STAV PREMA SNOVIMA KAO IZRAZ SUBJEKTIVNOG ODNOSA PREMA NESVESNOM

Branka Blagojević Janković, Darjana Sredić

Univerzitet PIM, Filozofski fakultet, despota Stefana Lazarevića bb, 78 000 Banja Luka
Bosna i Hercegovina, sredic50@gmail.com

ORIGINAL SCIENTIFIC PAPER

Received: 30 Jun 2026.
Accepted: 28 July 2026.
Published: 16 November 2026.
DOI: https://doi.org/10.63395/STEDConf15022026130B501

Corresponding Author: Darjana Sredić, University PIM, Faculty of Philosophy, despota Stefana Lazarevića bb, 78 000 Banja Luka, Bosnia and Herzegovina, sredic50@gmail.com

Copyright © 2026 Branka Blagojević Janković & Darjana Sredić, published by UNIVERSITY PIM. This work licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.

Citation: Blagojević Janković, B. & Sredić, D. (2026). Attitude towards dreams as an expression of the subjective relation to the unconscious. In Kojić, D. & Sredić. D. (eds.) *Conference proceedings, XV International Conference on Social and Technological Development: STED 2026* (pp. 501-512). Trebinje, B&H: University PIM.

SAŽETAK

Snovi zauzimaju centralno mesto u klasičnim psihoanalitičkim teorijama, gde se posmatraju kao smisleni izrazi nesvesnih psihičkih procesa. U frojdovskoj i jungovskoj teorijskoj tradiciji snovi se posmatraju kao važan izvor uvida u unutrašnju psihičku dinamiku pojedinca, pri čemu se njihova interpretacija i integracija dovode u vezu sa razumevanjem emocionalnih stanja i unutrašnjih konflikata. Cilj ovog istraživanja jeste ispitivanje odnosa između stava prema snovima i različitih aspekata subjektivne psihološke relevantnosti snova u opštoj populaciji. Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 172 ispitanika iz opšte populacije. Podaci su prikupljeni putem anonimnog online upitnika koji obuhvata sociodemografski upitnik, skalu stava prema snovima - Attitudes Toward Dreams Scale [1], indikatore korišćenja snova za lični uvid i razumevanje unutrašnjih konflikata - Mannheim Dream Questionnaire [2], kao i mere učestalosti prisećanja i deljenja snova. Rezultati ukazuju na statistički značajne pozitivne povezanosti između stava prema snovima i svih ispitivanih aspekata njihove psihološke relevantnosti: učestalosti prisećanja snova, korišćenja snova za lični uvid i razumevanje unutrašnjih konflikata, kao i učestalosti deljenja snova sa drugima. Ovi nalazi ukazuju na to da subjektivni odnos prema snovima može biti važna psihološka varijabla povezana sa načinima na koje pojedinci pamte, razmatraju i dele svoja iskustva sna.

Ključne reči: snovi, stav prema snovima, deljenje snova, nesvesno, lični uvid.

UVOD

Snovi predstavljaju univerzalno ljudsko iskustvo koje prati čoveka kroz sve istorijske epohe i kulture. Još od najranijih civilizacija, snovi su privlačili pažnju ljudi zbog svoje neobične strukture, emocionalnog intenziteta i prividne odvojenosti od budne stvarnosti. Upravo zbog toga, snovi su dugo smatrani fenomenom koji prevazilazi svakodnevno iskustvo i upućuje na skrivene dimenzije ljudskog postojanja.

U prednaučnom periodu, tumačenje snova bilo je neraskidivo povezano sa religijskim, magijskim i mitološkim predstavama sveta. U mnogim drevnim kulturama snovi su shvatani kao poruke bogova, duhova ili predaka, kao i nagoveštaji budućih događaja. Takva tumačenja bila su prisutna u staroegipatskoj, mesopotamskoj i grčkoj tradiciji, gde su snovi imali važnu ulogu u donošenju političkih i ličnih odluka. Snovi su često bili predmet posebnih rituala i interpretacija, a njihovo značenje tumačili su sveštenici ili proročišta, što ukazuje na njihov društveni i simbolički značaj u prednaučnom razumevanju ljudske psihe.

Iako su ova tumačenja bila zasnovana na verovanjima i simboličkim sistemima karakterističnim za određene kulture, ona ukazuju na jednu trajnu ideju: snovi su smatrani smislenim iskustvima, a ne besmislenim mentalnim pojavama. Čak i u odsustvu naučne metodologije, prednaučna shvatanja snova polazila su od pretpostavke da snovi nose poruku koja zahteva tumačenje. Ova pretpostavka, iako teorijski neujednačena, postavila je temelje kasnijim psihološkim razmatranjima snova kao značajnog psihičkog fenomena.

Sa razvojem moderne nauke i racionalnog mišljenja, dolazi do postepenog napuštanja mitoloških i religijskih objašnjenja snova. Međutim, to ne znači da interesovanje za snove nestaje; naprotiv, ono se transformiše i dobija novi oblik u okviru psihološke i filozofske misli. Krajem XIX i početkom XX veka, snovi postaju predmet sistematskog proučavanja u okviru psihologije, gde se više ne tumače kao spoljašnje poruke, već kao unutrašnji psihički procesi povezani sa ličnošću pojedinca.

Ovaj teorijski zaokret posebno je naglašen u razvoju psihoanalitičke teorije, u okviru koje snovi dobijaju centralno mesto u razumevanju nesvesnih psihičkih procesa. Umesto da budu shvaćeni kao nasumični ili beznačajni, snovi se posmatraju kao smisleni izrazi unutrašnjih konflikata, želja i emocionalnih stanja. Na taj način, snovi postaju most između svesnog i nesvesnog aspekta ličnosti, kao i važan izvor uvida u subjektivno iskustvo pojedinca.

U tom kontekstu, snovi se mogu razumeti kao specifična forma psihičke aktivnosti koja povezuje budni i nesvesni život. Iako se javljaju tokom spavanja, njihovi sadržaji često imaju jasne veze sa dnevnim iskustvima, emocionalnim preokupacijama i unutrašnjim dilemama. Da li će snovi biti zapamćeni ili zaboravljeni, promišljani ili ignorisani, zavisi ne samo od njihovog sadržaja, već i od subjektivnog stava pojedinca prema snovima i njihovom značenju.

