

DOI 10.58351/2949-2041.2026.34.5.020

Шестакова Полина Михайловна, студент
МГУСиТ
Shestakova Polina Mikhailovna

Плотникова Наталия Сергеевна, старший преподаватель
МГУСиТ
Plotnikova Natalia Sergeevna

РОЛЬ МАГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В СУЕВЕРИЯХ СПОРТСМЕНОВ THE ROLE OF MAGICAL THINKING IN THE SUPERSTITIONS OF ATHLETES

Аннотация. В статье исследуются магическое мышление и спортивные суеверия как механизмы регуляции поведения в спорте высших достижений. Раскрыты их когнитивные основы, связь с защитными механизмами и копинг-стратегиями, классификация и условия адаптивности. Определена роль локуса контроля и тревожности, предложены направления психокоррекции для трансформации ритуалов в осознанный инструмент саморегуляции

Abstract. The article explores magical thinking and sports superstitions as mechanisms of regulation of behavior in high-performance sports. It reveals their cognitive foundations, their connection with defense mechanisms and coping strategies, their classification, and the conditions of their adaptability. The article also identifies the role of locus of control and anxiety and suggests directions for psychocorrection to transform rituals into a conscious tool for self-regulation

Ключевые слова: Магическое мышление, спортивные суеверия, копинг-стратегии, тревожность, локус контроля, психологическая защита

Keywords: Magical thinking, sports superstitions, coping strategies, anxiety, locus of control, psychological defense

Спорт высших достижений характеризуется экстремальными психофизиологическими нагрузками и высокой степенью неопределенности результата. В ситуации, где цена ошибки высока, а влияние внешних факторов непредсказуемо, стремление субъекта к контролю над ситуацией актуализирует архаические механизмы регуляции поведения, одним из которых является магическое мышление, находящее внешнее выражение в форме суеверий, ритуалов и веры в талисманы. Данные феномены позволяют атлетам снижать уровень стресса и поддерживать концентрацию в предсоревновательный и соревновательный периоды [1].

Магическое мышление определяется как уверенность в том, что с помощью мыслей или символических действий можно оказывать влияние на объективную реальность. Е.В. Субботский определяет его как форму мысленной обработки сверхъестественных событий. Присутствуя в психике наравне с логическим мышлением, оно актуализируется в эмоционально значимых и стрессовых ситуациях [3]. Если в онтогенезе данный тип мышления является нормативным этапом развития (Ж.Пиаже), то у взрослых оно сохраняется на бессознательном уровне, выполняя функцию «продуктивных иллюзий», обеспечивающих ощущение предсказуемости и безопасности. Однако в стрессовых ситуациях магическое мышление может снижать адаптивность поведения и нарушать контакт с реальностью.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью дифференциации адаптивных и дезадаптивных проявлений магического мышления в спортивной практике, а также потребностью в разработке критериев, позволяющих спортивным психологам и тренерам трансформировать иррациональные ритуалы в инструменты психологической подготовки.

Магическое мышление базируется на ряде когнитивных механизмов, которые в условиях неопределенности начинают доминировать над рациональной обработкой информации. К таким механизмам относятся: Ассоциативное мышление – склонность к установлению связей между случайными событиями, что лежит в основе веры в приметы и суеверия. Субъективное восприятие – интерпретация событий в соответствии с ожиданиями.



Эмоциональное мышление – использование магических конструкций для уменьшения тревоги. Иллюзия контроля – вера в возможность влиять на внешние события без объективных оснований. Ошибочное приписывание причинности – восприятие случайных совпадений как закономерностей причинно-следственных связей [4].

Основными причинами формирования и активизации магического мышления выступают: высокий уровень стресса, страх признания собственной несостоятельности, социальную передачу убеждений и когнитивные искажения [5]. Эмпирически подтверждено – чем выше значимость ситуации, тем выше вероятность обращения спортсмена к магическим практикам [1].

В условиях экстремального стресса психика активизирует механизмы психологической защиты, направленные на снижение эмоционального напряжения. Н. Мак-Вильямс (2015) выделяет примитивные и зрелые защиты. При чрезмерном напряжении наблюдается регресс к примитивным формам защиты, которые обеспечивают иллюзорное нейтрализование угрозы [2].

Отличие от защитных механизмов имеют копинг-стратегии (термин введен С.Фолкманом и Р. Лазурусом), представляющие собой осознанные когнитивные и поведенческие способы преодоления требований среды [5]. В классической типологии выделяются: эмоционально-ориентированные стратегии и проблемно-ориентированные копинги [5]. Вайтен и Лойд (2008) предложили расширенную классификацию, она включает: стратегии когнитивной адаптации (изменение отношения к ситуации), стратегии поведенческой адаптации (воздействие на причину проблемы) и эмоционально-ориентированные стратегии (работа с эмоциями, возникающие впоследствии стресса) [6]. Вера в магию может быть рассмотрена как разновидность копинг-механизма, однако ее адаптивность не однозначна. В краткосрочной перспективе магические ритуалы обеспечивают снижение тревоги, тогда как в долгосрочной – способствуют формированию ригидных поведенческих паттернов.

Спортивные суеверия – это устойчивые верования спортсменов в то, что определенные действия, предметы могут мистическим образом влиять на исход соревнования. В спортивной практике выделяют три основные группы суеверий: 1) Ритуалы – строгая последовательность действий, выполняемая спортсменом для настройки. Они создают ощущение стабильности и контроля. 2) Талисманы – вера в счастливые предметы, выступающие в роли плацебо и снижающие тревожность. 3) Запреты – табуированные действия, нарушение которых может привести к неудаче.

