijo, bitje srca pa upočasni. Ponoči se večkrat vrnemo na prvo stopnjo, nazaj iz globljih stopenj spanca, zavedno daljša obdobja.

Druga stopnja pomeni začetek globljega spanja, začenja pa se kmalu potem, ko zaspimo in se hitro spuščamo v resnično globok spanec četrte stopnje. Potem pa jasni zapis EEG možganske električne aktivnosti druge stanje preide v naslednjo.

Tretja stopnja – za spanec te stopnje so značilni močnejši električni impulzi iz možganov: v budnem stanju nastaja le 60 mikrovoltov, medtem ko je v spancu tretje stopnje registrirana moč 300 mikrovoltov. Zdaj je treba že precej truda, da se prebudimo, da dihamo počasi in pravilno, bitje srca je upočasnjeno, telesna temperatura pa je znižana.

Četrta stopnja je najgloblji spanec, za katerega so značilni veliki, počasni valovi EEG. Precej časa prebijemo v tej stopnji v prvem nočnem ciklu spanja, preden se vrnemo na prvo stopnjo: v tem in v naslednjih ciklih to stopnjo spremljajo hitri očesni gibi in pogosto jasne in žive sanje. (Parker in Parker, 1987)

Zanimivo odkritje o teh ciklih spanja je, kaj se zgodi, kadar gre oseba skozi cikel in se vrne nazaj na prvo raven. S študijo so ugotovili, da ta prva raven spanja ne ustreza splošnemu 'pravilu', ki pravi: čim globlji je spanec je EEG-zapis, teže se oseba zbudi. Čeprav je bilo po možganski dejavnosti oseb videti, da spijo zelo rahlo, so se vseeno težko zbudile – včasih enako težko, kot kadar so bile na 4. stopnji spanja. Zaradi tega se spanje te vrste imenuje 'paradoksalno spanje', medtem ko se bolj navadno spanje na drugih ravneh imenuje 'ortodoksalno' spanje.

Druga značilnost paradoksalnega spanja, ki je bila ugotovljena, pa je, da so imele osebe med tem spanjem zelo hitre nepravilne gibe oči ali na kratko HGO/REM – rapid eye movements. Prav tako so osebe, če so jih zbudili iz te vrste spanja, poročale, da so sanjale. Videti je torej, da sanjamo prav v času HGO oz. paradoksalnega spanja. (Hayes in Orrell, 1998)

1.3.2 Sanjanje

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

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

Lucidne sanje so vrsta sanj, v katerih se zavedamo, da sanjamo, vendar pa sanjamo naprej. Izvajali so laboratorijske raziskave spanja in si prizadevali najti način, da bi proučevancem sporočili kdaj sanjajo. Končno so se odločili za signal z zelo rahlim električnim sunkom v zapestje, vsakič ko je proučevanec prešel v fazo spanja REM. Ta signal ni bil dovolj močan, da bi proučevance zbudil, vendar dovolj, da so se ga zavedali celo med spanjem. Ko so ga začutili, so se spomnili, da pomeni, da sanjajo, in od tedaj dalje so mnogi prešli v lucidne sanje. (Hearne, 1981)

1.3.3 Funkcije sanjanja

O vzrokih, zakaj sanjamo, so podali več različnih teorij. Eno najbolj znanih je podal Freud. V njej razlaga, da nezavedni deli duševnosti vstopijo v ospredje prav v sanjah. Sanje naj bi izražale skrite težnje in želje, ki jih je oseba tako globoko zakopala v duševnosti, da se jih zavestno ne zaveda. Zato ker zavestna duševnost ne priznava teh 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.

1.3.4 Kako pomembno je sanjanje za zdravo življenje?

Včasih je prevladovalo mnenje, da bo človek, ko so ga prikrajšali za sanje, duševno zbolel. William Dement, ki je v petdesetih letih začel preučevati prikrajšanost pri sanjah, je še bil tega mnenja. Njegovi poskusi kažejo, da si človek pravzaprav ne pusti vzeti sanj. Dr. Dement je zbujal spalce, ko se je začel spanec REM. Po dveh trdnih 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 ponavadi, 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. (po Parker in Parker)

1.4 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 dnevnu 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. 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 (približno 500-minutno izgubo sanj), potem bo šesto noč organizem skušal v celoti nadoknaditi ta primanjkljaj – človek ali žival ne moreta biti brez sanj.

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

- V času, ko se zaziblje v spanec, zdrav človek doživlja fragmentne sanje in posamezne podobe, imenovane sanje, ki prinašajo spanec (v začetku prvega 90-minutnega spalnega cikla). Ta začetni spanec prve stopnje ne spremljajo hitri očesni gibi (REM).
- Globoke in navadno brez sanj, so stopnje, ki jih človek hitro doseže v prvem 90-minutnem spalnem ciklu. V roku pol ure kaže njegov EEG spanec podoben komi, v katerem redko kdo poroča o sanjah.
- Jasne sanje pogosto spremljajo povratek v spanec prve stopnje na koncu vsakega spalnega cikla. EEG na prvi stopnji sedaj kaže hitre očesne gibe, kar pomeni, da speči zelo pozorno "opazuje" nekaj, kar ga zanima.

Sanje iz globokih stopenj spalnega cikla, kjer ni hitrih očesnih gibov, spadajo med verbalne, premišljujoče, zamišljene sanje, nasprotne od vizualnih, jasnih sanj, ki so značilne za REM spanec.

Sanje navadno pozabimo že med jutranjim oblačenjem ali pa v dopoldanskem času. Najlažje si sanje zapomnimo tako, da si takoj, ko se zbudimo, zapišemo vsebino sanj. (po Harom, 1981)

1.5 Zapisovanje in pomnjenje sanj

Tisti, ki se spomnijo večino 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. (po Farradey, 1984) Takšni ljudje so po vsem sodeč pogosto bolj zavrti in zadržani kot pa tisti, ki vedo, kaj se jim je sanjalo in so se manj pripravljene spopasti s to platjo izkušenj, ki izraža veliko zanimanja za notranjo, subjektivno plat življenja. Sanje so kot sem že dejala, sporočila tistega dela nas, s katerim navadno nimamo nobenih stikov, z globoko zakoreninjenimi nagoni in nagnjenji, ki jih navadno ne priznamo. Če prisluhnemo tistemu, kar nam imajo povedati, pa lahko postanemo popolnejši, lahko tudi razumemo na videz nerazumno obnašanje ali želje.

