



Złożenie pracy online:
2025-02-28 10:22:38
Kod pracy:
54909/46567/CloudA

Weronika Kowal
(nr albumu: 35305)

Praca magisterska

Myślenie magiczne a poziom lęku, samoocena i satysfakcja z życia u osób dorosłych.

Magical Thinking and the Level of Anxiety, Self-Esteem, and Life Satisfaction in Adults.

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Krzysztof Gerc

Dziękuję promotorowi, dr Krzysztofowi Gercowi oraz Monice Kawczyńskiej i dr Patrykowi Czermakowi
za nieustanne wsparcie na każdym etapie moich badań.

|



Streszczenie

Założenia pracy oparto na koncepcji myślenia magicznego jako jednego z mechanizmów poznawczych, które mogą wpływać na funkcjonowanie jednostki w różnych aspektach życia. Celem badania było udzielenie odpowiedzi na pytanie badawcze: czy istnieje, a jeśli tak, to jaki jest związek między myśleniem magicznym a odczuwanym poziomem lęku, samooceną oraz satysfakcją z życia u osób dorosłych? W badaniach zastosowano: Kwestionariusz myślenia magicznego własnego autorstwa, Inwentarza Stanu i Cechu Lęku STAI, Skali Samooceny Rosenberga SES oraz Skali Satysfakcji z Życia SWLS. Zbadano grupę 52 osób. Analiza wyników badań nie wykazała istotnych statystycznie korelacji pomiędzy myśleniem magicznym a poziomem lęku, samooceną i satysfakcją z życia wśród osób badanych. Wykazano jedynie, iż poziom wykształcenia badanych osób okazał się być moderatorem związku między myśleniem magicznym a satysfakcją z życia. Odnotowano w tym zakresie wynik istotny statystycznie, $F(1, 48) = 3,29$; $p = 0,076$; $R^2 = 0,06$. Zależność pomiędzy myśleniem magicznym a satysfakcją z życia była istotna statystycznie w grupie osób z wykształceniem wyższym.

Słowa kluczowe

myślenie magiczne, magia, lęk, samoocena, satysfakcja z życia

Abstract

The study was based on the concept of magical thinking as one of the cognitive mechanisms that may influence an individual's functioning in various aspects of life. The aim of the research was to address the research question: Is there a correlation between magical thinking and the perceived level of anxiety, self-esteem, and satisfaction with life in adults? If so, what is the nature of this association? The study utilized the following measurement tools: a self-developed Magical Thinking Questionnaire, the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), the Rosenberg Self-Esteem Scale (SES), and the Satisfaction with Life Scale (SWLS). The research sample consisted of 52 individuals. Analysis of the study results did not reveal statistically significant correlations between magical thinking and anxiety levels, self-esteem, or life satisfaction among the participants. However, it was found that the participants' level of education moderated the relationship between magical thinking and life satisfaction. A statistically significant result was noted in this regard: $F(1, 48) = 3.29$; $p = 0.076$; $R^2 = 0.06$. The relationship between magical thinking and life satisfaction was statistically significant in the group of individuals with higher education.

Keywords

magical thinking, magic, anxiety, self-esteem, satisfaction with life



Spis treści

Wstęp	2
1. Przegląd literatury	4
1.1 Myślenie magiczne	4
1.1.1 Definicje i teorie magii	4
1.1.2 Myślenie magiczne w kontekście antropologicznym	7
1.1.3 Myślenie magiczne w kontekście psychologicznym	8
1.1.4 Myślenie magiczne w kontekście medycznym	10
1.2 Lęk	12
1.2.1 Definicje i rodzaje lęku	12
1.2.2 Mechanizmy powstawania lęku	13
1.2.3 Związki między myśleniem magicznym a lękiem	14
1.3 Samoocena	16
1.3.1 Definicje i teorie samooceny	16
1.3.2 Źródła i mechanizmy regulowania samooceny	18
1.3.3 Mechanizmy regulowania samooceny	19
1.3.4 Funkcje samooceny a myślenie magiczne	20
1.4 Satysfakcja z życia	22
1.4.1 Definicje satysfakcji z życia	22
1.4.2 Szczęście a satysfakcja z życia	23
1.4.3 Związki między myśleniem magicznym a satysfakcją z życia	27
2. Metodologia badań własnych	30
2.1 Opis problemu i hipotez badawczych	30
2.2 Opis zastosowanych metod pomiaru psychologicznego (narzędzia badawcze)	33
2.3 Metryczka	36
2.4 Sposób przeprowadzenia badania	36
3. Wyniki badań	37
3.1 Materiały i metody	37
3.2 Wyniki	40
4. Dyskusja	48
Zakończenie	53
Spis literatury	55
Aneks	63



Wstęp

Myślenie magiczne to zjawisko, które od wieków towarzyszy człowiekowi i pełni istotną rolę w różnych kulturach oraz systemach wierzeń. Choć w rozwoju poznawczym człowieka jest ono najbardziej charakterystyczne dla okresu dzieciństwa, współczesne badania wskazują, że występuje również wśród dorosłych, niezależnie od poziomu wykształcenia czy statusu społecznego. Myślenie magiczne często kojarzone jest z przesądami, zabobonami czy rytuałami, ale jego rola w codziennym funkcjonowaniu psychicznym nie jest jednoznacznie określona. Wciąż otwartym pozostaje pytanie, jakie ma ono znaczenie dla zdrowia psychicznego oraz jakie funkcje może pełnić w kontekście regulowania emocji i samopozostawania jednostki.

Wzrost zainteresowania myśleniem magicznym na przestrzeni ostatnich lat w badaniach psychologicznych sugeruje, że jest to specyficzny sposób przetwarzania informacji oraz autoregulowania emocji. Może pełnić funkcję mechanizmu obronnego, służącego radzeniu sobie ze stresem i lękiem, dawać złudzenie kontroli nad rzeczywistością, a także wpływać na ogólny poziom satysfakcji z życia. Istotnym zagadnieniem jest również to, czy myślenie magiczne wiąże się z pozytywną samooceną, czy też stanowi przejaw tendencji do irracjonalnego postrzegania siebie i świata.

Głównym celem niniejszej pracy jest analiza zależności między myśleniem magicznym a poziomem lęku, samooceną oraz satysfakcją z życia u osób dorosłych. Podjęto próbę odpowiedzi na pytanie, czy i w jakim stopniu myślenie magiczne wpływa na funkcjonowanie psychiczne człowieka oraz jakie mogą być tego konsekwencje w codziennym życiu.

Praca składa się z czterech rozdziałów. W pierwszym przedstawiono przegląd literatury dotyczący myślenia magicznego oraz teoretyczne podstawy pojęć kluczowych dla niniejszej analizy – lęku, samooceny i satysfakcji z życia. Kolejny rozdział poświęcony jest metodologii badań – opisano w nim postawione hipotezy, przyjęte narzędzia badawcze oraz sposób przeprowadzenia analizy statystycznej. W części empirycznej zaprezentowano wyniki badań własnych, które następnie poddano szczegółowej interpretacji w odniesieniu do dotychczasowych ustaleń naukowych. Ostatni rozdział zawiera dyskusję oraz wnioski płynące z przeprowadzonych badań, a także wskazania dotyczące przyszłych kierunków eksploracji tego tematu.



Podjęcie tej tematyki ma znaczenie nie tylko teoretyczne, ale również praktyczne. Bardziej wnikliwe zrozumienie funkcji myślenia magicznego może znaleźć zastosowanie w psychologii klinicznej, szczególnie w kontekście pracy z osobami doświadczającymi zaburzeń lękowych czy trudności w obszarze samooceny. Może również pomóc w analizie heurystyk poznawczych i ich wpływu na decyzje życiowe jednostki. Ponadto, wyniki badań mogą przyczynić się do lepszego rozumienia związków między myśleniem magicznym a kulturą, religijnością oraz społecznymi uwarunkowaniami przekonań irracjonalnych.



1. Przegląd literatury

1.1 Myślenie magiczne

Wśród obecnych zainteresowań naukowych, jak i popularnonaukowych zauważa się rosnące zainteresowanie problematyką myślenia magicznego. W analizie zarówno mechanizmu działania, jak i przyczyn myślenia magicznego, kluczowym zagadnieniem jest określenie definicji magii na gruncie różnych teorii naukowych. W tej części pracy dokonuje się opisu teorii myślenia magicznego w ujęciu antropologicznym, psychologicznym i medycznym. W kolejnych podrozdziałach części teoretycznej pracy zostaną opisane i zdefiniowane zmienne, które mogą korelować z myśleniem magicznym: poczucie lęku, samoocena oraz satysfakcja z życia u zdrowych osób dorosłych.

1.1.1 Definicje i teorie magii

Naukowe podejście do zagadnienia magii jest w swej istocie trudne, natomiast przegląd literatury przedmiotu proponuje różne perspektywy rozumienia magii. Najsurowszą w swej ocenie zdaje się być definicja Sir Jamesa Georga Frazera (1978), postawiona w publikacji *Złota Gałąź*. Według autora magia jest „fałszywym systemem praw przyrody i równocześnie zespołem fałszywych wskazówek postępowania” (Frazer, 1987, s. 14). Frazer dokonuje oceny człowieka pierwotnego jako niezdolnego do logicznego i krytycznego myślenia o świecie, wyciągającego błędne wnioski z obserwacji procesów zachodzących w przyrodzie. Wyodrębnia on magię **sympatyczną**, najstarszy znany przejaw magii, która zakłada, że rzeczy wpływają na siebie na odległość. Magię sympatyczną następnie dzieli na magię **homeopatyczną** (opierającą się zasadzie podobieństwa) oraz **przenośną** (opierającą się na zasadzie styczności). Magia homeopatyczna działa na zasadzie, że podobne powoduje podobne, czyli zauważone przez człowieka pierwotnego podobieństwa miałyby implikować tożsamość obserwowanych przedmiotów. Przykładem może być wieloletnia tradycja ludów niszczenia i okaleczania wizerunku wroga w nadziei, że zadane symbolicznej reprezentacji ciosy spowodują realne rany w rzeczywistości. Jednym z najbardziej znanych przejawów magii homeopatycznej jest tradycja *voodoo*. Magia przenośna z kolei opiera się na założeniu, że rzeczy, które były kiedyś w styczności nadal na siebie oddziałują po ustaniu fizycznego kontaktu. Przykładem może być powszechne wierzenie, że istnieje zależność między człowiekiem/przedmiotem, który zadał ranę a rannym. W ten sposób namaszczanie broni, która zadała ranę ma uleczyć rannego (Frazer, 1978).



Magia stanowi próbę znalezienia ciągu przyczynowo-skutkowego w procesach fizycznych bez zastosowania praw logiki, co sprawia, że może być uznawana za odległą poprzedniczkę nauki. Antropolog Bronisław Malinowski (1990) twierdził, że zarówno nauka, jak i magia traktują o siłach. Nauka byłaby wtedy koncepcją działania sił przyrody, podczas gdy magia reprezentowałaby mistyczną, bezosobową siłę – manę - w której działanie wierzyły pierwotne ludy (Malinowski, 1990). Malinowski (tamże) również rozpoznaje ograniczone funkcje poznawcze człowieka pierwotnego i odwołując się do prac francuskiego antropologa Lucien Lévy-Bruhla stwierdza, że dla człowieka pierwotnego żaden fakt nie jest czysto fizyczny (za: Malinowski, 1990). Magia zatem jest zespołem aktów praktycznych, sprawowanych jako środek do celu, którym byłoby kontrolowanie procesów ważnych dla człowieka, ale wymykających się jego rozumowaniu. Jest to więc kwintesencja pragnień wiedzy człowieka pierwotnego o tym, co warto jest poznać (Malinowski, 1990). Można przyjąć założenie, że myślenie magiczne człowieka pierwotnego w swoisty sposób torowało drogę nauce.

Istotnym również zdaje się stosunek magii i religii. Za Edwardem B. Tylorem, istotą religii pierwotnej jest animizm, a z kolei istota animizmu leży w najgłębszym emocjonalnym czynniku natury ludzkiej – pragnieniu życia (za: Malinowski 1990). Ciekawa jest też analiza porównawcza magii i religii dokonana przez przywoływanego wcześniej Jamesa Frazera, gdzie zarówno magia, jak i religia mają na celu wpływ człowieka na przyrodę. Różnica jest w środkach do osiągnięcia celu – w magii są to zaklęcia i obrzędy, w religii jest to wpływ za pośrednictwem zjednywanych sobie sił wyższych (Frazer, 1978).

Kluczowym pojęciem w rozumieniu działania magii jest zaklęcie, czyli funkcja języka używana do kreowania i zmieniania rzeczywistości. Zaklęcie zdaje się być najważniejszym elementem magii. Aby móc mówić o zaklęciu, musi ono spełniać następujące kryteria:

- imitowanie dźwięków naturalnych (onomatopieczne szумы i trzaski, odgłosy walk czy chorób);
- używanie specyficznych słów, które przywołują pożądany cel;
- zawieranie czynnika nieznanego się w rytuale, jak mistyczne wzmianki o przodkach (Malinowski, 1990).

Konstruktywistyczna funkcja języka pełni w tym aspekcie ogromną rolę, ponieważ magia wydarza się przez akt mowy - wypowiedzenia zaklęcia. W tym konkretnym kontekście język ma realnie kształtować rzeczywistość. Bliskie jest to poniekąd psychologii narracyjnej, gdzie użycie konkretnych słów w opisywaniu zdarzeń czy zachowań ma kluczowe znaczenie



dla kształtowania się percepcji tychże, choć w psychologii narracyjnej działania te są skierowane ku przeszłości i teraźniejszości, a w magii mają one kreować przyszłość.

W dziejach cywilizacji wiele osób podkreślało, że istnieje nieredukowalna różnica między rzeczywistością a naszym jej doświadczeniem. Jako ludzie nie poruszamy się bezpośrednio w świecie obiektywnym; każdy z nas tworzy jego reprezentację – mapę lub model, na podstawie którego kształtujemy swoje zachowania. To właśnie nasza interpretacja rzeczywistości w dużej mierze determinuje, jak jej doświadczamy, jak ją postrzegamy i jakie widzimy przed sobą możliwości. Należy pamiętać, że celem całego świata idei (tej mapy czy modelu) nie jest dokładne odwzorowanie rzeczywistości – to zadanie niemożliwe – lecz stworzenie narzędzia, które ułatwi nam orientację w świecie (Vaihinger, 1924). Nasz układ nerwowy, zdeterminowany genetycznie, stanowi pierwszy zestaw filtrów oddzielających świat – terytorium – od naszej jego reprezentacji – mapy (Bandler i Grinder, 1975). Kluczowe zdaje się być zrozumienie, że każda jednostka jest zbiorem receptorów, która „zczytuje” dane z bodźców i interpretuje je w unikalny sposób, tworząc tym samym subiektywną reprezentację jej świata, w którym realizuje swoje życie. Dzieje się to głównie za pomocą języka. Każdy człowiek tworzy własną narrację na temat swojego życia, używając konkretnych słów i wyrażeń. W metaświecie języka panuje wiele zasad, które regulują zjawiska, np. unikanie pewnych słów, bądź przeformułowywanie strony czynnej na bierną czasownika, które finalnie mają związek z podjęciem bądź zrezygnowaniem z konkretnych działań. Zmiana modelu lingwistycznego może pociągnąć za sobą zmianę modelu świata jednostki (Bandler i Grinder, 1975).

Język jest obszarem, gdzie nauka łączy się z magią. Zgodnie z koncepcją języka Ferdinanda De Saussure’a, język różny jest od mówienia (fr. *langue / parole*), a znak językowy (fr. *signifiant*) od znaczenia (fr. *signifié*) (De Saussure, 1991). Sam język jest tworem abstrakcyjnym, który bez osadzenia w kontekście sytuacji komunikacyjnej, nie ma jednej interpretacji. Stąd blisko do pojęcia intuicji, która zdaje się być silnie osadzona zarówno w myśleniu magicznym, jak i językowym konstruktywizmie. Język jest złożoną, dynamiczną i zarówno logiczną, jak i nielogiczną rzeczywistością psychologiczną (przykładowo, nie istnieje „większa połowa”, a jednak intuicyjnie rozumiemy, że chodzi o część niewiele większą od połowy). W tym kontekście intuicja byłaby zakotwiczona w nieświadomości metodą heurystyki poznawczej, gdzie jednostka szuka struktur globalnych, redukując nadmiar informacji, bądź indukując w wypadku ich niedoboru (Piegzik, 2022). Z uwagi na fakt, iż



myślenie intuicyjne nie jest obiektywne, jednostka może ujawniać swoje przekonania i koncepcje poznawcze, ukryte głęboko w nieświadomości.

Proponowane podejście jest zgodne z intuicjonizmem jako metodologią badań i wywodzi się z myśli filozoficznej Henri Bergsona. Francuski noblista postulował, że intuicja stanowi najwyższą formę poznania, ponieważ umożliwia bezpośrednie dotarcie do przedmiotu, a także pozwala objąć te aspekty, z którymi inteligencja nie potrafi sobie poradzić lub przedstawia je w sposób uproszczony albo zniekształcony. Dotyczy to takich zagadnień, jak czas, ruch, trwanie, życie, dusza i język. Intuicja, jako metoda badawcza, jest szczególnie użyteczna w badaniu niematerialnych przedmiotów. Bergson twierdził, że poznanie intuicyjne przewyższa poznanie intelektualne, ponieważ jest holistyczne i bezpośrednie (Piegzik, 2022).

1.1.2 Myślenie magiczne w kontekście antropologicznym

Człowiek pierwotny podejmował próby stosowania magii w celu ujarznienia przyrody. Moc magii - wedle tej interpretacji - pochodziła od człowieka, zatem myślenie magiczne staje się działalnością zastępczą wobec biernej bezsilności w momencie braku realnych form działania (Malinowski, 1990). W kontekście antropologicznym, myślenie magiczne przedstawia się jako obsesja umysłowa – silne przeżywanie emocjonalne, które wyładowuje się w czysto subiektywnym potoku słów i obrazów i które pozostawia doświadczającego żywe przekonanie o ich rzeczywistości. Opiera się ono na specyficznym doświadczaniu stanów emocjonalnych, które człowiek obserwuje nie w przyrodzie, lecz w sobie samym, w których prawda nie jest objawiona przez rozum, lecz oddziaływanie uczuć na organizm ludzki (Malinowski, 1990). Myślenie magiczne jest zatem następstwem głębokiego przeżywania stanów emocjonalnych, które intencjonalnie wpływają na przeżywającego i w ten sposób zmieniają rzeczywistość. W subiektywnej introspekcji myślącego magicznie zachodzi w konsekwencji taka zmiana.

Przykładem myślenia magicznego jest używanie czarnej magii, czyli intencjonalnego wpływania na rzeczywistość celem zranienia, uszkodzenia czy zabicia obiektu. Jest dramatycznym wyrazem negatywnego uczucia, nie samej sytuacji. Czarna magia może też zakładać przywołanie sił nadprzyrodzonych, czyli poniekąd pośredniczy pomiędzy osobą odprawiającą obrzęd a celem działań.

