

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЛИЧНОСТНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН С МОТИВАЦИЕЙ ДОСТИЖЕНИЯ**

Направление «44.04.02 Психолого-педагогическое образование.
Веб-психология и психологическое консультирование в цифровой среде»
Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Р.А. Валиев
« ____ » _____ 2024 г.

подпись

Исполнитель:
Романова Ирина Геннадьевна,
обучающийся группы ВЕБ-2241з

подпись

Руководитель:
Водяха Юлия Евгеньевна,
канд. психол. наук, доцент кафедры
общей психологии и конфликтологии

подпись

Екатеринбург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3-10
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНЩИН И МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ	
1.1. Теоретический анализ исследований социально-психологических особенностей личности в период ранней взрослости.....	11-17
1.2. Социально-психологические особенности современных молодых женщин	17-31
1.3. Теоретические аспекты исследования мотивации достижения и избегания у взрослых	31-45
Выводы по первой главе	43-45
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН	
2.1 Организация и методы исследования	46-55
2.2. Социально-психологические личностные особенности у женщин с крайними уровнями выраженности мотивации достижения.....	55-69
2.3. Рекомендации для психолога по дистантному консультированию молодых женщин с мотивацией достижения и избегания.	69-75
Выводы по второй главе	75-76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77-81
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	82-87
ПРИЛОЖЕНИЯ	88-92

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном мире меняются социальные ожидания, требования к индивиду как к личности в целом. В первую очередь, эта тема связана с ожиданиями общества и теориями мотивации человека. Исследования социальных ожиданий имеют большое значение, потому что полученные результаты позволяют выявить их роль в жизни человека и его деятельности [1].

Изучением взаимосвязи внешних и внутренних факторов в формировании личности, а также соотношения внутреннего и внешнего факторов в формировании индивидуальности занимались Б.Г. Ананьев [2], Л.И. Анцыферова [6,7] Л.И. Божович [10], С.Л. Рубинштейн [45]. Так, наиболее исследованы в отечественной психологии проблемы самооценки, самосознания, самоотношения, самовосприятия, которые определяют восприятие индивидуальных возможностей личности, этими вопросами занимались (Б.Г. Ананьев [2], Л.И. Божович [10], Л.С. Выготский [13], А.Н. Леонтьев [31], С.Л. Рубинштейн [45], И.И. Чеснокова[53], Е.В. Шорохова[57]).

В настоящее время возрастает научный интерес к изучению характеристик личности современных женщин. Анализ современных социально-психологических исследований, раскрывающих социально-ролевую структуру личности женщин и вопросы, связанные с самореализацией, свидетельствует, что данная тематика становится всё более актуальной. Важность самореализации личности как культурного фактора, влияющего на стратегии поведения в условиях современного общества, возросла. Научные исследования в данной области охватывают труды таких отечественных авторов, как Л.С. Выготский[13], С.Л. Рубинштейн [45] и А.Н. Леонтьев [31]. В то же время новые теоретические концепции были предложены Л.А. Коростылевой[25], Э.В. Галажинским[15] и другими

учеными. В настоящее время созданы благоприятные условия для глубокого анализа и обсуждения вопросов, касающихся психологических характеристик женщин, которые успешно реализуют себя в своей профессиональной деятельности.

Проблему мотивации в своих работах впервые поднимает австрийский психолог А. Адлер[62]. Он акцентирует внимание на стремлении к превосходству, рассматривая его как центральный движущий фактор, определяющий личность. Это стремление сосредотачивает все внутренние ресурсы человека на достижении идеала или превосходства, придавая смысл его жизни. Таким образом, достижения становятся не только целью, но и основополагающим элементом, формирующим личностную структуру.

В зарубежной психологии мотивацией достижения и избегания занимались Д. Макклелланд [32], Ж. Нюттен[65], Х. Хекхаузен[64], Д. Берлайн[63], А. Маслоу [34] и другие.

В отечественной психологии проблемами мотивации достижения занимались А.Н. Леонтьев [31], Л.И. Божович[10], Е.П. Ильин [21], С.Л. Рубинштейн [45], Т.О. Гордеева [18]. В своих исследованиях ученые обращаются как к содержанию понятия мотив и мотивация, видам мотивов, так и к качествам личности, которые способствуют повышению мотивации достижения или наоборот, препятствуют ей.

Д.А. Леонтьев подчеркивает, что в настоящее время важнейшие аспекты психологии мотивации пересекаются с вопросами, связанными с личной психологией, саморегуляцией, управлением деятельностью и познавательными процессами [31].

По мнению Н.С. Горбач [16], система мотивов напрямую связана с психологическими особенностями каждого человека (темперамент, стиль поведения, способ восприятия действительности). Знание мотивов человека помогает организовать комфортную для него обстановку и повысить

эффективность его деятельности, а также общее психологическое благополучие.

Важной составляющей успешности в достижении цели является гибкость или лабильность, то есть способность и стремление личности к переменам, готовность к выстраиванию новой концептуальной картины окружающего мира и отказу от уже устоявшихся потребностей и способов удовлетворения их привычными средствами. Готовность в принятии новых мотивов, привычек, способность в случае необходимости изменить мнение, отношение, установку, модус переживания, устойчивость к страху перед нововведениями в привычный образ жизни, установка на принятие нового, необходимость и желание изменений самого себя.

Основным фактором, который в настоящее время активизирует стремление к успешным достижениям, согласно М.Ш. Магомед-Эминову [12], является мотивационно-эмоциональная оценка обстановки. Это предполагает анализ уровня компетентности и значимости конкретной ситуации в определенный момент времени. Субъективный взгляд на достижение цели и успешности с точки зрения личности, во многом зависит от уровня самооценки, от сложности задачи и что не мало важно, от понимания и необходимости того, что приложенные усилия приведут к цели и успеху.

Психологи подчеркивают, что человек целеустремлённый стремится планировать и реализовывать свои действия, ориентируясь на наиболее важный мотив. Целеустремлённый человек — сторонник дальней мотивации. Целеустремленность как долгосрочное намерение достичь целей, которые ценны не только для самой личности, но и имеют значение для мира в целом. Исследователи подчеркивают ориентированность целеустремленных людей на потребности мира вокруг. Также можно выделить факторы, способствующие целеустремленности, как например, необходимость достижения цели, осознание и постановка цели, выбор средств достижения

цели, применение средств, соответствующих ситуации, ведущей к достижению цели и осуществление конкретного плана действий.

Но несмотря на все вышесказанное, остаются недостаточно изученные внутренние и личностные факторы, которые стали источником и причиной успеха или неудачи. Проведенные эмпирические исследования по изучаемой нами теме могут сказать о том, что для успеха в достижении поставленной перед человеком задачи или цели, очень важен определяющий уровень мотивированности и готовность действовать в сложившейся ситуации при определенных условиях.

Проблема исследования. На данный момент в научной литературе отсутствуют теоретические обоснования и эмпирические исследования, касающиеся четко выраженной связи между мотивацией достижения успеха и психологическими особенностями личности в контексте самореализации. В тоже время недостаточно раскрыты вопросы, связанные с особенностями и условиями формирования этого феномена, особенно в области социально-психологических личностных особенностей женщин.

Степень изученности проблемы исследования. Основные результаты исследований мотивации достижения женщин представлены в трудах отечественных авторов таких как Е.П. Ильин, который говорил о женской мотивации и выявил такие особенности, в отличии от мужчин, как важность взаимоотношения в коллективе, условия труда, размер заработка [22].

У И.Л. Малиборской, в ходе исследований установлено, что «у женщин мотивация избегания неудач встречается чаще, чем у мужчин, которые нацелены больше на достижение успеха» [26].

Еще один подход можно увидеть в работах А. В. Визгиной и С. Р. Пантилеева, согласно их исследованиям женщины, более склонны к подчинению. Считается, что в любом возрасте представители женского пола более склонны обращаться к авторитетам в определении своей позиции, а

при каких-либо затруднениях более склонны придерживаться установленных норм поведения, и что в школе девочек легче заставить выполнить какие-либо поручения [48].

Такие авторы как Д. В. Колесов и Н. Б. Сельверова, пишут о том что «для девочки достаточно сознания того, что она действует так, как с нее спрашивают, лишь бы ей внушили, что в этом есть необходимость и смысл»[22].

М. Л. Кубышкина [29], проводившая исследование возрастных особенностей мотивации достижения социального успеха, не обнаружила значительных различий в мотивационных тенденциях (избегание неудач, стремление к признанию и соперничеству) между юношами и девушками. В то же время, среди взрослых женщин наблюдается меньшая склонность к соперничеству по сравнению с мужчинами; они также демонстрируют менее доминантное и активное поведение, чаще избегая неудач. У девушек мотив стремления к социальному успеху оказывается более выраженным, чем желание избежать неудач, тогда как у женщин преобладает именно избегание неудач относительно надежды на социальный успех. Автор предполагает, что молодежь, как девушки, так и юноши, проявляет активность в социальных инициативах и ставит перед собой амбициозные цели самореализации, активно стремясь к признанию и успеху. Напротив, у женщин наблюдается снижение стремления к соперничеству и признанию, что может свидетельствовать о переориентации на создание более доверительных отношений и уход в семейные ценности с возрастом.

Цель данной работы – изучение социально-психологических личностных особенностей женщин с высоким уровнем мотивации достижения.

Объект исследования: личностные особенности женщин.

Предмет исследования: социально-психологические особенности личности женщин периода ранней взрослости с высоким уровнем мотивации достижения.

Гипотеза исследования состоит в предложении, что у взрослых женщин с крайними уровнями мотивации достижения существуют различия в выраженности социально-психологических личностных особенностей. Так, для женщин с высокой мотивацией достижения более характерны следующие личностные особенности: интернальный локус контроля, гибкость и социальная адаптивность, оптимистичность видения будущего, целеустремленность и настойчивость в достижении результатов, стремление к самореализации.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ исследований социально-психологических особенностей личности в период ранней взрослости.
2. На теоретическом уровне проанализировать социально-психологические особенности современных молодых женщин.
3. Провести анализ психологической литературы по проблеме формирования мотивации достижения и избегания у взрослых.
4. На эмпирическом уровне определить и описать социально-психологические личностные особенности у женщин с крайними уровнями выраженности мотивации достижения.
5. Разработать рекомендации для психолога по дистантному консультированию молодых женщин с мотивацией достижения и избегания.

Теоретико-методологическая основа исследования представлены

Основополагающие принципы отечественной психологии: принципы детерминизма (С.Л. Рубинштейн), системности (Б.Г.Ананьев, Л.С. Выготский), развития (Л.С.Выготский, Б.М.Теплов). Концептуальные положения о структуре личности, представленные в трудах С.Л. Рубинштейна. Концептуальные идеи понимания, восприятия и объяснения

личностью событий своей жизни, рассматриваемые в гуманистической теории личности (А.Маслоу, К.Роджерс), концепция А.Адлера. Теория атрибуции (Б. Вайнер). Теоретическая конструкция локус контроля и теория социального научения личности (Д.Роттер).

Методы исследования:

- метод теоретического анализа психологической литературы по проблеме исследования;
- эмпирический психодиагностический метод («Опросник мотивации достижения» (Т. Элерс), «Опросник мотивации избегания» (Т.Элерс), «Шкала локус контроля» (Роттер), психодиагностический методики: «Тест суждений самореализации личности, «ИТО Собчик», опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ).
- методы математико-статистического анализа эмпирических данных (методы описательной статистики, методы оценки различий).

Научная новизна исследования заключается в пополнении знаний по проблеме изучения мотивационной сферы, структуры и ее взаимосвязи с личностными характеристиками женщин, а также в получении новых эмпирических результатов по проблематике исследования.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования материалов теоретико-эмпирического исследования в практике индивидуального консультирования женщин, а также подборе персонала и карьерном консультировании. Полученные результаты могут быть применены на психологических факультетах в курсах изучения психологии взрослых, гендерной психологии.

Структура выпускной квалификационной работы включает введение, две главы, заключение, биографический список, приложения. В библиографическом списке представлено 66 источников по теме исследования, в том числе на иностранном языке. В приложении представлены материалы о результатах исследования. Работа

иллюстрирована таблицами, схемами, гистограммами. Общий объем курсового исследования составил 92 страницы. Объем приложений 5 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНЩИН И МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

1.1. Теоретический анализ исследований социально-психологических особенностей личности в период ранней взрослости

Анализируемый нами этап взрослой жизни является самым длительным периодом существования человека и при этом остаётся недостаточно изученным. Объем информации, посвященной взрослости в учебных материалах, не соответствует ее продолжительности, и большинство разделов не содержит глубокого изучения, переходя от конкретных аспектов других возрастных этапов, включая пожилой возраст, к общим и философским размышлениям о взрослой жизни. Психология развития, а также возрастная психология в своем историческом развитии в значительной степени сосредоточились на изучении детских лет. [17].

Изучение периода взросления, который наступает после детства и характеризуется стабильностью, долгое время воспринималось бессмысленным. В соответствии с мнениями Э. Клаппареда и В. Джеймса, считается, что взрослый человек не испытывающий на себе дальнейшего развития, остается на ступени застоя, что соответствует идее психологической заторможенности.

Тем не менее, идея взрослости рассматривалась задолго до появления современных концепций. Можно вспомнить известные слова: «если бы молодость знала, если бы старость могла» (А. Этьен, XVI век). Новый раздел возрастной психологии, названный «акмеология», призван был восполнить этот пробел [9, с. 374]. Слово «акме» имеет греческое происхождение и переводится как «вершина» или «пик», обозначая период наивысшего процветания и развития человека (II век н. э.). Название было предложено

Н.Н. Рыбниковым в 1928 году. Б.Г. Ананьев подчеркивал значимость акмеологии для формирования единой науки о человеческом развитии. А.А. Бодалев связывает акме с достижением многообразных вершин роста, отмечая, что «пики в разных «ипостасях» обычно достигаются в разное время» [9]. В его интерпретации этот высший уровень развития равнозначен высшей зрелости в каждой из областей.

Этап взросления обычно подразделяется на различные фазы или подпериоды. Существует много подходов в определении этих делений, а также в установлении начала и конца самого периода. Так образуется так называемая «проблема периодизации». Ее суть заключается в сопоставлении конкретных и метафорических систем отсчета. Все варианты периодизации основываются на хронологической оси и связаны с различными аспектами возраста – включая биологический, психологический, функциональный и социальный.

Периодизация взрослости, основанная на социальном возрасте, отражает динамику культурных и социальных изменений в обществе. Б. Нойгартен (B.L. Neugarten) отмечала, что в современном обществе традиционные этапы взрослой жизни, такие как окончание учебы, вступление в брак и рождение детей, теряют свою прежнюю значимость. Вместо этого акцент смещается на индивидуальные достижения и личностный рост. [анг].

Субъектность, по мнению К.А. Абульхановой-Славской, предполагает активное участие личности в формировании своей биографии. Это проявляется через осознанный выбор жизненных ориентиров, целей и способов преодоления возникающих трудностей. Такой подход позволяет рассматривать взрослость не как статичную категорию, а как динамичный процесс, в котором личность постоянно адаптируется и изменяется [1].

Начало ранней взрослости — это период, когда молодые люди сталкиваются с множеством изменений в своей жизни: выбор профессии, создание собственных отношений, финансовая самостоятельность. Эти

изменения могут вызвать стресс и неопределенность, так как многие неопытные взрослые ощущают давление следовать традиционным ожиданиям, которые зачастую не соответствуют их внутреннему состоянию. Кризис юности — это сложный этап, на который влияют множество факторов: социум, культура, семья и личные переживания. Юноши и юные девушки сталкиваются с внутренними конфликтами, поиском идентичности и стремлением к независимости. Часто это время становится испытанием для отношений с родными и сверстниками, так как мир взрослых кажется недоступным, а требования общества давят на психику.

