

**Разработка и проверка надежности русскоязычной версии опросника “The Sport Imagery Questionnaire” (SIQ)**

*Горовая Александра Евгеньевна*

*Аспирант*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет  
психологии, Москва, Россия  
E-mail: aleks-sandrit@mail.ru*

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 [1], [2], [3]. Многочисленные исследования (см. обзор, например, [6]) по проблеме использования образов в спорте подтверждают, что целенаправленное и систематическое использование образов является эффективным средством улучшения их реального физического выполнения.

Для того чтобы наилучшим образом понять роль, которую играют образные представления в спортивной деятельности, необходимо, прежде всего, использовать для этого релевантные способы оценки. В этой связи большое значение для спортивной психологии имеет разработка различных методов, с помощью которых спортсмены могут охарактеризовать спонтанное использование ими образов [6].

В настоящее время наиболее часто используемым в данном направлении измерительным инструментом считается разработанный К. Холлом с коллегами [4] специальный опросник “The Sport Imagery Questionnaire” (SIQ). Специалисты по всему миру применяют 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 [5], за основу которой в свою очередь авторы взяли предложенное ранее А. Паивлио [7] 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. Паивлио, авторы выделяют пять различных типов умственных образов, используемых спортсменами: когнитивные общие образы (КО), когнитивные специальные образы (КС), мотивационные специальные (МС), мотивационные общие активизирующие (МО-А), мотивационные общие регулирующие (МО-Р).

В то же время в русскоязычной литературе по спортивной психологии аналоги подобного метода отсутствуют. В этой связи основная задача настоящей работы состояла в необходимости разработки и проверки надежности русскоязычной версии опросника SIQ.

Исследование проведено на выборке, состоящей из 253 спортсменов, занимающихся 14 различными видами спорта. Результаты показывают, 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 про-

гностической валидности русскоязычной версии SIQ. Кроме того, в ходе исследования был выявлен ряд закономерностей использования образов русскоговорящими атлетами: спортсмены используют различные виды образов не равномерно, а в соответствии со спецификой возраста, гендерной принадлежности и особенностями конкретного вида спорта.

### **Литература**

1. DeFrancesco C., Burke K. L. Performance enhancement strategies used in professional tennis tournament // International Journ. of Sport Psychology. 1997, № 28, P. 185-195.
2. 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.
3. 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. doi.org/10.1080/10413200.2010.544279
4. Hall C.R., Stevens D.E., Paivio A. The Sport Imagery Questionnaire: Test manual. Morgantown. 2005, WV: Fitness Information Technology.
5. Martin K., Moritz S., Hall C. Imagery use in sport: A literature review and applied model // The Sport Psychologist. 1999, № 13, P. 245-268.
6. Morris T., Spittle M., Watt A. Imagery in sport. 2005, Champaign, IL: Human Kinetics
7. Paivio A. Cognitive and motivational functions of imagery in human performance // Canadian Journ. of Applied Sport Sciences. 1985, №10, P. 22-28.