Kolejnym przejawem myślenia magicznego u ludów pierwotnych jest totemizm. Oparty na magii sympatycznej, jest uznaniem mistycznej więzi pomiędzy grupą społeczną bądź



jednostką a konkretnym zwierzęciem nazywany totemem (rzadziej rośliną czy przedmiotem). Myślenie magiczne miało tu polegać na tym, że poprzez zjednanie sobie danego zwierzęcia lub zupełnie przeciwnie – przez zabijanie i zjadanie go, czci się i celebryje więź totemiczną. Totemizm został zbadany i opisany między innymi u Indian północnoamerykańskich, plemion australijskich czy plemion pasterskich (Frazer, 1978). Magia ma zatem wiele funkcji. Może niszczyć i ranić, budować i podtrzymywać więzi wspólnotowe, pełni też funkcję rytualizowania optymizmu, wzmacniając wiarę człowieka w triumf nadziei nad lękiem. Pokazuje, że dla człowieka ufność jest ważniejsza niż zwątpienie, stanowczość cenniejsza od niezdecydowania, a optymizm silniejszy niż pesymizm (Frazer, 1978).

1.1.3 Myślenie magiczne w kontekście psychologicznym

Myślenie magiczne warto rozpatrywać dla trzech grup osób – wśród dzieci, zdrowych dorosłych oraz chorych dorosłych. W każdej z tych grup będzie ono miało inną przyczynę i konsekwencje.

Rozwój poznawczy ludzi jest oparty na założeniu, że człowiek dorosły patrzy na świat racjonalnie, a logika i powtarzalność obserwowanych procesów jest oczywistym warunkiem rozumowania. Psychologia rozwojowa człowieka rozpoznała przedział wiekowy, w którym myślenie magiczne, czyli pozalogiczne, jest naturalnym stadium rozwoju. Opisał to Szwajcarski psycholog i biolog Jean Piaget, który w swojej teorii poznawczo-rozwojowej myślenie magiczne włączył do przedoperacyjnej fazy rozwoju dziecka (myślenie intuicyjne), która przypada na 3-7 rok życia (Piaget, 1932). Piaget, dążąc do wyjaśnienia i zrozumienia podstawowych zagadnień rozwoju człowieka, skupił się na badaniach zmian rozwojowych procesów spostrzegania, wyobrażeń, pamięci, pojmowania przestrzeni i czasu, a przede wszystkim relacji logicznych, w tym przyczynowo-skutkowych, których przebieg jest najbardziej wyrazisty w dzieciństwie i okresie dorastania (Szemińska, 1977).

Charakterystycznymi cechami studium przedoperacyjnego jest brak granicy między światem wewnętrznym a zewnętrznym, pierwsze czynności symboliczne (w zabawie), ujawnianie się w zachowaniu egocentryzmu i realizmu oraz wynikającego z nich myślenia magicznego, animizmu, antropomorfizmu oraz artyficyjalizmu, dziecko odtwarza zaobserwowane zachowania innych (wykorzystując własne symbole) i przybliża się do zrozumienia zasad funkcjonowania społecznego - norm (Piaget, 1932). Jest to opis znacząco zbieżny z omawianym wcześniej prymitywnym myśleniem ludów pierwotnych.



Wśród zdrowych dorosłych myślenie magiczne okazuje się być zjawiskiem zupełnie powszechnym, a jego nasilenie jest warunkowane kulturowo. Potwierdzają to badania Nemeroffa i Rozina oraz Subbotsky'ego. Nemeroff i Rozin (za: Kołodziejczyk, 2004) którzy zbadali, jak na percepcję i zachowanie wpłynie informacja, że część ubioru (sweter) był uprzednio noszony przez mordercę. Wyniki przeprowadzonych badań pokazują, że uczestnicy wyrazili zdecydowaną niechęć do założenia swetra noszonego przez mordercę, pomimo że odzież była wyprana. Z kolei te same osoby były zdecydowanie bardziej chętne do założenia swetra, który wcześniej ubrała bliska im osoba, również po wcześniejszym wypraniu ubrania (za: Kołodziejczyk, 2004). Badanie to obrazuje - znana dzięki Frazerowi - zasada styczności, która zakłada, że kontakt fizyczny może przenosić nie tylko właściwości fizyczne, ale także psychiczne lub moralne.

Subbotsky (za: Kołodziejczyk, 2004) w swoim badaniu porównał zachowania dorosłych i dzieci wobec niezwykłych zjawisk. W badaniach dzieci i dorośli byli pytani o możliwość wystąpienia magicznych zdarzeń, a następnie obserwowano ich zachowania wobec sytuacji pozornie magicznych (np. samoistne pojawienie się przedmiotu w pudełku). Choć dorośli uprzednio deklarowali, że nie wierzą w magię, to w sytuacjach, gdzie ryzyko było wysokie (np. groźba „magicznego” wypadku), ich zachowanie wykazywało, że rozważali jednak możliwość magicznej interwencji. Dzieci natomiast otwarcie wierzyły w magię i były bardziej konsekwentne w magicznych wyjaśnieniach. Wykazano, że intensywność i powszechność myślenia magicznego ma związek z kulturą danej społeczności. Potwierdzają to wyniki eksperymentu Subbotsky'ego i Quinterosa, którzy porównali podejście do magicznych wyjaśnień pomiędzy dorosłymi mieszkańcami tradycyjnej społeczności meksykańskiej a wykształconymi mieszkańcami Wielkiej Brytanii. Badano reakcje na niezwykłe zjawiska oraz to, czy badani będą posługiwać się magicznymi czy naukowymi wyjaśnieniami. Mieszkańcy Meksyku, wychowani w kulturze akceptującej magię, otwarcie przyjmowali magiczne wyjaśnienia, zarówno na poziomie werbalnym, jak i behawioralnym. Z kolei wykształceni Brytyjczycy, choć deklarowali racjonalne podejście, w sytuacjach ryzykownych ujawniali skłonność do akceptacji magicznych wyjaśnień, choć w mniejszym stopniu, niż Meksykanie.

Magiczne myślenie może być powszechne niezależnie od poziomu wykształcenia, ale jego ujawnianie zależy od panujących norm kulturowych (Kołodziejczyk, 2004).

Wśród zdrowych osób dorosłych myślenie magiczne może przyjmować funkcję mechanizmu obronnego. Najczęściej wywołują go: lęk, długotrwałe frustracje i poczucie zagrożenia, przeżywanie trudnych sytuacji życiowych, w których pojawia się poczucie



bezsilności i bezradności połączone z utratą sprawstwa. Myślenie magiczne daje iluzję kontroli sytuacji, prognozuje też nadchodzącą przyszłość, obniżając napięcie i poziom lęku. Może dawać też poczucie, że wykorzystano się już absolutnie wszystkie dostępne środki do rozwiązania problemu czy przybliżenia się do upragnionego celu.

Przywołanie pojęcia mechanizmu obronnego odsyła nas do tradycji myśli psychoanalitycznej. Można bowiem zauważyć związek pomiędzy powszechnością myślenia magicznego, a zagadnieniem archetypu nieświadomości zbiorowej. „Pojęcie archetypu, które jest niezbędnym korelatem idei nieświadomości zbiorowej, wskazuje na występowanie w *psyché* pewnych form uniwersalnych, wszędzie rozpowszechnionych. Mitoznawstwo mówi w tym o motywach; w psychologii ludów pierwotnych odpowiadają one ukutemu przez Lucien Lévy-Bruhla pojęciu *représentations collectives* (...) Adolf Bastian już dawno temu mówił w tym wypadku o *myślach elementarnych czy pierwotnych*” (za: Jung, 2011 s.53). Myślenie magiczne mogłoby zatem być reprezentacją i realizacją ów myśli elementarnych, będąc powszechnie znanym przez ludzi wielu kultur sposobem tłumaczenia sobie świata. W tym kontekście myślenie magiczne mogłoby być normatywnym mechanizmem obronnym redukującym lęk.

1.1.4 Myślenie magiczne w kontekście medycznym

Inną perspektywą patrzenia na myślenie magiczne byłoby zakwalifikowanie go do pozanormatywnych mechanizmów obronnych, które mogłyby wskazywać na stan psychopatologiczny. To z kolei przenosi dyskurs na grunt psychiatrii. Myślenie magiczne w definicji medycznej jest pojęciem z dziedziny psychiatrii, które odnosi się do rozumowania, w którym myślenie jest tożsame z działaniem. To zaburzenie treści myślenia, które polega na tym, że myśl może oddziaływać na przedmioty oraz zdarzenia, czyli wywoływać skutki fizyczno-chemiczne, a procesy psychiczne posiadają moc sprawczą (Zusne i Jones, 2014). W przypadku osób zmagających się z problemami natury psychiatrycznej, myślenie magiczne polega na błędnym i sprzecznym z rzeczywistością przekonaniu, że mają one moc oddziaływania na innych ludzi, przedmioty czy zdarzenia. Myślenie magiczne jest charakterystyczne dla procesów archaicznych i prymitywnego poglądu na świat. U dorosłych bywa objawem zaburzeń psychicznych (obsesyjno-komplusywnych) zaburzeń osobowości (schizotypowych) czy chorób afektywnych.



U osób ze schizofrenią myślenie magiczne polega na zacieraniu granic między rzeczywistością a doznaniem osoby. Marzenia sennie, omamy hipnagogiczne i prawidłowe spostrzeżenia wzajemnie się przenikają, co prowadzi do projekcji pragnień i lęków na świat zewnętrzny. Chory wierzy, że jego myśli mogą zmieniać przedmioty i wpływać na innych – gestami lub spojrzeniem może sprowadzać nieszczęście albo uzdrawiać. Często odczuwa, że jest kontrolowany przez zewnętrzne siły, które kradną lub narzucają mu myśli (Jarosz, 1996). Nasyłanie myśli, charakterystyczne dla stanów psychotycznych bądź podobnych do psychotycznych (*psychotic like experiences*) może być uznawane za formę myślenia magicznego, gdzie chory doświadcza przekonania, że jego myśli są odczytywane przez inne osoby, przez co może on wpływać na ich działania. Myślenie magiczne zaobserwować można również w nadawaniu przez chorego znaczeń kolorom czy kształtom (np. czerwony ostrzega przed niebezpieczeństwem, niebieski oznacza, że miejsce/osoba/przedmiot jest przyjacielski czy pomocny). Myślenie magiczne bywa patologiczną kompensacją wyparcia kompleksów, takich jak poczucie słabości czy niższości. Osoba, doświadczając frustracji i zagrożenia, ucieka w świat iluzji, gdzie zyskuje poczucie władzy i prestiżu. Taki wewnętrzny świat daje jej większe poczucie bezpieczeństwa niż rzeczywistość. W skrajnych przypadkach podobna kompensacja może mieć charakter psychotyczny, zastępując trudną rzeczywistość objawami psychopatologicznym (Chlewiński, 1993). Według Marka Jarosza (1986), myślenie magiczne w schizofrenii to patologiczny mechanizm obronny, służący redukcji lęku poprzez przetwarzanie informacji. Chory, próbując uporządkować otaczające go wydarzenia, tworzy urojeniowe relacje i związki, które dają mu poczucie kontroli. Proces ten przebiega w dwóch fazach: 1) **olśnienie** – gdy wcześniej niezrozumiałe sytuacje zaczynają układać się w całość, a zagrożenie staje się bardziej określone; 2) **uporządkowanie** – gdy formują się trwałe urojenia, pozwalające choremu zaakceptować jego zniekształcony obraz rzeczywistości (Jarosz, 1986).

Specjaliści twierdzą, że u podstaw myślenia magicznego leży zdolność wytwarzania nowych pomysłów, a jego wynik jest błędnym wynikiem ich interpretacji. Niezależnie od teorii i form myślenia, powszechnie uważa się, że myślenie dorosłego człowieka składa się z dwóch głównych etapów: generowania pomysłów i ich weryfikacji. Proces tworzenia pomysłów może przebiegać zarówno zgodnie z zasadami logiki, jak i w sprzeczności z racjonalnym rozumowaniem. Można uznać, że zdolność generowania nowych idei leży u podstaw myślenia magicznego, a jego fałszywość wynika z błędów na etapie weryfikacji tych pomysłów (Gierdziewicz, 1970).



Na podstawie przedstawionego przeglądu literatury przedmiotu, wskazującej liczne perspektywy rozpatrywania zjawiska myślenia magicznego, dostrzec można jego złożoność i kompleksowość oraz bezsprzeczną powszechność, pierwotność i ponadczasowość. Niezależnie, czy myślenie magiczne kwalifikowane jest jako psychopatologia czy normatywny mechanizm obronny, ma ono związek z modyfikacją percepcji rzeczywistości osoby myślącej magicznie. Korelacje między myśleniem magicznym a lękiem, samooceną i satysfakcją z życia będą opisane w kolejnych częściach pracy.

1.2 Lęk

1.2.1 Definicje i rodzaje lęku

Lęk, jako wariant jednej z pięciu podstawowych emocji wg teorii Paula Ekmana, cieszy się dużą uwagą naukowców i badaczy, przez co napotkać można mnogość definicji i teorii na temat lęku. Profesor Antoni Kępiński - wybitny polski psychiatra, humanista i eklektyk - wyróżnia aż siedem rodzajów lęku – nerwicowy, depresyjny, schizofreniczny, psychoorganiczny, oligofreniczny, urojeniowy i biologiczny (Kępiński, 1992). Świadczy to o złożoności i kompleksowości tego zagadnienia. Zygmunta Freud postrzegał lęk jako wynik wewnętrznego konfliktu między elementami osobowości. Według psychoanalizy, człowiek dąży do zaspokojenia popędów, co prowadzi do konfliktu z wymaganiami społecznymi. Internalizacja norm społecznych powoduje przeniesienie tego konfliktu do wnętrza jednostki, generując wszechobecny lęk. Freud wyróżnił trzy rodzaje lęku: obiektywny – reakcja ego na realne zagrożenie; moralny – wynik konfliktu między id (dążenie do przyjemności) a superego (moralność), wywołujący wstyd i poczucie winy; neurotyczny – związany z próbą powstrzymania przez ego popędów id. Neopsychoanalicy, tacy jak Karen Horney i Erich Fromm, rozszerzyli koncepcję lęku - Horney o wymiar fizjologiczny, a Fromm o egzystencjalny. Z kolei teoria behawioralna uznaje lęk za wyuczoną reakcję na bodźce środowiskowe (Samochowiec, Wojciechowski i Samochowiec, 2004). W teoriach poznawczych lęk wynika z błędnych przekonań i nieadekwatnych oczekiwań wobec rzeczywistości osoby odczuwającej lęk mają tendencję do wyolbrzymiania zagrożeń, przewidywania najgorszych scenariuszy oraz zaniżania swojej zdolności radzenia sobie z trudnościami. Te zniekształcone schematy myślowe prowadzą do nieadekwatnych reakcji emocjonalnych i utrwalają cykl lęku (Beck, 2005).



Biologiczne podejścia wskazują na pobudzenie autonomicznego układu nerwowego (w szczególności układu współczulnego) oraz zaburzenia neurotransmisji, np. noradrenaliny i serotoniny, jako przyczynę lęku. Objawy fizjologiczne towarzyszące lękowi to tachykardia, podwyższone ciśnienie krwi, kołatanie serca, szybki, płytki oddech (hiperwentylacja), duszności, napięcie mięśni, drżenie, nudności, bóle brzucha, biegunka, pocenie się, zawroty głowy, zimne dłonie i stopy, mrowienie, uczucie "ściśnięcia" w klatce piersiowej.

Wobec mnogości definicji lęku na potrzeby pracy autorka przyjmuje możliwie najogólniejszą definicję lęku jako nieprzyjemnego stanu emocjonalnego, któremu towarzyszą objawy psychiczne, fizjologiczne i behawioralne.

W celu lepszego zrozumienia zjawiska lęku, pomocne wydaje się być przybliżenie pojęć wprowadzonych do psychologii przez Charlesa Spielbergera, jednego z autorów Inwentarza Stanu i Cechy Lęku (STAI). Lęk jako cecha (ang. *trait anxiety*), jest to stała tendencja, przejawiająca się skłonnością do postrzegania różnych sytuacji i bodźców jako zagrażających (Spielberger, 1975). Natomiast lęk jako stan (ang. *state anxiety*), jest chwilowym, przemijającym stanem uczuciowym dla którego znamienne są podwyższone czynności ustrojowe (Spielberger, 1975).

Lęk jako cecha osobnicza, jest przedmiotem zainteresowania psychologii różnic indywidualnych, ale też może być przyczyną różnych rodzajów psychopatologii, o czym można wnioskować z mechanizmów powstawania lęku.

1.2.2 Mechanizmy powstawania lęku

Lęk to reakcja organizmu na niesprecyzowane zagrożenie, w przeciwieństwie do strachu, który jest lękiem przedmiotowym. Jednak przedmiotowość wszystkich reakcji emocjonalnych jest względna i należy do subiektywnego, wewnętrznego świata przeżywanego. Geneza lęku to w najprostszym ujęciu reakcja organizmu na bodziec zinterpretowany jako zagrożenie. Interpretacja natomiast zawsze pozostaje ekstremalnie i subiektywnie wpisana w wewnętrzny kod znaków i symboli przeżywanego. Lęk, choć może mieć podobny charakter i nasilenie, ma różne źródła. Można go podzielić na cztery główne rodzaje: biologiczny, społeczny, moralny i dezintegracyjny. Wszystkie te formy lęku można sprowadzić do pierwotnego lęku przed śmiercią, który jest ostatecznym zagrożeniem dla życia i wyzwala reakcję alarmową w postaci lęku (Kępiński, 1992).



Sygnal zagrożenia zawsze antycypuje realne niebezpieczeństwo, umożliwiając organizmowi reakcję obronną i ochronę przed nim. Jego funkcją jest przewidywanie przyszłych zdarzeń, co pozwala uniknąć bezpośredniego zetknięcia z zagrożeniem, które mogłoby prowadzić do śmierci. Organizm musi więc korzystać z mechanizmów dostosowanych do środowiska, choć nie jest do końca jasne, w jakim stopniu są one dziedziczne, a w jakim nabyte podczas życia pod wpływem doświadczeń i środowiska społecznego (Kępiński, 1992).

Według założeń psychologii poznawczej, pierwotny strach, będący podstawą lęku, jest związany ze skłonnością do automatycznego myślenia o zagrożeniach. Przejawia się to katastrofizowaniem, czyli przecenianiem prawdopodobieństwa wystąpienia negatywnych zdarzeń oraz wyolbrzymianiem ich konsekwencji w codziennych, zwykłych sytuacjach. (Clark, Beck, 2018). Osoby z zaburzeniami lękowymi zaczynają myśleć w kategoriach lęku, zanim w pełni to sobie uświadomią. W stanie lęku ich pamięć oraz zdolności myślenia zostają zniekształcone, a cała psychika jest zablokowana w lękowym nastawieniu umysłowym. Silny lęk jest więc wynikiem przeceniania niebezpieczeństwa i niedoceniania własnych możliwości (Clark i Beck, 2018).

Mechanizmem powstawania lęku byłoby więc prognozowanie przyszłości w skrajnie subiektywnym, misternie utkanym systemie zależności wewnętrznego świata osoby doświadczającej.