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, pa 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 in Parker, 1987)

1.6 Sanje v preteklosti

V svetem pismu in drugih velikih verskih in zgodovinskih knjigah se kažejo sledovi splošne in stvarne vere v sanje. Platon, Goethe, Shakespeare in Napoleon so določenim sanjam pripisovali preroško vrednost. Jožefu se je v sanjah enajst zvezd živalskega kroga priklanjalo kot dvanajst zvezd. Lakoto v Egiptu je napovedalo videnje debelih in suhih krav, Kristusova starša so sanje posvarile pred krutim Herodotovim ukazom, zato sta z detetom zbežala v Egipt.

Pilatova žena je zaradi svojih sanj svetovala možu, naj ne sodi Kristusu, toda surovi materializem tistega časa se je sanjam posmehoval. To je odzvanjalo v glasu in sodbi

množice: »Križaj duha, meso pa pusti živeti«. Razbojnika Barbaro so izpustili. (po Miller, 1998)

1.6.1 Faraonove sanje o zobeh

Zapisane so ostale sanje, v katerih je neki faraon izgubil vse zobe. Pretreseni vladar je dal poklicati razlagalca sanj, ki mu je, tako kot so tedaj take sanje razumeli, razložil, da se vladarju in njegovi družini bliža huda nesreča. Vsaj enega izmed bližnjih sorodnikov bo doletela smrt. Vladar s to razlago seveda ni bil zadovoljen, zato je dal razlagalca usmrtiti.

Poklical je drugega modreca, ki je bil tudi znan po razlaganju sanj. Poklicani, ki je medtem izvedel za kruto usodo svojega predhodnika, je hotel še živeti in je povedal, da vladarja in njegovo družino čaka še dolgo življenje, za kar je bil bogato nagrajen, ni znano, kaj se je zgodilo s sleparjem, ko je faraon kmalu zatem umrl.

Tudi stari Grki so verjeli, da so sanje sporočila bogov – o tem beremo pri Homerju, ki je osem stoletij pr. n. št. napisal epa Ilijado in Odisejo.

Skoraj na začetku Ilijade pesnik svetuje Agamemnonu, grškemu vojskovodji v vojni proti Trojancem, naj povpraša kakega jasnovidca ali razlagalca sanj, kako bi premagal kugo. Z utemeljitvijo, da nam »...sanje pošiljajo bogovi«. V drugi pesnitvi pošlje sam Zevs boga sanj v liku Nestorja k Agamemnonu, da mu svetuje napad na Trojo. (po Miller, 1998)

1.6.2 Penelopine sanje

Edino v Odiseji najdemo opis sanj, v katere ni bil vpleten noben bog. Te sanje je imela Penelopa, od snubcev nadlegovana žena popotnika Odiseja, ki so ga razglasili za mrtvega. Zgodba pripoveduje o orlu, ki je priletel med gosi. Pesnik je prevedel Homerjeve besede takole: »Toda z gore se spusti orel z ukrivljenim kljunom in gosem polomi vratove. V palači obležijo mrtve do zadnje, on pa se dvigne v nebeške višave.«

Penelopa je v sanjah jokala za pomorjenimi gosmi. Toda orel se ji je ponovno prikazal in z Odisejevim glasom razložil, kaj so pomenile prejšnje sanje: «Gosi so bile snubci, jaz pa sem bil orel. In zdaj se bom jaz, tvoj soprog, vrnil ter snubcem pripravil sramoten konec. «Orel tudi v današnjih razlagah sanj pomeni uresničevanje visokoletečih želja. Klepetave gosi, ki so nastopile v istih sanjah, lahko, kot prisproda, pomenijo nadležne goste. Penelopina sanjska zgodba je bila pravilno pojasnjena. Potem ko je deset let zastonj čakala izginulega moža, se je

zgodba uresničila in tu smemo prej govoriti o preroških sanjah kot o uresničenih željah trdo preskušane ženske. (po Miller, 1998)

1.6.3 Artemidor; Freudov prednik

Artemidor je svoje gradivo zbiral na dolgih potovanjih po Mali Aziji, Grčiji in Italiji. Verjetno so mu bile dostopne tudi nekdanje grške sanjske knjige, ko so sicer že davno izgubljene. S svojimi razlagami sanj je zasejal seme sodobne psihologije. Tudi pri Sigmundu Freudu, Wilhelmu Steklu in drugih psihoanalitikih najdemo sanjske simbole, ki jih je že sedemnajst stoletij pred njim odkril Artemidor in pojasnil skoraj enako kot oni. Njegovo včasih naravnost nekritično prerokovanje se nam lahko zdi vredno premisleka, vendar ga moramo sprejeti v duhu tedanjega časa. Kljub vsemu je njegovo delo ostalo do konca 19. stoletja eno izmed redkih, ki ga je bilo glede razlage sanj vredno upoštevati. (po Miller, 1998)

1.7 Razlaga in pomen sanj

1.7.1 Sanje danes

Na prvi pogled, na osnovi starih tekstov, kaže, da so v davnini ljudje sanjali samo velike, usodne sanje in da so sanje današnjih ljudi zmedene in nepomembne ali pa, tako nekateri trdijo, sanj sploh nimajo. Vendar lahko z gotovostjo trdimo, da je takšno prepričanje zgolj varljivo. Misel, da so sanje nevažne, nepomembne ter mnenje, da je človek, ki jim skuša najti pomen, vraževeren, je še danes med ljudmi zelo razširjeno. Takšno prepričanje je nastajalo in se utrdilo s prodorom industrializacije in potrošništva, ki sta človekovo pozornost usmerila navzven, proč od njegovega Jaza, med predmete in izdelavo le-teh. V človeku se je utrdilo prepričanje, da je veljavno in za uspehe važno samo tisto, kar lahko dokaže in domisli z razumom. Čustveni in slutenjski svet je izgubil veljavo. Človek se je začel oddaljevati od narave. Ker pa ima človek sam svoj izvir v naravi, se je s tem, da se je oddaljil od nje, oddaljil tudi od samega sebe.

