
МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ

АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА “THE SPORT IMAGERY QUESTIONNAIRE” (SIQ) НА РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЫБОРКЕ¹

© 2014 г. А. Н. Веракса*, А. Е. Горовая**, А. И. Грушко***,
Л. Ф. Баянова****, М. Ш. Галиуллина*****, Д. Г. Галявиева*****

* Кандидат психологических наук, доцент, факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, Москва;

e-mail: veraksa@yandex.ru

** Аспирант, там же;

e-mail: gorovaya.aleksandra@gmail.com

*** Аспирант, там же;

e-mail: al-grushko@yandex.ru

**** Доктор психологических наук, профессор Института психологии и педагогики Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань;

e-mail: balan7@yandex.ru

***** Студент 5 курса, там же;

e-mail: milami7@mail.ru

***** Студент 5 курса, там же.

Представлены результаты анализа психометрической пригодности русскоязычной версии опросника “The Sport Imagery Questionnaire” (“Опросник использования образов в спорте”). Приведено содержательное сравнение результатов, полученных на русскоязычной, испанской и финской выборках спортсменов. Выделены закономерности использования спортивных мысленных образов русскоговорящими атлетами в соответствии со спецификой возраста, половой принадлежностью, особенностями конкретного вида спорта. Оценена возможность использования представленной версии опросника в дальнейших исследованиях.

Ключевые слова: спорт, спортивная психология, образ, “Опросник использования образов в спорте”, “The Sport Imagery Questionnaire”.

Уже более 15 лет спортсмены высокого класса и их тренеры самостоятельно, а также в ходе специальной работы со спортивными психологами используют технику образных представлений чаще, чем любой другой метод повышения эффективности спортивной деятельности [6, 7, 9]. Многочисленные специальные исследования подтверждают, что целенаправленное и систематическое использование образов является эффективным средством улучшения их реального физического выполнения (см., например, [13]).

Образные представления, которые рассматриваются исследователями применительно к спорту, – так называемые спортивные мысленные образы (*sport imagery*) – это мысленное создание или воссоздание спортсменами переживаний, например, определенных действий или ситуаций.

Эти переживания содержат квазисенсорные, квазиперцептивные и квазиэмоциональные составляющие, находятся под сознательным контролем системы формирования образа и могут возникать в отсутствие стимульных условий, обычно сопровождающих реальное восприятие [16]. Для того чтобы наилучшим образом понять роль, которую играют образные представления в спортивной деятельности, необходимо, прежде всего, использовать релевантные способы оценки. В связи с этим большое значение для спортивной психологии имеет разработка различных методов, с помощью которых спортсмены могут охарактеризовать спонтанное использование ими образов [13].

В настоящее время наиболее часто используемым в данном направлении измерительным инструментом считается разработанный К. Холлом с коллегами специальный опросник “The Sport Imagery Questionnaire” (SIQ; “Опросник использования образов в спорте” в русскоязычном его варианте) [10]. Специалисты по всему миру при-

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (проект № 12-06-00695).

Таблица 1. Содержательная характеристика образов различного типа (по [12])

Мотивационные образы	Когнитивные образы
Общая характеристика использования образов спортсменами	
В целях повышения эффективности деятельности	В качестве тренировочного метода для улучшения специальных навыков
Специальные	
Целеполагание и достижение целей. (МС) <i>Пример:</i> “Я представляю, как другие спортсмены поздравляют меня после удачного выступления”*	Мысленная проработка навыков. (КС) <i>Пример:</i> “При обучении новым движениям я представляю себе их идеальное исполнение”
Общие	
Связаны с физиологическим возбуждением и тревогой	Мысленная проработка обобщенных поведенческих стратегий. (КО) <i>Пример:</i> “Я представляю каждый соревновательный этап/период игры”
Активирующие	
Связаны с регуляцией и активацией состояний эмоционального возбуждения (регуляция тревоги). (МО-А) <i>Пример:</i> “Я представляю себя собранным в сложных, напряженных ситуациях”	
Регулирующие	
Связаны с процессами контроля и концентрации (самоэффективность, психологическая устойчивость). (МО-Р) <i>Пример:</i> “Я представляю, как демонстрирую своим соперникам уверенность, непобедимость”	

Примечание. Приведенные в таблице примеры заимствованы из текста опросника SIQ [10].