1.2.3 Związki między myśleniem magicznym a lękiem

Najogólniej ujmując, myślenie magiczne ma pomóc w zarządzaniu lękiem. Jest narzędziem, które ze względu na szeroki wachlarz proponowanych możliwości, może być wykorzystane w różnoraki sposób. Autorka proponuje wyodrębnienie trzech obszarów analizy: redukcji lęku, kontroli wydarzeń oraz ochrony myślącego magicznie.

Myślenie magiczne służy redukcji lęku, czyli obniżeniu napięcia lękowego. W stanach silnego pobudzenia emocjonalnego, przeżywający szukać może ulgi, którą daje atrakcyjność myślenia magicznego. Przykładem może być scena z filmu „Wszyscy jesteśmy Chrystusami” w reżyserii Marka Koterskiego. Bohater, młody Adam Miauczński ma stanąć na ślubnym kobiercu, jednak nie jest pewny tej decyzji. Żeby dodać sobie otuchy, postanawia zrobić zakład – celując zwiniętym papierkiem do kosza na śmieci deklaruje, że jeśli trafi, to jego małżeństwo będzie udane. Nie trafia. Na sali ślubów w urzędzie stanu cywilnego prowadzi dialog wewnętrzny, z którego jasno wynika, że nie ma żadnych nadziei na udane pożycie małżeńskie



w związku z przegrany zakładem i fantazjuje o rozwodzie. Jego poziom lęku natomiast się zmniejszył, przegrany zakład potwierdził jego przeczucie o błędnej decyzji.

Kolejną funkcją myślenia magicznego w kontekście lęku jest przejęcie tudzież zwiększenie kontroli nad sytuacją czy biegiem wydarzeń. Poczucie kontroli, chociażby złudne, również powoduje obniżenie napięcia lękowego. Odzyskanie kontroli implikuje sprawczość, przez co zwiększa szanse na owocne działanie. Kontrolę zwiększa zrytualizowanie rzeczywistości, powtarzalność i przewidywalność czynności. „Uświęcony tradycją rytuał, np. religijny, wojskowy, dyplomatyczny itp., osłania człowieka w sytuacji wyzwalającej lęk. Jednocześnie lęk zostaje częściowo przynajmniej przeniesiony z samej sytuacji na rytuał, człowiek nie boi się już tego, co mu naprawdę zagraża, ale naruszenia rytuału” (Kępiński, 1992).

Myślenie magiczne ma chronić przed niebezpieczeństwem. Może być to realizowane poprzez totemy i tabu, czyli abstrakcyjne założenia, na które przenoszony jest lęk. Tabu to negatywna część magii, czyli to, o czym się milczy. Za Frazerem, tabu to system zakazów, które wyrażają postawę lęku przed kontaktem z tym, co święte lub nieczyste, w obawie przed karą za ich złamanie. Frazer zauważa, że tabu jest ściśle związane z wiarą w magiczne i religijne siły, które mogą wpływać na losy człowieka. Złamanie tabu, w jego ujęciu, niesie ze sobą duchowe i społeczne konsekwencje, często bardziej przerażające niż zagrożenia wynikające z realnych niebezpieczeństw (Frazer, 1978). Rytuały z kolei chronią człowieka przed zewnętrznymi zagrożeniami, a ich wpływ jest tak silny, że człowiek pierwotny często bardziej lękał się złamania tabu czy naruszenia totemu niż samego realnego niebezpieczeństwa (Kępiński, 1992).

Abstrakcyjność lęku, w porównaniu od osadzonego w kontekście rzeczywistości strachu, zdaje się rzeczą skrajnie ludzką. Zwierzęta nie odczuwają lęku, jedynie strach przed konkretnym zagrożeniem. To człowiek, w złożoności swojego postrzegania świata, znalazł miejsce na odczuwanie lęku przed nieokreślonym. Czy lęk może mieć jakąś pozytywną funkcję w życiu człowieka? Czy jest to raczej ewolucyjny odpad, błąd systemu, z którym człowiek desperacko usiłuje się uporać za pomocą różnych zmyslnych i subtelných narzędzi, jak myślenie magiczne? Według literatury, lęk może posiadać funkcję adaptacyjną i może być wykorzystywany w procesie nauczania czynności ruchowych w bardzo różnych dyscyplinach sportowych (Jeziorska i Ustjan, 2008), natomiast w przeprowadzonych w 2016 badaniach wykazano, że wysoki poziom lęku-stanu wpływa negatywnie na płynność ruchów wspinaczkowych oraz ich obszerność. W nielicznych przypadkach brak płynności spowodował



nieukończenie drogi wspinaczkowej przez wspinacza (Czermak, 2016). Obala to teorię, że lęk wspomaga czynności ruchowe. Lęk zdaje się być zjawiskiem negatywnym i bardzo powszechnym. A może nie odczuwają lęku tylko te osoby które mają skłonności autodestrukcyjne bądź zaniżoną samoocenę?

1.3 Samoocena

1.3.1 Definicje i teorie samooceny

Samoocena to jeden z kluczowych konstrukcji psychologicznych badanych w ramach psychologii osobowości, psychologii rozwojowej i psychologii klinicznej. Odnosi się do ogólnej oceny, jaką jednostka ma wobec samego siebie. Posiadanie wysokiej lub niskiej samooceny ma znaczący wpływ na autoregulację emocji oraz funkcjonowanie społeczne i zawodowe człowieka.

Przykładowo Wojciszke (2010, s. 112) definiuje samoocenę jako „afektywną reakcję jednostki na samą siebie”, Niebrzydowski natomiast – jako zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do własnej osoby” (Szpitalak i Polczyk, 2015, s. 10). Twórca Skali Samooceny SES, Morris Rosenberg definiuje samoocenę jako ogólną postawę wobec samego siebie, która odzwierciedla stopień, w jakim jednostka akceptuje siebie, czuje się wartościowa i ma o sobie pozytywną opinię. Samoocena nie dotyczy konkretnych umiejętności, lecz ogólnego przekonania o własnej wartości (Rosenberg, 1979). Rosenberg podkreśla, że samoocena jest stabilnym konstruktem, który kształtuje się na podstawie interakcji społecznych oraz doświadczeń jednostki. Badacz wyróżnia wysoką oraz niską samoocenę.

Stanley Coopersmith definiuje samoocenę jako ocenę własnej osoby w kategoriach wartości, którą jednostka przypisuje sobie w odniesieniu do swoich standardów i oczekiwań. Samoocena jest podstawą poczucia kompetencji i adekwatności w relacjach społecznych i zadaniach życiowych. Wyróżnia samoocenę mocną, zależną oraz niską (Coopersmith, 1967).

W literaturze znana jest trójskładnikowa struktura samooceny, zaproponowana przez Browna i Marshalla. Wyróżniają oni samoocenę globalną, samooceny specyficzne oraz poczucie własnej wartości. Samoocena globalna to sposób, w jaki ludzie postrzegają swoją wartość jako osoby, rozumiana albo poznawczo (jako świadoma ocena), albo emocjonalnie (jako uczucie niezależne od racjonalnych sądów). Uważa się ją za stałą cechę, stanowiącą sumę specyficznych samoocen, które odnoszą się do poszczególnych aspektów życia (np. ktoś może



mieć wysoką samoocenę w pływaniu, ale niską w gotowaniu). Samooceny te mogą mieć niski związek z samooceną globalną. Poczucie własnej wartości to z kolei emocjonalne reakcje na własne działania, jak duma czy wstyd (za: Szpitalak i Polczyk, 2015).

Kolejnym ważnym aspektem rozumienia konstrukcji samooceny jest typ podejścia – poznawcze lub afektywne. Podejście poznawcze (model *bottom-up*) zakłada, że informacje zwrotne z otoczenia wpływają na specyficzne samooceny jednostki. Te z kolei oddziałują na poczucie własnej wartości i samoocenę globalną, przy czym największy wpływ mają te aspekty, które są ważne dla danej osoby. W podejściu afektywnym (model *top-down*) samoocena globalna formuje się we wczesnym życiu i wpływa na samooceny specyficzne oraz poczucie własnej wartości. Choć informacje zwrotne z otoczenia wpływają na samooceny szczegółowe i poczucie własnej wartości, nie zmieniają samooceny globalnej, ale działają z nią interaktywnie (Szpitalak i Polczyk, 2015). Można więc rozumieć, że osoby o wczesnie wykształconej wysokiej samoocenie globalnej, są bardziej odporne na jej obniżenie w trakcie życia nawet pod naciskiem negatywnych feedbacków specyficznych. Są one na taki negatywny *feedback* bardziej odporne.

Mówiąc o teoriach samooceny, nie sposób nie wspomnieć o podziale na samoocenę jawną i ukrytą, zaproponowanym w 1995 roku przez Greenwald i Banaji. Człowiek posiada dwa powiązane, ale odrębne systemy: poznawczy (racjonalny) i doświadczeniowy. System racjonalny działa świadomie, opierając się na logice, a związany jest z jawną samooceną. System doświadczeniowy funkcjonuje nieświadomie, gdzie ważniejsza jest samoocena utajona, oparta na nieświadomych uczuciach wobec siebie, które wpływają na myśli, emocje i zachowania. Badania pokazują, że samoocena utajona jest predyktorem spontanicznych i emocjonalnych zachowań, natomiast jawna wiąże się z działaniami wynikającymi z racjonalnych decyzji (Szpitalak i Polczyk, 2015).

W opisanych przypadkach samoocena jest konstruktem subiektywnym, kreowanym przez jednostkę na podstawie interakcji ze środowiskiem, relacji interpersonalnych i oraz własnych kategorii i kryteriów odnośnie oczekiwań wobec siebie. Interpretacja rzeczywistości zachodzi tutaj dwutorowo – jednostka interpretuje swoją rolę w społeczeństwie, jakość i satysfakcję z relacji i swoich funkcji jednocześnie oceniając swoje własne osobiste wyniki w życiowych kategoriach, które również subiektywnie sobie stworzyła. Samoocena jest więc wynikiem porównania tego, co jednostka faktycznie osiągnęła, z tym, co mogłaby osiągnąć, jest różnicą między Ja idealnym a Ja realnym (Higgins, 1987). Wartość samooceny zależy od relacji między sukcesami a aspiracjami jednostki. Im mniejsza różnica między osiągnięciami



a oczekiwaniami, tym wyższa samoocena i bardziej pozytywne odczucia wobec siebie (Szpitalak i Polczyk, 2015). Samoocena byłoby więc to, czy człowiek myśli o sobie źle czy dobrze, czy ma do siebie sympatię, czy też nie.

1.3.2 Źródła i mechanizmy regulowania samooceny

Źródła psychologiczne

Źródła samooceny możemy podzielić na psychologiczne i biologiczne. Wśród głównych psychologicznych źródeł samooceny można wyróżnić: pozytywny styl atribucyjny, który objawia się przychylnym nastawieniem zarówno do siebie, jak i innych, nawet jeśli nie ma ku temu obiektywnych podstaw (*high benevolence*); istotne osiągnięcia, które obiektywnie uzasadniają wysoką samoocenę (*high merit*); oraz posiadanie ogólnie pozytywnego obrazu siebie, wynikającego z zarówno świadomych, jak i nieświadomych zniekształceń sprzyjających własnemu Ja (*self-positivity bias*) (Kwan, Kuang i Hui, 2009).

Kluczową zdaje się również być zdolność do samoregulacji – każdy człowiek ma własne mechanizmy autoregulacji emocji. Ich skuteczność zależy od ich natury i trybu, istnieje bowiem cały szereg zachowań autoregulacyjnych, które w dłuższej perspektywie czasu są dla człowieka szkodliwe (ruminacje, prokrastynacja, wypieranie, używki). Zdrowe mechanizmy samoregulacji korelują z wysoką samooceną. W kontekście zdrowych zachowań autoregulacyjnych warto przywołać pojęcie salutogenezy i poczucia koherencji.

Model salutogenetyczny Antonovsky'ego (2005) zakłada, że zdrowie to proces nieustannego dostosowywania się do wymagań, mający na celu utrzymanie lub przywrócenie określonego poziomu organizacji, który często określa się jako dynamiczną równowagę zarówno wewnętrzną, jak i zewnętrzną systemu. Z tego wynika, że zdrowie nie jest pojęciem dychotomicznym (zdrowie-choroba), lecz można je rozumieć jako kontinuum, gdzie na jednym biegunie jest choroba, a na drugim zdrowie. Człowiek dynamicznie balansuje na tej skali, w zależności od aktualnej sytuacji życiowej i zasobów (Sęk, 2005). Poczucie koherencji natomiast, (ang. *sense of coherence*, SOC) z teorii salutogenetycznej, przekłada się na poziom samooceny. Poczucie koherencji, obok uogólnionych zasobów odpornościowych, stresorów i stylu życia, jest czynnikiem wpływającym na skuteczność radzenia sobie (Sęk, 2005). Wysokie poczucie koherencji koreluje z wysoką samooceną, ponieważ osoby o wysokiej samoocenie są bardziej skłonne postrzegać świat jako sensowny i kontrolowalny.



Źródła biologiczne

Wyniki badań wskazują, że można wyróżnić trzy aspekty obszaru biologicznego: środowisko specyficzne, czynniki genetyczne oraz środowisko wspólne, rozumiane jako zbiór składników opisujących środowisko danej rodziny (Pisula i Oniszczenko, 2008, s. 308). Środowisko specyficzne natomiast jest definiowane jako „zasób indywidualnych, niepowtarzalnych doświadczeń środowiskowych danej osoby, który tworzy się między innymi w wyniku specyficznych dla jednostki interakcji oraz korelacji jej genotypu i środowiska w rodzinie i poza rodziną” (Pisula i Oniszczenko, 2008, s. 308). Samoocena globalna jest przede wszystkim kształtowana przez środowisko wspólne. W przypadku samooceny szczegółowych kluczową rolę zdają się odgrywać środowisko specyficzne oraz czynniki genetyczne, natomiast wpływ środowiska wspólnego jest raczej niewielki (Szpitalak i Polczyk, 2015).

1.3.3 Mechanizmy regulowania samooceny

Literatura przedmiotu wyróżnia cztery mechanizmy regulowania samooceny: porównania społeczne, model utrzymania samooceny, redukcjonowanie dysonansu poznawczego oraz autoafirmację (Szpitalak i Polczyk, 2015, s.38).

Porównania społeczne wspierają motyw autowaloryzacji oraz motyw samopoznania. Główną funkcją motywu samopoznania jest redukcja niepewności. Motyw ten pełni funkcję adaptacyjną, ponieważ samopoznanie ułatwia planowanie działań, które mogą prowadzić do sukcesu. Sukces natomiast, jak wcześniej wspomniano, przyczynia się do wzrostu samooceny (Szpitalak i Polczyk, 2015). Większa wiedza na swój temat miały zatem pomóc jednostce w lepszym zarządzaniu zasobami w celu osiągnięcia zamierzonych celów, jednocześnie obniżając poziom lęku. Można by zatem zaryzykować wniosek, że człowiek dysponuje narzędziem wypierającym lęk – wiedzą.

Model utrzymania samooceny zakłada, że porównując pewien aspekt siebie z charakterystyką innej osoby, jednostka może doświadczyć obniżenia samooceny, jeśli druga osoba wypada lepiej. Samoocena jednostki w wyniku takiego porównania zależy od trzech czynników - jakości wykonania zadania, stopnia bliskości z osobą, z którą się porównuje, oraz znaczenia zadania dla samooceny. Im gorsze wykonanie zadania, im bliższa osoba, oraz im bardziej istotne zadanie dla poczucia własnej wartości, tym większe obniżenie samooceny



(Tesser, 1988). Przykładem mogą być dwie siostry skrzypaczki. Jedna z sióstr, która odnosi mniejsze sukcesy muzyczne, będzie ujawniała niższą samoocenę od tej, która - w porównaniu z nią, w konkretnym obszarze - wypadnie lepiej.

Kolejnym mechanizmem regulowania samooceny jest redukcja dysonansu poznawczego. Zgodnie z koncepcją zgodności z Ja (*self-consistency theory*) Aronsona, sedno postulowanej przez Aronsona teorii można by streścić w stwierdzeniu: „dysonans pojawia się wtedy, kiedy zachowanie jednostki jest niezgodne z jej pojęciem Ja” (Aronson, 1968, s. 23). Przeprowadzono szereg badań, mających na celu ustalenie związku pomiędzy redukcją dysonansu poznawczego z wysokością przejawianej przez osobę samooceny. Wyniki większości badań sugerują, że osoby o wysokiej samoocenie mają znacznie silniejszą tendencję do redukcji dysonansu poznawczego niż osoby o niskiej samoocenie. Może to oznaczać, że ludzie z wyższą samooceną są bardziej skłonni do podejmowania działań lub stosowania strategii, które pozwalają im na złagodzenie napięcia wynikającego z rozbieżności między ich przekonaniami a rzeczywistością. W przypadku osób o niższej samoocenie taka skłonność jest znacznie słabsza (np. Harmon-Jones, 2004; Malewski, 1962).

Autoafirmacja, rozumiana jako aktywność mająca na celu zachowanie integralności podmiotu, jest mechanizmem autowaloryzacji, polegającym na skupianiu się na pozytywnych cechach własnej osoby oraz afirmacji ważnych dla jednostki wartości w sferze, która nie jest związana z obszarem powodującym wystąpienie dysonansu poznawczego (Wojciszke, 2002). W koncepcji autoafirmacji samoocena stanowi o dostępności pozytywnych przekonań dotyczących własnej osoby, mogących zasilić zarówno procesy indukcji dysonansu, jak i jego redukcji (Steele, 1993). Wysoka samoocena stanowi swego rodzaju repozytorium zasobów jednostki do ratowania koherencji „ja” w obliczu zagrożenia jego integralności przez dysonans poznawczy (Steele i Liu, 1983).

Powyższa klasyfikacja udowadnia, że samoocena jest zależna od wielu wzajemnie oddziałujących na siebie czynników. Może zmieniać się w trakcie życia jednostki pod wpływem różnych życiowych sytuacji. Finalnie jednak każdy człowiek sam decyduje o tym, jak o sobie myśli. Jak dowodzą cytowane badania naukowe, sposób subiektywnego myślenia o sobie samym ma wpływ na kształtowanie obiektywnej rzeczywistości jednostki.

1.3.4 Funkcje samooceny a myślenie magiczne

Literatura wyróżnia pięć funkcji samooceny, które można podzielić na dwie grupy – funkcje ochrony Ja (*self-protecting*) oraz funkcje rozwoju Ja (*self-expansion*) (Epstein, 1985).



W zależności od potrzeb, samoocena może grać różne role w życiu człowieka: pełnić ochronę przed lękiem stresem i nieszczęściami, zapobiegać wykluczeniu społecznemu wspomagając w realizacji celów czy zapewniać optymalną czujność (Szpitalak i Polczyk, 2015, s.33).

