

SNOVI IZ UGLA SREDNJOŠKOLACA
DREAMS FROM THE PERSPECTIVE OF HIGH SCHOOL

Autor:

STRAHINJA KOCIĆ, učenik II razreda Gimnazije „Stevan Jakovljević“

Vlasotince, Regionalni centar za talente Vranje

Mentor: **DRAGANA STANKOVIĆ**, diplomirani psiholog, profesor psihologije pri
Gimnaziji „Stevan Jakovljević“, Vlasotince

Vlasotince, 2016.

SNOVI IZ UGLA SREDNJOŠKOLACA

DREAMS FROM THE PERSPECTIVE OF HIGH SCHOOL

Autor:

STRAHINJA KOCIĆ, učenik II razreda Gimnazije „Stevan Jakovljević“

Vlasotince, Regionalni centar za talente Vranje

Mentor: **DRAGANA STANKOVIĆ**, diplomirani psiholog, profesor psihologije pri Gimnaziji „Stevan Jakovljević“, Vlasotince

REZIME

Predstavljeno istraživanje ima za cilj da pokaže kako adolescenti koji vode računa o tome koliko spavaju i kada idu da spavaju bolje, slikovitije i živopisnije sanjaju od drugih, kao i da ređe imaju problema sa noćnim morama ili mesečarenjem. Uzorak je činilo 48 ispitanika, dva odeljenja II razreda Gimnazije „Stevan Jakovljević“. Ispitanici su bili istog uzrasta i podjednakih polova. Za potrebe ovog istraživanja konstruisani su upitnici na koje su ispitanici odgovorili da bi postavljene hipoteze o dužini spavanja i njenog uticaja na kvalitet spavanja i sanjanja bile testirane i shodno dobijenim rezultatima potvrđene ili odbačene.

Ključne reči: korelacija, dužina spavanja, kvalitet sna, ispitanici, upitnik

SUMMARY

The aim of this research is to show how the adolescents who care about how much they sleep and when they going to sleep better, picturesquely, and vivid dream of the other, and that rarely have problems with nightmares or sleepwalking. The sample for the research comprised of 48 examinees, second year students at Grammar school “Stevan Jakovljevic”. The examinees are of the same age, and include both male and female. For the purpose of conducting this research, the examinees had to answer a previously made questionnaire, so that what has already been hypothesized on the length of sleep and its influence on quality of sleep and dreaming were tested and according to our results confirmed or rejected.

Key words: the correlation, sleep length, sleep quality, the subjects, the questionnaire

TEORIJSKI OKVIR

Spavanje je stanje suprotno budnosti, sa kojim se smenjuje u pravilnom ritmu. To je stanje fizičke neaktivnosti i posebne mentalne aktivnosti koja nastaje kada spavač odvraća pažnju od spoljašnjeg sveta. Moždane aktivnosti, registrovana na elektroencefalografu, menja se u toku spavanja i prolazi kroz više faza. U stanju spavanja čovek, u proseku, provede trećinu svog života. Najviše spavaju bebe (12-16 h), zatim deca predškolskog uzrasta (10-14 h), dok odrasli ljudi spavaju oko 8 časova dnevno. Svrha spavanja sastoji se u vitalno važnoj obnovi fizičke i psihičke energije organizma, kao i u konsolidaciji dnevnih utisaka. U koliko je duže vremena čovek sprečen da spava, utoliko će se javiti ozbiljniji fizički i psihički poremećaji (umor, apatija, dekoncentrisanost, mentalna konfuzija itd).

San je osobena mentalna aktivnost za vreme spavanja, koja se sastoji u zbrkanom ređanju često neobičnih slika, misli i scena u snevačevoj svesti, kao u nekom čudnom filmu, koji se u toku snevanja smatra za stvarnost. San se po pravilu javlja u REM fazi (period kada se kod snevača javljaju brzi pokreti očiju, engl. rapid eye movement).