Upravo iz tog razloga, savremena psihološka istraživanja sve češće usmeravaju pažnju na individualne razlike u doživljaju snova, uključujući stavove prema snovima, učestalost njihovog prisećanja i načine njihove integracije u budni život. Polazeći od klasičnih teorijskih okvira, naročito onih koje su razvili Sigmund Freud i Carl Gustav Jung, moguće je razmatrati kako subjektivni odnos prema snovima utiče na njihovu psihološku relevantnost i funkciju u savremenom kontekstu.

Freudovo shvatanje snova

U razvoju psihološke misli, sistematsko proučavanje snova neraskidivo je povezano sa radom Sigmund Freuda, koji snovima dodeljuje centralno mesto u razumevanju nesvesnih psihičkih procesa. U delu Tumačenje snova Freud iznosi tezu da snovi nisu slučajni ili besmisleni mentalni proizvodi, već smisleni psihički fenomeni koji imaju određenu funkciju u psihičkom životu pojedinca [3]. Ovim delom Freud pravi jasan otklon od dotadašnjih shvatanja snova kao fiziološkog ili iracionalnog fenomena i uvodi ih u samo središte psihoanalitičke teorije.

Freud snove označava kao „Kraljevski put u nesvesno“, naglašavajući da upravo kroz analizu snova postaje moguće steći uvid u psihičke procese koji su inače nedostupni svesti [3]. Proučavanje snova imalo je ključnu ulogu u razvoju psihoanalize, jer je upravo kroz rad sa snovima Freud razvio i produbio koncept nesvesnog i mehanizam potiskivanja kao osnovne odbrambene procese u psihičkom funkcionisanju. Snovi, prema frojdovskom shvatanju, omogućavaju da potisnuti sadržaji pronađu indirektan put ka svesti, čime postaju dragocen izvor razumevanja unutrašnjih konflikata.

Dodatno, u „Uvodu u psihoanalizu“ Freud sažima osnovne postavke o snovima i nesvesnom, naglašavajući ulogu analize snova u razumevanju psihičke dinamike [4].

Prema frojdovskom shvatanju, san predstavlja ispunjenje potisnute želje, pri čemu se ta želja ne pojavljuje u neposrednom obliku, već je prerušena kroz složen proces rada sna [3]. Freud razlikuje manifestni sadržaj sna, koji se odnosi na ono čega se sanjač seća po buđenju, i latentni sadržaj, koji obuhvata nesvesne želje, impulse i konflikte koji stoje u osnovi sna. Ova razlika ima ključni značaj za razumevanje psihološke funkcije snova, jer ukazuje na to da je san rezultat intrapsihičke dinamike između nesvesnih sadržaja i cenzure svesti.

Rad sna, prema Freudu, odvija se putem nekoliko osnovnih mehanizama: sažimanja, pomeranja, simbolizacije i sekundarne obrade [3]. Ovi mehanizmi omogućavaju da se nesvesni sadržaji izraze na način koji ne ugrožava kontinuitet spavanja. Na taj način, san istovremeno služi očuvanju spavanja i delimičnom razrešenju intrapsihičkih tenzija.

U okviru Freudove teorije, odnos svesti prema snovima ima značajnu ulogu u tome da li će se san zapamtiti ili zaboraviti. Freud ističe da zaboravljanje snova nije slučajno, već da je povezano sa delovanjem cenzure i otpora, koji sprečavaju da se neprihvatljivi ili anksiozni sadržaji zadrže u svesti. On je smatrao da kod svakog čoveka postoje želje za koje niti on sam ne bi želeo da zna, niti bi želeo da iko na svetu sazna za njih. Takve želje se stoga potiskuju i putem različitih mehanizama, koji štite kako naš san, tako i nas same, od onoga što je potisnuto, maskiraju i uobličavaju u slike i sadržaje koji nam deluju nerazumljivo i teško shvatljivo [3]. Snovi koji sadrže intenzivne emocionalne konflikte mogu biti delimično ili u potpunosti zaboravljeni, naročito ukoliko se snevač prema njima odnosi sa ravnodušnošću ili otporom. Iz ovakvog shvatanja proizlazi da se dostupnost sna svesti može razlikovati u zavisnosti od jačine cenzure, a ne od njegove psihološke relevantnosti. Na osnovu toga može se dalje pretpostaviti da subjektivni stav prema snovima može biti povezan sa učestalošću njihovog prisećanja.

Pored toga, Freud naglašava da se psihološki značaj snova ne iscrpljuje samim činom sanjanja, već se ostvaruje kroz njihovu interpretaciju. Interpretacija sna podrazumeva aktivno bavljenje njegovim sadržajem, razmišljanje o slobodnim asocijacijama i emocionalnim reakcijama koje san izaziva [3]. Iako san ima psihološku funkciju nezavisno od toga da li je interpretiran, njegova analiza omogućava da nesvesni sadržaji postanu dostupni razumevanju i uključe se u svesnu psihičku obradu.

Polazeći od Freudovog shvatanja sna kao psihološki smislenog fenomena i sredstva za pristup nesvesnim emocionalnim stanjima i konfliktima može se pretpostaviti da osobe koje snovima pridaju psihološku vrednost i značenje češće obraćaju pažnju na svoje snove i koriste ih u procesu samorazumevanja [3].

Jungovo shvatanje snova

Za razliku od Freudovog shvatanja snova kao prerušene realizacije potisnutih želja, Carl Gustav Jung razvija pristup u kome snovi predstavljaju neposredan i spontan izraz nesvesnog. U okviru Jungove analitičke psihologije, snovi se ne posmatraju prvenstveno kao produkt cenzure, već kao prirodni psihički proces koji ima za cilj uspostavljanje ravnoteže između svesnog i nesvesnog dela ličnosti. Jung je dao doprinos psihološkom shvatanju pojma nesvesnog, koji nije poput Frojdovog podsvesnog samo riznica potisnutih želja, „nego svet podjednako stvaran kao život pojedinca. Jezik i „stanovnici“ nesvesnog su simboli, a sredstva javljanja snovi“ [5].

Ovakvo stanovište je u skladu i sa Jungovim autobiografskim promišljanjima o značenju snova i simboličkog jezika nesvesnog [6].