Opisując rolę samooceny w funkcjonowaniu jednostki, warto zaznaczyć, że niektóre teorie przypisują jej kluczowe znaczenie w realizacji motywu autowaloryzacji oraz samonaprawy. Autowaloryzacja może być promotorem rozwoju i wzrostu. Afirmowanie dobrych cech, wzmacnia jednostkę i sprawia, że jest bardziej spontaniczna w działaniach oraz otwarta na nowe doświadczenia. Samonaprawa z kolei pomaga utrzymać jednostce balans i ułatwia powrót do równowagi po trudnym wydarzeniu. Podsumowując, samoocena pomaga jednostce chronić się przed negatywnymi doświadczeniami, wspiera utrzymanie zdrowia psychicznego oraz sprzyja adaptacyjnym zachowaniom w kontekście społecznym (Mann, Hosman, Schaalma i de Vries, 2004). Z poznawczego punktu widzenia, samoocena oddziałuje na poziom integracji informacji o sobie. Im większa jest spójność obrazu własnej osoby, tym skuteczniej jednostka przetwarza i przyswaja informacje dotyczące siebie (Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs, 2003).

Samoocena zatem może pełnić funkcję ochronną, jak totem czy amulet. Myśląc magicznie o rzeczywistości, windując własną samoocenę w oderwaniu od realiów czy faktów, jednostka może stworzyć barierę ochronną przed niechcianymi informacjami, sytuacjami czy emocjami. Z przypisywanych sobie cech charakteru, jednostka może samodzielnie i jedynie na własny użytek stworzyć sobie warstwę ochronną.

Pomimo pozornej prostoty w interpretacji, wśród ekspertów panuje przekonanie, że wysoka samoocena nie zawsze prowadzi do pozytywnych skutków w funkcjonowaniu psychicznym (i nie tylko) jednostki. Roy Baumeister, wraz ze współpracownikami (Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs, 2003), zapoczątkował podejście, które sugeruje, że nadmiernie wysoka samoocena może prowadzić do negatywnych konsekwencji, takich jak podejmowanie ryzykownych działań czy zaniedbywanie ochrony zdrowia. Odwołując się do wspomnianego wcześniej porównania samooceny do stworzonego samodzielnie i na własny użytek amuletu, można kontynuować metaforę - amulet samooceny może zarówno chronić, jak i ściągać nieszczęścia w postaci zbyt dużej pewności siebie i tendencji do brawurowych zachowań.

Jeśliby wrócić do opisanej na początku pracy teorii Bandlera i Grindera, każdy człowiek tworzy operacyjną mapę rzeczywistości, która ma ułatwić mu poruszanie się w świecie.



Samooceńa byłaby więc instrumentem warunkującym sprawczość jednostki w działaniu. Jest ona narzędziem zarówno autwaloryzacyjnym, jak i samonaprawczym co sprawia, że jest dla jednostki źródłem wewnętrznej siły. Odnosząc się do cytowanej już koncepcji Malinowskiego, magia również jest siłą. Czy samooceńa mogłaby być zatem interpretowana jako uprawianie czarów na sobie w celu poprawy satysfakcji z życia?

1.4 Satysfakcja z życia

1.4.1 Definicje satysfakcji z życia

Satysfakcja z życia (*satisfaction with life* – SWL), to pojęcie o wielorakich znaczeniach i wymiarach (Cofta i in., za: Zalewska, 2003). Najczęściej jest postrzegana jako poznawczy element subiektywnego dobrostanu jednostki (Deiner i in., 1985). SWL dotyczy sposobu, w jaki osoba ocenia jakość swojego życia, będąc wynikiem przemyślanej refleksji na przestrzeni dłuższego czasu (Pavot, Deiner, 1993, za: Juczyński, 2001). Podejście poznawcze odróżnia satysfakcję z życia od szczęścia, które to jest stanem emocjonalnym. Satysfakcja z życia to ocena życia jako całości, która ma stosunkowo trwały charakter (Pastwa-Wojciechowska, Piechowicz i Bidzan, 2015).

Krystyna Jaracz (2001) postrzega „satysfakcję z życia” jako istotny wskaźnik jakości życia, definiując ją jako świadomą ocenę wynikającą z wartościowania poszczególnych sfer życia oraz życia jako całości. Z kolei Krystyna de Walden-Gałuszek (1994) zwraca uwagę, że odczuwanie szczęścia i zadowolenia, składające się z satysfakcji z życia, poczucia własnej wartości, zdrowia, funkcjonowania i czynników socjo-ekonomicznych, jest ściśle związane z pojęciem jakości życia. Według Ruut Veenhovena (1991) „zadowolenie z życia” odnosi się do stopnia pozytywnej oceny swojego życia jako całości, wskazując przy tym na słabe związki między zadowoleniem a wskaźnikami obiektywnymi. Janusz Czapiński (2004) natomiast postrzega „zadowolenie z życia” jako emocjonalny lub poznawczy bilans życia na skali wartościującej (np. przyjemne-nieprzyjemne, dobre-złe). Zygryd Juczyński (2001) określa ocenę „satysfakcji z życia” jako wynik świadomego porównania swojej sytuacji z przyjętymi standardami – jeśli wynik jest pozytywny, jednostka odczuwa satysfakcję (za: Wałęcka-Matyja i Kurpiel, 2015).

Czynniki wpływające na osiągnięcie satysfakcji z życia można podzielić na te niezależne od jednostki oraz takie, które są związane z jej własną aktywnością. Wśród



czynników niezależnych wyróżnia się zewnętrzne, takie jak miejsce urodzenia, oraz wewnętrzne, na przykład stan zdrowia czy temperament (Mądrzycki, 2002).

Według Juczyńskiego (za: Pastwa-Wojciechowicz, Piechowicz., Bidzan, 2015) satysfakcja z życia opiera się głównie na porównaniu aktualnej sytuacji życiowej z własnymi standardami. Jeśli wynik tej analizy okazuje się pozytywny, jednostka doświadcza satysfakcji. Na jakość życia wpływają różnorodne czynniki, takie jak:

- poziom samooceny,
- poczucie osobistego sprawstwa, stabilność emocjonalna oraz świadomość własnej wartości,
- zaangażowanie w działania ukierunkowane na cele, efektywne zarządzanie czasem,
- pozytywne relacje społeczne i bliskie związki intymne.

Ponadto istotnym aspektem jest związek między satysfakcją z życia a możliwością zaspokojenia indywidualnych potrzeb (Brenner, Brandbur, za: Pastwa-Wojciechowska, Piechowicz i Bidzan, 2015).

1.4.2 Szczęście a satysfakcja z życia

Większość badaczy postrzega zadowolenie z życia jako coś bardziej złożonego niż szczęście. Niemniej jednak termin ten jest czasami używany zamiennie ze szczęściem lub dobrostanem (Badri, Alkhaili i in., 2022).

Zgodnie z teorią oddzielenia aspektu poznawczego i emocjonalnego, przywołaną wcześniej, subiektywna ewaluacja stanu emocjonalnego ma status subkonstruktu szczęścia i wymaga oddzielnego pomiaru aspektu emocjonalnego, podobnie dla aspektu poznawczego ewaluacji nadawszy mu status subkonstruktu satysfakcji z życia. Szczęście i satysfakcja winne być interpretowane osobno i łącznie (Kasprzak, 2012).

Założenie o względnej niezależności aspektu emocjonalnego i poznawczego stało się podstawą wyodrębnienia przez McKennella (1978) czterech typów zadowolenia z życia: dwóch spójnych i dwóch niespójnych. Spójna ocena charakteryzuje „Zdobywców” (wysoka ocena poznawcza i pozytywny afekt) oraz „Frustratów” (niska ocena zarówno poznawcza, jak i emocjonalna). Z kolei niespójne zadowolenie występuje u „Cierpiętników” (niski afekt przy wysokiej ocenie poznawczej) oraz „Aspirantów” (wysoki afekt i niska ocena poznawcza). Z reguły oba aspekty zadowolenia z życia są jednak na podobnym poziomie, gdyż trudno odczuwać wysokie zadowolenie emocjonalne przy niskiej ocenie swojego życia, podobnie jak trudno doświadczać smutku przy wysokiej ocenie satysfakcji z życia. Czynniki sprzyjające



spójności tych dwóch wymiarów to między innymi dokładność samooceny, realistyczne postrzeganie rzeczywistości, a także indywidualne doświadczenia i sposób przeżywania emocji (Kasprzak, 2012).

Zauważalny jest związek pomiędzy poczuciem szczęścia a satysfakcją, które to wzajemnie na siebie oddziałują w subiektywnej ocenie jednostki. Tym samym przegląd głównych teorii i modeli szczęścia zdaje się być konieczny w celu pełnego zrozumienia złożoności koncepcji jaką jest satysfakcja z życia.

Szczęście człowieka stanowi przedmiot refleksji już od starożytności. Filozofowie greccy stworzyli pierwsze definicje szczęścia, różniące się od siebie w zależności od szkoły filozoficznej. Do współczesnej psychologii pozytywnej przeszedł głównie nurt hedonistyczny i eudajmonizm. Współcześni badacze jakości życia o orientacji hedonistycznej, podążając za utylitarystami, stosują szeroką miarę subiektywnej użyteczności. Obejmuje ona zarówno bilans przyjemności i przykrości, jak i satysfakcję wynikającą z osiągnięcia dowolnych celów w różnych obszarach życia (Deiner i in., 1999). Hedoniści nie skupiają się na tym, jakie cele człowiek wybiera ani w jaki sposób je realizuje. Dla nich kluczowe jest jedynie to, czy odczuwa satysfakcję ze swojego życia i czy przynosi mu ono więcej radości niż cierpienia. Hedonistyczne czynniki szczęścia to nastrój, bilans doznań emocjonalnych oraz poczucie satysfakcji (Czapiński, 2004).

Dla stoików szczęście, utożsamiane z eudajmonią, nie miało związku z emocjonalnymi przeżyciami, a tym bardziej z przyjemnościami zmysłowymi, jak to rozumieją hedoniści. Eudajmonia powinna być mierzona nie przez przyjemności, lecz przez osiągnięcie tego, co rzeczywiście warte wysiłku – zgodne z naszą naturą i wewnętrznym „prawdziwym ja” (dajmonem). Prawdziwe szczęście wynika z autentycznego życia, opartego na podstawowych cnotach i prowadzącego do samorealizacji, choć nie zawsze musi być ono przyjemne (Czapiński, 2004).

Oba te podejścia, jakkolwiek różne, nie wykluczają się. Próba ich integracji została podjęta w 2000 roku w badaniach Ryan i Deci, opartych na subiektywnej (hedonistycznej) mierze dobrostanu psychicznego. W ich teorii autodeterminacji, elementy uznawane przez zwolenników eudajmonizmu za kluczowe składniki szczęścia (poczucie sensowności, wartości własnego życia z punktu widzenia cnót kardynalnych, długofalowych celów oraz prywatnej teorii własnej osoby oraz własnych potrzeb) były postrzegane jedynie jako potencjalne czynniki sprzyjające szczęściu lub wpływające na nie w różnym stopniu (Czapiński, 2004).



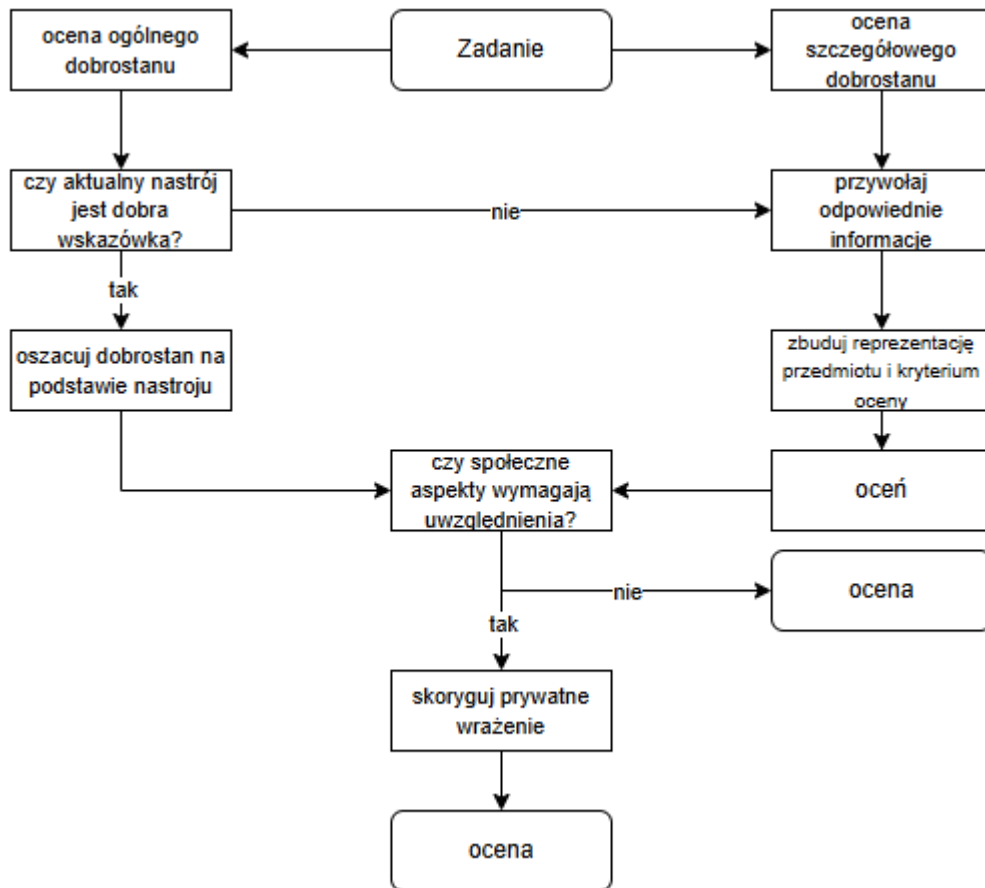
Wobec mnogości teorii szczęścia, za Czapińskim (tamże), można przyjąć ich podział na trzy grupy: 1. teorie zaspokajania potrzeb i realizacji celów; 2. teorie procesu lub działania; 3. teorie predyspozycji genetycznych i osobowościowych (Czapiński, 2004).

Podstawowa idea teorii zaspokajania potrzeb zakłada, że szczęście wynika z redukcji napięcia, na przykład poprzez eliminację bólu oraz zaspokojenie potrzeb zarówno biologicznych, jak i psychicznych. Tę perspektywę odzwierciedlają zasada przyjemności Freuda oraz hierarchiczny model potrzeb Masłowa (Czapiński, 2004). Zwolennicy teorii celów (Emmons, 1986) są zgodni co do tego, że posiadanie ważnych celów i dążenie do ich realizacji to dobre wskaźniki dobrostanu. Ludzie mający ważne cele są na ogół bardziej energiczni, doświadczają więcej pozytywnych emocji i czują, że ich życie ma sens (McGregor i Little, 1998). Teoria procesu lub działania zakłada, że choć wydarzenia życiowe mogą wpływać na dobrostan psychiczny, ludzie mają tendencję do adaptacji do tych zmian i powrotu do biologicznie uwarunkowanych „stałych punktów” lub „poziomów przystosowania” (Headey i Wearing, 1992 za: Czapiński, 2004). W tym miejscu przechodzimy do najszerzej opisanej przez Czapińskiego teorii predyspozycji genetycznych i osobowości. Ludzie rodzą się z pewnym stopniem predyspozycji do odczuwania szczęścia lub jego braku. Choć środowisko również ma znaczenie, wydaje się, że to geny w dużej mierze kształtują typowe reakcje emocjonalne na różne okoliczności życiowe (Czapiński, 2004). Bardziej szczegółowe badania nad wpływem osobowości pokazują, że ekstrawersja i neurotyczność są cechami najsilniej i najtrwalej związanymi z dobrostanem psychicznym. Można stwierdzić, że osoby ekstrawertyczne i pozbawione skłonności neurotycznych, mają większe predyspozycje do odczuwania szczęścia (Czapiński, 2004).

Podsumowując podjęcie próby zdefiniowania szczęścia, warto przywołać ewaluacyjny model szczęścia (subiektywnego dobrostanu) autorstwa Schwartza i Stracka (1999). Model ten ilustruje złożoność procesu autoewaluacji jednostki, czynniki wpływające na ówże oraz kryteria oceny:



Rys. 1. Ewaluatywny model subiektywnego dobrostanu



Źródło: Schwarz i Strack, 1999, fig. 4.2, Russel Sage Foundation, za: Czapiński, 2004, s. 67.

Najpierw jednostka decyduje, czy chce ocenić swoje życie jako całość, czy raczej skupić się na konkretnych jego aspektach. Przy ogólnej ocenie szczęścia często opiera się na swoim bieżącym nastroju, choć może modyfikować odpowiedź, uwzględniając aspekty społeczne, takie jak porównania z osobami w trudniejszej sytuacji (np. z niepełnosprawnymi). Natomiast przy ocenie zadowolenia z konkretnych obszarów życia przypomina sobie istotne wydarzenia oraz ich wpływ na jakość życia. Na tej podstawie formułuje opinię, którą może następnie dostosować, biorąc pod uwagę czynniki społeczne, takie jak porównania z innymi czy obowiązujące normy wartości (Czapiński, 2004).

Aktualny nastrój, kontekst sytuacyjny, pogoda, porównywanie się do innych oraz wspomnienia stanowią kluczowe czynniki wpływające na poczucie szczęścia i satysfakcji



z życia. Każda z tych zmiennych jest subiektywna i niestała w czasie, co może prowadzić do konkluzji, że poczucie szczęścia jest kolejnym po samoocenie skrajnie subiektywnym konstruktem jednostki, osadzonym w jej świecie oraz jej autorstwa. „W ewaluatywnym modelu szczęścia, ważnym ogniwem na ścieżce odwoływania się do konkretnych doświadczeń jest etap konstruowania reprezentacji przedmiotu oceny i standardu” (Czapiński, 2004, s. 67). To z kolei przekierowuje dyskurs na interpretację wspomnień przywoływanych z pamięci jednostki. Zarówno poznawcze, jak i emocjonalne interpretacje przeszłości mogą tworzyć mity na jej temat, a od kreacji mitów do myślenia magicznego semantycznie jest bardzo blisko.

1.4.3 Związki między myśleniem magicznym a satysfakcją z życia

Mity na temat własnej przeszłości stanowią zjawisko stosunkowo powszechne. Sposób, w jaki pamiętamy wydarzenia, ma wpływ na aktualną narrację życia. Pamięć epizodyczna, będąca składową pamięci długotrwałej i podtypem pamięci deklaratywnej (obok semantycznej), to zapisane w umyśle wspomnienia nie tylko wydarzeń, lecz też towarzyszących im emocji i uczuć. Warto też wspomnieć o pamięci autobiograficznej, która posiada elementy zarówno pamięci semantycznej, jak i pamięci epizodycznej. Według Tulvinga, przeważają składowe tej pierwszej. W swoich pracach zaznacza, że pamięć autobiograficzna to wręcz podtyp tego rodzaju struktury – zdarzenia odnoszą się do własnej przeszłości jednostki (za: Mazurek, 2022). Mechanizmy pamięci, pomimo, że dokładnie przebadane i opisane, nadal zachowują w sobie pewną dozę mistycyzmu związanego z interpretacją zdarzeń, czyli nadawania im znaczeń przez jednostkę. Retrospektywna ocena jakości życia, czyli odpowiedź na pytanie „czy jesteś szczęśliwy?”, stanowi subiektywny raport z faktycznych doświadczeń emocjonalnych (ciągu mózgowych „komentarzy hedonistycznych” wg teorii obiektywnego szczęścia Daniela Kahenemana (za: Czapiński, 2004). Jest jednak podatna na zniekształcenia wynikające z mechanizmów pamięci, wpływu norm społecznych, aktualnego nastroju, uproszczonych procesów wnioskowania (heurystyk poznawczych), a także oczekiwań i innych czynników (Czapiński, 2004). Ocena taka jest skrajnie subiektywna i niestabilna na linii życia.