Более того, авторы, мнение которых мы рассматриваем отмечают оптимизм, легкость в принятии решений, активность, положительный настрой, [24]. К. Юнг о молодых людях высказывался так: им «дана возможность неполного понимания, как других, так и самого себя» [61]. Поиск и выбор — таковы основные направления вопросов этого возраста. Поиск себя, своего пути в жизни, когда уже есть статус взрослости для самостоятельного принятия решений, но человек еще только учится принимать ответственность за свой выбор, так как нет достаточного опыта. Поиск и выбор любви. Время проб и ошибок, скоропалительных суждений. Время стремления к достижениям и эмоционального отдаления от родительской семьи, в то время как пассивная позиция, принятие семейных традиций, поиск «сильного партнёра» ведут к задержке развития (Г. Шихи) [56].

Начало взрослости связано с важными событиями, — это завершение учебы, начало трудовой деятельности, поиск партнера и вступление в брак, создание семьи и рождение ребенка, определение круга общения. События эти не происходят спонтанно, они являются и задачами развития возрастного этапа (Г. Крайг) [28, с. 672]. Кроме того, доступ к информации и культурным ресурсам формирует менталитет и мировосприятие. Чтение книг участие в культурных мероприятиях и активное использование цифровых технологий

расширяет горизонты, способствует критическому мышлению и развитию эмпатии. В итоге, начало взрослости — это сложный, многоуровневый процесс, насыщенный разнообразными аспектами, где каждый выбор и каждое взаимодействие оставляют след на пути к зрелости.

Взрослость проявляется в умении брать на себя ответственность за свои поступки и решения. Это не всегда связано с материальным достатком или социальным статусом, а скорее с внутренним состоянием. Человек, осознающий свои сильные и слабые стороны, способен принимать более взвешенные решения и строить свою жизнь согласно своим ценностям и целям.

Создание семьи, воспитание ребенка в молодости — как способ реализации потребности «любить и быть любимым», которая находится на третьем уровне пирамиды А. Маслоу, как одна из базовых.

Каждый шаг в карьере представляет собой возможность для самопознания и самосовершенствования. Успехи и неудачи на этом пути помогают сформировать устойчивость и готовность принимать вызовы. Приобретенный опыт способствует более глубокому пониманию своих сильных и слабых сторон, что является важным аспектом личностной идентичности. [28].

Труд, как ведущая деятельность, межличностные и социальные отношения, семья, являются основными факторами развития на всем протяжении периода взрослости. Л.А. Ретуш, считает, что основа нормального психического развития - генеративность, самореализацию в трудовой карьере, положительные межличностные отношения в семье и отсутствие серьезных переживаний по поводу собственного здоровья [44, с. 255].

Кризис молодости, как отмечает Г. Шихи, связан с переоценкой жизненных ценностей, отношений, выбора новых целей, достигнутых в результате развития. Первые подведения итогов, оценки своих результатов,

часто приводят к чувству неудовлетворенности собой к пересмотру жизненных планов, целей, изменению отношений к окружающим, выбранной профессии. Переоценка достигнутого приводит часто к бегству, стремлению к кардинальным переменам, к разочарованию и обесцениванию достигнутого, к поиску новых возможностей самореализации. Такое «бегство от себя» далеко не всегда приводит к конструктивным и желаемым переменам, осознание и изменение своего места в этой жизни требует духовного роста, который должен предшествовать переменам [56, с. 85].

Мы можем отметить, что к завершению периода ранней взрослости, как правило, уже найдены ответы на множество волнующих вопросов, самоопределения, уже не сила страстей определяет развитие, чувство реальности восприятия и опыт приходят на смену идеализированным представлениям. На основании многолетних исследований, как считает Е.Е. Сапогова, отмечается тенденция к расширению диапазона взрослого, трудоспособного возраста, как следствие замедление инволюции личностной и интеллектуальной сфер [47, с. 394].

Кризис середины жизни в основании своем предполагает деление взрослости на этапы до и после. Но современные исследования Л.И. Анциферовой не обнаружили нормативных кризисных явлений у респондентов этого возраста. Существуют разные взгляды на период средней взрослости.

Первый отмечает становление стабильности особенностей личности, определенных исполняемых обязанностей, ролей, жизненных предпочтений и приоритетов, стремление к стабильности в семейном, межличностном, профессиональном плане (Л.И. Анциферова) [7].

Второй подход может быть назван фаталистическим. В период примерно 40 лет достигается пик, после преодоления которого начинают снижаться все функции организма, в том числе когнитивные и

психосоциальные, наступает старение (Г. Хойфт, А. Крузе, Г. Радебальд) [52].

Третий подход рассматривает период от 40 лет как стабилизацию накопленного опыта и знаний для возможности дальнейшего развития, реализации своего потенциала в творчестве и расширение способностей влияния. (Г. Шихи, А.А. Бодалев) [56].

Г. Крайг говорит о новых возможностях расцвета, как личности, самоактуализации именно во взрослом возрасте. Исходя из этого, период средней взрослости, можно охарактеризовать, оптимистически, в позитивном ключе, как возраст расцвета и возможностей. Среди положительных составляющих дилемм среднего возраста, можно увидеть преобладание умственного развития деятельности над силой, углубление социализации в межличностных отношениях, преобладание большей эмоциональной гибкости, Р. Пек ставит «интеллектуальную пластичность» против «интеллектуальной ригидности» [28, с. 403].

Мы также можем проследить, что в социальном плане, семья и работа, как утверждает Г. Шихи, в период среднего возраста, почти не оставляют времени для дружеских отношений, значимость этой части жизни, как правило снижается. Мы можем сделать вывод, что дружба в этом возрасте носит несколько прагматический характер. Для женщины важной частью становится восполнение потребности в доверительном общении, в понимании, в оценке своего мнения со стороны схожего по взглядам собеседника, в моральной поддержке от окружающих и близких людей. В современном обществе гендерные роли смешиваются, поэтому то же самое свойственно и для мужчин, особенности предпочтений в выборе круга общения, можно дополнить общностью профессиональных и досуговых интересов. Даже самые дружеские и тесные связи в среднем возрасте ослабевают или теряются в связи с меняющейся ситуацией. Семья и подрастающие дети занимают значительное время и роль в жизненном

пространстве. Однако в периоде средней зрелости, родители испытывают эмоциональные нагрузки, связанные с воспитанием детей, что также усугубляется и проблемами между супругами.

По мнению Э. Эриксона: «Ранняя зрелость - это период, когда человек начинает формировать свою идентичность и свои ценности, а также начинает строить свои отношения с другими людьми на более зрелом уровне» [59]. В рамках этой периодизации следует акцентировать внимание на ключевых аспектах психического развития и социальных изменений, происходящих в жизни индивидов в разные возрастные группы. Ранняя зрелость (20-40 лет) характеризуется активным поиском идентичности, формирования профессиональной карьеры и установления значимых связей. Именно в этот период молодые люди начинают осознавать свои жизненные цели и ценности, что влияет на их дальнейшее развитие.

Переход к средней зрелости (40-60 лет) часто сопровождается переосмыслением достигнутого, поиском новых смыслов и переоценкой как личных, так и профессиональных достижений. В этой стадии жизни акцент обычно смещается на воспитание детей, заботу о родителях и усиление социальных связей. Кроме того, средняя зрелость является временем возможных кризисов, но также и возможностей для личностного роста.

Важно учитывать, что каждый из перечисленных периодов несет в себе уникальные задачи и вызовы. Понимание возрастных особенностей развития способствует более глубокому анализу поведения и психических процессов, что, в свою очередь, открывает новые горизонты для исследований в области психологии и педагогики.

1.2. Социально-психологические особенности современных молодых женщин

Формирование личности в процессе развития проходит последовательные этапы, которые имеют свои закономерности и особенности. В психологической науке возраст имеет подразделы, такие как физический и психологический.

Как правило, количественное измерение, имеет физический возраст, либо его также называют хронологическим, что подразумевает границы от момента рождения до настоящего времени жизни, измеряя днями, месяцами, годами.

Альтернативный подход касается психологического аспекта, и это понятие может быть истолковано как условное представление возраста, что указывает на уровень психического и эмоционального роста личности. Согласно мнению Выготского, психологический возраст является качественной характеристикой этапа психического развития, выделяющимся появлением новых форм и структур, которые возникают на протяжении жизненного пути человека и в результате его предыдущего опыта и развития. Таким образом, данный термин акцентирует внимание на значимых изменениях, происходящих в процессе формирования индивидуальности, что подчеркивает важность анализа не только биологического, но и психологического аспекта взросления индивида. [13].

Возраст представляет собой основную категорию, связанную с онтогенезом человека. Б.Г. Ананьев изучал «фактор возраста», который подчеркивает связь различных понятий и их развитие в контексте общесоматического и нервно-психического созревания. Этот процесс происходит в ходе воспитания и формирования личности, а также в рамках всей жизненной активности индивида.

В настоящее время нет единого мнения или подхода, к правильности соотнесения возрастных границ. Эти границы не имеют четкости и размыты, зависят от индивидуальности индивида, его особенностей, стадии развития, как в духовном, физическом плане, так и в психическом росте.

Периоды жизненной зрелости обладают своей подвижностью и могут меняться. Особенно изменились возрастные этапы взрослости в рамках осознания ответственности.

Согласно Э. Эриксону, стадии развития и личностного роста можно определить так: ранняя взрослая жизнь включает в себя возраст от 20 до 40-45 лет; средняя взрослая жизнь проходит в диапазоне от 40-45 до 60 лет; поздняя взрослая жизнь начинается после 60 лет.

В нашей работе мы будем рассматривать молодой возраст женщин и изучать социально-психологические характеристики – а именно раннюю зрелость в диапазоне возраста от 20-40 лет и свойственные им в этом периоде личностные черты характера и особенности в становлении личности в ее развитии.

К тому периоду взросления, когда человек достигает ранней взрослости, многие этапы развития уже пройдены и есть определенные достижения. Как правило к этому возрасту уже есть некоторая отделенность и автономия от родителей, идентичность и физический рост. Однако, когда человек переступает определенный рубеж и вступает в юную взрослую жизнь, он начинает развиваться в следующих направлениях: происходит смещение собственного эгоцентризма на развивайте в сторону посвящения себя другому. Э. Эриксон [39] обозначил эту стадию «Интимность против изоляции», которая, в отличие от подростково-юношеского возраста, в котором внимание было на себе, приводит к ориентации человека на других.

Для взрослого человека, в рамках периода молодости, это очень сложный период и если сравнивать с предыдущими этапами, которые могут быть пройдены и решены в рамках пяти лет или меньше, этот этап более затяжной, который может продлиться пятнадцать лет или перейти в более длительный срок. Исследователи на примере Э. Эриксона [59], Г. Крайга [28], более подробно углубились и рассмотрели эту проблему, посвящённую данному периоду времени. Ученные придерживаются той точки зрения, что

процесс развития межличностных отношений не простой и акцентируется на установлении успешных и длительных отношений на интимном уровне, занимающий в среднем от полутора лет и как бы не хотелось, этот процесс не может быть ускорен.

А. Маслоу [41] говорит о том, что люди в период молодого возраста имеют тенденцию к утверждению себя профессионально, в намерениях достичь престижа, уважения и определенного статуса.

Д. Сьюпер [42], как специалист по проблемам психологии развития, упоминал о периоде молодой взрослой жизни такие особенности как - борьбу за первенство и развитие, где наиболее важными потребностями являются стадии поиска себя и реализации, приходящуюся на возраст примерно от 21-24 лет, а также стадию стабилизации и укоренения в возрасте от 24-35 лет. В основном, он описывал это время так, что взросление является как попытка борьбы за сохранение идентичности в социальном обществе и профессиональном мире.

В середине жизни человек снова поддается изменениям в характере развития. Исследователи, такие как Р. Пек, построивший свою теорию на взглядах и принципах Э. Эриксона [59], заявили, что взрослые среднего возраста не только передают свой опыт из поколения в поколение, но и находятся в борьбе за то, чтобы ценили их интеллект, а не только физические способности. Так как в последствии, с дальнейшим взрослением происходит, снижение физических способностей, что требует приспособления к этому факту.

В раннем взрослом возрасте человек стремится к тому, чтобы развивать свои способности и делиться ими в сфере интимности, искать отношения, любовь и строить долговременные союзы. В ходе этого идет формирование долгосрочных отношений, что как правило приводит к браку и рождению детей. При этом молодой взрослый также сталкивается с решением задач в

карьерных вопросах и их совмещение с семейной жизнью, что не может не сказаться на результатах.

В этот период часто приходится расставлять приоритеты, делать определенный выбор, касающиеся брака, семьи и карьерных планов. Исследования могут продемонстрировать нам, что развод чаще всего встречается среди людей, которые вступили в брак в раннем или подростковом возрасте, а также среди тех, чьи родители были находились в разводе и имели похожий опыт. Также наиболее часто разводились те, кто кардинально отличается по возрасту, интеллекту или физической привлекательности.

Правильный выбор профессиональной сферы и карьерного пути имеет влияние не только на социальный и экономический статус, но и на окружение, дружескую атмосферу, политические ценности, место нахождения и проживания, уровень жизни, уход за детьми, условия их воспитания, стресс и еще множество других аспектов жизни человека в обществе. Поэтому доход важен как в выборе профессионального пути, так и в карьере, все это рассматривается, как достижение, признание как личности в социуме, удовлетворение своим положением, безопасность и вызов обществу. В современных культурах многих стран часто приходится рассматривать и считаться с карьерой супругов и партнеров, при выборе работы и профессиональной сферы.

Проблема изучения социально-психологических характеристик и личностного потенциала преуспевающих женщин и отличительных особенностей их индивидуальности, больше всего интересовала западных психологов и исследователей, нежели российских ученых. Прежде всего этот факт можно объяснить следующими причинами – непринятие женщины, как лидера и руководителя, и исходя из этого, отсутствием исследовательского интереса к данному вопросу.

Можно привести в пример, по данному вопросу, исследование М.Хеннинг и А. Жардем [54, С.114-170]. Основой для исследования послужили опросы испытуемых в вопросах о их настоящем образе жизни и соответствующих им периодов - детство, юношеский возраст, студенческий период жизни, этап профессиональной деятельности, карьерная зрелость и проведенное с ними глубинное интервью. Основной темой изучения было - я-концепция, я-идеальное и разнообразие факторов под влиянием которых они формируются, схема управленческой позиции, соответственный им образ жизни и взгляд на него со стороны, стиль управления и многое другое. Результаты исследований показали определенные результаты. Женщины, относящиеся к лидерам, достигшим высокого положения в карьере, имели различия с женщинами контрольной группы, которая относилась к среднему уровню положения в карьере, по следующим принципиальным свойствам:

1. Женщины, достигшие значительных успехов в своей карьере, считали, что отношения с коллегами следует строить не на основе личных связей или пола, а на профессионализме и уровне квалификации.

2. Их манера общения с мужчинами основывалась на ожидании положительной реакции, что помогало формировать конструктивные взаимодействия. В то же время, женщины из группы сравнения демонстрировали явную нерешительность и сомнения в своих способностях, что, в свою очередь, вызывало недоверие со стороны окружающих.

3. К окончанию третьего года работы все респондентки сменили место и свою деятельность, которая не приносила успеха их карьерных ожиданий (должность секретарей или позиций низкого уровня). На новом месте они вполне смогли реализовать себя и свою направленность на творческое отношение в профессиональной сфере, получилось найти хороший коллектив, комфортную для себя среду и, что было для них не мало важно, понимающее руководство.

4. Круг женщин, у которых получилось достичь успеха в карьере, придерживались тактики, которая была не характерна для большинства мужчин. А именно построение карьеры в рамках одной компании или предприятия. Такая точка зрения была основано на том, что в условиях дискриминации половых ролей, для большего продвижения, женщина должна обладать соответственно и большей компетенцией по сравнению с мужчинами, претендовавших на руководящие позиции, а это требовало колоссальных усилий, набора определенных качеств, что крайне сложно в условиях миграций. Не мало важное влияние на ситуацию оказывал непрерывный процесс повышения образования, который присутствовал у респонденток. Что с одной стороны, является преимуществом и требованием в построении карьеры, а с другой – их личностным стремлением и потребностью к развитию своих знаний.