Jung smatra da snovi imaju kompenzatornu funkciju, odnosno da nadoknađuju jednostranosti svesnog stava. Kada je svest previše rigidna, racionalna ili emocionalno ograničena, snovi donose sadržaje koji ukazuju na zanemarene ili potisnute aspekte ličnosti. U tom smislu, san ne prikriva značenje, već ga izražava na simbolički način, koristeći jezik slika koji zahteva psihološko razumevanje, a ne dekodiranje prema unapred zadatim šemama [5]. Centralni pojam u Jungovoj teoriji snova jeste simbol. Jung razlikuje simbol od znaka, naglašavajući da simbol nikada nema jednoznačno i fiksno značenje, već upućuje na sadržaje koji prevazilaze neposredno svesno razumevanje [5]. Zbog toga se značenje sna ne može odrediti univerzalnim tumačenjem, već mora biti sagledano u kontekstu ličnog iskustva, emocionalnog stanja i životne situacije snevača.

Ovakav pristup naglašava značaj odnosa koji svesni ego uspostavlja prema snovima u procesu njihovog psihološkog razumevanja.

Pored ličnog nesvesnog, Jung uvodi i koncept kolektivnog nesvesnog, koje obuhvata arhetipske sadržaje zajedničke svim ljudima. U snovima se, pored ličnih iskustava, mogu pojaviti i arhetipske slike koje nose univerzalne teme, poput odnosa prema životu, smrti, promeni i razvoju. Međutim, Jung naglašava da čak i arhetipski simboli dobijaju svoje specifično značenje tek u odnosu na ličnost pojedinca i njegovu svesnu strukturu, te da se njihova psihološka vrednost ne može odvojiti od konkretnog subjektivnog konteksta [5]. U popularnoj jungovskoj tradiciji često se navodi stav da snovi predstavljaju bliske unutrašnje „sagovornike“ sa kojima se vredi susretati. U tom duhu, Franz Alt, koji se u literaturi pominje kao popularizator njegove misli, opisuje snove kao unutrašnje prijatelje kojima se raduje svake večeri. Ovakve formulacije ilustrativno izražavaju jedno od ključnih jungovskih polazišta: da snovi nisu varljive ili obmanjujuće pojave, već izrazi nesvesnog, čije poruke mogu ostati neiskorišćene ukoliko ih svest ignoriše ili odbaci.

Prema Jungovom shvatanju, san poseduje psihološko značenje kao spontani izraz nesvesnih procesa, ali njegov razvojni i transformativni potencijal nije automatski. Tek kroz svesno razmatranje i postupnu integraciju sadržaja sna on može ostvariti korektivni efekat u odnosu na svesni stav ličnosti; u suprotnom, san može ostati bez značajnijeg uticaja na lični razvoj. Refleksija o snu, razmišljanje o njegovom mogućem značenju i njegovo povezivanje sa ličnim iskustvom omogućavaju da san postane izvor uvida i samorazumevanja. Jung upozorava da nagli ili nekritički uvid može imati destabilizujući efekat, zbog čega proces razumevanja snova zahteva postepenost i psihološku zrelost. „Otrov uvida“, kako navodi Jung, „treba davati u malim dozama“, što se odnosi kako na arhetipske simbole, tako i na snove koji potiču iz ličnog nesvesnog [5].

U tom kontekstu, Jungovo shvatanje snova povezuje odnos svesnog ega prema snovima sa njihovim razvojnim i korektivnim potencijalom. Ukoliko snovi predstavljaju pokušaj nesvesnog da uspostavi ravnotežu u odnosu na svesni stav, tada njihova psihološka relevantnost zavisi od spremnosti ega da se tim porukama posveti. Osobe koje snovima pripisuju lično i psihološko značenje sklonije su da se bave njihovim sadržajem, razmišljaju o simbolima koji se u njima pojavljuju i koriste ih kao sredstvo za razumevanje unutrašnjih konflikata i razvoja ličnosti. Snovi se, u okviru analitičke psihologije, mogu posmatrati kao potencijalni izvor ličnog uvida, ali samo ukoliko postoji otvorenost prema njihovom simboličkom jeziku.

Polazeći od Jungovog teorijskog okvira, može se dalje pretpostaviti da će osobe koje snovima pridaju psihološko i lično značenje češće koristiti snove kao izvor ličnog uvida i razumevanja unutrašnjih konflikata, kao i da će biti sklonije deljenju snova sa drugima. Ove pretpostavke čine teorijsku osnovu za ispitivanje odnosa između subjektivnog odnosa prema snovima, ličnog uvida i učestalosti deljenja snova u okviru ovog istraživanja.

Razlike u frojdovskom i jungovskom shvatanju psihološke funkcije snova

Žarko Trebješanin, razmatrajući klasične psihoanalitičke teorije, ukazuje da se razlike između Freudovog i Jungovog shvatanja snova ne odnose na pitanje da li snovi imaju psihološko značenje, već na način na koji se to značenje razume i tumači [7]. Frojd i Jung se slažu u tome da: a) snovi imaju smisao, b) snovi predstavljaju derivat nesvesnog, c) da je tumačenje snova „via regia“ za izučavanje nesvesnog i njegovih mehanizama. Frojd i Jung se duboko razilaze u pogledu: prirode sna, funkcije sna i metode tumačenja. [7].

U frojdovskom teorijskom okviru, snovi se pre svega razumeju u kontekstu individualne istorije ličnosti, potisnutih želja i intrapsihičkih konflikata. Psihološka funkcija sna povezana je sa dinamikom između nesvesnih impulsa i cenzure svesti, pri čemu san omogućava simboličko ispunjenje potisnutih želja i očuvanje kontinuiteta spavanja. Značenje sna, prema Freudu, nalazi se u njegovom latentnom sadržaju i ne zavisi od svesnog odnosa pojedinca prema snu, iako analiza sna omogućava da to značenje postane dostupno svesti.

Nasuprot tome, Jungovo shvatanje snova naglašava njihovu kompenzatornu i samoregulativnu funkciju u odnosu na svesni stav ličnosti. Jung snove posmatra kao spontani izraz nesvesnog koji teži uspostavljanju ravnoteže između svesnog i nesvesnog dela psihe. U tom

smislu, psihološki potencijal sna ne ogleda se samo u njegovom postojanju, već i u mogućnosti da bude razmatran, simbolički shvaćen i postupno integrisan u svesno iskustvo.

Kod Junga snovi ne svode se isključivo na lične konflikte i potisnute želje, već mogu sadržati i arhetipske motive koji upućuju na šire psihičke obrasce. Ipak, čak i u tom slučaju, psihološka vrednost sna ne može se odvojiti od konkretnog subjektivnog konteksta i odnosa svesnog ega prema simbolima sna. Na taj način, Jungovo shvatanje snova eksplicitnije povezuje psihološki efekat sna sa odnosom koji pojedinac uspostavlja prema njegovom značenju.