Mit, według Słownika Języka Polskiego PWN (2007), ma aktualnie trzy znaczenia:

1. opowieść o bogach, demonach, legendarnych bohaterach i nadnaturalnych wydarzeniach, będąca próbą wyjaśnienia odwiecznych zagadnień bytu, świata, życia i śmierci, dobra i zła oraz przeznaczenia człowieka;



2. ubarwiona wymyślonymi szczegółami historia o jakiejś postaci lub o jakimś wydarzeniu;
3. fałszywe mniemanie o kimś lub o czymś uznawane bez dowodu.

W pierwszym znaczeniu mit istnieje poza czasem. Jest próbą uchwycenia istoty rzeczy, sensu i zależności pomiędzy bytami przed powstaniem świata, jaki znamy. Mit powstał przed początkiem czasu i porusza się w metafizycznym świecie symboli, jest „wtargnięciem wieczności do struktury czasu” (Sikora, 2016, s.15). Kolejne dwa znaczenia implikują zakrzywianie i fałszowanie rzeczywistości. W języku potocznym mit konotuje pejoratywnie, jako określenie nieprawdy. Intelktualna kultura późnej nowoczesności, odrzucając metafizyczne tradycje i, jak pisał Max Weber, odczarowując świat w imię nauki, popadła w paradoksalną pułpkę własnego (samo)zaczarowania. Dziedzictwo Oświecenia nie zdołało wypłenić z ludzkiej świadomości mitycznych wyobrażeń, które wciąż kształtują naszą imaginację. Potęga Rozumu, tak zaciekle krytykowana przez dwudziestowieczne nurty inspirowane nietzscheanizmem, jedynie uwydatniła trwałość mitu, nadal zajmującego wyjątkowe miejsce na nieograniczonych mapach ludzkiej wyobraźni. Klęska poświeceniowego *ratio* ukazała głęboko zakorzenioną w człowieku potrzebę odwoływania się do mitycznych narracji, które wciąż napędzają strumień myśli. Zarówno język, jak i sposób odbioru rzeczywistości podlegają bowiem unikalnej logice mitu. (Sikora, 2016). Mit to pierwotna epifania sensu, która wyłania z nieokreślonej rzeczywistości przestrzeń umożliwiającą istnienie. Kształtuje ludzki język i sposoby myślenia, przenikając zarówno ideologiczne konstrukcje, jak i percepcję świata. Stanowi zapis archetypicznych wzorców w świadomości, pozwalając na orientację w rzeczywistości i nieustanny dialog z uniwersalnymi cechami ludzkiej natury. Mit odsłania fundamentalną istotę egzystencji (Sikora. 2016).

W psychologii zorientowanej na proces istnieje koncepcja mitu życiowego. Można go rozumieć jako opowieść, która rozwija się wraz z naszym życiem, a jej kluczowe wątki odnajdujemy w snach z dzieciństwa, chronicznych objawach fizycznych, powtarzających się wzorcach w relacjach czy skłonnościach do uzależnień. W psychologii procesu pojawiają się odniesienia zarówno do naukowych teorii, jak i dawnych tradycji, w tym pojęcia takie jak „fala pilotująca”, „Sprzymierzeniec” czy „Wielkie Ty”. Chociaż mit nie narzuca nam z góry biegu życia, objawia się w postaci psychicznych przeżyć, wyzwań oraz trudności, które napotykamy na swojej drodze. Zrozumienie własnego mitu umożliwia odkrycie sensu życia lub nadanie mu nowego znaczenia (Szymkiewicz-Kowalska, 2011). Mit życiowy jednostki może prowokować



i podtrzymywać myślenie magiczne. Przykładowo, jeśli danej osobie od dzieciństwa towarzyszy sen o jeleniu, istnieje prawdopodobieństwo, że zacznie ona dopatrywać się prawidłowości w pojawianiu się tego snu. Możliwe, że zacznie nadawać mu znaczenie prorocze (sen z jeleniem może zwiastować coś dobrego bądź śnić się w trakcie ważnych wydarzeń w życiu jednostki), bądź uważać go za zwierzę ochronne - totem - i otaczać się reprezentacjami zwierzęcia w celu zapewnienia sobie ochrony i pomyślności. Symbole, obrazy, rzeźby jeleni w nowych dla jednostki miejscach mogą być odczytywane jako znaki przychylności danej przestrzeni, a samo noszenie przy sobie np. zawieszki w kształcie jelenia być traktowane jako amulet przynoszący szczęście.

W każdym z przywołanych podejść mit wymyka się kategoriom racjonalnym, bywa nazywany fałszem, lub opisem abstrakcyjnych pramyśli. Mit może być próbą opisu zjawisk, które wymykają się zasadom fizyki, tym samym stając się próbą opisu zdarzeń metafizycznych. W kontekście samooceny satysfakcji z życia przez jednostkę, jej indywidualny mit może odgrywać kluczową rolę w ewaluacji poziomu spełnienia, ale też w jej percepcji szczęścia. Po raz kolejny przyglądamy się spotkaniu dwóch ekstremalnie subiektywnych obszarów życia jednostki – jej tożsamości – aspiracji, marzeń, historii oraz jej własnej oceny i interpretacji ówże według kryteriów narzuconych przez nią samą.



2. Metodologia badań własnych

2.1 Opis problemu i hipotez badawczych

W wyniku analizy dostępnych w literaturze przedmiotu opisów badań naukowych w zakresie omawianej problematyki, został postawiony następujący problem badawczy: **czy istnieje związek myślenia magicznego z poziomem lęku, samooceną i satysfakcją z życia u osób dorosłych**. Tak postawiony problem badawczy jest odzwierciedleniem aktualnej wiedzy dotyczącej poruszanego tematu, szerzej opisanego w przeglądzie literatury w rozdziale teoretycznym niniejszej pracy. Wskazuje on także na możliwości, jakie niesie ze sobą prowadzenie nowych badań, które nie będą jedynie powieleniem już istniejącej wiedzy.

Postawiony cel badań wymaga rozwinięcia poprzez postawienie szczegółowych pytań oraz hipotez badawczych.

Pytania badawcze:

1. Czy istnieje, a jeśli tak, to jaki jest związek między myśleniem magicznym a odczuwanym poziomem lęku u osób dorosłych?

Hipoteza 1: Myślenie magiczne koreluje dodatnio z poziomem lęku (cechą).

Uzasadnienie: Dyskusja dotyczy roli myślenia magicznego w autoregulacji lęku. Myślenie magiczne jest naturalną konsekwencją rozwojową, która z czasem przekształca się w określoną postawę życiową. Jeśli jednak pozostaje w pierwotnej, dziecięcej formie, może świadczyć o patologii (Samochowicz, Wojciechowski i Samochowicz, 2004). Utrzymywanie się takich wzorców myślowych w dorosłym życiu często wiąże się z trudnościami w adaptacji do rzeczywistości i skutecznym radzeniem sobie z lękiem. Może to być symptom patologii psychicznej, takiej jak zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD) czy zaburzenia lękowe (AD), w których jednostka wykorzystuje irracjonalne przekonania i rytuały, aby kontrolować swoje emocje i zredukować stres. Daje to podstawę do postawienia hipotezy, że im częściej badany myśli magicznie, tym wyższy jego poziom lęku (cechy).

W badaniach nad myśleniem magicznym Zusne i Jones (2014) wskazują, że jest ono specyficznym rodzajem rozumowania, w którym myślenie zostaje utożsamione z działaniem. Oznacza to, że jednostka przypisuje swoim myślom lub intencjom bezpośrednią sprawczość, wierząc, że mogą one wpływać na rzeczywistość fizyczną, wywołując konkretne skutki. Takie podejście stanowi zaburzenie treści myślenia, ponieważ zakłada, że procesy psychiczne – takie



jak wyobrażenia, pragnienia czy obawy – mogą mieć moc oddziaływania na przedmioty, zdarzenia lub osoby bez udziału fizycznego działania. Zusne i Jones podkreślają, że myślenie magiczne często pojawia się w sytuacjach, w których ludzie mają ograniczone możliwości kontrolowania rzeczywistości lub brak zrozumienia dla pewnych mechanizmów. W takich przypadkach mechanizm ten może być formą radzenia sobie z niepewnością i chaosem, oferując iluzoryczne poczucie kontroli nad światem. Jednak nadmierne poleganie na myśleniu magicznym może prowadzić do błędnych wniosków, irracjonalnych zachowań i zaniedbywania bardziej racjonalnych lub naukowych metod rozwiązywania problemów (Zusne i Jones, 2014).

W nawiązaniu do przedstawionych badań zostały postawione kolejne pytania i hipotezy badawcze:

2. Czy istnieje, a jeśli tak, to jaki jest związek między myśleniem magicznym a samooceną u osób dorosłych?
3. Czy istnieje, a jeśli tak, to jaki jest związek między myśleniem magicznym a satysfakcją z życia u osób dorosłych?

Hipoteza 2: Myślenie magiczne koreluje dodatnio z samooceną.

Hipoteza 3: Myślenie magiczne koreluje dodatnio z satysfakcją z życia.

Uzasadnienie: Przyjęto, że w obu tych przypadkach myślenie magiczne może pomagać jednostce kreować jej świat w sposób życzeniowy. Hipotetycznie rzecz biorąc, myślenie magiczne może pełnić funkcję mechanizmu psychologicznego, który ułatwia podwyższanie samooceny oraz wzmacnianie poczucia satysfakcji z życia poprzez „zaczarowanie” rzeczywistości. Polega to na przypisywaniu swoim myślom, intencjom lub działaniom większego znaczenia, mocy sprawczej lub wpływu na rzeczywistość niż wynikałoby to z obiektywnych faktów. W ten sposób jednostka może konstruować pozytywną narrację na temat własnego życia i kompetencji, co z kolei prowadzi do lepszego subiektywnego odbioru siebie i otaczającego świata.

Myślenie magiczne, oparte na założeniu, że istnieje nierozzerwalny związek między myślami a rzeczywistością, może działać jako forma psychologicznego bufora. Dzięki niemu trudności i wyzwania mogą być postrzegane jako mniej przytłaczające, a sukcesy – jako bardziej znaczące. Takie myślenie, choć nie zawsze zgodne z realiami, może chronić jednostkę przed poczuciem bezsilności i wzmacniać wiarę w osobistą kontrolę nad wydarzeniami.



Z perspektywy psychologii poznawczej można zauważyć, że myślenie magiczne wiąże się z pewnym zniekształceniem procesów przetwarzania informacji, które pozwala na selektywne skupienie się na pozytywnych aspektach własnych działań i doświadczeń. Daje to przestrzeń do tworzenia pozytywnych przekonań o sobie i swoim życiu, co może zwiększać ogólne poczucie szczęścia i zadowolenia. W tym sensie zaczarowanie rzeczywistości stanowi rodzaj adaptacyjnego mechanizmu obronnego, który wspiera emocjonalną równowagę i odporność na trudności.

4. Czy kobiety różnią się od mężczyzn w zakresie częstotliwości stosowania myślenia magicznego?

Hipoteza 4: Kobiety częściej niż mężczyźni stosują myślenie magiczne.

5. Czy poziom wykształcenia wiąże się z częstotliwością stosowania myślenia magicznego?

Hipoteza 5: Osoby z niższym wykształceniem częściej stosują myślenie magiczne.

Uzasadnienie: Istnieje powszechne przekonanie, że w dawnej Europie czarami zajmowały się głównie kobiety, uważane za bardziej podatne na emocje. Choć jest to uproszczenie, stereotyp ten jest bardzo silny (Kowalewska, 2016). Chrześcijańscy moraliseci postrzegali kobiety jako szczególnie podatne na magię i zabobony z powodu domniemanej słabości moralnej i intelektualnej. Również w języku widoczna jest dominacja żeńskiej terminologii związanej z magią. Jest ona też bardziej zróżnicowana, niż męska. Popularne określenia, takie jak „czarownica”, „wiedźma”, „baba” czy „wróżka”, ukazują różnorodność ról przypisywanych czarownicom. Sugerują one, że ich działalność obejmowała nie tylko praktykowanie magii, ale również wróżbiarstwo (Kowalewska, 2016). Daje to podstawę do wysnucia hipotezy o częstszym ujawnianiu tendencji do myślenia magicznego przez kobiety, niż przez mężczyzn.

Wyjaśnienia obecności myślenia magicznego u dorosłych można doszukiwać się w badaniach nad naturą procesów przetwarzania informacji. Inspirująca jest koncepcja Kahnemana, Slovica i Tversky’ego (1982), którzy podkreślają, że w sytuacjach braku wystarczających danych ludzie często polegają na intuicji oraz wykorzystują „skrót myślowy”, takie jak heurystyki czy „praktyczne zasady”. Według autorów, przetwarzanie informacji, ze względu na konieczność równoczesnego wykonywania wielu zadań, wymaga szybkiego podejmowania decyzji. Proces ten opiera się na poczuciu większej reprezentatywności danego rozwiązania (heurystyka reprezentatywności) względem



posiadanej wiedzy, a nie na dogłębnym analizowaniu wszystkich możliwych opcji (za: Kołodziejczyk, 2004). Myślenie magiczne, uznawane za prymitywne i archaiczne, stereotypowo jest wiązane z osobami posiadającymi średnie i niske wykształcenie. Zabobony i gusła nadal pozostają „w łasce” u ludzi, którzy ujawniają tendencję do heurystyk poznawczych w związku z brakiem poszerzonej wiedzy, jaką daje nauka bądź w uproszczeniu – studia wyższe.

Zostaje to uznane za podstawę do postawiania hipotezy mówiącej o częstszym ujawnianiu tendencji do myślenia magicznego u osób ze średnim wykształceniem niż z wyższym.

2.2 Opis zastosowanych metod pomiaru psychologicznego (narzędzia badawcze)

Kwestionariusz myślenia magicznego

Autorski kwestionariusz badający stopień myślenia magicznego wśród osób dorosłych. Opracowany w ramach seminarium magisterskiego kwestionariusz składa się z 10 stwierdzeń, z którymi respondent identyfikuje się poprzez wybranie cyfry od 1 do 5 (skala Likerta), gdzie 1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 5 „zdecydowanie się zgadzam”, opisując tym samym swoje subiektywne odczucia. Stwierdzenia odnoszą się zarówno do tradycyjnych wierzeń ludowych, przesądów jak i współczesnej popkultury.

Stwierdzenia kwestionariuszowe:

1. Mam swoją szczęśliwą liczbę.
2. Wierzę w prorocze sny.
3. Noszenie łuski świątecznego karpia w portfelu sprzyja szczęściu w finansach.
4. Wierzę we wróżby.
5. Podarowanie zegarka ukochanej osobie sprawi, że ta osoba odejdzie, ponieważ zegarek zaczął odmierzać czas do rozstania.
6. Do dziecięcego wózka należy przywiązać czerwoną wstążkę, która chroni dziecko przed zauroczeniem (złym urokiem).
7. Zmarłych należy chować zawsze przed niedzielą, ponieważ pochowani po niedzieli zabiorą ze sobą kolejną osobę w zaświaty.
8. Nadanie dziecku imienia po bliskiej osobie sprawi, że dziecko przejmie jej cechy.
9. Posiadam swój osobisty amulet i wierzę, że chroni mnie on od złego.



10. Wierzę, że wszechświat daje mi znaki, gdy o nie poproszę.

Rzetelność pomiaru została zweryfikowana za pomocą współczynnika α Cronbacha i okazała się być wysoka: $\alpha = 0,89$. Szczegółowy przebieg analizy udokumentowano w rozdziale IV niniejszej pracy.

Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (*State-Trait Anxiety Inventory - STAI*)

W badaniu zastosowano również Inwentarz Stanu i Cechy Lęku - STAI (Wrześniewski i in., 2011). Jest to narzędzie psychologiczne o charakterze kwestionariuszowym, szeroko wykorzystywane w badaniach naukowych i diagnostyce. STAI składa się z dwóch części: STAI X-1 mierzy lęk jako stan emocjonalny, a STAI X-2 bada lęk jako stałą cechę osobowości. Do badań nad związkiem myślenia magicznego i lęku wykorzystano część STAI X-2.

Wiele narzędzi do pomiaru poziomu lęku stanowi testy osobowości o kwestionariuszowym charakterze, zaliczane do narzędzi psychologicznych. W przeprowadzonych badaniach zastosowano metodę testową, wykorzystującą testy osobowości jako główną technikę badawczą. Zaletą stosowania kwestionariusza STAI w badaniach naukowych jest jego podwójny charakter oraz istnienie polskiej adaptacji. STAI składa się z dwóch niezależnych części - za pomocą pierwszej części (STAI X-1) można badać poziom lęku traktowanego jako aktualny stan emocjonalny. Część druga (STAI X-2) mierzy lęk rozumiany jako stała cecha osobowości. Każda skala składa się z 20 stwierdzeń. Zadaniem osoby badanej jest ustosunkowanie się do każdego stwierdzenia poprzez wybranie cyfry od 1 do 4, opisującej jego subiektywne odczucia. Obydwie części kwestionariusza umieszczone są dwustronnie na arkuszu o formacie A4. Każda strona rozpoczyna się krótką instrukcją dla osoby badanej, która informuje czego dotyczy badanie i w jaki sposób należy udzielać odpowiedzi (Wrześniewski i in., 2011).

Polska wersja narzędzia jest adaptacją amerykańskiego kwestionariusza State-Trait Anxiety Inventory, który został opracowany przez Spielbergera, Gorsucha i Lushene'a (1970). Polska wersja została stworzona przez Spielbergera, Strelaua, Tysarczyka oraz Wrześniewskiego (1987). Kwestionariusz jest narzędziem przeznaczonym dla osób dorosłych i młodzieży od 15 roku życia. Jest szeroko wykorzystywany w badaniach eksperymentalnych. Posiada dobre własności psychometryczne, dzięki czemu stosowany jest także w diagnozie indywidualnej. Budowa STAI opiera się na rozróżnieniu pomiędzy lękiem rozumianym jako względnie stała cecha osobowości a lękiem rozumianym jako chwilowy, przemijający stan



emocjonalny, który jest uwarunkowany sytuacyjnie (Wrześniewski i in., 2011). Do badań nad związkiem myślenia magicznego i lęku jako cechy, została wybrana tylko część druga kwestionariusz (STAI-X2). Wskaźnik rzetelności α Cronbacha dla metody wynosi: 0,87.

Skala Samooceny Rosenberga SES

Do zbadania poziomu samooceny wśród respondentów wykorzystano Skalę Samooceny SES Rosenberga (*Self-Esteem Scale*) w polskiej adaptacji Dzwonkowskiej, Lachowicz-Tabaczek i Łaguny (2007). Jest to narzędziem psychologiczne służące do pomiaru poziomu samooceny globalnej, czyli ogólnego postrzegania własnej wartości przez badaną osobę. Skala jest narzędziem jednowymiarowym i składa się z 10 stwierdzeń, które odnoszą się do przekonań i odczuć dotyczących samego siebie. Badany udziela odpowiedzi na skali czterostopniowej, gdzie 1 to „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 4 „zdecydowanie się zgadzam”. Stwierdzenia w teście obejmują zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty samooceny. Odpowiedzi są później odpowiednio kodowane, aby umożliwić obliczenie wyniku ogólnego przez badanego.