меняют SIQ для измерения частоты использования спортсменами образов различного типа. SIQ был разработан на базе прикладной модели использования мысленных образов в спорте К. Мартина, С. Морица и С. Холла [12], за основу которой, в свою очередь, авторы взяли предложенное ранее А. Паивию [14] выделение двух функций образных представлений спортсменов: когнитивной и мотивационной. Каждая из функций, согласно модели К. Мартина, С. Морица и С. Холла, реализуется на двух уровнях – общем и специальном. Расширив категории А. Паивию, авторы выделяют пять различных типов умственных образов, используемых спортсменами (см. табл. 1):

1. Когнитивные общие образы (КО).
2. Когнитивные специальные образы (КС).
3. Мотивационные специальные образы (МС).
4. Мотивационные общие активирующие образы (МО-А).
5. Мотивационные общие регулирующие образы (МО-Р).

Согласно данной модели, в различных спортивных ситуациях используемые спортсменом образы должны соответствовать желаемому ре-

зультату. Так, если спортсмен хочет повысить самоэффективность, ему необходимо использовать образы типа МО-Р, если атлет должен мысленно “пройти” трассу незадолго до старта, он будет использовать образы типа КО.

С момента разработки К. Холлом и его коллегами оригинального SIQ данные исследований неоднократно подтверждали его валидность и надежность [4, 10, 19, 20]. В 2011 году на выборке, включавшей в себя 432 спортсмена различного возраста, занимающихся разными видами спорта, К. Холл с коллегами еще раз доказали психометрическую адекватность опросника [8]. Кроме того, рядом исследователей были разработаны адаптированные для использования на других языках версии SIQ (например, на финском [18] и испанском [15] языках).

Таким образом, SIQ можно рассматривать как наиболее приемлемый метод оценки спонтанного использования спортсменами образов. При этом в русскоязычной литературе по спортивной психологии аналоги подобного метода отсутствуют. В связи с этим основная задача настоящей работы состояла в необходимости разработки и проверки надежности русскоязычной версии опросника SIQ. Кроме того, мы предполагали, что в ходе ис-

следования, по аналогии с данными зарубежных работ (например, [5]), обнаружится неравномерность использования образов русскоговорящими атлетами, а именно: нами было выдвинуто предположение о том, что спортсмены используют различные виды образов не равномерно, а в соответствии со спецификой возраста, половой принадлежности и особенностями конкретного вида спорта.

МЕТОДИКА

Участники исследования. В качестве испытуемых в исследовании участвовали 253 спортсмена (130 мальчиков юношей и 123 девочки и девушки) в возрасте от 8 до 20 лет, занимающиеся 14 различными видами спорта индивидуальной либо командной направленности: футболом ($N = 116$), скалолазанием ($N = 64$), волейболом ($N = 21$), прыжками в воду ($N = 19$), легкой атлетикой ($N = 17$), художественной гимнастикой ($N = 9$), дзюдо ($N = 7$). Атлеты, участвовавшие в исследовании, тренируются в спортивных школах Москвы, Омска и Казани.

Данные виды спорта были выбраны, с одной стороны, в связи с необходимостью исследования психометрических свойств русскоязычной версии *SIQ* на как можно более вариативной выборке испытуемых, а с другой стороны, в целях проверки гипотезы о неравномерном использовании образов атлетами, занимающимися видами спорта, различными по своей специфике. Другими словами, перед нами стояла задача выбора видов спорта, как можно более полно отражающих все многообразие специфики спортивной деятельности.

В соответствии с принятыми классификациями видов спорта, сравнение результатов спортсменов осуществлялось по двум группам – командные и индивидуальные виды спорта, которые, в свою очередь, подразделялись на следующие подгруппы: сложно-координационные виды спорта, спортивные единоборства и борьба, скоростно-силовые и игровые виды спорта [1, 2].

