

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра специальной психологии

**Арямов Артём Александрович**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

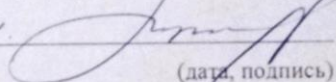
**Психологическая программа развития эмоционально-личностного  
благополучия мужчин среднего возраста средствами хоккея с шайбой**

Направление подготовки: 37.04.01 Психология  
Магистерская программа Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

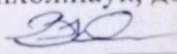
и.о. заведующего кафедрой

канд. пед. наук, доцент Е.А Черенёва

10.12.21.   
(дата, подпись)

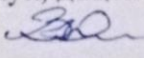
Руководитель магистерской программы

канд.психол.наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

 10.12.2021  
(дата, подпись)

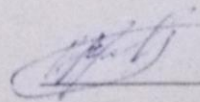
Научный руководитель

канд.психол.наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

 10.12.2021  
(дата, подпись)

Обучающийся

Арямов А.А.

 10.12.2021  
(дата, подпись)

Красноярск, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Анализ литературы по проблеме исследования.....	10
1.1. Эмоциональное благополучие как проблема в психологии.....	10
1.2. Эмоционально-личностные особенности мужчин среднего возраста.....	17
1.3. Хоккей как средство достижения эмоционально-личностного благополучия.....	25
Выводы по первой главе.....	32
Глава II. Экспериментальное изучение эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.....	35
2.1. Организация, методы и методики исследования.....	35
2.2. Особенности эмоционально-личностного благополучия мужчин, занимающихся хоккеем с шайбой.....	52
Выводы по второй главе.....	79
Глава III. Психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.....	83
3.1. Научно-методологические подходы к развитию эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста .....	83
3.2. Психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой...	92
3.3. Контрольный эксперимент и его анализ.....	106
Выводы по третьей главе.....	143
Заключение.....	145
Библиография.....	149
Приложение.....	158

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Проблема изучения эмоционально-личностного благополучия была, есть и будет актуальным вопросом, который интересует многих исследователей, учёных, теоретиков, практиков, и обычных людей. Многие психологи изучали вопросы эмоционального, психологического, личностного благополучия. Этой проблематике посвящены работы многих исследователей как нашей стране, так и за рубежом (В.М. Бехтерев, П.В. Симонов, М.И. Чистякова, М. Аргайл, М. Чиксентмихайи, Л. Крейзлер, Д. Штерн, А. Лоуэн, К. Изард, П. Экман, У. Фризен, А. Mehrabian, E. Netherington) и по-прежнему актуальность этого вопроса сохраняется.

Изучение эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, остаётся мало изученной областью. Тем не менее, исследования, которые проводятся в последние годы, говорят о необходимости дальнейшего изучения этого феномена.

На нынешнем этапе развития психологической науки эмоционально-личностное благополучие является одним из самых важных показателей развития человека в целом. Его умения жить в согласии с собой и с окружающим его социумом.

Эмоционально-личностное благополучие мужчин среднего возраста остаётся не заслуженно отодвинутым на второй, третий и т.д. планы. Очень много работ посвящено эмоциональному благополучию, детей, женщин, людей старшего возраста. Мужчины в возрасте от 25 до 40 лет редко попадают в поле зрения психологов, если только вопрос не касается кризиса среднего возраста.

В период среднего возраста мужчины испытывают высокую нагрузку как в физическом, так и в эмоциональном плане. Считается, в промежутке от 25 до 40 лет мужчина достигает максимального уровня своего психического развития. В этом возрасте у него, как правило, уже есть семья, дети, работа, друзья, сложившийся круг интересов. При этом мало кто из исследователей обращает внимание на то, что мужчины подвержены стрессам во всех

приведённых аспектах их жизни. Это могут быть недопонимания и ссоры с супругой, конфликты с детьми, проблемы на работе или вообще неудовлетворённость ей. Всё это сказывается на поведении и эмоциональном состоянии мужчины.

Эмоционально-личностное благополучие играет важную роль в жизни мужчины. Во какой-то мере от этого будет зависеть и благополучие окружающих семьи, друзей, коллег.

Высокий уровень эмоционально-личностного благополучия позволяет мужчине контролировать свои эмоции, разделять негативные и позитивные, уметь их контролировать. При этом позитивные эмоциональные состояния преобладают. Это позволяет переживать стрессовые ситуации с минимальными потерями, спокойно общаться и строить отношения.

Средний возраст является одним из самых продолжительных периодов в жизни человека. На этом отрезке реализуется большое количество видов деятельности, как личного плана, так и общественного. В этом возрасте мужчина становится главой семьи, строит карьеру, выстраивает отношения с коллегами, реализует себя как личность.

Под термином «эмоционально-личностное благополучие» в данном исследовании мы подразумеваем состояние мужчины, в котором он способен применять свои знания, умения, успешно действовать на основе практического опыта при решении разного рода жизненных задач, уметь справляться с негативными состояниями или вовсе избегать их. Это состояние, в котором он способен развиваться как личность и функционировать в современном мире.

Таким образом, от уровня развития эмоционально-личностного благополучия мужчины среднего возраста напрямую зависит успешность его жизнедеятельности. Это говорит о том, что изучение данного вопроса сохраняет свою актуальность.

Анализ научной литературы, по данной проблематике, демонстрирует недостаточную изученность в современной психологии. Об этом можно судить

по отсутствию комплексных научно-теоретических и практических исследований по этому вопросу.

Несмотря на актуальность и практическую значимость, многие вопросы, которые касаются разработки эффективных психологических программ по формированию эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста по-прежнему мало изучены. Учитывая, что тех, кто играет в хоккей ещё меньше, то можно сделать вывод, что эта тема исследователями не затрагивалась.

Существует ряд противоречий по данной проблематике, которые необходимо разрешить:

— от уровня развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста зависит успешность жизни в целом, но, в то же время практически нет технологий способствующих этому;

— существуют многочисленные публикации и психологические исследования отечественных и зарубежных авторов по изучению эмоциональной благополучности личности, но вопрос эмоционально-личностного благополучия практически не затрагивается;

— разработаны различные методики по развитию эмоциональных состояний детей, женщин, людей старшего возраста, но нет системы формирования эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста.

Актуальность темы и приведённые несоответствия позволяют обозначить **проблему исследования**. Она заключается в изучении особенностей эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста; теоретическом обосновании, разработке и внедрению психологической программы формирования эмоционально-личностного благополучия у данного контингента лиц средствами хоккея с шайбой.

**Объект исследования:** эмоционально-личностное благополучие мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.

**Предмет исследования:** психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, средствами хоккея с шайбой.

**Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что хоккей с шайбой является эффективным средством для развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, средствами хоккея с шайбой.

Для достижения цели в соответствии с объектом, предметом и гипотезой исследования сформулированы и решены следующие **задачи исследования:**

1. На основании анализа научной литературы определить современное состояние проблемы развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, средствами хоккеем с шайбой.
2. Разработать модель диагностического исследования по изучению эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста.
3. Выявить особенности эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.
4. Теоретически обосновать, разработать психологическую программу развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой и подтвердить её эффективность.

**Методы исследования:** теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования; эмпирические: анкетирование и тесты: проведение констатирующего эксперимента; интерпретационные: качественная и количественная обработка экспериментальных данных, сравнительный анализ результатов исследования.

В ходе исследования применялись следующие **психодиагностические методики:**

- методика «определения индекса групповой сплочённости Сишора» «Психометрический тест» (1957) [28];
- «Методика измерения групповой идентификации» [25]
- «Методика оценки психологической атмосферы в коллективе Ф. Фидлера» (2002); [26]
- «Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (1990); [27]
- методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова (2000); [33]
- тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв (1991);[28]
- «Методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» (2003). [30]

**Организация исследования:** красноярская лига любительского хоккея. В исследовании приняли участие 40 мужчин среднего возраста от 25 до 40 лет. Среди них 20 играющих в хоккей с шайбой, 20 человек не имеющих к этому виду спорта никакого отношения.

**Этапы реализации исследования:** исследование проводилось в несколько этапов в период с осени 2019 по осень 2021 гг:

1 этап – подготовительный (сентябрь 2019 – июль 2021 гг.) – подбор и анализ научной литературы по проблеме исследования; отработка понятийного аппарата исследования, определение объекта, предмета, цели, гипотезы исследования, постановки задач, подбор методик исследования;

2 этап – констатирующий (июль 2021 – август 2021 г.) – проведение констатирующего эксперимента для установления особенностей эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, подбор диагностических методов и методик, осуществление анализа результатов исследования;

3 этап – формирующий (июль 2021 – октябрь 2021 гг.)– разработка и реализация психологической программы по формированию эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой;

4 этап – контрольный (октябрь 2021 – ноябрь 2021) – реализация контрольного эксперимента, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, обобщение и сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов.

**Теоретическая значимость работы:** возможность расширить и углубить существующие теоретические представления по проблеме изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, уточнить терминологическую сторону таких понятий, как «эмоциональное благополучие», «эмоциональное здоровье», «психическое здоровье», «эмоционально-личностное благополучие» теоретически обосновать психологическую программу, разработанную в данном исследовании, расширить знания о развитии эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.

**Практическая значимость работы** определяется получением качественных и количественных данных по результатам проведенного исследования изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, которые могут быть полезны специалистам психологам с целью осуществления развивающей и профилактической деятельности. Разработанная в настоящем исследовании психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой может быть рекомендована психологам, педагогам и другим специалистам, которые работают с данной возрастной категорией.

**Объем и структура выпускной квалифицированной работы.** Магистерская работа изложена на 168 страницах и состоит из введения, трёх глав, заключения, библиографического списка. Список цитируемой литературы насчитывает 103 источника, в том числе 23 иностранных. Работа



иллюстрирована 55 таблицами, 62 рисунками из которых 1 схема, 58 гистограмм, 3 циклограммы, включает 1 приложение.

## **Глава I. Анализ литературы по проблеме исследования**

### **1.1. Эмоциональное благополучие как проблема исследования**

Проблема эмоционального благополучия личности в последнее время становится всё более актуальной. Это связано с тем, что политическая, экономическая, социальная ситуация в нашей стране, как и во всём мире, является весьма напряжённой. Проблемы, которые испытывают россияне, подпитываются, рме всего прочего, удручающей картиной сфере ЖКХ, образования, здравоохранения и экологии. Выпуски новостей от телевизионных, радио и интернет информ-агенств пестрят негативными сюжетами. Постоянные стрессы, бешеный темп жизни и проблемы бытового характера, становятся перманентными спутниками человека, вводя его в состояние фрустрации.

Свой негативный отпечаток оставляет и сложная эпидемиологическая ситуация связанная с распространением COVID-19. То вводимый, то отменяемый режим самоизоляции, дистанционное обучение и работа, теперь ещё и «добровольная» вакцинация, так же являются причинами для возникновения внутреннего дискомфорта. При такой обстановке даже сохранение человеческого облика является весьма сложной задачей. Нагрузка по её решению во многом ложится на психологов.

По большому счёту, человек сам, в одиночку, практически не способен противостоять всем угрозам исходящим из вне. На сегодняшний день большая часть населения нашей страны, в той или иной степени, нуждается в помощи специалиста. Но по понятным причинам это невозможно. Поэтому перед наукой стоит задача создания программ способных помогать людям не точно, индивидуально, а с максимальным охватом, чтобы терапию получали как можно больше человек.

На сегодняшний, в ряд ли найдётся хоть один город, в котором не проводились бы те или иные психологические группы, тренинги, обучающие семинары, которые направлены на то, чтобы помочь людям бороться со

стрессом или противостоять негативным настроениям, состоянию фрустрации. Вполне очевидно, что далеко не все станут посещать подобные мероприятия, по целому ряду причин. У кого-то нет времени и денег, кто-то не доверяет психологам или боится к ним обращаться, а кто-то и вовсе считает, что ему это не нужно!

Люди, на столько заиклились на проблемах, которые исходят из вне, что просто уже не замечают того, что происходит с ними самими. Что творится у них внутри. Любая фраза, о том, что у тебя проблема, воспринимается «в штыки». Сразу включаются защитные механизмы: отрицание, предубеждённость, страх перемен. «Проблемы у всех, но не у меня», «мне не нужна помощь, сам справлюсь» или «во всём виноват кто-то (что-то), но не я». Многие люди боятся делать какие-либо попытки, чтобы хоть что-то в своей жизни изменить, боятся потерять «свои цепи».

Стоит отметить, что не малому количеству россиян присуща позиция «мне это не надо, или мне это не поможет!» Подобное мышление является якорем для человека! Существует принцип, который не позволяет человеку развиваться, двигаться вперёд и который будет всегда оставлять человека в неведении, это принцип «презрение, прежде чем исследование». (Г. Спенсер) Задача науки, помочь людям простым и понятным способом, без пугающих слов и неологизмов, сложнейших методик и космических технологий, медицинских препаратов и химически активных веществ достигать комфортного состояния.

Положительное эмоциональное состояние является, одним из основных условий для нормального развития человека. Под нормальным здесь понимается психическое здоровье, хорошая физическая форма, благоприятная социальная среда.

Эмоциональное равновесие или гармония могут быть целью, которую человек пытается достичь в течение всей своей жизни. Стоит отметить, что её содержание может дополняться и видоизменяться на каждом возрастном этапе. Известно, что сейчас возросло число исследований в этой области (С.А.

Водяха, Ю.Е. Водяха, 2018, Г.А. Глотова, 2018, Ю.Б.Григорова, 2019, Л.В. Карапетян, 2018), а это, в свою очередь, говорит о важности и необходимости изучения эмоционального комфорта для индивида на всех этапах его развития.

Принято считать, что отправной точкой в изучении понимания и аспектов феномена благополучия является труд Н. Бредбёрна «Структура психологического благополучия» (N. Braburn, 1969). Дальнейший интерес к этому вопросу многие связывают с развитием позитивной психологии, основоположником которой является Мартин Селегман. В качестве основных объектов для изучения в этом направлении психологической науки он называет субъективное ощущение счастья и общей удовлетворённости, позитивные черты личности и позитивные социальные структуры и явления.

Проведённый теоретический анализ научной литературы, по данной проблематике, показал, что феномен эмоциональное благополучие, хоть и рассматривался многими авторами, как в нашей стране, так и за рубежом, однако не имеет единой общей трактовки. С этой проблематикой сталкивались все исследователи, которые так или иначе изучали эмоции. При этом каждый из них называл благополучие по-своему, М. Аргайл - «счастье», М. Чиксентмихайи - «состояние потока», К. Изард - «удовольствие - радость», В.М. Бехтерев использует словосочетание «положительный нервно-психический тон».

Тем не менее, учёные работающие в различных областях психологии, всё чаще обращают своё внимание на данную проблематику. Наиболее часто она попадает в поле зрения социальных психологов (В.А. Труфакин, 1994; Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер, Э. Эрикссон, 1996; Л. Фестингер, Ч. Кули, 2000, М. Аргайл, 2003).

В психоаналитическом направлении с этим вопросом работали (М. Кляйн, Д. Пайнз, 1997; Д. Винникот, 1998; В. Оклендер, 2001; М. Mahler, 1975; Е. Jacobson, 1996). С точки зрения психофизиологии благополучие рассматривали (В.М. Бехтерев, 1991; П.В. Симонов, 1996; М. И. Чистякова,

1990; К. Изард, 2000; П. Экман, У. Фризен, 2004; А. Mehrabian, 1972; Е. Netherngton, 1986).

О.Ю. Данилова отмечает, что не смотря на актуальность и высокую заинтересованность психологов в изучении феномена благополучия, практически нет исследований, которые были бы направлены на создание и поддержание этого самого благополучия. (2007)

Практика показывает, что феномены эмоциональное благополучие и психологическое здоровье очень тесно связаны. Благополучие, это одна из важнейших характеристик, как психического, так и психологического здоровья.

Понятие «психологическое здоровье» ввела И. В. Дубровина [5]. Она полагала, что психологическое здоровье – это важная предпосылка полноценного становления и функционирования человека в процессе онтогенетического развития. Суть психологического здоровья состоит в развитии адекватно возрасту. Психическое здоровье определяют через эмоциональное благополучие. Оно характеризуется полным отсутствием аномальных психических состояний, а также успешной саморегуляцией человеческого поведения согласно условиям окружающей действительности .

Что же понимается под понятием эмоциональное благополучие?

М. И. Лисина определяет эмоциональное благополучие как стабильное эмоционально-позитивное состояние личности, источником которого считается удовлетворение базовых потребностей данного возраста: как социальных, так и биологических [1].

Г. Крайг считает эмоциональное благополучие психической составляющей психического здоровья, которая без сомнения, является главным фактором, определяющим качество жизни человека. От него во многом зависят, как личное счастье, профессиональные успехи, так и отношения с другими людьми, и все аспекты физического здоровья [2].

Эмоциональное благополучие, это комфортное положительно-эмоциональное самочувствие личности, которое является основой взаимоотношений человека с окружающей его действительностью. Оно влияет

на специфику внутренних переживаний индивида, на эмоционально-волевую и познавательную сферы личности, на способы переживания стрессовых ситуаций и способы взаимоотношения с окружающими. Подобное определение дают такие исследователи Е.П. Арнаутова, И. Ю. Ильина, А.Д. Кошелева. [4]

Г. А. Урунтаева предлагает определять феномен эмоционального благополучия как ощущение уверенности, безопасности, которое ведет к гармоничному развитию личности, формированию у неё позитивного отношения к предметам окружающей действительности. [6]

На сегодняшний день многие зарубежные исследования посвящены рассмотрению вопроса благополучия-неблагополучия (Gutierrezetal., 2005; Hayes, Joseph, 2003; Lucas, 2003; Lucas, Fujita, 2000). В нашей стране эти проблемы изучаются не менее активно. Кроме того, постоянно предпринимаются попытки создания различных теоретических моделей и конструкторов феномена (Батурин и др., 2013; Башкатов, 2013; Зотова, 2017; Солдатова, Бенко, 2016; Фесенко, 2005; Шамионов, 2004).

При исследовании эмоционального благополучия сейчас выделяют сразу несколько направлений. При этом каждое из них, скорее не только не противоречит, но и дополняет другие. Л. И. Божович, М. В. Зиновьева, О. И. Бадулина, О. А. Идобаева, В. И. Самохвалова рассматривают эмоциональное благополучие неразрывно с эмоциональным самочувствием. В этом направлении эмоциональное благополучие определяется как улучшение эмоционального самочувствия. На самом деле этот подход, в большей степени, раскрывает сущность эмоционального неблагополучия. Из чего следует, что эмоциональным благополучием можно считать всё то, что не имеет отношения к эмоциональному неблагополучию. По сути одно полярно другому.

Второй подход рассматривает эмоциональное благополучие совместно с человеческими эмоциями, их значением и функциями, которые они выполняют. Наиболее яркие представители этого подхода: Л. М. Аболин, О. А. Воробьева, В. Р. Сары-Гузель. Здесь эмоциональное благополучие связывают не только с

характером человеческих эмоций, но и как их умеют выразить. Таким образом эмоциональное благополучие это прежде всего показатель того, в какой степени человек успешен в собственной эмоциональной регуляции. В этом случае роль главного фактора играет эмоциональная составляющая.

В третьем подходе, такие психологи как М. С. Дмитриева, М. Ю. Долина, Л. В. Куликов, рассматривают эмоциональное благополучие частью психологического благополучия личности. В этом случае эмоциональное благополучие или неблагополучие рассматриваются как интегральная характеристика, интегральное переживание чувств, которые испытывает индивидуум в зависимости от успешности или неуспешности его деятельности. Отмечается, что эмоциональное благополучие это не только эмоциональные проявления, но и возможность с успехом их регулировать. Кроме того, феномен психологического благополучия напрямую связан с удовлетворенностью жизнью, счастьем и субъективной оценкой качества жизни. То есть эмоциональное и психологическое благополучие неразрывно связаны.

Некоторые наши соотечественники рассматривают эмоциональное благополучие как синоним эмоционального здоровья. Этот термин ввела в обиход Л. В. Тарабакина относительно недавно. Она определяет его как часть психологического здоровья личности, которое обеспечивает единение преходящего и непрерывного в основе чего лежит функционирование ситуативно-ориентировочного, адаптационно-целевого, личностно-деятельностного уровней. Отмечается, что эмоциональное здоровье позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение как себе, так и к миру, сублимировать негативные эмоции и порождать положительные переживания.

На сегодняшний день эти подходы являются основными при изучении эмоционального благополучия. По словам А.А. Пахалковой, опираясь на них можно резюмировать, что эмоциональное благополучие явление многомерное, и оно определяет эмоциональное самочувствие. При этом эмоциональное благополучие показывает, насколько успешно личность справляется с

регуляцией своей эмоциональной сферы, и оно неразрывно связано с психологическим благополучием человека. (2015) [20]

О.А. Идобаева отмечает, что ещё один не менее важный вопрос в исследовании эмоционального благополучия стоит в понимании и дифференциации критериев эмоционального благополучия и неблагополучия. Сейчас количество исследований благополучия в значительной мере уступает исследованиям неблагополучия. Доминирующую роль в эмоциональном неблагополучии отводят таким негативным эмоциям, как страх, обида, отчаяние и недовольство. Далее за ними, одиночество, отчуждённость, потеря контакта с миром и с собой. Затем идут подавленность и психическая неуравновешенность. Последняя выражается в том, что раздражать может любой объект, а всё происходящее с человеком воспринимается в негативном свете. Далее следуют агрессия, при чём как прямая, так и косвенная, и очень сильные переживания, которые могут тормозить и снижать деятельность и развитие личности, а так же загонять проявления индивидуальности в очень узкие рамки. (1998)

Когда дело касается исследования эмоционального благополучия, то как правило в первую очередь здесь выделяют такие характеристики как: положительный эмоциональный фон, ощущение субъективного переживания счастья, преобладают удовлетворенность, спокойствие и уверенность, отношения направлены на позитив, заботу и доверие.

Кроме эмоционального благополучия и неблагополучия, которые относятся к качественному анализу эмоциональной сферы, выделяют ещё два критерия, которые определяют на сколько хорошо человек контактирует с собственной эмоциональной сферой. Это понимание переживаемых им эмоций и на сколько удачно он может работать с любыми эмоциональными проявлениями, как положительными, так и отрицательными.

Как отмечает А.А. Пахалкова, чтобы более полно изучить феномен эмоционального благополучия, необходимо выделить те критерии благополучия и неблагополучия, которые дадут возможность изучить связь



эмоционального благополучия с иными психологическими явлениями и характеристиками. (2015)

## **1.2. Эмоционально-личностные особенности мужчин среднего возраста**

В течение последних лет всё больше психологов, как в нашей стране, так и за рубежом указывают на необходимость более детального изучения вопроса эмоционально-личностного благополучия. Актуальность изучения данного феномена связана с тем, что политическая, экономическая, социальная ситуация во всём мире, несомненно сказывается на эмоциональном состоянии. Не смотря на то, что по словам статистиков и прочих ведомств, уровень благосостояния и благополучия населения растёт, в реальности же всё выглядит иначе. Темп жизни и современные требования, постоянные нагрузки и стрессы негативно отражаются на эмоциональном состоянии людей. По мнению многих исследователей именно эмоциональное состояние является одним из самых главных условий благоприятного развития человека. Его можно назвать основополагающим в достижении личного успеха, стабильности, социальной адаптации и внутренней гармонии. Особый интерес вызывает исследование эмоционально-личностного благополучия как феномена в целом, так и его особенностей у мужчин среднего возраста и способы его достижения в частности.

Понятие «благополучие» имеет довольно высокую степень изученности, как в России, так и за пределами нашей страны. Существует множество определений данных этому феномену: благополучие это «положительная эффективность сочетаемая с деятельностью М. Селигман (2006), «... фактор саморегуляции личности» Е. Б. Пучкова (2003), «... восприятие жизни» Ю.В. Бессонова (2013). Однако, до сих пор не существует единого мнения или единого толкования этого понятия. На сегодняшний день выделено множество его видов, таких как «психологическое благополучие», «эмоциональное

благополучие», «материальное благополучие», «личностное благополучие», «субъективное благополучие» и т.д.

Первое упоминание понятия «субъективное благополучие» принадлежит Н. Бредбёрну (1969). В этой работе он даёт определение «субъективного благополучия» как некоего баланса между «позитивным и негативным аффектами». Человек сам оценивает уровень своего счастья. Данная точка зрения получила название гедонистической. В дальнейших исследованиях Е. Динер (1984) отмечает, что в основе «субъективного благополучия» лежат не только положительные или отрицательные переживания (аффективный компонент), но и вводит третий компонент - удовлетворённость жизнью (когнитивный). Кроме того, стоит обратить внимание, что у Динера наличие положительных эмоций не являются единственным фактором гарантирующим благополучие. Отсутствие негативных переживаний так же положительно влияет состояние человека. Любое проявление отрицательных эмоций несомненно снижает уровень субъективного благополучия. [7, с.11]

Несомненно, именно работы Динера и Бредбёрна являются отправными точками в изучении субъективного благополучия. Продолжая их исследования, один из основоположников позитивной психологии М. Селегман, включает в это понятие сразу пять сегментов, а именно положительные эмоции, внешние обстоятельства, отношения, жизненные цели и их достижение. [8]

В отечественной психологии вопросы субъективного благополучия изучали такие авторы как Н.К. Бахарева, Е.Е. Бочарова, М.Ю. Бояркин, Л.В. Куликов, М.В. Соколова, Р. М. Шаминов. По мнению Р.М. Шаминова, «субъективное благополучие» это то, как человек сам относится к своей личности, к жизни и процессам, которые имеют наибольшее значение для самой личности с усвоенными ею нормативными представлениями о внутренней и внешней среде которое характеризуется ощущением удовлетворённости. [9]

Благодаря исследованиям субъективного благополучия, Р.М. Шамионов и Т.В. Бескова выделили структуру состоящую из пяти компонентов. Во первых,

это эмоциональное благополучие личности. Оно характеризует переживания положительных эмоций, как-то радость, оптимизм, воодушевление. Второе это экзистенциально-деятельностное благополучие личности. Оно характеризует усилия, которые прикладывает человек, для достижения благополучия, и на сколько они результативны, а также степень насыщенности жизни личности событиями несущими смысловую нагрузку. Третье это эгоблагополучие. Оно предполагает удовлетворённость собой. Здесь имеется в виду удовлетворение своими характером, внешними данными и уверенностью в себе. Четвёртое гедонистическое благополучие. Оно отражает на сколько удовлетворены базовые потребности, как то безопасность, нормальные жилищные условия, доход и экологические составляющие. Пятое - социально-нормативное благополучие. Оно даёт понять на сколько образ жизни соответствует социальным нормам и нравственным ценностям. Как отметили Р. М. Шамионов и Т.В. Бескова, этот компонент отражает степень важности социальной составляющей для субъективного благополучия личности. (2018)

Е.Ф. Яценко характеризует «субъективное благополучие» как «интегральное социально-психологическое образование, которое включает оценку и отношение человека к себе и жизни» (2013). Л.В. Куликов говорит, что это "обобщённое и относительно устойчивое переживание" (2000). Г.А. Монусова называет этот феномен «синтетическим показателем, который объединяет удовлетворённость жизнью и ощущение счастья» (2012). А.А. Лебедева определяет как «личностные усилия и активная позиция» (2012) [10, с.5]

Вслед за гедонистическим, в психологии появился эвдомонистический подход. Согласно которому, основным фактором благополучия является реализация человеком его собственного потенциала в обществе (Riff, 1989, Ryan, 2006). Данный феномен получил название «психологического благополучия». В результате исследования, в котором К. Рифф пересмотрела взгляд на благополучие как на равновесие между негативным и позитивным аффектами, она предложила собственную теорию. Согласно ей, человек,

обладающий свободной волей, способен сам добиться благополучия, невзирая на внешние факторы. По мнению К. Рифф, основными компонентами благополучия являются: «жизненные цели», «самопринятие», «личностный рост», «позитивные отношения с окружающими» и «автономия». [7, с.11][10, с.6].

К. Роджерс высказал мысль об актуализирующей тенденции. Он описывает её как стремление человеком актуализировать себя, реализовать свои возможности. При этом не удовлетворение собственных физиологических потребностей, не всегда является причиной фрустрации потребности самоактуализации. (А.Маслоу) Ещё один сторонник гуманистической школы психологии М. Чиксенмихайи, утверждает, что человек занимающийся любимым делом, более удовлетворён, как жизнью, так и собой. Он даже дал название состоянию в котором результаты соответствуют ожиданиям и стремлениям. Он назвал его «чувством потока». По мнению автора, человек чаще называет себя счастливым, когда испытывает «чувство потока». [11, с. 135]

В нашей стране исследования «психологического благополучия» связаны с изучением природы явления. Тут более широкое распространение получили такие трактовки как «личностное здоровье» и «психологическое здоровье». Понятие «личностное здоровье» ввёл в научную терминологию Б.С. Братусь. Основными факторами характеризующими данный феномен он называет: определение собственных жизненных ценностей, взаимоотношение с людьми и отношение к самому себе. Е.Р. Калитеевская основными факторами сохранения психологического здоровья называет свободу, ответственность и духовность. По мнению Е.П. Ермоловой, психологическое здоровье это ощущение благополучия, стабильности и уверенности в самом себе. [12, с.7-8]

Благодаря проведённому анализу получаем следующие результаты. Основными факторами сопутствующими «субъективному благополучию» являются: наличие положительных и отсутствие отрицательных эмоций, и удовлетворение человека его собственной жизнью, т.е. стремление к

положительным эмоциям и попытка избежать отрицательных. "Психологическое благополучие» предполагает успешное функционирование человека, а именно реализация жизненных планов, самоутверждение, успешное межличностное взаимодействие, независимость (автономность), в данном случае наоборот, движение навстречу проблемам, с целью их решения. Из всего этого видно, что «психологическое благополучие» невозможно без «субъективного», из этого следует, что оба эти феномена можно интегрировать в один конструкт, который получил название «эмоционально-личностного благополучия».

В последнее время, наибольшее внимание изучению этого феномена уделяет Л. Карапетян. Она даёт следующее определение этому понятию: «ЭЛБ как комплексная динамическая система - это целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека». (Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова, 2017)

Автор рассматривает данный конструкт, как структуру включающую в себя девять составляющих:

Позитивный эмоциональный компонент, факторы ориентированные на внутренний мир человека счастье, везенье, оптимизм.

Позитивный личностный компонент, факторы ориентированные на внешний мир: успешность, компетентность, надёжность.

Негативный компонент: пессимизм, несчастье, зависть.

В то же время Е.Г. Трошихина, так же занимаясь изучением вопроса благополучия, приходит к выводу, что феномены «субъективного» и «психологического» благополучия реально интегрировать. В результате получается элемент, автор называет его «психоэмоциональное благополучие». Данный конструкт включает в себя компоненты «психологического благополучия» и такие компоненты «субъективного благополучия» как: удовлетворённость жизнью (когнитивные) и счастье, устойчивые эмоциональные состояния и баланс аффектов (аффективные), что в сумме даёт

эмоциональное благополучие. Кроме того, здесь учитывается и эмоциональный компонент, который так же необходим для достижения внутреннего благополучия. Учитывая выше сказанное автор даёт определение «психоэмоционального благополучия» - это общая картина внутреннего мира личности, которая демонстрирует связь эвдомонистического и гедонистического благополучия в тандеме с основными эмоциональными характеристиками личности, такими как тревожность или устойчивые эмоциональные состояния. [13, с. 213-215]

Стоит отметить, что введение такого критерия, как эмоциональное состояние отнюдь не случайно. Именно эмоции во многом характеризуют то или иное состояние человека. Особенно это касается «субъективного благополучия». Человек не может быть счастливым находясь в состоянии фрустрации. Опять же стоит учитывать не кратковременные эмоции, а более или менее устойчивые по времени эмоциональные состояния, к примеру, характерные для данного возраста или данного жизненного периода.

По Б.Г. Ананьеву в этот период жизни в своём развитии человек достигает трудовой и умственной зрелости. В данном случае подразумевается максимальный рост физической, психологической, когнитивной и эмоциональной составляющих. Человек в этом возрасте достигает высоких показателей «эмоционального интеллекта», а именно осознаёт смысл своих эмоций и начинает использовать это для решения разного рода задач, при этом выясняя причину их возникновения. (Дж. Мейер, П.Сэловей) [14, с. 137-138]

Эмоциональное благополучие, является компонентом психологического здоровья личности. Оно предполагает удовлетворение потребности в общении с людьми, формирование крепких отношений в семье, доброжелательности в учебном и трудовом коллективах, а также создание благоприятного эмоционального контекста жизни в целом. (А.Маслоу, 1999; В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 2000; Н.П. Паттурина, 2000; Е.Е. Вахромов, 2001)

Эмоциональная сфера является ведущим компонентом в развитии личности, ввиду того, что общение не станет продуктивным, если его

участники не умеют считывать эмоциональное состояние собеседника и не способны управлять своим эмоциональным состоянием. Распознавание своих чувств и эмоций играет важную роль в развитии личности. Важнейшим источником переживаний являются взаимоотношения с окружающими. Эмоционально-комфортное состояние помогает личности развиваться адекватно его возрасту, вырабатывает у неё позитивные качества, доброжелательное отношение к социуму.

Существуют расхождения относительно того, что же всё-таки можно считать критериями эмоционального благополучия? Тем не менее анализ исследований позволяет систематизировать и представить основные из них, а именно:

- характер взаимоотношений с окружающими и отношение к самому себе;
- общее позитивное эмоциональное состояние;
- умение распознавать эмоциональное состояние другого человека;
- допустимая степень личностной и ситуативной тревожности;
- высокий уровень активности;
- хорошее самочувствие, работоспособность;
- нормативный уровень самопринятия;
- наличие четких жизненных планов.
- позитивные отношения с окружающими людьми.

Кроме выше перечисленного можно выделить ещё ряд аспектов, которые способны повлиять на эмоциональное благополучие:

- физическое самочувствие;
- психологический климат в референтной группе;
- самооценка;
- наличие близости в общении;
- степень удовлетворения потребностей и т.п.

Приведённые критерии составляют психологический аспект качества жизни. Именно в нём эмоциональное благополучие выступает показателем

удовлетворенности условиями жизни, которые позволяют реализовывать потребности индивида. [15]

Эмоциональное благополучие рассматривается как составная часть психологического здоровья личности. Оно раскрывает уровень самодостаточности, адекватность самовосприятия, восприятия окружающих и жизни в целом.

Таким образом, мы выяснили, что эмоционально-личностное благополучие можно определить как интегральную характеристику объединяющую гедонистическую и эвдомонистическую. В ней сфокусированы чувства, которые обусловлены всесторонне успешным функционированием личности. Эмоциональное благополучие рассматривается как составная часть психологического здоровья личности. Оно раскрывает уровень самодостаточности, адекватность самовосприятия, восприятия окружающих и жизни в целом.

Эмоциональное благополучие может рассматриваться и как состояние удовлетворённости личности собой, взаимодействием с другими, осуществляемой деятельностью и жизненными обстоятельствами.

Рассмотрение вопроса изученности понятия благополучие показывает насколько широк спектр работ и методик. Огромное внимание уделяется данной проблематике, как в нашей стране, так и за рубежом. Не смотря на большое количество публикаций и исследований, по прежнему остаётся много неразрешённых вопросов. Сохраняют свою актуальность вопросы связанные с определением эмоционально-личностного благополучия мужчин именно среднего возраста. По не объяснимой причине, в своих работах исследователи чаще рассматривают эмоциональное благополучие детей, подростков, лиц старшего возраста или конкретно женщин. Так же актуальными остаются не только теоретические вопросы касающиеся эмоционально-личностного благополучия, но и практические: его достижение, способы и механизмы.

В своей работе Карапетян Л.В. даёт следующее определение. Эмоционально-личностное благополучие – это целостное экзистенциальное



переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека. [3]

Результаты анализа зарубежных и отечественных исследований показывают, что «субъективное благополучие» в большей мере касается эмоциональной сферы человека, а «психологическое» характеризует его личностную сферу.

Мы объединяем два этих конструкта в один единый, а именно эмоционально-личностное благополучие. Это позволяет интегрировать представления о «субъективном» (эмоциональном, гедонистическом) и «психологическом» (личностном, эвдемонистическом) благополучии, а также учесть влияние негативных факторов на переживание человеком внутреннего благополучия.

### **1.3. Хоккей как средство достижения эмоционально-личностного благополучия**

Многие исследователи рассматривают и пытаются изучить феномен эмоционально-личностного благополучия. Огромное внимание уделено его критериям, характеристикам, составляющим. Прежде всего необходимо выделить те факторы, которые служат его достижению. М. Аргайл и его труд «Психология счастья» весьма широко охватывает эту проблематику. В своей книге он приводит целый ряд факторов которые являются компонентами составляющими счастье человека.

Очень важную роль играют друзья. По результатам исследования Ларсона, большое количество друзей делает человека более счастливым. (Larson, 1978). Тем не менее, для мужчин среднего возраста дружба менее значима, чем семья. В этот период семья и работа занимают гораздо больше времени, чем дружба, для женатых мужчин это закономерно. Зачастую дружеские встречи у мужчин посвящены игровой деятельности. Разговоры же в основном касаются спорта, работы и других неинтимных тем, в отличие от

женщин. Общение, приём пищи и выпивка являются наиболее частыми составляющими дружеских встреч в этом возрасте. (Argyle and Furnham, 1982).

Подобные мероприятия повышают настроение и носят позитивный окрас.

М. Аргайл называет три основные причины, для чего нужны друзья:

- материальная помощь и информация;
- социальная поддержка (совет, сочувствие, доверительное общение или просто общность взглядов на мир);
- общность интересов, совместные занятия, общие игры (часто именно это в первую очередь сближает друзей и дает повод для встреч). (1990)

Экспериментально подтверждено, что рост количества социальных и дружеских контактов стимулирует увеличение счастья, а разрыв взаимоотношений наоборот, способствует несчастью. (Reich and Zautra, 1981).

Ещё одним важным компонентом при оценивании на сколько личность удовлетворёна жизнью служит досуг. Это связано с тем, что то, чем человек занимается вне работы, происходит с меньшим принуждением. Зачастую как раз досуг даёт понять, чего именно люди хотят. Несомненно, что выбор досуга ограничен. На это влияют: условия, возможности, общественное мнение, этические нормы. Сейчас предпринимаются весьма робкие попытки направленные на выяснение того, какая же всё-таки деятельность в свободное время будет доставлять максимальное удовлетворение? Это, в свою очередь, помогло бы спланировать досуг, и лучше понять возникновение счастья.

Возможно, что формы проведения досуга имеют гораздо более важное значение в жизни человека, чем работа.

Один из первых положительных опытов у человека, по периодизации В. Штерна, связан с ранним детством, а именно с игрой. (Л. С. Выготский) Этот период остается в сознании как некая точка отсчёта, и именно с ней в дальнейшем сравниваются последующие события. По мере взросления и накопления опыта, наиболее положительные моменты и яркие впечатления реализуются именно во время досуга через игры, спорт, близкие отношения или артистическую деятельность.

М. Чиксентмихайи писал, что основное значение работы будет определяться её отношением к тем ценностно-смысловым ориентирам, которые были сформированы как раз во время досуга. Другими словами, значение работы вырастает из жизненного опыта полученного в свободное от работы время, а не наоборот. (1981)

Что включает в себя понятие «Досуг»? Самое простое определение это всё, чем занимается человек, когда не спит, не работает, не ест, не занят семьёй или собой. Сейчас эта формулировка не корректна, так как некоторые люди не работают, а некоторые и вовсе ставят досуг превыше работы. Опять же такие виды досуга, которые с работой тесно связаны.

Некоторые специалисты разделяют работу как целенаправленный и активный вид деятельности и досуг как эмоциональную и экспрессивную деятельность, которая приносит внутреннее подкрепление и удовлетворённость. Однако, стоит отметить, что некоторые виды досуга несут в себе определенные цели: к примеру люди, которые играют в хоккей не только ради удовольствия, но также и для того, чтобы повысить свое спортивное мастерство, улучшить здоровье, получить признание, плюс соревновательная составляющая. Лучше всего трактовать досуг как - вид деятельности, которой люди занимаются ради удовольствия, или ради каких-то целей поставленных самостоятельно, но не ради материальной выгоды.

Чтобы узнать, насколько досуг значим, был проведён ряд исследований. В первую очередь досуг рассматривался как источник удовольствия, способ реализации собственного Я, или некая спонтанная добровольная деятельность. В то же время работу связывали с долгом, отдачей, производительностью, ограничениями и субординацией (Tokarski, 1985).

Нельзя говорить, что полученное от досуга удовольствие будет пропорционально затраченному времени. К примеру, просмотр телевизора, прогулка, чтение или прослушивание музыки в ряд ли принесут столько удовольствия, сколько, скажем путешествия или катание на коньках (Vammel

and Vammel, 1982). При этом телевизор или книга не требуют особых трудозатрат, подготовки или экипировки.

Отмечается, что досуг состоит из тех видов деятельности, которые предпринимаются ради самой деятельности. Это предполагает как достижение ближайших целей, к примеру развлечься или приятно провести время, так и пролонгированные, то есть повысить свой спортивный уровень, изучить что-то новое, попутешествовать, написать музыкальное или литературное произведение, и многое другое. Очевидно, что любой из этих видов деятельности обладает своей собственной ценностью и не требует какого-либо доказательства этого. Таким образом досуг, в том его понимании, которое описано выше, является одним из основных факторов общего благополучия. Он также влияет на семейные отношения и иные стороны жизни в социуме, которые в свою очередь, являются важными источниками благополучия.

Несомненно что для достижения благополучия, в той или иной мере, необходима мотивация. Так ярким примером внутренней мотивации является активный досуг танцы, походы, спорт, которые требуют весьма значительных энергетических затрат. Подтверждено, что люди проводящие время подобным образом, получают огромное удовольствие от самой деятельности, то есть от процесса и роста мастерства. (Csikszentmihalyi, 1975) К подобному заключению пришли и социологи, которые исследовали археологов любителей. У них удовлетворение вызывала так же сама деятельность. В этом же случае добавлялось удовлетворение от общения с другими людьми и от проявления собственных индивидуальных способностей (Stebbins, 1979).

Совместная деятельность так же является одним из источников благополучия. В компании появляется уникальная возможность продемонстрировать собственный и перенять чужой опыт, сообща решить проблемные вопросы, даже просто поиграть и развлечься (Cheek and Burch, 1976).

По мнению Аргайла, ещё одна из наиболее ярких причин вызывающих положительные эмоции. Подтверждение тому служит хотя бы то, что ещё в

раннем детстве человек реагирует на внимание стороны родителей. Это врождённая реакция, и она берёт свои корни в эволюционном развитии, в необходимости общения. Та же улыбка или другие положительные сигналы возникают в дружной компании и через обратную связь повышают настроение и самому улыбающемуся. Таким образом, социальные связи так же являются источниками радости и положительных эмоций.

Р.М. Шамионов утверждает, что участие или членство в кружках, секциях или группах так же является фактором благополучия. Опять же, в большей степени это касается малых групп. Многое в этом случае зависит от того, какова значимость самой группы и участие в ней. На сколько человек удовлетворён или неудовлетворён своей ролью в данной структуре, отношениями между участниками, жизнедеятельностью самой группы. Всё это реально значимые аспекты составляющие благополучие. (2016)

Занятия спортом, в свою очередь, вызывают чувство благополучия во многом из-за физиологических эффектов. Это выделение эндорфина и других нейро-медиаторов. Но опять же, имеет место и целая цепочка эффектов психологической составляющей, как то активация и её регуляция, смена режима деятельности и конечно рост чувства собственной значимости за счёт достижения определённых результатов. Занятия спортом так же могут приводить спортсмена в состояние эйфории. Это происходит в тот момент, когда он перестаёт замечать всё то, что происходит вне площадки или сектора, у него открывается «второе дыхание», он становится «всемогущим» (Browne, Mahoney, 1984). Таким образом занятия спортом занимают далеко не последнее место в списке факторов влияющих на достижение благополучия.

По данным Росстата, примерно 14 миллионов человек занимаются спортом в нашей стране самостоятельно. Учитывая, что по данным на 1 января 2020 года, в нашей стране проживает порядка 146,7 миллиона человек, то доля занимающихся спортом составляет порядка 10%. В то же время Министерство спорта публикует несколько иные данные. По информации ведомства, в нашей стране занимается спортом около 45,4% населения в возрасте от 3 до 79 лет, а

это порядка 58,5 миллионов человек. По популярности среди болельщиков на первом месте несомненно футбол. А хоккей с шайбой. (Статистика Яндекс).

Хоккей с шайбой уверенно держит за собой вот вторую строчку рейтинга. Он один из наиболее популярных видов спорта как в нашей стране так и во всём мире. Советские хоккеисты неоднократно становились чемпионами Европы, мира и Олимпийских игр. Многие помнят и знают легендарные матчи 1972 года, когда наши соотечественники громили канадских хоккейных профессионалов хоккея. Имена В. Третьяка, А Мальцева, В Харламова, В Петрова, Б Михайлова, П. Буре, С Федорова, А. Овечкина, Е. Малкина, П. Дацюка знают все любители хоккея. [16]

Большое внимание уделено психологической подготовке спортсменов профессионалов или так называемому спорту высоких достижений. Однако в данной работе акцент сделан именно на любительский спорт и на людей, которые не связали свою жизнь со спортивной карьерой.

Для начала стоит определиться, в чём же основное отличие профессионального спорта от любительского?