5. К возрасту тридцати лет все респондентки оказались на руководящих позициях, осуществляли управленческие функции. Сам стиль управления основывался на отношении с руководством и взаимодействии с ним. Строился на четком алгоритме и определении взаимных прав и обязанностей, в продвижении коллег и подчиненных, ориентации на результат и решение задачи, эмоциональной дистанции. В приоритете у респонденток, стремление занять роль равного мужчине, то есть стать «своим» среди коллег мужского пола и не вызывать к себе отношения как к женщине. Но в процессе опросов, по их самоопределению, им хотелось бы признание со стороны и подтверждение своей женственности, в противовес рабочим качествам. Но для избегания возможных ненужных ситуаций или эксцессов, они жертвовали своими душевными потребностям, уступая вопросам карьеры. К концу определенного промежутка профессиональной реализации, испытуемые почувствовали себя более самостоятельными, автономными и компетентными, способными по своим субъективным ощущениям, к занятию более высоких должностей.

6. Начальный этап карьеры требовал от респонденток более внимательного сосредоточения на процессе работы, что не давало возможности построения более близких и прочных связей с мужчинами. Говоря о личной жизни, отмечалось, что немногие испытуемые поддерживали нерегулярные сексуальные связи. Они придерживались того мнения, что нужно быть «мужчиной» в вопросах карьеры и «женщиной» в доме, но вопрос построения карьеры, в первое десятилетие ущемлял, прочие сферы жизни. И в результате эти женщины оставили реализацию себя, как женщины на будущее, избегая возможности вовлечения в рабочие отношения и профессиональную деятельность. В период 35-40 лет произошла переоценка ценностей, они осознали и пришли к выводу, что будущее уже не такое безграничное и радостное, появились сожаления об упущенных возможностях, подведение итогов, мысли о неустроенности личной и семейной жизни, отсутствии детей, реализации себя в роли матери и жены. Это время пришлось на пик карьерного роста и, как следствие этого, ощущение однообразия и рутинности ежедневной работы, уже не приносящего должного морального удовлетворения. В результате этого вновь появившиеся и осознанные потребностные мотивы в построении личной жизни, социальных взаимодействий привели к тому, что все респондентки так или иначе наложили временный запрет на вопросы карьеры.

7. С этим этапом данного жизненного периода связаны большие изменения, в я-концепции испытуемых: их мнение как женщины во многом осталось прежним - женщина должна быть женщиной и не просто в гендерной принадлежности, а иметь все свойственные ей черты что совершило поворот к большей женственности, что проявилось в приобретении новых вещей, знакомств, также произошел отказ от женственности в рабочих и межличностных отношениях. В результате произошедших с ними изменений, большая часть женщин вышли замуж, за

мужчин значительно отличавшихся с ними по возрасту, примерно на 10 лет старше себя, в статусе развода или вдовцов, достаточно материально обеспеченных и имеющих высокий доход по сравнению с ними. Остальные, в свою очередь, также думали о вопросе замужества и не оставили эту идею. Вопрос карьеры продолжался с учетом мнения и согласия брачного партнера, при его одобрении и поддержке, в соответствии со сложившимся положением в семейной жизни.

8. Изменения в личностном плане повлекли за собой перемены в поведении на рабочем месте и самоопределении. Если рассматривать начальную декаду во время построения карьеры для респонденток был более характерен «близкий стиль руководства» - это означало излишнее присутствие контроля, преобладание недоверия к подчиненным, не желание получать помощь со стороны коллег и делегировать полномочия. В последствии начинает преобладать ориентация на людей, взаимодействие с сотрудниками, в соответствии с поставленной задачей, на смену приходят более теплые отношения с коллегами и подчиненными, что привело к большей удовлетворенности от процесса и более благоприятного климата в рабочей атмосфере. От коллектива же, в свою очередь появилась обратная связь в виде благодарности, сплоченности в команде, улучшения качества работы, рациональность в распределении времени, что повлекло высвобождение времени. В дальнейшем все респондентки получили хорошие должности - стали директорами или вице-президентами своих компаний.

9. Группа деловых женщин отличалась от группы женщин, бросивших вопрос карьеры на среднем уровне, согласно мнению авторов – последние придерживались стратегии поведения ориентированную только на выполнение поставленной задачи, при этом не развивая и не улучшая межличностное взаимодействие и женственность. Анализируя свои черты характера, женщины пришли к схожему мнению о видимых причинах

формирования таких особенностей, как холодность и стремление к доминированию, что, по их мнению, стало следствием негативного жизненного опыта и отвержения, приводящего к ощущению замкнутости и разочарованию. Путь к успеху они увидели в самопознании и более глубоком принятии себя, что способствовало развитию их я-концепции. Авторы исследования отметили, что это восприятие дало им внутреннюю силу, сформировавшуюся в процессе социализации внутри семьи. Установки и ощущения, к которым пришли участницы, заключаются в том, что «женщина по сути является личностью и не обязана становиться мужчиной или обретать мужские качества для достижения успеха». Однако, базируясь на опыте, полученном в детско-родительских отношениях, особенно с отцами, женщины часто слышали: «Для успеха нужно быть мужчиной». Придерживаясь таких мнений, они не смогли адаптироваться к корпоративным нормам, но именно когда начали их пересматривать, достигли успеха. Мы можем сделать заключение, что для карьерного роста женщина должна оставаться женщиной во всех ее аспектах, становясь «самоактуализирующейся личностью», которая стремится к постоянному развитию и сохранению своей женственности.

В наши дни исследование и развитие психологии в нашей стране представляют собой одну из наиболее значимых и актуальных задач, имеющих отношение к самореализации — ключевому элементу формирования личности. Самореализация можно трактовать как процесс раскрытия индивидуального потенциала и личного роста. Аристотель утверждал, что достичь счастья возможно лишь при условии успешной реализации заложенных природой способностей, что включает как личностные, так и индивидуальные качества. Следуя верному курсу и прилагая собственные усилия, а также эффективно взаимодействуя с окружающими, человек может добиться успеха. В оценке психологической активности индивида одним из определяющих факторов является

самореализация, которая демонстрирует наличие взаимосвязи между удовлетворением общества и принятием индивида как части этого общества, а также обратную зависимость — удовлетворение личности от социальных условий и общества в целом. Другими словами, самореализация является результатом не только осознания окружающей действительности и существующих внешних факторов, но также того, как индивидум воспринимает и интерпретирует эти факторы в контексте своей личности [30].

Рассматривая проблему женской самореализации, можно выделить и обозначить два основных критерия. Придерживаясь общепринятой точки зрения, предназначение и роль женщины в современном обществе — это в первую очередь материнство и дом, но с другой стороны — в жизни женщин существует множество других всевозможных условий и причин для самореализации и раскрытия заложенного в них потенциала. Любая может выбрать то, что ей интереснее, ближе и соответствует ее интересам. Чтобы в полной степени испытать удовлетворенность собой — это должно быть выражено в первую очередь в чувстве удовлетворенности собой как женщиной. В общей сложности общее реалистичное представление о себе, последовательное отношение и понимание этих представлений, уровень самопринятия, входят в общепринятое понятие Я-концепции личности и эффективно влияет на определение и выбор стиля действия, стратегии и тактики в процессе самореализации, для определения ее успешности [24].

Другим важным фактором, который влияет на самореализацию женщин, является гендерная или половая идентичность. Гендерная идентичность — это внутреннее самоощущение, выбор, определения себя, как человека и отнесение к определенному гендеру. Если говорить о гендерной идентичности, как о обособленном явлении, можно отметить важность присутствия у женщин сформированной и устоявшейся позитивной гендерной идентичности, ее сложная в выстраивании структура и

неоднозначно определенный путь развития могут говорить о гендерной идентичности как о самостоятельном явлении [26].

Сегодня мы можем описать нашу эпоху как время изменений в восприятии женской гендерной идентичности, а также в понимании своей роли и места в обществе. Наблюдается трансформация ценностных ориентиров и отсутствуют чёткие нормы, регламентирующие гендерные модели. Некоторые исследователи отмечают, что в нашей культуре не существует понятия «истинная женщина». Это приводит к расширению списка качеств, присущих женщинам, но также вызывает внутренние конфликты. Женщина может сталкиваться с ощущением тревоги и неуверенности в своём самосознании и предназначении. Классические представления о гендерной идентичности подвержены изменениям, что может негативно сказаться на пути развития женщины.

Задаваясь вопросом о предназначении женщины в обществе, можно отметить, что это один из наиболее спорных и противоречивых вопросов на сегодняшний день. Все походы и концепции по этой теме можно распределить по двум основным направлениям. Первый подход, так называемый традиционный или патриархальный, говорит о роли материнства с точки зрения природы и биологии, говоря о том, что материнство это и есть единственно важная форма самореализации женщины, предназначенная ей природой, этим ограничивая ее право выбора на самореализацию и свободу в определении пути своего развития.

Противоположность во мнении у приверженцев феминистического направления, по мнению и взглядам которых вопрос самореализации, либо успех в личной сфере имеет связь исключительно с достижениями и результатами в профессиональной сфере, карьере, общественным статусом, а тем самым материнство в противовесе с самораскрытием и реализацией себя, как женщины, рассматривается в контексте, как «потеря себя», препятствие

на пути индивидуального личностного развития, так называемая жертва, которая лишена привычных радостей в жизни.

Несмотря на убеждения сторонников феминизма о полном равноправии мужчин и женщин, материнство по-прежнему остается исключительной обязанностью женщин. Однако крайне важно, чтобы женщина, исполняя материнские обязанности, достигла такого уровня личной зрелости, который позволял бы ей воспитать психически здорового и социально адаптированного ребенка.

Ключевым фактором для эмоционального здоровья ребенка и успешного воспитания является высокая степень самореализации матери, которая служит примером для своего чада. Как утверждает онтопсихолог А. Менегетти, истинное предназначение женщины заключается в том, чтобы быть хорошей матерью, при всем при этом ей в первую очередь необходимо быть счастливой. Соответственно, чем выше уровень удовлетворенности жизнью самой матери, тем более гармонично она сможет создать условия для развития своего ребенка. [36]

Успешность женщины трактуется по-разному, по их мнению, одни обретают счастье в роли матери, вторые — в карьерном росте и пользе приносимой обществу, третьи — во взаимоотношениях и любви. В современной жизни женщина чаще всего ассоциируется с классическим образом, как говорят о таких — «и коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет». Но все это может вылиться в страдании самой женщины от собственной силы, она подавляюще действует на женщину, и не каждый мужчина готов разделить эту ношу и идти рядом. В этом и заключается проблема современной женщины в реализации себя «по мужскому гендеру», в стремлении быть активной, проявлять везде инициативу, подстраивать под себя ситуации, людей. Перед женщиной часто встает выбор между реализацией себя в социуме и семейной жизнью, жизнь в одиночестве,

чувство пустоты и со всем эти приходится мириться. И в данной ситуации женщина не ощущает счастья, таким как хотелось его видеть.

Если рассматривать принципы женской энергии по мнению Кудинова С.И., Ежовой Н.А., можно охарактеризовать по следующим критериям: сбережение — трансформация — использование в своей жизни. Для их понимания вспомним подход о построении структуры личности женщины, которая состоит из трех уровней:

- эго — стремление к безопасности, комфорту и процветанию;
- инстинкт — стремление к объединению, деторождению, продолжению рода, материнству, чувству свободы;
- душа — направленность к духовному развитию, знаниям, росту, самореализации[30]

И основной задачей в процессе женской самореализации является привести в баланс все эти три составляющие; увидеть их проявление; научиться направлять их в нужное русло, в соответствии с условиями. Женская самореализация взаимосвязана с проявлением ее внутренних источников сил, таких как эго, инстинкт, душа. Эти силы и учувствуют в формировании потребностей, и в результате этого, женщина начинает внутренне выстраивать определенную схему по удовлетворению этих потребностей, в осознанности или неосознанности.

Женщине важно понимать и определять свое место в этом мире, свое предназначение, что является необходимым условием успешной самореализации женщины. При принятии и удовлетворенности социума женщиной как личностью, а точнее, как пишет А.Маслоу, возможности и потенциал человека реализуется при определенных условиях, таких как «благополучное окружение», которые «помогают наибольшему развитию и раскрытию человеческих возможностей и потенциала» [33]. В итоге, основополагающим фактором в достижении успеха, можно определить

полную удовлетворенность женщины своим положением в обществе, статусом, результатами собственных усилий.

В сложившихся условиях современной жизни необходимо прежде всего быть женщиной, которая определяет свой путь в соответствии со своей индивидуальностью. Женщина должна реализовать себя, быть самодостаточной, уделить время рождению детей и созданию семьи – это только одна из форм самореализации, но есть и другие сферы жизни, в том числе и профессиональный рост. Именно профессиональная сфера в самореализации в полной мере может компенсировать женщине как психологическую, так и экономическую самостоятельность, чувство независимости, самоуважение, личностный рост, что признано обществом.

И только сама женщина, с одной стороны, самостоятельная, полная сил и энергии, чувствующая себя свободной, самореализованной личностно и профессионально, а с другой — зная и ощущая свое предназначение, полностью принимая себя, с правильно сформированной женской гендерной идентичностью, сможет испытать должное и необходимое ей удовлетворение от жизни, быть по настоящему счастливой.

1.3. Теоретические аспекты исследования мотивации достижения и избегания у взрослых

Исходя из того, что целью нашего исследования является выявление определенных особенностей мотивации достижения женщин с различными социально-психологическими особенностями, то можно остановиться подробнее на более детальной сущности мотивации достижения, истории ее становления и исследования, в взаимодействии с другими психологическими факторами.

Мотив достижения — устойчивое стремление личности к достижению высоких результатов в какой-либо деятельности.

Мотив избегания неудачи — стремление избежать неудачи в жизненных ситуациях, связанных с оценкой другими людьми результатов деятельности.

Рассматривая концепцию А.Адлера - где личность расценивается как неделимое целое, являющееся интегральной частью социума. Анализируя позитивную природу человека, А. Адлер подчеркивал, что каждый человек в раннем детстве формирует уникальный стиль жизни, творит свою судьбу. Поведение человека мотивировано достижением социальной цели и социальным интересом. В основе его концепции лежит представление о том, что стремление к превосходству является движущей силой, направляющей ресурсы личности на достижение совершенства. Изначально А. Адлер выделял стремление к власти как основную потребность человека. Первоначально автор полагал, что люди мотивированы жаждой личной власти над другими людьми, но впоследствии он пришел к выводу, что стремление к власти является негативным вариантом удовлетворения присущего человеку стремления к совершенству, тогда как позитивным вариантом является стремление к власти над самим собой, активное стремление превысить свои возможности, превзойти самого себя и достичь совершенства [62].

Результаты научных исследований в области психологии указывают на то, что исход деятельности человека зависит от его внимания, уровня мотивации и заинтересованности. Так, направленность внимания может быть ориентирована на стремление к успеху или наоборот, на избегание провалов, и эти аспекты играют ключевую роль в достижении целей. Стратегия поведения также непосредственно влияет на успешность человека, формируя его жизненный путь, судьбу и социальное положение. Исследования показывают, что женщины с высокой мотивацией к достижениям, как правило, достигают значительно большего в своей жизни. Их настойчивость

и целеустремленность приводит к более высоким результатам по сравнению с теми, кто не испытывает такого же стремления или обладает низким уровнем мотивации. Таким образом, активное стремление к успеху становится важным фактором, способствующим личным достижениям и карьерному росту. Данное понятие, как «мотив достижения» было введено психологом Мюрреем. Мотивацию, в своих исследованиях, он рассматривал как устойчивые атрибуты, либо характеристики личности. Мак-Клелланд высказывался о данном понятии и определял, как относительно устойчивая во времени, обобщенная диспозиция личности. Также были определены основные факторы для идентификации этих понятий [32]:

- 1) человек как творец своей жизни, должен рассматривать себя ответственным за исход своей деятельности и показателей своих результатов;
- 2) он должен знать и понимать свой путь, когда достигнет успеха, таким образом должна присутствовать точная информация о результатах;
- 3) необходимо присутствие момента рискованности, для поддержания духа азарта, касаясь возможности успеха.