Test służy do oceny ogólnej samooceny osoby badanej. Może być stosowany w różnych kontekstach psychologicznych, w tym badaniach nad osobowością, diagnozie psychologicznej, ocenie efektów interwencji terapeutycznych, badaniach naukowych dotyczących związku samooceny z innymi zmiennymi, takimi jak: zdrowie psychiczne, zachowania społeczne czy motywacja. α Cronbacha dla metody wynosi: 0,85.

Skala Satysfakcji z Życia (Satisfaction with Life Scale - SWLS)

W badaniu satysfakcji z życia zastosowano Skalę Satysfakcji z Życia autorstwa Dienera, Emmons, Larsena i Griffina (1985) w polskiej adaptacji Juczyńskiego (2001). Jest to narzędzie psychologiczne służące do oceny ogólnego poziomu satysfakcji z życia, uwzględniające subiektywne postrzeganie własnego życia przez badanego. Skala zawiera pięć stwierdzeń. Osoba badana określa, w jakim stopniu każde ze stwierdzeń odzwierciedla jej dotychczasowe doświadczenia życiowe. Wynik testu stanowi ogólny wskaźnik poziomu satysfakcji z życia. SWLS jest odpowiednia zarówno do badań indywidualnych, jak i grupowych, obejmujących osoby dorosłe, zarówno zdrowe, jak i borykające się z problemami zdrowotnymi. Osoba badana udziela odpowiedzi na siedmiostopniowej skali Likerta, gdzie 1 to „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 7 „zdecydowanie się zgadzam”. SWLS mierzy ogólną satysfakcję z życia,

niezależnie od poszczególnych jego aspektów, takich jak zdrowie, relacje czy status materialny. Ocena α Cronbacha wynosi: 0,88.

2.3 Metryczka

Ta część badania zawierała 4 pytania dotyczące: wieku, płci, wykształcenia oraz miejsca zamieszkania. Dodatkowo w tej części formularza zadano pytanie o zgodę na udział respondenta w badaniu.

2.4 Sposób przeprowadzenia badania

Do przeprowadzenia badania wykorzystano - opracowaną specjalnie do tego celu - ankietę internetową pod tytułem: *Konteksty myślenia i analizy zdarzeń u osób dorosłych – badanie*. Kwestionariusz powstał przy użyciu aplikacji Google Survey i składał się z pięciu części – metryczki, własnego kwestionariusza myślenia magicznego oraz stwierdzeń, kolejno: z osi X2 z Inwentarza Stanu i Cechu lęku STAI, Skali Samooceny Rosenberga SES oraz Skali Satysfakcji z Życia SWLS.

Do wypełnienia ankiety zostały zaproszone osoby dorosłe, które wyraziły na to zgodę. Poza kryterium wieku, nie było innych czynników wykluczających w udziale z badaniem.

Respondenci zostali poinformowani o celu i formie badania wedle poniższej instrukcji:

„Nazywam się Weronika Kowal i serdecznie zapraszam do wzięcia udziału w badaniu poświęconym kontekstom analizy różnych zdarzeń przez osoby dorosłe. Badanie skierowane jest wyłącznie do osób dorosłych i ma na celu zgłębienie, w jaki sposób postrzeganie sytuacji życiowych wiąże się z funkcjonowaniem psychologicznym człowieka. Badanie jest anonimowe i trwa ok 10 minut. Efekty badania będą opisane w mojej pracy magisterskiej z psychologii, przygotowywanej w WSB-NLU w Nowym Sączu”.

Przed każdą częścią kwestionariusza, badany był informowany o sposobie jego wypełnienia, dobrowolności udziału w badaniu i anonimowości. Kwestionariusz został przygotowany w taki sposób, aby respondent mógł odpowiedzieć na wszystkie pytania przed wysłaniem formularza. Została też zablokowana możliwość modyfikowania raz udzielonych i wysłanych odpowiedzi. Kwestionariusz został załączony do niniejszej pracy (załącznik nr 1).



3. Wyniki badań

3.1 Materiały i metody

Badana grupa

W badaniu wzięły udział 52 osoby – 37 kobiet (71,2%) i 15 mężczyzn (28,8%) - w wieku od 24 do 75 lat ($M = 44,17$; $SD = 14,34$). W tabeli 1 zaprezentowano pozostałe dane demograficzne badanych osób.

Tabela 1. Dane demograficzne osób badanych

		<i>N</i>	%
Wykształcenie	Średnie	18	34,60%
	Wyższe	32	61,50%
	Stopień naukowy	2	3,80%
Miejsce zamieszkania	wieś	9	17,30%
	miasto do 15 tys. mieszkańców	12	23,10%
	miasto między 15 tys. a 100 tys. mieszkańców	12	23,10%
	miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	19	36,50%

Źródło: opracowanie własne

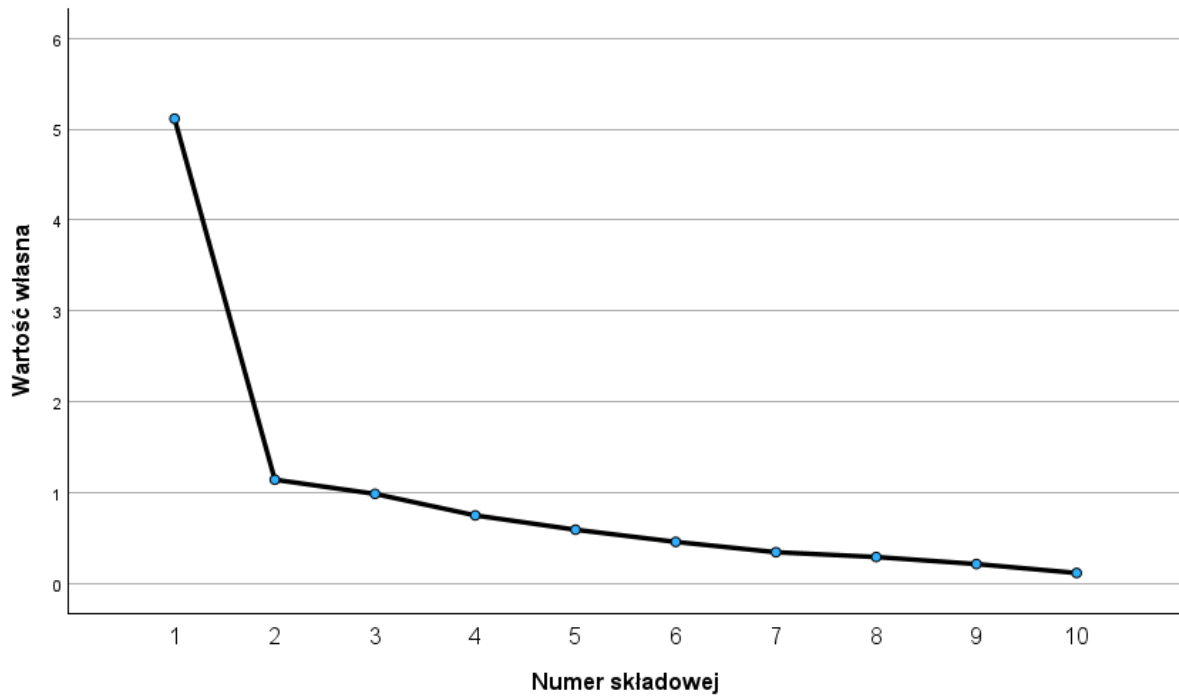
Kwestionariusz myślenia magicznego

W celu walidacji własnego kwestionariusza badawczego została wykonana eksploracyjna analiza czynnikowa. Wartość współczynnika KOMO (0,78) oraz istotny statystycznie test sferyczności Bartletta, $\chi^2(45) = 274,86$; $p < 0,001$; wskazywały na dostateczny dobór próby do wykonania takiej analizy. Kryterium wartości własnej (*Eigenvalue*) powyżej 1 spełniły dwa czynniki, natomiast wykres osypiska (rysunek 2) wskazywał jednoznacznie na istnienie tylko jednego, głównego czynnika. Czynnikiem ten wyjaśniał 51,16% wariancji, co jest wynikiem dobrym. Jak widać w tabeli 2, wszystkie pozycje kwestionariuszowe uzyskały wysokie ładunki czynnikowe. Rzetelność pomiaru, zweryfikowana za pomocą współczynnika



α Cronbacha, była wysoka, $\alpha = 0,89$. Z tego względu w niniejszej pracy obliczano wskaźnik myślenia magicznego jako sumę z 10 pozycji kwestionariuszowych.

Rys. 2. Wykres osypiska



Źródło: opracowanie własne

Tabela 2. Ładunki czynnikowe poszczególnych pozycji kwestionariusza myślenia magicznego

	Czynnik I
10. Wierzę, że wszechświat daje mi znaki, gdy o nie poproszę.	0,85
2. Wierzę w prorocze sny.	0,81
9. Posiadam swój osobisty amulet i wierzę, że chroni mnie on od złego.	0,79
4. Wierzę we wróżby.	0,76
3. Noszenie łuski świętecznego karpia w portfelu sprzyja szczęściu w finansach.	0,71
1. Mam swoją szczęśliwą liczbę.	0,70
8. Nadanie dziecku imienia po bliskiej osobie sprawi, że dziecko przejmie jej cechy.	0,67
5. Podarowanie zegarka ukochanej osobie sprawi, że ta osoba odejdzie, ponieważ zegarek zaczął odmierzać czas do rozstania.	0,65
6. Do dziecięcego wózka należy przywiązać czerwoną wstążkę, która chroni dziecko przed zauroczeniem (złym urokiem).	0,59
7. Zmarłych należy chować zawsze przed niedzielą, ponieważ pochowani po niedzieli zabiorą ze sobą kolejną osobę w zaświaty.	0,56

Źródło: opracowanie własne



3.2 Wyniki

W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytania oraz weryfikacji hipotez badawczych zostały przeprowadzone analizy statystyczne przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics 29. Przy jego użyciu wykonano analizę statystyk opisowych wraz z testami Shapiro-Wilka, testy U Manna-Whitney'a, analizy korelacji r Pearsona oraz analiza regresji. Wykonano także analizę moderacji. Za poziom istotności uznano klasyczny próg $\alpha = 0,05$, zaś dodatkowo wyniki prawdopodobieństwa statystyki testu w przedziale $0,05 < p < 0,1$ interpretowano za istotne na poziomie tendencji statystycznej.

Podstawowe statystyki opisowe mierzonych zmiennych ilościowych

W pierwszym kroku zostały obliczone podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych (tabela 3). Obliczono także testy normalności rozkładów Shapiro-Wilka. Odnotowano rozkłady zbliżone do rozkładu normalnego dla poziomu lęku – cechy, samooceny oraz satysfakcji z życia. Jedynie w przypadku poziomu myślenia magicznego odnotowano istotny statystycznie wynik tego testu. W takiej sytuacji zalecana jest dodatkowa weryfikacja wartości skośności i kurtozy rozkładu badanych zmiennych. Jeśli mieszczą się one w przedziale ± 1 , można przyjąć, że rozkład badanej zmiennej nie jest znacząco asymetryczny względem średniej. Taką wartość odnotowano w przypadku wszystkich badanych zmiennych. Z tego względu postanowiono, że wykonywane będą analizy statystyczne przy użyciu testów parametrycznych przy spełnieniu ich pozostałych założeń.



Tabela 3. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych

Zmienna	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Lęk jako cecha	43,08	42	8,10	0,19	-0,46	27	60	0,98	0,444
Samoocena	31,42	31	4,68	-0,18	-0,18	21	40	0,97	0,146
Satysfakcja z życia	23,19	23,50	5,80	-0,03	-0,77	11	35	0,98	0,469
Myślenie magiczne	22,79	22	9,65	0,28	-0,96	10	45	0,94	0,011

Adnotacja. *M* – średnia; *Me* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe; *Sk.* – skośność; *Kurt.* – kurtoza; *Min* i *Maks.* – najniższa i najwyższa wartość rozkładu; *W* – wynik testu Shapiro-Wilka; *p* – istotność

Źródło: opracowanie własne

Myślenie magiczne a poziom lęku - cechy

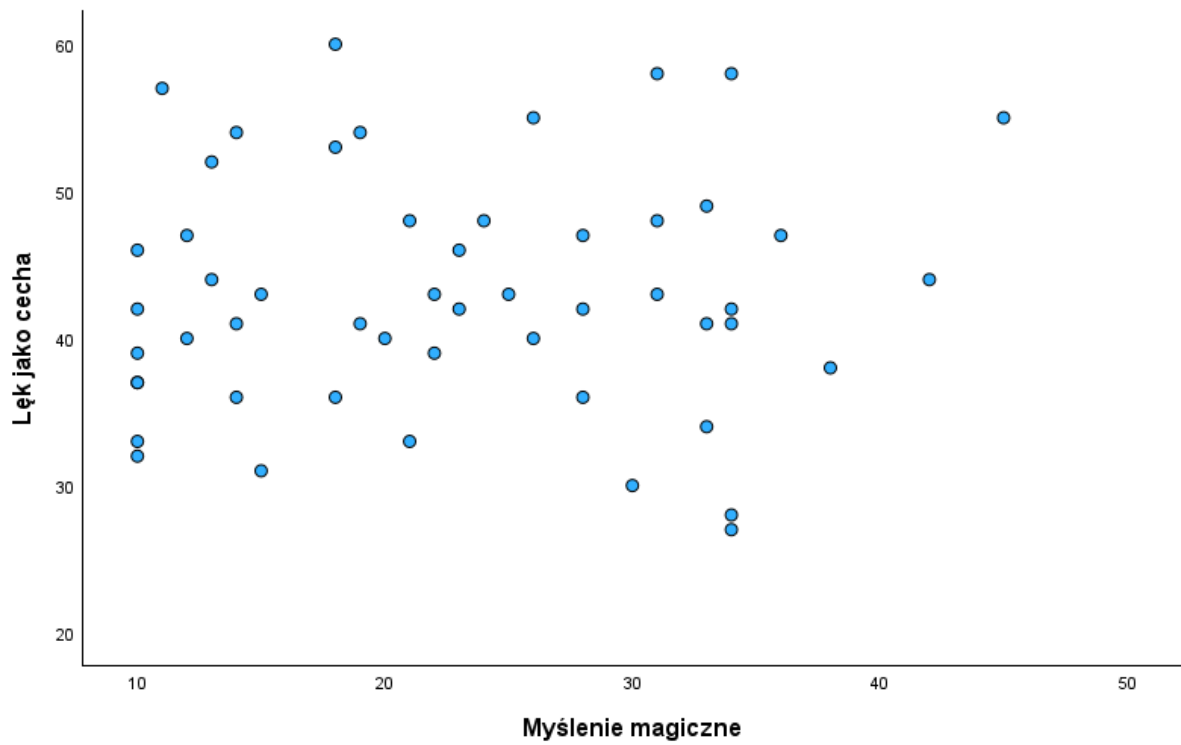
W kolejnym kroku postanowiono zweryfikować pierwszą z postawionych hipotez badawczych, w ramach której przyjęto, że myślenie magiczne koreluje dodatnio z poziomem lęku (cechy). Wykonano analizę korelacji *r* Pearsona, która okazała się nie być istotna statystycznie, $r = 0,06$; $p = 0,692$. Jak widać na rysunku 3, zmienne te nie były ze sobą znacząco powiązane. Tak zatem pierwsza z postawionych hipotez nie została potwierdzona.

Myślenie magiczne a poziom samooceny

W kolejnym kroku postanowiono zweryfikować drugą z postawionych hipotez badawczych, w ramach której zakładano, że myślenie magiczne koreluje dodatnio z poziomem samooceny. Wykonano analizę korelacji *r* Pearsona, która ponownie okazała się nie być istotna statystycznie, $r = 0,10$; $p = 0,471$. Jak widać na rysunku 4 zmienne te nie były ze sobą znacząco powiązane. Druga z postawionych hipotez nie została potwierdzona.

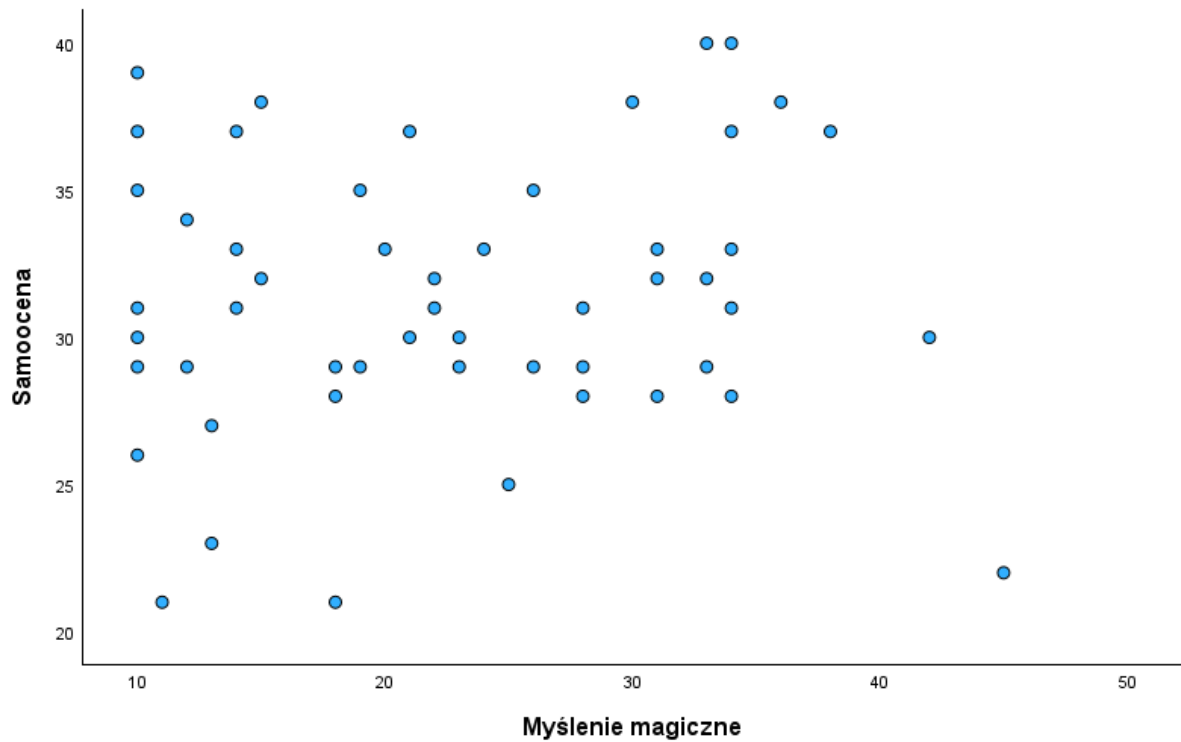


Rys. 3. Myślenie magiczne a poziom lęku mierzonego jako cecha badanych osób – wykres rozrzutu