Кроме того, следуя принципам периодизации психического развития Д.Б. Эльконина [3], при анализе полученных данных все испытуемые были условно разделены на три возрастные группы: спортсмены до 12 лет (младший и средний школьный возраст, $N = 81$), спортсмены от 13 до 16 лет (старшие школьники – ранняя юность, $N = 109$) и спортсмены от 17 до 20 лет (поздняя юность, $N = 63$).

Методика и процедура исследования. “*The Sport Imagery Questionnaire*” (*SIQ*) представляет собой опросник самоотчета и состоит из утверждений, каждое из которых репрезентирует определенную субшкалу – тип образов по модели К. Мартина и др.: КС, КО, МС, МО-А, МО-Р (см. табл. 1). При ответе на утверждения от атлетов требовался отчет о том, как часто они используют эти пять различных типов образов. Спортсмены оценивали частоту использования ими образов по 7-балльной шкале *Likert*-типа в диапазоне от 1 (использую редко) до 7 баллов (использую часто).

Оригинальная версия *SIQ*, по мнению разработчиков, подходит для работы со спортсменами от 14 лет и старше. Более того, к настоящему моменту К. Холл с коллегами [11] разработали адаптированный для юных спортсменов вариант опросника – “*The Sport Imagery Questionnaire for Children*” (*SIQ-C*), состоящий из меньшего количества утверждений, которые репрезентируют те же шкалы КС, КО, МС, МО-А (по 4 утверждения на шкалу) и МО-Р образов (5 утверждений). Юные спортсмены оценивают частоту использования ими образов не по 7-балльной, а по 5-балльной шкале.

Однако, несмотря на то, что Холл с коллегами показал возможность применения специальной методики для исследования вопроса об использовании образов юными спортсменами, результаты наших предварительных исследований продемонстрировали возможность одинаково успешно применять “взрослую” версию *SIQ* в ее пилотном русскоязычном варианте (при условии использования индивидуальной формы проведения опросника) для исследования как взрослых, так и юных спортсменов [17]. В связи с этим в настоящей работе за основу русскоязычной версии нами был взят “взрослый” вариант *SIQ*.

Подготовка русскоязычной версии *SIQ* потребовала незначительных изменений текста опросника и формы его презентации. Для ряда утверждений были подобраны аналоги на русском языке, формулировка которых оставляла сохранной репрезентацию определенной субшкалы, но представлялась более доступной для понимания русскоязычных спортсменов. Первичный перевод оригинального *SIQ* на русский язык был подвергнут экспертному анализу с привлечением специалистов, имеющих профессиональное психологическое образование, опыт работы в области психологии спорта, а также свободно владеющих английским языком.

Статистическая обработка данных исследования производилась с использованием програм-

мы SPSS, применялись методы параметрической и непараметрической статистики, вычислялся коэффициент α -Кронбаха, критерии Пирсона, χ^2 -Фридмана, Вилкоксона, Манна–Уитни и др.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В табл. 2 представлены данные о внутренней согласованности субшкал русскоязычной версии SIQ, полученные посредством вычисления коэффициента α -Кронбаха; описательные статистики (для всей выборки испытуемых), а также сравнительная характеристика результатов, полученных авторами в настоящем исследовании, с данными, полученными в исследованиях на испаноязычной и финноязычной выборках [15, 18].

Как видно из табл. 2, значения коэффициента α -Кронбаха, полученные для русскоязычной версии SIQ, варьируют от 0.7 (КО, МО-А) до 0.8 (МО-Р), показывая тем самым, что субшкалы данной версии опросника обладают приемлемым уровнем внутренней согласованности. Кроме того, показано, что значения коэффициентов корреляций Пирсона значимы (на уровне $p < 0.01$) для всех вариантов внутренних связей между субшкалами.