Ova teorijska razlika ne dovodi u pitanje psihološku relevantnost snova, već ukazuje na to da se odnos između snova i svesti u klasičnim teorijama razume na različite načine. Istovremeno otvara prostor za savremeno empirijsko ispitivanje subjektivnog odnosa prema snovima kao varijable povezane sa njihovim prisećanjem i psihološkom upotrebom.

Stav prema snovima kao psihološka varijabla

U okviru klasičnih psihoanalitičkih teorija, snovi se ne posmatraju samo kao psihički proizvodi, već kao fenomeni koji imaju psihološko značenje u odnosu na unutrašnju psihičku dinamiku pojedinca. Iako se ni Sigmund Freud ni Carl Gustav Jung eksplicitno ne bave pojmom stava prema snovima u savremenom, empirijskom smislu, njihova teorijska razmatranja otvaraju pitanje odnosa između snova i svesti u procesu njihove dalje psihičke obrade.

U frojdovskom teorijskom okviru, snovi predstavljaju smislen izraz nesvesnih želja i intrapsihičkih konflikata [3]. Međutim, Freud istovremeno naglašava ulogu otpora i cenzure, koji mogu dovesti do delimičnog ili potpunog zaboravljanja snova. Iz toga proizlazi da dostupnost sna svesti nije neutralna, već zavisi od jačine cenzure i otpora, a ne od njegove psihološke relevantnosti. Na osnovu toga može se dalje pretpostaviti da subjektivni odnos prema snovima može biti povezan sa učestalošću njihovog prisećanja, iako takva pretpostavka ne predstavlja eksplicitnu Freudovu tvrdnju.

Jungovo shvatanje snova još jasnije naglašava ulogu subjektivnog odnosa prema snovima. Prema Jungu, snovi predstavljaju spontani izraz nesvesnog koji teži komunikaciji sa svesnim stavom ličnosti. Ukoliko svesni ego snove doživljava kao besmislene ili nevažne, poruka nesvesnog ostaje neintegrisana. Nasuprot tome, otvorenost prema snovima i spremnost da se o njima razmišlja omogućavaju da snovi ispune svoju kompenzatornu i samoregulativnu funkciju [5].

Polazeći od ovih teorijskih razmatranja, može se zaključiti da se stav prema snovima u savremenom istraživačkom kontekstu može posmatrati kao relativno stabilna psihološka dispozicija koja utiče na način na koji pojedinac doživljava, pamti i koristi snove. Stav prema snovima obuhvata uverenja o njihovom značenju, interesovanje za njihove sadržaje i spremnost da im se posveti pažnja. Takav stav može biti povezan sa učestalošću prisećanja snova, kao i sa načinima na koje se snovi koriste kao izvor ličnog uvida i razumevanja unutrašnjih konflikata.

Erich Fromm snove razume kao poseban simbolički jezik nesvesnog, u kome se unutrašnji psihički procesi izražavaju posredno, slično kao u mitovima i bajkama. Prema Frommu, snovi ne služe prikrivanju istine, već predstavljaju pokušaj komunikacije nesvesnih sadržaja sa svešću, pri čemu njihovo razumevanje zavisi od sposobnosti tumačenja tog simboličkog jezika [8]. Ovakvo shvatanje naglašava aktivnu ulogu subjekta u odnosu prema snovima, jer psihološka vrednost sna zavisi od spremnosti pojedinca da taj „jezik“ razume i interpretira.

U savremenim istraživanjima, stav prema snovima sve češće se operacionalizuje kao subjektivna procena psihološke relevantnosti snova i njihove korisnosti za razumevanje sebe. Iako ovaj konstrukt ne potiče direktno iz klasične psihoanalize, on predstavlja empirijski način da se operacionalizuju pitanja koja su Freudova i Jungova teorijska razmatranja snova otvorila — pre svega odnos između snova, svesti i njihove upotrebe u procesu samorazumevanja. U tom smislu, stav prema snovima može se posmatrati kao konceptualni most između klasičnih teorijskih uvida i savremenog kvantitativnog istraživanja.

Polazeći od navedenog, opravdano je pretpostaviti da će osobe koje imaju pozitivniji stav prema snovima češće pamtiti svoje snove i koristiti ih kao sredstvo za lični uvid. Ovakve pretpostavke predstavljaju teorijsku osnovu za ispitivanje povezanosti između stava prema

snovima i učestalosti prisećanja snova, kao i između pripisivanja značenja snovima i korišćenja snova za razumevanje unutrašnjih konflikata, što je u skladu sa postavljenim hipotezama istraživanja.

Deljenje snova kao nastavak simbolizacije i verbalizacije

U klasičnim psihoanalitičkim teorijama, značaj snova ne iscrpljuje se samim činom sanjanja, već se razmatra u kontekstu njihove dalje psihičke obrade. Iako se san pojavljuje kao intrapsihički događaj, njegovo razumevanje često podrazumeva prelazak iz sfere unutrašnjeg iskustva u sferu simbolizacije i verbalizacije. U tom smislu, deljenje snova sa drugima može se posmatrati kao jedan od mogućih načina integracije nesvesnih sadržaja u svesno iskustvo.

U frojdovskom teorijskom okviru, san predstavlja kompromisnu formaciju između nesvesnih želja i cenzure svesti [3]. Međutim, Freud naglašava da se psihološki smisao sna ne može u potpunosti ostvariti bez njegove interpretacije, koja podrazumeva aktivno bavljenje sadržajem sna kroz slobodne asocijacije i verbalno izražavanje. Govorenje o snovima omogućava da se nesvesni materijal postepeno prevede u svesno razumljive oblike, čime se smanjuje njegov konfliktni potencijal. Iako Freud interpretaciju snova razmatra prvenstveno u terapijskom kontekstu, njegova teorija implicira da verbalizacija sna ima značajnu ulogu u procesu njegove psihičke obrade, bez pretpostavke da sama verbalizacija menja osnovnu psihološku funkciju sna.