REM faza sna je normalno stanje sna koje je karakterisano brzim i randomnim kretanjem očiju. REM san se klasifikuje u dve kategorije: tonični i fazni. REM san je identifikovan i definisan tokom ranih 1950-tih. Kriterijumi za REM san obuhvataju brzo kretanje očiju, ali i nizak mišićni tonus i brz, niskovoltni EEG. Ove osobine su lako uočavaju u polisomnogramu, ispitivanju sna koje se obično vrši kod pacijenata sa mogućim poremećajima spavanja. U REM fazi sna se javljaju snovi. Pri ulazu u REM san, disanje se ubrza, postaje nepravilno je i plitko. Oči se pokreću brzo, a mišići postaju nepokretni. Ritam srca i krvni pritisak se povećavaju. Oko 20 procenata sna odraslih se provodi u REM fazi. REM faza počinje oko 70 do 90 minuta nakon padanja u san. U prvoj fazi se javlja jedan mali ciklus REM sna. Prema jutru, vreme provedeno u REM fazi se povećava na uštrb vremena dubokog sna. Istraživači ne razumeju u potpunosti REM san i spavanje. Poznato je da je ova faza bitna za stvaranje dugoročnih memorija. Ako je REM faza osobe poremećena, sledeća faza neće imati normalni redosled, sve dok se ne nadoknadi vreme REM faze koje je bilo izgubljeno. U budnom stanju moždane aktivnosti su u domenu beta talasa, koji nam omogućavaju svesno funkcionisanje iz dana u dan. U prvoj fazi sna mozak ima kombinaciju

alfa i teta moždanih talasa, i tu se telo relaksira i priprema za san. U trećoj i četvrtoj fazi javlja se kombinacija delta i teta moždanih talasa. U REM fazi nema dominantnih moždanih talasa. Aktivnost mozga je slična kao za vreme budnog stanja i zbog toga se ova faza naziva paradoksalni san. Prosečna osoba obično doživi 4 do 5 REM faza za vreme sna.

Mesečarstvo, odn. somnambulizam (franc. somnambulisme, prema somnambule: mesečar, od lat. somnus: san + ambulare: hodati), hodanje u snu. To je pojava pri kojoj osoba (najčešće dete) ustaje noću u snu, hoda, govori ili obavlja složene radnje, pri čemu motorika biva očuvana. Somnambul se u budnom stanju obično ne seća onog što je činio tokom sna. Pojava somnambulizma objašnjava se na različite načine, ali još uvek ne postoji opšte prihvaćena teorija osim one kojom se ukazuje na duboko nesvesne razloge koji su kod svake osobe specifični. Oči osobe koja mesečari su otvorene, ali je njen pogled dalek, zamišljen i izgleda kao da ona gleda kroz vas. Somnambul ne posmatra stvari oko sebe adekvatno, pa se može ponašati kao da je drugo doba dana: sprema se za posao, doziva nekog, podgreva ručak, pali i gasi svetlo, rade stvari koje za posmatrača nemaju smisla. Međutim, koliko god vam izgledalo da osoba svesno radi stvari, razgovetno govori, ima koordinirane pokrete, ona vam neće odgovarati na postavljena pitanja, čak vas neće ni primećivati. Somnambulizam je pojava koja se može prenositi i genetski, javlja se i kod identičnih blizanaca i deset puta je učestalija kod najbližih srodnika osoba koje su imale ili još uvek imaju somnambulne aktivnosti. Kod dece je teško ustanoviti uzrok somnambulnih aktivnosti. Međutim, uzrok vrlo retko mogu biti neki emocionalni ili psihološki problemi. Ti uzroci su najčešće: - nesanica, - umor, - prekinut san, - bolest ili temperatura, - neki lekovi. Tokom somnambulnih aktivnosti se mogu javiti i neka od sledećih stanja: - apnea, - enuresis nocturna, - noćne more.

Noćna mora, neugodan san u kojem osoba doživljava stravične događaja uz osjećaj straha, a ponekad i tjeskobe, žalosti ili očaja. San može sadržavati situacije kao što su razne opasnosti, nelagoda te psihički ili fizički teror. Pokazalo se kako noćne more mogu isto tako imati fizičke uzroke kao što su spavanje u neudobnom položaju. Zatim kod osoba koje su bolesne odnosno kod osoba koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu. Razlozi mogu biti i različiti psihološki uzroci kao što su stres ili anksioznost.

METODOLOŠKI PRISTUP PROBLEMU

Problem istraživanja

Osnovni problem ovog istraživanja je utvrđivanje postojanja povezanosti dužine spavanja adolescenata i kvaliteta spavanja.