Аткинсон говорит о том, что гордость от получения успеха связана с мотивом достижения и получаемыми при этом эмоциями. Другой психолог В.Вайнер, говорит о достижении следующим образом - мотив достижения - это наличие способности и внутренних условий, которые обусловлены прилагаемыми усилиями.

В психологии отмечается, что стремление к достижениям охватывает различные аспекты деятельности и жизненные сферы, находясь с ними в тесной связи. К числу основателей этой теории причисляют американских исследователей Д. Макклелланда и Д. Аткинсона, а также немецкого ученого Х. Хекхаузена. Далее мы проанализируем ключевые идеи и основные принципы этой значимой теории.

Каждый человек имеет два вида мотивации, которые находят отражение в его проявлении деятельности и сфокусированы на получение успеха. Это - мотив достижения успеха (направленность на удачу) и мотив избегания неудачи (боязнь совершения ошибок). Исходя из этого меняется и поведение людей их алгоритм действия. Люди, имеющие ориентацию на мотивацию успеха, как правило позитивно настроены, ставят положительные цели и придерживаются определенных установок. У них присутствует четкое представление поставленной перед собой цели, они проявляют стремление, активность, чтобы это принесло результаты, а именно обязательно прийти к положительным результатам в своей деятельности, ищут таких возможностей и деятельности, также быстро и с большой заинтересованностью включаются, тщательно выбирают средства и предпочитают больше действовать, направленность и все силы идут на достижение поставленной цели. А так же для них присуще полный контроль всех имеющихся ресурсов и концентрация внимания на ожидаемых результатах и достижении поставленной цели.

Рассматривая ту категорию людей, которая наоборот имеет направленность на избегание неудачи. Их движение происходит в соответствии с избеганием неудачи, поэтому все их действия и мысли направлены на это. Человек, имеющий фокус внимания, направленный на неудачу, в основе своей не надеяться на удачу, проявляет свою неуверенность, не верит в свои возможности прийти к успеху, боится критики от окружающих. Поставленная перед ним задача, в которой, по его мнению, он может потерпеть неудачу, вызывает отрицательные эмоции, которые ассоциируются с отрицательными переживаниями, поэтому в ходе выполнения своей деятельности не испытывает удовольствия от этого, тяготится ею. В результате подобных взглядов, он как правило оказывается в положении не победителя, а в статусе побежденного, а по итогу - неудачником.

Люди, больше направленные на достижения успеха, соответственно позитивнее оценивают свои возможности и исходя из этого выбор профессии происходит в реальном соответствии с имеющимися возможностями, знаниями, умениями. Индивиды, имеющие направленность на неудачи, наоборот, часто имеют характерность проявлять неправильность профессионального самоопределения, сделав выбор в своем понимании - либо слишком легкой, либо наоборот предпочтение отдают слишком сложной профессий. При всем при этом они часто не придают значения объективной стороне признания своих способностей, имеют слишком высокую, либо заниженную самооценку, неадекватный уровень притязаний.

Фокусировка на успехе придаёт больше энергии и упорства в достижении заданных целей. Люди, ориентированные на неудачу, демонстрируют иное поведение, особенно когда сталкиваются с задачами, которые либо слишком просты, либо чрезмерно сложны. Тем кому присуще мыслить в направлении неуспеха, склонны выбирать крайности: они охотнее берутся за задания, которые могут быть либо крайне трудными, либо слишком лёгкими. В противоположность этому, те, кто настроен на достижения, предпочитают задачи средней сложности или с некоторым увеличением уровня трудности.

Существует еще одна особенность отличия людей с крайней степенью мотивации, те кто направлен на достижение успеха, в случае неудачи в выполнении поставленной задачи - интерес возрастает, появляется азарт, а те кто направлен на избегание неудачи – наоборот падает. Можно сказать, что те кто мотивирован на удачу имеет склонность возвращаться к выполнению поставленной задачи, а те кто направлен на избегание неудачи – избегают возвращения к ней, так как испытывают при этом стресс и чувства разочарования. Соответственно, настроенные на успех, после неудачи приходят к еще лучшим результатам, потому что начинают действовать в этом направлении.

У людей с разными проявлениями мотивации существуют и отличаются объяснения причин своих успех и неудач. С направленностью к успеху приписывают его положительный исход своим внутренним качествам и способностям, в то время как у тех кто направлен на избегание неудач приписывают имеющиеся у них способности в случае неуспеха. И наоборот, стремящиеся к неудаче случай успеха склонны объяснить случайностью, неожиданным везением, при этом направленные на успех этими обстоятельствами объясняют свои неудачи.

Таким образом, при анализе связи между доминирующим видом мотивации и выполнением конкретной деятельности, можно заметить, что объяснение причин поведения осуществляется по-разному. Когда мотивация явно направлена на достижение успеха, достижения и результаты связываются с внутренними качества человека, такими как способности, личные характеристики и усилия. В противоположность этому, при мотивации, ориентированной на избегание неудач, акцент смещается на внешние обстоятельства, включая сложность задач, случайность или удачу. Люди, у которых преобладает мотивация к избеганию неудач, часто склонны недооценивать свои возможности и имеют низкую самооценку. В отличие от них, индивидуумы с ярким стремлением к успеху способны адекватно оценивать свои способности и, столкнувшись с неудачами, организуют себя для дальнейших усилий.

Подводя итог вышесказанного, в исследованиях придается большая важность мотивам достижения успеха и избегания неудач, особенно в профессиональной деятельности. И они имеют взаимосвязь с целым рядом других личностных особенностей человека.

Если взять профессиональную деятельность человека, то достижения в этой области во многом зависят от целеустремленности, его личностных особенностей, способностей, настойчивости в стремлении к своим целям, то есть мотивации достижения.

Если рассмотреть программы для развития уровня мотивации достижения к успеху, можно выделить такие факторы как развитие когнитивного, аффективного и ценностно смыслового сектора мотивации достижения. И важное условие для укоренения и стабилизации изменений – это каждодневная реализация мотива достижения.

Рассматривая различные подходы к изучению мотивации достижения, важно остановиться на ее взаимосвязи с таким понятием как локус контроля, а именно на проблеме интерпретации самим человеком причин происходящих с ним успехов и неудач. Данная проблема наиболее часто рассматривается в рамках атрибутивного подхода в теории мотивации достижения, которые рассмотрим далее.

Один из авторов атрибутивного подхода Б.Вайнер, именно он изучал связь между мотивацией достижения и локусом контроля, а именно каким образом люди мыслят и фокусируют свое внимание на событиях, происходящих с ними, как переживают и наблюдают.

В 1960-х годах Дж. Роттером была разработана концепция каким образом внешний и внутренний контроль подкрепления влияет на ожидание индивида в его деятельности и чего при всех приложенных усилиях он может достичь. В ходе исследований, проводимых Роттером было предположено и выявлено, что одним людям присуще чувство и понимание того, что все происходящее с ними зависит от внешних факторов и условий и определяется силами извне, а другим - все происходящее зависит от того сколько усилий они приложили в соответствии с их способностями [51]. Роттер обозначил данное понятие как локус контроля. В рамках его исследования тесты охватывали различные аспекты жизни человека, такие как образование, карьера, социальные отношения, любовь, взаимодействие с коллегами, политические взгляды и общее мировоззрение. Однако, использование этой концепции для прогнозирования конкретных показателей успеха в разнообразных сферах деятельности оказалось

затруднительным. Тем не менее, были получены достоверные результаты относительно некоторых личностных черт, таких как политические взгляды, стремление к улучшению своей жизни и конформность. Не была подтверждена прямая корреляция между локусом контроля и мотивацией к достижению успеха. Также исследования продемонстрировали, что люди с высоким уровнем мотивации лучше всего справляются с задачами средней сложности, в то время как они могут также проявлять интерес к более простым заданиям, в отличие от менее мотивированных.

Дж. Атkinson разработал теорию мотивации, которая рассматривается через призму ожидания ценности. Затем эту идею продолжили развивать Ф. Хайдер и Дж. Роттер. Они выдвинули гипотезу о том, что восприятие результатов будущих событий формируется на основе личных представлений индивида о причинах его успехов и неудач. Если человек считает, что неудачи связаны с недостатком усилий, это может способствовать увеличению его мотивации к достижению целей. В то время как приписывание провалов внутренним факторам, таким как нехватка навыков или негативные личные качества, может снижать уровень мотивации. Таким образом, восприятие собственных возможностей и усилий влияет на стремление к успеху и уверенность в себе.

Бернард Вайнер размышлял о том, почему некоторые люди достигают значительных успехов, а другие остаются в тени. В своих экспериментах вместе с Куклой Вайнер пришел к выводу, что высокомотивированные люди связывают свои успехи с личными качествами и навыками, рассматривая неудачи как следствие недостаточных усилий. В противоположность им, личности с низкой мотивацией объясняют свои достижения фортуной, простотой задач, а неудачи списывают на отсутствие удачи. Таким образом, высокая мотивация к достижениям приводит к уверенности в собственных силах, высокой самооценки, а людей с низкой мотивацией, наоборот она занижена. Ожидание успеха и оптимистичный настрой вызывает

положительные эмоции и позитивное настроение, их фокус внимания нацелен на признание, получение одобрения за свою деятельность, в соответствии с поставленной целью. И понятно, что определение неудач в понятиях при изменчивости факторов, например, таких как случай, будет приводить к большему оптимизму и положительному взгляду в будущее, чем определение в понятиях наиболее стабильных факторов — как пример, трудность поставленной задачи или наличие определенных способностей.

Если взять за основу результаты в работах Ф. Хайдера и Дж. Роттера, то исходя из этого Б. Вайнер создает свою модель каузальных атрибуций, которая говорит нам о том, что причины, которые двигают поведением, можно описать двумя вариантами: относительно самого человека внутренними или внешними, а также стабильные или нестабильные в определенном промежутке времени. Учитывая существующие данные о четырех типах казуальных атрибуций — способности, усилия, сложности задачи и элементе случайности, Вайнер пришел к выводу, что указанные факторы являются наиболее значимыми для процессов, связанных с достижением успеха [19].

В процессе проведения исследований был установлен интересный момент: помимо четырех упомянутых факторов, существует множество других источников информации, которые играют роль в оценке личных достижений. Например, наряду с трудностями и количественными характеристиками приложенных усилий, значимым является уровень благоприятности текущих условий, объем внешней поддержки, а также психологическое и физическое состояние человека. Не следует забывать и о более широкой картине успехов, которая может повлиять на общий вывод о достигнутом. Таким образом, оценка собственных результатов оказывается сложным и многогранным процессом, охватывающим разнообразные аспекты, которые необходимо учитывать для более точного анализа и понимания.

С целью объединения всех полученных данных в свою модель, Вайнер решил добавить дополнительный параметр, такой как «контролируемость» или «неконтролируемость», это привело к появлению новых вариантов причин в его модели. Вновь созданная модель помогла объяснить почему подход, предложенный ранее в своих работах Роттером оказался недостаточно достоверным и прогнозируемым, если говорить конкретнее, в том, что внешние причины в свою очередь тоже могут иметь контроль. Кроме прилагаемого усилия, которое можно рассмотреть, как фактор внутренний и недостаточно нестабильный, по причине того, что человек может быть, как ленивым и безынициативным, так и трудоголиком. Данные типы усилий можно определить, как контролируемые и говоря о внутренних факторах, таких как например – настроение, состояние здоровья, чувство усталости. Дальнейшие исследования подтвердили тот факт, что параметр «контролируемости» очень важен, при предположении самим человеком своих будущих успехов и результатов. Эти выводы являются хорошей основой для дальнейших исследований и программ атрибуции, направленных на становление адаптивных каузальных атрибуций.

Так как эмоциональная сторона является важной стороной процесса мотивации, Вайнером была предпринята попытка объединить в своих исследованиях когнитивные или познавательные причины, в виде разнообразия каузальных атрибуций с эмоциональными составляющими, которые определяют самооценку и уровень мотивации.

Сам смысл атрибутивного подхода связанный с эмоциями предполагает процесс анализа последовательности во времени, в связи с которой возникновение более сложных эмоций появляются постепенно, с целью более точного определения и дифференциации аффективного опыта.

Эмоциональная реакция на события успеха или неудачи может проявляться в трех основных формах. В начале происходят общие и поверхностные чувства, такие как радость или печаль, которые

подтверждают факт произошедшего и не зависят от того, как человек интерпретирует ситуацию или ощущает свою причастность к ней. Эти реакции являются относительно простыми и исходят из эмоционального восприятия события.

После начальных эмоциональных реакций начинается процесс выявления причин, которые их вызвали. Этот анализ обычно инициируется в ситуациях, когда событие оказалось неожиданным, негативным или существенным для человека. Как только определяются основные причины, возникают более глубокие и комплексные эмоции. Например, индивид может испытывать радость и удовлетворение вследствие достигнутого успеха, который он связывает с собственными усилиями. В других случаях он может чувствовать благодарность, полагая, что результат стал возможен благодаря поддержке окружающих. Эмоции, возникающие в связи с атрибуцией, оказываются более многослойными и разнообразными по сравнению с первичными эмоциями.

Обсуждая последние виды эмоциональных состояний, следует отметить, что они тесно связаны с основными элементами каузальных атрибуций, которые формируют их ключевые характеристики. Данные состояния представляют собой наиболее сложные когнитивные структуры эмоций. В теоретическом плане Б. Вайнер указывает на то, что каузальные атрибуции оказывают значительное влияние на формирование ожиданий по поводу вероятных достижений, а также на уровень настойчивости и усилия, которые прилагаются. Кроме того, эти атрибуции определяют эмоциональные ответы, возникающие в конкретной ситуации. [19].

Вайнер продемонстрировал, что природа эмоциональных ощущений обусловлена теми атрибуциями, которые их порождают. Параметр стабильности имеет связь с эмоциями, которые отображают ожидания относительно будущих результатов.

Определяющий параметр локуса контроля напрямую связан с чувством гордости и другими эмоциями, касающимися самооценки. Когда индивид относит свои результаты полученного успеха его собственными способностям, усилиям или индивидуальным качествам (а не поддержкой извне или легкостью задачи), он испытывает чувство гордости за свои достижения. В противовес этому, если произошедшая неудача объясняется внутренними факторами, это приводит к понижению уровня самооценки. Существуют по крайней мере одно четко документированное и изученное, хотя и косвенное, подтверждение связи между параметром локуса и формирования уровня самооценки. В результате ряда исследований в области социальной психологии, изучающие ошибки в атрибуциях, показали, что люди склонны брать на себя ответственность за свои положительные результаты (то есть приписывать успех внутренним факторам), тогда как неудачи чаще всего они объясняют действиями других (приписывая неудачи внешним обстоятельствам). Это явление способствует поддержанию их уровня самооценки.

Следовательно, процесс атрибуции имеет значительное влияние на восприятие ситуации субъектом, что способствует возникновению разнообразных эмоциональных состояний. Более того, он также формирует дальнейшие действия, нацеленные на реализацию его целей. [19].

В результате проведенных исследований в существовании взаимосвязи между мотивацией достижения и локусом контроля, были получены определенные результаты и некоторые взаимосвязи. Ученые увидели закономерность и пришли к выводу, в том что есть определённая особенность в приписывании произошедших успехов или неудач внутренним или внешним условиям то есть казуальная атрибуция, которые в большинстве своем влияют на уровень мотивации достижения. Кроме того, был значительно увеличен перечень атрибутивных характеристик, оказывающих существенное влияние на мотивацию субъекта (таких как

стабильность обстоятельств, степень контроля и предыдущий опыт). Однако стоит отметить, что итоги исследования взаимосвязи каузальных атрибуций (включая субъективный локус контроля) с мотивацией достижения и успехом в деятельности остаются достаточно неоднозначными.