Slično tome, u analitičkoj psihologiji Carl Gustav Jung naglašava da snovi koriste simbolički jezik koji zahteva refleksiju i dijalog kako bi bio integrisan u svest [9]. Jung smatra da san, ukoliko ostane neizgovoren i nereflektovan, može izgubiti svoju transformativnu funkciju. Deljenje sna, bilo kroz unutrašnji dijalog ili kroz komunikaciju sa drugima, omogućava da se simboli sna sagledaju iz različitih perspektiva, čime se produbljuje njihovo značenje.

Deljenje snova može se razumeti kao produžetak procesa simbolizacije, u kome se nesvesni sadržaji prevode u jezik, slike i narative dostupne svesti. Ovaj proces ne podrazumeva nužno formalnu interpretaciju, već samo čin govorenja o snu i njegovom subjektivnom doživljaju. Na taj način, san prestaje da bude izolovano unutrašnje iskustvo i postaje deo šireg psihičkog i interpersonalnog konteksta.

Važno je istaći da deljenje snova nije neutralan čin, već zavisi od subjektivnog stava prema snovima. Ukoliko se snovi doživljavaju kao besmisleni ili nevažni, mala je verovatnoća da će biti zapamćeni, a još manja da će biti podeljeni sa drugima. Nasuprot tome, osobe koje snovima pripisuju psihološku vrednost i značenje verovatnije će osećati potrebu da o njima govore, razmišljaju i traže njihovo razumevanje. U tom smislu, deljenje snova može se posmatrati kao indikator aktivnog odnosa prema sopstvenom unutrašnjem svetu.

U okviru geštalt tradicije, Fritz Perls snove posmatra kao izraz različitih delova ličnosti koji nisu u potpunosti integrisani u svesno iskustvo. Prema Perlsu, svaki element sna može se razumeti kao aspekt ličnosti sanjača, a psihološki značaj sna ostvaruje se kroz njegovo osvešćivanje i integraciju [10]. Iako Perlsov pristup potiče iz drugačijeg teorijskog okvira, njegova razmatranja dodatno naglašavaju važnost aktivnog odnosa prema snovima i njihovoj verbalizaciji. Deljenje snova, u ovom kontekstu, omogućava da se različiti aspekti unutrašnjeg iskustva artikulišu i povežu u koherentniju celinu, što je u skladu sa shvatanjem snova kao psihološki relevantnih sadržaja.

Polazeći od ovih teorijskih pretpostavki, može se pretpostaviti da će pozitivan stav prema snovima biti povezan sa većom učestalošću njihovog deljenja. Deljenje snova tada ne predstavlja samo socijalni čin, već deo šireg psihološkog procesa u kome snovi bivaju priznati kao relevantni i smisleni sadržaji. Ovakvo razumevanje deljenja snova pruža teorijsku osnovu za ispitivanje povezanosti između stava prema snovima i učestalosti deljenja snova, što je u skladu sa trećom hipotezom ovog istraživanja.

Bez obzira na teorijske razlike između frojdovskog, jungovskog i drugih pristupa, zajedničko polazište ovih teorija jeste pretpostavka da snovi nisu slučajni ili besmisleni psihički fenomeni, već imaju psihološko značenje povezano sa unutrašnjim životom pojedinca. Razlike među teorijama odnose se prvenstveno na način razumevanja tog značenja i njegov odnos prema svesti, ali ne

dovode u pitanje shvatanje da snovi predstavljaju relevantan materijal za razumevanje psihičke dinamike. Upravo na toj osnovi moguće je u savremenom istraživačkom kontekstu razmatrati subjektivni odnos prema snovima i njegovu povezanost sa ličnim uvidom, prisećanjem i deljenjem snova u okviru ovog istraživanja.

METODOLOGIJA

Cilj je da se ispita odnos između stava prema snovima i tri aspekta njihove psihološke relevantnosti kod odraslih: a) učestalosti prisećanja snova, b) indikatora korišćenja snova za lični uvid, c) učestalosti deljenja snova sa drugima. Dodatno, cilj je da se doprinese razumevanju subjektivnog odnosa prema snovima u savremenom kontekstu, na osnovu klasičnih psihoanalitičkih teorija.

Hipoteze istraživanja

H1. Pozitivniji stav prema snovima povezan je sa češćim prisećanjem snova.

H2. Pozitivniji stav prema snovima pozitivno je povezan sa indikatorima korišćenja snova za lični uvid i razumevanje sopstvenog unutrašnjeg iskustva.

H3. Pozitivniji stav prema snovima povezan je sa većom učestalošću deljenja snova sa drugima.

Uzorak i postupak istraživanja

Uzorak istraživanja činilo je 172 ispitanika iz opšte populacije, uzrasta 18–65 godina M=37,95 godina (SD=12,68), od kojih je bilo 138 žena (80,2%) i 33 muškarca (19,2%), dok se jedan ispitanik (0,6%) nije želeo izjasniti o polu. Riječ je o neslučajnom prigodnom uzorku sa elementima dobrovoljačkog uzorkovanja (online regrutacija).

Istraživanje je sprovedeno online, anonimnim upitnikom. U instrukciji za popunjavanje upitnika učesnici su dobili informaciju o cilju, dobrovoljnosti i pravu na odustajanje. Prosečno vreme popunjavanja bilo je 5–7 minuta. Prikupljeni podaci obrađeni su u statističkom programu IBM SPSS Statistics 26.

Instrumenti

Stav prema snovima meren je prevedenom verzijom standardizovane skale *Attitudes Toward Dreams Scale* [1], koja procenjuje uverenja o značenju snova, interesovanje za snove i spremnost da im se posveti pažnja (npr. „Snovi nemaju nikakvo značenje.“, „Snovi mi mogu pomoći u samorazumevanju.“). Odgovori se daju na Likert skali od 1 = uopšte se ne slažem do 5 = u potpunosti se slažem. Ukupan skor dobija se kao prosečna vrednost stavki, pri čemu viši rezultat označava pozitivniji stav. Stavke su ordinalne, dok se kompozitni skor tretira kao skalarna mera u skladu sa praksom u korelacionim nacrtima. Skala je korišćena u skladu sa originalnom strukturom instrumenta (Cernovsky, 1984), pri čemu su stavke preuzete iz kasnijeg empirijskog istraživanja u kome je skala korišćena u celini (Governale, 1990).

Korišćenje snova za lični uvid operacionalizovano je putem pojedinačnih stavki koje su konceptualno usklađene sa konstruktom „dream use“, u skladu sa pristupom kojim se u savremenim empirijskim istraživanjima snova ispituje uloga snova u samorefleksiji i budnom životu, poput pristupa primenjenog u *Mannheim Dream Questionnaire – MADRE* [2].