Osnovni ciljevi istraživanja

- Ispitati da li postoji povezanost između kasnog odlaska na spavanje i mesečarenja.
- Ispitati da li postoji povezanost između nedovoljnog sna i mesečarenja.
- Ispitati da li postoji povezanost između kasnog odlaska na spavanje i noćnih mora.
- Ispitati da li postoji povezanost između nedovoljnog sna i noćnih mora.

Hipoteze

Opšta hipoteza:

- Postoji povezanost između dužine spavanja adolescenata i kvaliteta spavanja.

Specifične hipoteze:

- Postoji povezanost između kasnog odlaska na spavanje i mesečarenja.
- Postoji povezanost između nedovoljnog sna i mesečarenja.
- Postoji povezanost između kasnog odlaska na spavanje i noćnih mora.
- Postoji povezanost između nedovoljnog sna i noćnih mora.

Varijable

- Nezavisna varijabla: Dužina spavanja
- Zavisna varijabla: Kvalitet spavanja
- Kontrolne varijable: Pol, uzrast

Ispitanici

Ispitanici su bili učenici dva odeljenja Gimnazije "Stevan Jakovljević" Vlasotince. Uzorak je činilo četrdeset i osam ispitanika oba pola. Razlog zbog kog su izabrani ispitanici bio je da se potvrde ili opovrgnu hipoteze o razlikama između učenika sa dobrom ili lošom higijenom spavanja.

Postupak i instrumenti

Istraživanje je sprovedeno aprila, 2016 godine. Za potrebe ovog istraživanja konstruisan je upitnik o snovima. Upitnik o snovima sadržao je pitanja o učestalosti noćnih mora, mesečarenja, erotskih snova, o uticaju snova na ponašanje tokom sledećeg dana i o vremenu odlaska na spavanje, kao i na vreme provedeno spavajući. Ispitanici su imali neograničeno vreme da popune upitnike. Takođe su zamoljeni da budu iskreni i da podaci neće biti zloupotrebljeni već su isključivo za potrebe istraživanja. Upitnici su anonimnog karaktera.

REZULTATI I DISKUSIJA

Što se tiče vremena odlaska na spavanje 2 ispitanika odlaze na spavanje u 21:00 ili 22:00, 16 odlazi na spavanje u 23:00, 8 u 00:00, 11 u 01:00, 5 u 02:00, a 4 u 03:00, ostatak ispitanika nije se izjasnio po ovom pitanju.

Što se tiče dužine spavanja 1 ispitanik spava samo 6 sati, 3 spava 7 sati, 19 spava 8 sati, 16 spava 9 sati, 5 spava 10 sati, a 2 ispitanika spava 11 ili čak 12 sati, ostatak ispitanika nije se izjasnio po ovom pitanju.

Na pitanje „Sanjam dok spavam“ 4 ispitanika je odgovorilo sa „Uglavnom se ne slažem“, još 4 sa „Nisam siguran“, 26 je odgovorilo sa „Uglavnom se slažem“, dok je 14 odgovorilo sa „Potpuno se slažem“.

Na pitanje „Sećam se svojih snova“ 6 ispitanika odgovorilo je sa „Uglavnom se ne slažem“, 12 sa „Nisam siguran“, 21 sa „Uglavno m se slažem“, a 9 sa „Potpuno se slažem“.

Na pitanje „Imam noćne more“ 24 ispitanika je odgovorilo sa „Uopšte se ne slažem“, 6 sa „Uglavnom se ne slažem“, 7 sa „Nisam siguran“, 8 sa „Uglavnom se slažem“, a 3 sa „Potpuno se slažem“.

Na pitanje „Mesečarim tokom spavanja“ čak 41 ispitanik je odgovorio sa „Uopšte se ne slažem“, 1 sa „Uglavnom se ne slažem“, 2 sa „Nisam siguran“, 2 sa „Uglavnom se slažem“, i 2 sa „Potpuno se slažem“.

Na pitanje „Tokom sna sam svesan/a da sanjam“ 16 ispitanika je odgovorilo sa „Uopšte se ne slažem“, 4 sa „Uglavnom se ne slažem“, 18 sa „Nisam siguran“, 6 sa „Uglavnom se slažem“, i 4 sa „Potpuno se slažem“.