Профессиональный спорт рассматривается как деятельность, позволяющая получать определённую финансовую выгоду. Это может быть связано с телевизионными трансляциями, спортивными и рекламными контрактами, которые позволяют получать коммерческую выгоду теле и интернет-каналам, спортивным организациям (лигам, командам и т. д.) и конечно самим спортсменам. Такие условия позволяют людям не обращать внимание ни на что, кроме спорта и своей физической формы.

Спортом высших достижений принято считать деятельность, направленную на достижение высоких результатов. Целью спортсмена в этом случае являются получение признания у болельщиков, повышение собственного престижа и престижа команды или страны. Специфика спорта высших достижений состоит в том, что высока цена каждой ошибки, каждого старта, а высокие показатели достигаются благодаря постоянным тренировкам и соревнованиям различного уровня.

Любительским же спортом занимаются в основном на безвозмездной основе, а в большинстве случаев ещё и сами оплачивают аренду инвентаря, площадок и т.д..

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Цель занятий различными видами массового спорта — укрепление здоровья, воспитание положительных нравственных качеств, организация здорового образа жизни, улучшение физического развития, активный отдых.

В последнее время любительский спорт становится всё более похож на профессиональный. В основе своей это связано с нагрузками на спортсменов и организацию тренировочно-соревновательной деятельности. Яркий тому пример Красноярская лига любительского хоккея. [17]

Стоит отметить, что требования к психологической подготовке на этапах начальной подготовки (сравнимо с уровнем любительского хоккея) и спортивной специализации сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств хоккеиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование восприятия и, в частности, развитие специализированных видов восприятия, таких как "чувство льда", "чувство клюшки и шайбы", "чувство ворот", "чувство времени и пространства";
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

В дальнейшем к этим пунктам добавляется и содействие формированию спортивного коллектива и благоприятного психологического климата команды. [18]

То есть, можно предположить, что хоккейная команда является своего рода мини социумом, мини миром, в котором каждый участник играет свою роль, как и в большой жизни. Кроме того, во время игры или тренировки идёт постоянное общение и взаимодействие с партнёрами, что заметно снижает психологическое или эмоциональное напряжение. Плюс к этому давно известно положительное влияние физических нагрузок на состояние человека во время стресса или состояния фрустрации.

По данным ВЦИОМ около 18% россиян так или иначе встают на коньки, как правило это массовые катания. Что касается непосредственно хоккея с шайбой, то тут цифры значительно скромнее. По данным на 2017 год в нашей стране в хоккей с шайбой играли около 607,5 тысяч человек, то есть лишь 0,41% от общего числа населения. Становится понятно, что столь небольшие цифры, во многом и определяют низкий интерес психологов-исследователей в нашей стране к этому виду спорта.

### **Выводы по первой главе:**

1. Анализ литературы показал, что феномен эмоционально-личностное благополучие, не смотря на многочисленные попытки отечественных и зарубежных психологов исследователей, остаётся весьма малоизученным. Начиная с 60-х годов прошлого века учёные начали уделять пристальное внимание проблематике благополучия, его видам, формам, аспектам, характеристикам и факторам. В нашей стране данной проблематикой заинтересовались несколько позже, что так же не значительно продвигает вперёд разрешение задач связанных с данной проблематикой. Многие вопросы по прежнему остаются не разрешёнными.



2. Большое количество работ посвящено таким вопросам как: «эмоциональное благополучие», «психологическое благополучие», «благополучие человека» и ещё целый ряд феноменов, которые называют сходными по содержанию словами-синонимами. Однако сам по себе феномен «эмоционально-личностное благополучие» затрагивается едва-едва и то только в нашей стране, и на протяжении последних 10-15 лет. Подобное положение вещей так же даёт повод для более детального изучения данной проблематики.

3. Большое количество работ в сфере благополучия направлено на те возрастные группы, которые, по мнению исследователей, являются наиболее проблемными. Многие психологи обращают львиную долю внимания детскому возрасту, подросткам, людям преклонного возраста. Кроме того, по целому ряду причин, больший интерес у психологов вызывает благополучие у женщин, а не у мужчин, и уж тем более, не в возрасте, так называемого максимального расцвета или максимального развития. Таким образом не заслуженно из вида упускается огромная доля населения как в нашей стране, так и во всём мире в целом.

4. Во многом выпускается из поля зрения учёных и любительский спорт в целом, и хоккей с шайбой в частности. Многие исследователи рассматривают в своих трудах общие физические нагрузки (бег, зарядка, фитнес) или же спорт профессионалов, как правило это футбол или виды единоборств. Хоккей с шайбой же практически не рассматривается в силу того, что не считается массовым спортом, хотя в последнее время им начинают заниматься всё больше людей в возрасте от 25 до 40 лет.

5. Не достаточно хорошо изучены, средства достижения эмоционального или психологического благополучия мужчин в возрасте от 25 до 40 лет. Напомню именно в этом временном промежутке заложены два очень весомых для человека возрастных кризиса, а именно кризис 30 лет и кризис "середины жизни" 40 лет. Целый ряд исследователей-психологов называют большое количество аспектов или признаков благополучия, но в то же время мало кто

может назвать способы достижения, а главное поддержания этого самого благополучия.

6. Стоит отметить, что проблема исследования эмоционально-личностного благополучия и его значимости в жизни человека, далека от разрешения со стороны учёных. Знание эмоциональной сферы, эмоциональных состояний, а точнее их понимание, сильно запаздывает, относительно других направлений психологических знаний. Вероятно, что всё дело в недостаточной базе материала, который необходимо исследовать. Кроме того, не стоит забывать о весьма не высокой заинтересованности этой проблематикой самих учёных, как в нашей стране, так и за рубежом. И конечно же одна из основных причин, это трудность понимания эмоционально-личностного благополучия самим человеком. В современной психологии данный феномен по прежнему порождает огромное количество вопросов, которые требуют разработки и осмысления.

## **Глава II. Экспериментальное изучение эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой**

### **2.1. Организация, методы и методики исследования**

Цель исследования: дать теоретическое обоснование, произвести разработку, экспериментально подтвердить и опробировать психологическую программу эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.

Базой для проведения эксперимента была выбрана Красноярская лига любительского хоккея. В эксперименте приняли участие 40 мужчин в возрасте от 25 до 40 лет. 20 из них занимаются хоккеем с шайбой на любительском уровне и 20 человек, которые не имеют к этому виду спорта никакого отношения.

Эксперимент проводился поэтапно.

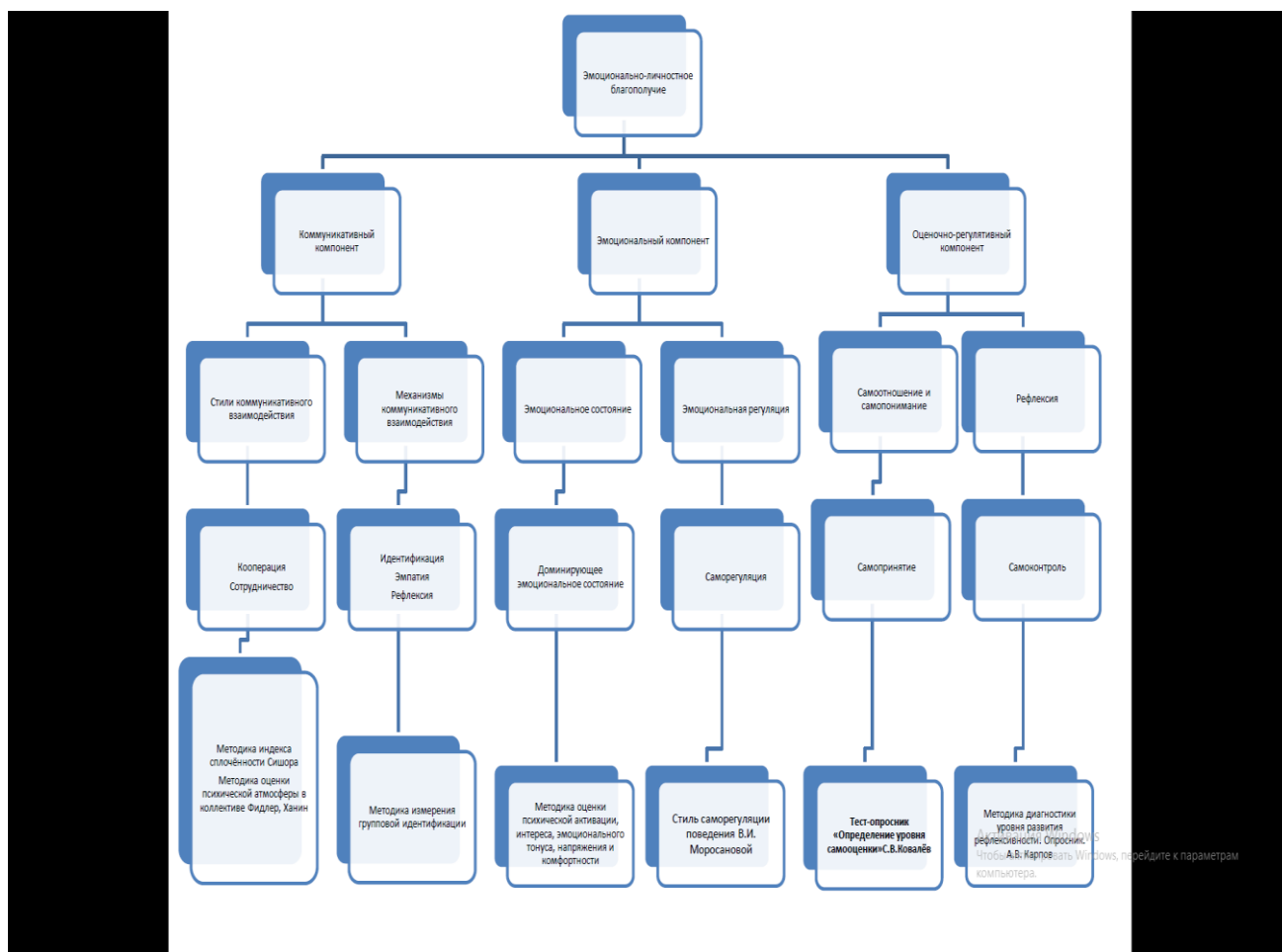
1 этап: Подготовительный. Был проведён анализ научной литературы по выбранной теме. Была создана модель исследования.

2 этап: Проведён отбор психодиагностических методик, согласно модели исследования, выбор экспериментальной площадки, подборка респондентов. Реализация экспериментальной части исследования.

3 этап: Количественная и качественная обработка результатов исследования и сравнительный анализ эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста занимающихся хоккеем с шайбой с мужчинами которые этим видом спорта не занимаются.

Первый этап.

На данном этапе был произведён анализ научно-методической литературы, определялась актуальность данного исследования, была поставлена цель работы и выдвинута рабочая гипотеза. Была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста занимающихся хоккеем с шайбой. (рисунок 1)



**Рисунок 1. Схема 1. Модель эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста**

Согласно выдвинутой гипотезе, изучение эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, происходит через изучение его компонентов: коммуникативного, эмоционального и оценочно-регулятивного. Каждый из представленных компонентов включает в себя параметры, которые позволяют более полно изучить феномен эмоционально-личностного благополучия.

Структурно-компонентный состав эмоционально-личностного благополучия

1. Коммуникативный компонент включает в себя следующие параметры:

- Стили коммуникативного взаимодействия (кооперация и сотрудничество).
- Механизмы коммуникативного взаимодействия (идентификация и эмпатия).

## 2. Эмоциональный компонент образован:

- Эмоциональное состояние (доминирующее эмоциональное состояние).
- Эмоциональная регуляция (саморегуляция).

## 3. Оценочно-регулятивный компонент состоит из:

- Самоотношения и самопонимания (самопринятие).
- Рефлексия (самоконтроль).

Каждый из параметров эмоционально-личностного благополучия включает в себя индикаторы, позволяющие объективно изучить данный феномен в группе мужчин среднего возраста, играющих в хоккей с шайбой. Одним из основных предположений, положенных в основу данной работы, является то, что хоккей с шайбой помогает мужчине среднего возраста развивать саморегуляцию, кооперацию, сотрудничество, рефлексия, идентификацию, эмпатию, самопринятие, самоконтроль, способность работать с доминирующим эмоциональным состоянием. Эти качества мы используем в данной работе в роли индикаторов достижения ЭЛБ.

Для экспериментального исследования, к каждому из индикаторов, был отобран ряд методик. С их помощью возможно провести эксперимент и установить, на сколько степень эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой выше, чем у мужчин, не имеющих отношения к хоккею.

Для исследования групповой кооперации и сотрудничества была выбрана методика «определения индекса групповой сплочённости Сишора» «Психометрический тест». (1957) Для выяснения уровня идентификации и эмпатии «Методика измерения групповой идентификации». (2013) Для определения уровня сложившейся психологической атмосферы в команде была применена «Методика оценки психологической атмосферы в коллективе Ф. Фидлера». (2002) При исследовании доминирующего эмоционального состояния применялась «Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности». (1990) Для определения уровня саморегуляции была использована методика «Стиль саморегуляции

поведения В.И. Моросановой». (1998) В исследовании самопринятия был применён тест-опросник «Определение уровня самооценки С.В. Ковалёва». (1991) Уровень самоконтроля исследовался с помощью «Методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова». (А.В. Карпов, 2003)

Каждая из психодиагностических методик подбиралась непосредственно для рассмотрения тех факторов и компонентов, которые согласно гипотезе, наиболее точно могут охарактеризовать способ достижения эмоционально-личностного благополучия.

### **1. Методика «определения индекса групповой сплочённости Сишора» «Психометрический тест» (1957) [28]**

Групповая сплоченность это тот параметр, который демонстрирует на сколько группа людей, или в нашем случае команда, интегрирована в единое целое, в единый «организм». Её стоит рассматривать в трёх направлениях:

- Взаимоотношения игроков в команде. В таком случае групповую сплочённость определяют как общий уровень симпатии участников команды друг к другу.
- На сколько участие в данной команде привлекает каждого из игроков. Здесь сплочённость определяется суммой факторов, которые держат хоккеиста в команде.
- Ценностно-ориентационное единство. В этом случае сплочённость оценивается по совпадению интересов внекомандной деятельности.

Конструкт психодиагностической методики включает в себя оценку групповую сплочённости по средствам следующих составляющих:

1. Социальные отношения;
2. Деловые или целевые отношения;
3. Чувство единения;
4. Эмоциональное восприятие.

Таким образом, когда игроки в команде разделяют общие цель и идею, интегрированы в единое целое, это и будет наилучший показатель групповой сплочённости.

В таком случае высшие уровни совместимости, а именно психологический и социально-психологический, будут выходить на первый план. Они будут выражаться в росте таких показателей, как:

- единение команды;
- доверие друг другу;
- укрепление коммуникативных связей;
- уровень привлекательности команды для игроков;
- участие в жизни команды вне игры;
- влияние самой команды на игроков;
- направленность на общие ценности;
- предметно-ценностное единство.

Тест состоит из пяти вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенной таблице. Максимальная сумма баллов –19, минимальная – 5. Респондентам предлагается отметить наиболее подходящий, по их мнению, вариант ответа.

Выбор данной методики закономерен. Хоккей – командная игра и принцип сплочённости играет одну из ведущих ролей. Без понимания друг друга, как на площадке, так и вне её, добиться каких-либо положительных результатов в игре практически невозможно. Следовательно, чем больше сплочён коллектив (команда), тем больше вероятность достижения поставленных перед командой целей.

## **2. «Методика измерения групповой идентификации» [25]**

Групповая идентификация это весьма сложное понятие. Его определение со временем подвергалось различным изменениям. Так на пример в теории социальной идентичности идентификацией называли то, что человек осознаёт

свою связь с группой и позитивно к ней относится. Позже, в теории самокатегоризации, идентификацией стали называть осознание того, что человек подобен другим членам группы (команды).

Модель идентификации состоящая из двух уровней была разработана К. Личем совместно с коллегами в начале 21 века. (К. Лич, 2008) В нашей стране эта методика была адаптирована Е. Р. Агадуллиной и А. В. Ловаковым. (2013)

С помощью данного опросника можно изучить на сколько человек идентифицирует себя с разными группами, именно поэтому необходимо уточнять категорию ингруппы (мужчины, женщины, подростки, россияне и т.д.).

Проанализировав ряд исследований ингрупповой идентификации К. Лич выделил пять компонентов, объединённых в два более крупных фактора. (Leach et al., 2008)

— 1 компонент – самостереотипизация. Выражает степень соответствия каждого из игроков команды некому «усреднённому», так называемому прототипу игрока, а все участники команды группы имеют общие черты (Hoggetal., 2007).

— 2 компонент – ингрупповая гомогенность. Указывает уровень однообразия игроков одной команды по сравнению с другой (Mummendeyetal., 2000).

— 3 компонент – это сплоченность. Здесь описывается психологическая связь игрока с командой, преданность команде, а также общие ценности и цели.

— 4 компонент – удовлетворенность участием в команде. Отражает положительные эмоции, которые возникают в адрес команды и тому, что являешься частью команды.

— 5 компонент – проявление ингрупповой идентичности. Показывает ту роль в Я-концепции, которую играет сам факт того, что являешься частью этой команды.



По мнению авторов, описанные компоненты ИИ образуют два фактора. Самостереотипизация и ингрупповая гомогенность входят в фактор самоопределение. Личный вклад составляют сплоченность, удовлетворенность и выраженность ингрупповой идентичности.

С помощью данной методики определяется ещё один не маловажный момент в жизни мужчин среднего возраста, это то, на сколько он сам идентифицирует себя с командой. Когда игрок не чувствует себя частью единого организма, называемого командой, он будет «выпадать» из тренировочного и игрового процесса, ему сложно будет добиваться каких-либо высоких результатов. Подобная ситуация может повлечь за собой возникновение состояния фрустрации у хоккеиста, который не чувствует себя своим.

### **3. «Методика оценки психологической атмосферы в коллективе Ф. Фидлера» (2001)[26]**

Шкала – опросник А.Ф. Фидлера применяется, чтобы охарактеризовать психологическую атмосферу, которая сложилась в команде. (1967) Методика основана на использовании принципа семантического дифференциала, то есть с использованием двух биполярных шкал. Оценивать команду по этим самым шкалам предлагается самим игрокам. Кроме того, в данной методике можно участвовать анонимно, надежность из-за этого только возрастает.

Каждому из участников опроса предлагается самому оценить уровень психологической атмосферы в коллективе. Для этого респондентам необходимо заполнить таблицу, в которой приведён ряд противоположны по смыслу слов: дружелюбие - враждебность; согласие - несогласие; удовлетворённость - неудовлетворённость; продуктивность - непродуктивность; сотрудничество - несогласованность; взаимная поддержка - недоброжелательность; увлеченность - равнодушие; занимательность - скука; успешность - безуспешность. Между каждой парой антонимов 8 пустых ячеек, в одну из которых испытуемый и должен поставить какой-либо значок (галочка, крестик). Чем ближе значок к

слову, тем более ярко, по мнению участника, выражена в команде та или иная составляющая. Чем ниже номинал отметки, тем благоприятнее обстановка в коллективе.

При подведении итогов, мы суммировали сумму баллов по всем показателям у каждого из игроков, тем самым показывая личное отношение хоккеистов к команде. Кроме этого, методика не запрещает получить средний бал уровня психологической атмосферы в каждой из команд или по всем командам в целом. Наша же задача, по максимуму рассмотреть психологические аспекты каждого игрока.

Психологическая атмосфера внутри команды очень важна, как для коллектива в целом, так и для каждого игрока в частности. Когда в команде преобладает дружеская, доверительная обстановка, тогда возрастает интерес у самих игроков. Они стремятся проводить как можно больше времени вместе и как правило, это происходит на хоккейных площадках. В случае же неблагоприятной обстановки в команде, хоккеисты не испытывают особого желания возвращаться к тренировочному или игровому процессу, что несомненно влечёт за собой снижение уровня эмоциональной составляющей.

#### **4. «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (1990) [27]**

Данная методика разработана на факультете психологии Ленинградского государственного университета Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным. (1990) С её помощью определяют особенности психического состояния человека по некоторым показателям психической активации, а именно: интереса, эмоциональный тонус, напряжение, комфортность. Стоит отметить, что здесь под психическим состоянием понимается общая картина психического функционирования в определённый временной промежуток. Своё состояние опрашиваемые характеризуют сами.

В основе методики лежат результаты факторного анализа с использованием модифицированного стимульного материала к методике САН. Каждому из игроков команды представлен перечень из 20 противоположных состояний, которые он должен оценить относительно себя используя шкалу рейтинга. Далее ответы обрабатываются с помощью ключей, после чего делаются выводы о том, на сколько выражено каждое из психических состояний (психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность). Каждый участник может набрать по каждой из шкал от 3 до 21 балла. В анализе результатов пять измеренных состояний сопоставляются между собой, а также с данными других исследований.

Эта методика была отобрана, чтобы показать, как меняется психическое состояние хоккеиста в разные временные промежутки. Респондентам было предложено пройти тестирование дважды, до тренировки и после неё. Далее по результатам можно составить общую картину психических состояний испытуемых. Как сильно отличается психическое состояние одного и того же человека до и после тренировки.

## **5. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв (1991) [28]**

Данная методика разработана С.В. Ковалёвым. (1991) Она предназначена для того, чтобы определять уровень самооценки личности.

Одним из основных качеств личности, несомненно, является самооценка. А именно то, на сколько человек оценивает сам себя, свои возможности, свои качества и своё место в социуме.

Существует так называемая «формула Джеймса» (У. Джеймс, 1890), где:

$$\text{Самооценка} = \text{Успех} / \text{Притязания}$$

Из этого соотношения видно, что чтобы повысить самооценку, надо либо увеличивать успех, либо снижать притязания (ожидания, требования). Таким образом, несоответствие результата ожиданиям приводит к искажению

самооценки и следовательно неадекватному поведению, которое чревато эмоциональными срывами.

Многие хоккейные специалисты придерживаются мнения, что от уровня самооценки зависит индивидуальное мастерство игрока и его показатели. Хоккеисты с более высоким уровнем самооценки показывают более высокие результаты. В этой ситуации стоит учитывать ещё один фактор. За частую уровень высокой самооценки может быть уровнем завышенной самооценки, что приводит к снижению многих игровых и внеигровых показателей. Принимая это во внимание, многие хоккейные тренеры считают, что наиболее подходящим для хоккеиста, является средний уровень самооценки, который позволяет игроку наиболее адекватно воспринимать себя и оценивать свои возможности.

В данной методике представлены 32 суждения. Игроки команды, проходящей данное задание, должны указать, как они относятся к предложенным суждениям, причём теми вариантами ответов, которые предложены самим тестом.

Использование данной методики показывает, что хоккей с шайбой способен помочь мужчине среднего возраста в повышении самооценки благодаря идентификации с другими участниками команды, поддержке и взаимовыручке. В данном случае на первый план выходит один из признаков эмоционального благополучия по Аргайлу — дружба. (М. Аргайл, 1990)

#### **6. «Методика диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник. А.В. Карпова» (2003) [30]**

С помощью данной методики можно определить уровень рефлексии испытуемого. (А.В. Карпов, 2003) Напомним, что под рефлексивностью принято понимать, то на сколько человек способен выходить за рамки своего «Я», на сколько может осмыслить, изучить, проанализировать что-нибудь сравнивая своё «Я» с различными событиями и личностями. Данная

способность является неким антиподом импульсивности, она описывает людей, которые, думают, прежде чем делают. Они принимают решения взвешенно с учётом различных вариантов выхода из ситуации.

Данная методика основывается на теоретическом материале. Она описывает трактовку рефлексивности, с рядом иных весомых сторон этого свойства. (Карпов, 2003) Подвести итоги можно следующими положениями:

1. Рефлексивность является одной из сторон психической реальности, имеющая соотношение с рефлексией в целом. Кроме того, существуют ещё два её модуса, а именно процессуальный статус рефлексии и рефлектирование, которое проявляется как особое психическое состояние. (А.В. Карпов, 2003) Три эти составляющие очень тесно связаны, взаимопределяются, а в результате синтеза образуют ту самую определённую, которую и принято называть рефлексией. Именно по этому приведённая методика отталкивается от рефлексивности не только как психического свойства, но и от оставшихся двух модусов. Таким образом, здесь учтены рефлексивность как психическое свойство, рефлексия как процесс и рефлектирование как состояние.

2. Из ряда исследований известно, что для диагностики рефлексивности нужно учитывать и её разделение по направленности. (В. А. Лекторский, 1980, С. Ю. Степанов, И.Н. Семёнов, 1985, Chapling M.V., Keller M.R, 1984) Учитывая это обозначают рефлексии двух типов, «интра и интерпсихическую». Интрапсихическая рефлексия понимание собственной психики и её анализ, интерпсихическая понимание или способность понимать психику другого человека, сюда можно отнести эмпатию, идентификацию или вообще умение поставить себя на место собеседника или оппонента. Таким образом, рефлексивность совмещает оба типа, а показателем уровня её развития служит производная от них обеих.

3. Изучая рефлексивность необходимо выделять и три временных принципа, а именно: ситуативная (актуальная), ретроспективная и перспективная рефлексия.

- Ситуативная рефлексия ведёт контроль поведения человека в реальном времени, анализ происходящего, ориентация в ситуации и реакция на изменения условий и собственного состояния. Её проявлениями принято считать: время обдумывания, частота анализа происходящего; диапазон решений; расположенность к своевременному самоанализу.
- Ретроспективная рефлексия склонность к анализу уже произошедших событий. В этой ситуации её предметами выступают - причинно-следственная связь произошедшего; поведение в той ситуации, результаты и допущенные ошибки. Данная рефлексия демонстрирует расположенность человека к анализу прошедших событий, его длительность или же он вообще к нему не склонен.
- Перспективная рефлексия вступает в соотношения с такими функциями как: анализ предстоящей деятельности; планирование; прогнозирование. Основными её поведенческими характеристиками являются: детальная проработка планов поведения, обращения к будущим событиям и их частота, ориентированность на будущее. (А.В. Карпов, 2003)

Использование этой методики призвано продемонстрировать, что уровень рефлексии мужчин среднего, занимающихся хоккеем с шайбой, выше, нежели у тех, кто в хоккей не играет. Это связано с необходимостью игрока уметь правильно отреагировать на те или иные замечания или высказывания в свой адрес со стороны не только, скажем тренера или партнёра по команде, но и судьи или даже противника. Умение выслушать и правильно принять мнение другого человека, в хоккее играет немаловажную роль. В данной ситуации работает принцип «со стороны виднее». Зачастую, в той или иной ситуации, игрок не может выхода, в таком случае на помощь приходят партнёры по пятёрке, которые могут подсказать как действовать, зачастую используя голосовые подсказки, выкрики или невербальные жесты, которые присущи данному виду спорта. Так, к примеру, фраза «под тобой» означает, что партнёр движется прямо за игроком владеющим шайбой и готов, в случае оставления, подобрать её. Фраза «на пол борта» означает, что игрок должен занять позицию приблизительно в центре зоны защиты возле ограждения. Фраза «по борту» или

«по треку» означает, что партнёр ждёт передачи шайбы вдоль борта. Выкрик «в него» призывает к проведению силового приёма против соперника, владеющего шайбой.

Так же есть и невербальные сигналы. К примеру, стук клюшкой по льду может иметь разные значения. В том случае, когда данный знак подаёт полевой игрок, это означает, что он не только просит отдать ему передачу и он готов к её приёму, но и конкретное место, куда он просит эту передачу отдать. Когда же клюшкой по льду стучит вратарь, это как правило предупредительный сигнал. Это может означать, что либо к выходу на лёд готовится удалённый игрок соперника, и при появлении на площадке он может оказаться за спинами защитников и создать угрозу воротам, либо голкипер подсказывает партнёрам об истечении времени периода или матча, тем самым призывая к более активным действиям. Игрокам необходимо понимать друг друга, как говорится «с полуслова» или «полувзгляда», научиться правильно реагировать и воспринимать подобное общение.

## **7. Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова (2000);**

[33]

В данной методике представлен опросник, который состоит из 46 утверждений. Они образуют пять шкал, которые образуются соответственно основным регуляторным процессам (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) и регуляторно-личностным свойством (гибкость). Каждая шкала содержит девять утверждений, но при этом некоторые из них могут дублироваться в других шкалах, так как могут быть отнесены как к регуляторному процессу, так и к свойству регуляции.

Данная методика была создана в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И. Моросанова) в 1988 году. Её можно использовать как для научных исследований, так и для диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции.

Утверждения построены на обычных ситуациях из жизни и непосредственно никак не связаны с профессиональной или учебной деятельностью.

С помощью этой методики можно проводить диагностику уровня индивидуальной саморегуляции и её индивидуального профиля, который включает в себя такие показатели как: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, и показатель развития регуляторно-личностных свойств - гибкость. Так же методикой можно пользоваться с целью решения практических задач, то есть выявлять индивидуальные свойства процессов регуляции и на сколько развит уровень саморегуляции для прогнозирования успеха овладения новыми качествами или видами деятельности.

Саморегуляция это системный психический процесс, который инициирует, строит, поддерживает и управляет активностью, которая, в свою очередь, направлена на результат и его достижение.

Стилевые особенности саморегуляции это естественные для человека и наиболее яркие индивидуальные черты самоорганизации и руководства как внешней, так и внутренней активностью направленной на цель, которые стабильно проявляются в различных её видах. (В. И. Моросанова)

Проявление стиля саморегуляции заключается в том, как человек планирует и программирует себя на достижение цели. Как он учитывает внешние факторы и внутренние переживания. На сколько он оценивает результаты и как может корректировать собственную деятельность в достижении удовлетворяющих его результатов. В какой степени развития находятся процессы самоорганизации и на сколько они осознаются.

Область применения теста с 14 лет и старше.

Диагностика:

Шкалы планирование, моделирование, программирование и оценка результатов дают возможность определить особенности стиля саморегуляции. Средние и высокие баллы (5 и более) показывают, что испытуемый способен



вести успешную деятельность и обучение. Более низкие результаты (4 и менее) напротив этому не способствуют и требуют компенсации.

Описание шкал:

Планирование - шкала демонстрирует на сколько у игрока развиты такие качества, как постановка и удержание целей, планирование своих действий. Показатели 5 баллов и выше показывают, что испытуемый обладает осознанностью планирования, его планы не иллюзорны, и вполне реализуемы, при этом он сам способен ставить себе цели и достигать их.

У тех же, у кого показатели ниже 5, планирование развито хуже, планы могут часто меняться, цели практически не достигаются. Таким людям не свойственно думать о будущем, их цели выдвигаются в зависимости от ситуации и при чём не ими самими.

Моделирование - с помощью этой шкалы можно провести диагностику на сколько у испытуемого развито понимание значимости внутренних и внешних условий, а так же на сколько они осознаны, адекватны и детализированы. Высокие показатели указывают на способность выбирать оптимальные способы достижения цели как в реальном времени, так и в будущем. Это воплощается в соответствии действий с планами, а результатов с целями. Такие испытуемые легко перепрограммируются при смене условий жизни или работы и без каких-либо ощутимых для себя потерь могут изменить алгоритм своих действий.

Те же, у кого низкие показатели, оценка внешних и внутренних условий не отличается адекватностью. Это может проявиться в фантазировании, что порой ведёт за собой колебания в отношении происходящего и результатов действия. Таким людям сложно определить цель и программу её достижения, которая была бы оправдана в сложившейся ситуации. Им сложно отследить изменения в ситуации, что следовательно приводит к частым неудачам.

Программирование - демонстрирует на сколько у игрока развита способность осознанно программировать свои действия. Более высокие баллы по данной шкале показывают, что у испытуемого хорошо развита потребность обдумывать свои действия и поведение, чтобы достичь поставленную цель.

Программа его действий весьма детализирована и развёрнута. При этом он сам является её создателем. Стоит отметить, что программы такого человека устойчивы к внешним факторам, но при этом довольно гибкие при изменении обстоятельств. Когда результат не соответствует ожиданию, такая личность просто вносит изменения в программу действий для достижения нужной ей цели.

Низкий балл говорит о том, что человек не последователен в своих действиях. Он либо не умеет, либо не желает придерживаться определённой программы действий, для достижения успеха. Таким людям присуща импульсивность. Они практически не способны программировать действия, результаты расходятся с ожиданием, а основной путь - «проб и ошибок».

Оценивание результатов - шкала по которой можно определить насколько адекватно игрок оценивает своё поведение и действия.

Высокий балл говорит о том, что у испытуемого весьма развита адекватная самооценка. В случае расхождения реального результата с ожидаемым, он спокойно принимает, как сложившуюся ситуацию, так и причины к ней приведшие. При этом человек довольно легко и гибко перестраивается сообразно новым условиям.

Слабая или вообще отсутствующая критика в свой адрес и игнорирование собственных ошибок, говорит что у человека низкий показатель по данной шкале. Для таких людей свойственно падение качества деятельности из-за увеличения нагрузки, ухудшения состояния или возникновения каких-либо внешних факторов.

Гибкость - по этой шкале можно диагностировать способность человека изменять свою систему саморегуляции при изменении либо внешних, либо внутренних факторов. Высокий балл указывает, что регуляторные процессы испытуемого весьма пластичны. Он способен свободно изменять планы и программу действий при перемене обстоятельств и каких-либо условий. В случае расхождения результата с поставленной целью, он вносит необходимые

изменения в регуляцию. Данное качество даёт возможность оперативно реагировать на изменения и оборачивать ситуацию в свою пользу.

Те же у кого низкий балл, ощущают дискомфорт в динамично развивающейся ситуации. Им сложно привыкнуть к новой обстановке, они тяжело переносят перемены в жизни. Обладая сформированностью процессов регуляции, такие люди всё же не могут давать адекватную оценку ситуации. Они не способны оперативно составить план действия, разработать программу, выделить наиболее весомые условия, увидеть расхождение задуманного и реального и внести необходимые корректировки. Из-за этого их преследуют неудачи в выполнении намеченного.

Люди, у которых не высокие показатели по данной шкале, зачастую весьма зависимы от чужого мнения. Они действуют по кем-то разработанной программе и слепо доверяют чужим советам. Без помощи из вне происходят постоянные ошибки регуляции.

Общий уровень саморегуляции - показывает на сколько у человека развита собственная осознанная система саморегуляции. Высокие баллы демонстрируют, что все вышеперечисленные шкалы взаимодействуют между собой как единое целое. То есть, такой человек самостоятельно, оперативно, чётко и гибко реагирует на какие-либо изменения. Постановка целей и их достижение происходит с высокой долей осознанности. При подключении сюда замотивированности, испытуемые могут создавать стили саморегуляции способные убрать такие преграды как личностные влияния и особенности характера, которые мешают достичь запланированного. Таким образом, высокий уровень осознанной саморегуляции помогает человеку овладеть новыми знаниями и опытом, чувствовать себя комфортно в не знакомых ситуациях, добиваться стабильности в привычных видах деятельности.

Для тех же у кого низкие показатели, потребность в собственных планировании и программировании практически не сформирована. Такие люди зачастую зависят либо от ситуации, либо от других людей и их мнения. Им сложно компенсировать те личностные качества, которые мешают достижению

целей. Таким образом, успех овладения новыми знаниями и опытом на прямую зависит от того насколько стилевые особенности регуляции будут соответствовать требованиям необходимым для их получения.

С помощью этой методики мы исследуем умение мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, ставить себе цели, программировать своё поведение, реагировать на изменение ситуации и адекватно оценивать свои возможности. По нашему предположению, хоккеисты способны более гибко адаптироваться к сложившейся ситуации или к её изменениям. Они более подготовлены к резким сменам условий и возникающим трудностям. Мы связываем это с тем, что хоккеем игра очень динамичная и весьма жёсткая. Ситуация может изменяться молниеносно и игроку необходимо быть постоянно к этому готовым. Уметь быстро оценить ситуацию и спрогнозировать её развитие. Построить программу своих действий, и в случае необходимости, оперативно её изменить. Быть готовым к столкновениям не только физически, но и психологически.

Эксперимент проводился на базе 1 Дивизиона из 4 входящий в состав Красноярской лиги любительского хоккея. Дивизион «Дебютант» был выбран не случайно. Это связано с тем, что в нём могут принимать участие игроки, которые не занимались хоккеем с шайбой профессионально и не проходили обучение в какой-либо из спорт-школ. Была определена группа респондентов, в которую вошли 40 человек - мужчин в возрасте от 25 до 40 лет.

## **2.2. Особенности эмоционально-личностного благополучия мужчин, занимающихся хоккеем с шайбой**

В экспериментальном исследовании приняли участие 40 человек. Все мужчины в возрасте от 25 до 40 лет. Испытуемые были разделены на две группы по 20 человек. В первую группу вошли мужчины которые занимаются хоккеем с шайбой, во вторую те, кто не имеет к хоккею никакого отношения. Подгруппа хоккеистов была представлена участниками четырёх команд

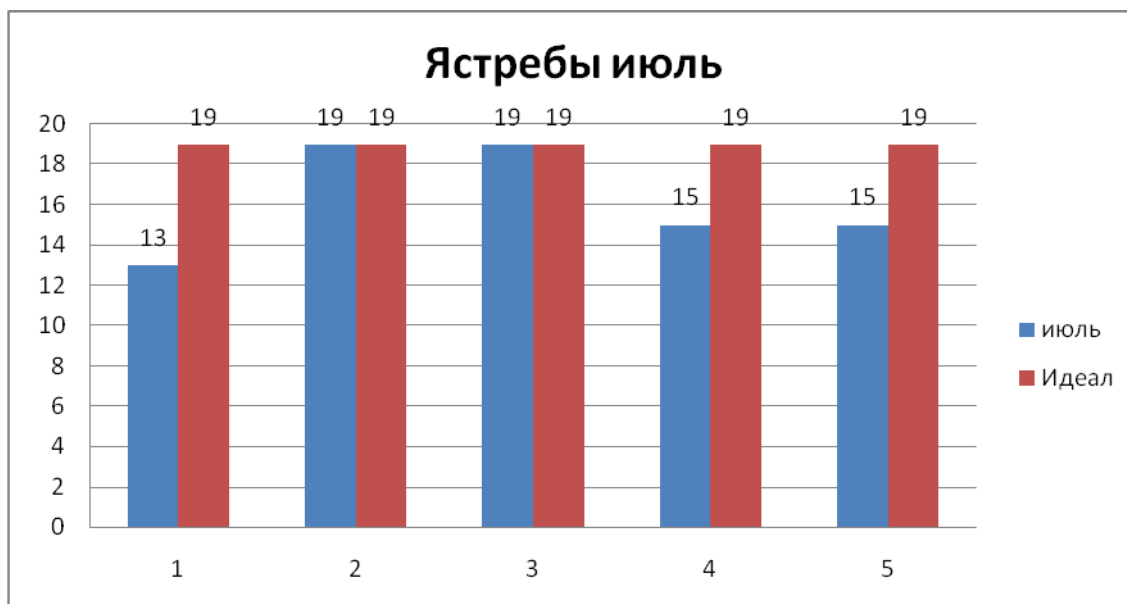
Красноярской лиги любительского хоккея: «Ястребы», «Барсы», «Джокеры», «Гром». Во второй подгруппе были представлены их коллеги по работе, но при этом не занимающиеся хоккеем. Каждой подгруппе была предложена одинаковая подборка тестов и опросников.

Исследование проводилось в два этапа. На первом был проведён формирующий эксперимент, в котором приняли участие мужчины среднего возраста занимающиеся хоккеем с шайбой. Сроки проведения, июль 2021 года. Время эксперимента было выбрано не случайно. В летние месяцы у хоккеистов период межсезонья. В этот временной промежуток не проводится каких-либо турниров и первенств, по этому игровая практика минимальна, что говорит о том, что хоккеисты больше уделяют времени более привычным делам.

С помощью первой методики Определения индекса групповой сплочённости Сишора (1957) мы определяли интегрированность хоккеистов в коллективе.

**Таблица 1. Результаты исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сишора игроков команды «Ястребы».**

Ястребы	баллы	%	Идеал
1	13	68,42	19
2	19	100,00	19
3	19	100,00	19
4	15	78,95	19
5	15	78,95	19

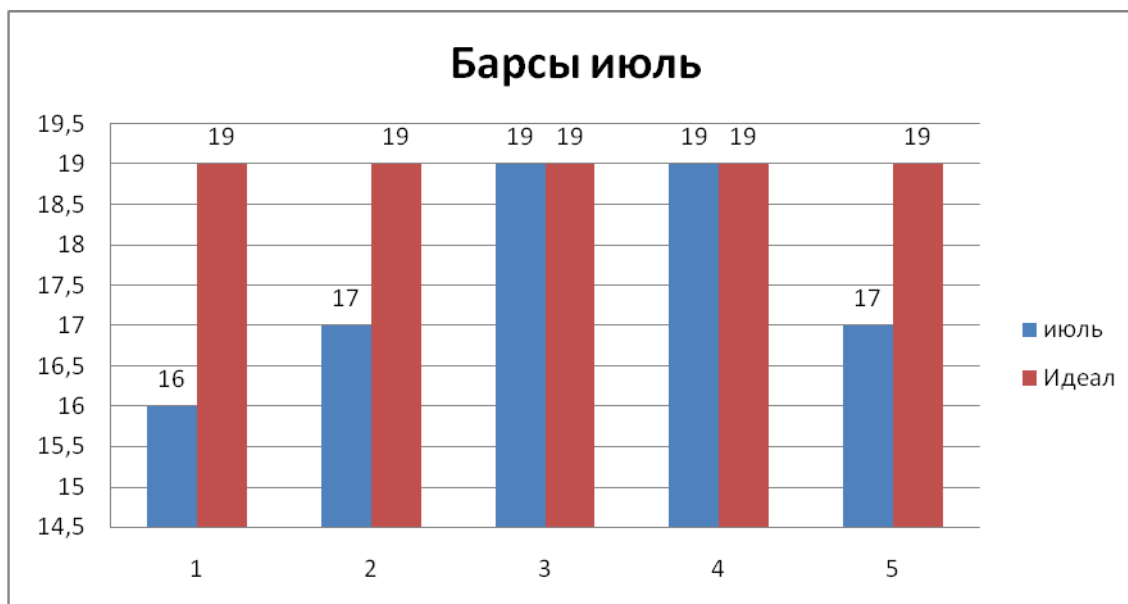


**Рисунок 2. Гистограмма 1. Результаты исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сижора игроков команды «Ястребы»**

Из результатов проведённого исследования видно, уровень групповой сплочённости команды «Ястребы» находится на высоком уровне. По мнению лишь одного из игроков, этот показатель ниже 70%, тем не менее это выше среднего. Четыре хоккеиста считают уровень сплочённости команды более высоким от 78 до 100%, что говорит о том, что коллектив является очень сплочённым.

**Таблица 2. Результаты исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сижора игроков команды «Барсы»**

Барсы	баллы	%	Идеал
1	16	84,21	19
2	17	89,47	19
3	19	100	19
4	19	100	19
5	17	89,47	19

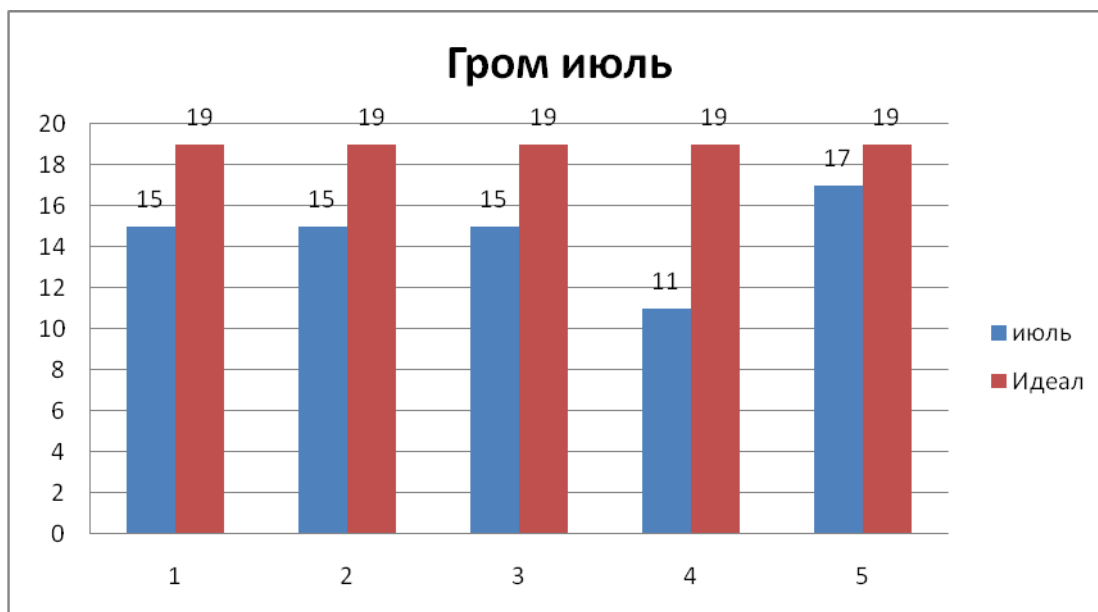


**Рисунок 3. Гистограмма 2. Результаты исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сिशора игроков команды «Барсы»**

Результаты исследования уровня групповой сплочённости команды «Барсы» показывают более высокий результат чем у «Ястребов». Наименьший показатель в этом коллективе составил 84,21%, максимальный так же равняется 100%. По результатам можно сказать, что уровень групповой сплочённости «Барсов» очень высок.