Значения коэффициентов α -Кронбаха, полученные нами для русскоязычного SIQ, оказались несколько ниже, нежели значения, полученные Руиз и Ваттом [15] для испанской версии опросника, но в то же время находятся примерно на одном уровне с данными, полученными Ваттом [18] для финской версии. По-видимому, эти различия связаны с объемом и особенностями выборки, на которой проводилась адаптация испаноязычной версии опросника. Данную особенность отмечают сами авторы испанской версии, подчеркивая, что

ограничениями их исследования стал малый объем выборки (81 спортсмен) и изучение особенностей использования образов спортсменами-представителями только двух видов спорта (футбол и катание на роликах); в то время как адаптация финской версии опросника проводилась на выборке, состоящей из 231 атлета, занимающихся 34 видами спорта, возраст которых варьировал от 14 до 49 лет. Таким образом, сравнение результатов, полученных нами, с данными аналогичных исследований, а также результаты анализа надежности субшкал русскоязычного SIQ в целом подтверждают правомерность использования русскоязычной версии “взрослого” опросника в работе со спортсменами указанных возрастов.

Результаты исследования частоты использования образов того или иного типа спортсменами, различающимися по критерию вида спорта, возраста и половой принадлежности, представлены в табл. 3 и 4.

Данные о наличии статистически значимых различий в частоте использования пяти различных типов образов спортсменами внутри каждого вида спорта, возрастной группы и половой принадлежности были получены путем применения непараметрического критерия χ^2 -Фридмана. Таким образом, анализ данных, представленных в табл. 3, дает основание полагать, что спортсмены, занимающиеся как индивидуальными, так и командными видами спорта, значимо реже, чем остальные типы образов, используют образы МС-типа, а именно образы, связанные с целеполаганием и достижением целей. В то же время остальные типы образов спортсмены используют равномерно, не отдавая предпочтение какому-либо из них.

Таблица 2. Сравнительная характеристика внутренней надёжности-согласованности шкал опросника SIQ на русском, испанском и финском языках

Тип образца	Данные по русскоязычному SIQ (N=253)			Корреляции между шкалами русскоязычной версии SIQ				Данные по испанскому SIQ [15] (N = 81)			Данные по финскому SIQ [18] (N = 231)		
	M	SD	α	1 (КС)	2 (КО)	3 (МС)	4 (МО-А)	M	SD	α	M	SD	α
КС	4.62	1.13	.72					4.72	1.15	.83	4.60	1.07	.80
КО	4.48	1.14	.71	.556**				5.27	1.28	.90	4.24	0.96	.64
МС	4.02	1.30	.74	.423**	.485**			4.66	1.35	.88	3.83	1.24	.83
МО-А	4.52	1.62	.71	.325**	.325**	.334**		2.66	1.19	.80	3.84	1.06	.76
МО-Р	4.41	1.14	.80	.598**	.603**	.437**	.336**	2.28	1.20	.86	4.93	1.00	.76

Примечание. ** $p < 0.01$.

Таблица 3. Частота использования различных типов образов спортсменами разного возраста и половой принадлежности, занимающихся различными видами спорта

Вид спорта	Показатели	КС	КО	МС	МО-Р	МО-А	χ^2 -Фридмана	Статистическая значимость χ^2
	Средние значения							
Индивидуальные виды	Сложно-координационные виды	4.9	4.6	3.4	4.5	3.7	40.617	<.001
	Спортивные единоборства и борьба	3.65	3.48	3.36	3.58	4.125	7.405	.116
	Скоростно-силовые виды	4.47	4.39	3.2	3.97	4.11	15.482	.004
	Командные виды	4.9	4.5	4.3	4.6	4.9	40.596	<.001
	Игровые виды	4.9	4.5	4.3	4.6	4.8	38.087	<.001
	Пол							
Женский	Мужской	4.7	4.6	4.2	4.6	4.6	29.328	<.001
	Возраст							
	до 12 лет	4.9	4.6	4.5	4.7	4.6	5.238	.264
	13–16 лет	4.42	4.25	3.83	4.25	4.44	39.372	<.001
17–20 лет	4.75	4.84	3.81	4.45	4.51	32.481	<.001	

Таблица 4. Попарное сравнение значимости профессиональных, половых, возрастных различий в частоте использования спортсменами разных типов образов