Stavke procenjuju u kojoj meri ispitanici razmišljaju o snovima, povezuju ih sa sopstvenim emocionalnim iskustvima i doživljavaju ih kao izvor ličnog uvida. Odgovori se daju na petostepenoj Likertovoj skali (1–5). Stavke se analiziraju kao pojedinačni indikatori konstrukta, „dream use“, pri čemu se svaka stavka tretira kao zasebna zavisna varijabla u analizama povezanosti.

Pored navedena dva standardizovana psihološka merna instrumenta, korišteni su i sociodemografski upitnik, sa ciljem prikupljaja se podataka o polu, godinama starosti i nivou obrazovanja ispitanika, kao i uputnik o merama učestalosti prisećanja i deljenja snova. Učestalost prisećanja snova meri se jednim frekventnim pitanjem na sedmostepenoj skali, u skladu sa standardnom praksom u empirijskim istraživanjima snova [11]. Učestalost deljenja snova sa

drugima meri se jednim frekventnim pitanjem, u skladu sa prethodnim empirijskim istraživanjima u kojima se deljenje snova operacionalizuje kao single item mera [12]. Viši skorovi označavaju češće prisećanje, odnosno češće deljenje. Po nivou merenja reč je o ordinalnim single item merama (bez procene interne konzistentnosti, koja se primenjuje na višestavkovne skale); rešenje je izabrano radi jednostavnosti i manjeg opterećenja ispitanika, u skladu sa korelacionim presečnim nacrtom planiranog istraživanja.

REZULTATI

Uzorak je činilo 172 ispitanika iz opšte populacije. Prosečna starost ispitanika iznosila je 37,95 godina (SD = 12,68), u rasponu od 18 do 65 godina. U uzorku je bilo 138 žena (80,2%) i 33 muškarca (19,2%), dok se jedan ispitanik (0,6%) nije želeo izjasniti o polu. U pogledu obrazovanja, najveći deo ispitanika imao je završene osnovne studije (40,1%), zatim master studije (27,9%) i srednju školu (20,3%), dok je manji broj ispitanika imao završenu višu školu (7,6%), doktorske studije (2,9%) ili je naveo drugo obrazovanje (1,2%).

Nakon provere pouzdanosti skale stava prema snovima sprovedene su deskriptivne i korelacione analize glavnih varijabli istraživanja.

Unutrašnja konzistentnost skale stava prema snovima na prikupljenom uzorku proverena je pre sprovođenja korelacionih analiza i bila je dobra (Cronbach $\alpha = .85$).

Korišćenje snova za lični uvid operacionalizovano je putem pojedinačnih indikatora, koji su analizirani kao zasebne varijable u analizama povezanosti.

Tabela 1. Deskriptivne statistike glavnih varijabli istraživanja

Varijabla	N	M	SD
Stav prema snovima	172	3.77	0.55
Učestalost prisećanja snova	172	3.77	1.45
Deljenje snova sa drugima	172	3.35	1.71

Napomena. M = aritmetička sredina; SD = standardna devijacija.

Tabela 2. Spearmanove korelacije između stava prema snovima, učestalosti prisećanja snova i deljenja snova

Varijabla	1	2	3
Stav prema snovima	—		
Učestalost prisećanja snova	.21**	—	
Deljenje snova sa drugima	.39***	.49***	—

Napomena. N = 172. Spearmanov koeficijent korelacije (ρ). **p < .01, ***p < .001

Tabela 3. Spearmanove korelacije između stava prema snovima i indikatora korišćenja snova za lični uvid

Indikator	ρ
Razmišljam o značenju svojih snova	.58***
Snovi mi pomažu da bolje razumem svoja osećanja	.59***
Snovi mi ukazuju na unutrašnje konflikte	.59***
Nakon sna razmišljam o povezanosti sa životom	.54***
Snovi mi pomažu da sagledam probleme iz druge perspektive	.58***
Koristim snove kao izvor ličnog uvida	.61***

Napomena. N = 172. Spearmanov koeficijent korelacije (ρ). ***p < .001.

Deskriptivna analiza pokazala je da je prosečan stav prema snovima relativno pozitivan (M = 3.77, SD = 0.55). Učestalost prisećanja snova takođe je bila umerena (M = 3.77, SD = 1.45), dok je učestalost deljenja snova sa drugima bila nešto niža (M = 3.35, SD = 1.71).

Spearmanova korelaciona analiza pokazala je da postoji statistički značajna pozitivna povezanost između stava prema snovima i učestalosti prisećanja snova ($\rho = .21$, $p = .006$), kao i između stava prema snovima i deljenja snova sa drugima ($\rho = .39$, $p < .001$). Takođe je utvrđena statistički značajna pozitivna povezanost između učestalosti prisećanja snova i deljenja snova ($\rho = .49$, $p < .001$). Iako nije bila direktno predviđena hipotezama, korelacija između prisećanja i deljenja snova prikazana je radi potpunijeg uvida u međuodnos varijabli. Ona pokazuje da su osobe koje češće pamte snove sklonije i da ih dele, što je u skladu sa shvatanjem da oba aspekta pripadaju širem obrascu angažmana prema snovima.

Analiza povezanosti između stava prema snovima i indikatora korišćenja snova za lični uvid pokazala je statistički značajne pozitivne korelacije sa svim indikatorima. Koeficijenti korelacije kretali su se u rasponu od $\rho = .54$ do $\rho = .61$ ($p < .001$), što ukazuje na umereno do snažnu povezanost između ovih varijabli. Ovi rezultati ukazuju na to da ispitanici sa pozitivnijim stavom prema snovima češće razmišljaju o značenju svojih snova, povezuju ih sa sopstvenim emocionalnim iskustvima i doživljavaju ih kao izvor ličnog uvida.

Jačina utvrđenih povezanosti varirala je u zavisnosti od ispitivanog aspekta. Dok je povezanost stava sa prisećanjem snova bila relativno slaba ($\rho = .21$), povezanost sa deljenjem snova bila je umerena ($\rho = .39$). Najsnažnije korelacije utvrđene su između stava prema snovima i indikatora ličnog uvida, koje su se kretale u rasponu od $\rho = .54$ do $\rho = .61$, što ukazuje na umerenu do snažnu povezanost.