**Таблица 3. Результаты исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сिशора игроков команды «Гром»**

Гром	баллы	%	Идеал
1	15	78,95	19
2	15	78,95	19
3	15	78,95	19
4	11	57,89	19
5	17	89,47	19



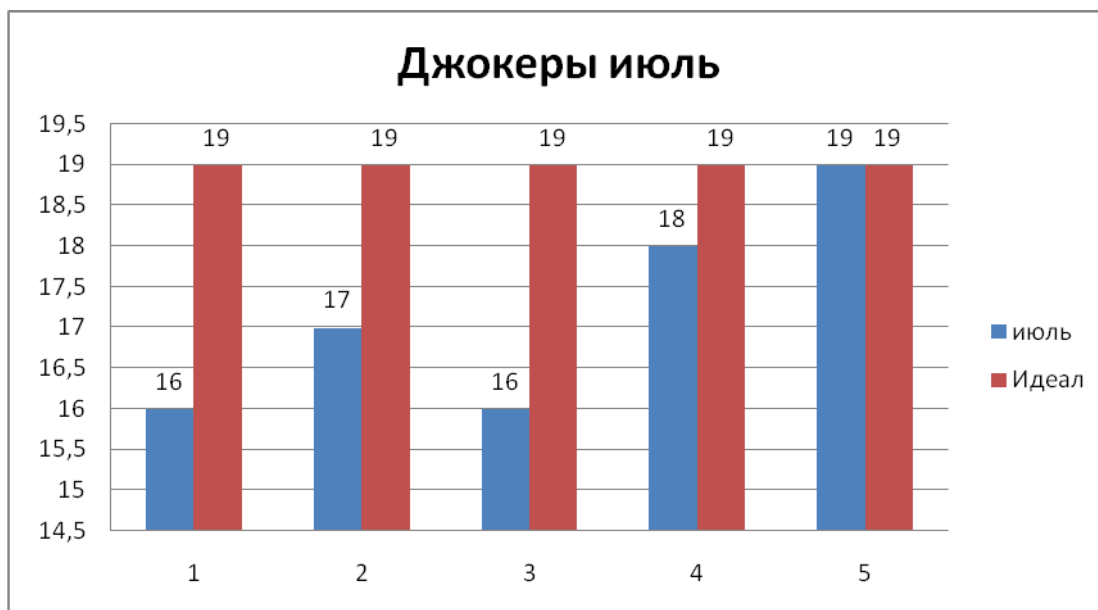
**Рисунок 4. Гистограмма 3. Результаты исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сишора игроков команды «Гром»**

Результаты исследования команды «Гром» показывают, что уровень сплочённости здесь ниже чем у «Ястребов» и у «Барсов». Наименьший показатель в этой команде составил 57,89%, максимальный 89,47%. Тем не менее, уровень сплочённости команды находится на высоком уровне (выше среднего).

**Таблица 4. Результаты исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сишора игроков команды «Джокеры»**

Джокеры	баллы	%	Идеал
1	16	84,21	19
2	17	89,47	19
3	16	84,21	19
4	18	94,74	19
5	19	100,00	19





**Рисунок 5. Гистограмма 4. Результаты исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сिशора игроков команды «Джокеры»,**

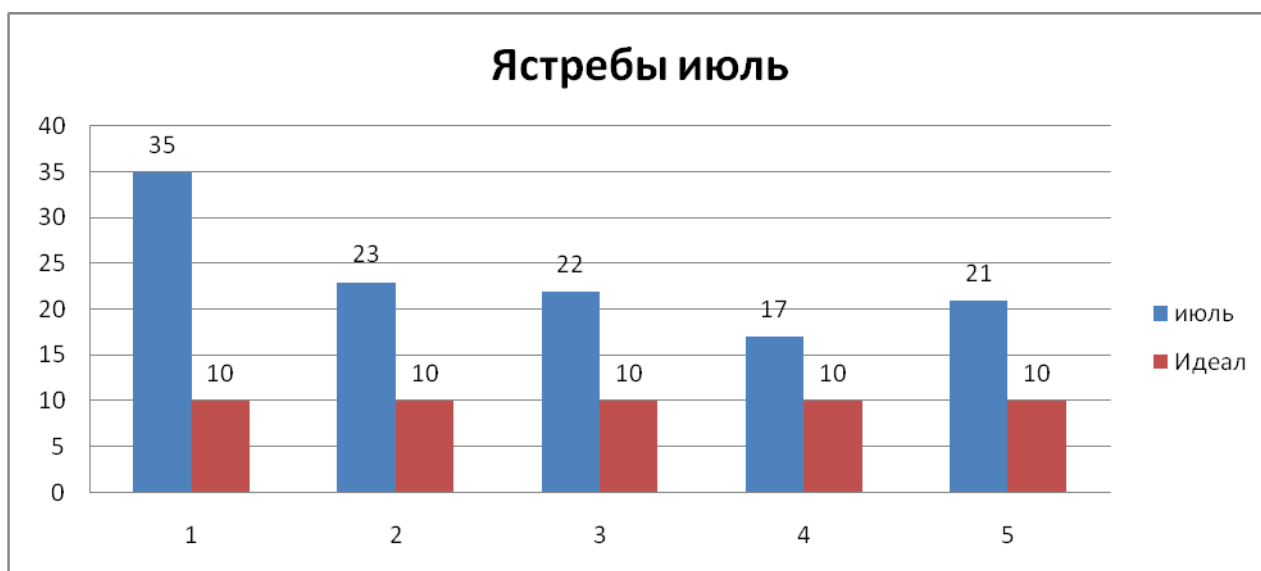
Четвёртой командой в нашем исследовании была команда «Джокеры». Этот коллектив совсем новый и впервые принимает участие в первенстве Красноярска по хоккею с шайбой. Результаты этой команды выше, чем у «Грома» и «Ястребов». Минимальный показатель составил 84, 21%, максимальный 100%. Это говорит о высоком уровне сплочённости коллектива.

Согласно методике, показатели 5 – 6 (32%) указывают на низкий уровень сплочённости, 7 – 11 (32 – 58%) – средний, 12 – 15 (59 – 78% ) выше среднего и 16 баллов и выше (79 – 100%) – высокий уровень. Таким образом, согласно исследованию, во всех четырёх командах уровень сплочённости, по мнению самих хоккеистов, либо выше среднего, либо высокий.

Следующим шагом была оценка психологической атмосферы в команде Ф. Фидлера. (1967) С помощью данного эксперимента мы определяли, на сколько сами игроки оценивают внутреннюю обстановку в коллективе.

**Таблица 5. Результаты исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Ястребы»**

Ястребы	баллы	% июль	Идеал
1	35	28,57	10
2	23	43,48	10
3	22	45,45	10
4	17	58,82	10
5	21	47,62	10

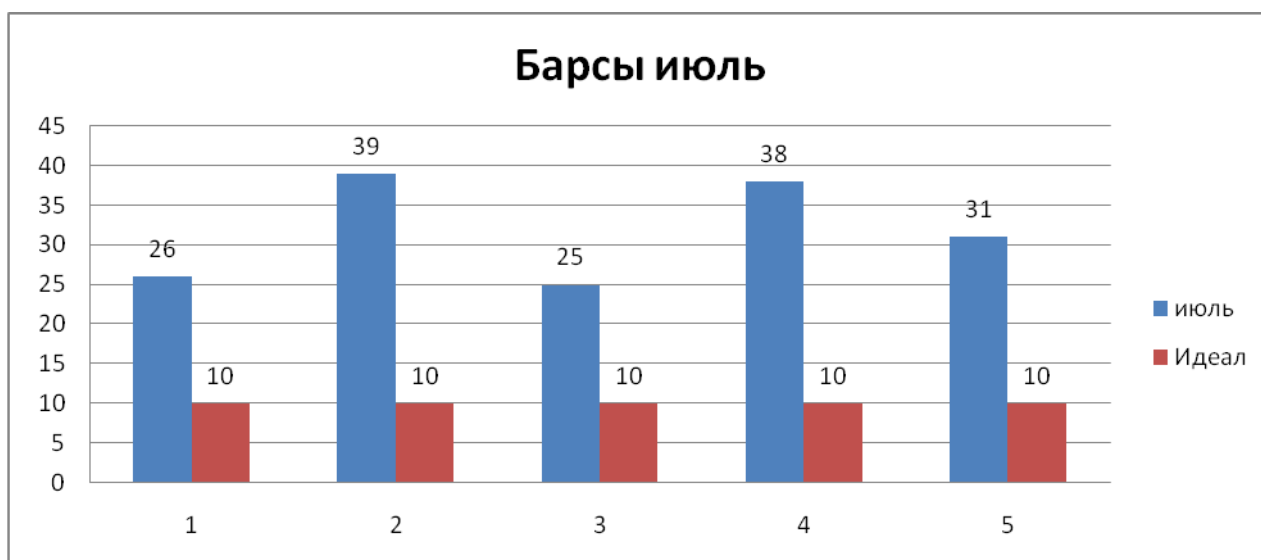


**Рисунок 6. Гистограмма 5. Результаты исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Ястребы»**

Исследование уровня психологической атмосферы в команде «Ястребы» показало, что этот показатель находится на высоком уровне. Процентный показатель тем выше, чем меньше количество баллов набранных респондентом. Учитывая, что 40 баллов (25%) является средним показателем, 80 баллов (12,5%) минимальным, уровень психологической атмосферы в команде «Ястребы» является высоким. Минимальный процент у одного из игроков этого коллектива составил 28,57% — выше среднего.

**Таблица 6. Результаты исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Барсы»**

Барсы	баллы	% июль	Идеал
1	26	38,46	10
2	39	25,64	10
3	25	40,00	10
4	38	26,32	10
5	31	32,26	10

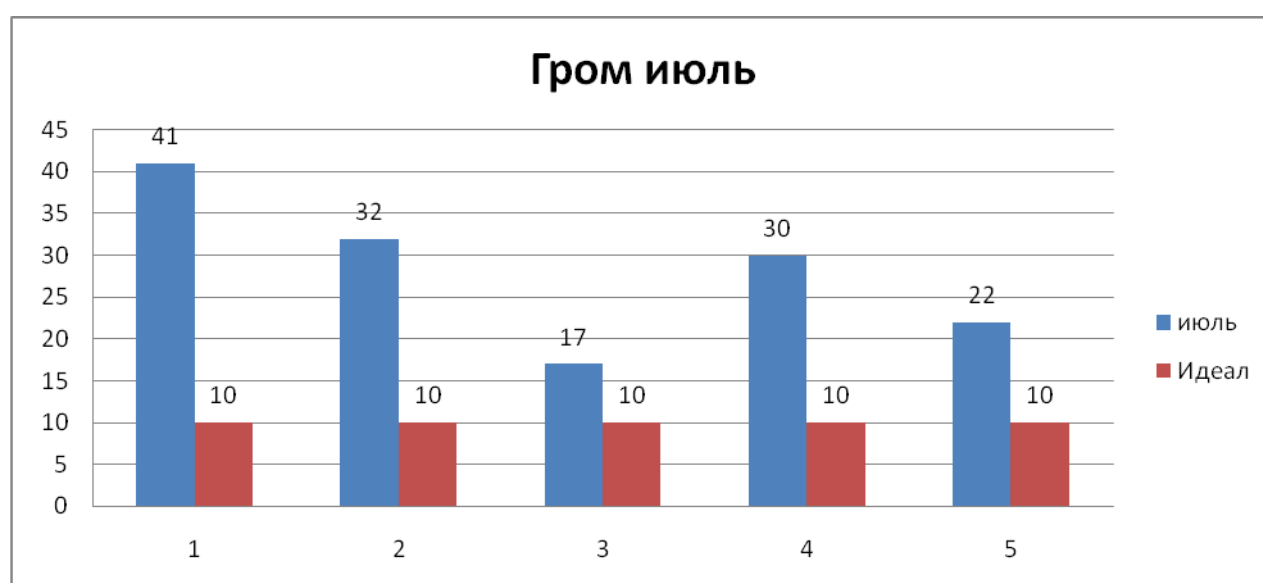


**Рисунок 7. Гистограмма 6. Результаты исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Барсы»**

Из исследования уровня психологической атмосферы «Барсов» видно, что этот компонент находится на высоком уровне. Минимальный процент составляет 25,64%, что соответствует показателю выше среднего. Остальные участники исследования показали более высокие результаты от 26 до 40%, что так же соответствует уровню психологической атмосферы в коллективе, превышающему средние показатели.

**Таблица 7. Результаты исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Гром»**

Гром	баллы	% июль	Идеал
1	41	24,39	10
2	32	31,25	10
3	17	58,82	10
4	30	33,33	10
5	22	45,45	10

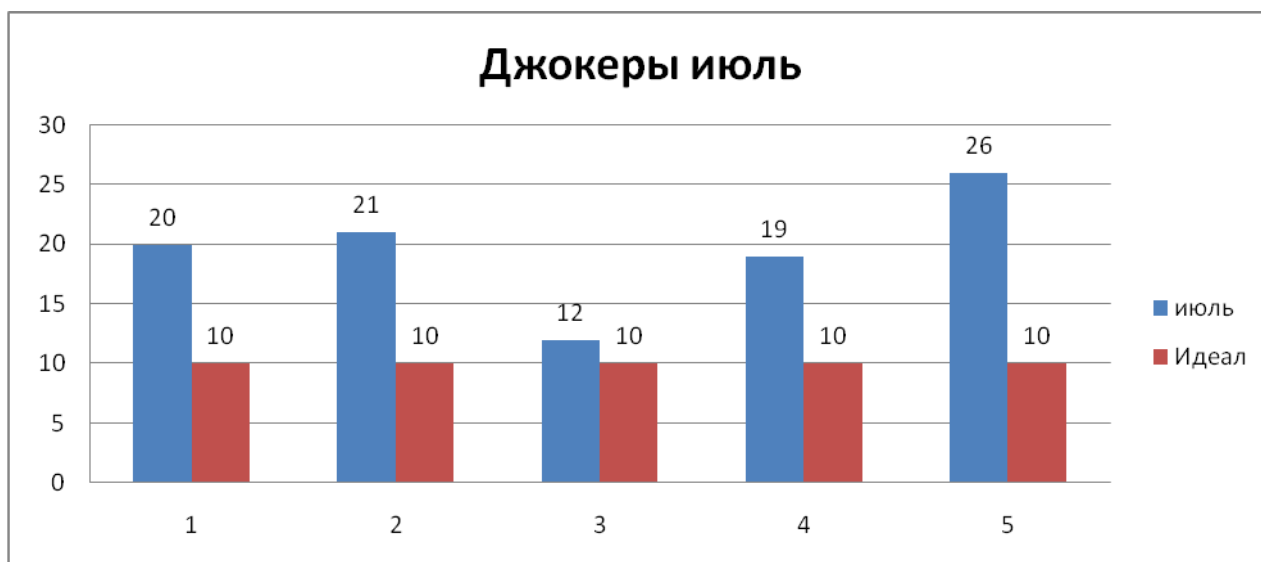


**Рисунок 8. Гистограмма 7. Результаты исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Гром»**

Показатели команды «Гром» в этом исследовании, так же высоки. Один из игроков команды считает, что уровень психологической атмосферы не многим ниже среднего (24,39%). Остальные четыре респондента считают, что этот показатель в команде выше, а именно от 31,25 до 58,82%, что является высоким показателем.

**Таблица 8. Результаты исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Джокеры»**

Джокеры	баллы	% июль	Идеал
1	20	50,00	10
2	21	47,62	10
3	12	83,33	10
4	19	52,63	10
5	26	38,46	10



**Рисунок 9. Гистограмма 8. Результаты исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Джокеры»**

В данном исследовании команда «Джокеры» показала наиболее высокий результат. По мнению игроков команды, уровень психологической атмосферы в коллективе находится на отрезке от 38,46 до 83,33%. Это говорит о том, что психологическая атмосфера в команде очень благоприятная.

В используемой методике максимальный показатель составляет 10 баллов (100%), это при условии, что участник отвечает на все вопросы первым по счёту предложенным ответом, то есть он считает, что психологическая атмосфера в команде максимально благоприятна. Таким образом, чем больше

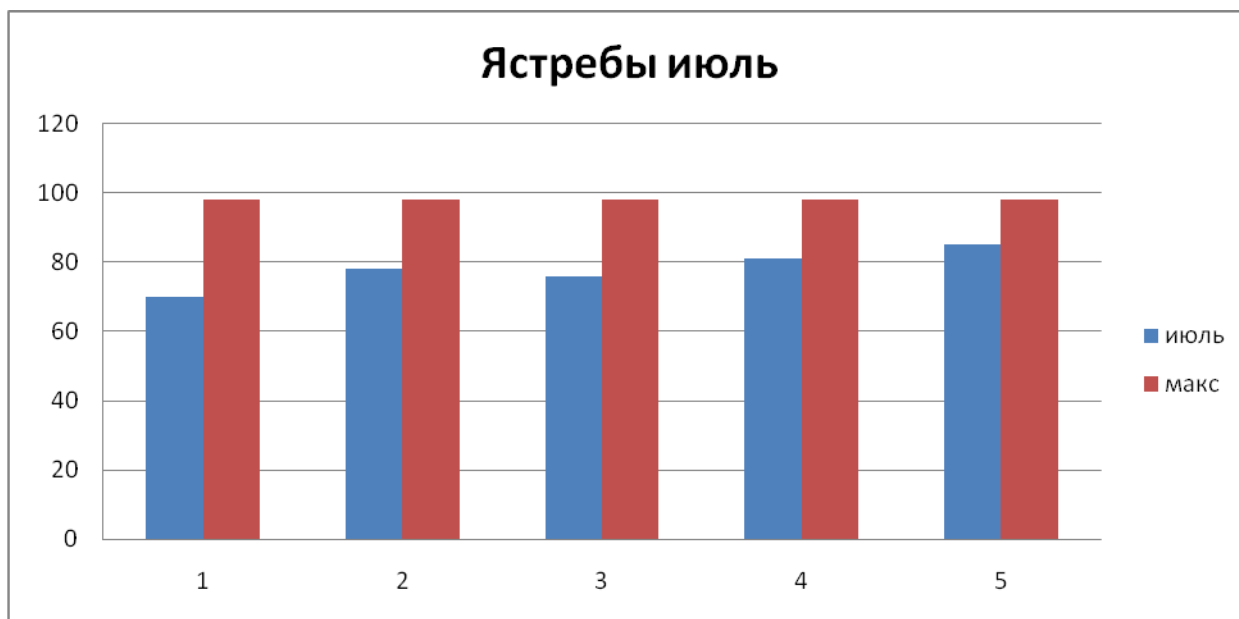
сумма набранных баллов, тем хуже, по мнению участника обстановка в коллективе. Диапазон шкалы в методике составляет от 10 до 80, где 10 лучший показатель, 80 (12,5%) худший.

Согласно полученным данным, в момент исследования, игроки указали на благоприятную психологическую атмосферу в командах. Небольшое отклонение наблюдалось у игроков команды «Гром» (Таблица 7, Рисунок 8), но это мы связываем с обновлением состава.

Далее был определён уровень групповой идентификации. [25] С помощью данной методики мы определяли на сколько хоккеисты идентифицируют себя со своими командами.

**Таблица 9. Результаты исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Ястребы»**

Ястребы	баллы	%	макс
1	70	71,43	98
2	78	79,59	98
3	76	77,55	98
4	81	82,65	98
5	85	86,73	98

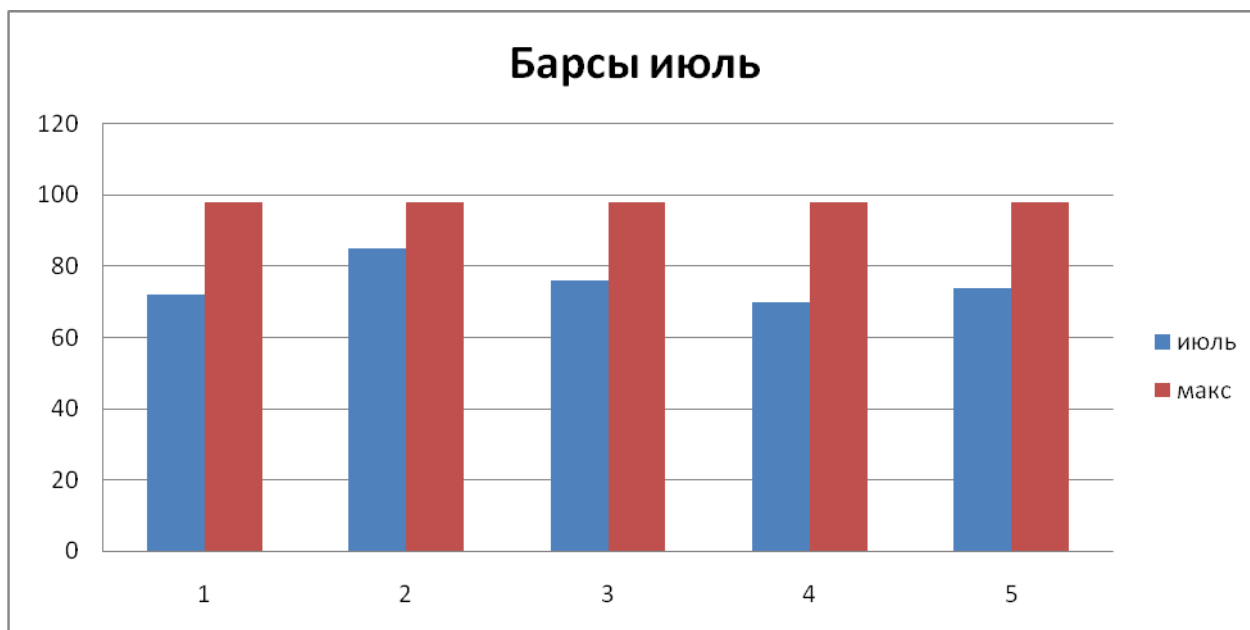


**Рисунок 10. Гистограмма 9. Результаты исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Ястребы»**

Результаты исследования указывают на высокий уровень идентификации игроков «Ястребов» со своей командой. Это говорит о том, что хоккеисты довольны своим коллективом и идентифицируют себя с остальными игроками и командой в целом. Самый низкий процент 71,43% является весьма высоким показателем.

**Таблица 10. Результаты исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Барсы»**

Барсы	баллы	%	макс
1	72	73,47	98
2	85	86,73	98
3	76	77,55	98
4	70	71,43	98
5	74	75,51	98



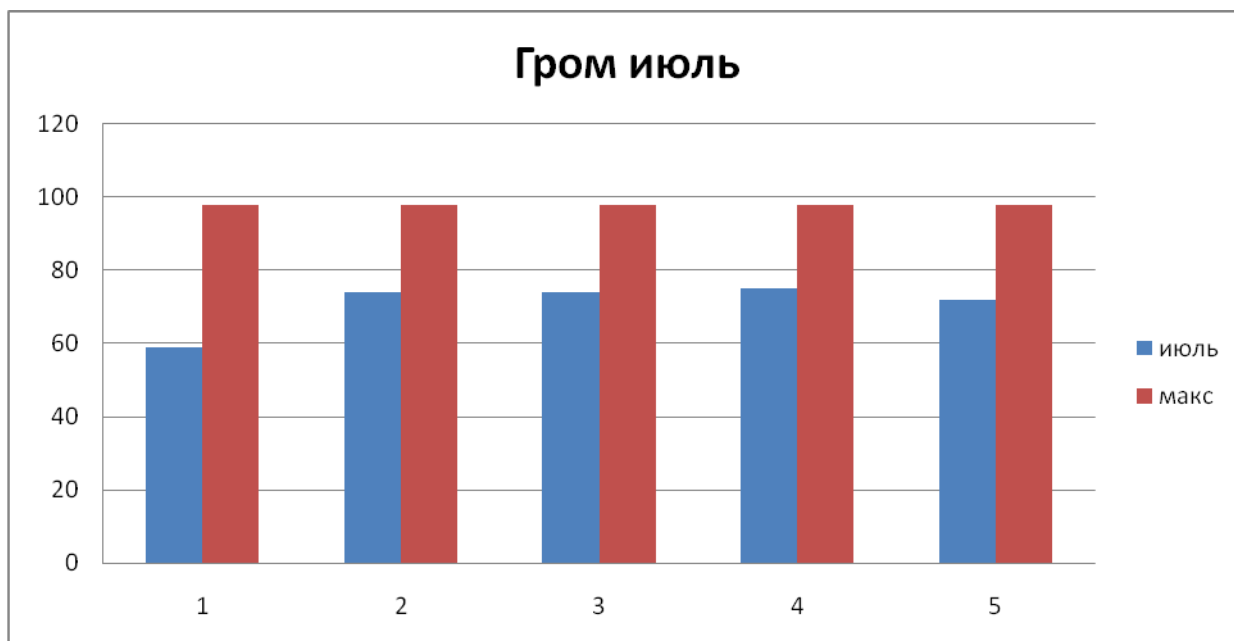
**Рисунок 11. Гистограмма 10. Результаты исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Барсы»**

Уровень идентификации игроков команды «Барсы» так же высок, как и у «Ястребов». У участников этого коллектива самый низкий показатель совпадает с показателем «Ястребов» 71,43%. Это говорит о высоком уровне идентификации хоккеистов «Барсов».

**Таблица 11. Результаты исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Гром»**

Гром	баллы	%	макс
1	59	60,20	98
2	74	75,51	98
3	74	75,51	98
4	75	76,53	98
5	72	73,47	98



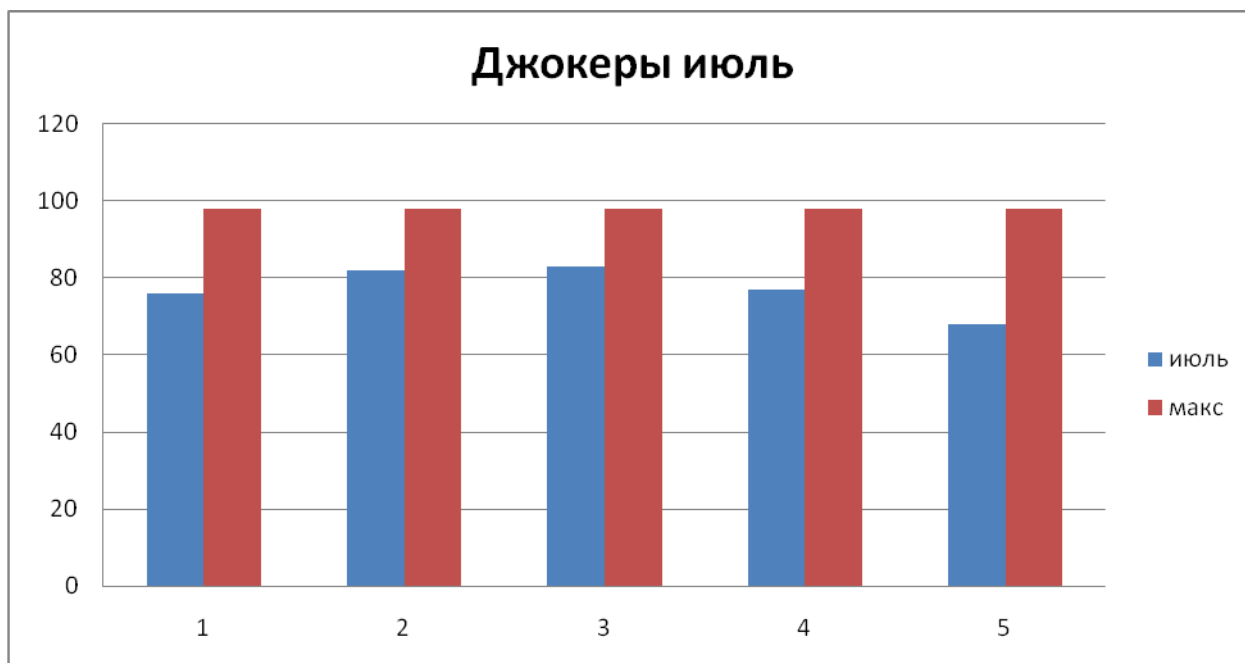


**Рисунок 12. Гистограмма 11. Результаты исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Гром»**

Показатель уровня идентификации игроков «Грома» ниже, чем у «Ястребов» и у «Барсов». Минимальный показатель 60,2%, самый высокий 76,53%. Это может быть связано с тем, что на момент проведения исследования состав команды «Гром» претерпевал некоторые изменения. Это и в дальнейшем сказалось на результатах этой команды, как в игре, так и в исследовании.

**Таблица 12. Результаты исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Джокеры»**

Джокеры	баллы	%	макс
1	76	77,55	98
2	82	83,67	98
3	83	84,69	98
4	77	78,57	98
5	68	69,39	98



**Рисунок 13. Гистограмма 12. Результаты исследования с помощью «методики определения уровня групповой идентификации» игроков команды «Джокеры»**

Игроки команды «Джокеры» показали в этом исследовании довольно высокий результат, хотя команда собралась только в текущем году. Минимальный показатель 69,39%, но при этом оставшиеся четыре игрока продемонстрировали уровень идентификации свыше 75%.

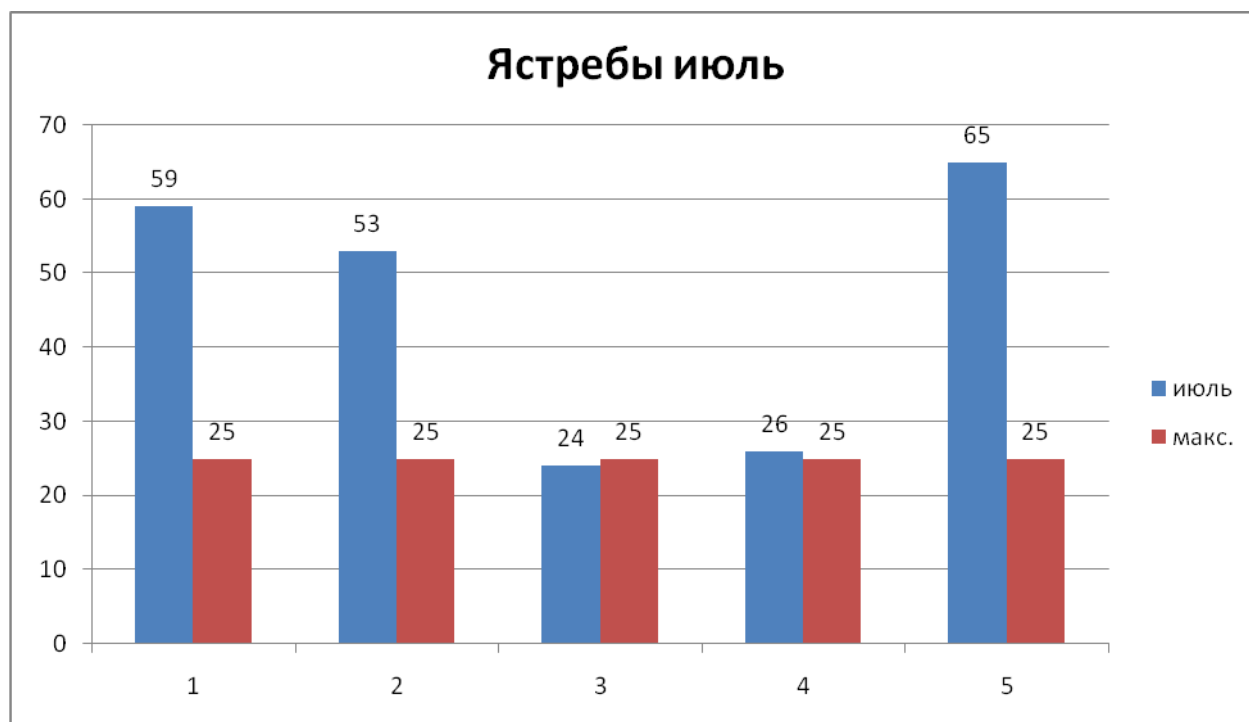
Максимальный показатель в данной методике составляет 98 баллов (100%). Результаты июльского тестирования демонстрируют весьма высокие показатели во всех четырёх командах. Средний показатель у «Ястребов» составляет – 78 (79,59%), у «Барсов» – 75,4 (76,94%), у «Грома» – 70,8 (72,24%) и у «Джокеров» – 77,2 (78,77%). Данное исследование показало, что уровень идентификации игроков, в представленных командах, весьма высок.

Далее нами был проведён эксперимент по исследованию уровня самооценки хоккеистов. Ранее мы уже говорили, что самооценка является одним из показателей уровня эмоционально-личностного благополучия.

Для проведения данного исследования был использован тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва. (1991)

**Таблица 13. Результаты исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Ястребы»**

Ястребы	баллы	%	макс. ≤
1	59	42,37	25
2	53	47,17	25
3	24	104,17	25
4	26	96,15	25
5	65	38,46	25

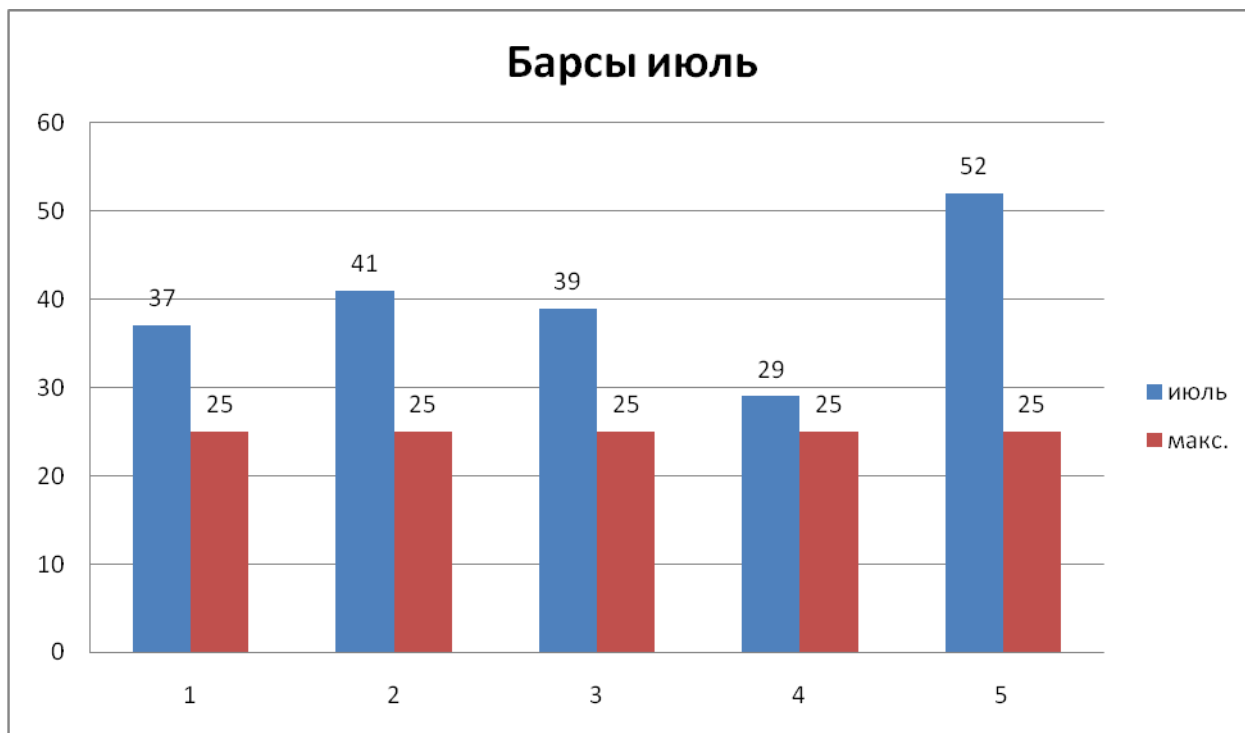


**Рисунок 14. Гистограмма 13. Результаты исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Ястребы»**

Из результатов видно, что лишь у двоих игроков «Ястребов», на момент исследования, уровень самооценки оказался высоким (96,15 и 104,17 %). У троих же хоккеистов этот показатель оказался низким (от 38 до 47%).

**Таблица 14. Результаты исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Барсы»**

Барсы	баллы	%	макс. ≤
1	37	67,57	25
2	41	60,98	25
3	39	64,10	25
4	29	86,21	25
5	52	48,08	25



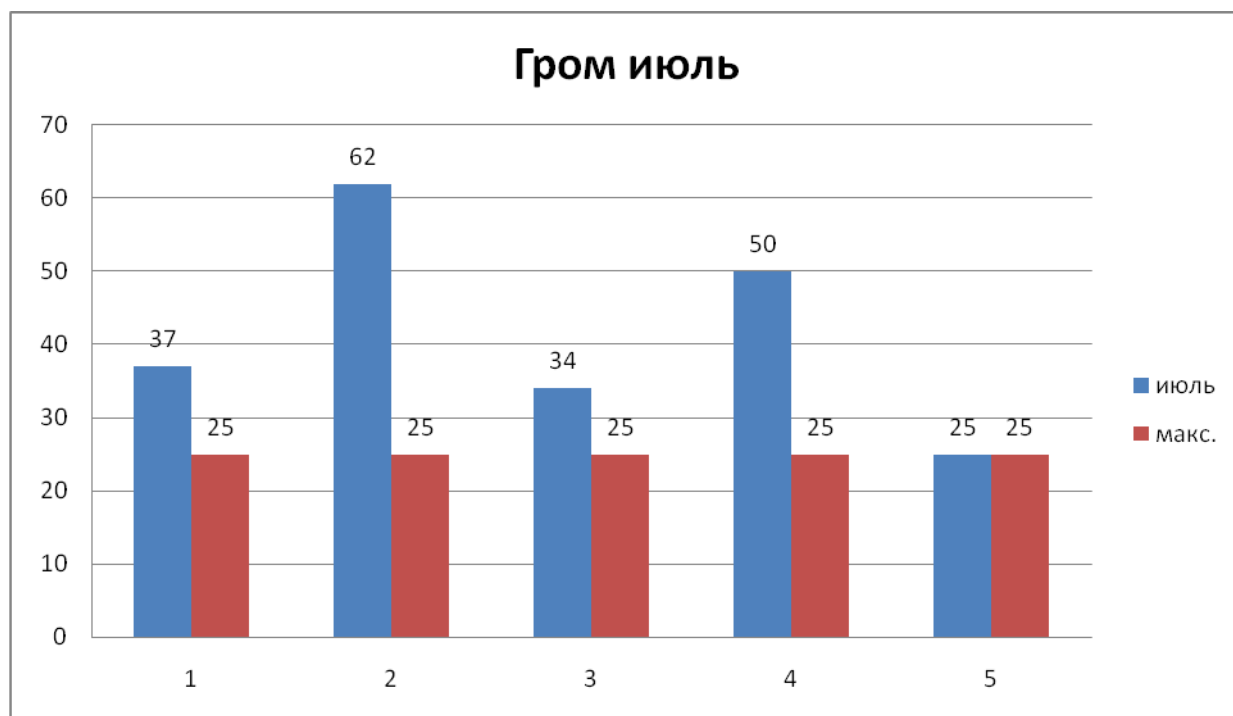
**Рисунок 15. Гистограмма 14. Результаты исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Барсы»**

В команде «Барсы» ситуация отлична от «Ястребов». Ни у кого из игроков этого коллектива нет высокого уровня самооценки, (25 баллов и ниже, в процентном соотношении свыше 97%) но при этом, сразу у четверых хоккеистов средний уровень самооценки (от 26 до 45 баллов, от 55 до 96%), который по мнению хоккейных специалистов является самым оптимальным для игроков. Люди со средним уровнем самооценки иногда ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований. Лишь один из

участников коллектива обладает низким уровнем самооценки 52 балла (48,08%).

**Таблица 15. Результаты исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Гром»**

Гром	баллы	%	макс. ≤
1	37	67,57	25
2	62	40,32	25
3	34	73,53	25
4	50	50,00	25
5	25	100,00	25

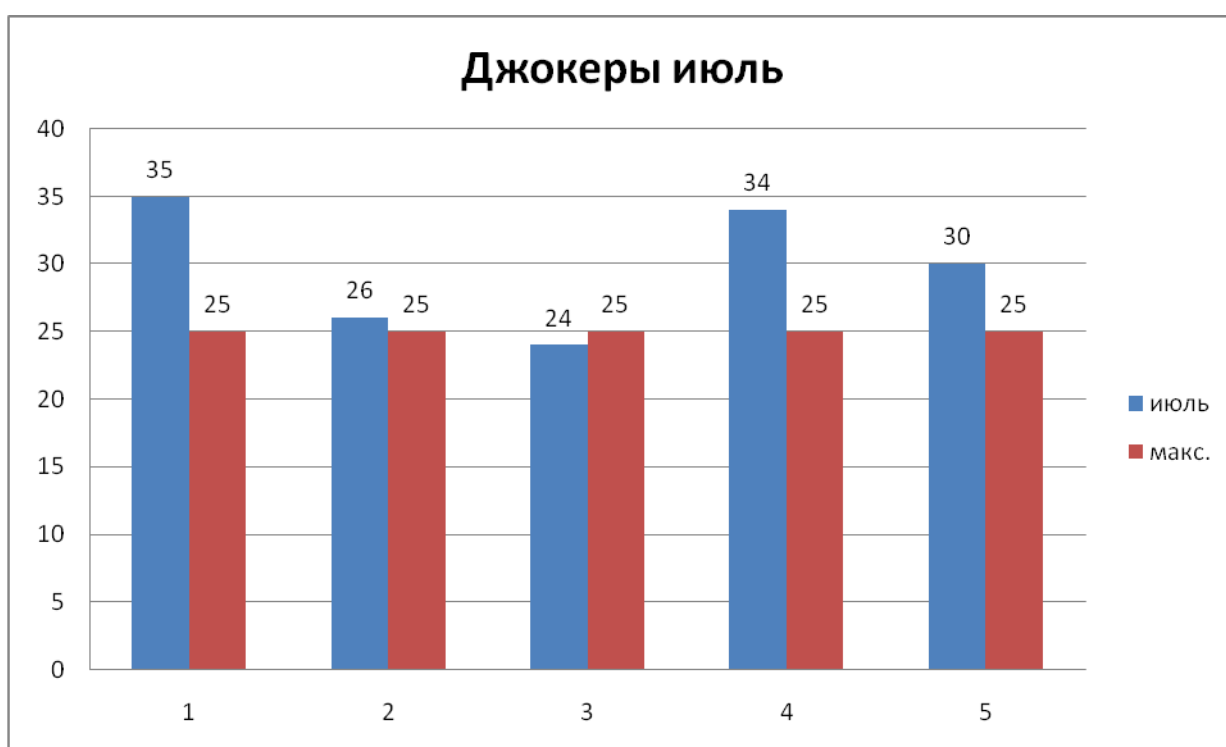


**Рисунок 16. Гистограмма 15. Результаты исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Гром»**

Исследуя уровень самооценки игроков «Грома» мы видим, что у одного из участников высокий уровень самооценки (25 баллов, 100%), у двоих средний (34 и 37 баллов, 73,53 и 67,57% соответственно). И у одного хоккеиста низкий уровень самооценки (62 балла, 40,32%).

**Таблица 15. Результаты исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Джокеры»**

Джокеры	баллы	%	макс. ≤
1	35	71,43	25
2	26	96,15	25
3	24	104,17	25
4	34	73,53	25
5	30	83,33	25



**Рисунок 17. Гистограмма 16. Результаты исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Джокеры»**

У игроков команды «Джокеры», у всех, кто принимал участие в исследовании, проявляется средний уровень самооценки (от 26 до 35 баллов, от 71 до 96 %). Это говорит о том, что хоккеисты этой команды могут испытывать определённый дискомфорт в общении с другими людьми и не всегда адекватно могут оценивать свои действия.