Группы сравнения	Показатели	Индивидуальные vs командные	Сложно-координационные vs единоборства и борьба	Единоборства и борьба vs Скоростно-силовые	Сложно-координационные vs Скоростно-силовые	Девушки vs юноши	До 12 лет vs 12–16 лет	13–16 лет vs 17–20 лет	До 12 лет vs 17–20 лет
		Статистическая значимость по критерию U Манна–Уитни							
КС		<.001	<.001	.004	.2	.483	.008	.044	.717
КО		.488	<.001	.006	.868	.727	.111	.001	.066
МС		<.001	.985	.633	.692	.009	<.001	.774	.004
МО-Р		.002	<.001	.264	.03	.013	.016	.27	.237
МО-А		<.001	.104	.789	.25	.026	.504	.918	.759

Данное предположение подтверждает результаты дополнительного применения критерия Вилкоксона для попарного сравнения различий в частоте использования каждого типа образа спортсменами рассматриваемых видов спорта (значимые различия на уровне $p < 0.01$ в обеих группах обнаружены только при сравнении частоты использования МС с остальными типами образов). В то же время результаты применения критерия Манна–Уитни показывают, что спортсмены командных видов спорта при сравнении их с индивидуальными видами спорта значимо чаще

используют данные типы образов за исключением образов МС-типа (см. табл. 4).

Далее вновь обратимся к результатам применения критерия Фридмана для выделенных нами подгрупп видов спорта, представленных в табл. 3. Спортсмены, занимающиеся *сложно-координационными видами спорта*, значимо чаще, чем остальные типы, используют когнитивные (КС и КО) и МО-Р образы (тип образов, цель которых – повышение самооценки и психологической устойчивости).

Спортсмены, занимающиеся *скоростно-силовыми видами спорта*, также наиболее часто используют когнитивные образы, в то время как специфика *спортивных единоборств и борьбы*, по-видимому, требует от спортсменов использования всех типов образов в равной степени: значимых различий в частоте использования того или иного типа образа для данной подгруппы выявлено не было.

Данные, полученные для спортсменов, занимающихся *игровыми видами спорта*, оказались абсолютно аналогичными результатам для группы спортсменов-представителей командных видов спорта. Подобный результат объясняется тем фактом, что в настоящем исследовании преобладающую часть выборки командных видов спорта занимали именно игровые виды, и лишь малую долю – командные, но не игровые виды (командная гребля).

Анализ *различий*, связанных с половой принадлежностью, в использовании образов показывает, что если спортсмены женского пола используют когнитивные образы значимо чаще, чем мотивационные, то спортсмены мужского пола пользуются всеми типами образов (за исключением МС типа) равномерно. При этом результаты применения критерия Манна–Уитни говорят о том, что мужчины используют мотивационные образы чаще женщин; тогда как частота использования когнитивных образов статистически не различается (см. табл. 4).

Рассматривая полученные данные с точки зрения *возрастных особенностей* спортсменов, мы можем утверждать, что спортсмены до 12 лет используют все типы образов равномерно (значимые различия по критерию Фридмана отсутствуют); спортсмены в возрасте от 13 до 17 лет используют все образы, за исключением МС-типа, равномерно; в то же время спортсмены старше 17 лет наиболее часто используют когнитивные типы образов. При этом сравнительный анализ данных показывает, что спортсмены до 12 лет используют образы КС, МС и МО-Р типа значимо чаще, чем спортсмены в возрасте от 13 до 17 лет, а также образы МС типа чаще, чем спортсмены старше 17 лет. В свою очередь, спортсмены старше 17 лет используют образы КС и КО типа чаще, чем атлеты в возрасте от 13 до 17 лет; а также образы КО типа чаще, чем спортсмены младше 12 лет. Таким образом, мы наблюдаем плавную тенденцию к снижению частоты использования образов МС типа с возрастом; а также некоторое снижение использования остальных типов образов у

старших подростков (в возрасте от 13 до 16), которое затем вновь возрастает после 17 лет.