Źródło: opracowanie własne

Rys. 4. Myślenie magiczne a poziom samooceny badanych osób – wykres rozrzutu

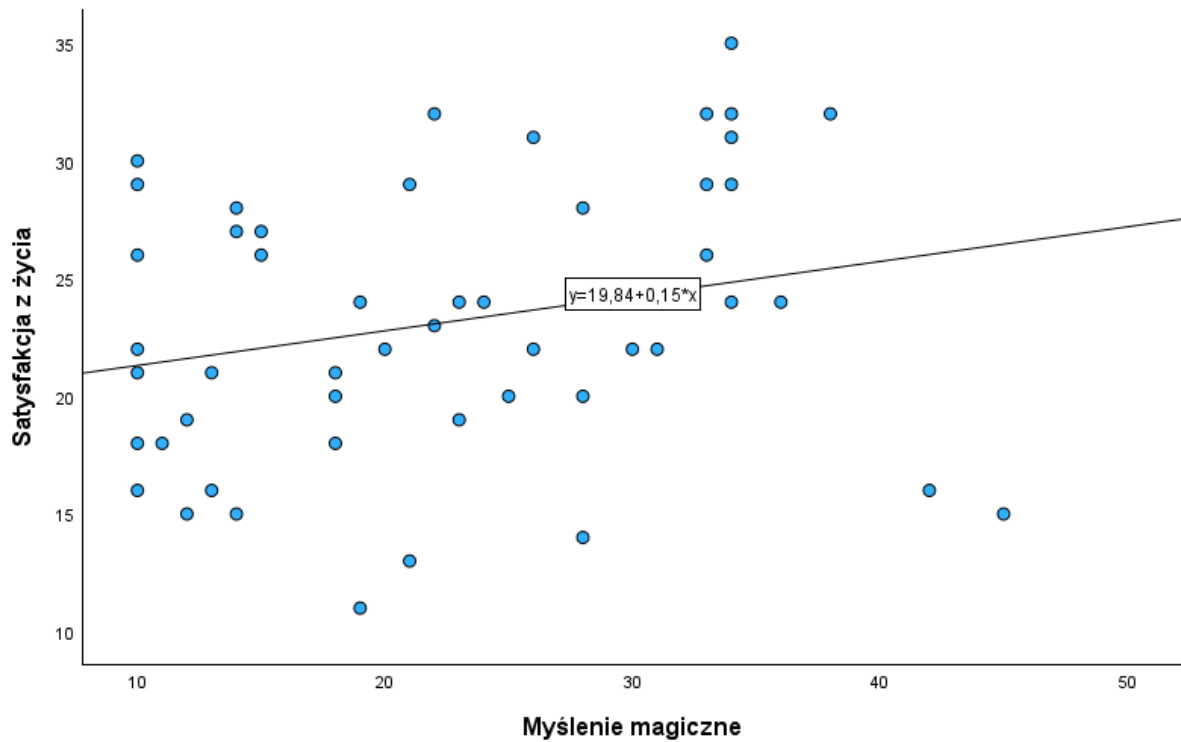


Źródło: opracowanie własne

Myślenie magiczne a poziom satysfakcji z życia

W kolejnym kroku postanowiono zweryfikować trzecią z postawionych hipotez badawczych, w ramach której zakładano, że myślenie magiczne koreluje dodatnio z poziomem satysfakcji z życia. Wykonano analizę korelacji r Pearsona, która okazała się być bliska istotności statystycznej, $r = 0,25$; $p = 0,080$. Korelacja ta była dodatnia, a więc wyższy poziom myślenia magicznego współwystępował z wyższym nasileniem satysfakcji z życia. Siła tego związku była niska (rysunek 5). Uzyskanie wyniku istotnego statystycznie jedynie na poziomie tendencji nie pozwala jednak na przyjęcie postawionej hipotezy badawczej. Trzecia hipoteza badawcza została zatem odrzucona.

Rys. 5. Myślenie magiczne a poziom satysfakcji z życia badanych osób – wykres rozrzutu



Źródło: opracowanie własne

Dodatkowo zbadano, czy poziom wykształcenia badanych osób jest moderatorem opisanego powyżej związku między myśleniem magicznym a satysfakcją z życia. Wykonano analizę moderacji przy użyciu makra Process 3.5. Odnotowano wynik istotny statystycznie, $F(1, 48) = 3,29$; $p = 0,076$; $R^2 = 0,06$. Zależność pomiędzy myśleniem magicznym a satysfakcją z życia była istotna statystycznie w grupie osób z wykształceniem wyższym, $B = 0,70$; $SE = 0,28$; $t = 2,50$; $p = 0,016$; nieistotna statystycznie zaś w grupie osób z wykształceniem średnim, $B = -0,19$; $SE = 0,41$; $t = -0,48$; $p = 0,633$. Wyniki zestawiono na rysunku 6.

Rys. 6. Myślenie magiczne a poziom satysfakcji z życia badanych osób – wykres rozrzutu z uwzględnieniem poziomu wykształcenia badanych osób

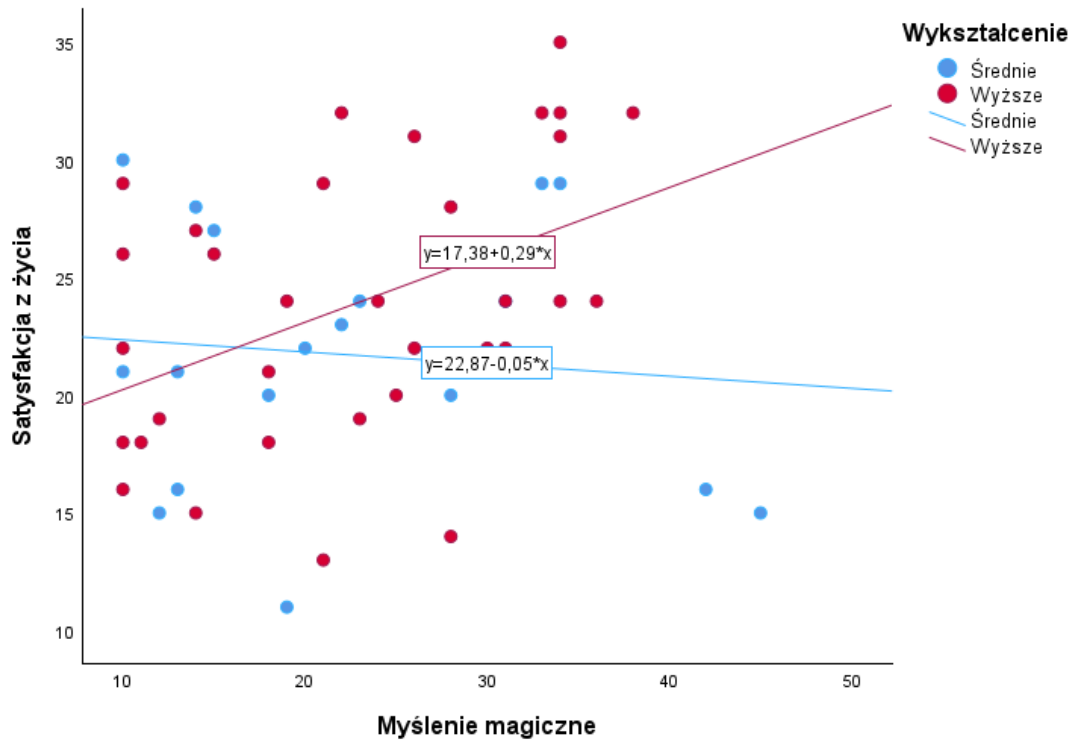


Tabela 4. Myślenie magiczne a płeć badanych osób

	Kobieta (n = 37)		Mężczyzna (n = 15)		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
Myślenie magiczne	23,62	9,29	20,73	10,53	218,5	-1,19	0,232	0,17

M – średnia; *SD* – odchylenie standardowe; *U* – wynik testu *U* Manna-Whitney’a. *Z* – wynik wystandaryzowany; *p* – istotność; *r* – współczynnik siły efektu

Źródło: opracowanie własne

Następnie wzięto pod uwagę wykształcenie badanych osób. Wykonano ponownie test *U* Manna-Whitney’a ze względu na znaczącą nierównoliczność porównywanych grup. Jak jednak widać w tabeli 4 nie odnotowano różnicy istotnej statystycznie. Wykształcenie badanych osób nie różnicowało w znaczącym stopniu poziomu myślenia magicznego, co implikuje konieczność odrzucenia hipotezy piątej.

Tabela 5. Myślenie magiczne a wykształcenie badanych osób

	Średnie (n = 18)		Wyższe (n = 34)		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
Myślenie magiczne	22,33	10,85	23,03	9,11	283,5	-0,43	0,664	0,06

M – średnia; *SD* – odchylenie standardowe; *U* – wynik testu *U* Manna-Whitney’a. *Z* – wynik wystandaryzowany; *p* – istotność; *r* – współczynnik siły efektu

Źródło: opracowanie własne



Zmienne pozwalające na przewidywanie poziomu myślenia magicznego

W celu podsumowania zrealizowanej analizy i sprawdzenia, za pomocą których zmiennych można przewidywać poziom myślenia magicznego, wykonano analizę regresji liniowej metodą wprowadzania. Zmienne płeć i wykształcenie – jako zmienne dychotomiczne (wykształcenie średnie vs wyższe – w tej drugiej kategorii ujęto także dwie osoby posiadające tytuł naukowy) wprowadzono do modelu metodą *dummy coding*. Model nie był dostatecznie dobrze dopasowany, $F(5, 46) = 1,35$; $p = 0,261$; $R^2_{skor.} = 0,033$. Jak widać w tabeli 6, żaden z predyktorów nie był istotny statystycznie – jedynie wynik na poziomie tendencji statystycznej odnotowano dla poziomu satysfakcji z życia. Tak więc zmienne ujęte w niniejszym modelu – płeć, poziom wykształcenia, lęk – cecha, samoocena oraz satysfakcja z życia – nie pozwalały wiarygodnie przewidywać poziomu myślenia magicznego badanych osób.

Tabela 6. Model regresji dla zmiennej zależnej: myślenie magiczne

Zmienne	<i>B</i>	<i>SE</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
(Stała)	-5,89	21,21		-0,28	0,782
Lęk jako cecha	0,32	0,23	0,27	1,40	0,167
Samoocena	0,22	0,44	0,11	0,50	0,617
Satysfakcja z życia	0,56	0,29	0,34	1,93	0,060
Płeć męska	-3,19	2,95	-0,15	-1,08	0,285
Wykształcenie wyższe	-0,59	2,87	-0,03	-0,21	0,838

Źródło: opracowanie własne



4. Dyskusja

Celem pracy była próba wyjaśnienia związków między myśleniem magicznym a lękiem, samooceną i satysfakcją z życia u osób dorosłych. Zostało postawione pytanie badawcze: Czy istnieje, a jeśli tak, to jaki jest związek między myśleniem magicznym a odczuwanym poziomem lęku, samooceną oraz satysfakcją z życia u osób dorosłych?

W celu odpowiedzi na powyższe pytanie, zostały skonstruowane następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza 1: Myślenie magiczne koreluje dodatnio z poziomem lęku (cechą)

Hipoteza 2: Myślenie magiczne koreluje dodatnio z samooceną

Hipoteza 3: Myślenie magiczne koreluje dodatnio z satysfakcją z życia

Hipoteza 4: Kobiety częściej niż mężczyźni stosują myślenie magiczne

Hipoteza 5: Osoby z niższym wykształceniem częściej stosują myślenie magiczne

Na podstawie badań własnych, przyjęte hipotezy zostały zweryfikowane w procesie obliczeń statystycznych, a następnie wyniki zostały zinterpretowane w świetle założeń psychologicznych.

Hipoteza H.1, zakładająca związek pomiędzy myśleniem magicznym a poziomem lęku (cechą), nie została potwierdzona. Świadczy o tym brak istotności korelacji r Pearsona, $r = 0,06$; $p = 0,692$ (rys. 3). Przyczyny stwierdzonego braku zależności upatruje się w zmiennej zakłócającej, jaką może okazać się religijność. Religijność pełni funkcję mechanizmu obronnego, podobnie jak myślenie magiczne, lecz wydaje się być znacznie bardziej znormalizowana w polskiej kulturze, niż myślenie magiczne. Myślenie magiczne zakrawa poniekąd o strefę *sacrum*, która to może być wysycona przez przyjęty system religijny. Pozytywny związek religijności z poziomem lęku-cechy u respondentów mógłby tłumaczyć brak zależności w obliczeniach statystycznych. Na podstawie analizy przekrojowej (Agorastos i in., 2012) udowodniono, że negatywne radzenie sobie z religią (*negative religious coping*) było jedynym parametrem, który uzyskał istotnie wyższe wyniki w grupach OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*) i AD (*Anxiety Disorder*) w porównaniu z grupą kontrolną. Negatywne radzenie sobie z religią odnosi się do dysfunkcyjnych przejawów religijności/duchowości



w sytuacjach stresowych. Przykładem może być walka duchowa, obejmująca kategorie interpersonalne, intrapersonalne i duchowe, w tym konflikt z innymi osobami religijnymi, kwestionowanie, poczucie winy i postrzegany dystans lub negatywne poglądy na Siłę Wyższą (Pargament, 2007). Analiza regresji logistycznej wskazała, że negatywne radzenie sobie z religią jest najsilniejszym predyktorem przynależności do grupy osób z zaburzeniami psychicznymi (tamże). Badanie podkreśla istotną rolę negatywnego radzenia sobie z religią w zaburzeniach lękowych, ale nie wskazuje jednoznacznie na konkretną zależność przyczynowo-skutkową (Agorastos i in., 2012). W związku z powyższym, logiczną konsekwencją byłoby przyjęcie twierdzenia, że religijność obniża poziom lęku. Mogłoby to wyznaczyć nowy kierunek rozważań jakim byłoby zbadanie związków między myśleniem magicznym a lękiem-cechą wśród osób dorosłych, nieidentyfikujących się z żadnym systemem religijnym.

Hipoteza H.2, przyjmująca związek pomiędzy myśleniem magicznym a samooceną, również nie została potwierdzona. Świadczy o tym brak istotności korelacji r Pearsona, $r = 0,10$; $p = 0,471$ (rys. 4). Przyczyn stwierdzonego braku zależności można szukać w wysokiej wrażliwości Skali Samooceny Rosenberga SES na aktualną sytuację życiową badanego. Kwestionariusz mógł niezbyt trafnie mierzyć samoocenę ogólną, jako konstrukt stały w czasie, gdy w sytuacji badania respondent doświadczał aktualnych trudności życiowych czy zmagają.

W kontekście przeprowadzonych badań nad rolą myślenia magicznego i skupienia na sobie w kontekście zaburzeń psychicznych (Kállai i in. 2021), potwierdzono tezę o podwyższonej koncentracji na sobie, wynikającej ze wzmożonej świadomości, która okazała się kluczowym wskaźnikiem osłabienia integracji "ja" u pacjentów z zaburzeniami ze spektrum schizofrenii. Myślenie magiczne i absorbcja psychologiczna mogą być postrzegane jako funkcje związane z tworzeniem modeli mentalnych, które zarówno wspierają, jak i utrudniają adaptację społeczną (tamże). Zatem wzmożona koncentracja na sobie może wręcz osłabić poczucie własnej wartości czy w konsekwencji samoocenę. W celu ustalenia tych zależności, zalecane są dalsze badania nad związkami myślenia magicznego i samooceną.

Hipoteza H.3, zakładająca związek pomiędzy myśleniem magicznym a satysfakcją z życia, także nie została potwierdzona. Świadczy o tym brak istotności korelacji r Pearsona, która okazała się jedynie być bliska istotności statystycznej, $r = 0,25$; $p = 0,080$. Korelacja ta była dodatnia, a więc wyższy poziom myślenia magicznego współwystępował z wyższym nasileniem satysfakcji z życia. Siła tego związku była niska (rys. 5).



Ponownie, przyczyn stwierdzonego braku zależności można szukać w zmiennej zakłócającej, jaką może okazać się religijność. Opisana wcześniej hipoteza o wysyceniu strefy *sacrum* poprzez przynależność jednostki do systemu religijnego może tłumaczyć również brak związku między myśleniem magicznym a satysfakcją z życia. Wśród osób wierzących, które ujawniają tendencję do myślenia magicznego, religijność może być źródłem podwyższonej satysfakcji z życia. Według najnowszych badań (Kumar i in., 2024), religijność wpływała bezpośrednio i pośrednio (mediowana przez ekscentryczne zachowania) pozytywnie na satysfakcję z życia. Jednak niektóre podwymiary religijności – zachowania religijne (mediowane przez idee odniesienia) oraz przynależność religijna (mediowana przez myślenie magiczne) – wykazywały pewne pośrednie negatywne efekty na satysfakcję z życia. Religijność, w większości przypadków, ma korzystny wpływ na zdrowie psychiczne (tamże). Oznaczać to może, że myślenie magiczne nie tylko nie podnosi satysfakcji z życia u osób wierzących, lecz ją obniża. Sama religijność natomiast wiąże się pozytywnie z subiektywnym odczuciem jakim jest satysfakcja z życia.

Autorka niniejszej pracy zdecydowała się dodatkowo ustalić, czy poziom wykształcenia badanych osób jest moderatorem związku między myśleniem magicznym a satysfakcją z życia. Odnotowano wynik istotny statystycznie, $F(1, 48) = 3,29$; $p = 0,076$; $R^2 = 0,06$. Zależność pomiędzy myśleniem magicznym a satysfakcją z życia była istotna statystycznie w grupie osób z wykształceniem wyższym (rys. 6). Osoby z wyższą satysfakcją z życia oraz wyższym wykształceniem częściej ujawniają tendencje do myślenia magicznego – tendencja jest istotna statystycznie. Źródłem niezgodności ze stereotypem wyniku można doszukiwać się w nierównoliczności badanych grup (wykształcenie średnie zadeklarowało 34,6% respondentów, podczas gdy wykształcenie wyższe i stopień naukowy 65,4% badanych). Prowadzi to do rozumowania, że tendencje te mogą ulec zmianie przy powtórzeniu badania na większych, równolicznych grupach respondentów, natomiast można spojrzeć na ten wynik jako na obalenie stereotypu o częstszym ujawnianiu myślenia magicznego u osób gorzej wykształconych. Dalsze badania nad heurystykami poznawczymi i ich wpływu na odczuwaną satysfakcję z życia wśród osób z wykształceniem wyższym byłyby w tym kontekście wskazane.

Hipoteza H.4, zakładająca tendencję do częstszego ujawniania myślenia magicznego przez kobiety oraz H.5 - osoby z wykształceniem średnim, również nie została potwierdzona. Płeć badanych osób nie różnicowała w znaczącym stopniu poziomu myślenia magicznego. Podobnie wykształcenie badanych osób (tabela 4). Obalenie ostatniej hipotezy, postawionej



w oparciu o funkcjonujące w kulturze stereotypy, może wskazywać na nowy kierunek badań jakim byłoby przyjrzenie się stereotypom odnoszącym się do mistycyzmu.