Rezultati istraživanja pružaju podršku hipotezama H1, H2 i H3. Pozitivniji stav prema snovima povezan je sa češćim prisećanjem snova, većom učestalošću deljenja snova sa drugima, kao i sa većom sklonošću da se snovi koriste kao izvor ličnog uvida.

DISKUSIJA

Cilj ovog istraživanja bio je da se ispita povezanost između stava prema snovima i tri aspekta njihove psihološke relevantnosti: učestalosti prisećanja snova, korišćenja snova za lični uvid i razumevanje unutrašnjih konflikata, kao i učestalosti deljenja snova sa drugima. Dobijeni rezultati ukazuju na postojanje statistički značajnih pozitivnih povezanosti između stava prema snovima i svih ispitivanih varijabli, čime su potvrđene postavljene hipoteze.

Rezultati pokazuju da osobe koje imaju pozitivniji stav prema snovima češće pamte svoje snove. Ovaj nalaz može se razumeti u svetlu klasičnih psihoanalitičkih teorija, u kojima se snovi posmatraju kao psihološki smisleni fenomeni povezani sa nesvesnim procesima. Freud je ukazivao na to da se zaboravljanje snova može dovesti u vezu sa delovanjem cenzure i otpora, koji otežavaju zadržavanje snova u svesti. U tom smislu, otvoreniji i zainteresovaniji odnos prema snovima može doprineti većoj pažnji koja se posvećuje snovima, što povećava verovatnoću njihovog prisećanja. Savremena empirijska istraživanja takođe pokazuju da su individualne razlike u prisećanju snova povezane sa interesovanjem za snove i spremnošću da se o njima razmišlja [11].

Rezultati ovog istraživanja ukazuju i na značajnu povezanost između stava prema snovima i indikatora njihovog korišćenja za lični uvid. Ispitanici koji snovima pripisuju veće značenje češće razmišljaju o njihovom sadržaju, povezuju ih sa sopstvenim emocionalnim iskustvima i doživljavaju ih kao potencijalni izvor samorazumevanja. Ovaj nalaz je u skladu sa jungovskim shvatanjem snova kao spontanog izraza nesvesnog koji može imati kompenzatornu i samoregulativnu funkciju u odnosu na svesni stav ličnosti. Prema Jungu, psihološka vrednost sna ne ostvaruje se automatski, već zavisi od spremnosti svesnog ega da se njegovim simboličkim sadržajem bavi i integriše ga u lično iskustvo. U tom smislu, pozitivan stav prema snovima može predstavljati važan psihološki preduslov za njihovu refleksiju i potencijalnu integraciju u proces samorazumevanja.

Pored toga, rezultati pokazuju da je pozitivan stav prema snovima povezan i sa većom učestalošću deljenja snova sa drugima. Deljenje snova može se posmatrati kao produžetak procesa simbolizacije i verbalizacije unutrašnjeg iskustva, kroz koji se sadržaji sna prevode u jezik i

uključuju u interpersonalni kontekst. U psihoanalitičkoj i analitičkoj tradiciji verbalizacija snova smatra se važnim korakom u njihovoj psihološkoj obradi, jer omogućava da nesvesni sadržaji postanu dostupni refleksiji i razumevanju. Dobijeni rezultati sugerišu da osobe koje snovima pripisuju veće značenje ne samo da ih češće pamte i razmatraju, već su i sklonije da o njima govore sa drugima, što može doprineti njihovoj daljoj simboličkoj elaboraciji.

Zašto je svest o snovima važna za psihološko blagostanje

Aktivna orijentacija prema snovima (interes, beleženje, refleksija) povećava verovatnoću da san bude zadržan i verbalizovan nakon buđenja, što omogućava povezivanje snovnih simbola sa budnim emocionalnim iskustvima i prepoznavanje unutrašnjih konflikata. Grupne i strukturisane tehnike (npr. Ullmanova tehnika — pričanje sna, asocijacije slušalaca, refleksija sanjača) dovode do značajnih subjektivnih uvida; učesnici prijavljuju dublje samopercepcije i „aha“ iskustva nakon vođene obrade sna, a efekti su jači kod osoba sa pozitivnim stavom prema snovima [13].

REM-san i procesi spavanja podržavaju konsolidaciju emocionalnih sećanja i hiperasocijativne veze koje omogućavaju metaforičko povezivanje iskustava; razmatranje snova nakon buđenja može pomoći u procesuiranju snažnih emocija i smanjenju njihove disfunkcionalne tenzije u budnom životu [14]. Ovi mehanizmi objašnjavaju zašto osobe koje obraćaju pažnju na snove češće koriste snove za razumevanje emotivnih tema.

Eksperimentalne studije pokazuju da vođeno usmeravanje snova ili sanjanje o određenoj temi može poboljšati kreativno rešavanje zadataka povezanih s tom temom. Targeted Dream Incubation (TDI) je eksperimentalna procedura kojom se namerno „inkubira“ određena tema pre spavanja i potom se tokom uspavljivanja ili sna daje kratak senzorni podsticaj povezan s tom temom, s ciljem da se poveća verovatnoća pojave relevantnog sadržaja u snu; nakon buđenja taj snovni materijal se koristi za uvid ili rešavanje problema. Eksperimentalni radovi pokazuju da spavanje poboljšava uvid u probleme [15], da REM i hipnagogične slike olakšavaju stvaranje novih asocijacija [16] i da tehnike reaktivacije/inkubacije tokom sna mogu povećati pojavu ciljane teme i time poboljšati performanse u zadacima koji zahtevaju kreativno rešavanje. To implicira da rad sa snovima može imati direktnu korist za kreativno mišljenje.

Deljenje snova u sigurnom interpersonalnom kontekstu omogućava testiranje i obogaćivanje interpretacija, što povećava osećaj povezanosti i empatije; studije grupne obrade pokazuju da povratna informacija od drugih može produbiti značenje sna i podržati emocionalnu integraciju [13].

Ovi empirijski obrasci mogu se sintezom povezati sa klasičnim teorijama: Frojdova ideja o cenzuri i otporu objašnjava zašto odsustvo interesa može otežati prisećanje i pristup latentnim sadržajima, dok Jungova teza o kompenzatornoj i simboličkoj funkciji snova naglašava da otvorenost ega prema snovima omogućava njihov razvojni i korektivni potencijal.