В целях получения более подробной информации о роли специфики выбранного вида спорта в использовании образов непараметрический критерий Манна–Уитни был использован для *сравнения данных между выделенными подгруппами видов спорта* (см. табл. 4). Оказалось, что спортсмены, занимающиеся сложно-координационными видами спорта, значимо чаще используют когнитивные и образы МО-Р типа, нежели спортсмены, занимающиеся спортивными единоборствами, борьбой и скоростно-силовыми видами спорта. В свою очередь, спортсмены, занимающиеся скоростно-силовыми видами спорта, значимо чаще, чем атлеты, занимающиеся спортивными единоборствами и борьбой, используют когнитивные виды образов.

ВЫВОДЫ

В статье представлены результаты анализа психометрической пригодности русскоязычной версии опросника, направленного на оценку спонтанного использования спортсменами образных представлений – "Опросник использования образов в спорте" (*"The Sport Imagery Questionnaire"*). Исследование, проведенное на выборке, состоящей из 253 спортсменов, занимающихся 14 различными видами спорта, показало, что субшкалы адаптированной авторами для русскоговорящих спортсменов версии *SIQ* обладают приемлемым уровнем внутренней согласованности. Другими словами, представленная версия опросника может быть успешно использована в дальнейших исследованиях по данному направлению. В то же время актуальной остается проверка ретестовой надежности и прогностической валидности русскоязычной версии *SIQ*.

В ходе исследования также были обнаружены некоторые закономерности использования образов русскоговорящими атлетами, а именно: оказалось, что спортсмены используют различные виды образов не равномерно, а в соответствии со спецификой возраста, половой принадлежности и особенностями конкретного вида спорта.

Спортсмены, занимающиеся как *индивидуальными, так и командными* видами спорта, значимо реже, чем остальные типы образов, используют образы, связанные с целеполаганием и достижением целей. В то же время остальные типы образов спортсмены используют равномерно, не отдавая предпочтение какому-либо из них. Спорт-

смены командных видов спорта при сравнении их с индивидуальными видами значимо чаще используют данные типы образов (за исключением образов, связанных с целеполаганием и достижением целей).

Рассматривая специфику каждого вида спорта в отдельности, можно утверждать, что спортсмены, занимающиеся *сложно-координационными видами спорта*, значимо чаще, чем остальные типы, используют все когнитивные виды образов и образы, цель которых – повышение самоэффективности и психологической устойчивости. Спортсмены, занимающиеся *скоростно-силовыми видами спорта*, также наиболее часто используют когнитивные образы. В то время как специфика *спортивных единоборств и борьбы*, по-видимому, требует от спортсменов использования всех типов образов в равной степени – значимых различий в частоте использования того или иного типа образа для данной подгруппы выявлено не было. Данные, полученные для *игровых видов*, оказались абсолютно аналогичными результатам для группы командных видов спорта.

Результаты анализа *половых различий* в использовании образов говорят о том, что если спортсмены-женщины используют когнитивные образы значимо чаще, чем мотивационные, то спортсмены-мужчины пользуются всеми типами образов (за исключением образов, связанных с целеполаганием и достижением целей) равномерно. При этом мужчины используют мотивационные образы чаще женщин; тогда как частота использования когнитивных образов у мужчин и женщин статистически не различается.

Возрастные особенности проявились в следующем. Показано, что спортсмены до 12 лет используют все типы образов равномерно; спортсмены в возрасте от 13 до 17 лет реже всего используют образы, связанные с целеполаганием и достижением целей, (остальные – равномерно); спортсмены старше 17 лет наиболее часто используют все когнитивные типы образов.