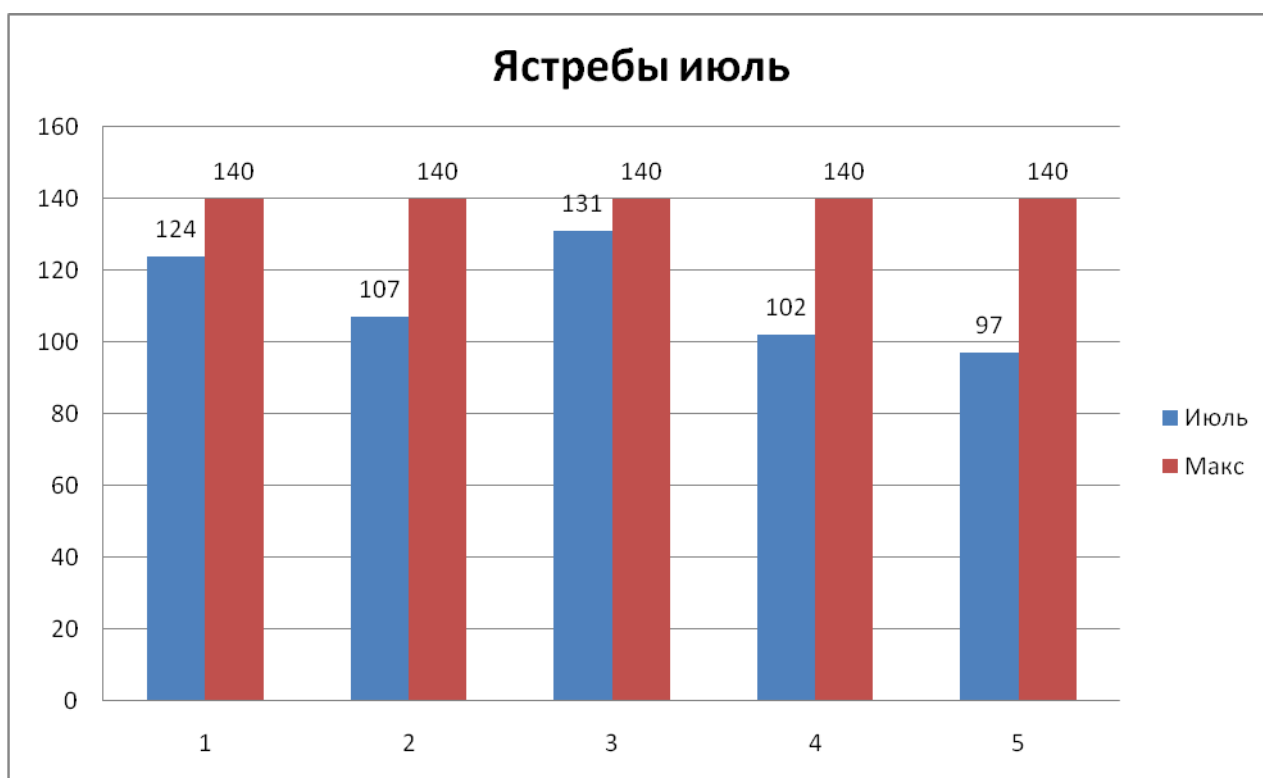
Данное исследование показало, что уровень самооценки у всех игроков весьма отличен. Это может быть связано с огромным количеством факторов таких как, социальный статус, семейное положение, уровень дохода, трудовой профиль и др.. Однако, в данной работе, мы берём во внимание лишь тот момент, как хоккей влияет на самооценку, как индикатор эмоционально-личностного благополучия, человека занимающегося этим видом спорта. На рисунках с 13 по 16 продемонстрирован уровень самооценки хоккеистов на начальном этапе нашего исследования и перед началом официального сезона. Таким образом, эти данные являются отправными в этой работе.

Следующим шагом в экспериментальном исследовании эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста занимающихся хоккеем с шайбой, стало исследование уровня развития рефлексивности с помощью опросника А.В. Карпова. (2003)

Целью данного исследования является изучение того, на сколько человек способен выходить за рамки своего «Я». Насколько успешно он осмысливает, изучает и анализирует что-либо, сравнивая своё «Я» с различными событиями и личностями. Данная способность приписывается людям, которые, способны думать, прежде чем что-нибудь сделать, учитывая различные варианты решений.

**Таблица 16. Результаты исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Ястребы»**

Ястребы	баллы	% июль	≥ Макс
1	124	88,57	140
2	107	76,43	140
3	131	93,57	140
4	102	72,86	140
5	97	69,29	140



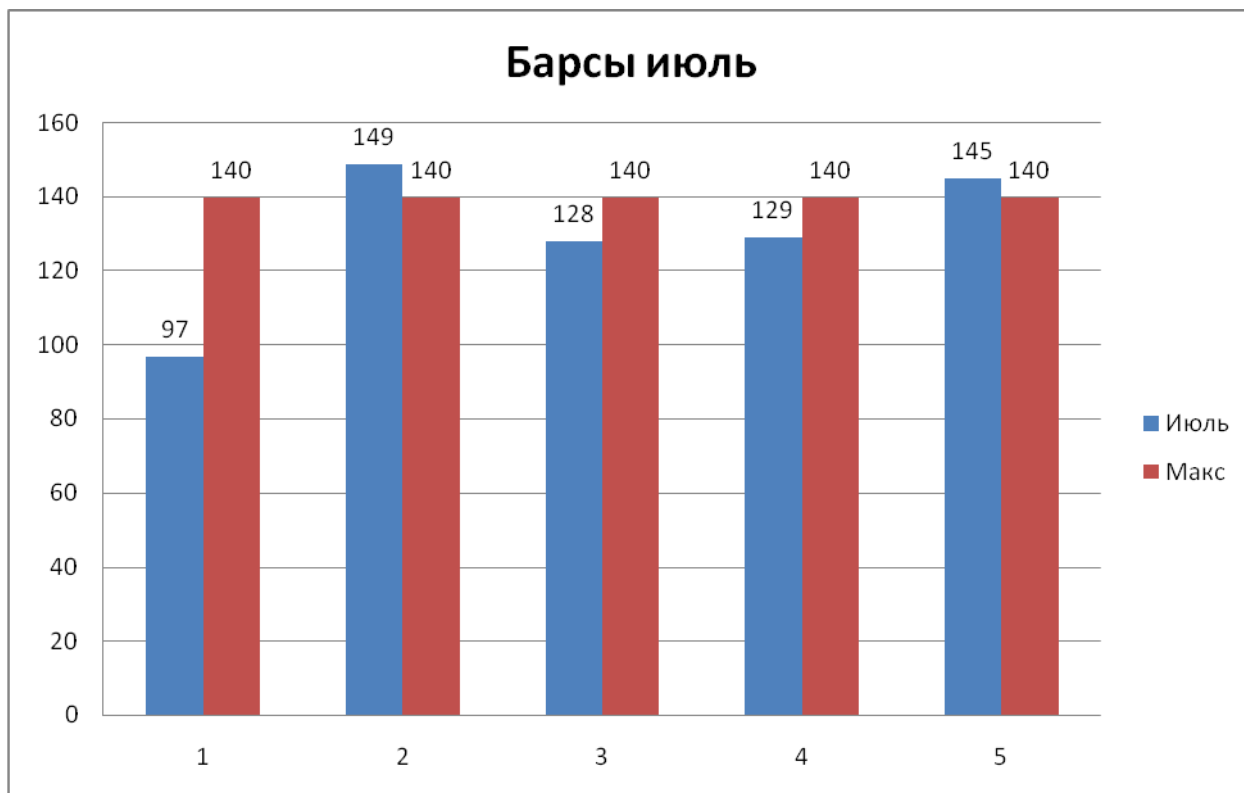
**Рисунок 18. Гистограмма 17. Результаты исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Ястребы»**

В этом исследовании игроки команды «Ястребы» продемонстрировали следующие результаты: у двоих участников средний уровень рефлексивности (124 и 131 балл, 88,57 и 93,57% соответственно) они способны поставить себя на место другого человека, хотя это не всегда удаётся; у троих низкий уровень рефлексивности (97, 102, 107 баллов, 69,29%, 72,86% и 76,43%), таким людям сложно поставить себя на место другого человека.

**Таблица 17. Результаты исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Барсы»**

Барсы	баллы	% июль	$\geq$ Макс
1	97	69,29	140
2	149	106,43	140
3	128	91,43	140
4	129	92,14	140
5	145	103,57	140



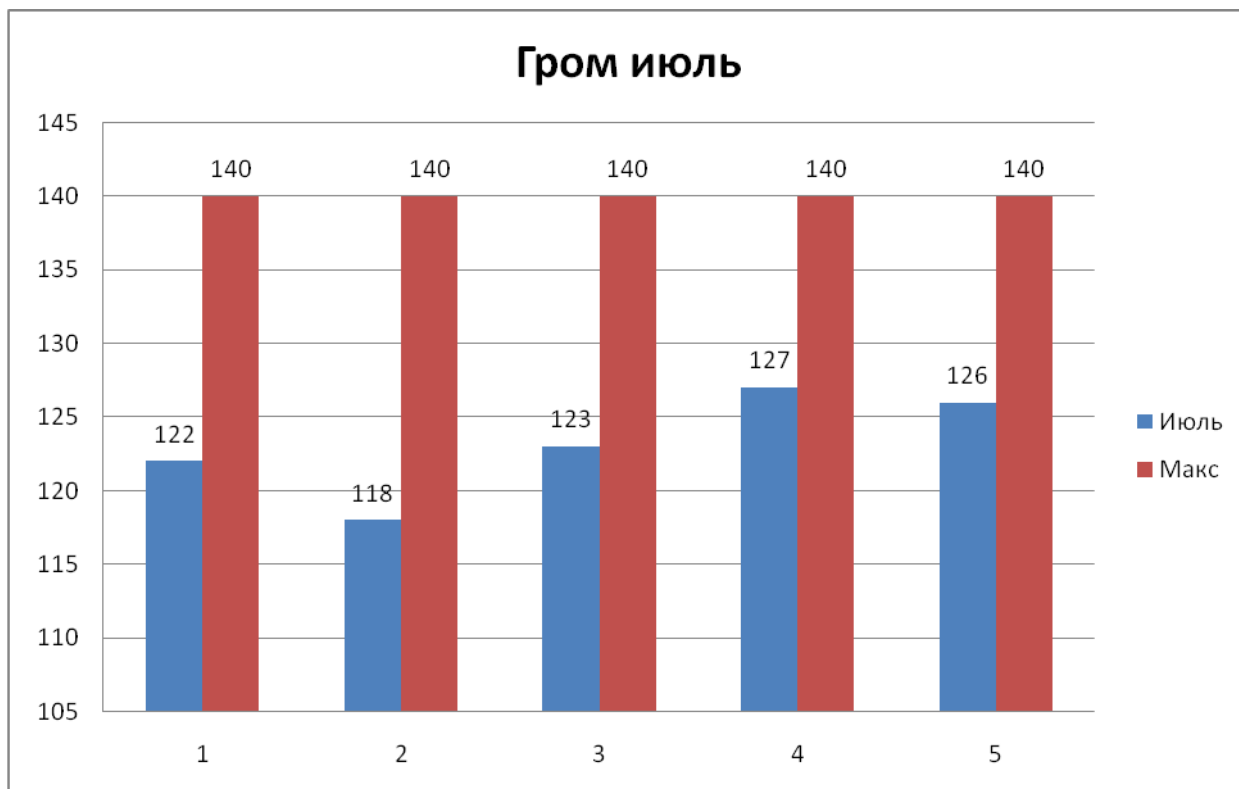


**Рисунок 19. Гистограмма 18. Результаты исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Барсы»**

Результаты исследования команды «Барсы» показали, что у одного игрока низкий уровень рефлексивности (97 баллов, 69,29%), у двоих средний уровень (128 и 129 баллов, 91,43% и 92,14%). Ещё один хоккеист обладает высоким уровнем рефлексивности (149 баллов, 103,57%).

**Таблица 18. Результаты исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Гром»**

Гром	баллы	% июль	≥ Макс
1	122	87,14	140
2	118	84,29	140
3	123	87,86	140
4	127	90,71	140
5	126	90,00	140

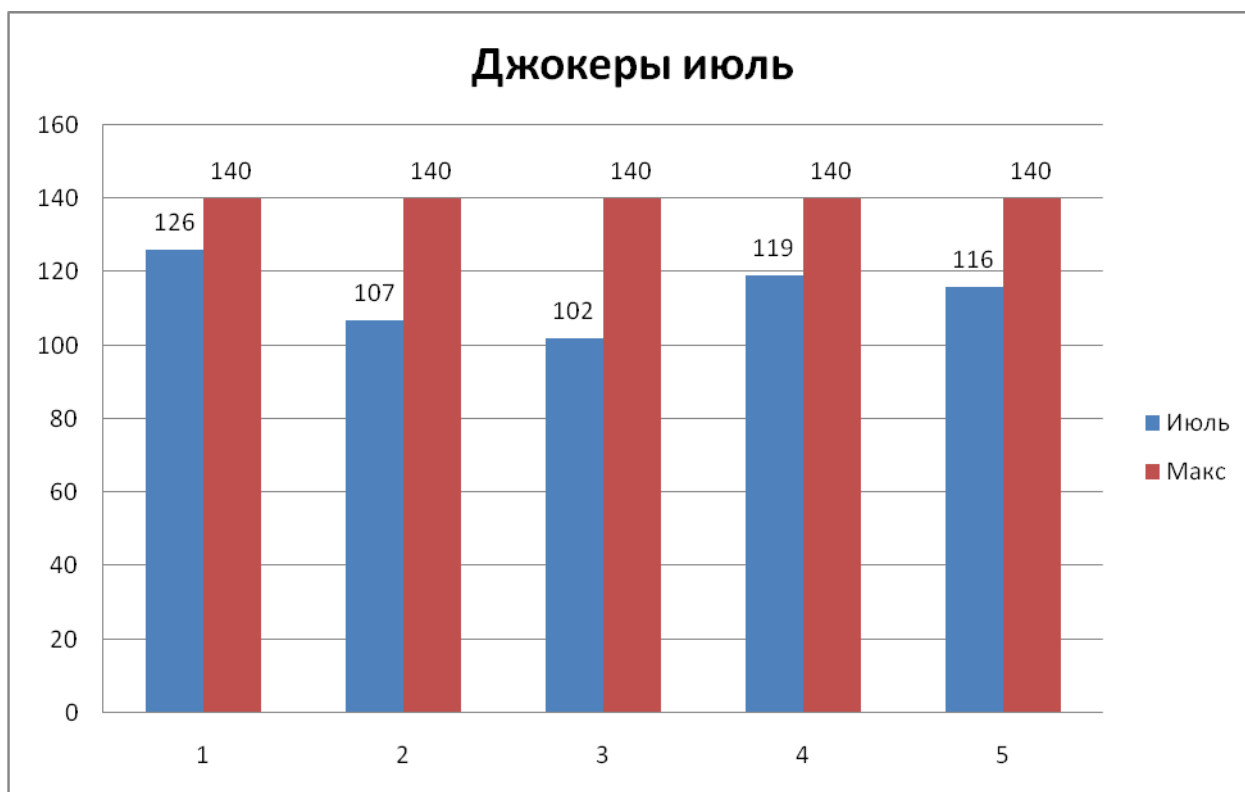


**Рисунок 20. Гистограмма 19. Результаты исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Гром»**

Результаты исследования игроков «Грома» показывают, что все пять игроков обладают средним уровнем рефлексивности. Они набрали от 118 до 127 баллов, в процентном эквиваленте это диапазон от 84,29% до 90,71%.

**Таблица 19. Результаты исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Джокеры»**

Джокеры	баллы	% июль	$\geq$ Макс
1	126	90,00	140
2	107	76,43	140
3	102	72,86	140
4	119	85,00	140
5	116	82,86	140



**Рисунок 21. Гистограмма 20. Результаты исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Джокеры»**

Результаты исследования игроков команды «Джокеры» говорят о том, что у двоих низкий уровень рефлексивности (102 и 107 баллов, 72,86% и 76,43%) и у троих средний уровень (116, 119 и 126 баллов, 82,86%, 85,00% и 90,00%).

Полученные результаты демонстрируют расхождения в показателях для игроков разных команд. При этом практически все полученные данные лежат в границах показателей среднего уровня рефлексивности (114 – 146 баллов). Это означает, что испытуемые не отягощены надуманными комплексами. При необходимости они способны и позволяют себе подстраиваться под обстоятельства.

Завершающим на этом этапе стало исследование уровня саморегуляции мужчин среднего возраста занимающихся хоккеем с шайбой. Для этого был

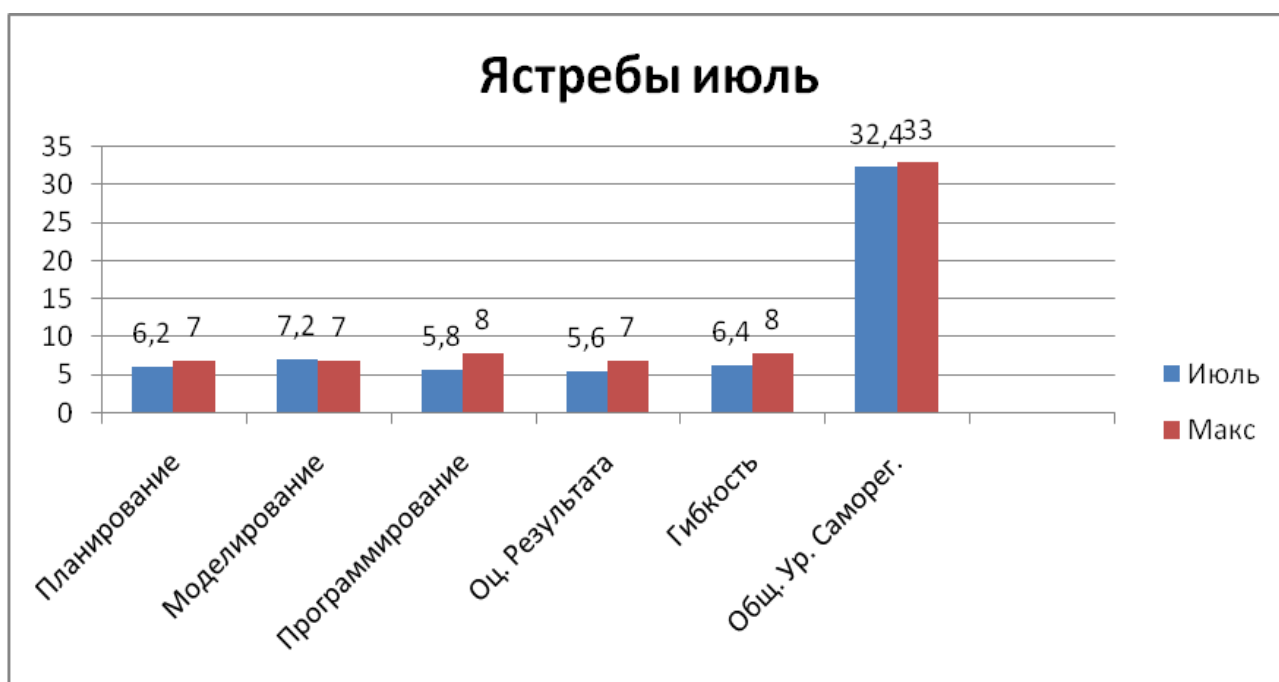
выбран тест-опросник «Стиль саморегуляции поведения-98» – ССП-98 Моросановой. (1988)

С помощью этой методики мы провели диагностику уровня индивидуальной саморегуляции и её индивидуального профиля. Последний включает в себя: планирование, моделирование, программирование, оценку результатов, и показатель развития регуляторно-личностных свойств - гибкость.

В этом исследовании мы выясняли, как человек планирует и программирует себя на достижение цели. Как он учитывает внешние факторы и внутренние переживания. На сколько он оценивает результаты и как может корректировать собственную деятельность в достижении удовлетворяющих его результатов. В какой степени развития находятся процессы самоорганизации и на сколько они осознаются.

**Таблица 20. Результаты исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Ястребы»**

Ястребы	Планирование	Моделирование	Программирование	Оц. Результата	Гибкость	Общ. Ур. Саморег.
Июль	6,2	7,2	5,8	5,6	6,4	32,4
Макс	≥ 7	≥ 7	≥ 8	≥ 7	≥ 8	≥ 33
%	88,57	102,86	72,50	80	80	98,18

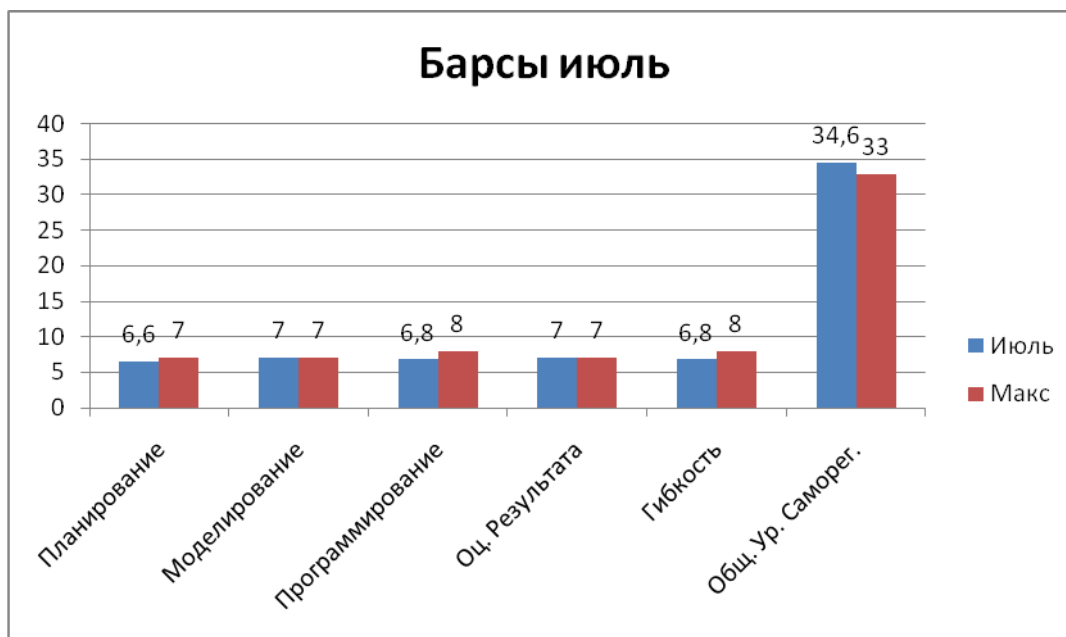


**Рисунок 22. Гистограмма 21. Результаты исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Ястребы»**

По результатам этого исследования игроки команды «Ястребы» обладают уровнем саморегуляции близком к высокому. Минимальный показатель хоккеистов в программировании своих действий 72,5%. Остальные показатели близки либо превышают максимальные.

**Таблица 21. Результаты исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Барсы»**

Барсы	Планирование	Моделирование	Программирование	Оц. Результата	Гибкость	Общ. Ур. Саморег.
Июль	6,6	7	6,8	7	6,8	34,6
Макс	7	7	8	7	8	33
%	94,29	100,00	85,00	100	85,00	104,85

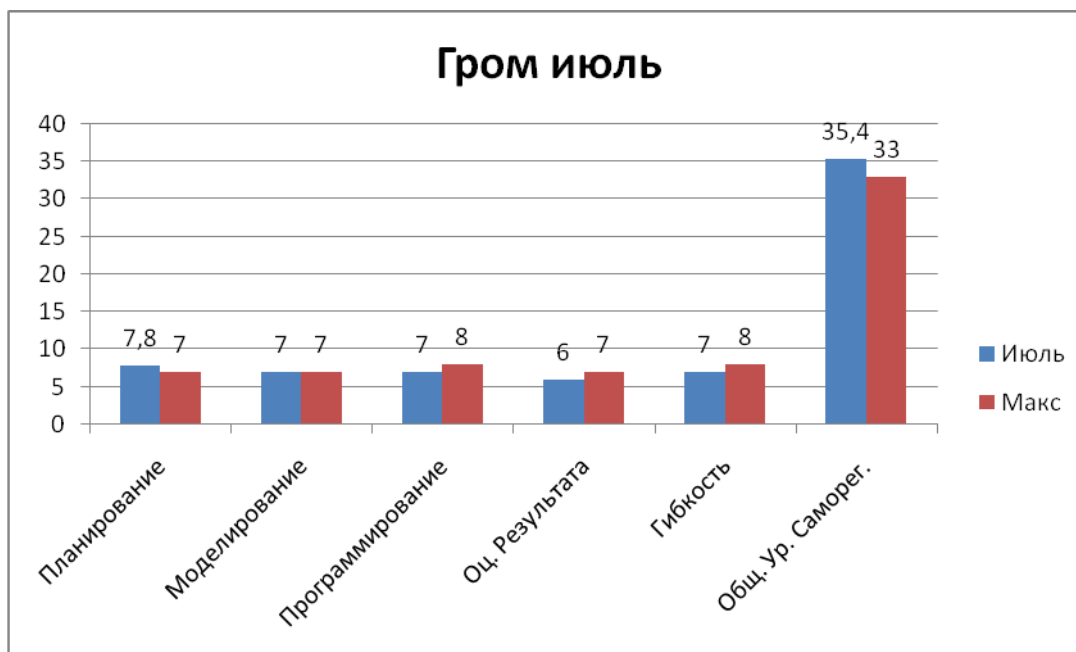


**Рисунок 23. Гистограмма 22. Результаты исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Барсы»**

Показатели «Барсов» так же очень высоки. При этом самым низко развитыми компонентами игроков этой команды стали гибкость и программирование 85%. Остальные показатели так же как и у «Ястребов» стремятся или превышают максимум.

**Таблица 21. Результаты исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Гром»**

Гром	Планирование	Моделирование	Программирование	Оц. Результата	Гибкость	Общ. Ур. Саморег.
Июль	7,8	7	7	6	7	35,4
Макс	7	7	8	7	8	33
%	111,43	100,00	87,50	85,71	87,50	107,27

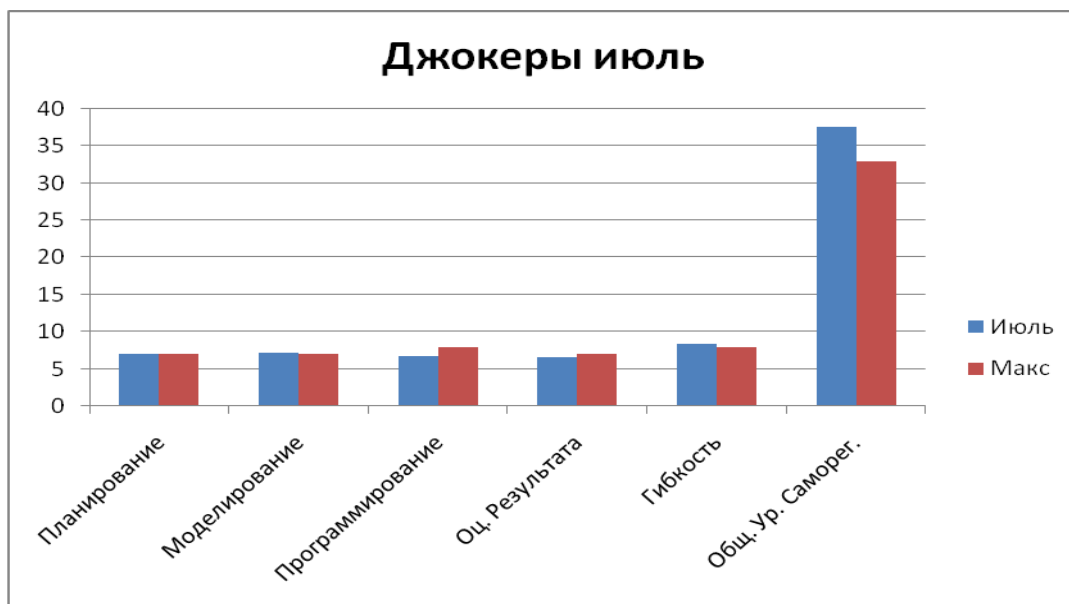


**Рисунок 24. Гистограмма 23. Результаты исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Гром»**

Общие показатели игроков «Грома» выше, чем у «Ястребов» и «Барсов». Самым низким является показатель оценивания результата 85,71%. Оставшиеся показатели находятся на более высоком уровне.

**Таблица 22. Результаты исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Джокеры»**

Джокеры	Планирование	Моделирование	Программирование	Оц. Результата	Гибкость	Общ. Ур. Саморег.
Июль	7	7,2	6,8	6,6	8,4	37,6
Макс	7	7	8	7	8	33
%	100,00	102,86	85,00	94,29	105	113,94



**Рисунок 25. Гистограмма 24. Результаты исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Джокеры»**

Уровень саморегуляции игроков команды «Джокеры» выше, чем у предыдущих команд. Минимальный уровень выявлен в компоненте программирование 85%. Оставшиеся показатели соответствуют высокому и максимальному уровню.

Полученные данные позволяют утверждать, что практически все игроки показали высокие результаты близкие к максимуму, который практически для всех шкал, за исключением «программирования», «моделирования» и «общего уровня саморегуляции» составляет 7 баллов. «Программирование» и «моделирование» – 8 баллов, «общий уровень саморегуляции» – 33 и выше.

С помощью данного эксперимента мы установили, что уровень саморегуляции мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, весьма высок.

### **Выводы по второй главе:**

1. Для изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, нами был проведён констатирующий эксперимент. Он проводился на базе Красноярской лиги



любительского хоккея. В исследовании приняли участие 20 мужчин в возрасте от 25 до 40 лет.

2. В целях разрешения поставленных нами задач, была разработана модель исследования эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой. Модель включает в себя три ведущих компонента, а именно: коммуникативный, оценочный и эмоционально-регулятивный. Каждый из этих компонентов включает в себя параметры, которые позволяют более полно раскрыть феномен эмоционально-личностного благополучия.

Коммуникативный компонент содержит в себе:

- Стили коммуникативного взаимодействия (кооперация и сотрудничество).
- Механизмы коммуникативного взаимодействия (идентификация и эмпатия).

Эмоциональный компонент включает в себя:

- Эмоциональное состояние (доминирующее эмоциональное состояние).
- Эмоциональная регуляция (саморегуляция).

Оценочно-регулятивный компонент состоит из:

- Самоотношения и самопонимания (самопринятие).
- Рефлексия (самоконтроль).

Каждый из приведённых параметров разделяется на индикаторы, исследуя которые мы предлагаем выявлять уровень эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, хоккеистов-любителей. Одним из основных предположений, положенных в основу данной работы, является то, что хоккей с шайбой помогает мужчине среднего возраста развивать саморегуляцию, кооперацию, сотрудничество, рефлексия, идентификацию, эмпатию, самопринятие, самоконтроль, способность работать с доминирующим эмоциональным состоянием. Эти качества мы используем в данной работе в роли индикаторов достижения эмоционально-личностного благополучия.

3. В исследовании применялись тесты и опросники. Для исследования групповой кооперации и сотрудничества была выбрана методика «определения индекса групповой сплочённости С. Сисора» «Психометрический тест». (1957)

Для выяснения уровня идентификации и эмпатии «Методика измерения групповой идентификации». (Е. Р. Агадуллина и А. В. Ловаков, 2013) Для определения уровня сложившейся психологической атмосферы в команде была применена «Методика оценки психологической атмосферы в коллективе». (Ф. Фидлер, Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов, 2002) Для определения уровня саморегуляции была использована методика «Стиль саморегуляции поведения». (В.И. Моросанова, 2000) В исследовании самопринятия был применён тест-опросник «Определение уровня самооценки». (С.В. Ковалёв, 1991) Уровень самоконтроля исследовался с помощью «Методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова». (А.В. Карпов, 2003)

4. Исследование с помощью «определения индекса групповой сплочённости С. Сишора» «Психометрический тест». (С. Сишор, 1957) показало, что уровень групповой сплочённости команд, в которых играют испытуемые составляет показатель выше нормы, что вполне соответствует гипотезе исследования.

5. В результате применения «Методики оценки психологической атмосферы в коллективе Ф. Фидлера», (интерпр. Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов, 2002) удалось установить, что сами хоккеисты весьма высоко оценивают уровень сложившейся психологической атмосферы в командах. Сумма набранных баллов участниками каждой из команд не превысила 175, что является положительным показателем.

6. При выяснении уровня идентификации и эмпатии была использована «Методика измерения групповой идентификации». (Е. Р. Агадуллина и А. В. Ловаков, 2013) Исследование дало следующие результаты: «Ястребы» составляет – 78, у «Барсы» – 75,4, у «Гром» – 70,8 и у «Джокеры» – 77,2. Отметим, что максимальный уровень сплочённости, согласно данной методике, соответствует 98 баллам.

7. Исследование уровня самооценки хоккеистов проводилось с помощью теста-опросника «Определение уровня самооценки С.В. Ковалёва».

(1991) Подавляющее большинство респондентов обладают средним уровнем самооценки.

8. Исследование уровня развития рефлексивности с помощью опросника А.В. Карпова показало, что большая часть хоккеистов, принимавших участие в исследовании, обладает средним уровнем развития рефлексивности.

## **Глава III. Психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой**

### **3.1. Научно-методологические подходы к развитию эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста**

Разработка и внедрение психологической программы, для развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, сохраняют свою актуальность из-за низкой и весьма слабой изученности на сегодняшний день. Психологи, занимающиеся данной проблематикой, большее внимание, в этом вопросе, уделяют детям, студентам, женщинам, людям пенсионного возраста. Наибольшее количество работ связанных с мужчинами в возрасте от 25 до 40 лет, связаны с кризисом среднего возраста, однако вопросы эмоционально-личностного благополучия затрагиваются лишь очень поверхностно, либо не затрагиваются вообще.

Для разрешения этой задачи нами была предложена схема изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста (рис.1). На ней указаны компоненты, параметры и индикаторы эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста и методики для их определения. Согласно полученным результатам формирующего эксперимента мы установили, что мужчины среднего возраста играющие в хоккей с шайбой, имеют довольно высокие показатели по многим индикаторам эмоционально-личностного благополучия. Тем не менее, некоторые показатели, по нашему мнению, могли быть выше, нежели те, что получены в результате исследования.

Для повышения этих показателей были применены методы широко используемые, как в общей, так и в социальной психологии. Метод исследования взаимодействий включающий в себя операционально-поведенческий компонент социально-ролевой компетентности личности и социально-ролевой уровень взаимодействия.

Операционально-поведенческий компонент социально-ролевой компетентности личности включает в себя коммуникативные, рефлексивные и интерактивные умения.

Коммуникативные умения, говоря хоккейным языком, включают в себя умения слушать партнёра и тренера, понимать их слова и действия, уметь донести до товарища по команде свои мысли и видение ситуации, уметь согласиться с мнением партнёра или тренера или же наоборот, в корректной форме суметь отстоять свою точку зрения.

К рефлексивным умениям можно отнести способности, с помощью которых игрок может сам оценить собственное состояние во время игрового или тренировочного процесса, посмотреть на себя с точки зрения партнёров по команде, дать адекватную оценку действиям коллег, уметь анализировать игровые ситуации и предвидеть возможные варианты развития событий на площадке, быть способным действовать сообразно обстановке.

К разряду интерактивных умений можно отнести целый ряд качеств:

- Эмоциональная устойчивость – умение контролировать свои эмоции, как положительные, так и отрицательные. Этот момент очень важен в игре, особенно когда твоя команда пропускает гол или соперник пытается тебя спровоцировать, что в хоккее случается очень часто, в таком случае очень важно уметь сдержаться и не поддаваться на провокацию;
- Гибкость – это умение безболезненно адаптироваться, как к ситуации, так и к партнёрам находящимся на льду (иногда игрок может оказаться на площадке с другим звеном или быть переведённым тренером в другую пятёрку по ходу игры). Игрок должен быть способен взаимодействовать с любым партнёром по команде и быстро переключаться на новые задачи поставленные тренером;
- Способность к взаимодействию – это качество является интегрирующим. Оно включает в себя способность грамотно отстаивать своё мнение, умение разрешить конфликтную ситуацию, суметь найти компромисс;

Исходя из этого, компоненты социально-ролевой компетентности дают возможность игрокам держать под контролем ситуации, как на игровой площадке, так и вне её. Благодаря этому хоккеисты способны ориентироваться в самых разных ситуациях и организовывать взаимодействие с другими людьми при различных условиях. При этом они способны к самокритике, принятию и передаче опыта, обучению и работе над собой.

Социально-ролевой уровень взаимодействия. Развитие социально-ролевой компетентности происходит при постоянном осмыслении и рефлексии мотивов, ценностей, собственного поведения и поведения других в системе межличностных отношений. [37, с. 45] Многие исследователи (Н. В. Казаринова, В. Н. Куницына, В. М. Погольша) дают определение межличностного взаимодействия как некой инструментально-технической стороны общения, когда совместная деятельность учитывает мнения всех сторон и ведёт к достижению общих целей через процесс общения.

Во время взаимодействия игроки знакомятся, обмениваются знаниями и опытом, принимают совместные решения, решают общие проблемы, достигают общей цели. Во время тренировочного процесса, и не только (совместный досуг), игроки генерируют общие идеи. В результате подобных мероприятий высока вероятность изменения собственного мнения и смена точки зрения партнёров по команде. Всё это влияет на становление психологической атмосферы в коллективе, командных ценностей и мотивов игроков.

Существует три уровня общения, которые основываются на том, на сколько человек вовлечён в процесс взаимодействия. Это социально-ролевой, деловой и интимно-личностный (социально-психологический) уровни. (В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, 2001)

Социально-ролевой уровень характеризует взаимодействие необходимостью вступать в связь с социальной группой или окружением, которыми могут быть учебные заведения или работа, или в нашем случае, хоккейная команда. Основным моментом в этой ситуации является совпадение интересов, качеств и способностей игрока с командными требованиями.

Деловой уровень подразумевает взаимодействие в команде для достижения общих целей и задач, а так же определения путей их решения. При таком виде взаимодействия наиболее ценится умение работать в команде. В этом случае на первый план выходят: личное отношение к общим целям; самоконтроль; умение рационально мыслить и действовать; быть готовым к решению не простых задач и принятию ответственности на себя; умение работать в команде на достижение общекомандных целей.

В ходе делового взаимодействия формируются и роли его участников, к примеру, игрок-тренер. В этом случае каждый из участников знает и принимает свою роль и правила игры, которые установлены заранее и могут быть документально закреплены.

Третьим видом взаимодействия выступает интимно-личностный или социально психологический уровень. В его основе лежат эмпатия, сопереживание и доверие. Во взаимодействии на этом уровне ведущую роль играет понимание чувств и желаний. Однако, в этом случае должно присутствовать понимание не только собственных чувств, но и чувств партнёра по команде. Понимание его желаний, интересов и потребностей. В этом случае необходимо учитывать мнение других игроков, учитывать их точку зрения, уметь конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Все три уровня взаимодействия очень важны при формировании хоккейной команды. Социально-ролевой – прежде всего это конечно совпадение интересов в плане игры в хоккей. В любительском спорте это значительно проще, чем в профессиональном, где спортсмен вынужден соблюдать условия контракта и играть в команде с которой заключён договор. В нашем случае игрок может беспрепятственно покинуть команду, в том случае, когда он не подходит по каким-либо причинам. Это могут быть низкий или наоборот высокий уровень катания, физической или тактической подготовки. Бывает, что игрок не может найти общий язык с другими участниками команды. При таком развитии событий, он может абсолютно спокойно попробовать себя в другом коллективе.

Деловой уровень подразумевает достижение общекомандных целей. На первоначальном этапе это постановка задач на сезон и распределение ролей в команде. Каждый из игроков должен знать и понимать своё амплуа, и какие перед ним стоят задачи. Несомненно, что цель игры это гол в ворота соперника и каждый стремиться его забить, но невозможно добиться победы, когда вся команда нацелена лишь на атаку. Сохранять свои ворота в неприкосновенности, так же одна из ведущих задач. В этом случае на первый план выходит умения игрока справиться со своим желанием забить гол ворота противника и играть на позиции защитника или даже вратаря, чтобы не дать игрокам другой команды поразить свои ворота. Ещё один важный момент это предыгровая установка. На ней тренер даёт чёткие указания не только всей команде, но так же может дать установку на матч конкретным игрокам. В этом случае хоккеист должен будет выполнить конкретно поставленные перед ним задачи для достижения общекомандных целей.

Третий уровень взаимодействия, интимно-личностный или социально психологический, важен для поддержания благоприятной психологической атмосферы в команде. Здесь ведущую роль играет поддержание боевого духа в команде самими игроками. На первый план выходит умение поддержать и взбодрить друг друга или же наоборот, остудить пыл партнёра по команде, снизить его негативный эмоциональный фон, который может возникнуть из-за каких-либо неприятных ситуаций на площадке, будь то пропущенный гол, провокации со стороны соперника или же решение арбитра, с которым игрок не согласен.

Таким образом, все три уровня взаимодействия важны как вместе, интегрированная схема, так и по отдельности.

Метод социально-ролевого моделирования играет важную роль в тренировочном процессе хоккеиста. Согласно определению ролевая модель выступает образцом для подражания. Это человек с которого берут пример другие игроки команды. В случае хоккейной команды это прежде всего тренер, но в то же время в составе всегда есть несколько игроков, обладающих



большими знаниями, опытом и навыками, на которых равняются менее опытные хоккеисты. Не стоит забывать и про звёзд мирового хоккея, игрой которых восхищаются все поклонники этого прекрасного вида спорта!

Понятие «ролевая модель» заимствовано из социологии. Авторство приписывается Роберту Мертону. (1957) Ещё одним из основоположников феномена ролевого моделирования является Альберт Бандура. Он, являясь создателем теории социального научения, писал, что во многом поведение, как и мысли, усваиваются как раз через социальное моделирование. Сам термин означает обучение через наблюдения или подражания, когда люди стараются повторять некоторые мысли или поведение выбранных ими ролевых моделей. К слову, моделирование это весьма универсальная процедура. С её помощью формируют ценности, установки, взгляды, поведение и даже образ мышления по всему миру. Основной функцией моделирования является обучение основанное на наблюдении.

В хоккее с шайбой моделирование одна из ведущих форм обучения. С первых дней хоккеист начинает перенимать у тренера знания, умения и навыки. Наставник показывает и объясняет каждое движение, каждое действие на льду. Не стоит забывать, что хоккей считается весьма травмоопасным видом спорта и каждое неверное движение может привести к повреждениям спортсмена. Это касается не только катания. Тренер показывает огромное количество элементов, которые начинающие хоккеисты должны копировать. Это катание лицом и спиной вперёд, ускорение и торможение, резкие смены направления движения, дуги и переступания, умение владения клюшкой, техника кистевого броска и щелчка, применение силовых приёмов и способы их избежать или минимизировать последствия столкновений.

Метод социально-психологического воздействия. Свои истоки направление берёт из работ Г.М. Андреевой, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Б.Д. Парыгина, Г.М. Рубинштейна. Социально-психологические методы это набор вариантов влияния на группы людей. Это могут быть и трудовые коллективы, и спортивные команды, и различные объединения по интересам.

Во всех этих случаях влияние основывается на применении конкретных психологических знаний, особенностей общения между людьми и методов направленных на формирование единой команды. Методы применяются с учётом индивидуально-психологических особенностей каждого участника процесса, от новичка до тренера. Кроме того, необходимо использовать рекомендованные способы разрешения конфликтов, оправданные пути принятия решений наставником и методы их донесения до игроков. Важную роль играет любая социально-психологическая информация которая касается особенностей формирования и развития команды, процессов, которые могли бы охарактеризовать жизнедеятельность коллектива.

Сами по себе методы социально-психологического воздействия принято разделять по следующим параметрам: есть или нет физический контакт тренера с игроками; особенности воздействия; продолжительность и условия воздействия. Учитывая эти особенности выделяют: методы прямого (прямые), косвенного (косвенные) и промежуточные методы социально-психологического воздействия.

Прямые методы применяются во время очного контакта тренера с игроком. Как правило они быстротечны и не нуждаются в особых условиях. К таким методам относят: убеждение, принуждение, внушение и указание на объект для подражания.

Убеждение это обращение к игроку, в котором тренер, используя логичные аргументы, пытается воздействовать на мысли и эмоции игроков. Применение данного метода возможно при условии, что игрок или команда способны понять и принять то, чего от них добивается тренер. Максимальный эффект данного воздействия достигается при соблюдении нескольких правил:

- Авторитет тренера должен быть прочным, а репутация не порочной.
- Он сам должен верить в то, в чём он пытается убедить других. Во первых, слушатели чувствуют искренность или неискренность собеседника, а во вторых, если аргументация недостаточно сильна, то это уже навязывание, а это, как правило отвергается.

— Убеждение, его способы и подача должны поняты и воспринимаемы убеждаемыми.

— Любое убеждение должно опираться на факты и примеры из жизни, которые известны убеждаемым.

— Для максимального эффекта воздействия, нужно отыскать у слушателя точку наибольшего колебания. В данном случае, необходимо вывести из равновесия негативную установку, лишить опоры и заменить её новой, позитивной.

**Внушение.** Этот метод воздействия тренера на хоккеистов, основан на принятии на веру. Он отличается либо пониженной аргументацией, либо её полным отсутствием. Утверждения в данном случае категоричны и воспринимаются безропотно. Игрок реагирует на всё сказанное автоматически и даже не пытается в этом разобраться. В ситуациях риска этот метод эффективнее чем убеждение.

**Принуждение.** В данном методе за основу берётся давление и даже угрозы. Он может иметь как положительную, так и отрицательную формы (поощрение, наказание). Отметим, что это метод является не правовым, а социально-психологическим, потому как обращается к сознанию слушателя. Наказание может быть и не применено, а вот награда должна быть обязательно.

**Метод указания.** Он основан на стремлении подражать. В данном случае тренер указывает игроку на одного из партнёров, который пользуется авторитетом. Особенность этого метода в том, что он может применяться как часть предыдущих методов воздействия.

**Методы косвенного воздействия.** К таким методам относятся те, которые не требуют прямого контакта. Их особенностью является продолжительность. Данные методы требуют определённых условий. Например, чтобы хоккеист оказался в ситуации, которая была бы для него значима, а его поведение, в дальнейшем, будет выстраиваться сообразно обстоятельствам (отработка игровых моментов на тренировках). Существуют две формы применения косвенных методов: воздействие через команду, и через условия, обстоятельства и ситуацию. К таким относят методы: ориентирующей

ситуации, символической регуляции, изменения роли, формирующего стимулирования.