Znanstveniki so dokazali, da živo bitje brez sanj umre, torej so sanje za človekovo življenje pomembne, ne glede na to, ali jim pripisujemo kak pomen ali ne; človek torej brez sanj ne more živeti. Sanjajo vsi ljudje. (Harom, 1981)

2 Cilji in problemi

Raziskati želim, kakšen je pomen sanj v življenju mladostnikov. Koliko mojim vrstnikom pomenijo sanje me zanima že dalj časa. Zanima me ali mladostniki svoje sanje kdaj raziščejo, ali si sanje zapomnijo torej kakšen je pomen jim pripisujejo, ali pa je to za njih nepomembno in se z njimi ne ukvarjajo. Zanima pa me tudi kdaj si sanje večkrat zapomnijo, ko se med sanjami zbudijo ali ko spijo celo noč brez zbujanja in ali vedo, da človek sanja vsako noč.

Domnevam da se sanje mladostnikom zdijo zanimive, vendar pa ne toliko, da vi se v njih bolj poglobili. Prepričana sem, da si večina mladostnikov, v današnjem tempu življenja, ne najdejo časa, za raziskovanje svojih sanj, in ne vedo, da so sanje za človeka zelo pomembne. Znanstveniki so namreč na podlagi poskusov ugotovili, da se posameznik, ki ga zbudijo vsakič ko preide v fazo REM in začne sanjati, po določenem času zbudi le za nekaj sekund, potem pa kljub temu da je spal, sanjal pa ne, zaspi nazaj, ker rabi sanje.

Cilji:

- Ugotoviti, kako pomembne so sanje mladostnikom
- Preveriti, če se mladostniki spomnijo svojih sanj
- Preveriti, če se mladostniki, ki se svojih sanj spomnijo, le-te pozabijo preko dneva
- Preveriti, če so mladostniki mnenja, da ne sanjajo, če se sanj ne spomnijo
- Ugotoviti, če zbujanje med spanjem vpliva na naše sanje

3 Hipoteze

- Mladostniki se spomnijo svojih sanj.
- Ne dajejo jim velikega pomena.
- Mladostniki, ki se spomnijo svojih sanj ko se zbudijo, jih tekom dneva kmalu pozabijo.
- Spanje vpliva na naše sanje. Če se med spanjem zbudimo, si bomo najverjetneje sanje tudi zapomnili.
- Sanj se ne spomnimo vsakič, zato nekateri mislijo, da takrat nič ne sanjamo.
- Sanje se mnogim zdijo zanimive, ampak se mladostniki njihovega raziskovanja ponavadi ne lotijo.

4 Metode

4.1 Opis vzorca raziskave

V raziskavi sem za vzorec vzela dijake četrtil letnikov gimnazije Šentvid v Ljubljani. Vzorec je obsegal 70 dijakov, od tega 22 moških in 48 žensk. Izbira oddelka je bila naključna in je potekala v 4.d, kjer je bilo anketiranih 30 dijakov, v 4.f, kjer je bilo anketiranih 25 dijakov in v 4.g, kjer je bilo anketiranih 25 dijakov, v šolskem letu 2004/2005. Iz vzorca sem izločila 10 anket, ki so bile pomanjkljivo rešene.

4.2 Opis merskih instrumentov

Pri maturitetni nalogi sem za raziskovanje uporabila anketni vprašalnik, ki sem ga sestavila sama na podlagi teoretičnega uvoda in si pri sestavi pomagala z že prejšnjim znanjem o tej temi. Uporabila sem metodo zaprtega tipa vprašanj, tako da so anketiranci odgovore obkroževali, ker sem tako dobila več opredeljenih odgovorov. Odprti tip vprašanj sem uporabila le za ugotovitev starosti anketirancev, to pa zato, ker med anketiranci ni tako velike starostne razlike, da bi starosti morala razdeliti v kategorije.

4.3 Postopek zbiranja podatkov

Podatke sem zbirala s pomočjo ankete. Ko sem dobila rešene ankete nazaj, sem vsako posebej pregledala in izločila tiste, ki niso bile ustrezno oz. pomanjkljivo rešene, teh je bilo 10. Anketo so učenci reševali na začetku učne ure, pri naključno izbranih urah, vsi istega dne. V razredu je bila tišina in vsak je anketo reševal individualno v skupini svojega razreda. Anketa je bila anonimna.

4.4 Postopek statistične obdelave podatkov

Pri obdelavi podatkov sem najprej preštela vse odgovore, izračunala relativne in absolutne frekvence, jih zapisala v razpredelnico, ki sem jo pred tem naredila, nato sem odgovore prenesla na računalnik in s pomočjo programa Excel oblikovala grafe. V grafih je prikazan tudi odstotek odgovorov na določeno vprašanje. Nato sem oblikovala še tabele iz katerih je razvidno koliko žensk in koliko moških je odgovorilo na določeno vprašanje.

5 Rezultati in interpretacija

HIPOTEZA 1: Mladostniki se ne spomnijo svojih sanj.

Graf 1 Spominjanje sanj



Graf 2 Ponavljanje sanj

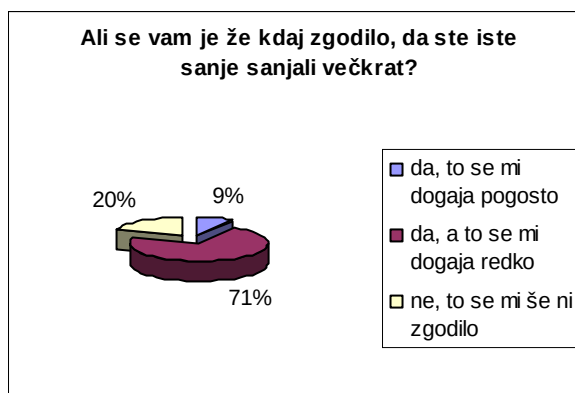


Tabela 1
Spominjanje sanj

Odgovor	Skupaj	Skupaj v %
Da, pogosto	46	66
Da, a redko	23	33
Ne, nikoli	1	1

Legenda: Anketiranci so odgovarjali na vprašanje: Ali se vam kdaj zgodi, da se sanj, takoj ko se zbudite, ne spomnite več, veste pa, da se zagotovo nekaj sanjali.