Выводы по первой главе. Делая выводы по первой главе данной выпускной квалификационной работы, мы изучили социально-психологические особенности личности в определенном возрастном периоде жизни, а именно периоде ранней зрелости, также подходы психологов к понятию самореализации и ее психологические особенности. Рассмотрели социально-психологические характеристики личности в период ранней зрелости зарубежных и отечественных психологов. А также познакомились с теоретическими аспектами исследования мотивации достижения и избегания у взрослых женщин. Обобщив взгляды и исследования, рассматриваемых нами ученых, можно подвести итог о вышесказанном и сделать выводы о том, что самореализация в процессе взросления является одной из важных составляющих всей жизни женщин и заключается в осуществлении возможностей роста и развития своего Я в личностном плане, сопровождающееся раскрытием потенциала, талантов и способностей заложенных природой, с помощью собственных усилий, опираясь на особенности личности, в период ранней зрелости и свойственных ей предпосылки.

Можно увидеть, что в процессе проводимых исследований и анализе трудов ученых стало очевидно, что в настоящее время молодые женщины значительно активнее стремятся к самореализации и ориентируются на всестороннее развитие своих навыков и знаний. Если взять более ранние периоды, то можно увидеть, что традиционно женщине отводилась роль как хранительнице очага, а также рождение и воспитание детей, то в настоящее время все меняется, сейчас обязательно большая роль в жизни отводится построению карьеры. Но в попытках совместить данные роли, не всегда

приводят к положительным изменениям, порой часто выливаются в внутриличностный конфликт, поскольку женщине приходится выполнять большую нагрузку. Это может привести к отрицательным изменениям в моральном состоянии, вызывая стресс, неуверенность в себе, а также внести изменения в социальную сторону их жизни, что соответственно приводит к конфликтам в семье или в отношении друзей. Таким образом, мы имеем два аспекта в проблеме самореализации молодых женщин – рождение детей и построение карьеры.

Мы можем сделать выводы о том, что ключевым аспектом самореализации женщин в молодом возрасте является мотивация, которая играет решающую роль в их успехах. Лица с выраженным стремлением к достижению целей имеют больше шансов на значимые результаты в жизни по сравнению с теми, у кого данная мотивация развита слабо или отсутствует вовсе. Кроме того, важным фактором является локус контроля, который определяет, на чем сосредоточено внимание человека и как он интерпретирует причины своих успехов или неудач. В процессе исследования были выявлены атрибутивные характеристики, оказывающие влияние на уровень мотивации достижения и восприятие ситуации. Эти параметры, в свою очередь, способствуют формированию различных эмоциональных состояний и принимают участие в определении будущего поведения, направленного на реализацию собственных целей.

В сфере саморазвития для женщин ключевыми аспектами являются осознанность и духовное развитие, а также взаимодействие с окружающим миром и людьми.

Таким образом, современные исследования в психологии акцентируют внимание на том, что самореализация молодых женщин в значительной степени зависит от их внутренней мотивации. На сегодняшний день роль женщины в семье утрачивает свою доминирующую позицию; все большее значение приобретает карьера и профессиональные достижения. Стремление

к гармонии во всех областях жизни становится для женщины особенно важным, поскольку это ощущение полноты и насыщенности существования позволяет ей не только реализовать себя, но и дать достойное воспитание своим детям. Баланс между личными и профессиональными аспектами жизни становится необходимым условием для достижения счастья и удовлетворенности.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

2.1. Организация и методы исследования

Для эмпирического изучения особенностей проявления социально-психологических личностных особенностей мотивации достижения была создана экспериментальная выборка: в исследовании принимали участие 72 женщины в возрасте от 20 до 40 лет. Исследование проводилось в онлайн форме, с учетом принципа добровольного участия.

Эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов:

1. На первом этапе осуществлялось конструирование выборочной совокупности в соответствии со следующими критериями: пол (женский), возраст (период ранней взрослости), статус (работающие), уровень мотивации достижения (высокий и низкий), уровень мотивации избегания (высокий и низкий).

2. На втором этапе осуществлялось проведение эмпирического исследования социально-психологических особенностей личности респондентов при помощи следующих методик «Опросник мотивации достижения», «Опросник мотивации избегания», «Шкала локуса контроля», «ИТО Собчик», «Тест суждений самореализации личности», «Волевые качества личности».

3. На третьем этапе исследования осуществлялся математический анализ эмпирических данных, определение и описание статистически значимых различий в параметрах социально-психологических характеристик женщин с разными уровнями мотивации достижения и избегания.

Для достижения цели и задач исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

«Опросник мотивации избегания», «Опросник мотивации достижения» (Т. Элерс). Цель исследования заключается в определении уровня мотивации к достижению успеха и стремления избежать неудач. Результаты анкетирования дают возможность оценить не только стремление респондента к успеху, но и его целенаправленность, а также готовность принимать риски в преодолении барьеров, стоящих на пути решения профессиональных задач. Опросник Элерса помогает составить прогноз о том, как человек будет вести себя в сложных ситуациях и насколько сильно его желание достичь намеченной цели.

Цель методики: исследуемый должен ответить на 41 утверждение, выбрав один из двух возможных вариантов: «да» или «нет». Степень проявления стремления к успеху определяется количеством баллов, совпадающих с установленным ключом.

В нашем исследовании мы сосредоточимся на крайних показателях мотивации: от 0 до 10 баллов и от 17 до 21 балла.

Диагностика стремления избегать неудач оценивает, насколько человек ориентирован на защиту, то есть использует ли он стратегию уклонения от провалов. Этот метод основан на 30 строках, каждая из которых содержит три слова. Испытуемому предлагается выбрать лишь одно из трех слов в каждой строке, которое наиболее точно отражает его характеристики. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Следующая методика называется **«Шкала локус контроля»**. Под локусом контроля понимается устойчивая характеристика личности, которая отражает склонность индивида объяснять события своими внутренними качествами или внешними обстоятельствами. Данная методика выделяет два вида локуса контроля: экстернальный (успехи и неудачи связываются с внешними факторами) и интернальный (за результаты отвечает сам

индивид). Опросник состоит из 29 групп утверждений, где каждое утверждение в группе представляет противоположные позиции в отношении конкретной ситуации. Участнику следует выбрать только один вариант из каждой группы. В шести из 29 утверждений отсутствуют варианты, поэтому максимальный балл по каждой шкале составляет 23. Определять направленность локуса контроля испытуемого можно на основе относительного превышения суммарных баллов по интернальному или экстернальному направлениям.

Третья методика называется «**ИТО Собчик**». Она предоставляет возможность количественно оценить выраженность различных индивидуально-типологических черт личности. Графическое отображение соотношений этих характеристик помогает выявить степень компенсированности отклоняющихся от нормы тенденций, а также оценить доминирующие социально-психологические направленности и индивидуальный стиль мышления обследуемого. Результаты по каждой из шкал фиксируются на соответствующих радиусах в схеме. Интерпретация данных напрямую зависит от числа значимых ответов по восьми шкалам.

- Нормальные показатели (3–4 балла) свидетельствуют о гармоничной личности.
- Умеренно выраженные черты (5–7 баллов) указывают на акцентуацию.
- Чрезмерно выраженные качества (8–9 баллов) показывают дезадаптацию личностных свойств.
- Ярко выраженные тенденции, сбалансированные противоположными чертами (антитенденциями), указывают на значительное эмоциональное напряжение и предполагают наличие внутреннего конфликта при оценках выше 5 баллов. Для показателей в пределах 4 баллов это говорит о гармоничности различных свойств.
- Оценки в диапазоне от 0 до 2 баллов говорят о

гипоэмоциональности, затруднениях в самопонимании или недостаточной откровенности во время диагностики

Если по шкале «неискренность» набрано более пяти баллов, это указывает на недостоверность данных; аналогично, если по шкале «аггравация» получено свыше пяти баллов, то результаты также следует считать недостоверными. Социально-психологические характеристики, такие как лидерство, неконформизм, конфликтность, индивидуализм, зависимость, конформизм, компромиссность и коммуникативные навыки, проявляются как доминирующий стиль межличностного общения при наличии выраженных значений (более 4) по сопредельным типам характеристик.

- Шкала тревожности с показателями на уровне 3–4 баллов свидетельствует о бережливом отношении к принятию решений, ответственности за других людей и способности адаптироваться к социальной среде. При превышении 4 баллов данная шкала начинает демонстрировать черты акцентуации, проявляющиеся в повышенной мнительности и страхе. Показатели, превышающие 7 баллов, указывают на предрасположенность к навязчивым страхам и паническим реакциям, что указывает на дезадаптацию и дискомфорт в социальной жизни.

- Шкала стеничности (агрессивности) обычно отражает уверенное стремление к самоутверждению и активной самореализации, а также желание защищать свои интересы. Если баллы находятся на высоком уровне (6-7), это может указывать на эгоцентризм и склонность к агрессивному самоутверждению, что происходит зачастую за счет интересов окружающих. При значениях выше 7 наблюдается ярко выраженная предрасположенность к агрессивным высказываниям или действиям.

- Шкала интроверсии демонстрирует застенчивость и низкий уровень общительности при оценках от 6 до 7. Более высокие значения указывают на наличие замкнутости и признаков аутизма.

- Шкала экстраверсии измеряет, насколько личность ориентирована на реальные события. Если показатели находятся в диапазоне 4–5 баллов, это свидетельствует о нормальной степени общительности. Однако значения, превышающие 6 баллов, указывают на избыток общительности, а при достижении 9 баллов можно говорить о навязчивости и недостатке разборчивости в межличностных взаимодействиях.

- Степень сензитивности может быть на высоком уровне (свыше 4 баллов) у людей, обладающих чувствительной натурой, реагирующих на влияние окружения. Значения, достигающие 8–9, указывают на наличие невротических особенностей в их эмоциональных переживаниях.

- Оценки на шкале спонтанности от 4 до 5 баллов характерны для людей с положительной самооценкой и желанием социального самоутверждения. При значениях от 6 до 7 баллов наблюдается более свободное поведение и стремление к лидерству. Показатели от 8 до 9 баллов указывают на выраженную импульсивность.

- Шкала ригидности показывает, что при средних значениях наблюдается устойчивость к стрессовым ситуациям и внимательность к деталям, в то время как результаты, превышающие 7 баллов, указывают на наличие субъективизма, инертности (ограниченной подвижности) убеждений, настойчивости и осторожного недоверия.

- Шкала лабильности, показывающая значения свыше 5 баллов, указывает на колебания настроения и неустойчивость мотивации. Высокие показатели на этой шкале свидетельствуют о чрезмерной эмоциональности, а также о наличии ярко выраженной демонстративности и истероидных характеристик.

Следующая методика «Тест суждений самореализации» С.И. Кудинов. Данная методика позволяет оценить общий уровень самореализации, а также различные ее аспекты, включая социальную, профессиональную и личностную самореализацию. В инструменте

предусмотрено 20 шкал, из которых 19 являются основными, а одна — контрольной. Это отражает концептуальную основу полисистемной модели самореализации личности. Респондентам предлагается ответить на набор утверждений, что помогает выявить особенности самореализации в различных областях жизни. Каждый участник должен быть максимально объективным в своих ответах, выбирая один из шести предложенных вариантов.

1 – нет; 2 – чаще нет; 3 – когда как; 4 – чаще да; 5 – да; 6 – однозначно, да;

В данной методике мы будем использовать несколько шкал, включая шкалы самореализации и оптимистичности. При анализе результатов важным аспектом станет учёт набранных очков.

При получении от 101 до 150 баллов можно говорить о гармоничном уровне самореализации. Такой человек не только осознает свои устремления, но и имеет представление о том, как их достичь и реализовать. Вы полны оптимизма и здравого рационализма. Для Вас в большей мере характерно гармоничное развитие. Вы умеете распределять собственные ресурсы. Хорошо знаете, свои достоинства и недостатки, постоянно стремитесь к личностному росту, профессиональному совершенству и социальному признанию.

Показатель от 51 до 100 баллов указывает на адаптивный уровень самореализации. Вы стараетесь соответствовать окружающим, проявляя умеренность во всех аспектах жизни. В случае столкновения с серьезными трудностями, вы склонны избегать проблемы и не тратить много времени на ее решение. Достижение личностного, профессионального и социального совершенства не является для вас приоритетной целью или смыслом жизненного пути. Вместе с тем, вы стремитесь не отставать от других и в чем-то их превосходить. Периодически вы ищете возможности для развития

определенных качеств, освоения профессиональных навыков в надежде на получение уважения и признания в обществе.

От 21 до 50 баллов свидетельствует о низком уровне самореализации.

От 0 до 20 баллов – низкий уровень самореализации.

Опросник **Волевые качества личности (ВКЛ)** М.В. Чумакова, создана для оценки степени выраженности волевых характеристик индивида. Методика ориентирована на общую диагностику уровня развития эмоционально-волевой регуляции, которая способствует осознанному и целенаправленному поведению, основывающемуся на собственных решениях. Шкалы данного опросника сформированы эмпирически с использованием факторного анализа прилагательных, выделенных через метод семантического сходства.

Высокие итоговые оценки получают люди, которые проявляют ответственность, обязательность, инициативность и активность. Они уверенные в себе, решительные и настойчивые, обладают энергией и способны контролировать свои эмоции. Такие индивидуумы характеризуются независимостью и самостоятельностью, целеустремленностью и сосредоточенностью на своих задачах. Их можно охарактеризовать как обладающих силой воли в общепринятом смысле. Возможно, участники с наивысшими оценками испытывают больший уровень стресса и фрустрации.

Низкие баллы наблюдаются у респондентов, склонных к колебаниям, проявляющих неуверенность, отсутствие инициативы и самостоятельности. В условиях ослабленного внешнего контроля они могут игнорировать свои обязанности. Обычно такие испытуемые отличаются низкой активностью и энергией. У них возникают трудности с произвольной концентрацией внимания, а жизненные цели зачастую остаются нечеткими, при этом лидерские качества не ярко выражены.

1. Ответственность.

Высокие показатели по этой шкале характерны для испытуемых, которые проявляют ответственность и обязательность. Обычно такие люди отличаются дисциплиной и стараются тщательно исполнять возложенные на них задачи.

С другой стороны, низкие баллы по шкале присущи испытуемым, которых можно охарактеризовать как ненадежных и несколько беззаботных

2. Инициативность.

Высокие оценки на данной шкале присущи активным и инициативным личностям, обладающим выраженными лидерскими качествами. Эти люди часто выступают инициаторами новых проектов и стремятся внести изменения в окружающую реальность.

Низкие баллы получают более пассивные участники. Их устраивает текущая ситуация, и они не проявляют желания что-либо менять.

3. Решительность.

Высокие оценки по этой шкале указывают на людей, которые способны быстро и уверенно делать выбор. Они не имеют тенденции к затяжным размышлениям или сомнениям в процессе реализации своих намерений.

Низкий балл получает категория лиц, испытывающих затруднения с принятием решений, которые часто находятся в состоянии неуверенности и постоянных колебаний.

4. Самостоятельность.

Люди, которые получают высокий балл, как правило, не требуют постоянной эмоциональной поддержки, стремятся к независимым решениям и способны сопротивляться мнению большинства, если оно отличается от их личных взглядов.

Низкий балл указывает на ограниченную самостоятельность, внушаемость и зависимость от мнения окружающих.

5. Выдержка.

6. Настойчивость.

Высокие оценки получают устойчивые личности, которые способны преодолевать трудности на своем пути к цели. Такие люди не теряются при столкновении с провалами и способны многократно пытаться достичь желаемого результата. Однако в некоторых ситуациях эта стойкость может приводить к недостаточной адаптивности в поведении.