Метод ориентирующей ситуации. В этом методе создаётся обстановка, которая будет ориентирована на изменение поведения игроков согласно тактике выбранной тренером. Особенностью является то, что хоккеисты думают, что это именно они руководят процессом, а не работают по заранее предложенной схеме. Например, тренер оставляет 20 минут тренировочного времени для двухсторонней игры (имитация матча в котором принимают участие игроки одной команды), а сам же говорит, что команда хорошо потрудились при отработке тактики или катания и теперь можно поиграть. Второй пример, чтобы замотивировать игрока тренироваться усерднее, он обещает «посадить его на скамейку», то есть не давать возможности играть в официальных матчах.

Метод изменения роли. Этот метод основан на том, что при изменении некоторых элементов могут появляться новые роли. На примере хоккея это может быть назначение ассистента капитана. Такое звание может быть присвоено игроку для повышения его самооценки, хотя какой-то особой статусности эта роль не даёт.

Метод символьной регуляции. В этом методе используются определённые знаки или символы, которые выделяют их обладателей из остальных игроков. Носители подобных маркеров являются образцами для поведения. В хоккее это буква «К» на свитере капитана, в других видах спорта это капитанская повязка, у велогонщиков это жёлтая, либо розовая майка лидера. Отмечается, что при экономическом кризисе данный метод показывает свою несостоятельность.

Промежуточные методы. Одним из таких является метод личного примера. В этом методе тренер не ставит в пример лично себя. Чтобы оказать воздействие на кого-либо из игроков, он ставит в пример ещё одного хоккеиста той же команды. Если тренер является авторитетом для игрока выбранного для подражания, тогда он поделится своим опытом с менее опытным партнёром.

Если же авторитет тренера не высок, то ни один из игроков не обратит внимания на попытки наставника.

Метод релаксации. Хоккей с шайбой по праву относят к тем видам спорта, в которых спортсмены подвергаются максимальным не только физическим, но и эмоциональным нагрузкам. В результате интенсивных тренировок и игровой практики у игроков накапливается усталость, которая является негативно действующим фактором, как на физическое, так и на эмоциональное состояние. В таком случае хоккеистам необходим отдых соответствующий интересам команды. В профессиональном спорте этому уделяют немалое внимание. Со спортсменами работают специалисты-психологи которые подбирают персональные программы и методики для релаксации атлетов. В любительском спорте такой практики не применяется. В нашем случае хоккеисты сами решают как проводить досуг.

Наиболее популярным видом отдыха у четырёх команд, которые участвуют в данном исследовании, были названы совместные посещения бани или сауны, походы в кафе, занятия видами спорта отличными от хоккея (футбол, дартс, настольный теннис, бильярд, боулинг). Как правило такие мероприятия носят общекомандный характер, что положительно влияет на психологическую атмосферу в команде и на эмоциональное состояние каждого из хоккеистов.

### **3.2. Психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой**

Формирование эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, остаётся актуальным на сегодняшний день. Это связано с большим количеством факторов, которые оказывают негативное влияние на мужчин в возрасте от 25 до 40 лет. Это постоянные стрессы на работе, нестабильная экономическая и политическая

ситуация в стране и мире, эпидемиологическая обстановка, возможные неурядицы дома, даже спорная ситуация на дороге может выбить из колеи и оставить неприятный осадок.

С целью изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, нами был произведён констатирующий эксперимент, создана модель изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой. Модель включает в себя три компонента: коммуникативный, эмоциональный и оценочно-регулятивный. Это, по нашему мнению, позволяет в достаточно полной мере оценить уровень эмоционально-личностного благополучия.

При разработке программы было необходимо учитывать ряд факторов, которые сопровождают подготовку хоккеистов. С точки зрения психологии, этот вид спорта отличается от всех остальных. Это выражается в его особенностях:

- хоккеем эта игра, которая проходит на ледовой площадке. Это говорит о том, что игроки выходят на поверхность, перемещение по которой не заложено в прямые генетические функции человека и требует подключения иных психических функций;
- хоккеистам не привычны монотонные нагрузки, при этом они легко переносят скоростно-силовые и «взрывные» нагрузки высокой интенсивности;
- хоккеем очень сложная игра в плане моторики. Спортсмены одновременно манипулируют двумя снарядами, а именно клюшкой и шайбой, опять не стоит забывать, что спортсмены находятся в коньках и на льду?
- хоккеист вынужден постоянно изменять свои психологические и биомеханические характеристики. Это связано с различными элементами игры: пас, бросок, силовой приём, ускорение, торможение, движение лицом вперёд, спиной вперёд, виражи, финты;

- игрок должен обладать умением резкого изменения характера действий, переход из атаки в оборону и наоборот, должен уметь менять тактику в кратчайший промежуток времени;
- хоккеисты на протяжении всего времени нахождения на площадке вынуждены пользоваться не только основным, но и периферическим зрением. Это необходимо, чтобы постоянно держать в поле зрения шайбу, партнёров, соперников;
- во время нахождения на льду все игроки находятся в постоянной активности, исключением, в определённые моменты игры, является вратарь;
- игрок должен быть всегда готовым к различного рода неожиданностям. Это может касаться и какого-либо конкретного момента, и всей игры в целом;
- хоккеист должен быть готов к столкновениям, как физически, так и морально. Примечательно, что некоторые игроки сами ищут эти физические контакты.
- хоккеист должен развивать в себе умение прогнозировать развитие ситуации, предвидеть перемещения как партнёров, так и соперников;
- хоккеист обязан уметь мгновенно принимать решение, при этом он практически всегда находится под давлением соперника;
- у хоккеиста должна быть развита рефлексия. Он должен уметь поставить себя на место партнёра по команде для успешных комбинационных действий;

Учитывая это можно сказать, что для игры в хоккей человек должен обладать такими психическими качествами как: быстрота и точность восприятия, устойчивость и интенсивность внимания, скорость и точность сенсомоторных реакций (в особенности на движущийся объект), точность действий на коньках, клюшкой, всем телом. Кроме того, хоккеисту должны быть присущи: волевые качества, управляемая агрессивность, терпеливость к боли, стремление к доминированию над соперником (как физическое, так и моральное), навязывание ему «своей игры». [41, с. 5-6]

Ещё одной чертой характера, которой обязан обладать каждый хоккеист, является стойкость. В своих трудах, американский психолог Б. Огилви,

характеризуя стойкость характера, отмечал, что хоккеист проще переносит грубое отношение к себе, меньше расстраивается после проигрыша, неудачной игры или же резких высказываний в свой адрес. Он адекватно реагирует на критику и не особо нуждается в поддержке тренера. (В. Ogilvie, 1966)

Основываясь на этом можно составить психологический портрет хоккеиста. Это человек, который обладает такими чертами характера как: уверенность в своих силах, инициативность, эмоциональная реактивность, агрессивность, склонность к риску, склонность к реваншу, общительность, критичность к людям с более высоким социальным статусом. [41, с. 6]

Подготовка хоккеистов любителей в чём-то схожа с тренировками детских команд. Стоит учитывать то, что некоторые приходят в хоккей довольно поздно. Так в красноярской любительской лиге многие игроки встают на коньки чуть ли не впервые в жизни. Таким образом им необходимо учиться самым азам игры, что в детских хоккейных школах начинают преподавать с 8-9 лет.

Схема подготовки хоккеиста строится по принципу «Знания – Умения – Навыки». Первоначальную консультацию можно получить у тренера. Это касается подбора экипировки, коньков, хвата и гибкости клюшки. Эти знания можно почерпнуть и из Интернета, но консультация специалиста предпочтительнее. Для новичков, которые приходят в любительский хоккей впервые в жизни, как правило не предусмотрено каких-либо вводных занятий, однако некоторые любительские спорт-школы такой опыт практикуют.

Первоначальные знания, которые получает новичок, это то, что хоккей это не просто «гонять» шайбу по льду, это целая наука. Конечно, для любителей многие моменты значительно упрощены, но это ни в коем случае не снижает красоты этого вида спорта. В любительском хоккее запрещены силовые приёмы, но столкновения, в любом случае, происходят. Так что физическая подготовка остаётся одной из приоритетных задач. Занятия ей вне тренировочного процесса поощряется. Это могут быть тренировки на земле или в спортзале, с хоккейным инвентарём или без него. Общая физическая



подготовка спортсмена, а в особенности хоккеиста, играет очень важную роль. Игровые и тренировочные нагрузки высоки, и не каждый способен с ними справиться. Не стоит забывать и об экипировке. Масса амуниции полевого игрока может достигать до 20 килограммов, вратаря до 35.

Обучение в хоккее, как и в любом другом виде спорта, происходит с соблюдением ряда законов:

- закон изменения скорости в развитии навыка;
- закон «плато» в развитии навыка;
- закон угасания навыка;
- закон отсутствия предела в развитии навыка;
- закон переноса двигательного навыка;

Закон изменения скорости в развитии навыка гласит, что навык формируется неравномерно. Это выражается в том, что уровень его роста разный в разные моменты времени. Существует два вида неравномерности:

— значительный скачок овладения навыком происходит в начале обучения, затем идёт спад. Такой перепад происходит, как правило, при обучении лёгким движениям, которые ученик способен легко усвоить.

— рост навыка в начале обучения не высок, он возрастает со временем. Эта закономерность характерна для обучения сложным действиям. Изначально рост навыка не заметен, но постепенно с увеличением количества тренировок происходит качественный скачок. (М.Ю. Олешков, В.М. Уваров, 2006)

Закон «плато» или задержки в развитии навыка. Задержка в развитии навыка может быть вызвана двумя причинами:

- «внутренняя», она связана с процессом адаптации в организме;
- «внешняя», неверно подобранная методика обучения. [45, с. 231]

Закон угасания навыка. Это происходит при прекращении тренировочного процесса. Со временем навык угасает, но полностью не теряется, при возобновлении тренировок его можно легко восстановить. (Н.И. Конюхов, 1992)

Закон отсутствия предела в развитии навыка говорит о том, что совершенствование навыков происходит по ходу всего тренировочного процесса в выбранном виде спорта. (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2003)

Закон переноса двигательного навыка говорит о том, что существует перенос двух видов: положительный и отрицательный.

— положительный перенос, когда ранее полученный навык помогает становлению нового. При этом должно соблюдаться одно условия, навыки должны быть схожи в основных фазах.

— отрицательный перенос, когда ранее полученный навык мешает усвоению нового. Возникает при отсутствии сходства между ними. (Е. М. Якуш, 2010)

Соблюдение этих законов является одной из главных причин достижения успеха при занятии хоккеем. При этом всё происходит в весьма короткие сроки, без растягивания процесса обучения различных хоккейных элементов.

Тренировочный процесс у любителей отличается от подготовки профессионалов. Прежде всего, это связано с тем, что многие любители начинают с нуля. В таком случае тренер, работающий с командой, начинает работать по методикам, которые используются в детских хоккейных школах. В нашей программе мы используем методы подготовки детей от 8 до 16 лет.

Первый этап.

Время тренировки, здесь и на последующих этапах, составляет один час.

Основные задачи и направления на этом этапе:

Ознакомление с техникой катания:

— постановка хоккейной стойки; (игрок, во время игры, должен находиться на полусогнутых ногах, коленями закрывая носки)

— катание лицом вперед;

— катание спиной вперед;

— короткий ударный шаг (ускорение);

— широкий скользящий шаг;

— повороты;

виражи;

- переступания лицом вперёд;
- переступания спиной вперёд;
- старт;
- торможение.

Все элементы катания демонстрирует тренер. В ходе выполнения, он следит за правильностью исполнения того или иного упражнения. В случае ошибки он всегда может подсказать и показать, как её исправить.

Владение клюшкой:

данная техника может включать в себя более 100 упражнений. Первоначально, тренер может подсказать какой длины необходимо подобрать клюшку (как правило без коньков до середины лба), как правильно её обмотать лентой, как правильно держать клюшку, особенно верхний хват.

обе руки, при работе с шайбой, должны находиться перед игроком. При хвате локоть нижней руки достаёт до кисти верхней. Тренер обязательно должен помнить, что научить гораздо проще, чем переучить.

- ведение шайбы широкими и короткими движениями;
- ведение с удобной и неудобной стороны;
- отработка различных обманных движений;
- техника приёма и передачи шайбы;
- техника кистевого броска шайбы (бросок длинной проводкой из статического положения).

В любой тренировке тренеру рекомендуется применять принцип соревновательности. Включать в процесс эстафеты и различные игры в движении. Для этого рекомендуется использовать не всю площадь поля, а поделить его на несколько участков или играть по «зонам».

Так же необходимо уделять внимание игре в пас. Отработка этого упражнения так же весьма разнообразна:

- пас из стоячего положения;
- пас в движении;
- короткий пас;

- длинный пас;
- пас с удобной руки;
- пас с неудобной руки;

Одним из основных «не писанных правил» в хоккее является «правило поднятой головы». В ходе тренировки с мнимым соперником, как только игрок «обыграл» стойку, он тут же обязан поднять голову в поисках партнёра для передачи, после чего следует пас. Этот навык «поднятой головы» должен нарабатываться с самых первых тренировок. Даже в любительском хоккее, когда игрок опускает глаза на лёд, он может столкнуться с соперником и получить весьма тяжёлую травму.

Что касается отработки технико-тактических действий, то кроме выходов с вратарём 1:0, на этом этапе следует использовать варианты игры 1 на 1 или 2 на 2. Как пишет С. Суярко, к более сложным комбинациям следует переходить позже. Кроме того, на первых тренировках нет смысла разделять игроков по амплу, каждый должен попробовать себя на разных позициях. (2013)

Это начальный этап с которого необходимо начинать тренировки с новичками. Получение знаний, наработка умений и навыков хоккеистов идут постоянно. Те знания, которые спортсмен получает на первом этапе, остаются с ним и на последующих, и при этом совершенствуются. Описанные задания и упражнения отрабатываются и оттачиваются с каждым выходом на лёд. Таким образом спортсмен трансформирует полученные знания в умения, которые в свою очередь дорабатываются до уровня навыков. В хоккее это называют оттачиванием уровня и мастерства.

Каждый последующий тренировочный этап обязательно включает в себя элементы предыдущего, с той лишь разницей, что игрок уже более уверенно катается на коньках, владеет клюшкой и обладает первоначальными знаниями основ хоккея.

Второй этап.

Данный этап подразумевает, что координационные способности начинающих хоккеистов выше, чем на предыдущем.

Основные направления тренировок:

— катание на коньках; дальнейшее освоение и повышение уровня катания. Здесь уже можно включать элементы «силового» катания:

— выполнение непростых элементов катания;

— маневрирование при виражах и перебежках (переступаниях);

— резкая смена скоростей, катание «змейкой» на одной и двух ногах;

— катание без отрыва коньков ото льда;

— «челночный» бег;

— ускорения из различных положений;

— упражнения на равновесие, частоту работы ног, рук, быстрота принятия решений;

— агрессивный старт и внезапные остановки;

— обманные (ложные) финты в движении с резкой сменной направления;

— освоение и дальнейшая отработка навыков владения клюшкой, наработка техники различных обманных движений;

— освоение и последующее совершенствование техники приема и передачи паса;— пас с подкидкой,

— пас с неудобной руки,

— мягкий прием шайбы.

— короткие и средние передачи; тренеру необходимо следить за правильностью выполнения упражнений, при этом можно ввести систему наказаний за не точную передачу;

— освоение и совершенствование бросковой техники;

— бросок из статичного положения;

— бросок в движении;

— броски с удобной и не удобной руки;

На этом этапе можно начинать включать в тренировочный процесс тактические задания 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3, рассчитанные на отработку «техники

владения клюшкой». Кроме того, необходимо начинать развивать индивидуальное мастерство игроков при разделении по амплуа. Можно начинать вводить технико-тактические элементы 2 на 1 и 2 на 0. Стоит рекомендовать хоккеистам самостоятельные упражнения на растяжку и гибкость.

Третий этап.

- обязательное продолжение совершенствования техники катания и техники владения клюшкой;

- на этом этапе следует больше времени уделять индивидуальному развитию хоккеиста;

- отработка элементов индивидуальной и групповой тактики на большой скорости;

- отработка силовых приемов; в любительском хоккее это запрещённый элемент, но овладеть минимальными навыками этого элемента необходимо, потому как игрок, в случае столкновения, должен уметь минимизировать возможные повреждения, уметь правильно упасть, уметь избежать столкновения, уметь сгруппироваться;

- технико-тактические упражнения; работа 2 на 1, 2 на 2, 3 на 2, 5 на 3, 5 на 4. Этим упражнениям можно уделять до трети тренировки.

Четвёртый этап.

Основные направления тренировок:

- совершенствование техники катания (больше времени уделять «силовому» катанию);

- повышение уровня владения клюшкой;

- обводка на скорости, не глядя на шайбу, с активной помехой;

- отработка кистевого броска;

- короткий бросок с подщелкиванием;

- отработка приёма и передачи шайбы;

- наработка техники отбора шайбы;

- силовые приемы и единоборства;

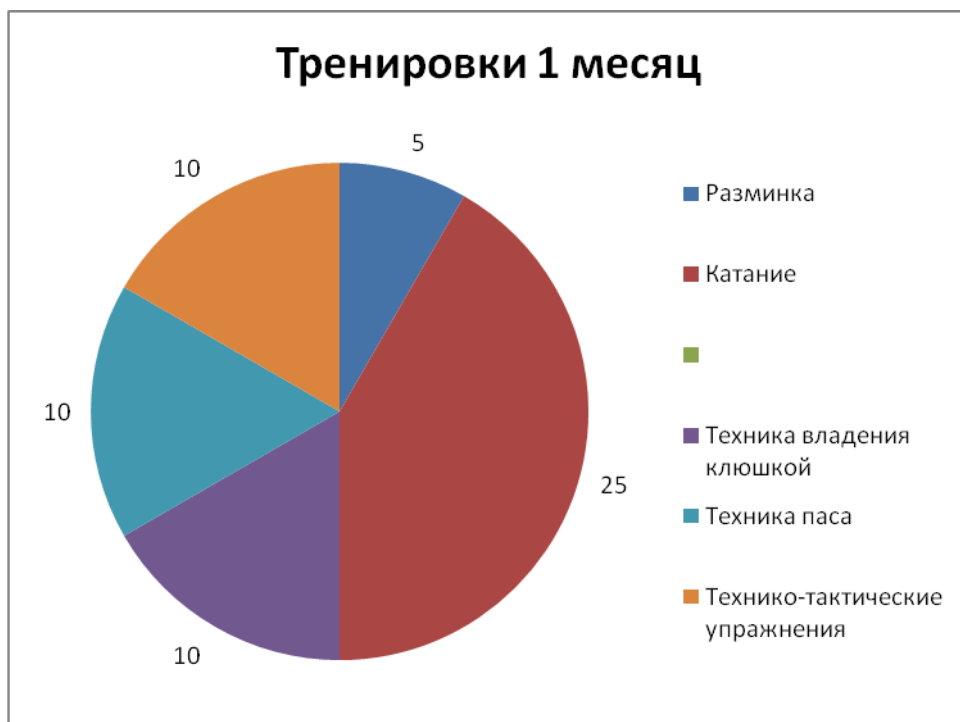
На этом этапе стоит вводить упражнения 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3 как на ограниченном участке, так и на всю площадку. Так же можно начинать вводить отработку различных игровых ситуаций. Необходимо уделять пристальное внимание соблюдению «хоккейных законов», ни в коем случае нельзя терять шайбу на синих линиях или в средней зоне. Нужно по максимуму сократить число поперечных передач.

Для укрепления и повышения физических данных, а так же для развития анаэробной выносливости, в тренировку включается челночный бег и ускорения по сигналу тренера. Кроме того, в процесс обучения, на усмотрение тренера, можно вводить занятия по теории. Уделять время для разбора игровых моментов, анализу и самоанализу хоккеистов.

Психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, основывается на этих этапах подготовки хоккеистов. Существенное различие в том, что профессиональные хоккеисты нарабатывают умения и навыки годами, в ходе регулярных тренировок. Их целью является спорт высоких достижений. В нашем случае, хоккеисты играют для себя и в своё удовольствие. Каких-либо требований к ним не предъявляется, кроме тех, что спортсмены ставят перед собой сами, либо коллективно, либо индивидуально. Их целью являются: здоровье, положительное эмоциональное состояние, общение, азарт. Соревновательная составляющая так же играет немаловажную роль.

Тренировочный процесс был разделён на три этапа. Каждый этап протяжённостью один месяц. В этот период включены 4 тренировки с тренером, 4 игровые тренировки и по 4 официальных игры в каждом этапе, начиная со второго.

Тренировочный процесс, на первом этапе, строился по следующей схеме:



**Рисунок 26. Циклограмма 1. Структура тренировочного процесса, 1 месяц**

Любая тренировка должна начинаться с разминки! Для этого, в самом начале, всегда уделяется не менее 5 минут. В процессе разминки рекомендуется сделать несколько упражнений для разогрева основных групп мышц, а так же упражнения на растяжку и гибкость. Далее следуют упражнения направленные на становление и развитие катания. Этому элементу уделяется самой большой отрезок тренировочного времени. Это связано с тем, что катание на коньках неотъемлемая часть хоккея с шайбой и без него этот вид спорта, в том виде, в котором его любят миллионы людей по всей планете, не существовал бы в принципе. Далее идут три равных временных промежутка по 10 минут в течение которых игроки учатся и отрабатывают техники владения клюшкой, паса и технико-тактические упражнения (рис. 26).

На втором этапе в процесс тренировок добавляются дополнительные физические нагрузки и возможны элементы силовой борьбы (на усмотрение тренера).



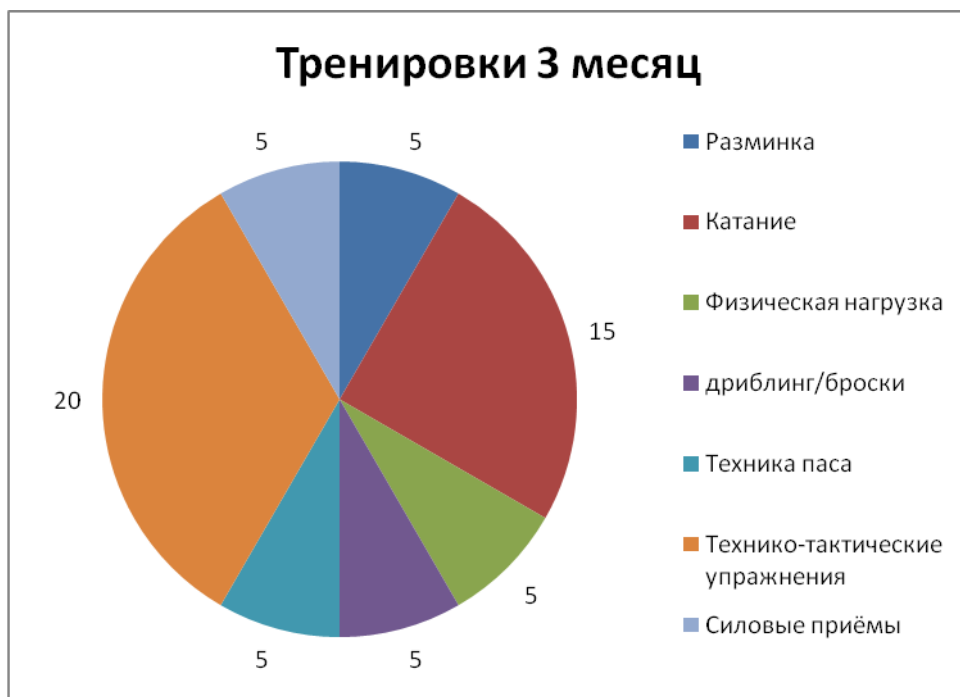


**Рисунок 27. Циклограмма 2. Структура тренировочного процесса, 2 месяц**

Тренировочный процесс на втором этапе схож с первым и является его продолжением (рис. 27). Основным отличием является увеличение времени уделяемого технико-тактическим упражнениям, из-за этого происходит перераспределение времени между элементами тренировки. Учитывая то, что на первом этапе хоккеисты получили определённые знания и умения в плане катания, время на этот элемент сокращается, но не снимается. Это связано с необходимостью постоянного совершенствования навыков владения коньками.

Время, уделяемое техникам броска, паса и дриблинга остаётся неизменным, по 10 минут на каждый элемент. Добавляется 5 минут на дополнительные физические нагрузки. Это может быть челночный бег, ускорение-остановка по сигналу тренера, работа на льду с утяжелителями, возможны включения в тренировку элементов борьбы.

Третий этап является продолжением первого и второго вместе взятых.



**Рисунок 28. Циклограмма 3. Структура тренировочного процесса, 3 месяц**

Во время тренировок на третьем этапе, больше времени начинает уделяться технико-тактической составляющей (рис. 28). На это может отводиться до трети тренировочного времени. По-прежнему большое внимание уделяется технике катания. А вот время отработки техник броска, дриблинга и паса сокращается. Это связано с тем, что использование этих элементов включено в технико-тактические упражнения. Кроме этого в тренировочный процесс включаются задания на отработку силовых приёмов и борьбы за шайбу. Не смотря на то, что силовые приёмы в любительском хоккее запрещены и наказываются согласно правилам игры, всё же иногда они происходят и спортсменам необходимо быть к ним готовыми.

Игровые тренировки можно вводить когда игроки овладеют начальными знаниями и умениями в катании на коньках и владении клюшкой. Прежде всего, данный вид тренировок, направлен на ознакомление хоккеистов с игровым процессом. Во время таких игр участники учатся действовать согласно своего игрового амплуа. Учатся взаимодействовать на площадке, занимать правильную позицию в тот или иной игровой момент. Учатся видеть и чувствовать партнёров по команде, следить за перемещениями соперника.

Со 2-3 месяца тренировок, команда начинает принимать участие в официальных играх. Это могут быть предсезонные турниры или официальные первенства. Игровая составляющая так же важна, как и тренировочная.

Во время игры команда должна работать как единый механизм, в котором каждый из игроков выполняет определённую задачу. Так же игры очень важны и для повышения уровня сплочённости команды. Соревновательная составляющая имеет особую значимость. Желание победить в матче порой перекрывает любые другие. Хоккеисты работают на пределе, а иногда и за ним, своих возможностей. Радость голу, забитому в ворота соперника, мало с чем сравнима. Огорчения от пропущенной шайбы так же очень искренни. Особенностью хоккеистов является то, что они способны быстро переключаться с одного состояния на другое. После пропущенной шайбы команда мобилизуется и все свои стремления направляет к воротам соперника, отбрасывая негативные эмоции. Радость, после забитого гола, трансформируется в желание развить успех.

Всё это является составляющими компонентами эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.

### **3.3. Контрольный эксперимент и его анализ**

После завершения написания психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой и её опробации, нами был проведён контрольный эксперимент. Для его проведения нами были выбраны те же методики, которые мы использовали во время констатирующего эксперимента.

В контрольном эксперименте приняли участие 40 мужчин среднего возраста от 25 до 40 лет. 20 из них занимаются хоккеем с шайбой – экспериментальная группа (ЭГ), 20 не имеют к хоккею отношения – контрольная группа (КГ). Временная разница между констатирующим и

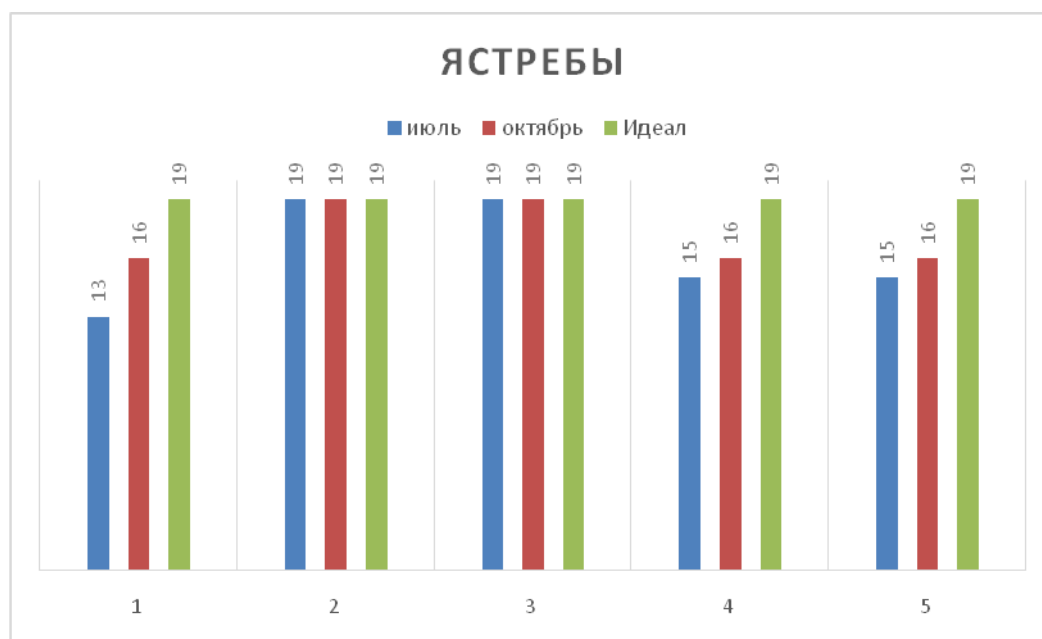
контрольным экспериментами составила 3 месяца. За это время хоккеисты (ЭГ) принимали участие в тренировочном и игровом процессах, согласно созданной программе.

В контрольном эксперименте мы, в первую очередь, исследовали, как изменились показатели у представителей ЭГ по всем показателям в каждой из методик.

### Определения индекса групповой сплочённости.

**Таблица 23. Результаты контрольного исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сихора игроков команды «Ястребы»**

Ястребы	июль	% июль	октябрь	% октябрь	Идеал
1	13	68,42	16	84,21	19
2	19	100,00	19	100,00	19
3	19	100,00	19	100,00	19
4	15	78,95	16	84,21	19
5	15	78,95	16	84,21	19

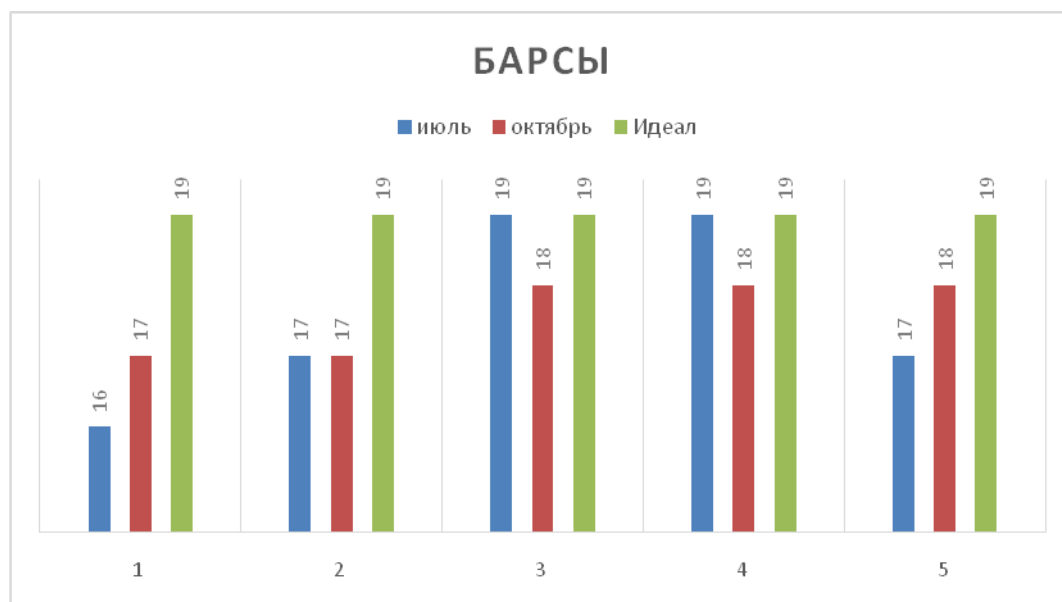


**Рисунок 29. Гистограмма 25. Результаты контрольного исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сихора игроков команды «Ястребы»**

По результатам исследования мы можем утверждать, что уровень сплочённости команды «Ястребы» в октябре вырос, по сравнению с июлем. По мнению двоих игроков он сохранился на максимально высоком уровне. Ещё три игрока продемонстрировали рост по этому показателю. В июльском исследовании худший показатель одного из игроков был 68,42%, в октябре он составил уже 84,21%. Ещё два игрока так же продемонстрировали рост групповой сплочённости с отметки 78,95 до 84,21%

**Таблица 24. Результаты контрольного исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сисора игроков команды «Барсы»**

Барсы	июль	% июль	октябрь	% октябрь	Идеал
1	16	84,21	17	89,47	19
2	17	89,47	17	89,47	19
3	19	100	18	94,74	19
4	19	100	18	94,74	19
5	17	89,47	18	94,74	19



**Рисунок 30. Гистограмма 26. Результаты контрольного исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сисора игроков команды «Барсы»**

Два игрока команды «Барсы» продемонстрировали рост индекса групповой сплочённости. В июле их показатели были 84,21% и 89,47%, в октябрьском исследовании они стали 89,47% и 94,74% соответственно. Мнение ещё одного игрока не изменилось. Два же игрока указали на снижение уровня групповой сплочённости со 100 до 94,74%. Это может быть связано с не очень уверенным выступлением команды в первенстве города.

**Таблица 25. Результаты контрольного исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сिशора игроков команды «Гром»**

Гром	июль	% июль	октябрь	% октябрь	Идеал
1	15	78,95	17	89,47	19
2	15	78,95	18	94,74	19
3	15	78,95	14	73,68	19
4	11	57,89	14	73,68	19
5	17	89,47	15	78,95	19

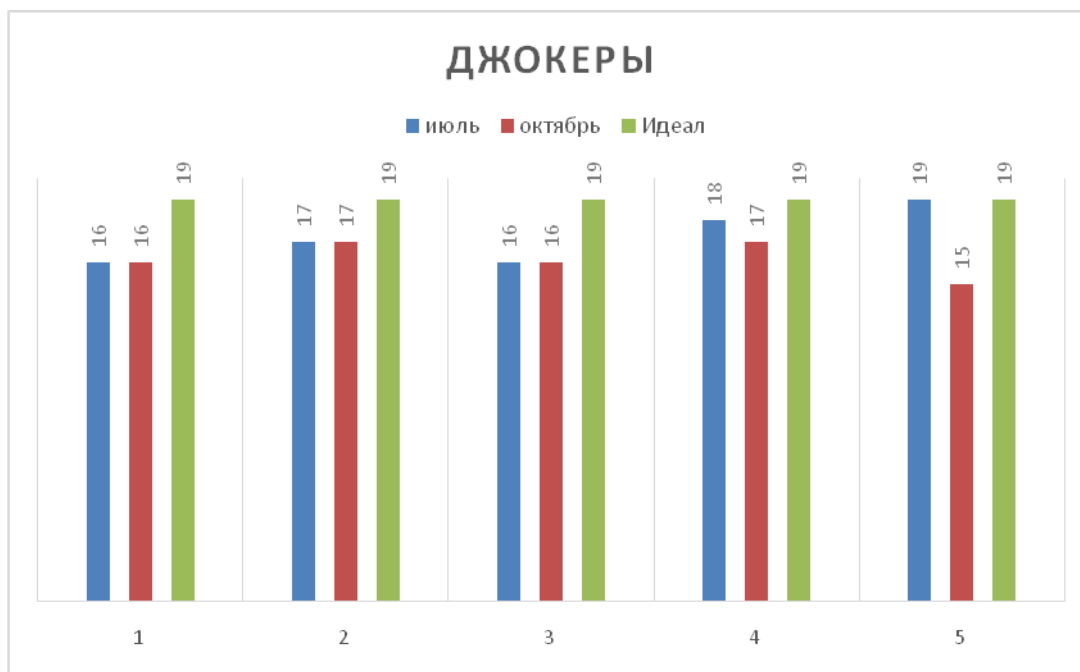


**Рисунок 31. Гистограмма 27. Результаты контрольного исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сिशора игроков команды «Гром»**

По результатам октябрьского исследования игроки команды «Гром» показали как рост, так и снижение групповой сплочённости. По мнению троих игроков он вырос с 78,95% до 89,47% у первого игрока, с 78,95% до 94,74% у второго и с 57,89% до 73,68% у третьего. Ещё два спортсмена продемонстрировали снижение этого показателя с 78,95% до 73,68% и с 89,47% до 78,95%. Это во многом связано с неудачным выступлением команды в первенстве города. Во время проведения исследования команда находилась на одном из последних мест турнирной таблицы. Но при этом уровень групповой сплочённости по прежнему превышает 75%, что является показателем выше среднего.

**Таблица 26. Результаты контрольного исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сисора игроков команды «Джокеры»**

Джокеры	июль	% июль	октябрь	% октябрь	Идеал
1	16	84,21	16	84,21	19
2	17	89,47	17	89,47	19
3	16	84,21	16	84,21	19
4	18	94,74	17	89,47	19
5	19	100,00	15	78,95	19



**Рисунок 32. Гистограмма 28. Результаты контрольного исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сिशора игроков команды «Джокеры»**

По результатам исследования два игрока «Джокеров» указали на снижение индекса групповой сплочённости с 94,74% до 89,47% и со 100% до 78,95%. Три участника указали тот же уровень сплочённости, что и в июле. Учитывая то, что сразу два игрока указали на снижение сплочённости в команде и не удачное выступление в первенстве города (команда не одержала ни одной победы), этот показатель остаётся у «Джокеров» на очень высоком уровне.

Из представленных таблиц и гистограмм видно, что уровень групповой сплочённости, в каждой их команд, остаётся высоким. Не большой спад по этому показателю продемонстрировали некоторые игроки команд «Барсы», «Гром» и «Джокеры». У 6 человек из 20 отношение коллективу изменилось в худшую сторону. Мы это связываем с не очень удачным стартом команд в первенстве города. При этом, не смотря на снижение показателей, они остаются в пределах выше среднего и высокого уровня сплочённости.



## Измерение групповой идентификации

Таблица 27. Результаты контрольного исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Ястребы»

Ястребы	июль	% июль	октябрь	% октябрь	макс
1	70	71,43	74	75,51	98
2	78	79,59	78	79,59	98
3	76	77,55	77	78,57	98
4	81	82,65	84	85,71	98
5	85	86,73	88	89,80	98

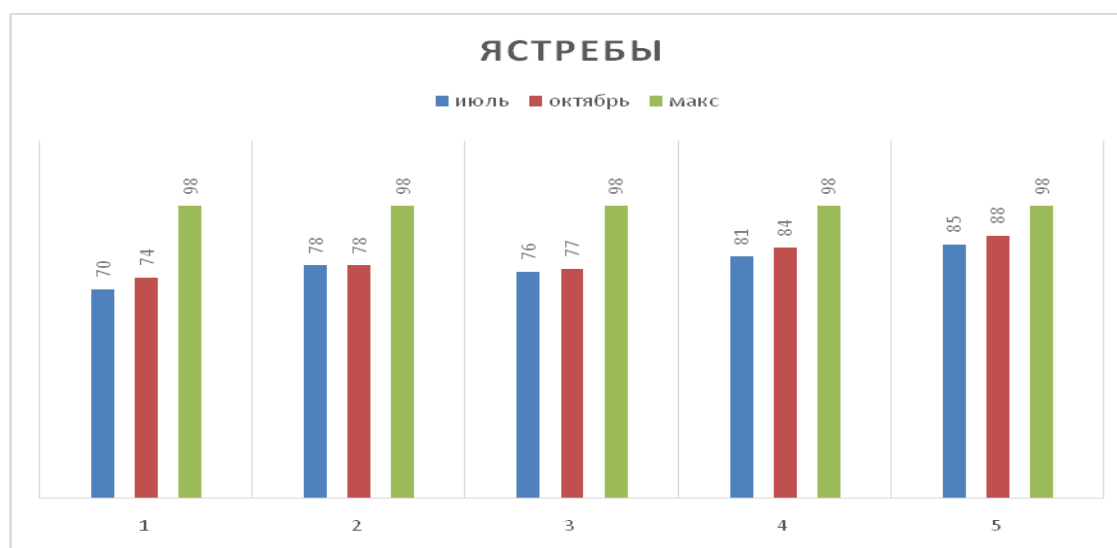
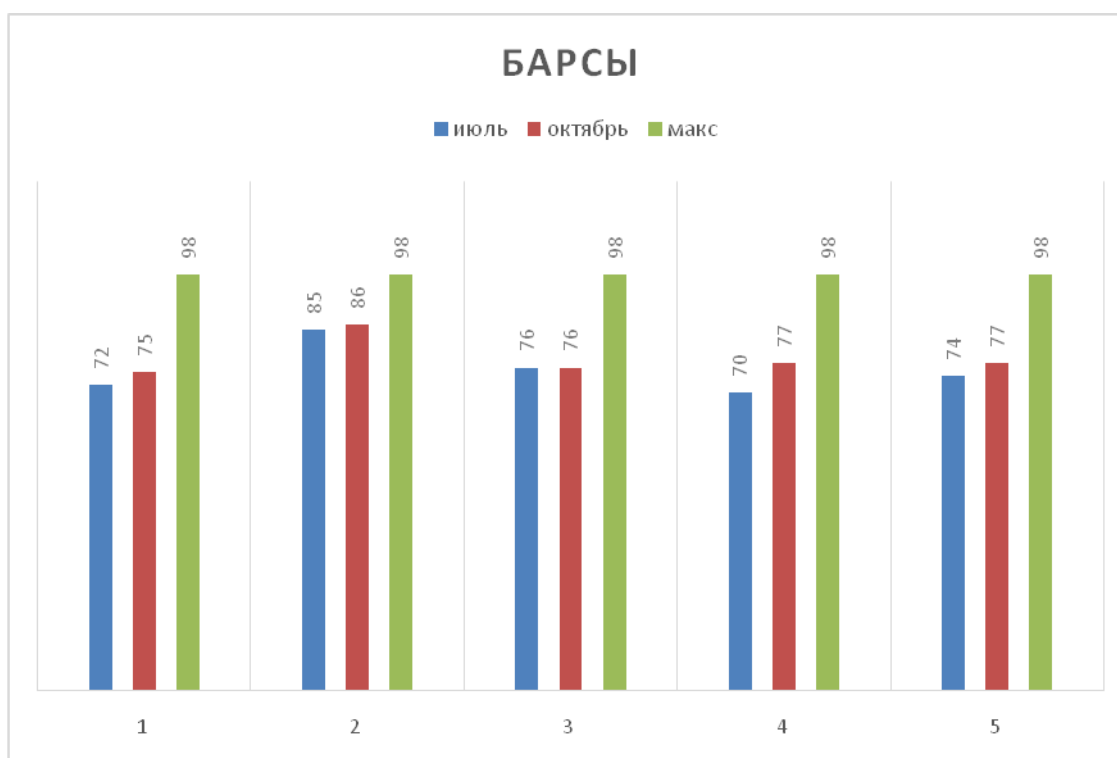


Рисунок 33. Гистограмма 29. Результаты контрольного исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Ястребы»

По результатам исследования групповой идентификации можно утверждать, игроки команды «Ястребы» продемонстрировали рост в этом показателе. Процент вырос сразу у четверых хоккеистов с 71,43% до 75,51%, с 77,55% до 78,57%, с 82,65% и с 86,73% до 89,80%. Показатель ещё одного игрока остался таким же, как в июльском исследовании 79,59%.

**Таблица 28. Результаты контрольного исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Барсы»**

Барсы	июль	% июль	октябрь	% октябрь	макс
1	72	73,47	75	76,53	98
2	85	86,73	86	87,76	98
3	76	77,55	76	77,55	98
4	70	71,43	77	78,57	98
5	74	75,51	77	78,57	98

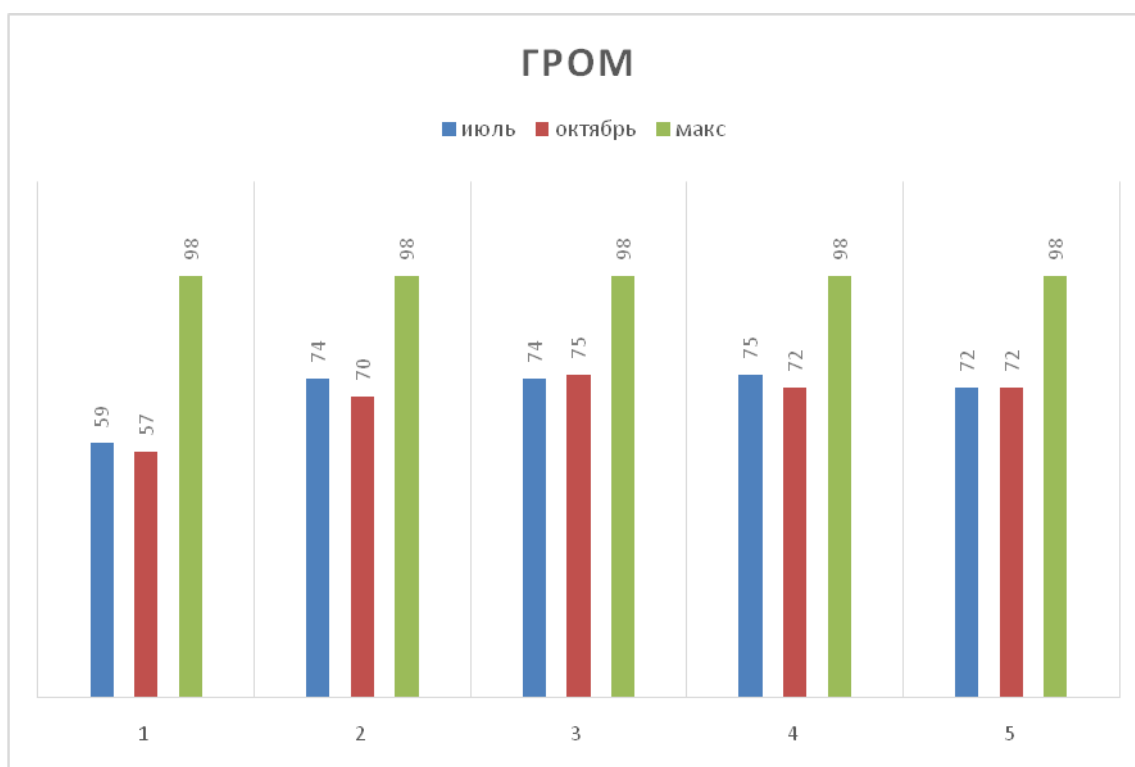


**Рисунок 34. Гистограмма 30. Результаты контрольного исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Барсы»**

«Барсы», как и «Ястребы» показали рост уровня групповой идентификации. Результаты выросли у четверых хоккеистов из пяти. Ещё у одного показатель остался на уровне исследования проведенного в июле. Общий показатель команды сохранил высокий уровень 76,94%.