Tabela 2 Ponavljanje sanj

Odgovor	Skupaj	Skupaj v %
Da, to se mi dogaja pogosto	6	9
Da, to se mi dogaja redko	50	71
Ne, to se mi še ni zgodilo	14	20

Legenda: Anketiranci so odgovarjali na vprašanje: Ali se vam je že kdaj zgodilo, da ste iste sanje sanjali večkrat.

Rezultati kažejo, da hipoteza drži.

Kar 99% vprašanih se svojih sanj zjutraj ne spomni več, vedo le da so nekaj sanjali. Iz rezultatov lahko sklepamo tudi, da mladostniki vedo, da so sanjali nekaj sanjali, ne vedo pa kakšna je bila vsebina teh sanj. Znajo pa povedati, čeprav se vsebine sanj ne spomnijo, ali so se iste sanje že kdaj pojavile. Kar 80% jih je zatrdilo, da se jim je že zgodilo, da so iste sanje sanjali večkrat.

Ti rezultati so torej pokazali, da se mladostniki svojih sanj v podrobnosti ne spomnijo, vedo le, da so nekaj sanjali.

Če rezultate povežem z teoretičnim uvodom, lahko sklepam, da spominjati se sanj ni nujno posledica preprosto slabega spomina. Ugotovljeno je bilo namreč, da nekateri posamezniki, ki si ne zapomnijo sanj, tega niso zmožni, ker se neradi spominjajo sanj tako kot se v vsakdanjem življenju izogibajo skrbi. (po Farradey, 1984)

HIPOTEZA 2: Mladostniki, ki se spomnijo svojih sanj ko se zbudijo, jih tekom dneva kmalu pozabijo.

Graf 3 Dolžina spominjanja sanj

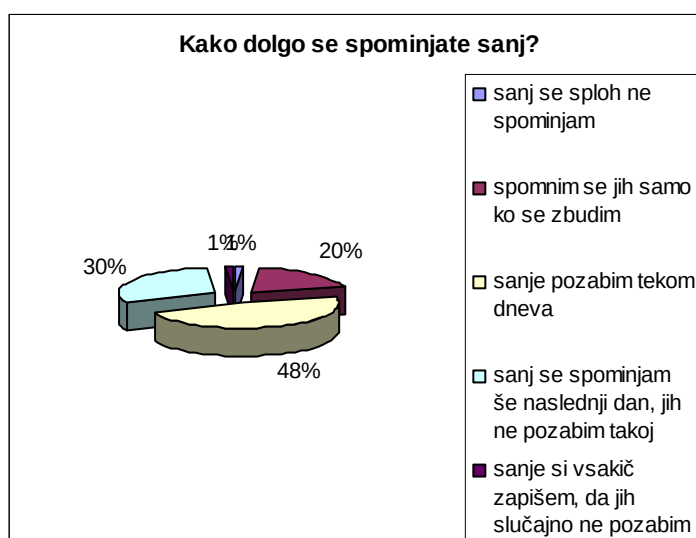


Tabela 3 Dolžina spominjanja sanj

Odgovor	Skupaj	Skupaj v %
Sanj se ne sploh ne spominjam	1	1
Spomnim se jih samo ko se zbudim	14	20
Sanje pozabim tekom dneva	23	48
Sanj se spominjam še naslednji dan, jih ne pozabim takoj	21	30
Sanje si vsakič zapišem, da jih slučajno ne pozabim	1	1

Legenda: Anketiranci so odgovarjali na vprašanje: Kako dolgo se spominjate sanj.

Rezultati kažejo, da hipoteza drži.

Mladostniki svoje sanje hitro pozabijo. Večina (48%) sanje pozabi tekom dneva, kar 20% je takih, ki se sanj spominja samo, ko se zbudi in 1% takih, ki se sanj sploh ne spominjajo.

Torej je 69% takih, ki sanje dokaj hitro pozabijo. Ne smemo pa zanemariti trditev, da se 30% vprašanih svojih sanj spominjajo še naslednji dan in jih ne pozabijo takoj in 1% takih ki si sanje vsakič zapišejo, da jih ne bi pozabili.

Hipoteza torej v večini drži, kar je pokazala raziskava.

Tudi v drugi literaturi sem zasledila, da sanje navadno pozabimo že med jutranjim oblačenjem ali pa v dopoldanskem času. Najlažje pa si sanje zapomnimo tako, da si takoj, ko se zbudimo, zapišemo vsebino sanj.

Torej je moja hipoteza potrjena tudi na podlagi širše literature.

HIPOTEZA 3: Spanje vpliva na naše sanje. Če se med spanjem zbudimo, si bomo najverjetneje sanje tudi zapomnili.

Graf 4 Spanje

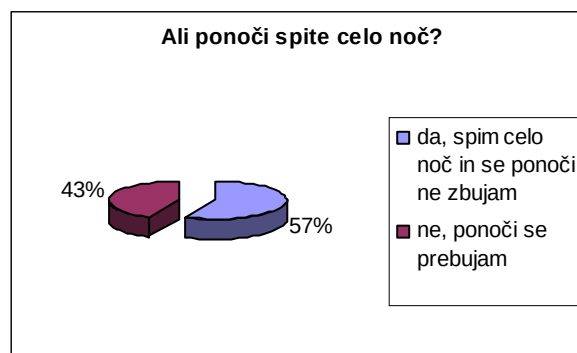


Tabela 4 Spanje

Odgovor	Skupaj	Skupaj v %
Da, spim celo noč in se ponoči ne zbujam	40	57
Ne, ponoči se prebujam	30	43

Legenda: Anketiranci so odgovarjali na vprašanje: Ali ponoči spite celo noč.