Сравнительный анализ данных спортсменов из различных возрастных групп показал наличие тенденции к постоянному уменьшению частоты использования образов, связанных с целеполаганием и достижением целей, с возрастом; а также некоторое снижение частоты использования остальных типов образов у старших подростков (в возрасте от 13 до 16), которая затем вновь увеличивается после 17 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. В сб.: "Психология и современный спорт". М.: ФиС, 1982.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
3. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989.
4. Abma C.L., Fry M.D., Li Y., Relyea G. Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes // Journ. of Applied Sport Psychology. 2002. № 14. P. 67–75.
5. Bernier M., Fournier J.F. Functions of mental imagery in expert golfers // Psychology of Sport and Exercise. 2010. № 11. P. 444–452.
6. DeFrancesco C., Burke K.L. Performance enhancement strategies used in professional tennis tournament // International Journ. of Sport Psychology. 1997. № 28. P. 185–195.
7. Gould D., Tammen V., Murphy S., May J. An examination of the U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide // Sport Psychologist. 1989. № 3. P. 300–312.
8. Gregg M., Hall C., McGowan E., Hall N. The relationship between imagery ability and imagery use among athletes // Journ. of Applied Sport Psychology. 2011. № 23. P. 129–141.
9. Hall C., Rodgers W. Enhancing coaching effectiveness in figure skating through a mental-skills training program // Psychologist. 1989. № 4. P. 1–10.
10. Hall C.R., Stevens D.E., Paivio A. The Sport Imagery Questionnaire: Test manual. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2005.
11. Hall C. R., Munroe-Chandler K. J., Fishburne G., Hall N.D. The Sport Imagery Questionnaire for Children (SIQ-C) // Measurement in Physical Education and Exercise Science. 2009. № 13. P. 93–107.
12. Martin K., Moritz S., Hall C. Imagery use in sport: A literature review and applied model // The Sport Psychologist. 1999. № 13. P. 245–268.
13. Morris T., Spittle M., Watt A. Imagery in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.
14. Paivio A. Cognitive and motivational functions of imagery in human performance // Canadian Journ. of Applied Sport Sciences. 1985. № 10. P. 22–28.
15. Ruiz M., Watt A. Translation and Reliability of the Preliminary Spanish Version of the Sport Imagery Questionnaire // Advances in Physical Education. 2012. V. 2. № 2. P. 73–75.

16. *Vealey R., Greenleaf C.* Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport // In: J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 4th ed. (P. 247–288). Mountain View, CA: Mayfield, 2001.
17. *Veraksa A., Gorovaya A.* Effect of imagination on sport achievements of novice football players // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2011. Vol. 5. P. 495–504.
18. *Watt A.P., Jaakkola T.T., Morris T.* Reliability and factor structure of the Finnish version of the Sport Imagery Questionnaire // *Perceptual and Motor Skills*. 2006. № 103. P. 107–114.
19. *Watt A. P., Spittle M., Jaakkola T. T., Morris T.* Adopting Paivio's general analytic framework to examine imagery use in sport // *Journ. of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 2008. № 3 (1). P. 1–15.
20. *Weinberg R., Butt J., Knight B., Burke K. L., Jackson A.* The relationship between the use and effectiveness of imagery: An exploratory investigation // *Journ. of Applied Sport Psychology*. 2003. № 15. P. 26–40.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Русскоязычная версия опросника SIQ (Опросник использования образов в спорте)

1. Фамилия _____ Имя _____

2. Пол _____

3. Твой возраст: _____

4. Каким видом спорта ты занимаешься: _____

5. Ты занимаешься:

- ☐ на любительском уровне, для себя
- ☐ выступаю за сборную спортшколы
- ☐ выступаю за сборную города
- ☐ выступаю за сборную области, региона или края

Ниже приведен ряд утверждений об использовании воображения в спорте. Прочти каждое из них, и отметь, насколько часто ты его используешь:

- ✓ 1-означает, что ты **никогда этим не занимаешься**,
- ✓ 2-делаешь это **очень редко**,
- ✓ 3-редко,
- ✓ 4-иногда
- ✓ 5-часто
- ✓ 6-очень часто
- ✓ 7-постоянно

Помни, что ты указываешь степень, в которой данное утверждение применимо к тебе, к твоим спортивным тренировкам и соревнованиям. Ставь галочку или крестик у того номера на шкале, который характеризует твоё мнение.

	1	2	3	4	5	6	7
	никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	постоянно
1. Представляя действия и ситуации, я вижу все как бы своими глазами.							
2. Я представляю, что победил на соревнованиях (например, ощущаю восторг).							

