

РЕФЕРАТ

Структура магистерской диссертации: работа объёмом в 165 страниц состоит из введения, трёх глав, заключения, библиографического списка. Список цитируемой литературы насчитывает 103 источника, в том числе 23 иностранных, 1 приложения. Работа иллюстрирована 55 таблицами, 62 рисунками из которых 1 схема, 58 гистограмм, 3 циклограммы.

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

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что хоккей с шайбой является эффективным средством для развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста.

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.

Выборку составили 40 мужчин среднего возраста от 25 до 40 лет. 20 из них играют в хоккей с шайбой, 20 не имеют к хоккею никакого отношения.

Результаты исследования:

1. В результате проведенного теоретического исследования нами была разработана модель эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, которая включает три основных компонента: коммуникативный, эмоциональный и оценочно-регулятивный.

2. В результате констатирующего эксперимента был выявлен весьма высокий уровень развития компонентов эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой. В целях развития параметров, входящих в состав компонентов эмоционально-личностного благополучия, нами была разработана психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.

Апробация разработанной нами программы проходила в рамках контрольного эксперимента, который был организован в виде хоккейных тренировок. Всего в апробации программы приняли участие 20 мужчин среднего возраста от 25 до 40 лет.

3. Результативность разработанной нами психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, подтверждается с помощью сравнительного анализа результатов констатирующего и контрольного эксперимента, который показал положительную динамику результатов у испытуемых хоккеистов, а также очевидное превосходство результатов в экспериментальной группе, относительно контрольной группы.

Таким образом, поставленные в работе задачи решены, цель исследования достигнута, гипотеза нашла подтверждение.

Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении и углублении существующих научных представлений по проблеме исследования и формирования эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой, а также состоит в теоретическом обосновании научно-методологических основ психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой.

Практическая значимость исследования состоит в расширении и углублении эмпирических исследований по проблеме эмоционально-личностного благополучия мужчин среднего возраста, занимающихся хоккеем

с шайбой в результате получения новых качественных и количественных данных, которые могут быть использованы психологами, тренерами, а также любому мужчине, который хочет повысить свой уровень эмоционально-личностного благополучия.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования представлены: на IV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. Эмоционально-личностное благополучие как проблема исследования в психологии / Психология особых состояний: от теории к практике. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2021.

ABSTRACT

The structure of the master's thesis: the work of 165 pages consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a bibliography. The list of cited literature contains 103 sources, including 23 foreign, 1 supplement. The work is illustrated with 55 tables, 62 figures of which 1 diagram, 58 histograms, 3 cyclograms.

Purpose of the research: to theoretically substantiate, develop and experimentally test the effectiveness of a psychological program for the development of emotional and personal well-being of middle-aged men who go in for ice hockey. Object of research: emotional and personal well-being of middle-aged men playing ice hockey.

Subject of research: a psychological program for the development of emotional and personal well-being of middle-aged men who go in for ice hockey. The research hypothesis is based on the assumption that ice hockey is an effective tool for the development of emotional and personal well-being in middle-aged men.

Research methods: theoretical: analysis of scientific literature on the research problem; empirical: questioning and tests: conducting an ascertaining experiment; interpretation: qualitative and quantitative processing of experimental data, comparative analysis of research results.

The sample consisted of 40 middle-aged men from 25 to 40 years old. 20 of them play ice hockey, 20 have nothing to do with hockey.

Research results:

1. As a result of the theoretical study, we have developed a model of emotional and personal well-being of middle-aged men playing ice hockey, which includes three main components: communicative, emotional and evaluative-regulatory.

2. As a result of the ascertaining experiment, a very high level of development of the components of the emotional and personal well-being of middle-aged men playing ice hockey was revealed. In order to develop the parameters that make up the components of emotional and personal well-being, we have developed a

psychological program for the development of emotional and personal well-being of middle-aged men playing ice hockey.

The approbation of the program developed by us took place within the framework of a control experiment, which was organized in the form of hockey training. In total, 20 middle-aged men from 25 to 40 years old took part in testing the program.

3. The effectiveness of the psychological program developed by us for the development of the emotional and personal well-being of middle-aged men who go in for ice hockey is confirmed by a comparative analysis of the results of the ascertaining and control experiment, which showed a positive dynamics in the results of the tested hockey players, as well as the obvious superiority of the results in the experimental group, relative to the control group.

Thus, the tasks set in the work have been solved, the research goal has been achieved, and the hypothesis has been confirmed.

The theoretical significance of the research consists in the generalization and deepening of existing scientific concepts on the problem of research and the formation of emotional and personal well-being of middle-aged men playing ice hockey, and also consists in the theoretical substantiation of the scientific and methodological foundations of the psychological program for the development of emotional and personal well-being of middle-aged men, engaged in ice hockey.

The practical significance of the study lies in expanding and deepening empirical research on the problem of emotional and personal well-being of middle-aged men playing ice hockey as a result of obtaining new qualitative and quantitative data that can be used by psychologists, coaches, as well as any man who wants to improve his the level of emotional and personal well-being.

Approbation of research results. The research results are presented: at the IV All-Russian scientific-practical conference of students, undergraduates and postgraduates. Emotional and personal well-being as a research problem in psychology / Psychology of special states: from theory to practice. Krasnoyarsk. state ped. un-t them. V.P. Astafieva. - Krasnoyarsk, 2021.