**Таблица 29. Результаты контрольного исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Гром»**

Гром	июль	% июль	октябрь	% октябрь	макс
1	59	60,20	57	58,16	98
2	74	75,51	70	71,43	98
3	74	75,51	75	76,53	98
4	75	76,53	72	73,47	98
5	72	73,47	72	73,47	98

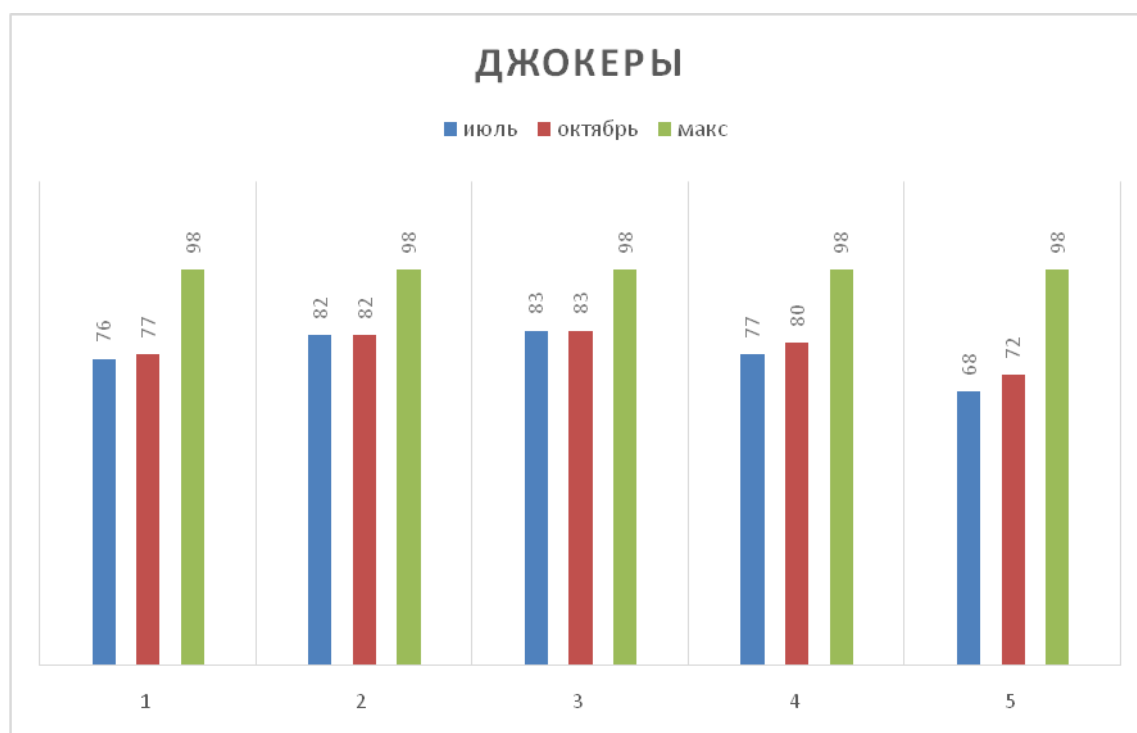


**Рисунок 35. Гистограмма 31. Результаты контрольного исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Гром»**

По результатам контрольного исследования уровень групповой идентификации команды «Гром» снизилась. Снижение уровня по этому показателю продемонстрировали сразу три игрока. У двоих показатель остался неизменным.

**Таблица 30. Результаты контрольного исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Джокеры»**

Джокеры	июль	% июль	октябрь	% октябрь	макс
1	76	77,55	77	78,57	98
2	82	83,67	82	83,67	98
3	83	84,69	83	84,69	98
4	77	78,57	80	81,63	98
5	68	69,39	72	73,47	98



**Рисунок 36. Гистограмма 32. Результаты контрольного исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации игроков команды «Джокеры»**

По результатам исследования приведённым в таблице 29, можно сказать, что уровень идентификации игроков команды «Джокеры» вырос, по сравнению с формирующим экспериментом. Рост по этому показателю продемонстрировали три хоккеиста из пяти. У двоих игроков уровень не изменился.

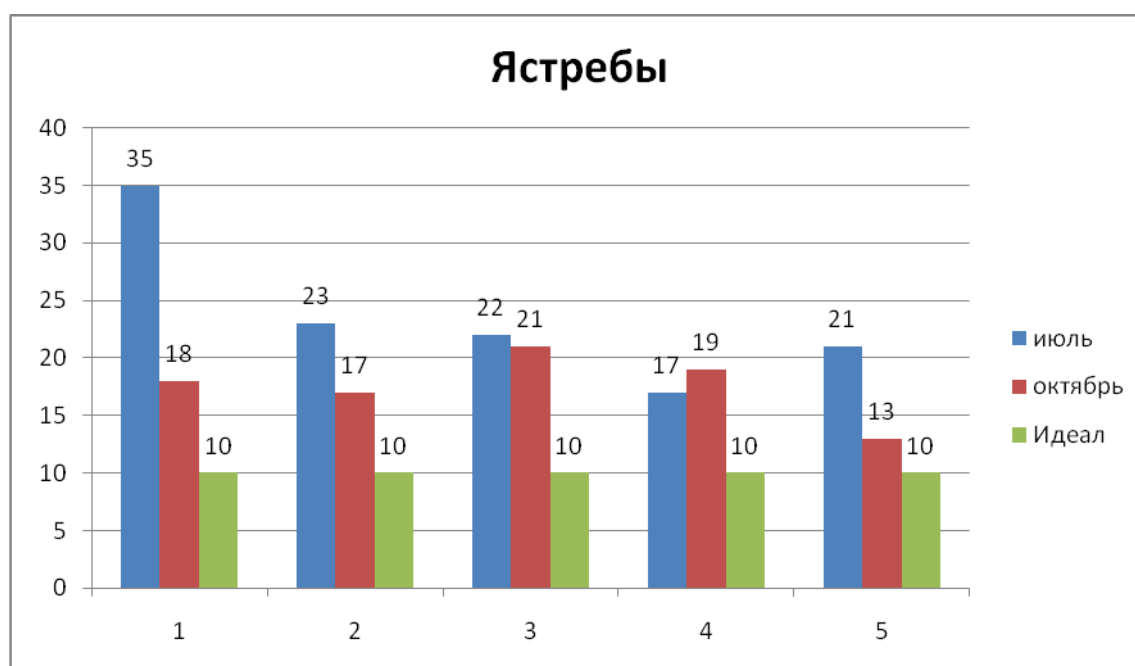
Контрольный эксперимент подтверждает, что уровень идентификации игроков со своими командами не только остался на высоком уровне, но у некоторых спортсменов вырос. Спад наблюдается лишь у троих игроков

«Грома», опять же из-за неуверенного старта в первенстве. Команда, игравшая в прошлом сезоне в финале, в этом году показывает весьма скромные результаты, не попадая даже в зону плей-офф.

### Оценка психологической атмосферы в коллективе

**Таблица 31. Результаты контрольного исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Ястребы»**

Ястребы	июль баллы	% июль	октябрь баллы	% октябрь	Идеал
1	35	28,57	18	55,56	10
2	23	43,48	17	58,82	10
3	22	45,45	21	47,62	10
4	17	58,82	19	52,63	10
5	21	47,62	13	76,92	10



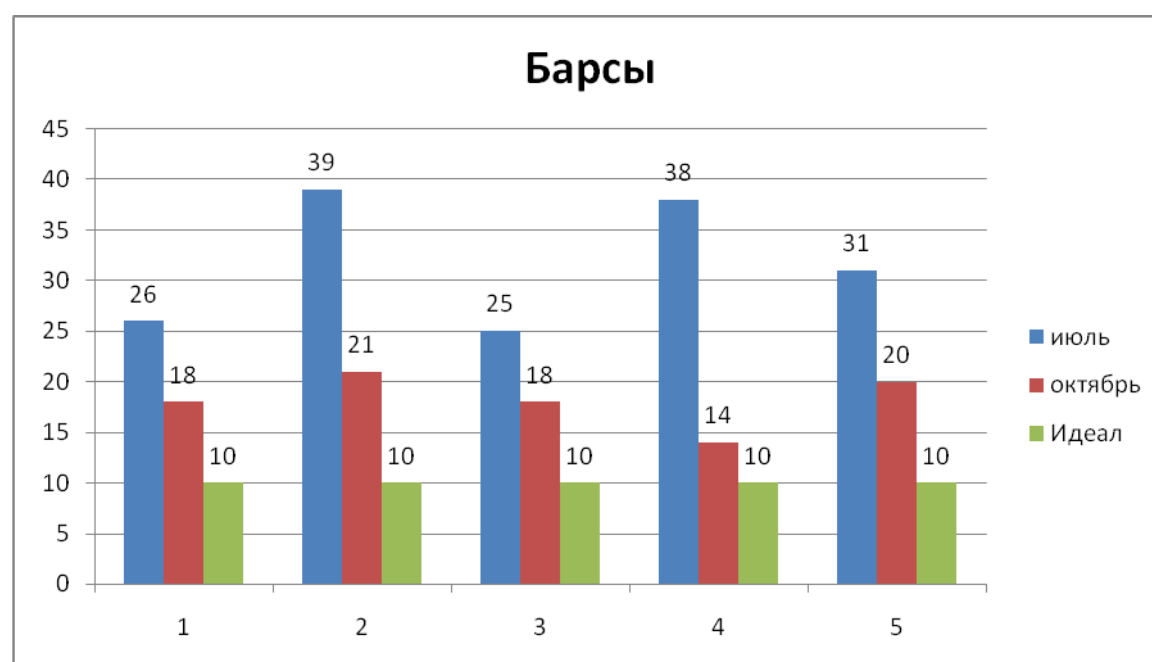
**Рисунок 37. Гистограмма 33. Результаты контрольного исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Ястребы»**

Результаты контрольного эксперимента говорят о том, что уровень психологической атмосферы в команде «Ястребы» вырос. 4 из 5 игроков

подтвердили это по результатам октябрьского исследования. Рост составил от минимального значения 28,57% до максимального 76,92%. Лишь один участник коллектива считает, что этот показатель в команде не значительно снизился с 58,82% до 52,63%.

**Таблица 32. Результаты контрольного исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Барсы»**

Барсы	июль баллы	% июль	октябрь баллы	% октябрь	Идеал
1	26	38,46	18	55,56	10
2	39	25,64	21	47,62	10
3	25	40,00	18	55,56	10
4	38	26,32	14	71,43	10
5	31	32,26	20	50,00	10



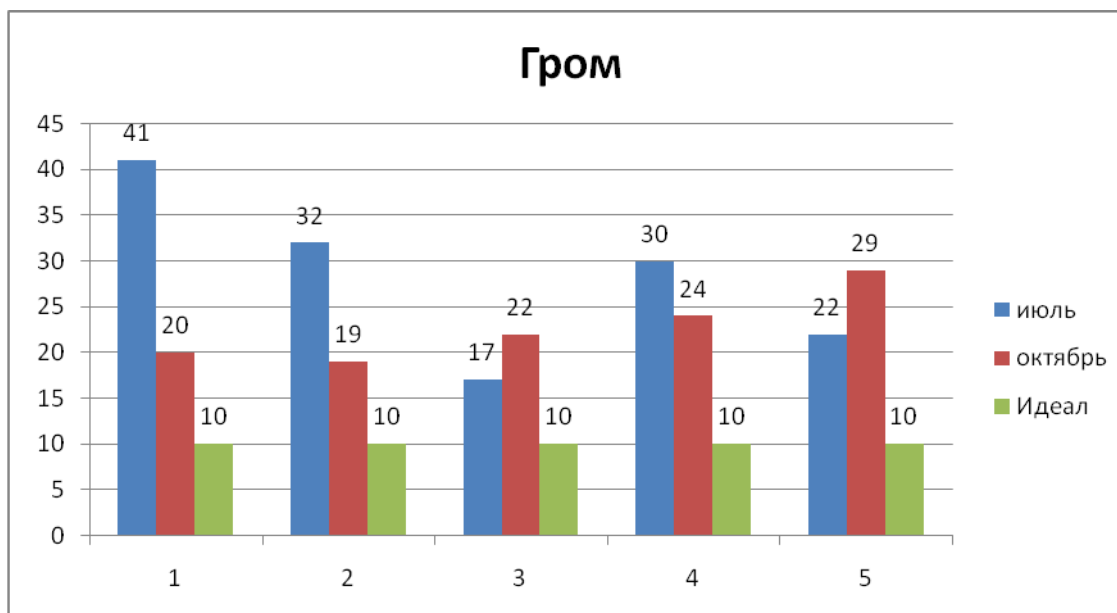
**Рисунок 38. Гистограмма 34. Результаты контрольного исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Барсы»**

В этом исследовании все игроки команды «Барсы» указали на рост уровня психологической атмосферы в коллективе. Показатели в этом компоненте выросли с минимального значения 25,64% до максимального

71,43%. Не смотря на не очень уверенное выступление в официальном турнире «Барсы» не только сохраняют, но и улучшают психологическую атмосферу в команде.

**Таблица 33. Результаты контрольного исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Гром»**

Гром	июль баллы	% июль	октябрь баллы	% октябрь	Идеал
1	41	24,39	20	50,00	10
2	32	31,25	19	52,63	10
3	17	58,82	22	45,45	10
4	30	33,33	24	41,67	10
5	22	45,45	29	34,48	10



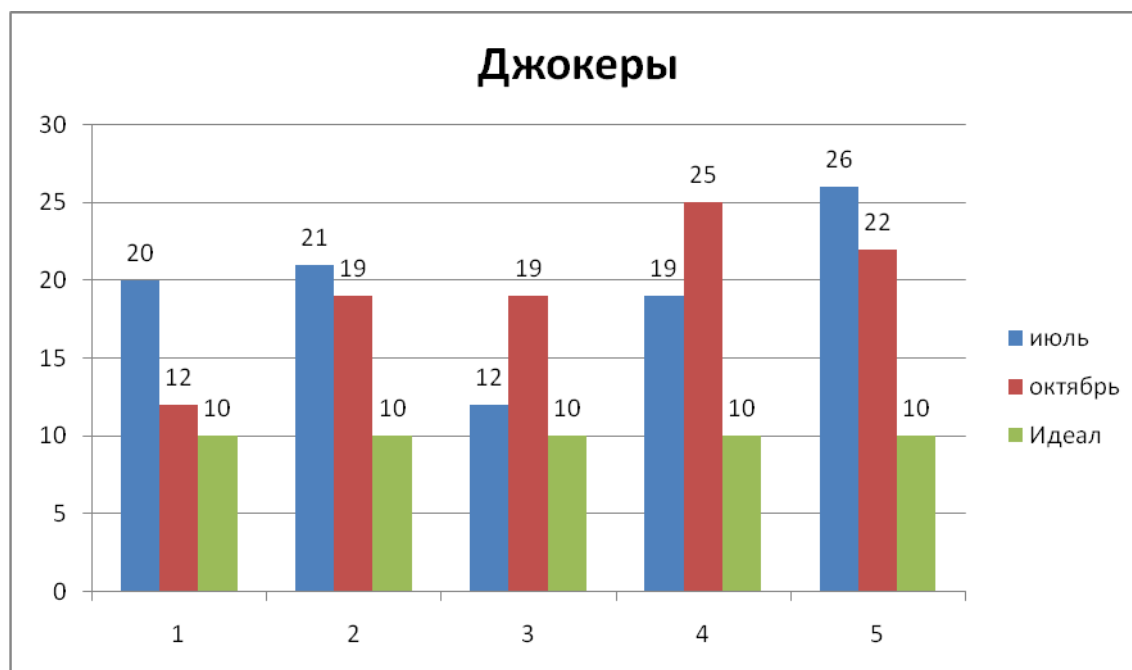
**Рисунок 39. Гистограмма 35. Результаты контрольного исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Гром»**

По результатам этого исследования мы видим, что двое игроков «Грома» посчитали, что уровень психологической атмосферы в коллективе не значительно, но снизился с 58,82 до 45,45% и 45,45 до 34,48%. При этом три игрока считают, что этот показатель вырос с минимального значения 24,39 до максимального 52,63%. Это говорит о том, что хоккеисты, находясь на

последних местах в дивизионе, сохраняют положительную атмосферу в команде.

**Таблица 33. Результаты контрольного исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Джокеры»**

Джокеры	июль баллы	% июль	октябрь баллы	% октябрь	Идеал
1	20	50,00	12	83,33	10
2	21	47,62	19	52,63	10
3	12	83,33	19	52,63	10
4	19	52,63	25	40,00	10
5	26	38,46	22	45,45	10



**Рисунок 40. Гистограмма 36. Результаты контрольного исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе команды «Джокеры»**

В результате эксперимента выяснилось, что по мнению двоих игроков коллектива, уровень психологической атмосферы снизился (с 83,33% до 52,63% и с 52,63 до 40%). По мнению троих напротив, он повысился с минимальных 38,46 до максимальных 83,33%. Нет сомнения, что последнее место в



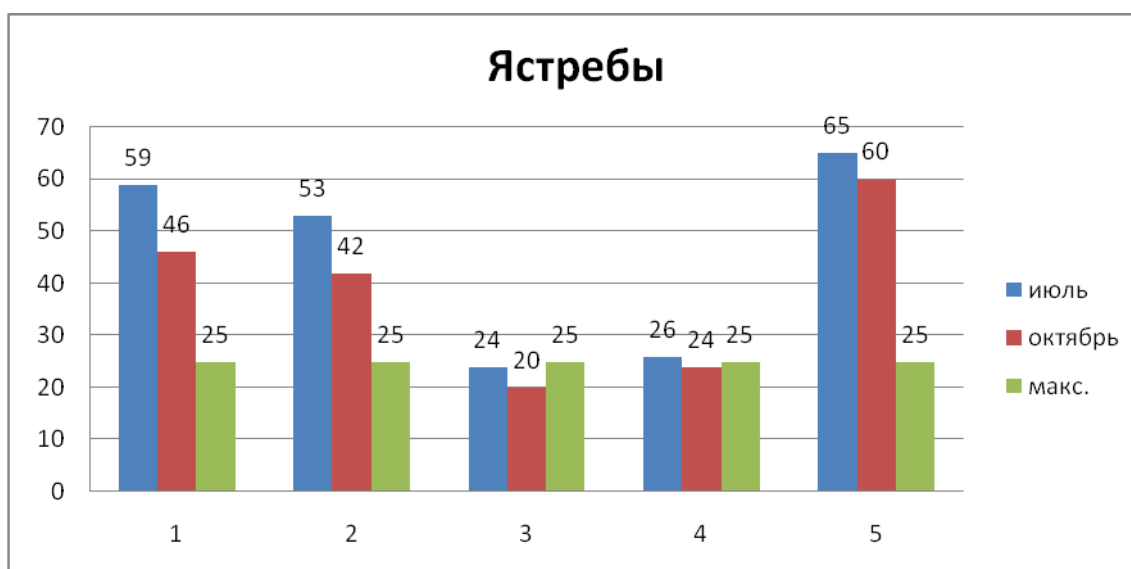
дивизионе сказывается на настроении команды, но при этом коллектив продолжает играть и биться с каждым соперником, не позволяя себе пасть духом. Стоит отдать должное пониманию того, что с первого сезона начать выигрывать практически невозможно. «Джокеры» с этим справляются.

Психологическая атмосфера, в каждой из команд, не только осталась на высоком уровне, но и по мнению многих игроков, даже улучшилась. Лишь пять человек посчитали, что это не так. В то же время, показатели у всех команд очень близки к максимальным.

### «Определение уровня самооценки»

**Таблица 34. Результаты контрольного исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Ястребы»**

Ястребы	июль	% июль	октябрь	% октябрь	макс.
1	59	42,37	46	54,35	≤ 25
2	53	47,17	42	59,52	≤ 25
3	24	104,17	20	125,00	≤ 25
4	26	96,15	24	104,17	≤ 25
5	65	38,46	60	41,67	≤ 25

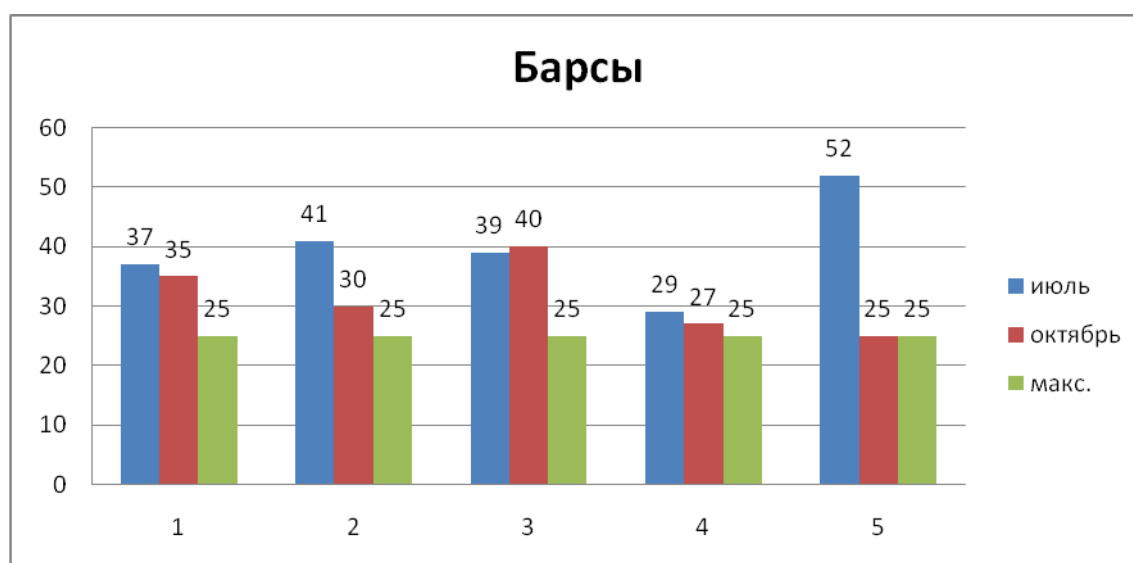


**Рисунок 41. Гистограмма 37. Результаты контрольного исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Ястребы»**

По результатам этого исследования можно сказать, что все игроки команды «Ястребы» продемонстрировали рост уровня самооценки! По сравнению с данными формирующего эксперимента сразу у двоих хоккеистов самооценка поднялась с уровня низкой, до среднего уровня с 42,37% до 54,35% и с 47,17% до 59,52% соответственно. У одного игрока, уровень самооценки вырос со среднего до высокого уровня с 96,15% до 104,17%. У одного игрока, уровень самооценки сохранился на низком уровне, но при это не значительно вырос с 38,46% до 41, 67%. Ещё один хоккеист изначально показавший высокий уровень самооценки, не только сохранил, но и повысил его со 104,17% до 125,00%.

**Таблица 35. Результаты контрольного исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Барсы»**

Барсы	июль	% июль	октябрь	% октябрь	макс.
1	37	67,57	35	71,43	≤ 25
2	41	60,98	30	83,33	≤ 25
3	39	64,10	40	62,50	≤ 25
4	29	86,21	27	92,59	≤ 25
5	52	48,08	25	100,00	≤ 25

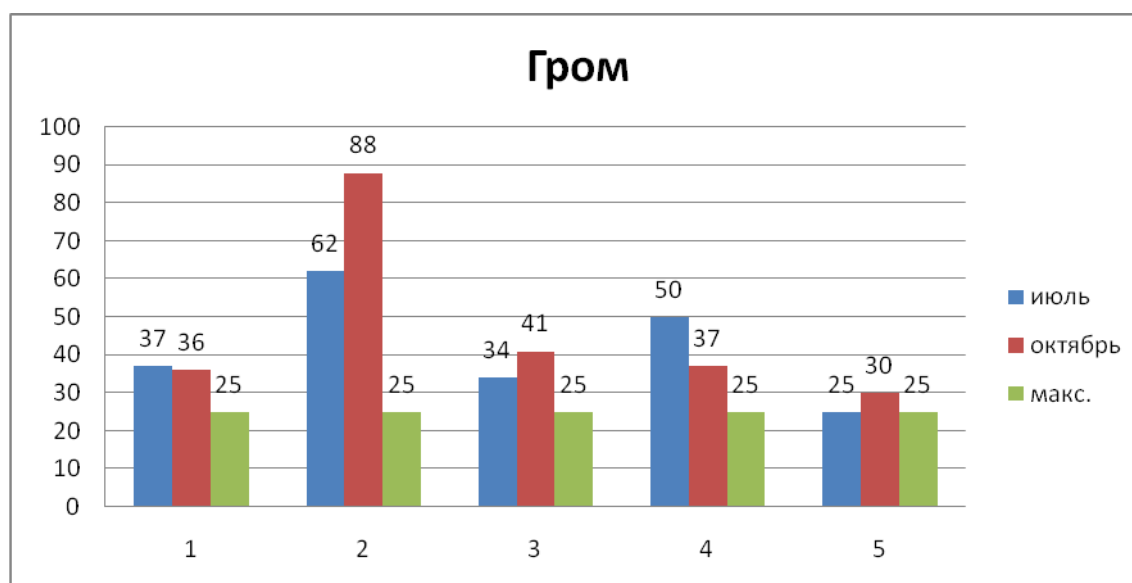


**Рисунок 42. Гистограмма 38. Результаты контрольного исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Барсы»**

Игроки «Барсов», как и «Ястребов», по результатам исследования, продемонстрировали рост самооценки. У четверых из пяти хоккеистов рост уровня этого показателя составил с минимального 60,98 до максимального 92,59%. Ещё одному игроку удалось повысить уровень самооценки до показателя высокий с 48,08% сразу до 100,00%. Прежде всего мы связываем это с тем, что новичку удалось закрепиться в основном составе команды.

**Таблица 36. Результаты контрольного исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Гром»**

Гром	июль	% июль	октябрь	% октябрь	макс.
1	37	67,57	36	69,44	≤ 25
2	62	40,32	88	28,41	≤ 25
3	34	73,53	41	60,98	≤ 25
4	50	50,00	37	67,57	≤ 25
5	25	100,00	30	83,33	≤ 25



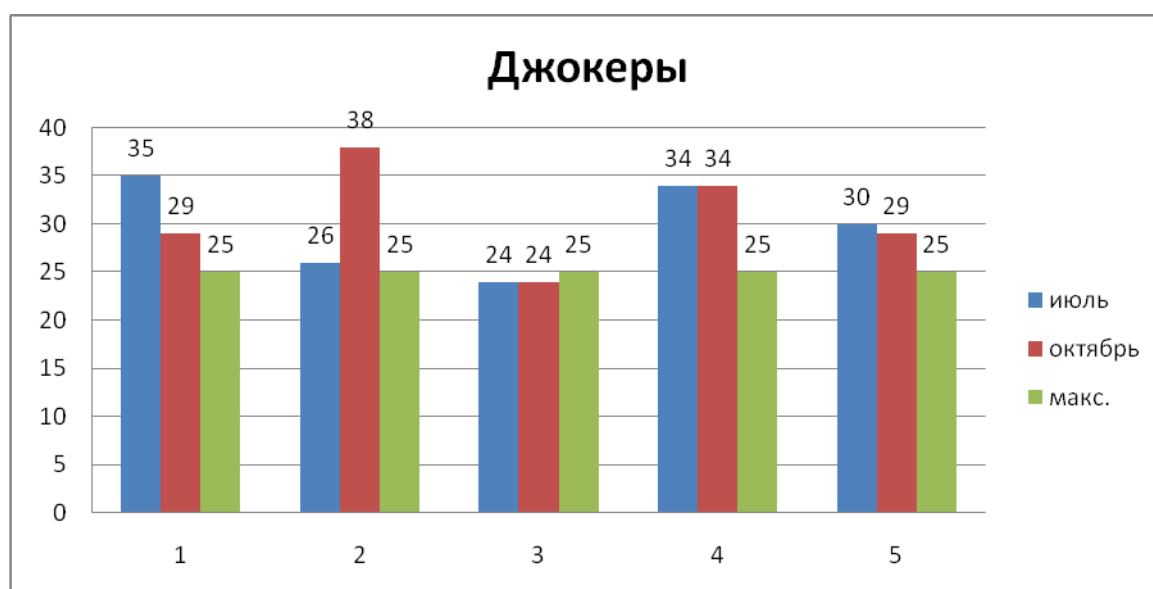
**Рисунок 43. Гистограмма 39. Результаты контрольного исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Гром»**

В этом компоненте игроки «Грома» вновь продемонстрировали спад. Сразу у троих игроков команды упал уровень самооценки. У двоих из них показатели сохранились в диапазоне низкого уровня и среднего (снижение с

40,32% до 28,41% и с 73,53% до 60,98% соответственно). Ещё у одного игрока самооценка понизилась с высокой до средней со 100% до 83,33%. Самым вероятным поводом для такого снижения может являться неудачное выступление команды в первенстве и нестабильность состава.

**Таблица 37. Результаты контрольного исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Джокеры»**

Джокеры	июль	% июль	октябрь	% октябрь	макс.
1	35	71,43	29	86,21	≤ 25
2	26	96,15	38	65,79	≤ 25
3	24	104,17	24	104,17	≤ 25
4	34	73,53	34	73,53	≤ 25
5	30	83,33	29	86,21	≤ 25



**Рисунок 44. Гистограмма 40. Результаты контрольного исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва игроков команды «Джокеры»**

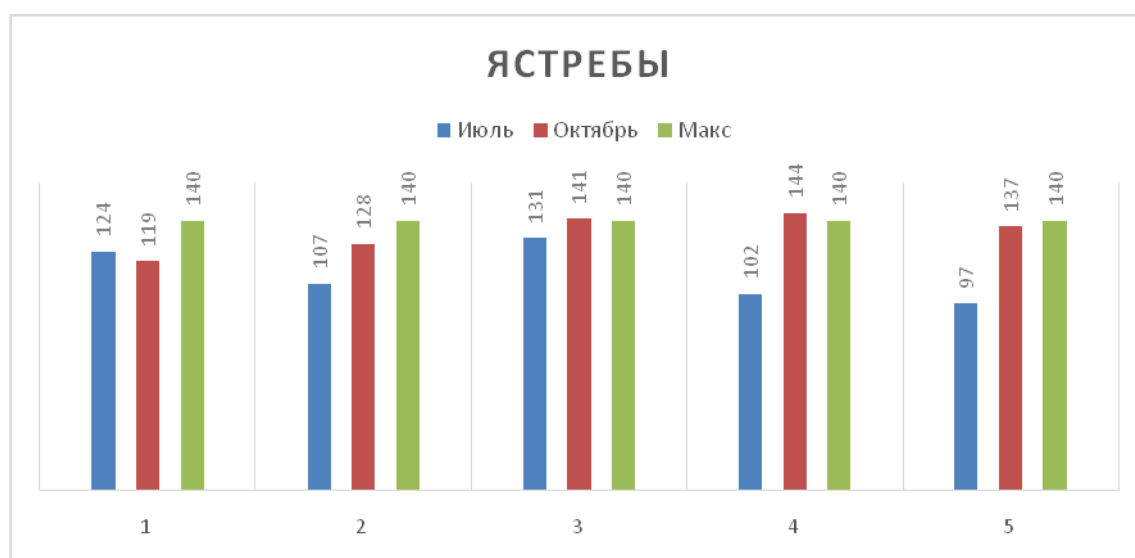
По результатам этого исследования мы видим, что у двоих игроков команды «Джокеры» повысился уровень самооценки, у двоих сохранился на прежнем уровне и у одного игрока снизился. Однако по-прежнему у всех хоккеистов этого коллектива сохраняется средний уровень самооценки (от 29 до 38 баллов, от 65,79% до 86,21 %).

Сравнение показателей двух исследований уровня самооценки показывает, что этот показатель так же вырос или сохранился на прежнем уровне у большинства игроков, а именно у 15 из 20. У пяти человек уровень самооценки снизился, но при этом лишь у одного он составил 88, что соответствует показателю низкая самооценка. У всех остальных хоккеистов уровень самооценки либо высокий, либо средний, что является хорошим показателем.

### Диагностика уровня развития рефлексивности

**Таблица 38. Результаты контрольного исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Ястребы»**

Ястребы	июль	% июль	октябрь	% октябрь	Макс
1	124	88,57	119	85,00	≥ 140
2	107	76,43	128	91,43	≥ 140
3	131	93,57	141	100,71	≥ 140
4	102	72,86	144	102,86	≥ 140
5	97	69,29	137	97,86	≥ 140

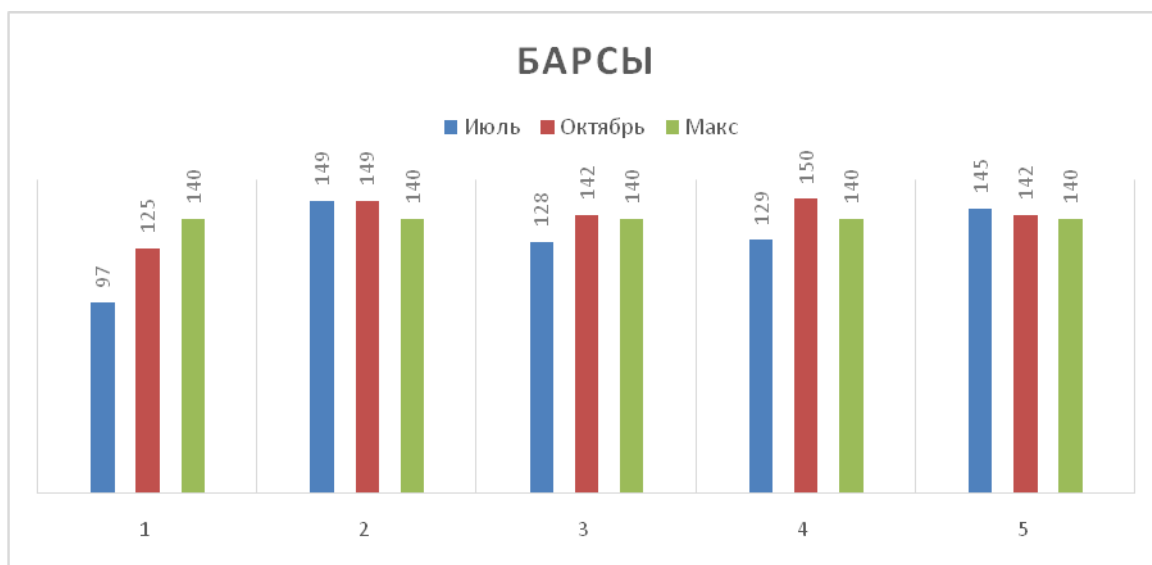


**Рисунок 45. Гистограмма 41. Результаты контрольного исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Ястребы»**

По результатам проведённого исследования мы видим, что у одного из игроков «Ястребов» уровень рефлексивности не значительно снизился с отметки 88,57% до 85,00%. У остальных хоккеистов этой команды данный показатель увеличился с минимального 69,29% до максимального 102,86%. Данные результаты полностью подтверждают гипотезу исследования.

**Таблица 39. Результаты контрольного исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Барсы»**

Барсы	июль	% июль	октябрь	% октябрь	Макс
1	97	69,29	125	89,29	≥ 140
2	149	106,43	149	106,43	≥ 140
3	128	91,43	142	101,43	≥ 140
4	129	92,14	150	107,14	≥ 140
5	145	103,57	142	101,43	≥ 140

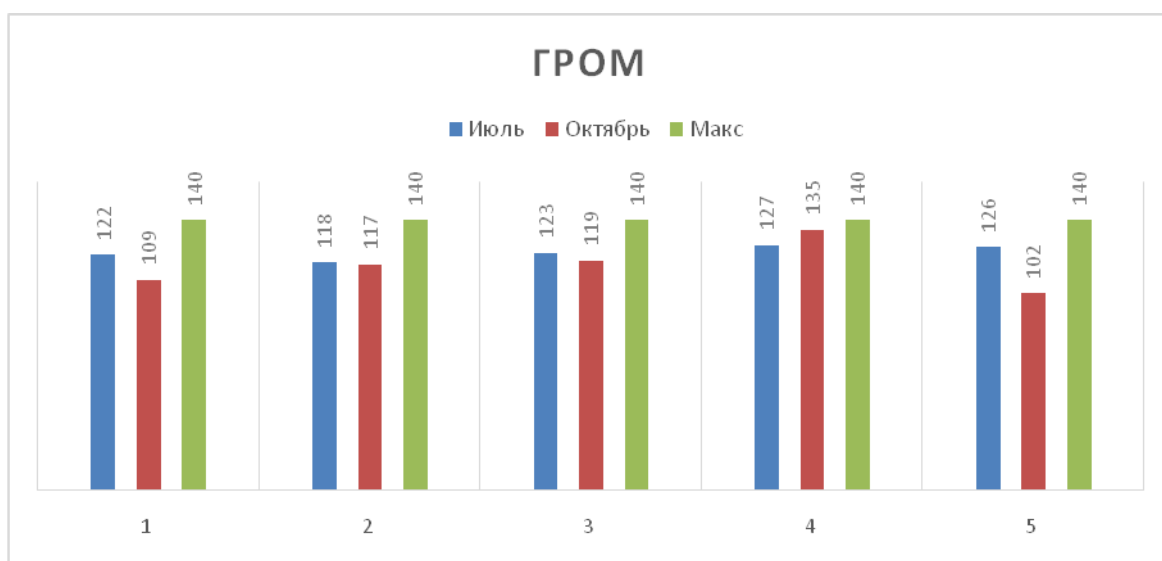


**Рисунок 46. Гистограмма 42. Результаты контрольного исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Барсы»**

В этом исследовании команда «Барсы» продемонстрировала рост показателя у всех игроков. Уровень рефлексивности хоккеистов увеличился с минимального 69,29% до максимального 107,14%.

**Таблица 40. Результаты контрольного исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Гром»**

Гром	июль	% июль	октябрь	% октябрь	Макс
1	122	87,14	109	77,86	≥ 140
2	118	84,29	117	83,57	≥ 140
3	123	87,86	119	85,00	≥ 140
4	127	90,71	135	96,43	≥ 140
5	126	90	102	72,86	≥ 140

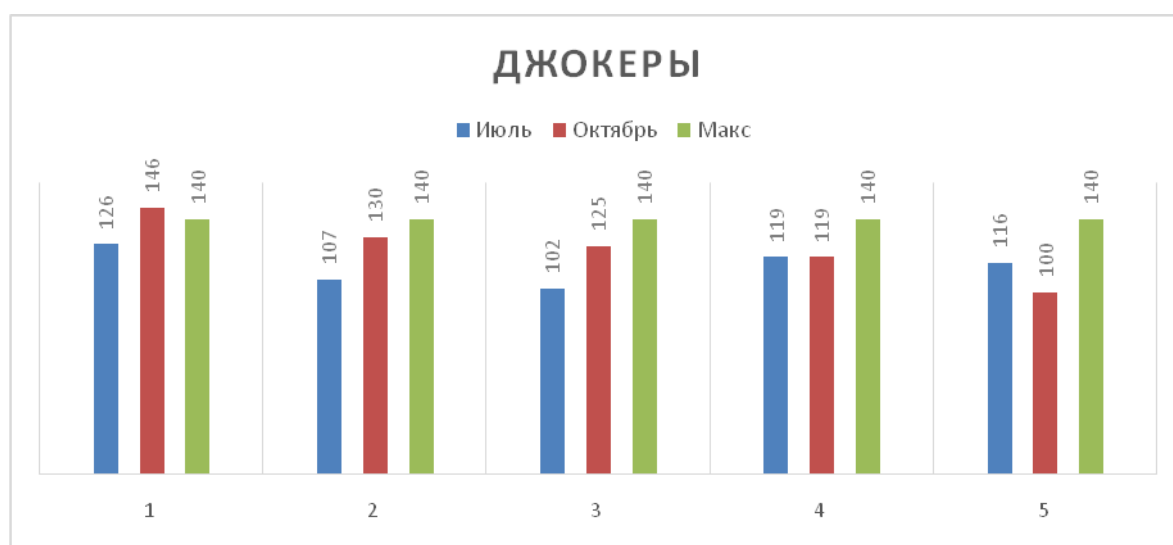


**Рисунок 47. Гистограмма 43. Результаты контрольного исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Гром»**

В этом исследовании у игроков команды «Гром» вновь наблюдается снижение показателей. Уровень рефлексивности снизился сразу у четверых хоккеистов из пяти. Показатель упал с 90% до 72,86%. У одного игрока уровень рефлексивности вырос с 90,71% до 96,43%.

**Таблица 41. Результаты контрольного исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Джокеры»**

Джокеры	июль	% июль	октябрь	% октябрь	Макс
1	126	90	146	104,29	≥ 140
2	107	76,43	130	92,86	≥ 140
3	102	72,86	125	89,29	≥ 140
4	119	85	119	85,00	≥ 140
5	116	82,86	100	71,43	≥ 140



**Рисунок 48. Гистограмма 44. Результаты контрольного исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» игроков команды «Джокеры»**

Результаты исследования говорят о том, что уровень рефлексивности одного из игроков команды «Джокеры» снизился с 82,86% до 71,43%. Остальные игроки показали рост этого показателя или сохранили уровень продемонстрированный в формирующем эксперименте

Контрольный эксперимент показывает, что уровень рефлексивности у хоккеистов, за три месяца тренировок, остался на высоком уровне. Однако у некоторых испытуемых он снизился. Это могло произойти сразу по ряду причин: изменение роли в команде, не стабильное выступление в первенстве, обновление состава. Последнее одна из самых вероятных причин, так как

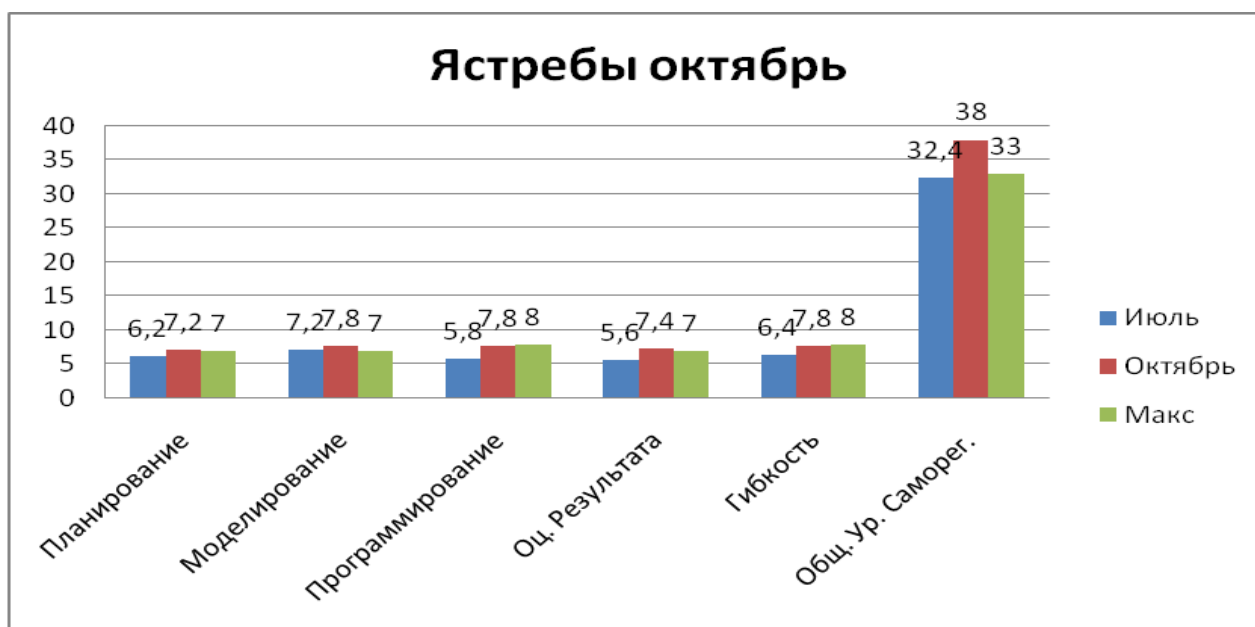


игроку необходимо привыкать к новым партнёрам, их манерам катания, скорости и тактическим решениям.

