

## РЕЗИМЕ

Истраживање је рађено са циљем да се утврди начин спавања и ставови према сновима код деце, младих и одраслих на узорку од 140 особа у Врању. За истраживање је коришћен упитник комбинованог типа. Према добијеним подацима највећи проблем са успављивањем имају одрасле женске особе (75%) и оне највише користе лекове. Повећани број коришћења лекова се јавља у последњих 5 година као последица бомбардовања.

Најчешћи снови код деце су везани за неостварене жеље (34,67%), код младих женских особа снови везани за дневне догађаје (71,44%), а код младих мушких особа снови са еротским садржајем (47,62%). Одрасле женске особе најчешће сањају снове везане за дневне догађаје (36,84%), а одрасле мушке особе снове везане за тренутне тешкоће (36,32%). Своје снове најмање тумаче младе мушке особе (48,15%) и то 25,93% тумачи уз помоћ других људи, а 22,22% сами.

Кључне речи: спавање, сан, деца, млади, одрасли

## SUMMARY

The most common dreams among children are related to unfulfilled wishes (34,67%), among young females dreams are related to daily events (71,44%) and among young males dreams are related to erotic fantasies (47,62%). Adult females most often dream about everyday events (36,84%) and adult males dream about current problems (36,32%). Young males are the ones who almost never interpret their dreams (48,15) while 25,93% of them interpret their dreams by consulting others and 22,22% of them do it on their own.

Keywords: sleeping, dream, children, young people, adults

## I Увод

### Теоријски део

#### Спавање

Спавање и сан од давнина представљају занимања обичних људи, филозофа, научника. Какав је смисао спавања, да ли снови имају значења божјих порука, да ли треба причати своје снове; колика је вредност тумачења снова у лечењу људи? Интересовање људи о тумачењу снова кроз историју је мењало

значај. Тако је од религијског, значење снова добило и научни карактер.

Периоди целокупне активности организма, па и активности мозждане коре, а тиме и јачина свести, мењају се у току 24 часа; некад је активност већа, а некад мања. О тој смени активности се говори као о циркадијалном ритму.

Оно што људе нарочито привлачи проблемима спавања и снова јесте измењена свест током ових психолошких појава.

Савремена истраживања из области неурофизиологије мозга долазе до значајних података. Спавање је неопходно организму. Засновано је на важној биолошкој потреби, за одмором и сном. Неспаване доводи до физичке исцрпљености и до поремећаја психичке активности; јављају се халуцинације, губи се способност разликовања опажаја и представе (реалности и слике о реалности); особа не може да контролише своје понашање; подложна је захтевима околине, спречавање спавања се зато користи као средство мучења ухапшених и изнуђивање жељених изјава о кривици, чак и кад она не постоји.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)