Graf 5 Sanje, če se zbudimo

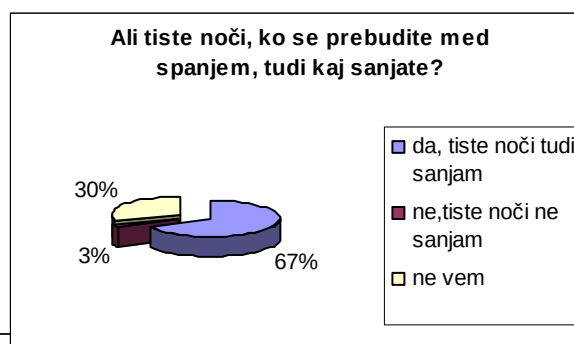
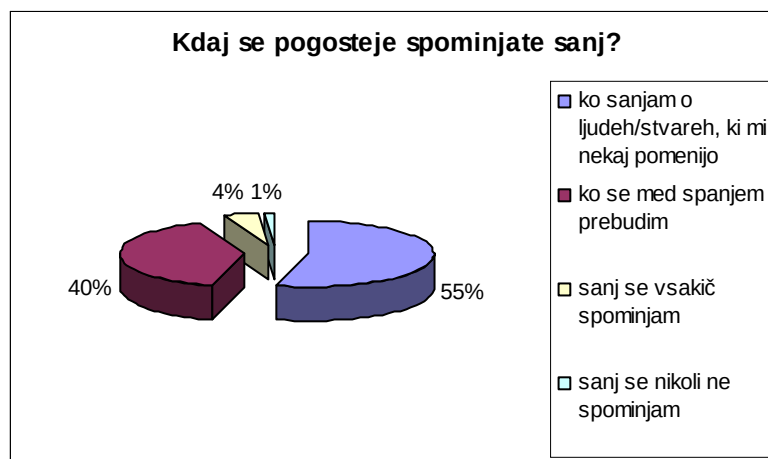


Table 5 Sanje, če se zbudimo

Odgovor	Skupaj	Skupaj v %
Da, tiste noči tudi sanjam.	20	67
Ne, tiste noči ne sanjam.	1	3
Ne vem.	9	30

Legenda: Anketiranci so odgovarjali na vprašanje: Ali tiste noči, ko se prebudite med spanjem, tudi kaj sanjate. Na to vprašanje pa so odgovarjali le anketiranci, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili, da ne spijo celo noč.

Graf 6 Vzrok spominjanja sanj**Tabela 6 Vzrok spominjanja sanj**

Odgovor	Skupaj	Skupaj v %
Ko sanjam o ljudeh/stvareh, ki mi nekaj pomenijo	38	55
Ko se med spanjem prebudim	28	40
Sanj se vsakič spominjam	3	4
Sanj se nikoli ne spominjam	1	1

Legenda: Anketiranci so odgovarjali na vprašanja: Kdaj se pogosteje spominjate sanj.

Rezultati kažejo, da hipoteza drži.

Iz grafa 4 lahko razberemo, da 43% vprašanih ne spi celo noč in se ponoči zbuja. Ti, ki so odgovorili, da se ponoči zbujejo so odgovarjali tudi na vprašanje, ki je prikazano v grafu 5. Iz grafa 5 lahko vidimo, da tisti, ki se ponoči med spanjem prebudijo, takrat tudi sanjajo. Tako

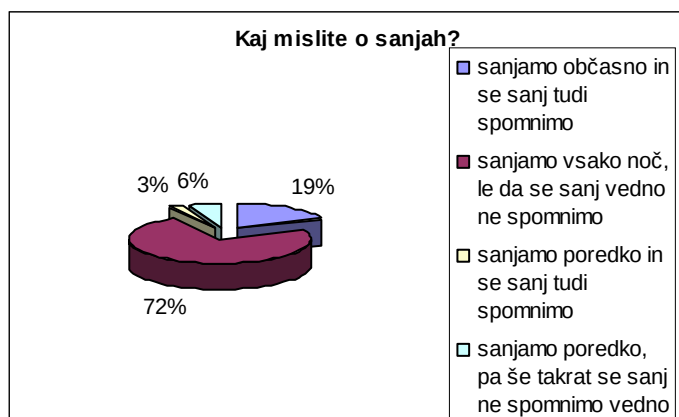
pravi kar 67% tistih, ki se ponoči zbudijo in lahko sklepamo, da se torej takrat sanj spomnijo in vedo, da so nekaj sanjali. Če povežemo to s prejšnjimi ugotovitvami, da se mladostniki torej sanj ne spomnijo, ugotovimo, da je tukaj delež tistih, ki se sanj spomnijo večji, saj so se ponoči zbudili. Torej je to vzrok, da so se sanje zapomnili.

Da hipoteza drži, pa potrjuje tudi graf 6, saj je kar 40% takih, ki se sanj pogosteje spomnijo, ko se med spanjem prebudijo.

Moja hipoteza pa je potrjena tudi z literaturo, saj sem tudi tam zasledila podatek, da si sanje večkrat zapomnimo, če se med spanjem zbudimo. Ugotovili so, da imamo vsi ponoči med spanjem več obdobji sanjanja, čeprav se nekateri ljudje ne spominjajo sanj. (Gooddenough idr.,1959) Odkrili so, da so razlike med ljudmi, ki si svoje sanje zapomnijo, in tistimi, ki si jih ne, povezane z obdobjem spalnega cikla, v katerem se zbudijo. Ljudje, ki se svojih sanj spominjajo, se praviloma zbudijo iz obdobja REM-spanja, medtem ko se tisti, ki se svojih sanj ne spominjajo, navadno prebudijo na drugi ali tretji ravni spanja. (Web in Kersey, 1967) Eden od ciljev moje naloge je torej s temi rezultati dosežen. Moj namen je bil namreč ugotoviti, da spanje vpliva na sanje.

HIPOTEZA 4: Sanj se ne spomnimo vsakič, zato nekateri mislijo, da takrat nič ne sanjamo.

Graf 7 Kaj so sanje?