### Саморегуляция поведения

**Таблица 42. Результаты контрольного исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Ястребы»**

Ястребы	Планирование	Моделирование	Программирование	Оц. Результата	Гибкость	Общ. Ур. Саморег.
Июль	6,2	7,2	5,8	5,6	6,4	32,4
Октябрь	7,2	7,8	7,8	7,4	7,8	38
Макс	7	7	8	7	8	33
% июль	88,57	102,86	72,50	80	80	98,18
% октябрь	102,50	111,43	97,50	105,71	97,50	115,15

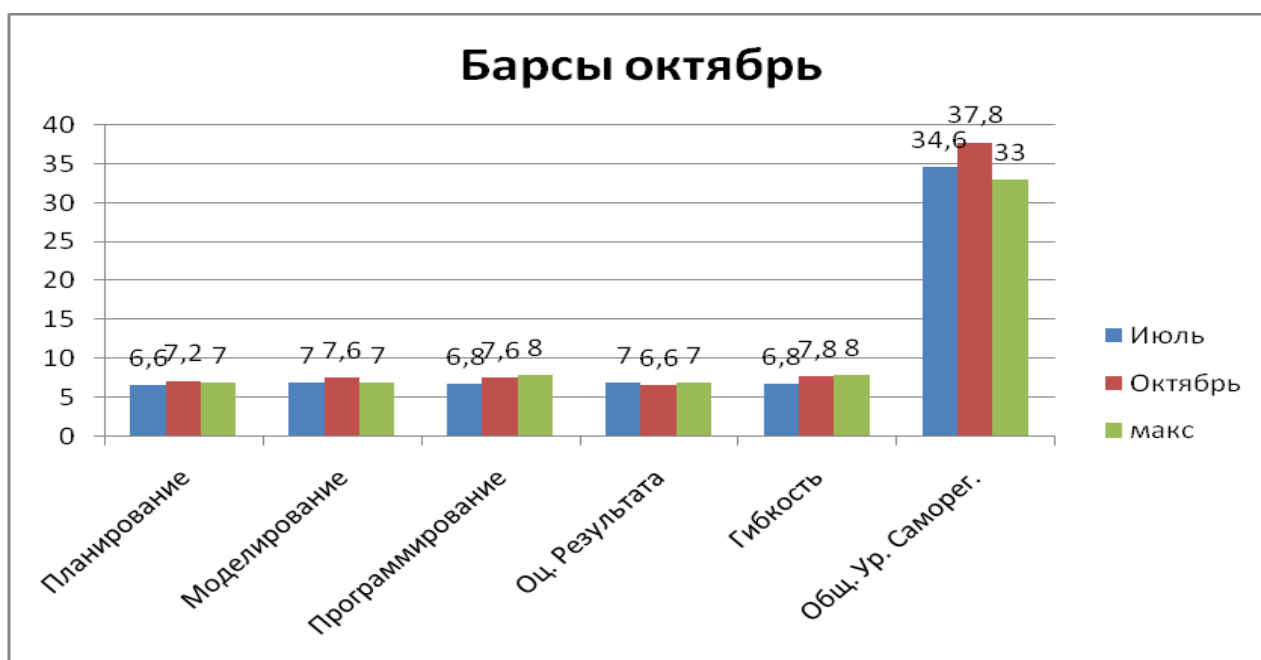


**Рисунок 49. Гистограмма 45. Результаты контрольного исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Ястребы»**

В этом исследовании игроки «Ястребов» продемонстрировали рост, относительно формирующего эксперимента, по всем показателям. Лучшая динамика отмечается по таким качествам как программирование с 72,5% до 97,5%, оценивание результата с 80 до 105 % и гибкость с 80 до 97,5%. Так же значительно вырос и общий уровень саморегуляции. Рост составил с 98,18 до 115,15%.

**Таблица 43. Результаты контрольного исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Барсы»**

Барсы	Планирование	Моделирование	Программирование	Оц. Результата	Гибкость	Общ. Ур. Саморег.
Июль	6,6	7	6,8	7	6,8	34,6
Октябрь	7,2	7,6	7,6	6,6	7,8	37,8
макс	7	7	8	7	8	33
% июль	94,29	100,00	85,00	100	85,00	104,85
% октябрь	102,86	108,57	95,00	94,29	97,50	114,55

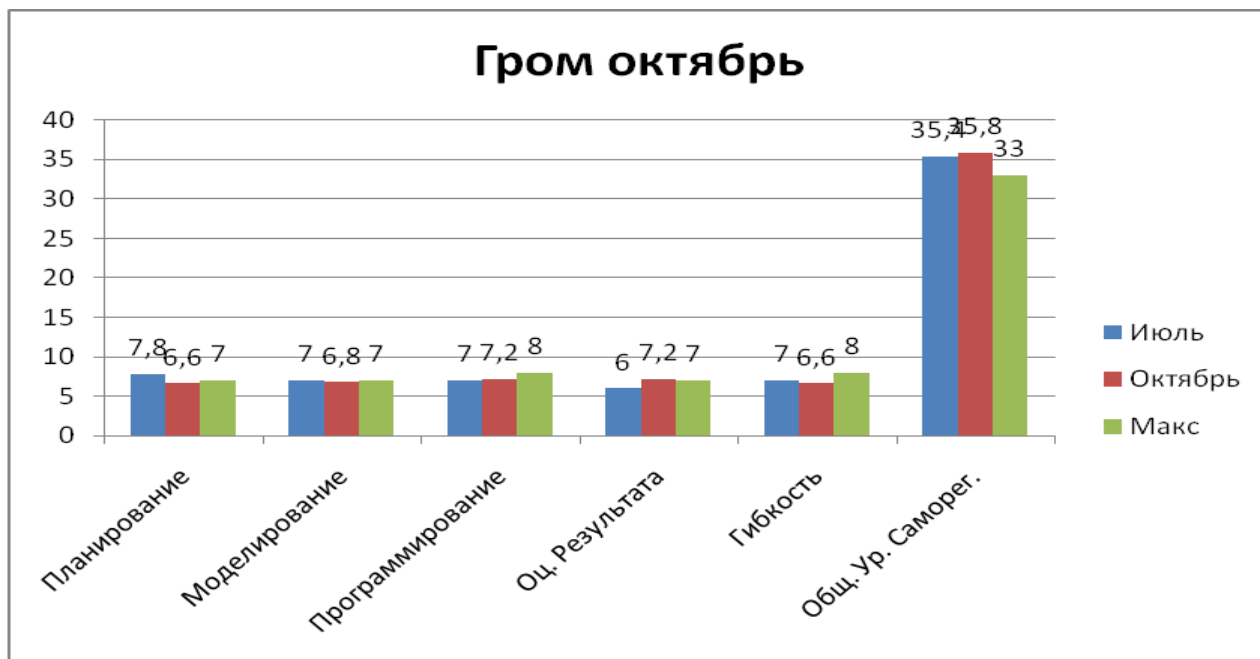


**Рисунок 50. Гистограмма 46. Результаты контрольного исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Барсы»**

Из результатов исследования видно, что игроки команды «Барсы» продемонстрировали рост, относительно формирующего эксперимента, по пяти показателям из шести. Снижение наблюдается в оценивании результата со 100 до 94,29%. В среднем по всем показателям динамика роста составила около 10%.

**Таблица 44. Результаты контрольного исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Гром»**

	Планирование	Моделирование	Программирование	Оц. Результата	Гибкость	Общ. Ур. Саморег.
Гром						
Июль	7,8	7	7	6	7	35,4
Октябрь	6,6	6,8	7,2	7,2	6,6	35,8
Макс	7	7	8	7	8	33
% июль	111,43	100,00	87,50	85,71	87,50	107,27
% октябрь	94,29	97,14	90,00	102,86	82,50	108,48

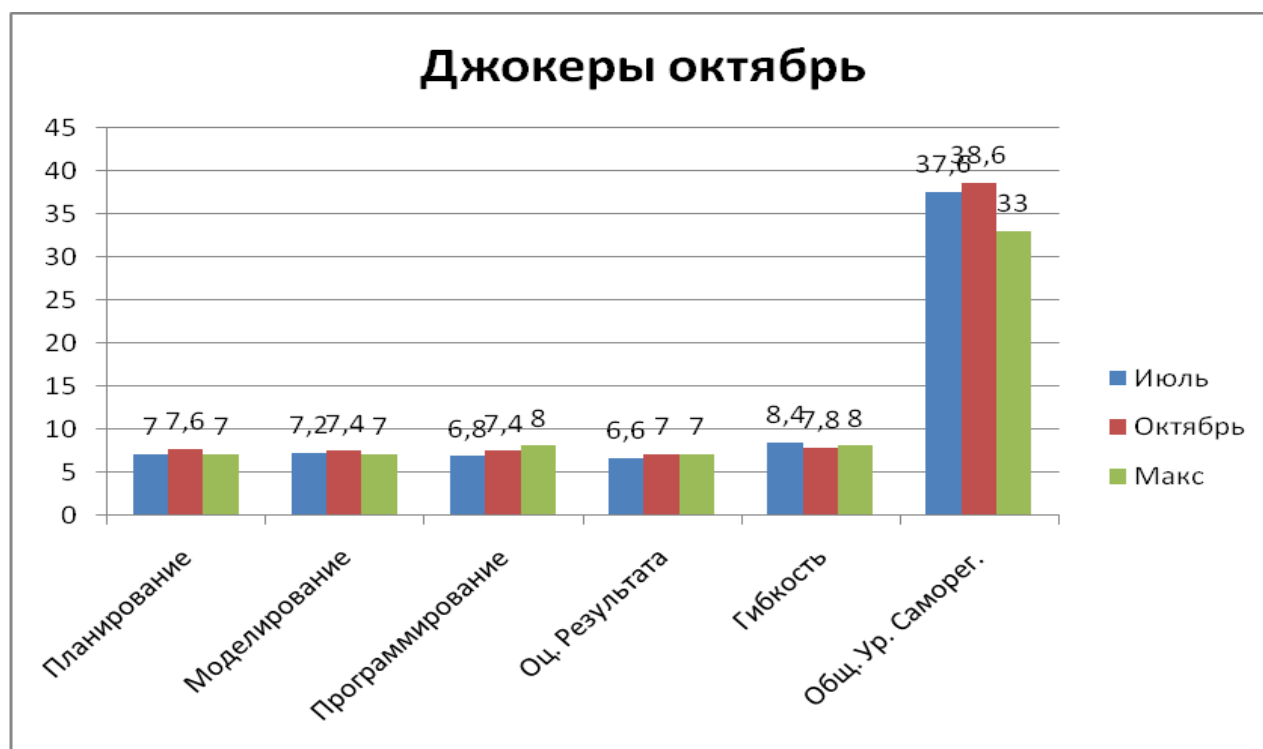


**Рисунок 51. Гистограмма 47. Результаты контрольного исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Гром»**

Из результатов исследования видно, что уровень показателей изменился относительно формирующего эксперимента. Игроки команды продемонстрировали рост по трём показателям: программирование с 87,5% до 90%, в оценивании результата с 85,71% до 102,86% и общем уровне саморегуляции со 107,27 до 108,48%. Снижение уровня произошло: планирование со 111,43% до 94,29%, моделирование со 100 до 97,14%, гибкость с 87,50% до 82,50%.

**Таблица 45. Результаты контрольного исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Джокеры»**

Джокеры	Планирование	Моделирование	Программирование	Оц. Результата	Гибкость	Общ. Ур. Саморег.
Июль	7	7,2	6,8	6,6	8,4	37,6
Октябрь	7,6	7,4	7,4	7	7,8	38,6
Макс	7	7	8	7	8	33
% июль	100,00	102,86	85,00	94,29	105	113,94
% октябрь	108,57	105,71	92,50	100,00	97,50	116,97



**Рисунок 52. Гистограмма 48. Результаты контрольного исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой игроков команды «Джокеры»**

По итогам этого эксперимента видно, что хоккеисты «Джокеров» продемонстрировали положительную динамику по пяти компонентам из шести.

Рост произошёл по таким показателям: планирование с со 100 до 108, 57%, моделирование со 102,86 до 105,71%, программирование с 85 до 92,5%, оценивание результата с 94,29 до 100% и общий уровень саморегуляции со 113,94 до 116,97%. Снижение произошло по такому показателю как гибкость со 105 до 97,5%.

Сравнивая результаты двух исследований можно сказать, что некоторые показатели снизились, некоторые выросли. Это во многом связано с результатами команд в первенстве города. Во время проведения контрольного эксперимента лишь «Ястребы» находились на верхних строчках турнирной таблицы. «Барсы» стабильно держались в середине, «Гром» и «Джокеры» были в числе аутсайдеров. Не смотря на это, показатели у всех четырёх команд, даже те которые снизились, остались на очень высоком уровне и стремятся к максимуму.

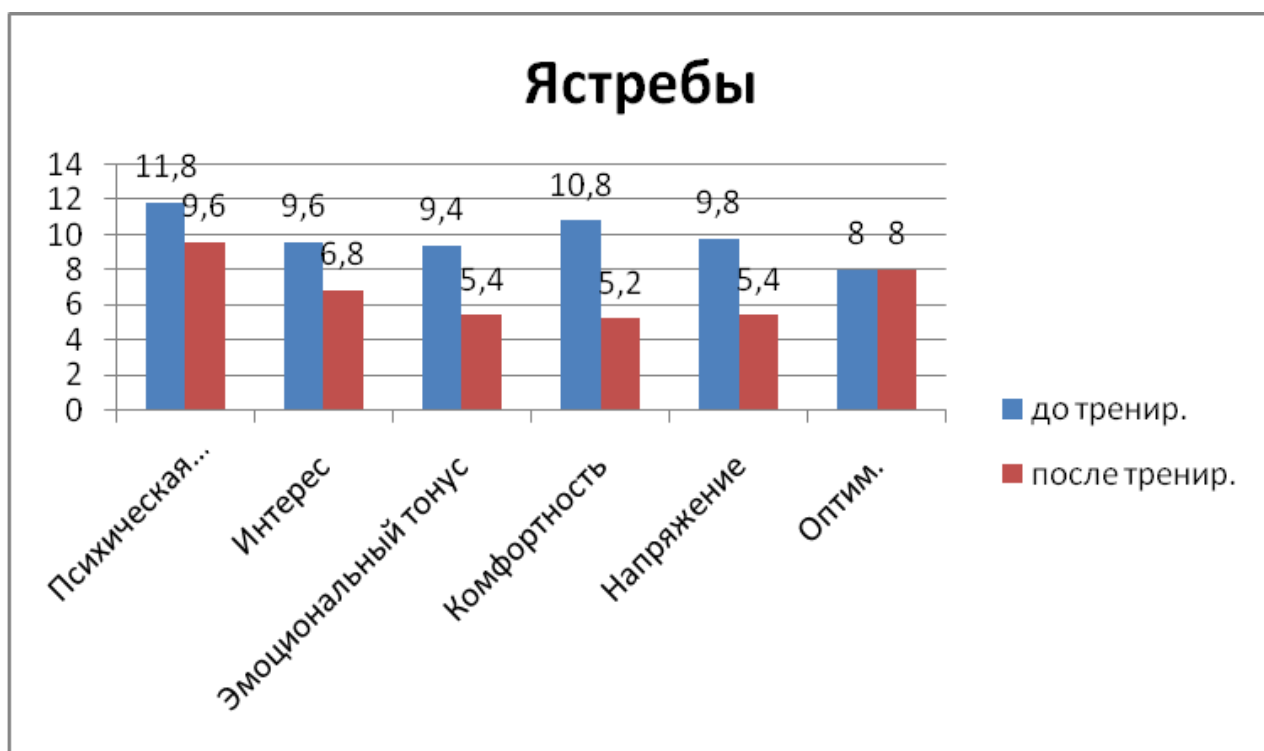
### **Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности**

Исследование этих параметров проводилось только на хоккеистах. В нём мы выясняли, как изменяются психические состояния игрока до и после тренировки.

Оптимальный показатель в этой методике составляет 8 баллов. Чем ближе результат игрока к этой отметке, тем лучше его состояние по каждому из параметров.

**Таблица 46. Результаты исследования с помощью методики «Оценка психического состояния» игроков команды «Ястребы»**

Ястребы	Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Комфортность	Напряжение	Оптим.
до тренир.	11,8	9,6	9,4	10,8	9,8	8
после тренир.	9,6	6,8	5,4	5,2	5,4	8
% до трен.	67,80	83,33	85,11	74,07	81,63	100
% после трен.	83,33	85,00	67,50	65,00	67,50	100



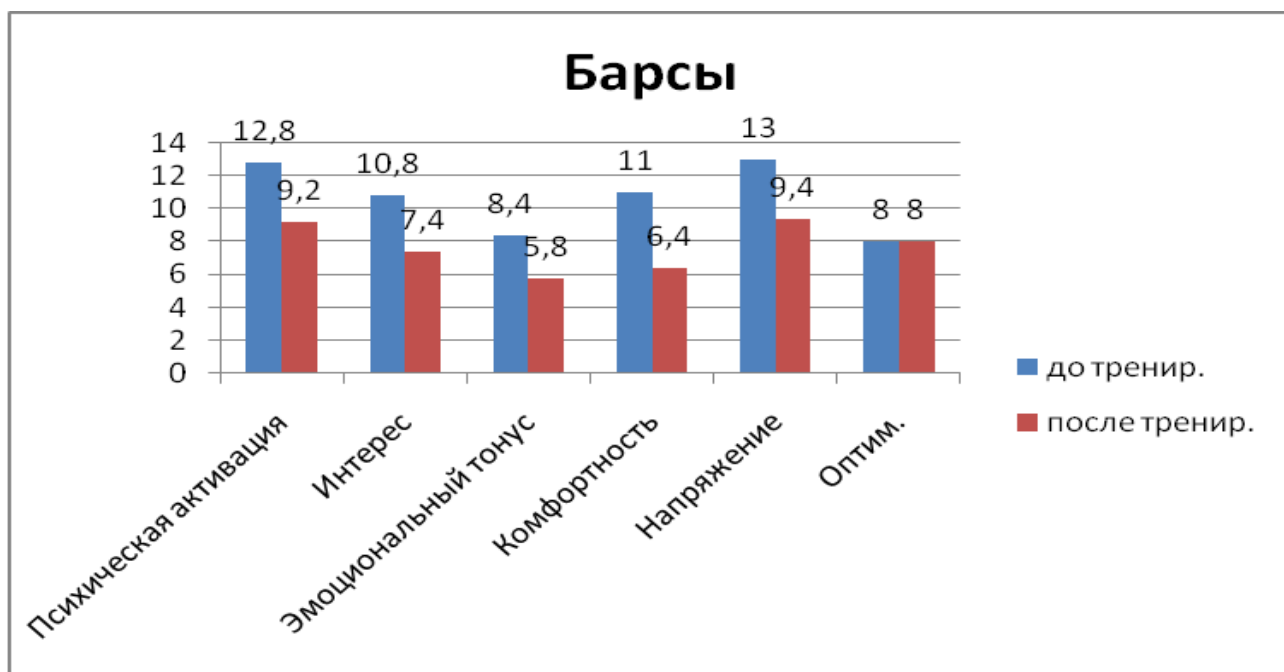
**Рисунок 53. Гистограмма 49. Результаты исследования с помощью методики «Оценка психического состояния» игроков команды «Ястребы»**

Из результатов этого исследования видно, что часть показателей после тренировки возрастает, часть снижается. Рост наблюдается у таких показателей как психическая активность с 67,8 до 83,33%, интерес с 83,33 до 85%. При этом

снижаются: эмоциональный тонус с 85,11 до 67,5%, комфортность с 74,07 до 65% и напряжение с 81,63 до 67,5%.

**Таблица 47. Результаты исследования с помощью методики «Оценка психического состояния» игроков команды «Барсы»**

Барсы	Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Комфортность	Напряжение	Оптим.
до тренир.	12,8	10,8	8,4	11	13	8
после тренир.	9,2	7,4	5,8	6,4	9,4	8
% до трен.	62,50	74,07	95,24	72,73	61,54	100
% после трен.	86,96	92,50	72,50	80,00	85,11	100



**Рисунок 54. Гистограмма 50. Результаты исследования с помощью методики «Оценка психического состояния» игроков команды «Барсы»**

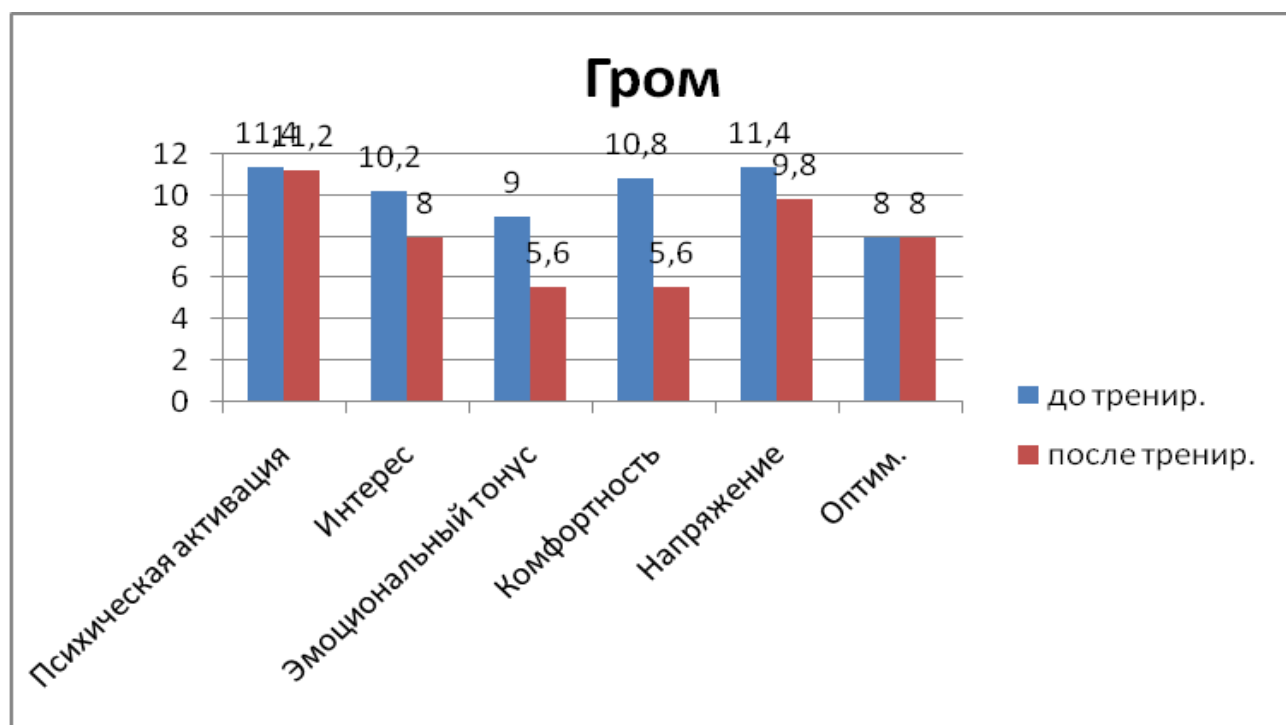
Данное исследование показывает, у игроков команды «Барсы» наблюдается положительная динамика по четырём показателям из пяти. После тренировки у хоккеистов возрастают: психическая активация с 62,5 до 86,96%,



интерес с 74,07 до 92,5%, комфортность с 72,73 до 80%. Ещё один положительный показатель это снижение напряжения, здесь наблюдается положительная динамика с 61,54 до 85,11%. Отрицательная динамика отмечена лишь в таком показателе как эмоциональный тонус с 95,24 до 72,5%.

**Таблица 48. Результаты исследования с помощью методики «Оценка психического состояния» игроков команды «Гром»**

Гром	Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Комфортность	Напряжение	Оптим.
до тренир.	11,4	10,2	9	10,8	11,4	8
после тренир.	11,2	8	5,6	5,6	9,8	8
% до трен.	70,18	78,43	88,89	74,07	70,18	100
% после трен.	71,43	100,00	70,00	70,00	81,63	100

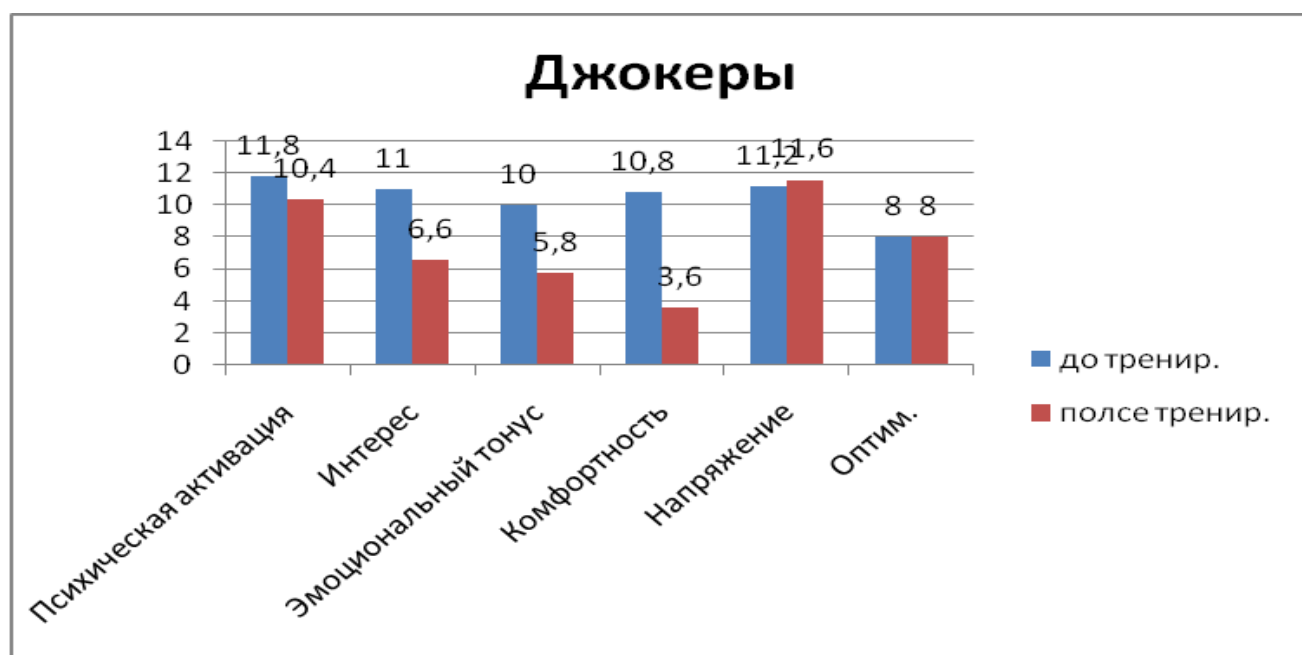


**Рисунок 55. Гистограмма 51. Результаты исследования с помощью методики «Оценка психического состояния» игроков команды «Гром»**

По результатам данного исследования можно сказать, что положительная динамика наблюдается по трём показателям из пяти. После тренировки у игроков команды «Гром» улучшаются: психическая активация с 70,18 до 71,43%, уровень интереса с 78,43 до 100%, снижается напряжение. При этом снижаются эмоциональный тонус с 88,89 до 70% и незначительно комфортность с 74,07 до 70%.

**Таблица 49. Результаты исследования с помощью методики «Оценка психического состояния» игроков команды «Джокеры»**

Джокеры	Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Комфортность	Напряжение	Оптим.
до тренир.	11,8	11	10	10,8	11,2	8
после тренир.	10,4	6,6	5,8	3,6	11,6	8
% до трен.	67,80	72,73	80,00	74,07	71,43	100
% после трен.	76,92	82,50	72,50	45,00	68,97	100



**Рисунок 56. Гистограмма 52. Результаты исследования с помощью методики «Оценка психического состояния» игроков команды «Джокеры»**

Данный эксперимент показывает, что после тренировки у игроков команды «Джокеры» возрастают показатели таких компонентов как: психическая активность с 67,8 до 76,92% и интерес с 72,73 до 82,5%. При этом снижаются эмоциональный тонус с 80 до 72,5%, комфортность с 74,07 до 45%, возрастает напряжение.

Результаты данного исследования наглядно демонстрируют, что эмоциональное состояние хоккеиста после тренировочного или игрового процесса улучшается. Возрастают психическая активация, интерес и комфортность. Напряжение же в свою очередь снижается, что в полной мере подтверждает наши предположения.

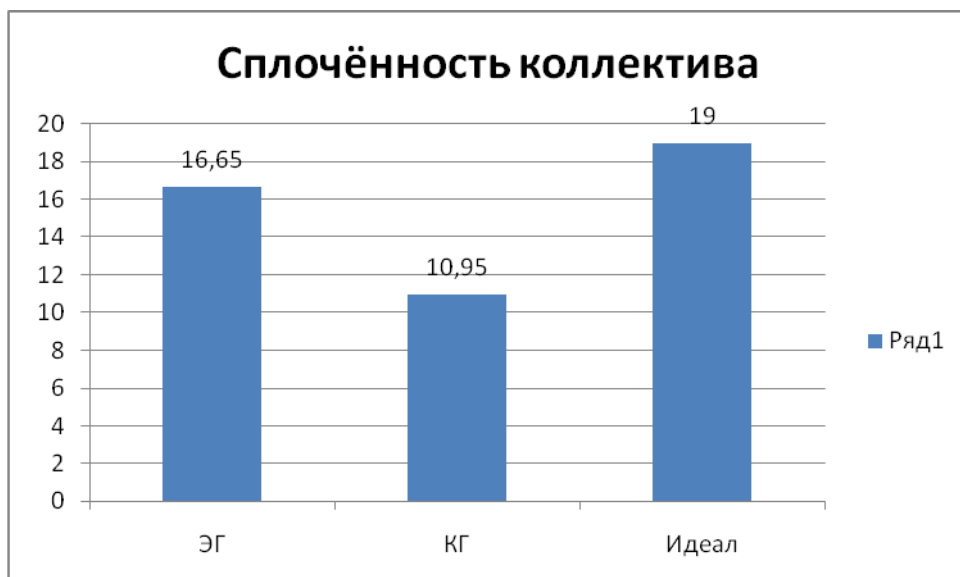
На завершающем этапе нашего исследования мы провели сравнение хоккеистов (ЭГ) и не хоккеистов (КГ) по всем методикам, чтобы определить, на сколько отличаются компоненты составляющие эмоционально-личностное благополучие мужчины среднего возраста.

В исследовании приняли участие 40 мужчин в возрасте от 25 до 40 лет. 20 играют в хоккей с шайбой, 20 не имеют к этому спорта ни какого отношения.

### **Показатели сплочённости коллектива.**

**Таблица 50. Результаты контрольного исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сисшора ЭГ и КГ**

	Баллы	%	Макс
ЭГ	16,65	87,63	19
КГ	10,95	57,63	19



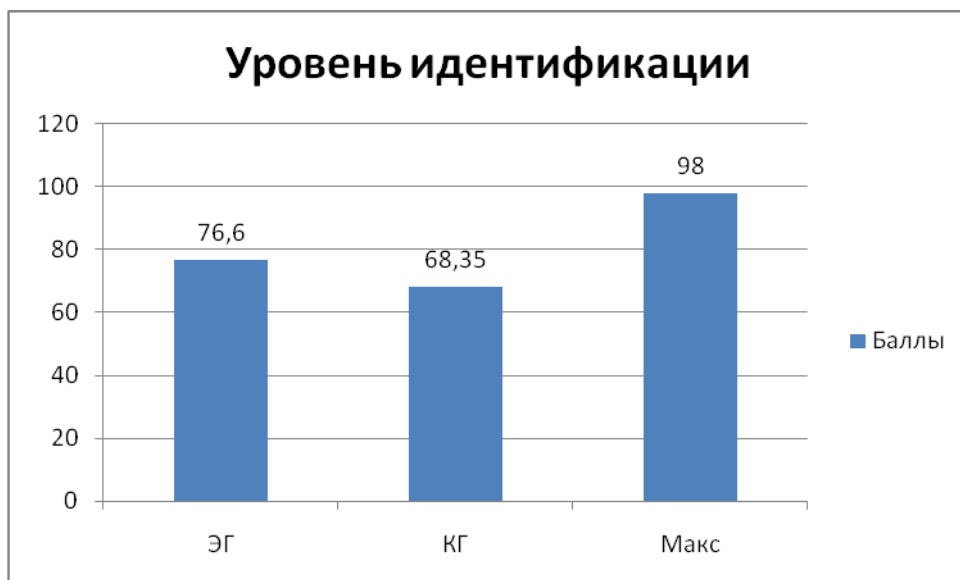
**Рисунок 57. Гистограмма 53. Результаты контрольного исследования проведённые с помощью методики определения индекса групповой сплочённости Сिशора ЭГ и КГ**

Максимальный показатель в данной методике составляет 19 баллов (100%). Из полученных данных наглядно видно, что уровень сплочённости в ЭГ выше, чем в КГ ровно на 30%. Таким образом, можно утверждать, что сплочённость в хоккейной команде превышает сплочённость в других коллективах. Это является одним из подтверждений гипотезы исследования.

### **Групповая идентификация.**

**Таблица 51. Результаты контрольного исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации ЭГ и КГ**

	Баллы	%	Макс.
ЭГ	76,6	78,16	98
КГ	68,35	69,74	98



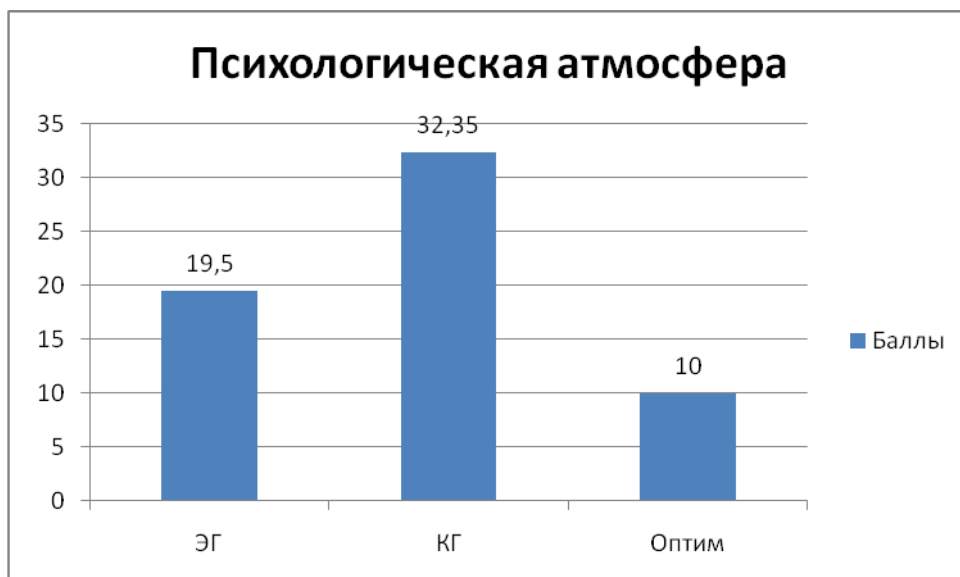
**Рисунок 58. Гистограмма 54. Результаты контрольного исследования с помощью методики определения уровня групповой идентификации ЭГ и КГ**

Данное исследование показывает, что уровень идентификации у хоккеистов со своими командами выше, чем у тех, кто не занимается хоккеем (рисунок 58). Максимальный показатель в этой методике 98 баллов. Среднее числовое значение у хоккеистов составляет 76,6 (78,16%). У представителей контрольной группы этот показатель значительно скромнее 68,35 (69,74%). Это подтверждает наше предположение, что у хоккеистов, такая составляющая эмоционально-личностного благополучия, как идентификация (принадлежность к команде) выше, чем у тех, кто не имеет к хоккею ни какого отношения.

### **Психологическая атмосфера в коллективе.**

**Таблица 52. Результаты контрольного исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе ЭГ и КГ**

	Баллы	Оптим.	%
ЭГ	19,5	10	50,28
КГ	32,35	10	30,91



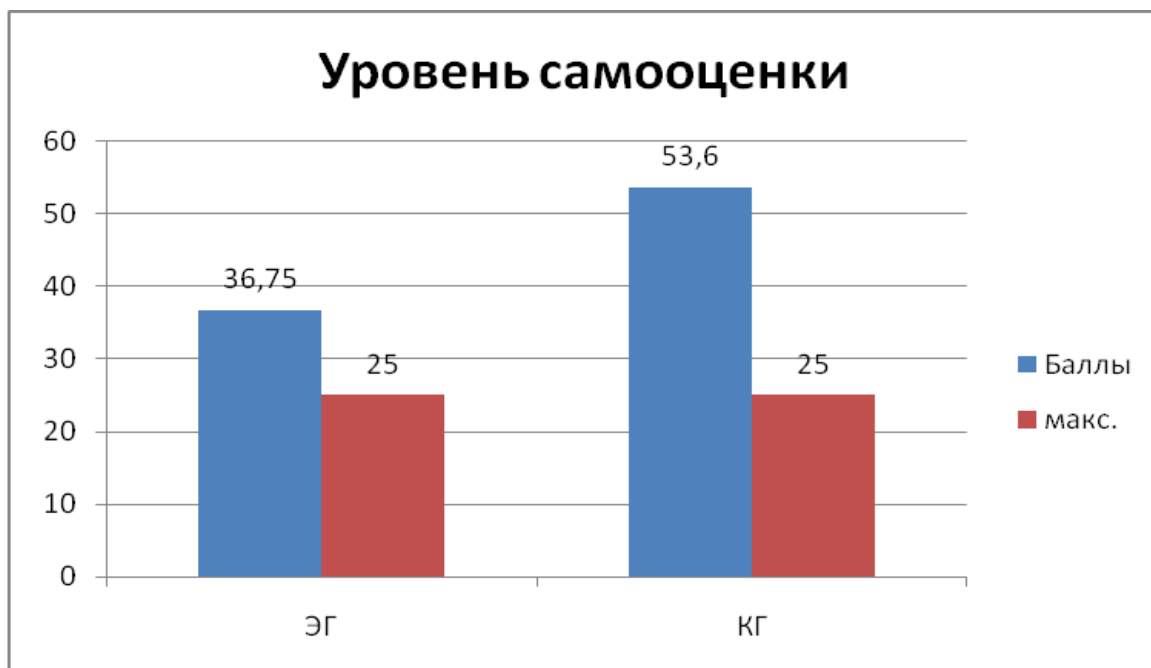
**Рисунок 59. Гистограмма 55. Результаты контрольного исследования проведённого с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе ЭГ и КГ**

Результаты данного исследования демонстрируют, что психологическая атмосфера в хоккейных командах выше, чем в других коллективах (рис. 59). Это полностью подтверждает предположения выдвинутые в начале исследования. Максимальный показатель в той методике составляет 10 баллов (100%). Из диаграммы видно, что у экспериментальной группы (хоккеисты) этот компонент значительно ближе к максимуму 19,5 (50,28%), нежели у контрольной (не хоккеисты) 32,35 (30,91%).

### Уровень самооценки.

**Таблица 53. Результаты контрольного исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва ЭГ и КГ**

	ЭГ	КГ	макс.
Баллы	36,75	53,6	25
%	68,03	46,64	25



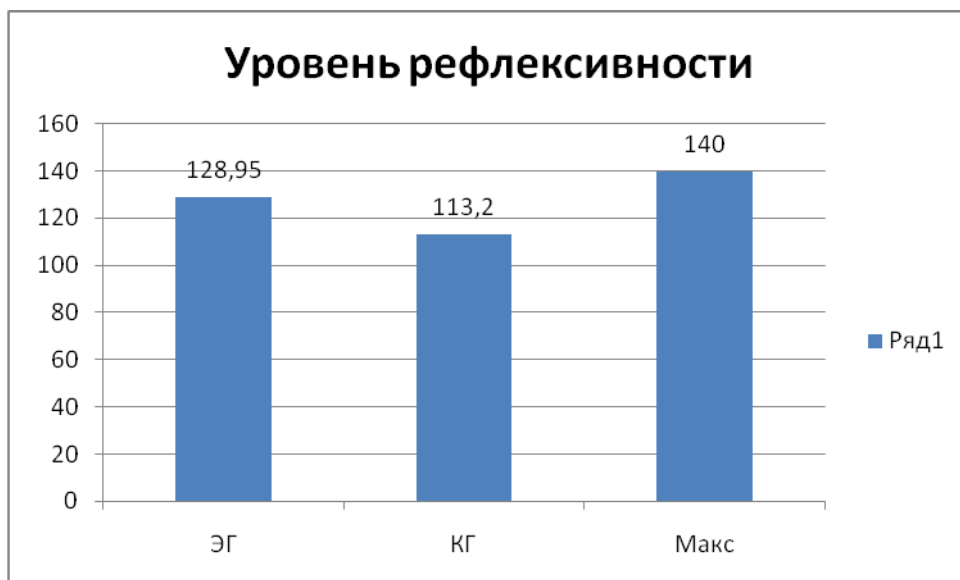
**Рисунок 60. Гистограмма 56. Результаты контрольного исследования с помощью «методики определения уровня самооценки» С.В. Ковалёва ЭГ и КГ**

Результаты этого исследования демонстрируют, что уровень самооценки у большинства представителей ЭГ группы выше чем у респондентов из КГ (рис. 64). Показатель 25 баллов и ниже говорит, что у испытуемого высокий уровень самооценки или даже завышенный. Самый оптимальный вариант от 25 до 41 балла. Это средний уровень самооценки. В этом показателе хоккеисты превосходят представителей контрольной группы, подтверждая нашу гипотезу.

### **Уровень развития рефлексивности.**

**Таблица 54. Результаты контрольного исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» ЭГ и КГ**

	ЭГ	КГ	макс.
Баллы	128,95	113,2	$\geq 140$
%	92,11	80,86	



**Рисунок 61. Гистограмма 57. Результаты контрольного исследования с помощью «методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова» ЭГ и КГ**

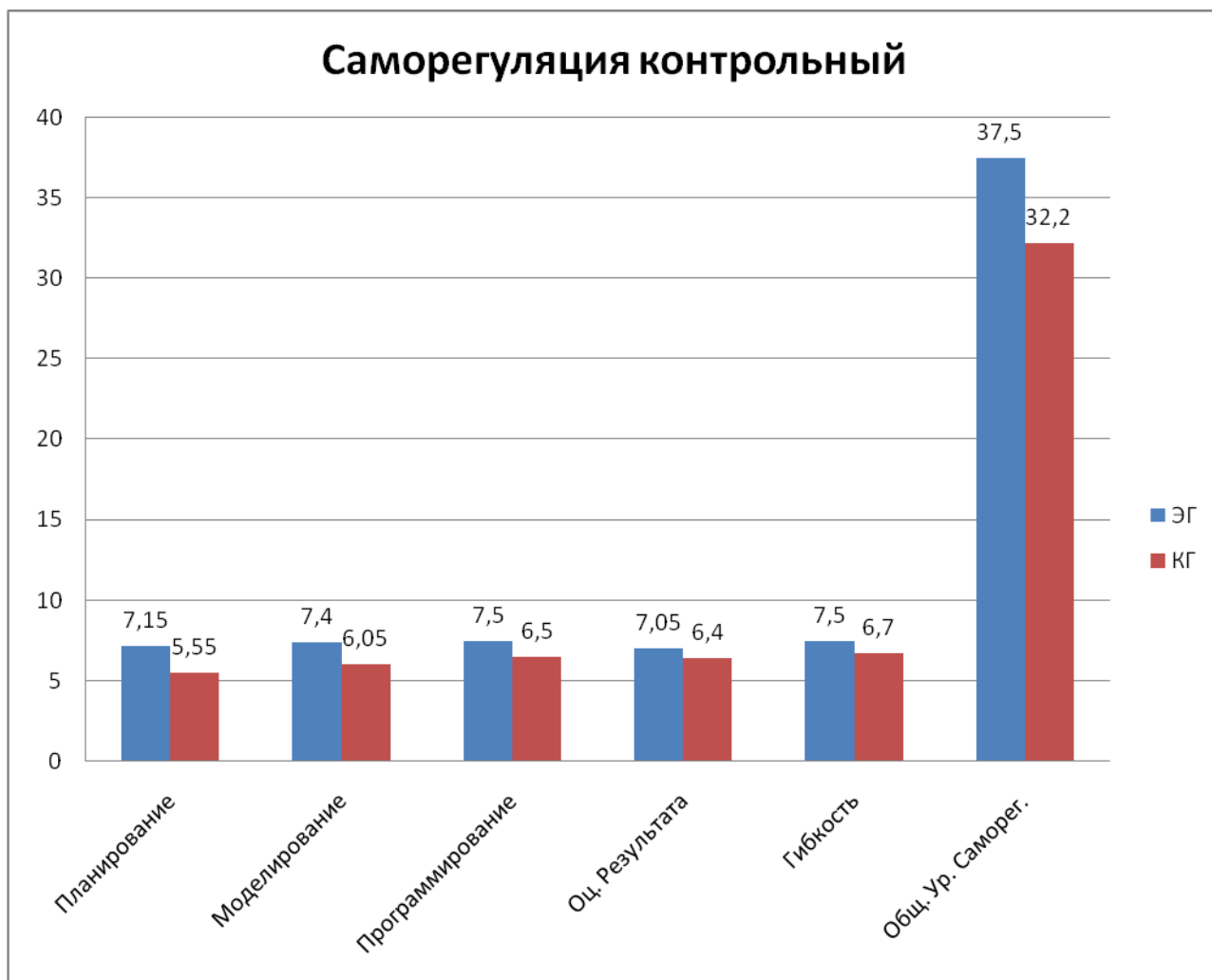
Из результатов этого исследования видно, что уровень рефлексивности у представителей экспериментальной группы 128,95 (92,11%) выше, чем у контрольной 113,2 (80,86). Таким образом, можно сделать вывод, что хоккей с шайбой развивает рефлексивность у мужчин среднего возраста. Это связано с тем, что хоккей командная игра, в которой необходимо уметь ставить себя на место партнёра, адекватно реагировать на критику и уметь бесконфликтно отстаивать свою точку зрения.