Na pitanje „Doživljavam paralizu sna“ 31 ispitanik odgovorio je sa „Uopšte se ne slažem“, 6 sa „Uglavnom se ne slažem“, 2 sa „Nisam siguran“, 1 sa „Uglavnom se slažem“ i još jedan sa „Potpuno se slažem“.

Na pitanje „Imam erotske snove“ 22 ispitanika je odgovorilo sa „Uopšte se ne slažem“, 3 je odgovorilo sa „Uglavnom se ne slažem“, 6 sa „Nisam siguran“, 10 sa „Uglavnom se slažem“, dok su 7 odgovorili sa „Potpuno se slažem“.

Na pitanje „Trudim se da protumačim svoje snove“ 6 ispitanika je odgovorilo sa „Uopšte se ne slažem“, 5 sa „Uglavnom se ne slažem“, 10 sa „Nisam siguran“, 16 sa „Uglavnom se slažem“, a 11 sa „Potpuno se slažem“.

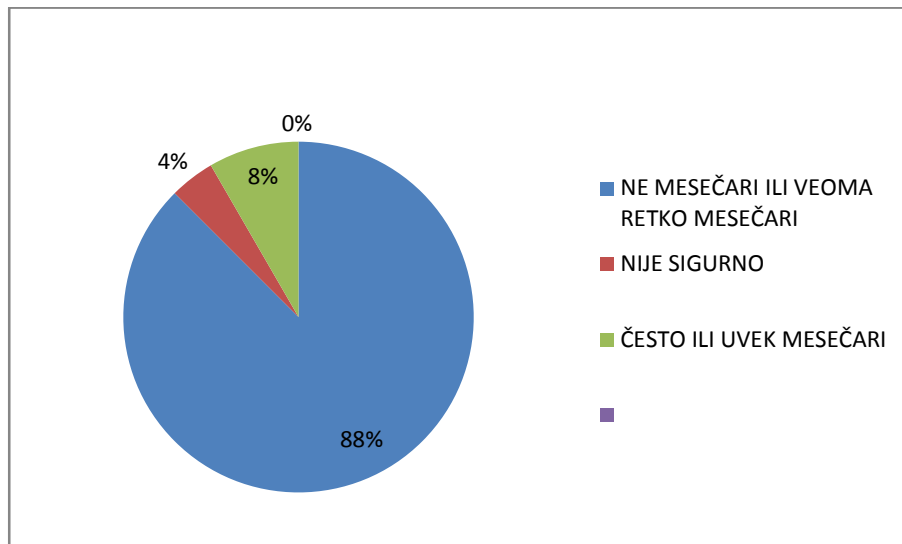
Na pitanje „Moji snovi utiču na ponašanje tokom sledećeg dana“ 21 ispitanik odgovorio je sa „Uopšte se ne slažem“, 7 sa „Uglavnom se ne slažem“, 9 sa „Nisam siguran“, 5 sa „Uglavnom se slažem“ i 6 sa „Potpuno se slažem“.

Na pitanje „Događaji iz prethodnog dana utiču na moje snove“ 4 ispitanika je odgovorilo sa „Uopšte se ne slažem“, 9 sa „Uglavnom se ne slažem“, 12 sa „Nisam siguran“, 15 sa „Uglavnom se slažem“, a 8 sa „Potpuno se slažem“.

Na pitanje „Događaji iz prethodnog dana utiču na moje snove“ 4 ispitanika je odgovorilo sa „Uopšte se ne slažem“, 11 sa „Uglavnom se ne slažem“, 17 sa „Nisam siguran“, 12 sa „Uglavnom se slažem“, i 4 sa „Potpuno se slažem“.