Низкий балл, наоборот, присущ более мягким натурам. Провалы часто подрывают их уверенность и заставляют отказываться от задуманных планов при возникновении препятствий.

7. Энергичность.

Высокий результат указывает на активность и энергичность человека. В то же время низкие баллы получают те испытуемые, которые отличаются малой активностью.

8. Внимательность.

Высокие оценки получают те, кто умеет произвольно концентрироваться.

9. Целеустремленность.

Высокий рейтинг указывает на то, что испытуемый имеет четко осознанные жизненные цели. Обычно такие люди стараются грамотно организовать свое время и последовательность выполнения задач. Они могут испытывать трудности в ситуациях, когда объективно нет возможности для реализации своих намерений.

Низкий рейтинг, наоборот, свидетельствует о неясности целей и недостаточной настойчивости в их достижении. Люди с таким уровнем часто не понимают, чего на самом деле хотят. Им бывает трудно справляться с ситуациями, где необходимо самостоятельно разрабатывать планы и управлять своими делами.

Результаты исследования обрабатывались посредством пакета прикладных программ статистической обработки Statistica 6.12. Обработка

данных осуществлялась методами математической статистики с использованием описательной статистики, сравнительного анализа по U-критерию Манна-Уитни.

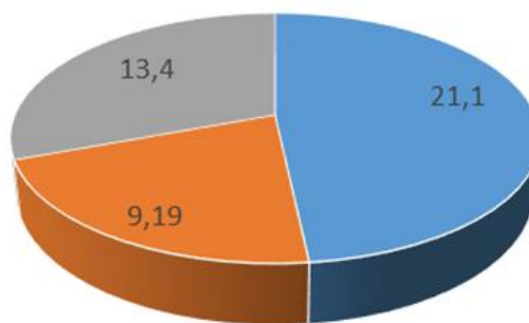
U-критерий Манна-Уитни — это непараметрический статистический критерий, используемый для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо количественно измеренного признака. Он показывает достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между ранжированным рядом значений параметра в первой и второй выборке. Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны. Этот критерий не требует наличия нормального распределения сравниваемых совокупностей.

В данной работе мы не проверяли данные на нормальность распределения, поэтому мы использовали непараметрический статистический критерий Манна-Уитни, предназначенный для выявления различий показателей в двух несвязных выборках.

2.2. Социально-психологические личностные особенности у женщин с крайними уровнями выраженности мотивации достижения

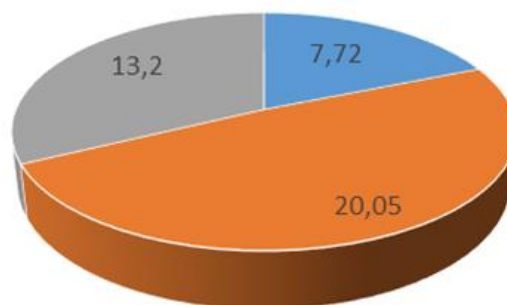
Начнем с результатов методики «Мотивация к достижению успеха» и «Мотивации к избеганию неудач» Т. Элерса, которые направлены на изучение механизма выраженности мотивации к достижению успеха и избеганию неудач.

В ходе исследования по данной методике, были получены первичные данные, которые представлены ниже в таблице 1.



- 1гр высокая мотивация достижения при низкой мотивации избегания неудач
- 2гр низкая мотивация достижения при высокой мотивации избегания неудач
- 3гр Средний уровень достижения успеха при среднем уровне избегания неудач

Рисунок 1. Данные по методике «Мотивация к достижению успеха» Т. Элерса (n=122)



- 1гр высокая мотивация достижения при низкой мотивации избегания неудач
- 2гр низкая мотивация достижения при высокой мотивации избегания неудач
- 3гр Средний уровень достижения успеха при среднем уровне избегания неудач

Рисунок 2. Данные по методике «Мотивация к избеганию неудач» Т.Элерса (n=122)

По данным графиков видно, что наибольшая доля женщин имеют средние показатели выраженности мотивации достижения. Для нашего исследования возьмем только крайние уровни выраженности достижения к

успеху и избеганию неудач: с низкими показателями к успеху и высокому уровню к избеганию неудач – 36 человек и с высокими показателями мотивации к успеху при низком уровне мотивации к избеганию неудач – 36 человек.

Результаты описательной статистики в группах испытуемых представлены в Приложении 1. Из таблиц описательной статистики следует, что показатели среднего арифметического, моды и медианы не совпадают, распределение по выборке не соответствует нормальному, следовательно, правомерно использовать далее непараметрические методы обработки статистических данных, в частности, сравнительный анализ по U-критерию Манна-Уитни.

Перейдем к анализу особенностей личностных характеристик у женщин с разными уровнями мотивации достижения и избегания. Результаты сравнительного анализа в группах испытуемых представлены в Приложении 1 и нижеприведенных таблицах. Сравнительные данные по измеряемым показателям в выборке женщин представлены в таблице 1

Таблица 1

Достоверности различий у женщин с высокой мотивацией достижения и женщин с низкой мотивацией достижения

Показатели методик	Среднее значение		U-критерий Манна-Уитни	Z	Уровень статистической
	женщины с высокой	женщины с низкой			
Интеральный локус контроля	12,9	9,5	371	3,11	0,002*
Экстернальный локус контроля	10,5	13,5	384,5	-2,96	0,003*
Экстраверсия	6	4,83	453	2,19	0,028
Спонтанность	5,2	4,72	517,5	1,46	0,143
Агрессивность	4,81	5,92	382	-2,99	0,003*
Ригидность	4,83	5,19	512,5	-1,52	0,128
Интроверсия	4,17	6,56	162	-5,46	0,000*
Сензитивность	4,28	4,36	597	-0,56	0,57
Тревожность	4,08	6,11	185	-5,2	0,000*
Лабильность	6,36	4,64	306,5	3,84	0,000*
Общий уровень саморегуляции	6,86	3,64	64,5	6,56	0,000*
Ответственность	7	4,03	62	6,59	0,000*
Инициативность	6,83	3,64	66,5	6,54	0,000*
Решительность	6,56	3,84	118	5,96	0,000*
Самостоятельность	6,42	5,18	333,5	3,54	0,000*
Выдержка	5,69	5,28	578	0,78	0,434
Настойчивость	6,58	5,03	273,5	4,21	0,000*
Энергичность	4,61	5,25	518,5	-1,45	0,146
Внимательность	5,56	4,61	465,5	2,05	0,04
Целеустремленность	6,83	4,33	89,5	6,28	0,000*
Оптимистичность	23	16,33	177,5	5,29	0,000*
Уровень самореализации	101	77	345	3,41	0,000*

Согласно данным таблицы, видно, что обнаружены достоверные различия по показателям локус контроля, агрессивность, интроверсия, тревожность, лабильность, общий уровень самореализации, ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, оптимистичность и уровень самореализации.

Достоверные различия имеются в сфере проявления гибкости или лабильности. Женщины с высокой мотивацией к достижению имеют показатели 6,36 балла, а женщины с низкой мотивацией к достижению имеют по данной шкале показатели 4,64 балла. То есть женщины с высокой мотивацией к достижению склонны к изменчивости эмоций, склонности к демонстративности, яркости эмоциональных проявлений, в тоже время обладают большей гибкостью в установках, легкое вживание в различные социальные роли, адаптацией. Полученный в нашем исследовании факт различий подтверждает данные рассмотренные нами в теоретической части работы, что согласуется с мнением Н.С. Горбач, а именно в том, что важной составляющей успешности в достижении цели является гибкость,

способность и стремление личности к переменам, личностному росту, готовность к выстраиванию нового видения мира и отказу от уже устоявшихся норм и шаблонов поведения, стремление к принятию нового, необходимость и желание изменений самого себя.

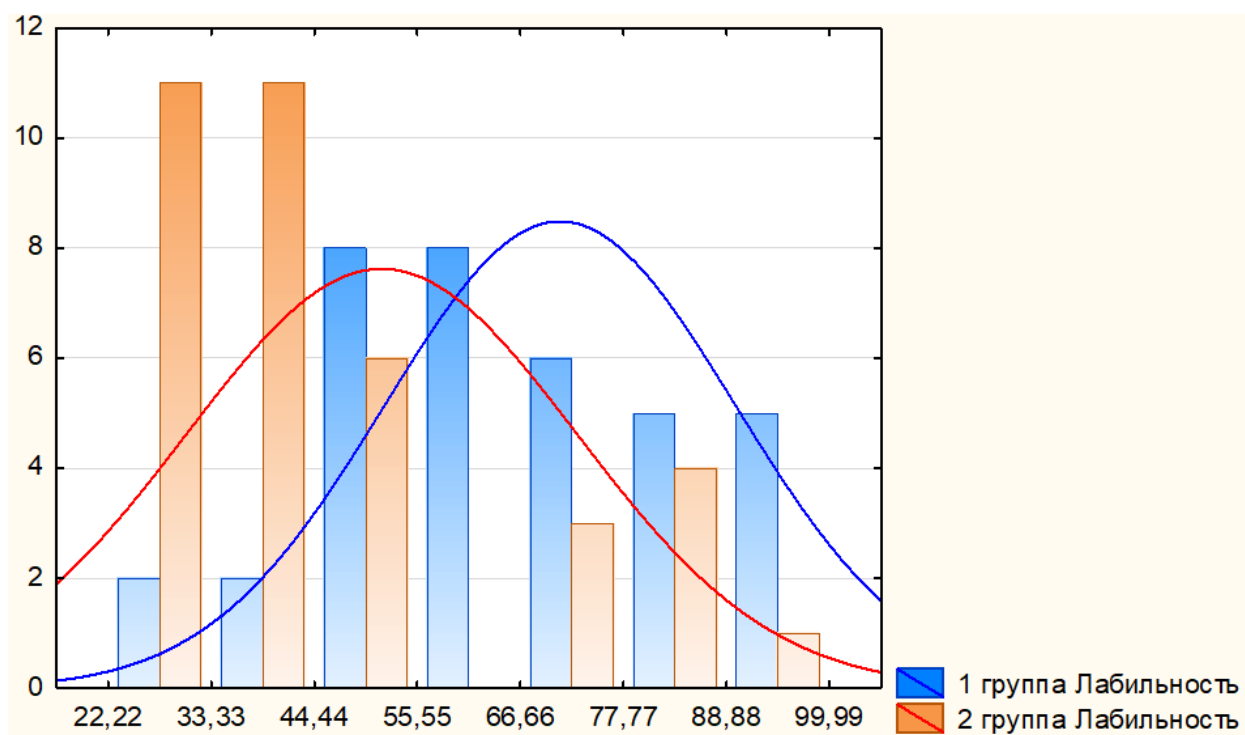


Рисунок 3. Средние значения двух групп испытуемых по методике «ИТО Собчик»

Также существенные различия имеются по шкале **ответственность**, что говорит о том, что среди женщин с высокой мотивацией к успеху, при значении – 7 баллов, свойственна большая дисциплинированность, старательность в выполнении своих обязанностей, а женщины с низкой мотивацией к достижению при более низких показателях по данной шкале — 4,03 балла, менее надежные, проще смотрят на жизнь, не берут на себя излишние обязательства и не перегружают себя. Что подтверждает мнение А.А. Реан, он говорит о том, что мотивация избегания неудач связана с попытками избежать наказаний, ошибок, потерь. Личности, у которых

выражен страх неудач, пассивны и безынициативны, боятся брать на себя большую ответственность.

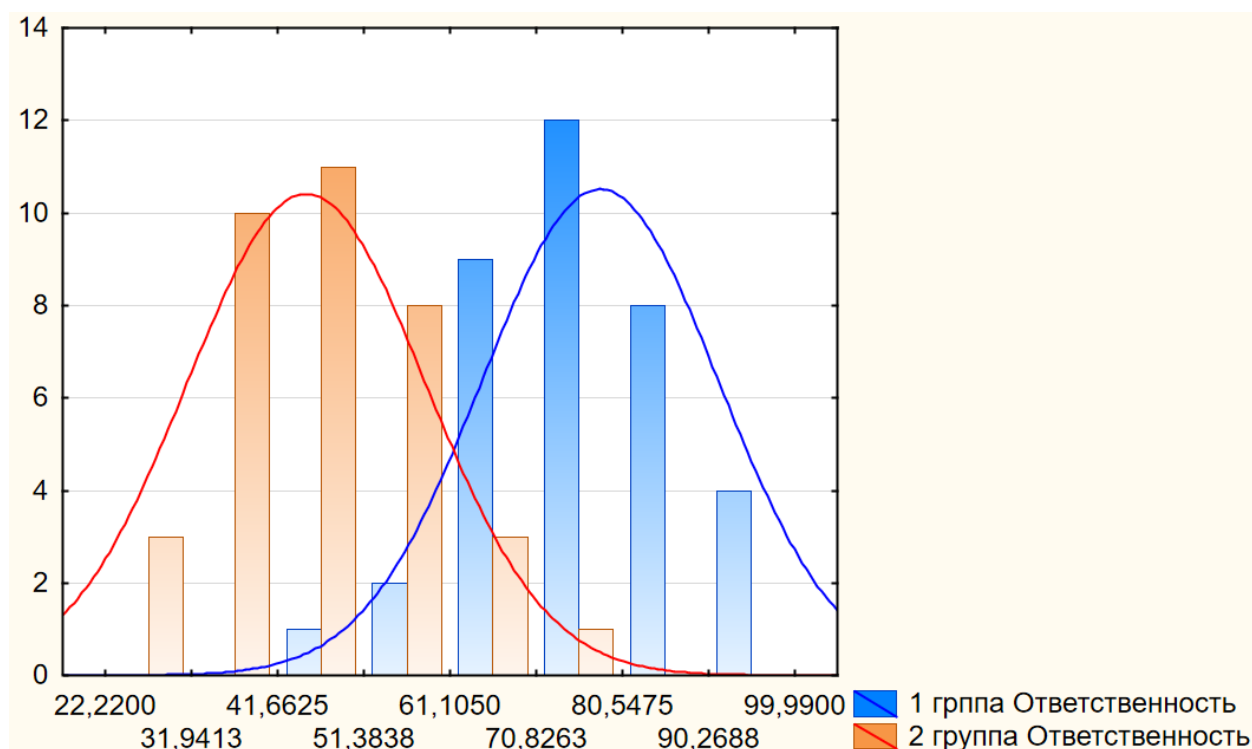


Рисунок 4. Средние значения двух групп испытуемых по методике «Волевые качества личности»

Женщинам с высокой мотивацией к достижениям, более оптимистичны, что видно по набранным баллам по данной шкале – с высокой мотивацией к достижениям набрали 23 балла, а женщины с низкой мотивацией к достижениям набрали 16,33 балла. Данный параметр говорит о преобладании у женщин мотивированных на достижения по сравнению с женщинами с низкой мотивацией, преобладание, позитивного настроения. У таких женщин чаще всего преобладают положительные эмоции, чувство радости, предвосхищение результатов своей деятельности, оптимизм в начинании новых дел. Они с энтузиазмом и любопытством исследуют разные области деятельности. Даже если что-то идет не так, они не впадают в уныние. С оптимизмом смотрят на грядущие перспективы. Они проще воспринимают свои неудачи. Наличие такого подхода также зависит от умения правильно ориентироваться во времени, способности наслаждаться

настоящим, принимая при этом уроки прошлого и мысли о будущем, а также от способности слушать свои желания, эмоции и выработанные ценностные ориентиры. Данный факт подтверждает результаты ученых, исследовавших мотивацию успеха и оптимистичный взгляд на жизнь. Так, в исследованиях К. Петерсон выявлено, что оптимисты более настойчивы и мотивированы, больше нацелены на успех и у них большая устойчивость к неудачам. Они утверждали, что ожидание успеха и оптимистичный настрой вызывает положительные эмоции и позитивное настроение, их фокус внимания нацелен на признание, получение одобрения за свою деятельность, в соответствии с поставленной целью.