Михаэлы Схипперс и Пауля ван Ланге (2006) выяснили, что суеверия в спорте возникают как реакция на психологическое напряжение и выполняют двойственную функцию: могут быть, как адаптивными, так и дезадаптивными. Адаптивное влияние выражается в следующем: ритуалы создают ощущения контроля над ситуацией, помогают снизить ситуативную тревогу, переводя внимание с пугающей неопределенности на знакомые повторяющиеся действия; выполнение ритуала повышает самооффективность, выступая триггером перехода в «рабочее состояние»; эффект плацебо, опосредованный позитивными ожиданиями, способствует мобилизации ресурсов организма. Дезадаптивное влияние проявляется в ряде рисков: чрезмерная опора на магические атрибуты приводит к игнорированию объективных факторов успеха; усиление стресса при неудаче, если ритуал не был выполнен; формируется патологическая зависимость при которой спортсмен не чувствует себя способным выступить без «счастливого» предмета, это смещает локус контроля во вне, подрывая веры в собственные силы; в долгосрочной перспективе суеверия препятствуют личностному развитию и усиливают ригидность поведения.

Ключевым конструктом, опосредующим переход от адаптивных ритуалов к дезадаптивной зависимости, выступает локус контроля. Интернальный локус контроля предполагает предписывание ответственности за результат собственным усилиям. Экстернальный локус контроля, связан с убежденностью в зависимости результата от внешних сил. Разочарование в своих силах после серии неудач создает почву для мистицизма,



свидетельствуя о смене интернального локуса контроля на экстернальный. Суеверия в данном случае выступают компенсаторным механизмом, восстанавливающим утраченное чувство агентности. Однако, будучи формой экстернальной атрибуции, они закрепляют позицию выученной беспомощности. Оптимальной стратегией является использование ритуалов как вспомогательного инструмента настройки при одновременном развитии внутреннего локуса контроля, критического мышления и навыков осознанной саморегуляции.

На основе теоретического анализа предлагаются следующие направления работы с суеверным поведением спортсмена. Для снижения зависимости от ритуалов рекомендуется: 1. Осознание временного характера облегчения тревоги с помощью ритуалов и риска эскалации ритуального поведения. 2. Постепенное сокращение частоты или тщательности выполнения ритуальных действий, несмотря на рост тревоги. 3. Метод экспозиции: контролируемое столкновение с тревожными ситуациями без совершения привычного ритуала. 4. Обучение наблюдению за чувством тревоги в теле без попытки немедленно заглушить его ритуалом. 5. Замена магического действия функциональным (тактическим или техническим) действием.

Для повышения внутреннего локуса контроля рекомендуется: 1. Вести дневник достижений, фиксируя ежедневные успехи для демонстрации влияния собственных усилий на результат. 2. Структурированный анализ сложных ситуаций с точки зрения собственных действий и решений. 3. Постановка микроцелей для укрепления уверенности в своих силах. 4. Смещение фокуса внимания с результата на процесс выполнения действий, которые находятся в зоне прямого контроля спортсмена. 5. Развитие навыков саморегуляции и критического мышления через анализ причинно-следственных связей, а также переосмысление неудач как части процесса роста.

Суеверия в спорте представляют собой сложный психофизиологический феномен, возникающий на стыке индивидуальных особенностей личности, высокого уровня стресса и культурного контекста. Являясь формой актуализации магического мышления, они базируются на когнитивных искажениях и иллюзии контроля. С одной стороны, спортивные суеверия выполняют адаптивную функцию, выступая в роли копинг-стратегии и механизма психологической защиты. Они позволяют снизить ситуативную тревожность и войти в состояние функциональной готовности. С другой стороны, чрезмерная опора на магическое мышление несет риски дезадаптации. Она может приводить к росту тревожности при невозможности выполнить ритуал, формированию зависимости от внешних атрибутов, смещению локуса контроля вовне и отвлечению внимания от реальных факторов успеха, что препятствует личностному развитию и профессиональному росту атлета. Задача спортивных психологов и тренеров состоит в том, чтобы способствовать трансформации ритуалов из иррационального требования в осознанный ресурс. Ключевым условием сохранения адаптивности является интеграция ритуалов с интернальным локусом контроля и критического мышления, где главным агентом успеха выступает сам спортсмен и его профессиональный труд.

Список литературы:

1. Байрамова, Э.Э. Адаптация методики определения уровня магического мышления М. Экблада и Л. Дж. Чапмана на русскоязычной выборке / Э. Э. Байрамова, С. Н. Ениколопов // Психиатрия. – 2016. – № 1. – С. 40-46.
2. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс; пер. с англ. – 2-е изд. – Москва: Класс, 2015. – 592 с.
3. Субботский, Е. В. Магическое мышление и вера в магию как резерв психического развития и обучения / Е. В. Субботский // Образование и саморазвитие. – 2013. – № 4. – С. 211–216.
4. Friedland, N. Controlling the uncontrollable: Effects of stress on illusory control / N. Friedland, G. Keinan, Y. Regev // Journal of Personality and Social Psychology. – 1992. – Vol. 63, no. 6. – P. 923–931.



5. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
6. Weiten, W. Psychology Applied to Modern Life / W. Weiten, M. A. Lloyd. – 9th ed. – Belmont: Wadsworth Cengage Learning, 2008. – 672 p.