	1	2	3	4	5	6	7
	никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	постоянно
3. Я очень подробно представляю совершаемое действие.							
4. Я представляю, как совершенствую свои движения.							
5. Я составляю другие стратегии в том случае, если мой изначальный план оказался не-успешным.							
6. Я представляю, как демонстрирую своим соперникам уверенность, непобедимость.							
7. Я представляю каждый конкретный соревновательный этап /период игры.							
8. Я представляю, как я контролирую себя в трудных ситуациях.							
9. Я легко могу изменять образ своего движения.							
10. Я представляю, как окружающие аплодируют мне.							
11. Я представляю, как занимаюсь своим видом спорта на более высоком профессиональном уровне.							
12. Представляя действия и ситуации, я вижу себя как бы со стороны, как на экране телевизора.							
13. Представляя свое выступление, я становлюсь более “собранным” и готовым к нему.							
14. Если что-то не получается во время тренировки, и я чувствую эмоциональное напряжение, то я представляю комфортную ситуацию, не связанную с тренировочным процессом (например, что я гуляю по улице, сижу дома на диване и т.п.).							
15. Я представляю воплощение своих планов игры/соревновательных программ именно так, как я хочу, чтобы они произошли во время игры/соревнований.							
16. Представляя неправильное выполнение движения, мне трудно мысленно исправить его.							
17. Когда я представляю идеальное действие, я отчетливо переживаю все те же различные ощущения, которые сопровождают его выполнение.							
18. Представляя конкретные движения, я ощущаю напряжение в тех мышцах, которые реализуют эти движения в ходе их реального физического выполнения.							
19. Я представляю, как у меня берут интервью в качестве чемпиона.							
20. Я представляю себя собранным в сложных, напряженных ситуациях.							
21. При обучении новым движениям я представляю себе их идеальное исполнение.							

	1	2	3	4	5	6	7
	никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	постоянно
22. Когда я оказываюсь в неожиданной, трудной ситуации во время соревнования, то я представляю ситуацию, в которой я был успешен.							
23. Я полностью контролирую воображаемое действие.							
24. Я постоянно мысленно возвращаюсь к своим неудачным выступлениям.							
25. Когда я представляю идеальное действие, я вижу, что это именно я его выполняю.							
26. В процессе представления конкретных движений мысленно я могу ошибаться в их исполнении.							
27. Я представляю, как другие спортсмены поздравляют меня после удачного выступления.							
28. В процессе представления конкретных движений мысленно я выполняю их идеально.							
29. Я представляю, как завоёвываю медаль / кубок.							
30. Я представляю, как я успешно выполняю мой игровой /соревновательный план.							
31. В воображаемых ситуациях я действую в том же темпе, как это должно происходить в реальности.							

ADAPTATION OF THE RUSSIAN VERSION OF “THE SPORT IMAGERY QUESTIONNAIRE”

A. N. Veraksa*, A. E. Gorovaya, A. I. Grushko***,
L. F. Bayanova****, M. Sh. Galliulina*****, D. G. Galyavieva*******

**PhD (psychology), assistant professor, department of methodology of psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow;*

*** Postgraduate student, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow;*

**** Postgraduate student, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow;*

***** Sc.D. (psychology), professor, Kazan Federal University, Kazan;*

****** 5-year student of the Institute of Psychology and Pedagogy, Kazan Federal University, Kazan;*

****** 5-year student of the Institute of Psychology and Pedagogy, Kazan Federal University, Kazan*

The results of the psychometric analysis of the suitability of the Russian version of the “The Sport Imagery Questionnaire” (“Questionnaire using imagery in sport”) are presented. Powered meaningful comparison of the results in the Russian-speaking, Spanish and Finnish samples of athletes is obtained. Patterns of use of the sport imageries by Russian-speaking athletes in accordance with the specific age, gender, specific to that particular sport are identified. The possibility of use of presented version of the questionnaire for further research is measured.

Key words: sport, sport psychology, imagery, “The Sport Imagery Questionnaire” (SIQ).