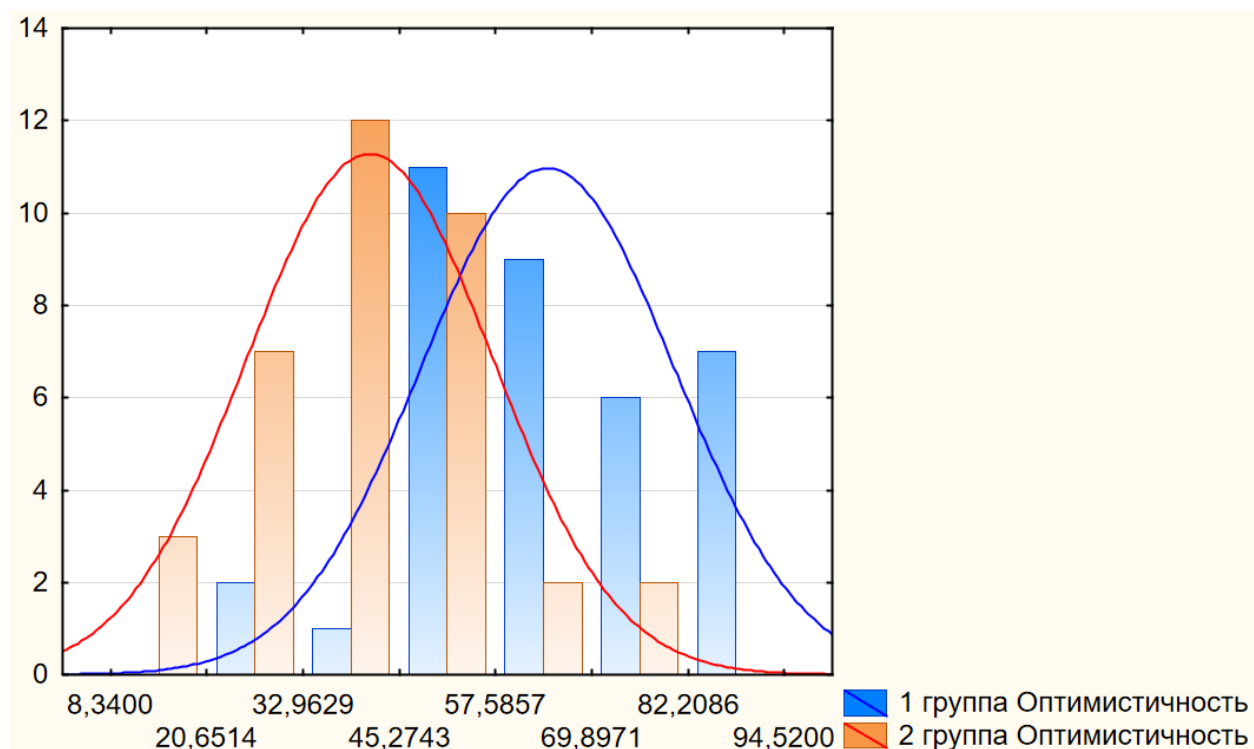


Рисунок 5. Средние значения двух групп испытуемых по методике «ТССЛ»

По шкале **целеустремленность** также можно наблюдать различия – среди женщин с высокой мотивацией к достижениям более высокий показатель – 6,83 балла, по сравнению с женщинами с низкой мотивацией к достижениям – 4,33 балла. Это свидетельствует о наличии у женщин с

высокой мотивацией к достижениям хорошо осознанных целей в жизни. О большем стремлении планировать свое время и порядок выполнения дел. Таким женщинам бывает сложно в ситуациях, когда нет объективной возможности реализации целей.

Для женщин с низким уровнем мотивации к достижениям, низкие показатели могут свидетельствовать о недостаточной ясности целей и недостаточном упорстве в их достижении. Они часто не имеют четкого представления о своих желаниях. В таких случаях им сложно организовать свои дела самостоятельно. Полученные результаты совпадают с мнениями психологов о том, Люди с высокой мотивацией к успеху, как отмечает, например, Х. Шулер[57], характеризуются целеустремленностью. Х. Хекхаузен[64] также указывает на то, что люди с выраженной мотивацией достижения умеют ставить перед собой долгосрочные цели, рассчитанные на большую временную перспективу и достигать их, при этом постоянно пересматривать эти цели с учетом значимости их достижения на текущий момент. Целеустремлённый человек настроен на дальнюю мотивацию или как долгосрочное намерение достичь целей, которые ценны как для самой личности, так и имеют значение для общества в целом. Выделив при этом черты способствующие целеустремленности, а именно, необходимость достижения цели, осознание и постановка цели, выбор средств достижения цели, применение средств, соответствующих ситуации, ведущей к достижению цели и осуществление конкретного плана действий.

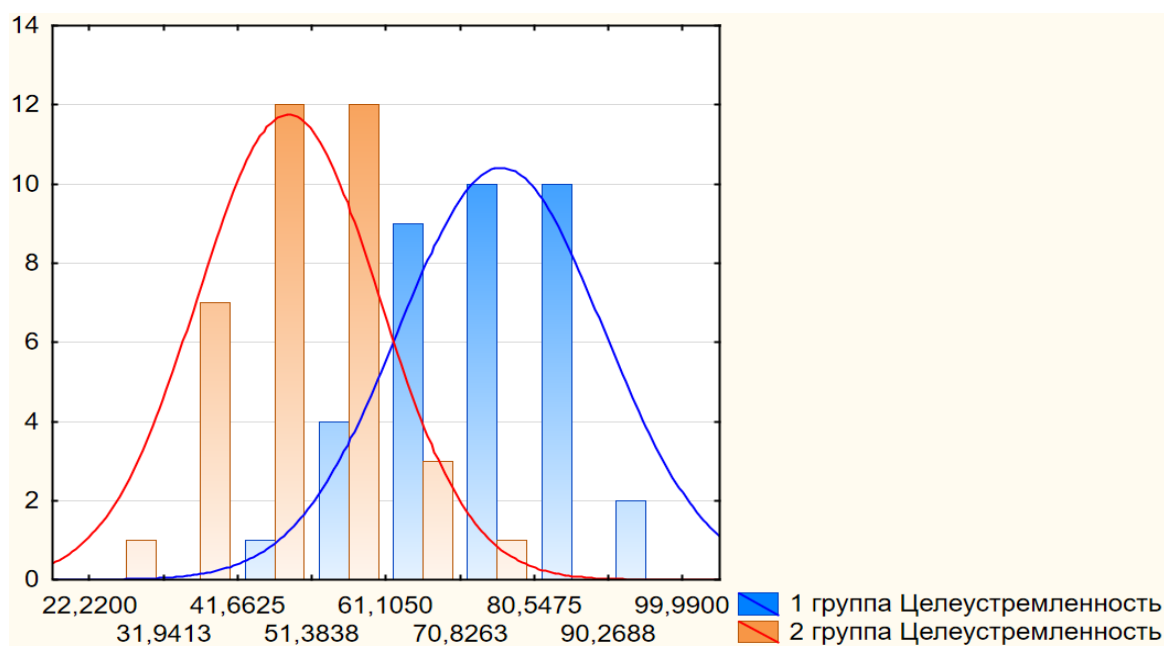


Рисунок 6. Средние значения двух групп испытуемых
по методике «Волевые качества личности»

Далее были получены данные среди групп женщин с крайними уровнями мотивации, по параметру уровня сформированности субъективного контроля, с помощью методики «Шкала локуса контроля» Дж. Роттера.

Из данных приведенных в таблице 2 видно, что среди женщин с высоким уровнем мотивации к достижению успеха и низким уровнем мотивации к избеганию неудач показатели по шкале «интернальность» выше – 12,9 баллов, чем среди группы женщин с низким уровнем мотивации к успеху и высоким уровнем к избеганию неудач – 9,5 баллов. Убежденность в том, что достижения и провалы не являются случайными, указывает на то, что они зависят от уровня компетентности, целеустремленности и способностей человека, становясь закономерными результатами осмысленной деятельности и самостоятельных усилий. Благодаря большей когнитивной активности интерналы более свободно расположены во времени, охватывая множество значимых событий прошлого, так и будущего. Их поведение сосредоточено на последовательное достижение успеха и достигается через развитие навыков, умений и углубленное осмысление информации, а также через решение всё более сложных задач.

Таким образом, стремление к достижениям имеет направленность к возвышению и как правило связано с нарастающим уровнем тревожности, что может привести к пониженной стрессоустойчивости при условии серьезных неудач. При этом интерналы, как правило, производят впечатление уверенных в себе личностей, и в жизни они чаще занимают более высокие социальные статусы по сравнению с экстерналами.

Шкала «экстернальность» показывает значение ниже в группе женщин с высоким уровнем мотивации к достижению успеха и низким уровнем мотивации к избеганию неудач - 10,5 балла, а у женщин с низкой мотивацией к успеху 13,5 балла. То есть убеждения в том, что их неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей менее свойственны, чем в группе женщин с низким уровнем мотивации к достижению успеха и высоким уровнем к избеганию неудач.

Наши исследования подтверждают идеи ученых таких как Д. Макклелланда и Д. Аткинсона, Х. Хекхаузена, в том, что у людей с высокой мотивацией к успеху в их когнитивной, познавательной сфере как правило существует наличие ожидания успеха, то есть начиная что то делать, берясь за какую-либо работу, они рассматривают только тот вариант, в котором они добьются успеха, обязательно рассчитывают на то, все планируемое реализуется и как правило уверены в данном исходе. Ожидание успеха у них вызывает положительные эмоции и позитивное настроение, их фокус внимания нацелен на признание, получение одобрения за свою деятельность, в соответствии с поставленной целью.

Далее видны различия по шкале «Агрессивность», у женщин с низкой мотивацией к достижениям уровень выше – 5,9 балла, чем у женщин с высокой мотивацией к достижениям и низкой мотивацией к избеганию неудач – 4,8 балла, но у обеих групп значения в пределах умеренно выраженных значений. Это указывает на то, что в характере присутствует элемент эгоцентризма и тенденция к агрессивной форме самоутверждения,

которая проявляется даже в ущерб интересам окружающих, включая открытые агрессивные высказывания или действия. Также можно предположить, что у женщин с низкими уровнями мотивации наблюдается более выраженная склонность к активным действиям, технической работе, а также вспыльчивость и эгоизм.

Также у женщин с низкой мотивацией к успеху и высокой мотивацией к избеганию неудач показатели по шкале «Интроверсия» выше – 6,56 балла, что показывает акцентуированность черты, чем у женщин с высокой мотивацией к успеху и низкой мотивацией к избеганию неудач – 4,17 балла, что говорит о норме и гармоничности личности. Этот показатель означает, что в чертах характера при повышенных показателях присутствует склонность к иллюзорным представлениям и субъективным ценностям; стремление к обособленной работе, ограничению контактов с окружающими; избирательность в общении, сдержанность, замкнутость. Преобладание такой черты может мешать карьерным успехам, занятию лидерских позиций, налаживанию взаимоотношений с окружающими.

Также уровень «Тревожности» выше у женщин с низкой мотивацией к успеху, находится в пределах значения 6,11 балла, что означает повышенную мнительность, боязливость, склонность к навязчивым страхам и паническим реакциям. Это может выражаться в повышенной озабоченности к трудностям родных и близких, а также своими собственными проблемами и неудачами; стремление к помощи людям, работе социального характера. В свою очередь женщины с высокой мотивацией к достижению имеют более низкий балл по этой шкале – 4,08, что находится в пределах умеренных баллов и выявляет лишь осторожность в принятии решений, ответственность по отношению к окружающим, социальную созвучность среде. Согласно Д. Аткинсону, «...в основе тенденции избегания лежит страх испытываемого перед возможной неудачей в предстоящей деятельности, и это переживание порождает определенный уровень тревожности, прямо коррелирующий с силой мотива

избегания, а если испытуемый вообще склонен к тревоге, то мотив избегания является для него привычным и преобладающим над мотивом достижения»[64].

По шкале «Общий уровень самореагуляции», также имеются определенные различия, у женщин с низкой мотивацией к достижениям и высокой мотивацией к избеганию неудач показывают средний балл - 3,64, который относится ближе к среднему уровню показателей самореализации и характеризует как людей более склонных к колебаниям, неуверенности, безынициативности, несамостоятельности. Они могут игнорировать свои обязательства в ситуациях, когда внешний контроль за их действиями ослаблен. Обычно они проявляют низкий уровень активности и энергичности. У данной группы испытуемых могут возникнуть трудности с произвольной концентрацией внимания. Их жизненные цели недостаточно четко сформулированы, а лидерские качества выражены слабо. Эти личности можно назвать бесхарактерными, в полном смысле этого слова. При наличии одинаковых способностей такие люди, в большинстве своем, достигают меньших или менее стабильных успехов в своей деятельности. Возможно, могут быть менее внутренне напряжены и фрустрированы. Женщины с высокой мотивацией к достижению имеют высокий показатель по этой шкале – 6,86 балла, что характеризует как ответственных, обязательных, инициативных, деятельных, уверенных, решительных, настойчивых, энергичных, хорошо контролирующих свои эмоции, независимых, самостоятельных, целеустремленных. Таких людей можно охарактеризовать как обладающих сильной волей, как это понимается в обществе. Они усердно выполняют свои задачи, проявляют высокие лидерские способности, способны быстро и самостоятельно принимать решения, и отличаются активностью. У них определены четкие жизненные цели, и они стремятся настойчиво их достигать. Эти качества, как правило, определяют успешность их деятельности, особенно когда работа не требует исключительно высоких

навыков. Если же человек обладает значительными способностями, то данные качества становятся важным дополнительным условием для достижения успеха и стабильности в его делах.

Так же как и по шкале «Инициативность» более высокие результаты имеют женщины с высокой мотивацией к достижениям – 6,83 балла, что находится в пределах высокого уровня по данной шкале. Эти женщины отличаются своей активной позицией и яркими лидерскими качествами. Они являются инициаторами новых проектов и предпринимают усилия для внесения изменений. Им удаётся эффективно проявлять себя в обстоятельствах, когда требуется перемены и инновационные решения. В свою очередь женщины с низкой мотивацией к достижению успеха имеют показатели – 3,64 балла, что данное значение находится в пределах низкого уровня по данной шкале и характеризует как пассивных испытуемых. Их устраивает текущая ситуация, и они не проявляют желания что-либо менять. Они не ориентированы на достижение лидирующих позиций. Лучше всего они справляются с задачами, где требуется стабильность, а не изменения. Этот аспект соответствует взглядам А.А. Реан и Я.Л. Коломинского, которые выделяют ключевые признаки людей с выраженной мотивацией к успеху и стремлением избегать неудачи. Личности, нацеленные на успех, проявляют активность, целеустремленность и инициативу. Они разрабатывают планы на длительный срок. Когда сталкиваются с трудностями на пути к своей цели, они успешно преодолевают их, находя действенные решения[43].

Данные по шкале «Решительность» демонстрируют различия: женщины с высокой мотивацией к достижениям набирают средний балл 6,56, что указывает на их способность быстро и уверенно принимать решения. Они не склонны к длительным размышлениям или сомнениям, когда нужно реализовать задуманное. В некоторых случаях стремительность принятия решений может быть связана с импульсивностью. В отличие от них, женщины с низкой мотивацией к достижениям имеют значительно меньший

балл – 3,84, что свидетельствует о их нерешительности и неуверенности. Эти женщины чаще поддаются постоянным сомнениям и принимают решения лишь после значительных колебаний. Их выбор, как правило, менее устойчив и внушает меньше доверия.