Graf 8 Pogostost sanj

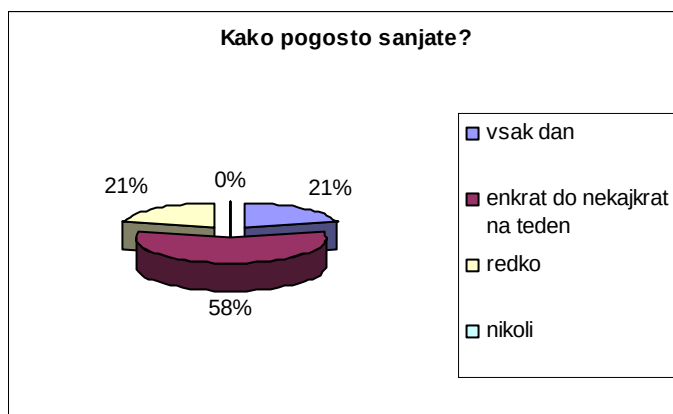


Table 7 Kaj so sanje?

Odgovor	Skupaj	Skupaj v %
Sanjamo občasno in se sanj tudi spomnimo	13	19
Sanjamo vsako noč, le da se sanj vedno ne spomnimo	51	72
Sanjamo poredko in se sanj tudi spomnimo	2	3
Sanjamo poredko, pa še takrat se sanj ne spomnimo vedno	4	6

Legenda: Anketiranci so odgovarjali na vprašanje: Kaj mislite o sanjah.

Table 8 Pogostost sanj

Odgovor	Skupaj	Skupaj v %
Vsak dan	15	21
Enkrat do nekajkrat na teden	40	58
Redko	15	21
Nikoli	0	0

Legenda: anketiranci so odgovarjali na vprašanje: Kako pogosto sanjate.

Rezultati kažejo, da hipoteza drži.

Iz grafa 8, lahko vidimo, da je kar 79% takih, ki so na vprašanje odgovorili narobe. Ker smo že ugotovili, da se sanj večina mladostnikov ne spomni, zdaj zopet vidimo, da je to res.

Veliko (79%) jih je odgovorilo, da ne sanjajo vsak dan. Mislijo namreč, če se sanj ne spomnijo, da takrat ne sanjajo.

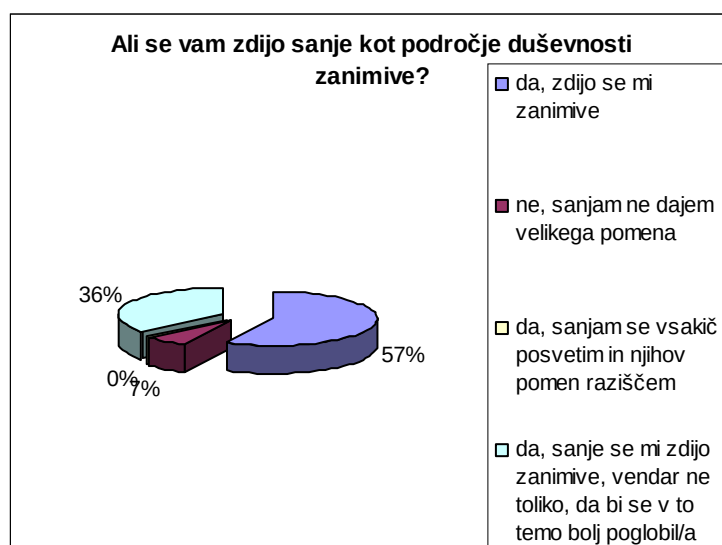
Le 21 % je takih, ki torej vedo, da sanjajo vsak dan.

Graf 8 pa se ne ujema z grafom 7. Tam jih je namreč 72% vedelo, da človek sanja vsako noč, le da se sanj ne spominjajo vsakič. S temi rezultati bi hipotezo lahko ovrgla, vendar je vseeno še 28 % takih, ki tega ne vedo.

Hipoteza pa vseeno drži, saj so znanstveniki to tudi dokazali. Človek sanja v času spanca REM in sicer vsak. Spomni pa se jih praviloma tisti, ki se iz obdobja REM-spanja, zbudi. Vsakdo sanja. Običajno nočno spanje vedno obsega ne enega samega, ampak več obdobji sanj. To je bilo ugotovljeno na osnovi poizkusov, tako da o tem ni nobenega dvoma. Le redki so, ko povsem pozabijo svoje sanje in ki trdijo, da sploh ne sanjajo. Nekateri se skoraj v celoti spominjajo svojih sanj.

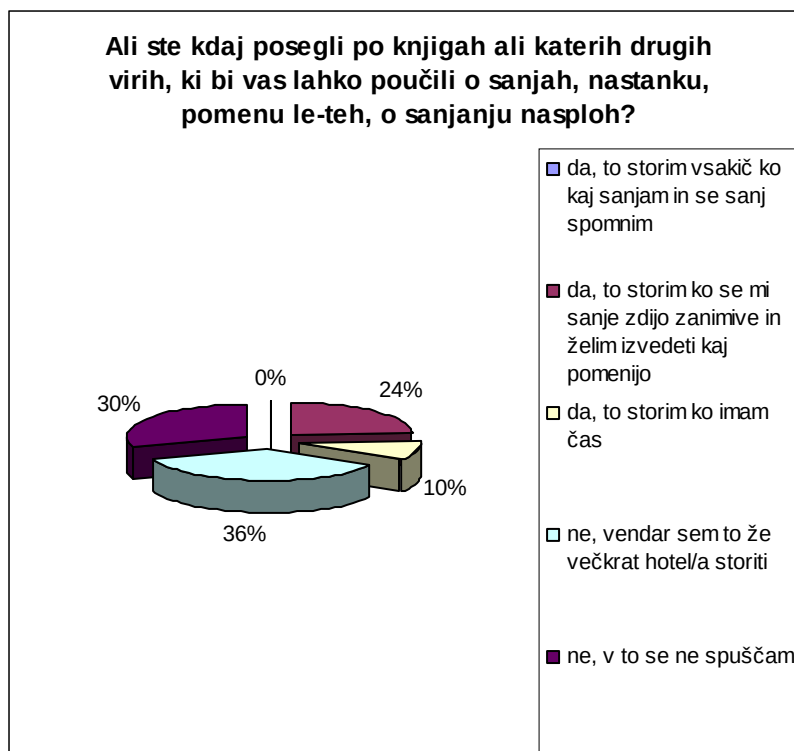
Različnost rezultatov je lahko posledica tega, da drugo vprašanje ni bilo zastavljeno dovolj natančno, saj so anketiranci na vprašanje odgovarjali kot da bi bilo zastavljeno Kako pogosto se spominjate sanj.