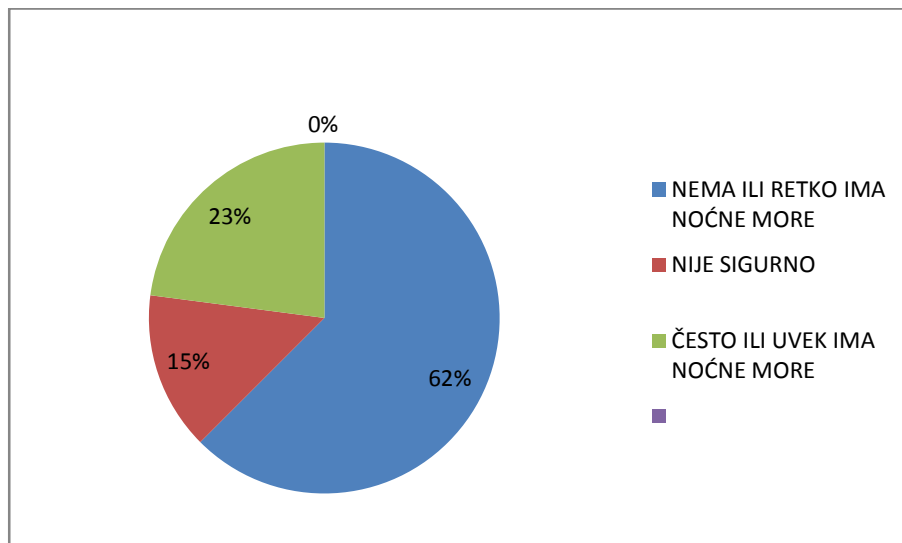
Na pitanje „Da li sanjate crno-belo ili u boji?“ 36 ispitanika odgovorilo je da sanja u boji, 4 da sanja crno-belo, a ostatak ispitanika nije se izjasnio po tom pitanju.

Grafikoni



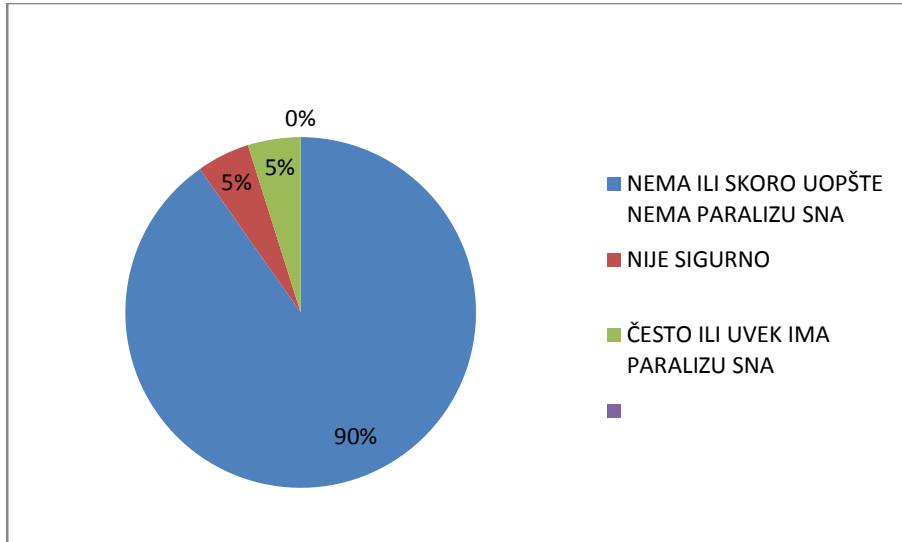
Grafikon 1. : Učestalost mesečarenja kod ispitanika

Graph 1. : The frequency of sleepwalking in subjects



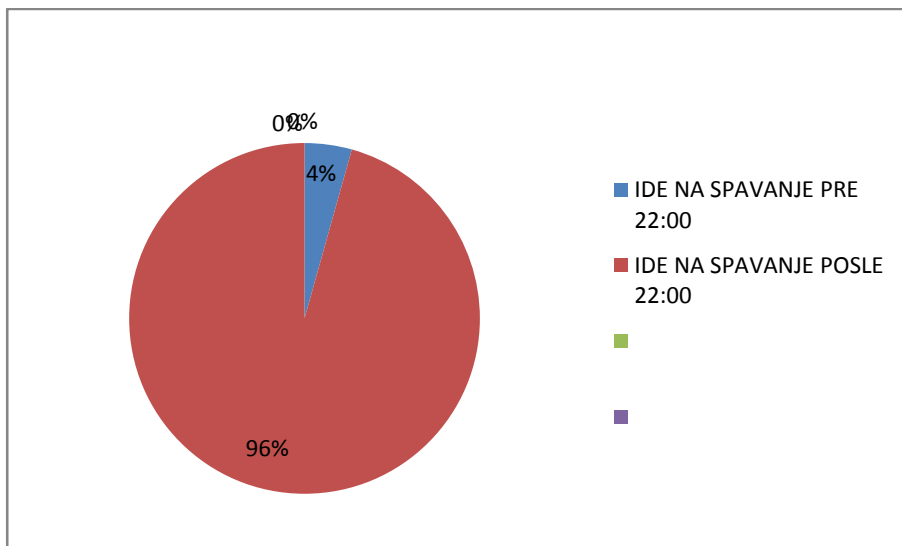
Grafikon 2. : Učestalost noćnih mora kod ispitanika