Przechodząc do wniosków końcowych, należy zwrócić uwagę, że pomimo odrzucenia wszystkich postawionych hipotez o związkach myślenia magicznego z różnymi aspektami życia, wykazano, że respondenci ujawnili tendencję do myślenia magicznego.

42,3% badanych wierzy, że wszechświat daje im znaki, gdy o nie poproszą. Taki sam odsetek respondentów twierdzi, że ma swoją szczęśliwą liczbę, a niemalże 60% badanych (59,6%) wierzy w prorocze sny. W obliczu udowodnionej w niniejszej pracy tezy, że myślenie magiczne ani nie obniża lęku, ani też nie wpływa pozytywnie na samoocenę i satysfakcję z życia, te wyniki wydają się być stosunkowo wysokie. Dlaczego ludzie myślą magicznie, jeśli nie mają z tego żadnych korzyści?

Odpowiedzi można szukać w badaniach o myśleniu magicznym wśród osób z zaburzeniami z grupy afektywnej bądź schizotypowej. Osoby wykazujące więcej dowodów na występowanie myśli magicznych, częściej zgłaszały doświadczenia psychotyczne lub przypominające psychotyczne, więcej doświadczeń schizotypowych, więcej objawów afektywnych oraz większe trudności w koncentracji niż osoby z grupy kontrolnej. Na tej podstawie stwierdzono, że osoby uzyskujące wysokie wyniki w Skali Myślenia Magicznego MIS (*Magical Ideation Scale*) przejawiają objawy sugerujące predyspozycje do psychozy. Wzmocnione myślenie magiczne jest więc predyktorem zaburzeń schizotypowych (Eckblad i Chapman, 1983). Postawienie hipotezy o prawdopodobnych związkach między myśleniem magicznym i zaburzeniami z grupy afektywnej bądź schizotypowej wśród respondentów byłoby brawurowe. Natomiast na podstawie powyższego, można postawić kolejne pytanie badawcze – czy istotnie statystyczną tendencją jest myślenie magiczne wśród respondentów z lekkimi zaburzeniami afektywnymi bądź schizotypowymi? Byłoby to trudne do ustalenia, nawet jeśli w metryczce kwestionariusza znalazłoby się pytanie o potencjalne zaburzenia afektywne czy historię leczenia psychiatrycznego, ponieważ nie każdy respondent może taką świadomość czy wręcz diagnozę posiadać nawet w przypadku występowania zaburzeń.

Kolejnym tropem może być informacja o miejscu zamieszkania osób badanych. Metryczka nie zawierała pytania o województwo zamieszkania, a taka informacja mogłaby rzucić nowe światło na kwestię ujawnianych tendencji do myślenia magicznego. Hipotetycznie, respondenci ze wschodnich województw Polski mogliby ujawnić inny poziom skłonności do myślenia magicznego, niż badani z zachodnich województw.



Badanie funkcji myślenia magicznego okazuje się mgliste i skomplikowane. W niniejszej pracy udowodniono, że osoby dorosłe ujawniają tendencję do myślenia magicznego, nawet jeśli nie czerpią z tego wymiernych korzyści. Obszar ten wymaga dalszych badań, zwłaszcza z uwzględnieniem zmiennych jakimi są: religijność, miejsce zamieszkania oraz diagnozy zaburzeń afektywnych i schizotypowych wśród badanych.



Zakończenie

Wnioski z badań:

1. Badanie nie potwierdziło zakładanych korelacji między myśleniem magicznym a poziomem lęku, samooceną oraz satysfakcją z życia.
2. Ujawniona tendencja do myślenia magicznego wśród dorosłych wskazuje na jego trwałość jako elementu poznawczego, mimo braku wymiernych korzyści psychologicznych.
3. Myślenie magiczne może być związane z religijnością jako potencjalną zmienną zakłócającą, co wymaga dalszej analizy badawczej.
4. Stereotypy dotyczące częstszego stosowania myślenia magicznego przez kobiety i osoby mniej wykształcone nie znalazły potwierdzenia w wynikach badań.
5. Ujawniona zależność między myśleniem magicznym a satysfakcją z życia w grupie osób z wyższym wykształceniem stanowi interesujący punkt do dalszych badań nad poznawczymi mechanizmami wpływającymi na dobrostan psychiczny.

Wnioski metodologiczne:

1. W przyszłych badaniach warto uwzględnić zmienną religijność jako potencjalny moderator w analizie związków myślenia magicznego z innymi zmiennymi psychologicznymi.
2. Zaleca się zastosowanie bardziej precyzyjnych narzędzi do pomiaru samooceny, uwzględniających jej stabilność w czasie.
3. Warto poszerzyć metryczkę badawczą o pytania dotyczące miejsca zamieszkania oraz historii leczenia psychiatrycznego w celu analizy kontekstu kulturowego i potencjalnych związków z zaburzeniami afektywnymi i schizotypowymi.
4. Należy zweryfikować zależności na większej, bardziej zrównoważonej grupie badawczej pod kątem wykształcenia i innych zmiennych demograficznych.
5. Przeprowadzenie badań w grupie osób nieidentyfikujących się z żadnym systemem religijnym może dostarczyć bardziej jednoznacznych wyników dotyczących związku między myśleniem magicznym a lękiem.



Wnioski aplikacyjne:

1. Wyniki z badań mogą być przydatne w psychoedukacji, pomagając w rozumieniu funkcji myślenia magicznego i jego potencjalnych skutków psychologicznych.
2. Dalsze badania mogą przyczynić się do lepszego zrozumienia roli myślenia magicznego w kontekście zaburzeń afektywnych i schizotypowych, co może mieć znaczenie diagnostyczne i terapeutyczne.
3. Wyniki mogą być użyteczne w analizie heurystyk poznawczych i ich wpływu na dobrostan psychiczny, co może być przydatne w psychologii klinicznej i psychoterapii.
4. Badania nad myśleniem magicznym mogą mieć zastosowanie w psychologii kulturowej, pomagając w analizie różnic regionalnych w przekonaniach i sposobach radzenia sobie z rzeczywistością.



Spis literatury

Antonovsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Beck, A.T., Emery, G. (2005). *Lęk i fobia. Praktyka terapii poznawczej*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Chlewiński, Z., Grzywa A. (1993). *Urojeniowa wizja świata*. Warszawa: PWN.

Clark A., Beck A., (2018). *Zaburzenia Lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Coopersmith, S. (1967). *Źródła poczucia własnej wartości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Czapiński, J. (2004). (red)., *Psychologia Pozytywna*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Czermak, P. (2016). *Poziom lęku a umiejętność pokonywania dróg wspinaczkowych przez osoby uprawiające rekreacyjnie wspinaczkę halową*, [niepublikowana praca doktorska]. Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu.

De Saussure, F. (1991) *Kurs językoznawstwa ogólnego*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Frazer, J.G. (1978). *Złota gałąź*. Warszawa: PWN.

Freud, S. (1994). Ego i id W: Freud, S. *Poza zasadą przyjemności*. Warszawa: PWN.



Harmon-Jones, E. (2004). Nowe ujęcie teorii dysonansu poznawczego w świetle teorii na temat Ja. W: A. Tesser, R. B. Felson, J. M. Suls (red.), *Ja i tożsamość*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Juczyński, Z. (2001) *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Kępiński, A. (1992.) *Lęk*, Kraków: Sagittarius.

Malewski, A. (1962). Pozytywny i negatywny obraz własnej osoby a proces podejmowania decyzji. *Studia Socjologiczne*, 2, 57–69. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.

Malinowski, B. (1990). *Mit, magia, religia. Dzieła 7*. Warszawa: PWN.

Mądrzycki, T. (2002), *Osobowość jako system tworzący realizujący plany*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

Piaget, J. (1932). *Jak sobie dziecko świat przedstawia*. Lwów: Zakłady Graficzne Ski Akc. Książnica-Atlas.

Pisula, W., Oniszczenko, W. (2008). Genetyka zachowania i psychologia ewolucyjna. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia – podręcznik akademicki*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Rosenberg, M. (1979). *Spoleczne źródła samooceny*. Warszawa: PWN.

Rosenberg, M. (2007). Skala Samooceny SES. Polska Adaptacja Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek K., Łaguna M., *Psychologia Społeczna, tom 2 02 (04)* 164–176. Warszawa: Polskie Stowarzyszenie Psychologii Społecznej i Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Sęk, H. (red). (2005). *Psychologia kliniczna tom I*, Warszawa: PWN.

Sikora, M. (2016). *Mit wiecznego powrotu w filozofii Alexandre'a Kojewe'a*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.



Szpitalak, M., Polczyk, R., (2015) *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Wojciszke, B. (2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Wojciszke, B. (2010). Funkcje samooceny. W: A. Kolańczyk, B. Wojciszke (red.): *Motywacje Umysłu* (111–126). Sopot: Smak Słowa.

Wojciszke, B. (2010). *Psychologia społeczna*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Wrześniewski, K., Sosnowski T., Jaworowska A., Ferenc D. (2011). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Zalewska, A. (2003). *Dwa światy: emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności*. Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej Academica.

Źródła internetowe

Agorastos A., Metscher, T., Huber, C., Jelinek, L., Vitzthum, F., Muhtz, C., Kellner, M., Moritz, S. (2012). Religiosity, Magical Ideation, and Paranormal Beliefs in Anxiety Disorders and Obsessive-Compulsive Disorder: A Cross-Sectional Study. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 200(10):p 876-884. Dostęp 14 lutego 2025. DOI: 10.1097/NMD.0b013e31826b6e92.

Aronson, E. (1968). Dissonance theory: Progress and problems W: *Theories of cognitive consistency: A sourcebook*, Chicago: Rand McNally, (5-27). Dostęp 14 października 2024 z https://archive.org/details/theoriesofcognit0000unse_m8y1.

Badri, M, Alkhaili M, Aldhaheri, H, Yang G, Albahar, M I Alrashdi, A. (2022). Exploring the Reciprocal Relationships between Happiness and Life Satisfaction of



Working Adults—Evidence from Abu Dhabi. *International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)* Mar 17;19(6):3575. Dostęp 14 grudnia 2024. DOI:10.3390/ijerph19063575.

Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. Dostęp 1 grudnia 2024. DOI: 10.1111/1529-1006.01431

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass. Dostęp 14 grudnia 2024 z <https://psycnet.apa.org/record/2000-12701-000>.

Deiner, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). Satisfaction with Life Scale (SWLS). Tłumaczenie: Konrad S. Jankowski (2015) w: Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S.(1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Dostęp 12 listopada 2024 z https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.

Deiner, E., Oishi, S., Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing; emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. Dostęp 12 grudnia 2024. DOI:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.

Deiner, E., Suh, E., Lucas R E., Smith H., L., (1999). Subjective well-being: Three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. Dostęp 19 grudnia 2024. DOI:10.1037/0033-2909.125.2.276.

Eckblad, M., Chapman, L. J. (1983). Magical ideation as an indicator of schizotypy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(2), 215–225. Dostęp 15 stycznia 2025. DOI:10.1037/0022-006X.51.2.215.

Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(6), 1211–1215. Dostęp 15 grudnia 2024. DOI:10.1037/0022-3514.50.6.1211.



Epstein, S. (1985). The implications of cognitive-experiential self-theory for research in social psychology and personality. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 15(3), 283–310. Dostęp 30 października 2024. DOI:10.1111/j.1468-5914.1985.tb00057.x.

Gierdziewicz, A. (1970). Myślenie magiczne chorych psychicznie. *Psychiatria Polska IV* (3), 281–286. Dostęp 29 października 2024 z <https://www.psychiatriapolska.pl/Numer-1-2021,9469>.

Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–40. Dostęp 22 listopada 2024. DOI:10.1037/0033-295X.94.3.319.

Jarosz, M. (1986). Patologiczne mechanizmy obronne osobowości; próba podziału interpretacji. *Psychiatria Polska*, XX (6), 454–460. Dostęp 20 października 2024 z <https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-145919-88962?filename=Mechanizmy%20obronne%20w.pdf>.

Jarosz, M. (1996). Myślenie magiczne u ludzi zdrowych i w schizofrenii. *Psychiatria Polska XXX* (3), 471–484. Dostęp 21 października 2024 z <https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-154578-79122?filename=79122.pdf>.

Jeziorska, I., Ustjan, D. (2008). Strach - wróg czy sprzymierzeniec w trakcie zajęć z hipoterapii? *Przegląd hipoterapeutyczny nr 2*, 5-9. Dostęp 12 listopada 2024 z <https://hipoterapia.org/zespól-terapeutyczny/publikacje>.

Kállai, J., Vincze, G., Török, I., Hargitai, R., Rózsa, S., Hartung, I., Tamás, I., Láng, A., Herold, R. (2021). Cognitive Gain or Handicap: Magical Ideation and Self-Absorption in Clinical and Non-clinical Participants, *Frontiers in Psychology, Volume 12*. Dostęp 15 stycznia 2025. DOI:10.3389/fpsyg.2021.613074.

Kasprzak, E. (2012). Zadowolenie z życia jako kategoria emocjonalna i poznawcza. *Polskie Forum Psychologiczne*, 17, nr. 1, s. 187- 199. Dostęp 19 grudnia 2024 https://pfp.ukw.edu.pl/archive/article/144/zadowolenie_z_zycia_jako_kategoria_emocjonalna_i_poznawcza/.



Kowalewska, D. (2016). Czarownica w literaturze polskiego oświecenia Stereotyp i płęć., *Acta Universitatis Lodzensis, Folia Litteraria Polonica 4 (34)*. Dostęp 9 stycznia 2025 z <https://czasopisma.uni.lodz.pl/polonica/article/iew/1015>.

Kumar, S., Davidson, C. A., Saini, R., Jain, R. (2024). The Role of Intolerance of Uncertainty and Religiousness in Schizotypal Personality and Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study. *The Journal of Psychology*, 1–19. Dostęp 14 lutego 2025. DOI:10.1080/00223980.2024.2372578.

Kwan, V.S.Y., Kuang, L.L., Hui, N.H.H. (2009). Identifying the Sources of Self-esteem: The Mixed Medley of Benevolence, Merit, and Bias. *Self and Identity*, 8(2–3), 176–195. Pobrano 2 grudnia 2024. DOI:10.1080/15298860802504874.

Mann, M.M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P., de Vries, N.K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357–372. Dostęp 1 grudnia 2024 z <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15199011/>.

Mazurek, M. (2022). Pamięć autobiograficzna – czym różni się od pamięci epizodycznej i semantycznej? Dostęp 6 grudnia 2024 z <https://wylecz.to/psychologia-i-psihiatria/pamiec-autobiograficzna/>.

McGregor, I., Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512. Dostęp 14 grudnia 2024. DOI:10.1037//0022-3514.74.2.494.

Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press. Dostęp 13 lutego 2025 z <https://journal.equinoxpub.com/IR/article/view/3491>.

Pastwa-Wojciechowicz, B., Piechowicz, M., Bidzan M. (2015). Satysfakcja z życia a empatia i poczucie umiejscowienia kontroli bezdomnych kobiet doniesienie wstępne, *Polskie Forum Psychologiczne tom 20, numer 1*, s. 16-30. Pobrano 13 grudnia 2024 z <https://repozytorium.ukw.edu.pl/handle/item/1660>.



Piegzik, W. (2022). Intuicja jako zdolność mentalna i metoda badawcza językoznawcy, *Linguodidactica* T. 26, 181-192, dostęp 3 grudnia 2024 z <https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/handle/11320/14338>.

Ryan, R. M., Deci E. L. (2000). Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*, 55, 68-78. Dostęp 13 grudnia 2024 z <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.

Samochowicz A., Wojciechowski B., Samochowicz J. (2004). Rola myślenia magicznego w obronie przed lękiem, *Psychiatria, tom 1, nr 1*, 17–22. Via Medica. Pobrano 12 października 2024 z <http://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/29244>.

Słownik Języka Polskiego PWN, dostęp 6 grudnia 2024 z <https://sjp.pwn.pl/slowniki/mit.html>.

Spielberger, C. D. (1975). Anxiety: state-trait-process. W: C. D. Spielberger, I. G. Sarason (red.) *Stress and Anxiety, vol. 1*. Dostęp 17 listopada 2024. <https://doi.org/10.4324/9781315800851>.

Steele, C.M., Liu, T.J. (1983). Dissonance processes as self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 5–19. Dostęp 2 listopada 2024. DOI:10.1037/0022-3514.45.1.5.

Steele, C.M., Spencer, S.J., Lynch, M. (1993). Self-image resilience and dissonance: the role of affirmational resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 885–896. Dostęp 4 listopada 2024. DOI:10.1037//0022-3514.64.6.885.

Szemińska, A. (1977). De l'identification à la conservation opératoire, *Bulletin de psychologie, tom 30*, 369–375. Dostęp 28 października 2024 z https://www.persee.fr/issue/bupsy_0007-4403_1977_num_30_327.

Szymkiewicz-Kowalska, B. (2011). *Mit życiowy według psychologii procesu*, dostęp 6 grudnia 2024 z <https://psychologia-procesu.org.pl/bogna-szymkiewicz-mit-zyciowy>.



Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. W: L. Berkowitz (red.), *Advances in experimental social psychology*, tom 21: *Social psychological studies of the self: Perspectives and programs*. (181–227). Dostęp 24 października 2024. DOI:10.1016/S0065-2601(08)60227-0.

Vaihinger, H. (1924). *The Philosophy of "As If"* London: K. Paul, Trench, Trubner & Co., Ltd. Harcourt, Brace & Company, inc. Dostęp 5 stycznia 2025 <https://archive.org/details/philosophyofasif0000hans>.

Wałęcka-Matyja, K., Kurpiel, D. (2015). Satysfakcja z życia a poczucie skuteczności i styl wychowania w percepcji matek młodzieży z niepełnosprawnością. *Psychologia Rozwojowa*, tom 20, nr 1, s. 75-89. Dostęp 15 listopada 2024. Doi:10.4467/20843879PR.15.004.3476.

Zusne, L., Jones, W. H. (2014). *Anomalistic psychology : A study of magical thinking*. Nowy Jork: Psychology Press. Pobrano 16 grudnia 2024. <https://doi.org/10.4324/9781315807706>.



Aneks

Spis tabel

Tabela 1. Dane demograficzne osób badanych

Tabela 2. Ładunki czynnikowe poszczególnych pozycji kwestionariusza myślenia magicznego

Tabela 3. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych

Tabela 4. Myślenie magiczne a płeć badanych osób

Tabela 5. Myślenie magiczne a wykształcenie badanych osób

Tabela 6. Model regresji dla zmiennej zależnej: myślenie magiczne

Spis rysunków

Rys. 1. Ewaluacyjny model subiektywnego dobrostanu

Rys. 2. Wykres osypiska

Rys. 3. Myślenie magiczne a poziom lęku mierzonego jako cecha badanych osób – wykres rozrzutu

Rys. 4. Myślenie magiczne a poziom samooceny badanych osób – wykres rozrzutu

Rys. 5. Myślenie magiczne a poziom satysfakcji z życia badanych osób – wykres rozrzutu

Rys. 6. Myślenie magiczne a poziom satysfakcji z życia badanych osób – wykres rozrzutu z uwzględnieniem poziomu wykształcenia badanych osób

Załączniki

Załącznik 1. Kwestionariusz *Konteksty myślenia i analizy zdarzeń u osób dorosłych – badanie.*