Obzirom na ove nalaze, preporučljivo je u kliničkoj i preventivnoj praksi razmotriti jednostavne intervencije koje podstiču pozitivan stav prema snovima — npr. vođenje snovnog dnevnika, kratke radionice o radu sa snovima ili strukturisane grupne sesije — jer takve prakse mogu povećati prisećanje, olakšati lični uvid i doprineti emocionalnoj regulaciji i socijalnoj povezanosti.

OGRANIČENJA ISTRAŽIVANJA I PREDLOZI ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je sprovedeno na prigodnom uzorku ispitanika iz opšte populacije, što ograničava mogućnost generalizacije rezultata. Podaci su prikupljeni putem samoprocene u okviru online upitnika, što može biti pod uticajem subjektivnih procena ispitanika i potencijalnih pristrasnosti u odgovaranju. Pored toga, istraživanje je zasnovano na korelacionom presečnom nacrtu, zbog čega nije moguće donositi zaključke o uzročno-posledičnim odnosima između ispitivanih varijabli.

U budućim istraživanjima bilo bi korisno primeniti eksperimentalne pristupe, kao i uključiti dodatne psihološke varijable koje bi mogle doprineti potpunijem razumevanju odnosa između stava prema snovima i načina na koji pojedinci koriste snove u procesu samorazumevanja.

ZAKLJUČAK

Rezultati ovog istraživanja ukazuju na postojanje značajne povezanosti između stava prema snovima i različitih aspekata njihove psihološke relevantnosti. Osobe koje snovima pripisuju veće značenje češće pamte svoje snove, sklonije su da razmišljaju o njihovom sadržaju i koriste ih kao izvor ličnog uvida, kao i da ih dele sa drugima. Ovi nalazi sugerišu da subjektivni odnos prema snovima može predstavljati važnu psihološku varijablu povezanu sa načinima na koje pojedinci integrišu iskustvo sna u budni život. Na taj način, rezultati istraživanja doprinose povezivanju klasičnih psihoanalitičkih teorijskih uvida o psihološkom značaju snova sa savremenim empirijskim pristupima njihovom proučavanju

DECLARATIONS OF INTEREST STATEMENT

The authors affirm that there are no conflicts of interest to declare in relation to the research presented in this paper.

LITERATURA

1. Cernovsky, Z. Z. (1984). Attitudes toward dreams. *Perceptual and Motor Skills*, *58*(1), 259–262.
2. Schredl, M., Berres, S., Klingauf, A., Schellhaas, S., & Göritz, A. S. (2014). The Mannheim Dream Questionnaire (MADRE): Retest reliability, age and gender effects. *International Journal of Dream Research*, *7*(2), 141–147. https://doi.org/10.11588/ijodr.2014.2.16675
3. Freud, S. (1970). *Tumačenje snova*. Beograd: Matica srpska.
4. Freud, S. (2006). *Uvod u psihoanalizu*. Podgorica: Nova knjiga.
5. Jung, C. G. (1962). *Psihologija nesvesnog*. Beograd: Matica srpska.
6. Jung, C. G. (1995). *Sećanja, snovi, razmišljanja*. Beograd: Atos.
7. Trebješanin, Ž. (1988). Frojdovo i Jungovo tumačenje snova. *Polja*, *274*, 486–488.
8. Fromm, E. (1951). *The forgotten language: An introduction to the understanding of dreams, fairy tales, and myths*. New York, NY: Rinehart.
9. Jung, C. G. (2017). *Čovek i njegovi simboli*. Beograd: Kosmos izdavaštvo.
10. Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, UT: Real People Press.
11. Schredl, M. (2004). Reliability and stability of a dream recall frequency scale. *Perceptual and Motor Skills*, *98*(3), 1422–1426. https://doi.org/10.2466/pms.98.3c.1422-1426
12. Schredl, M., & Göritz, A. S. (2017). Dream sharing: An online survey. *Dreaming*, *27*(3), 206–219. https://doi.org/10.1037/drm0000046
13. Edwards, C. L., Malinowski, J. E., Horton, C. L., Bennett, P. D., & Blagrove, M. T. (2013). Group dreamwork and insight: outcomes of Ullman technique. *Dreaming*, *23*(4), 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00979
14. Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2014). Dreaming and insight: evidence that dreams can contribute to problem solving and emotional processing. *Dreaming*, *24*(3), 199–214. https://doi.org/10.1037/a0037786
15. Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger, R., & Born, J. (2004). Sleep inspires insight: a study showing that sleep increases the probability of discovering hidden rules in problem solving. *Nature*, *427*, 352–355. https://doi.org/10.1038/nature02223
16. Cai, D. J., Mednick, S. A., Harrison, E. M., Kanady, J. C., & Mednick, S. C. (2009). REM sleep and associative memory/creativity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *106*(25), 10130–10134. https://doi.org/10.1073/pnas.0900271106

ATTITUDE TOWARDS DREAMS AS AN EXPRESSION OF THE SUBJECTIVE RELATION TO THE UNCONSCIOUS

Branka Blagojević Janković, Darjana Sredić

University PIM, Faculty of Philosophy, despota Stefana Lazarevića bb, 78 000 Banja Luka, Bosnia and Herzegovina, sredic50@gmail.com

ABSTRACT

Dreams occupy a central place in classical psychoanalytic theories, where they are seen as meaningful expressions of unconscious psychic processes. In the Freudian and Jungian theoretical tradition, dreams are viewed as an important source of insight into the inner psychic dynamics of an individual, whereby their interpretation and integration are linked to the understanding of emotional states and internal conflicts. The aim of this research is to examine the relationship between the attitude towards dreams and different aspects of the subjective psychological relevance of dreams in the general population. The research was conducted on a sample of 172 respondents from the general population. Data were collected through an anonymous online questionnaire that includes a sociodemographic questionnaire, the Attitudes Toward Dreams Scale [1], indicators of the use of dreams for personal insight and understanding of internal conflicts - Mannheim Dream Questionnaire [2], as well as measures of the frequency of recalling and sharing dreams. The results indicate statistically significant positive associations between the attitude towards dreams and all examined aspects of their psychological relevance: the frequency of recalling dreams, using dreams for personal insight and understanding of internal conflicts, as well as the frequency of sharing dreams with others. These findings suggest that the subjective attitude toward dreams may be an important psychological variable related to the ways in which individuals remember, consider, and share their dream experiences.

Keywords: dreams, attitude towards dreams, sharing dreams, unconscious, personal insight.