Graph 2. : The frequency of nightmares in subjects



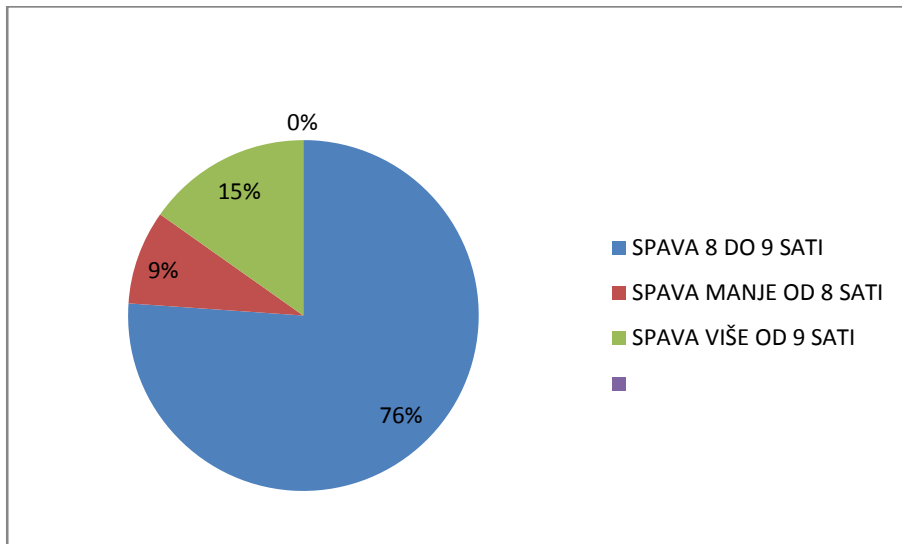
Grafikon 3. : Učestalost paralize sna kod ispitanika

Graph 3. : The frequency of sleep paralysis in subjects



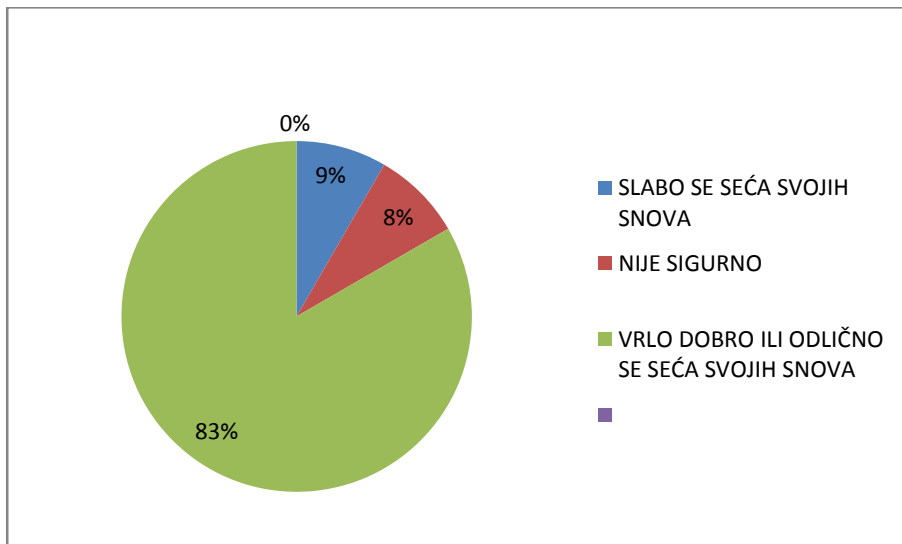
Grafikon 4. : Vreme u koje ispitanici obično idu na spavanje

Graph 4. : The time at which subjects typically go to sleep



Grafikon 5. : Vreme koje ispitanici provode spavajući

Graph 5. : The time that subjects spend sleeping



Grafikon 6. : Koliko dobro se ispitanici sećaju svojih snova

Graph 6. : How well the subjects remember their dreams

Upitnik o snovima

Poštovani, ispred Vas se nalazi upitnik za potrebe istraživanja iz Psihologije. Upitnik je anonimnog karaktera te Vas molim da iskreno odgovorite na postavljena pitanja. Hvala.