HIPOTEZA 5: Sanje se mnogim zdijo zanimive, ampak se mladostniki njihovega raziskovanja ponavadi ne lotijo.

Graf 9 Zanimivost sanj**Tabela 9 Zanimivost sanj**

Odgovor	Skupaj	Skupaj v %
Da, zdijo se mi zanimive	40	57
Ne, sanjam ne dajem velikega pomena	5	7
Da, sanjam se vsakič posvetim in njihov pomen raziščem	0	0
Da, sanje se mi zdijo zanimive, vendar ne toliko, da bi se v to temo bolj poglobil/a	25	36

Legenda: Anketiranci so odgovarjali na vprašanje: Ali se vam zdijo sanje kot področje duševnosti zanimive.

Graf 10 Zanimanje za sanje**Tabela 10 Zanimanje za sanje**

Odgovor	Skupaj	Skupaj v %
Da, to storim vsakič ko kaj sanjam in se sanj spomnim	0	0
Da, to storim ko se mi sanje zdijo zanimive in želim izvedeti kaj pomenijo	17	24
Da, to storim ko imam čas	7	10
Ne, vendar sem to že večkrat hotel/a storiti	25	36
Ne, v to se ne spuščam	21	30

Legenda: Anketiranci so odgovarjali na vprašanje: Ali ste kdaj posegli po knjigah ali katerih drugih virih, ki bi vas lahko poučili o sanjah, nastanku, pomenu le-teh, o sanjanju nasploh.

Rezultati kažejo, da hipoteza drži.

Graf 9 kaže, da se kar 97% vprašanim sanje zdijo zanimive, od tega jih je 36%, ki se jim zdijo zanimive, vendar ne toliko, da bi se v to temo bolj poglobili.

Da se njihovega raziskovanja ne lotijo pa kaže tudi rezultat prikazan v grafu 10, saj je kar 66% takih, ki še niso nikoli posegli po kakšnih virih, da bi se poučili o sanjah.

Le 34% pa je takih, ki so to že storili.

Sanje so za nas zelo pomembne. Če bi se mladostniki lotili njihovega raziskovanja, predvidevam, da bi bil odstotek tistih, ki se svojih sanj spomnijo večji. 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.

Moj cilj je bil ugotoviti koliko se mladostniki zanimajo za sanje in to sem s to raziskavo ugotovila.

HIPOTEZA 6: Mladostniki sanjam ne dajejo velikega pomena.

Graf 11 Pomembnost sanj

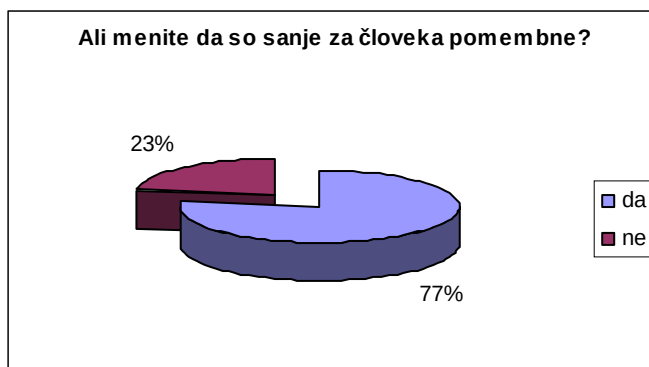


Tabela 11 Pomembnost sanj

Odgovor	Skupaj	Skupaj v %
Da	54	77
Ne	16	23

Legenda: anketiranci so odgovarjali na vprašanje: Ali menite da so sanje za človeka pomembne.

Rezultati kažejo, da hipoteza ne drži.

Predpostavila sem, da mladostniki sanjam ne dajejo pomena. Rezultati pa kažejo nasprotno, saj je kar 77% takih, ki mislijo, da so sanje za človeka pomembne.

Če to povežem z mojim predznanjem lahko sklepam, da si učenci, ki so reševali anketo preobremenjeni z drugimi stvarmi, in zato nimajo časa za stvari kot so raziskovanje sanj, čeprav vedo da so za človeka pomembne. Moji anketiranci se torej razlikujejo od ostalih ljudi, saj sem v literaturi zasledila, da je misel, da so sanje nevažne, nepomembne ter mnenje, da je človek, ki jim skuša najti pomen, vraževeren, je še danes med ljudmi zelo razširjeno. Da je takšno prepričanje nastajalo in se utrdilo s prodorom industrializacije in potrošništva, ki sta človekovo pozornost usmerila navzven, proč od njegovega Jaza, med predmete in izdelavo le-teh. Da se je v človeku utrdilo prepričanje, da je veljavno in za uspehe važno samo tisto, kar

lahko dokaže in domisli z razumom. Čustveni in slutenjski svet je izgubil veljavo. Človek se je začel oddaljevati od narave. Ker pa ima človek sam svoj izvir v naravi, se je s tem, da se je oddaljil od nje, oddaljil tudi od samega sebe.

Znanstveniki so dokazali, da živo bitje brez sanj umre, torej so sanje za človekovo življenje pomembne, ne glede na to, ali jim pripisujemo kak pomen ali ne; človek torej brez sanj ne more živeti. Sanjajo vsi ljudje.