### **Уровень саморегуляции.**

**Таблица 55. Результаты контрольного исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой ЭГ и КГ**

	Планирование	Моделирование	Программирование	Оц. Результата	Гибкость	Общ. Ур. Саморег.
ЭГ	7,15	7,4	7,5	7,05	7,5	37,5
КГ	5,55	6,05	6,5	6,4	6,7	32,2
% ЭГ	102,14	105,71	93,75	100,71	93,75	113,64
% КГ	79,29	86,43	81,25	91,43	83,75	97,58





**Рисунок 62. Гистограмма 58. Результаты контрольного исследования с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой ЭГ и КГ**

Результаты данного исследования демонстрируют, что все показатели респондентов экспериментальной группы (хоккеисты) выше, чем у контрольной (не хоккеисты). Мужчины среднего возраста, играющие в хоккей, по всем параметрам (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и общий уровень саморегуляции) значительно опережают представителей КГ. Отметим, что по таким параметрам как планирование, моделирование и оценивание результата значение 7 баллов и выше соответствует высокому развитию компонента, программирование и гибкость 8 баллов и выше, и общий уровень саморегуляции от 33 баллов и выше.

### **Выводы по третьей главе:**

1. Основываясь на результатах, которые были получены в результате констатирующего эксперимента, была создана психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.

Программа была реализована в двух направлениях:

— создание и проведение программ тренировок, временной цикл которых составил три месяца;

— проведение контрольного эксперимента, для подтверждения гипотезы данной работы.

2. После проведения констатирующего эксперимента был проведён курс тренировок по хоккею с шайбой по заранее созданной программе. Тренировочный курс был рассчитан на три месяца. В нём приняли участия 4 команды представляющие красноярскую лигу любительского хоккея.

3. После завершения тренировочного курса был проведён контрольный эксперимент, в котором были использованы те же методики, что и в констатирующем эксперименте:

— методика «определения индекса групповой сплочённости С. Сишора» «Психометрический тест»;

— «Методика измерения групповой идентификации»;

— «Методика оценки психологической атмосферы в коллективе»;

— «Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности»; — методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова;

— тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва;

— «Методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник» А.В. Карпова.

4. Результаты контрольного эксперимента продемонстрировали динамику роста практически по всем показателям эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, у всех четырёх команд задействованных в эксперименте.

5. Завершающим этапом стал контрольный эксперимент, с использованием всё тех же ранее выбранных методик, в котором было осуществлено сравнение показателей двух групп, экспериментальной и контрольной. В экспериментальную группу вошли 20 мужчин среднего возраста от 25 до 40 лет, которые играют в хоккей с шайбой, в контрольную 20 мужчин того же возраста, которые хоккеем не занимаются.

6. Контрольный эксперимент подтвердил ранее выдвинутую гипотезу. Составляющие эмоционально-личностного благополучия у хоккеистов по всем показателям превосходят те же параметры у тех, кто в хоккей не играет. Тем самым можно сделать вывод, что уровень эмоционально-личностного благополучия у хоккеистов любителей выше чем у не хоккеистов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования было теоретическое обоснование, создание и опробация психологической программы мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.

Под термином «эмоционально-личностное благополучие» в данной работе мы подразумеваем гармонию между внутренним и внешним миром человека. Интеграцию психологического и субъективного благополучия в один конструкт, при этом учитывая негативные факторы.

На первом этапе был проведён анализ научной литературы по проблематике исследования. Он показал, что данный вопрос, не смотря на актуальность и интерес со стороны исследователей, не имеет чёткого и единого подхода к его пониманию.

В процессе исследования мы предположили то, что изучение трудов связанных с эмоциональным благополучием, личностным благополучием, феноменами счастье и удовлетворённость жизнью, даст нам возможность присвоить ту информацию, которая является объективной, и позволит разработать программу, которая будет включать в себя компоненты необходимые для повышения уровня эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.

Чтобы подтвердить выдвинутую гипотезу был проведён формирующий эксперимент. Он проходил на базе Красноярской лиги любительского хоккея. В исследовании принимали участие 40 мужчин среднего возраста от 25 до 40 лет. 20 из них играют в хоккей, 20 не имеют к этому спорту никакого отношения.

В ходе работы были использованы такие методы исследования как:

- теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: анкетирование;
- экспериментальные: проведение формирующего эксперимента,
- интерпретационные: качественная и количественная обработка экспериментальных данных, сравнительный анализ результатов исследования.

Для достижения нашей цели и решения поставленных задач была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, которая включает в себя три компонента: коммуникативный, эмоциональный и оценочно-регулятивный.

Для проведения экспериментального исследования были подобраны такие методики как:

- методика «определения индекса групповой сплочённости С. Сисшора» «Психометрический тест»;
- «Методика измерения групповой идентификации»;
- «Методика оценки психологической атмосферы в коллективе Ф. Фидлера»;
- «Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности»;
- методика «Стиль саморегуляции поведения В.И. Моросановой»;
- тест-опросник «Определение уровня самооценки С.В. Ковалёва»;
- «Методики диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник А.В. Карпова».

По результатам формирующего эксперимента мы установили, что практически все показатели и составляющие эмоционально-личностное благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, находятся на высоком уровне:

- сплочённость коллектива от 68 до 100%;
- психологическая атмосфера в коллективе от 24 до 83,3%;
- уровень рефлексивности от 69 до 106%;
- уровень самооценки от 40 до 104%;
- уровень идентификации от 60 до 86%;
- уровень саморегуляции от 98 до 114%.

Основываясь на полученных результатах мы разработали психологическую программу эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.

Программа направлена на развитие тех параметров, которые характеризуют уровень эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста.

После формирующего эксперимента была опробована психологическая программа эмоционально-личностного мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой. Она включает в себя цикл тренировок рассчитанный на три месяца. За основу были взяты тренировочные занятия центральных детских хоккейных школ России. Каждый месяц включает в себя четыре тренировки общего характера (отработка катания, владение клюшкой, техника паса, бросковая техника, технико-тактическая подготовка, физическая нагрузка, силовая борьба).

После проведения тренировочного цикла был проведён контрольный эксперимент, который подтвердил состоятельность разработанной нами программы. В нём приняли участие 40 мужчин среднего возраста от 25 до 40 лет. 20 человек занимающиеся хоккеем с шайбой (ЭГ), 20 человек в хоккей не играющие (КГ).

Внедрение и реализация разработанной нами программы, показали положительную динамику в формировании уровня эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.

- сплочённость коллектива от 73 до 100%;
- психологическая атмосфера в коллективе от 34 до 83,3%;
- уровень рефлексивности от 71 до 107%;
- уровень самооценки от 28 до 125%;
- уровень идентификации от 71 до 89%;
- уровень саморегуляции от 98 до 116%.

По результатам реализации «Психологической программы эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой», мы можем заявлять о положительной динамике параметров, которые характеризуют компоненты эмоционально-личностного благополучия.

В завершении исследования был проведён сравнительный анализ результатов полученных в ходе работы от мужчин среднего возраста которые занимаются хоккеем с шайбой и теми кто в хоккей не играет. Он показал, на сколько уровень составляющих эмоционально-личностного благополучия у хоккеистов выше, чем у их оппонентов, контрольной группы:

— сплочённость коллектива от 87,63% - хоккеисты, 57,63% - контрольная группа;

— психологическая атмосфера в коллективе, 51,28% - хоккеисты, 30,91% контрольная группа;

— уровень рефлексивности 92,11% - хоккеисты, 80,86% - контрольная группа;

— уровень самооценки – 68,03% - хоккеисты, 46,64% - контрольная группа;

— уровень идентификации – 78,6% - хоккеисты, 69,74% - контрольная группа;

— планирование – 102,14% - хоккеисты, 79,29% - контрольная группа;

— моделирование – 105,71% хоккеисты, 86,43% - контрольная группа;

— программирование – 93,75% - хоккеисты, 81,25 контрольная группа;

— оценивание результата – 100,71% - хоккеисты, 91,43 - контрольная группа;

— гибкость – 93,75% - хоккеисты, 83,75% - контрольная группа;

— общий уровень саморегуляции – 113,64% - хоккеисты, 97,58% - контрольная группа.

Полученные в ходе исследования результаты, подтверждают нашу гипотезу, уровень эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, можно повысить занимаясь хоккеем с шайбой, используя разработанную нами программу.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. М.И. Лисина. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина. – М.: Воронеж, 1997.
2. Г. Крайг. Психология развития. /СПб.: Питер, 2000.
3. Л.В. Карапетян. / Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия/Автореферат, Екатеринбург 2019 г.
4. А.Д. Кошелева. /Роль семьи в становлении эмоционального отношения ребенка к миру / А. Д. Кошелева // Детский сад от А до Я. – 2004. – No 4.
5. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. / Возрастная и педагогическая психология / М.: Академия, 2000.
6. Г.А. Урунтаева. / Детская психология : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. А. Урунтаева. —М. : Издательский центр «Академия», 2013. —336 с.
7. Л.В. Карапетян./ Типологическое исследование эмоционально-личностного благополучия // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 57. С. 11.
8. А.А. Шадрин. /Социально-психологические факторы субъективного благополучия курсантов / Автореферат, Саратов, 2015.
9. Н.С. Козлова, Е. Н. Комарова. / Особенности субъективного благополучия личности в зависимости от уровня ее образования // Интеграция образования. – 2015. – Т. 19, No 1. – С. 60–64.
10. Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮрГУ, серия психология, Том 6, №4, 2013
11. С.А. Водяха. Современные концепции психологического благополучия личности // Журнал научных публикаций "Дискуссия", 2018, №2, с. 132-138.
12. Т.А. Ахрямкина, И.Н. Чаус. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде / Самара, 2012, С. 7-8



13. Е.Г. Трошихина, В.Р. Манукян. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ, Психология и педагогика, 2017, Том 7, вып. 3, С. 213-215
14. О.М. Макушкина, О.Г. Дербeko. Эмоциональный интеллект на этапе ранней взрослости // Очная Международная научно-практическая конференция «Человек в условиях социальных изменений», с.137-138 Уфа 2016
15. Т.Е. Наливайко, М.В. Шинкорук. / Эмоциональное благополучие личности: от психологического здоровья к качеству жизни / "Учёные записки" № III-2 (19) Комсомольск-на-Амуре 2014 г.
16. Д.К. Сёмин / Формирование состояния готовности к игре хоккеистов-юниоров / Автореферат Москва 2007
17. Т. В. Огородова / Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 120 с
18. В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, В. Т. Шалаев, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачёв, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бонер / Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта "Хоккей" / М., 2020. — 316 с.
19. О.Ю. Данилова / Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности / Автореферат, Новосибирск, 2007.
20. А.А. Пахалкова/ Эмоциональное благополучие как компонент безопасной образовательной среды/Психолог. – 2015. – № 1. – С. 44 - 65.
21. О.А. Идобаева. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога/дисс. канд. психологич. наук. - м, 1998. - 143 с.
22. Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 60. С. 8.
23. Л.С. Выготский. Психология. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 1008с. С. 983

24. Р.М. Шамионов. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект // Проблемы социальной психологии личности. Саратов, 2003. Вып. 4. С. 27-41.
25. Е. Р. Агадуллина, А. В. Ловаков. Модель измерения ингрупповой идентификации: проверка на российской выборке // Психология. Журнал Высшей Школы Экономики. 2013. № 10 (4). С. 139—153.
26. Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М Мануйлов. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру). / Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.190-191
27. О.Н. Истратова. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов на Дону.: Феникс, 2006. – 375 с.
28. С. В. Ковалев. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры Кн. для учителя / С. В. Ковалев - М.: Просвещение, -1991. -143 с.
29. У. Джеймс. Основание психологии / Психология личности / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и др., М., «Аст», «Астрель», 2009 г., с. 19-21.
30. А.В. Карпов. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики / Психологический журнал, №5, Т. 24., с. 45-57, 2003 г.
31. В. А. Лекторский. Субъект. Объект. Познание. М.: Наука, 1980.
32. С. Ю. Степанов, И.Н. Семёнов. Психология рефлексии: проблемы исследования/Вопросы психологии, 1985 №3. с.31-40.
33. В.И. Моросанова. Стилевая саморегуляция поведения человека В.И.Моросанова, Е.М.Коноз /ж. «Вопросы психологии», 2000, № 2 с. 118 –127..
34. А.А. Арямов. Эмоционально-личностное благополучие как проблема исследования в психологии / Психология особых состояний: от теории к практике: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. [Электронный ресурс] / отв. ред. Н.А. Лисова; ред. кол. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2021.

35. Н.Ю. Верхотурова. Эмоциональное реагирование: функции, компоненты, характеристики, проблемы и перспективы исследования // Вестник российского университета дружбы на- родов: научный журнал. Серия Психология и педагогика. Москва, 2012. № 1. С. 94—99.

36. Н.Ю. Верхотурова. К проблеме определения структуры и механизмов эмоционального реагирования // Сибирский педагогический журнал: научно-практическое издание. Новосибирск, 2012. № 5. С. 150—154.

37. Л. С. Кожуховская, И. И. Губаревич, Н. В. Масюкевич, И. В. Познякова. Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Л. С. Кожуховская [и др.] ; под общ. ред. Л. С. Кожуховской. — Минск : Изд. центр БГУ, 2010. — 233 с.

38. В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. Межличностное общение. Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

39. Т.М. Белхароева Социально-психологическое воздействие общественного мнения на поведение государственных служащих / Автореферат / Москва, 2006.

40. Д.В. Парфенюк Социально-психологическая направленность представителей молодёжных субкультур / Автореферат / Москва, 2011.

41. А.В. Родионов. Средства психической регуляции в системе подготовки хоккеистов / А.В. Родионов – Москва, 1997. – С. 25.

42. В.П. Иванов. Методика подготовки хоккеистов 8-10 лет. / Автореферат / Малаховка, 1984.

43. С.В. Суярко. Методика тренировок СДЮШОР по хоккею (доработанная) / Москва, 2013.  
[http://hockeycoach.ru/forchools/?ELEMENT\\_ID=90](http://hockeycoach.ru/forchools/?ELEMENT_ID=90)

44. М.Ю. Олешков, В.М. Уваров. / Современный образовательный процесс: основные понятия и термины: Компания Спутник+. М. 2006

45. Е.С. Рапацевич. Психолого-педагогический словарь. / Сост.– Минск, 2006, с. 231.

46. Н.И. Конюхов. Прикладные аспекты современной психологии: термины, концепции, методы. / Справочное издание / М. 1992
47. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта / Учебное пособие / 2-е издание, исправленное и дополненное. АСАДЕМА М.2003
48. Е. М. Якуш. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш; Министерство спорта и туризма, Белорус.гос. ун–т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010.
49. А.С. Павлов, А.Е. Деев, А.Б. Михайлов, И.В. Зеленчев Базовые аспекты подготовки юных хоккеистов: сколько и как нужно тренироваться? Детская школа по хоккею ЦСКА, Москва, 2017.
50. Т. И. Аврамова Развитие эмоционально-личностной компетентности средствами тренинга у студентов // Акмеология. 2015. № 3. С. 20–21.
51. И.Н. Андреева Эмоциональный интеллект: исследования феномена // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78–86.
52. Л. И. Божович Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности / Л.И.Божович; под ред. Д.И.Фельдштейна. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. 212 с.
53. Г.М. Бреслав Психология эмоций. М.: «Академия», 2004. 544 с.
54. А.В. Брушлинский Психология субъекта. СПб.: Изд-во Алетейя, 2003. 272 с.
55. Л.С. Выготский О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопросы психологии. 1968.№ 2. С. 157–159.
56. Л. С. Выготский Проблема развития // Собрание сочинений в 6 т. М.,1984. т.4.
57. Р. У. Гильмутдинова Креативная компетентность и её структура // Акмеология. 2013. № 4. С. 46–48.
58. Е.П. Ильин, Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. 752 с.
59. А. В. Захарова Психология формирования самооценки. – Минск, 1993

60. А.Н. Леонтьев Деятельность. Сознание. Личность / М.: Политиздат, 1975. 304 с.
61. С.Л. Рубинштейн Человек и мир. М.: Наука, 1997. 189 с.
62. С.Л. Рубинштейн Основы общей психологии. СПб., 1999.
63. Ж. Пиаже Психология интеллекта / Питер, 2003. 192 с.
64. Д.Б. Эльконин Введение в психологию развития. М.: Тривола, 1994.
65. Д.В. Люсин, О.О. Марютина, А.С. Степанова Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями – эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 129–140.
66. И. В. Дубровина Практическая психология образования, 4-е издание, Питер, 2009. 592 с.
67. О. И. Беличенко Хоккей. М.: Физкультура и спорт, 2002. 342 с.
68. Т. О. Бомпа Подготовка юных чемпионов. М.: Физкультура и спорт, 2003. 152 с.
69. А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин Хоккей. М.: Физкультура и спорт, 1999. 182 с.
70. А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста. М.: Лабиринт Пресс, 2004. 352 с.
71. А. Ю. Букатин Построение эффективной программы подготовки хоккеистов. М., 2006. С. 19-23.
72. В. А. Быстров Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М.: Терра-Спорт, 2000. 64 с.
73. Ю. В. Верхошанский Основы специальной подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1988. С. 55-72.
74. Ю. В. Верхошанский Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 64-71.
75. И. Д. Волков Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. М.: Физкультура и спорт, 2005. С. 31-44.

76. И. П. Волков Очерки спортивной акмеологии. СПб.; БПА, 1998. 127 с.
77. Л. С. Выготский Педагогическая психология. М., 2008. 672 с.
78. Ю. Л. Ханин Психология общения в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980. 208 с.
79. N. Bradburn. The Structure of Psychological Well-Being / N. Bradburn. Chicago: Aldine Pub. Co. (1969).
80. M. Seligman. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Atria Books (2012).
81. M. Argyle, , & A. Furnham. The ecology of relationships: Choice of situations as a function of relationship. *British Journal of Social Psychology*, 21(3), 259–262, (1982).
82. J. W. Reich, , & A. Zautra. Life events and personal causation: Some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(5), 1002–1012, (1981).
83. Csikszentmihalyi, M. and Rochberg-Halton, E. The Meaning of Things: Domestic Symbols and the Self. Cambridge University Press, Cambridge. (1981)  
*Leisure and Human Behavior By Gene Bammel & Lei Lane Burrus-Bammel.*" *Journal of Leisure Research*, 14(4), p. 364
84. Browne, M. A., & Mahoney, M. J.. Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35, 605–625. (1984)
85. Csikszentmihaly M. Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play. Jossey-Bass, (1975)
86. N. H. Cheek, Jr., and W. R. Burch, Jr. The Social Organization of Leisure in Human Society. Harper & Row, 1976
87. C. W. Leach [et al.] Group-level self-definition and self-investment: A hierarchical (multicomponent) model of in-group identification // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. № 95. P. 144—165.

88. A. Mummendey,. Positive-Negative Asymmetry in Social Discrimination: Valence of Evaluation and Salience of Categorization// Personality and Social Psychology Bulletin 26(10), November 2000

89. M.V. Chapling, M.R. Keller Decentring and social interaction // The j. of general psychology. 1984. V. 4. P. 269 - 275.

90. B. Ogilvie and T. Tutko. Problem Athletes and How to Handle Them Hardcover / Pelham, 1966

91. Armstrong R., Warren G., Warren J. Mechanisms of exercise — induced muscle fibre injury. Sports Med, 1991. Vol. 12. P. 184-207.

92. Eissmann H-J. The Physician's view of the appropriate training for young players // 3-rd UEFA Youth Conference. Vienna, Austria. February. 1992. P.47-60.

93. Eysenck H.J. Anxiety and individual differences. Ed. By R. Hockey. Chichester, 1983. P. 12- 14.

94. McVicar, A. Workplace stress in nursing: a literature review // J. Adv. Nursing. 2003. V. 44, 1. 6. P. 633-642.

95. Michaud P.A., Narring F. Physical fitness in children and adolescents: how can it be measured? A review of the literature // Institut universitaire de medecine sociale et preventive, Lausanne, Suisse. Arch Pediatr 1996 May; 3 (5): 497-504.

96. Miller P. Frederic, Vandome F. Agnes, McBrewster John. Hockey. 2010. P. 91.

97. Morgan W. P. Physical activity and mental health // In the Academy Papers

98. Champaign, H. K. P., 1994. P. 132 - 145.

99. Rüssel J., Kohn. R. Hockey. 2012. P. 132.

100. Sleaf M., Warburton P. Physical activity patterns of primary school children. Interim Report happy heart project, Health Education Authority Tomas Nelson and Sons Ltd, 1990. 397 p.

101. Walrawe and Koch v. Union Cycliste Internationale. Recueil. P. 1405; Arrêt de la Cour de Justice des Communautés Européennes du 14 juillet 1976 № 13/76. Dona v. Mantero. Recueil. P. 1333.

102. White P. Civic virtues and public schooling: educating, citizens for a democratic society. N.Y.; L.; Teachers College Press, 1996. P. 68-73.



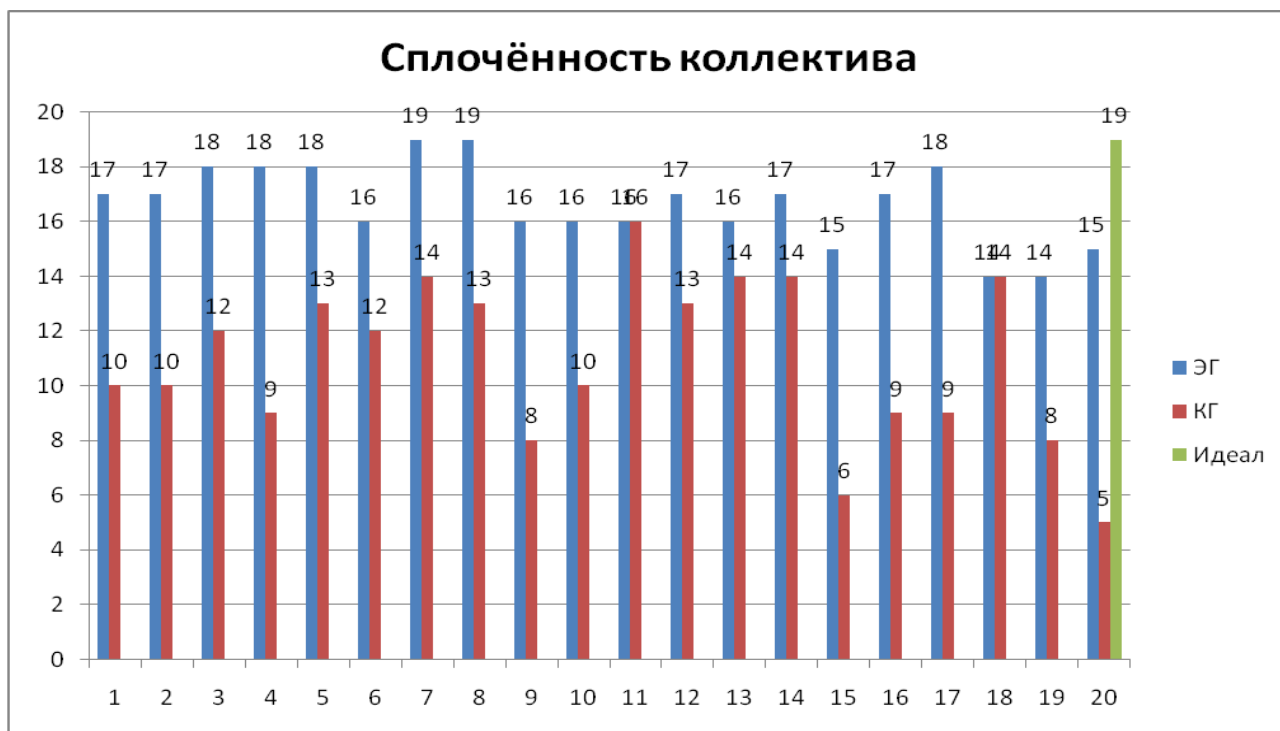
## Приложение

### Приложение 1.

Таблицы и гистограммы с конкретными результатами участников контрольного эксперимента.

**Таблица 1. Исследование уровня групповой сплочённости.**

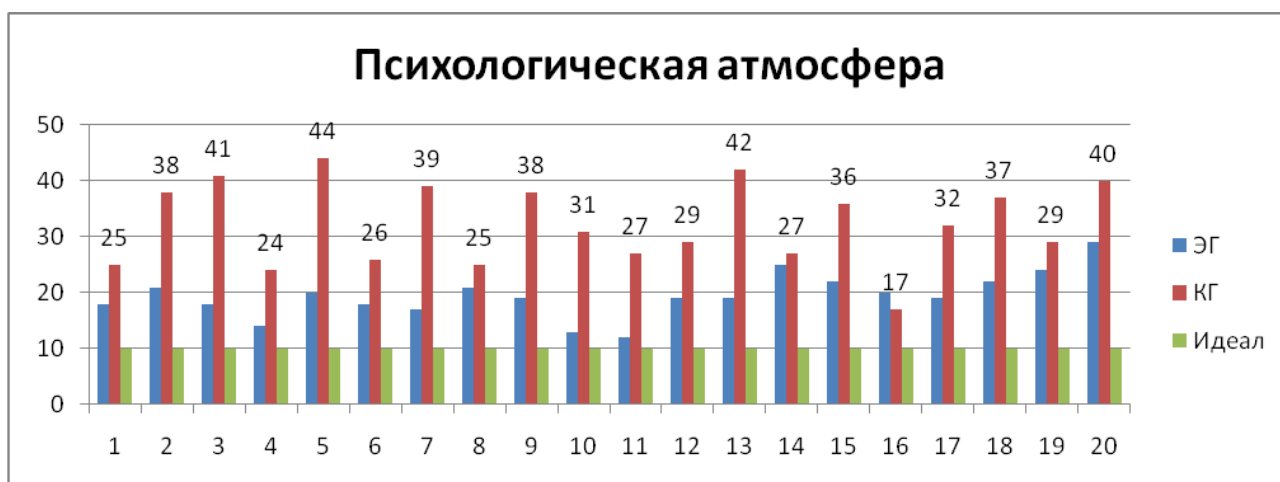
ЭГ	КГ	Идеал
17	10	
17	10	
18	12	
18	9	
18	13	
16	12	
19	14	
19	13	
16	8	
16	10	
16	16	
17	13	
16	14	
17	14	
15	6	
17	9	
18	9	
14	14	
14	8	
15	5	19



**Рисунок 1. Гистограмма 1. Исследование уровня групповой сплочённости.**

**Таблица 2. Результаты исследование уровня психологической атмосферы в коллективе.**

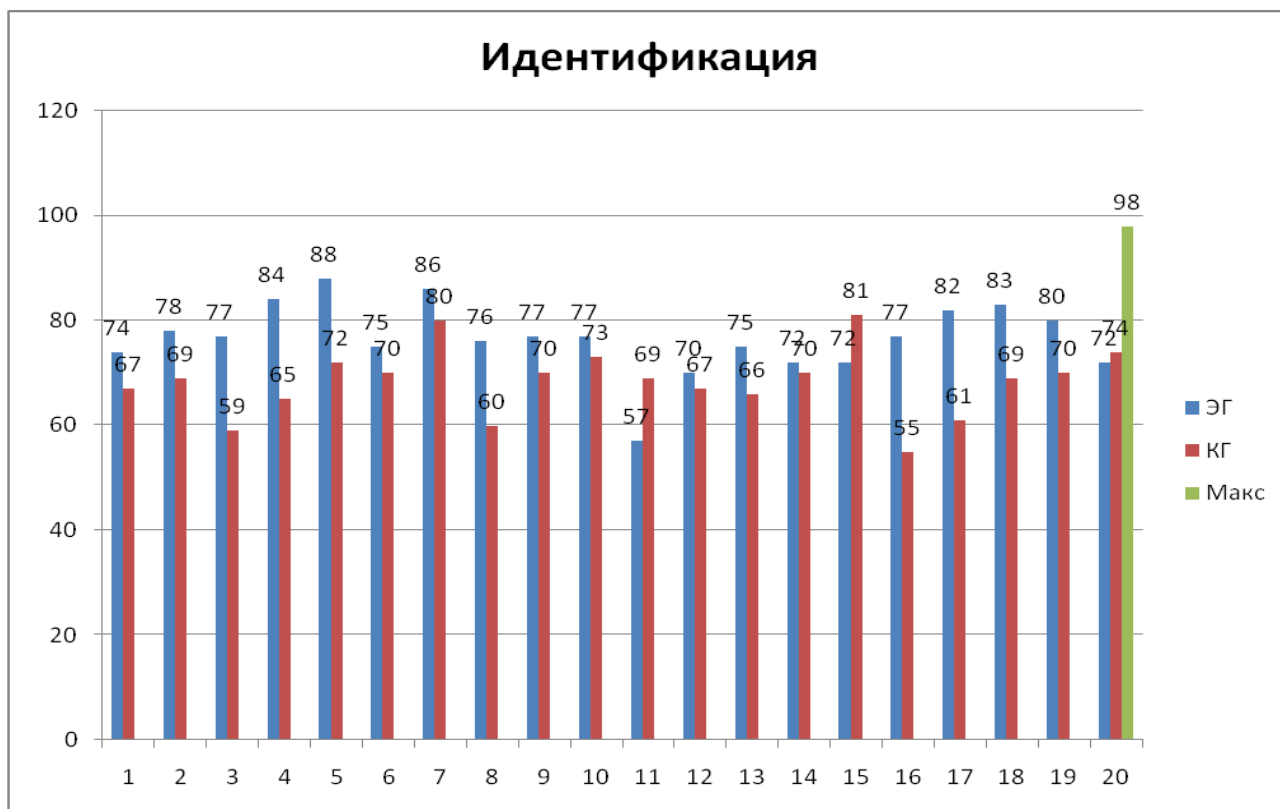
ЭГ	КГ	Идеал
18	25	10
21	38	10
18	41	10
14	24	10
20	44	10
18	26	10
17	39	10
21	25	10
19	38	10
13	31	10
12	27	10
19	29	10
19	42	10
25	27	10
22	36	10
20	17	10
19	32	10
22	37	10
24	29	10
29	40	10



**Рисунок 2. Гистограмма2. Результаты исследование уровня психологической атмосферы в коллективе.**

**Таблица 3. Исследование уровня групповой идентификации.**

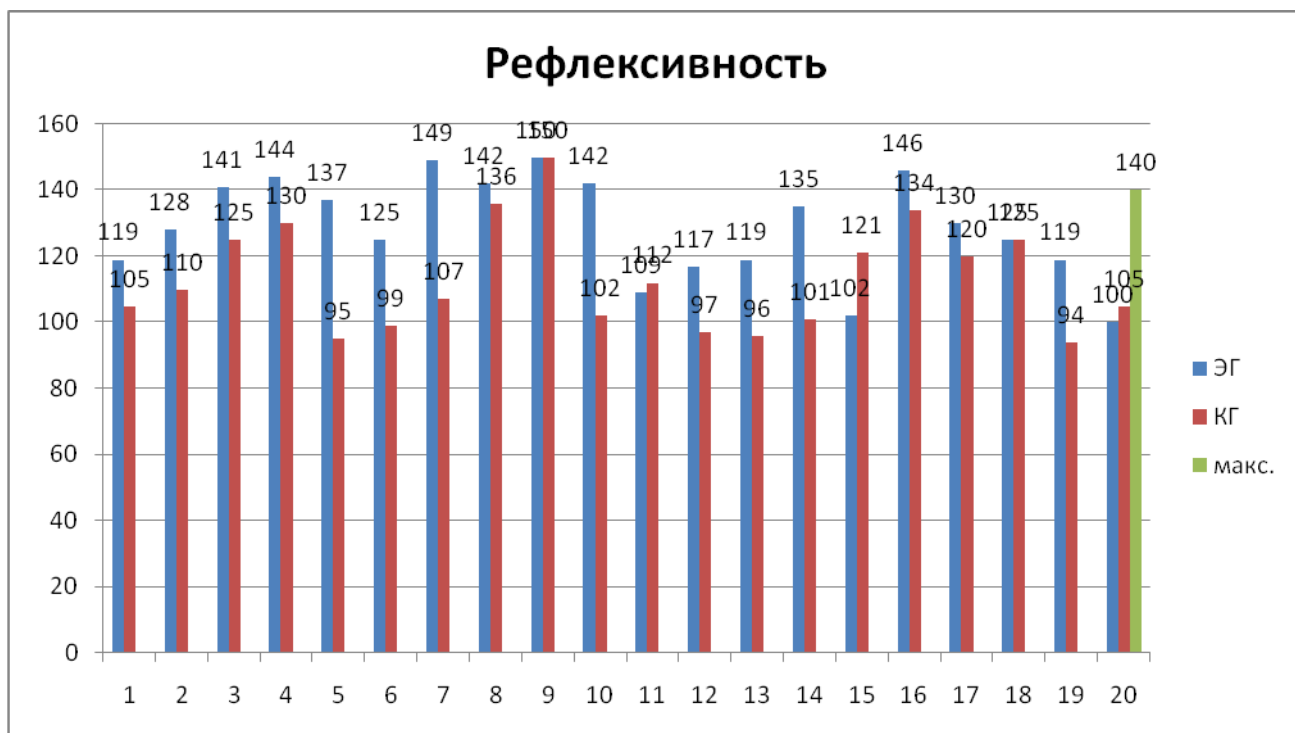
ЭГ	КГ	Макс
74	67	
78	69	
77	59	
84	65	
88	72	
75	70	
86	80	
76	60	
77	70	
77	73	
57	69	
70	67	
75	66	
72	70	
72	81	
77	55	
82	61	
83	69	
80	70	
72	74	98



**Рисунок 3. Гистограмма 3. Исследование уровня групповой идентификации.**

**Таблица 4. Исследование уровня рефлексивности.**

ЭГ	КГ	макс.
119	105	
128	110	
141	125	
144	130	
137	95	
125	99	
149	107	
142	136	
150	150	
142	102	
109	112	
117	97	
119	96	
135	101	
102	121	
146	134	
130	120	
125	125	
119	94	
100	105	≥ 140



**Рисунок 4. Гистограмма 4. Исследование уровня рефлексивности.**

**Таблица 5. Исследование уровня самооценки.**

ЭГ	КГ	≤ макс.
46	75	25
42	84	25
20	66	25
24	64	25
60	49	25
35	90	25
30	49	25
40	42	25
27	35	25
25	75	25
36	88	25
88	32	25
41	41	25
37	20	25
30	19	25
29	48	25
38	59	25
24	63	25
34	39	25
29	34	25

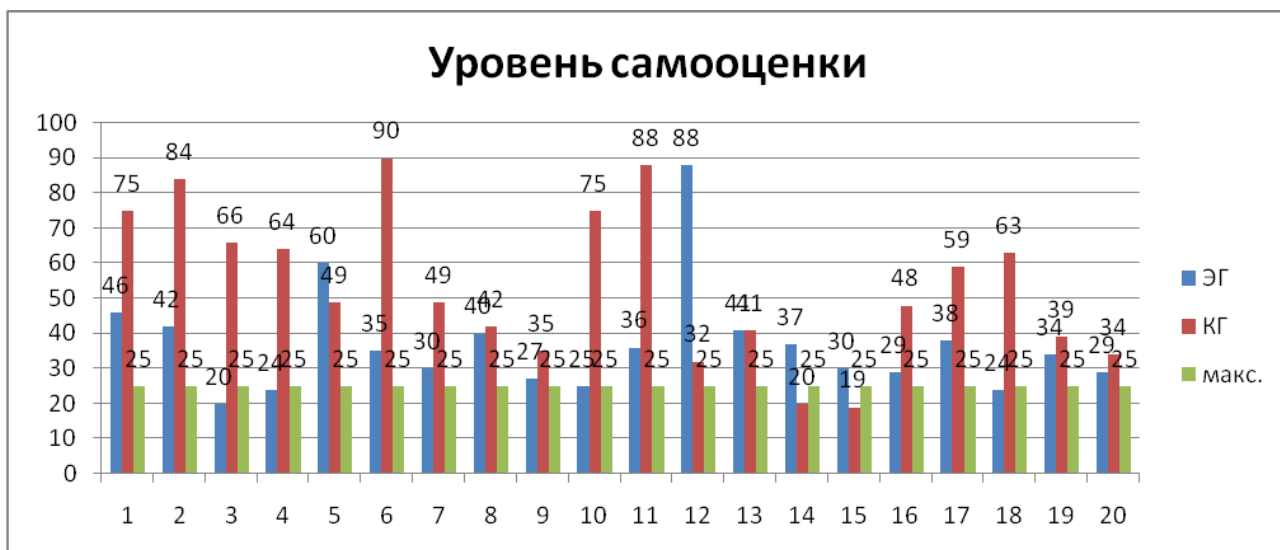
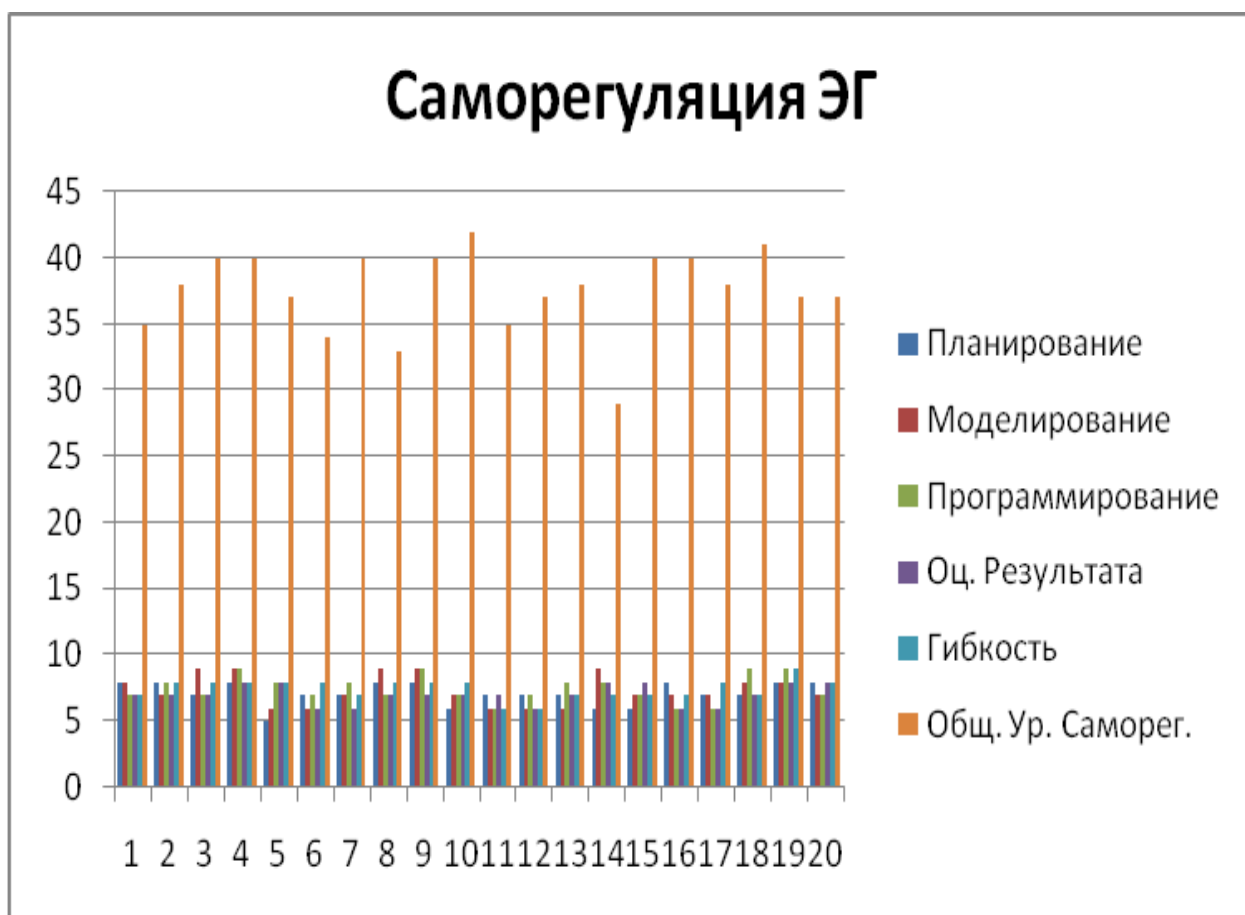


Рисунок 5. Гистограмма 5. Исследование уровня самооценки.

Таблица 6. Исследование уровня саморегуляции ЭГ.

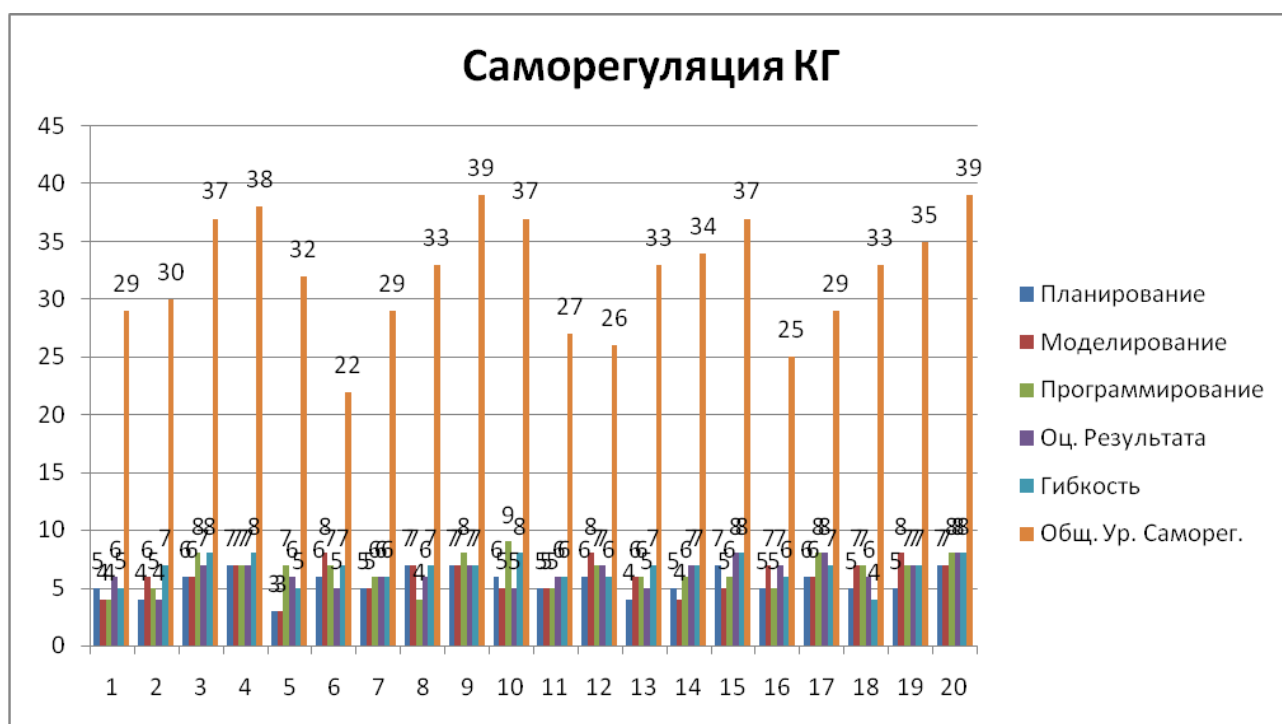
Планирование	Моделирование	Программирование	Оц. Результата	Гибкость	Общ. Ур. Саморег.
8	8	7	7	7	35
8	7	8	7	8	38
7	9	7	7	8	40
8	9	9	8	8	40
5	6	8	8	8	37
7	6	7	6	8	34
7	7	8	6	7	40
8	9	7	7	8	33
8	9	9	7	8	40
6	7	7	7	8	42
7	6	6	7	6	35
7	6	7	6	6	37
7	6	8	7	7	38
6	9	8	8	7	29
6	7	7	8	7	40
8	7	6	6	7	40
7	7	6	6	8	38
7	8	9	7	7	41
8	8	9	8	9	37
8	7	7	8	8	37



**Рисунок 6. Гистограмма 6. Исследование уровня саморегуляции ЭГ.**

**Таблица 7. Исследование уровня саморегуляции КГ.**

Планирован ие	Моделирован ие	Программирова ние	Оц. Результата	Гибкос ть	Общ. Ур. Саморег.
5	4	4	6	5	29
4	6	5	4	7	30
6	6	8	7	8	37
7	7	7	7	8	38
3	3	7	6	5	32
6	8	7	5	7	22
5	5	6	6	6	29
7	7	4	6	7	33
7	7	8	7	7	39
6	5	9	5	8	37
5	5	5	6	6	27
6	8	7	7	6	26
4	6	6	5	7	33
5	4	6	7	7	34
7	5	6	8	8	37
5	7	5	7	6	25
6	6	8	8	7	29
5	7	7	6	4	33
5	8	7	7	7	35
7	7	8	8	8	39



**Рисунок 7. Гистограмма 7. Исследование уровня саморегуляции КГ.**