1 – Uopšte se ne slažem

2 – Uglavnom se ne slažem

3 – Nisam siguran

4 – Uglavnom se slažem

5 – Potpuno se slažem

Škola _____ **Razred** _____ **Godina rođenja** _____ **Pol** _____

1. U koliko sati obično idete na spavanje? _____

2. Koliko sati preko noći spavate? _____

3. Sanjam dok spavam. 1 2 3 4 5

4. Sećam se svojih snova. 1 2 3 4 5

5. Imam noćne more. 1 2 3 4 5

6. Mesečarim tokom spavanja. 1 2 3 4 5

7. Tokom sna sam svesan/a da sanjam. 1 2 3 4 5

8. Doživljavam paralizu sna. 1 2 3 4 5

9. Imam erotske snove. 1 2 3 4 5

10. Trudim se da protumačim svoje snove. 1 2 3 4 5

11. Moji snovi utiču na ponašanje tokom sledećeg dana. 1 2 3 4 5

12. Trenutna dešavanja utiču na moje snove. 1 2 3 4 5

13. Događaji iz prethodnog dana utiču na moje snove. 1 2 3 4 5

14. Da li sanjate crno-belo ili u boji? _____

15. Opišite jedan svoj uobičajeni san ili neke njegove elemente.

ZAKLJUČAK

Ovo istraživanje bavilo se ispitivanjem uticaja ranog odlaska na spavanje kao i vremena provedenog u spavanju na kvalitet sna. Što se tiče vremena odlaska na spavanje 96% ispitanika na spavanje ide posle 22:00, dok samo 4% ispitanika na spavanje ide pre 22:00. Takođe 76% ispitanika spava 8-9 sati dnevno, 9% spava manje od 8 sati, a 15% spava više od 9 sati. Sa obzirom na ovo ne može se reći da ispitanici žive nezdravo, pre svega zato što 76% njih ima dovoljnu i od strane stručnjaka preporučenu količinu sna. Ipak većina njih na spavanje ide posle 22:00, čak 96%. Pored svega toga ispitanici nisu imali većih neprijatnosti tokom spavanja kao što su paraliza sna, noćne more ili mesečarenje. Samo 5% ispitanika uvek ili često ima paralizu sna, dok čak 90% nema ili veoma retko ima paralizu sna. Takođe samo 8% ispitanika često ili uvek mesečari dok 88% ne mesečari. Kod noćnih mora prisutna je veća brojka, 23% ispitanika često ili uvek ima noćne more, a 62% ispitanika nema ili retko ima noćne more. Ovde postoji problem jer je procenat ispitanika koji ima noćne more veći oko tri puta od procenta ispitanika koji mesečare. Ipak ovo treba prepisati najverovatnije potisnutim željama i strahovima kao i neostvarenim ciljevima koji su se manifestovali kroz snove unemirujućeg sadržaja tzv. noćne more. Što se tiče sposobnosti ispitanika da se sete svojih snova 83% se vrlo dobro ili odlično seća svojih snova, 8% nije sigurno, a 9% se slabo seća svojih snova. Ni jedan od ispitanika nije rekao da se ne seća svojih snova ili da ne sanja. To dokazuje da vreme provedeno spavajući kao i vreme u koje se na spavanje ide nema velike veze sa kvalitetom sna. Sa sigurnošću tvrdim da između vremena odlaska na spavanje i kvalitetom sna ne postoji nikakva veza.

Ovo istraživanje je nije potvrdilo opštu hipotezu da postoji povezanost između dužine spavanja i kvaliteta spavanja, kao i sve ostale specifične hipoteze.

Zahvaljujemo se svima koji su nam svojom podrškom ili na bilo koji drugi način olakšali pisanje ovog rada.

LITERATURA

Trebješanin, Ž. (2011) *Psihologija za drugi razred gimnazije*, Zavod za udžbenike nastavna sredstva, Beograd

www.wikipedia.en/psychology