6 Sklepi

Seminarsko nalogo z naslovom Sanje in pomen le-teh v življenju mladostnikov sem izdelala zato, ker želim ugotoviti, koliko sanje mladostnikom pomenijo in koliko se s to temo ukvarjajo. Da bi to izvedela sem sestavila anketni vprašalnik, ki so ga reševali dijaki gimnazije Šentvid. Iz rezultatov, ki sem jih dobila, sem ugotovila, da se mladostniki svojih sanj vsebinsko ne spomnijo, vedo le, da so nekaj sanjali, da se mladostniki svojih sanj spomnijo ko se zbudijo in jih tekom dneva pozabijo, da spanje vpliva na naše sanje in da če se med spanjem zbudimo si bomo sanje najverjetneje tudi zapomnili, da nekateri mislijo, da če se sanj ne spomnijo, da takrat niso nič sanjali, da se sanje mnogim zdijo zanimive, njihovega raziskovanja pa se lotijo le redki in da mladostniki vedo, da so sanje za človeka pomembne. Morebitne pomanjkljivosti naloge so, da je vzorec premajhen in, da so bili vsi anketiranci vzeti iz iste šole. Primerna izboljšava bi bila povečanje vzorca, torej, da bi zajemal tudi dijake drugih šol. Pomanjkljivost je tudi premalo natančno zastavljena vprašanja, kar pa bi lahko izboljšala tako, da bi postavila več vprašanj, drugače zastavljenih, za isti problem, ki bi ga želela izvedeti.

Mislím, da je moja raziskava uporabna, saj si tisti mladostniki, ki se ponavadi ne zanimajo za sanje, zdaj lahko izvejo nekaj ključnih informacij ravni v tej nalogi, za še večjo uporabnost pa bi morala povečati vzorec in nekatera vprašanja bolj natančno zastaviti.

7 Literatura

1. Barrett, D. (1997). Sanje. Ljubljana: Domus.
2. Parker, J. (1987). Sanjanje. Ljubljana: Delavska enotnost.
3. Harom, I. (1981). Sanjska knjiga. Trst: Založništvo tržaškega tiska d. d.
4. Fink, G. (1994). Sanje: simbolna govorica sanjskega sveta. Ljubljana: DZS.
5. Miller, G. (1998). 10.000 sanj. Ljubljana: Mladinska knjiga,
6. Mayes, N. (1998). Psihologija. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za Šolstvo.

Priloga

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

Sem S.Ž., dijakinja 4.g in izdelujem maturitetno seminarsko nalogo pri predmetu psihologije z naslovom Sanje in pomen le-teh v življenju mladostnikov. Ker je to empirična naloga, potrebujem vaše sodelovanje, odgovori mi bodo v veliko pomoč. Prosim vas če nanje iskreno odgovarjate, saj je vprašalnik anonimen. Za odgovore se vam že vnaprej zahvaljujem.

Spol: **M** **Ž** obkrožite

Starost: _____

obkroži po en odgovor v vsakem vprašanju

1. Kako pogosto sanjate?

- Vsak dan
- Enkrat do nekajkrat na teden
- Redko
- Nikoli

2. Ali se vam kdaj zgodi, da se sanj, takoj ko se zbudite, ne spomnite več, veste pa, da ste zagotovo nekaj sanjali?

- Da, pogosto.
- Da, a redko.
- Ne, nikoli.

3. Kako dolgo se spominjate sanj?

- Sanj se sploh ne spominjam.
- Spomnim se jih samo ko se zbudim.
- Sanje pozabim tekom dneva.
- Sanj se spominjam še naslednji dan, jih ne pozabim takoj.
- Sanje si vsakič zapišem, da jih slučajno ne pozabim.

4. Ali ponoči spite celo noč?

- Da, spim celo noč in se ponoči ne zbudim.
- Ne, ponoči se prebujam.

Če ste na 4. vprašanje odgovorili z odgovorom B, nadaljujte s 5. vprašanjem, če pa ste odgovorili z A, nadaljujte z 7. vprašanjem.

5. Kaj je vzrok za vašo nespečnost oz. prebujanje med spanjem?

- Vsakdanji stres; skrbi, ki se nanašajo na jutrišnji oz. minuli dan.
- Bolezen oz. vzrok zdravstvene narave (npr. nočno odhajanje na stranišče).
- Nočne more, ki me ponoči zbudijo.
- Vzroka ne poznam.

6. Ali tiste noči, ko se prebudite med spanjem, tudi kaj sanjate?

- Da, tiste noči tudi sanjam.
- Ne, tiste noči ne sanjam.
- Ne vem.

7. Ali se vam je že kdaj zgodilo, da ste iste sanje sanjali večkrat?

- Da, to se mi dogaja pogosto.

- Da, a to se mi dogaja redko.
- Ne, to se mi še ni zgodilo.

8. Kdaj se pogosteje spominjate sanj?

- Ko sanjam o ljudeh/stvareh ki mi nekaj pomenijo.
- Ko se med spanjem prebudim.
- Sanj se vsakič spominjam.
- Sanj se nikoli ne spominjam.

9. Ali se vam zdijo sanje kot področje duševnosti zanimive?

- Da, zdijo se mi zanimive.
- Ne, sanjam ne dajem velikega pomena.
- Da, sanjam se vsakič posvetim in njihov pomen raziščem.
- Da, sanje se mi zdijo zanimive, vendar ne toliko da bi se v to temo bolj poglobil/a.

10. Ste že kdaj razmišljali o sanjah, o njihovih vzrokih, zakaj sanjamo ravno določene sanje v določeni noči, kaj sploh sanje pomenijo...

- Da, pogosto.
- Da, a redko.
- Ne, nikoli

11. Ali ste kdaj posegli po knjigah ali katerih drugih virih, ki bi vas lahko poučili o sanjah, nastanku, pomenu le-teh, o sanjanju ali spanju nasploh?

- Da, to storim vsakič ko kaj sanjam in se sanj spomnim.
- Da, to storim ko se mi sanje zdijo zanimive in želim izvedeti kaj pomenijo.
- Da, to storim ko imam čas.
- Ne, vendar sem to že večkrat hotel/a storiti.
- Ne, v to se ne spuščam.

12. Ali menite, da so sanje za človeka pomembne?

- Da.
- Ne.

13. Kaj mislite o sanjah?

- Sanjamo občasno in se sanj tudi spomnimo.
- Sanjamo vsako noč, le da se sanj vedno ne spomnimo.
- Sanjamo poredko in se sanj tudi spomnimo.
- Sanjamo poredko, pa še takrat se sanj ne spomnimo vedno.