По шкале «Самостоятельность» наблюдаются незначительные различия: обе группы имеют показатели на среднем уровне, но женщины с высокой мотивацией к достижениям демонстрируют лучшие результаты — 6,42, тогда как у женщин с низкой мотивацией этот показатель составляет 5,18. Более высокие значения указывают на то, что эти женщины, не требующие постоянной психологической поддержки, стремятся к независимому принятию решений и способны игнорировать мнение группы, если оно не совпадает с их собственным. В то время как низкие баллы свидетельствуют о низкой степени самостоятельности, внушаемости и зависимости от взглядов окружающих.

Шкала «Настойчивость» указывает, что женщины с высокой мотивацией к достижениям демонстрируют значительный уровень по этой шкале, со средним значением в 6,42 балла. В то время как у женщин с низкой мотивацией этот показатель равен 5,18 балла, что соответствует среднему уровню проявления данной характеристики. Высокие значения свидетельствуют о том, что такие женщины являются стойкими личностями, способными преодолевать трудности на пути к своим целям. Неудачи не выбивают их из равновесия, и они готовы много раз пытаться для достижения своих желаний. В некоторых случаях эта черта может приводить к недостаточной гибкости в поведении.

«Уровень личной самореализации» у женщин с высокой мотивацией к достижениям составляет 101 балл, что свидетельствует о гармоничном уровне самореализации. Эти женщины не только четко осознают свои цели, но и располагают стратегиями для их достижения. Они наделены оптимизмом и практичным подходом к жизни. Их характеризует

значительная степень гармоничного развития. Они умеют эффективно управлять своими ресурсами. Четко понимая свои сильные и слабые стороны, они постоянно стремятся к личностному развитию, профессиональному росту и социальному признанию. У женщин с низкой мотивацией к успеху и высокой мотивацией к избеганию неудач показатели находятся в пределах 77 балла, что указывает на адаптивный уровень самореализации и означает, что они стараются соответствовать окружающим, проявляя умеренность во всех аспектах жизни. В случае столкновения с серьезными трудностями, склонны избегать проблемы и не тратить много времени на ее решение. Достижение личностного, профессионального и социального совершенства не является для них приоритетной целью или смыслом жизненного пути. Вместе с тем, они стремятся не отставать от других и в чем-то их превосходить. Периодически ищут возможности для развития определенных качеств, освоения профессиональных навыков в надежде на получение уважения и признания в обществе.

2.3. Рекомендации для психолога по дистантному консультированию молодых женщин с мотивацией достижения и избегания

При работе с женщинами с высокой и низкой мотивацией достижения рекомендуется сочетать и применять различные виды и направления психологической работы такие как адлериановский подход, арт-терапия, музыкальная терапия, телесно-ориентированная терапия, индивидуальное консультирование, тренинги.

Женщинам с высокой мотивацией к успеху и низкой мотивацией к избеганию неудач для профилактики эмоционального выгорания,

профессиональной деформации, при столкновении с различными жизненными ситуациями, стрессами.

Женщинам с низкой мотивацией к достижению и высокой мотивацией к избеганию неудач для повышения уровня самооценки, снижения неполноценности, развитие социального интереса, коррекция целей и мотивов с изменением стиля жизни, формирования необходимых качеств для повышения уровня мотивации, выявления негативных установок, мешающих личностному развитию.

Для работы с женщинами с низкой мотивацией к достижению и высокой мотивацией к избеганию неудач возможно порекомендовать адлериановский подход, он используя для улучшения понимания клиентами своих целей и мотивов. Важной целью этого процесса является преодоление любого чувства неполноценности для достижения более качественной жизни. А также для повышения уровня самооценки, формирования необходимых качеств для повышения уровня мотивации, таких как оптимистичность, гибкость, целеустремленность, а также выявление негативных установок, мешающих личностному развитию. Процесс состоит из четырех этапов:

1. Вовлеченность:

Этот этап фокусируется на установлении терапевтического альянса между терапевтом и клиентом. Терапевтический альянс - это отношения сотрудничества между терапевтом и клиентом. Он включает в себя способность ладить, общаться, делиться и работать вместе.

2. Оценка:

На этом этапе терапевт работает над тем, чтобы узнать больше о человеке, проходящем терапию. Он включает в себя сбор анамнеза, изучение прошлого опыта и использование психологических оценок. Это часто включает в себя изучение ранних воспоминаний, разговор о семейной динамике и рассмотрение того, как человек думает об этих событиях. Чтобы узнать больше об этих целях, возможно проводить оценки как способ

определения того, каких целей человек пытается достичь и как он обычно их достигает.

3. Понимание:

На этом этапе терапевт помогает клиенту сформировать новые модели мышления и скорректировать свое отношение к личной ситуации, позволяющее посмотреть на нее по-новому.

4. Переориентация:

Теперь, когда человек обрел новое понимание, терапевт работает с ним над выработкой новых привычек, моделей поведения и навыков, которые будут способствовать его дальнейшему росту. Этот процесс может включать такие стратегии, как переосмысление старого опыта, а также разработку новых паттернов.

В адлерианском подходе используется сократический диалог, вдохновляющий человека на развитие и закрепление нового, продуктивного и благотворного отношения к происходящему, которое способствует сохранению уверенности в себе и осознания собственной ценности и значимости.

Основополагающей целью этого вида терапии является устранение деструктивных убеждений по поводу самого себя и разрушительных моделей поведения, причиняющих один только вред, с последующей их заменой новыми средствами и моделями, позволяющими клиенту стать более уверенным и расширить спектр своих социальных полномочий.

Исходя из результатов наших исследований, можно предложить определенные рекомендации для психолога и на чем акцентировать внимание при консультировании женщин по вопросам мотивации достижения.

Психологическое интернет-консультирование становится одной из распространенных форм взаимодействия психолога и клиента. Благодаря развитию информационных технологий и стремительному расширению

интернет-пространства психологическая помощь в сети рассматривается как наиболее доступный и конфиденциальный вид психологических услуг.

Основные проблемы интернет-консультаций связаны со спецификой виртуальной реальности, которая, с одной стороны, обладает особой силой воздействия, а с другой стороны, сужает объем информации, получаемой от собеседника.

Знание о системе мотивации клиента, его смыслообразующих мотивах позволяет точнее прогнозировать общую направленность его деятельности и определить роль решаемой психологической проблемы в этом процессе, а также найти для клиента дополнительные стимулы, побуждающие к необходимым изменениям.

Мотивация является динамической системой: иерархия мотивов, движущих клиентом, может существенно различаться в начале и по окончании психокоррекционного процесса. Наличие у клиента мотивации к самоизменению и самосовершенствованию в процессе психологического интернет-консультирования рассматривается как важный фактор успешности психологической помощи.

При проведении дистанционного консультирования акцент на эмоциональном отражении требует тщательного рассмотрения различных аспектов процесса консультации, которые дополнительно описывают чувства клиента. Это связано с тем, что отсутствие прямого взаимодействия с клиентом может затруднить установление взаимопонимания.

Среди ключевых аспектов выделяются:

- особенности установления контакта: наличие и длительность вводных реплик; четкость, конкретизация и полнота излагаемых жалоб и запросов; адекватность, избыточность или явная недостаточность информации для самопрезентации. В условиях дистанционного общения отсутствуют невербальные сигналы, что требует от участников большей ясности, определенности и точности в словесных выражениях. Эмоциональное

неблагополучие часто проявляется в несогласованном и эгоцентричном стиле общения (не обязательно в интеллектуальном плане); избыточно эмоциональном или небрежном вступлении в контакт; необоснованными длительными паузами между приветствием и изложением жалобы или запроса; трудностями в формулировании запроса; возможной иррациональностью; искажениями; поспешными обобщениями самооправдания или самообвинения. Чем более удалено поведение клиента от конструктивного делового взаимодействия, тем больше потребуется уделить внимание его социальным и коммуникативным проблемам в процессе консультирования. Умеренное проявление эмоций и содержательная ясность могут существенно улучшить взаимодействие. отражать высокий академический интеллект и социальный интеллект; богатый опыт прежней работы с психологами; ролевое поведение; ориентацию на одобрение; избыточный самоконтроль с запретом на спонтанность;

- Особенности подачи жалоб и запросов: о серьезных психологических проблемах говорят открытые высказывания о помощи (жалобы на невыносимые условия, острые трудности, чувства безысходности, крайне негативная оценка своей жизненной ситуации); настойчивое и многократное обращение за конкретными советами в процессах уточнения информации, стимулирования размышлений, интерпретации и анализа социальной обратной связи; абсолютность, обобщенность и перегибы в жалобах и запросах; использование шуток, метафор, цитат и риторических вопросов в качестве маскировки жалоб и запросов. Игривый тон выражения жалоб и запросов может указывать на подавление эмоциональной боли; самоумалчивание; привычное поведение в рамках роли выживания; амбивалентность; условную выгоду от проблемы;

- Спонтанные высказывания могут свидетельствовать о сильной эмоциональной боли, но также могут возникать из скуки или от чувства

пустоты и бездействия. Заранее подготовленные заявления, напротив, указывают на готовность к самоанализу, стремление к изменениям или трудности в самовыражении, особенно в контексте творчески оформленных текстов, которые помогают создать желаемый, хотя и частично искаженный, образ «Я».

- Присутствие и частота упоминаний клиентом своих эмоциональных реакций и действий, вызванных аффективными состояниями, может служить индикатором его готовности исследовать собственный внутренний эмоциональный мир, стремления к взаимодействию с переживаниями и потребностями. В то же время — это может также указывать на невротические барьеры в выражении эмоций, самоотчуждение и пониженный уровень эмоционального интеллекта.

- Избранные клиентом методы выражения своих мыслей и эмоций. Помимо прямых высказываний, необходимо учитывать и все эмоционально заряженные метафоры: аудио-, фото- и видеоматериалы, публикации в социальных сетях, мемы, эмодзи. Соотношение между частотой применения прямых и метафорических способов выражения чувств и мыслей является одним из показателей готовности и способности клиента к самораскрытию, запросу помощи, обсуждению или избеганию определённой темы

- Особенности взаимодействия с консультантом включают: проявление или уклонение инициативы, изменения в уровнях самораскрытия, реакции на эмоциональную поддержку и стимулирование, а также на методы конфронтации, которые помогают клиенту сфокусироваться на внутренних противоречиях и различиях в опыте. Также наблюдаются забывание или игнорирование отдельных аспектов опыта клиента. Важно учитывать, как клиент воспринимает интерпретации, а также побуждения к самоанализу и рекомендации, предложенные консультантом. Налицо явные несоответствия в ответах клиента, такие как фокусировка на определенных

темах и игнорирование других наблюдений и гипотез. Эти аспекты требуют дополнительного консультативного анализа и внимательной работы.

Таким образом, исследование обращений, рекламаций, взаимодействия клиента с собой и общением с консультантом в формате дистанционного консультирования служит одним из инструментов для понимания внутренних характеристик, психологических трудностей, важных связей и поведенческих паттернов клиента, что в свою очередь открывает новые горизонты для эффективной практики дистанционного консультирования.

Полученные в ходе данной работы результаты, позволяют сформировать практические рекомендации для психологов в дистанционном консультировании, практике индивидуального консультирования женщин, а также подборе персонала и карьерном консультировании.

1. Психологам, службам персонала необходимо уделять большое внимание проблеме мотивации достижения работников, так как она является важным фактором эффективности их деятельности.

2. Повышать эффективность профессиональной деятельности и личностного развития работников можно путем влияния на определенные мотивационные факторы, а именно: повышать уровень мотивации достижения, а также снижать уровень мотивации избегания неудач.

Так как мотивационные факторы связаны с глубинными уровнями личности, то развитие мотивации достижения работников целесообразно проводить с помощью тренингов.

Полученные результаты могут быть применены на психологических факультетах в курсах изучения психологии взрослых, гендерной психологии.

Выводы по второй главе

На эмпирическом уровне были определены и описаны социально-психологические личностные особенности у женщин с крайними уровнями выраженности мотивации достижения.

Были использованы методики для измерения личностных характеристик женщин: метод теоретического анализа психологической литературы по проблеме исследования.

Получены следующие результаты: у женщин с высокой мотивацией достижения и низкой мотивацией к избеганию неудач обнаружены отличия по шкалам «Лабильность», «Оптимистичность», «Целеустремленность», «Ответственность», «Общий уровень саморегуляции», «Инициативность», «Решительность», «Самостоятельность», «Настойчивость», «Локус контроля», «Тревожность», «Интроверсия», «Агрессивность», «Уровень самореализации личности».

С опорой на эмпирические данные мы разработали рекомендации для психолога по дистантному консультированию молодых женщин с мотивацией достижения и избегания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Был проведен теоретический анализ исследований социально-психологических особенностей личности в период ранней взрослости, а именно теоретический анализ литературы по психологии мотивации достижения и личностных характеристик женщин проводился нами на основании исследований многих авторов такими как Н.С. Горбач, Д.А. Леонтьев, М.Ш. Магомед-Эминов.

Основные результаты исследований мотивации достижения женщин представлены в трудах отечественных авторов таких как А. В. Визгина, Д. В. Колесов, М. Л. Кубышкина, Е.П. Ильин, И.Л. Малиборской, и С. Р. Пантिलеева, Н. Б. Сельверова. Наше исследование базировалось на мнениях таких учёных, как К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анциферовой, Г. Крайг, А. Маслоу, Л.А. Регуш, Е.Е. Сапогова, Г. Шихи.

Данный период характеризуется активным поиском идентичности, формированием профессиональной карьеры и установления значимых связей на пути к самореализации. Взрослость проявляется в умении брать на себя ответственность за свои поступки и решения. Началу периода присуще осознанность своих целей и ценностей, что влияет на их дальнейшее развитие. Данный период характеризуется такими чертами личности как оптимизм, легкость в принятии решений, активность, положительный настрой. К концу периода приобретает эмоциональная гибкость, стабилизация личностных приоритетов во всех сферах жизни, возраст расцвета и возможностей, время возможных кризисов, но также и возможностей для личностного роста.

2. На теоретическом уровне были проанализированы социально-психологические особенности современных молодых женщин. Нами рассмотрены мнение авторов по данной теме: Ежовой Н.А., А. Жардем, Кудинова С.И., А. Маслоу, А. Менегетти, Р. Пек, Д. Сьюпер, , М.Хеннинг.

В сложившихся условиях современной жизни необходимо прежде всего быть женщиной, которая определяет свой путь в соответствии со своей индивидуальностью. Женщина должна реализовать себя, быть самодостаточной, уделить время рождению детей и созданию семьи – с одной стороны, а с другой стороны быть успешной в профессиональной сфере. Именно профессиональная сфера в самореализации в полной мере может компенсировать женщине как психологическую, так и экономическую самостоятельность, чувство независимости, самоуважение, личностный рост, что признано обществом. Баланс между личными и профессиональными аспектами жизни становится необходимым условием для достижения счастья и удовлетворенности. Удовлетворенность женщины определяется своим положением в обществе, статусом, результатами собственных усилий.

3. Проведен анализ психологической литературы по проблеме формирования мотивации достижения и избегания у взрослых.

Рассмотрена сущность мотивации достижения, истории ее становления и исследования, в взаимодействии с другими психологическими факторами.

Рассмотрены теории мотивации следующих авторов - Д. Аткинсон, В.Вайнер, Дж. Роттер, Д. Макклелланд. Концепция А.Адлера.

Исследования показали, что женщины с высокой мотивацией к достижениям, достигают значительно большего в своей жизни. Их настойчивость и целеустремленность приводит к более высоким результатам по сравнению с теми, кто не испытывает такого же стремления или обладает низким уровнем мотивации. Таким образом, активное стремление к успеху становится важным фактором, способствующим личным достижениям и карьерному росту. Кроме того, важным фактором является локус контроля, который определяет, на чем сосредоточено внимание человека и как он интерпретирует причины своих успехов или неудач. В процессе исследования были выявлены атрибутивные характеристики, оказывающие влияние на уровень мотивации достижения и восприятие ситуации. Эти

параметры, в свою очередь, способствуют формированию различных эмоциональных состояний и принимают участие в определении будущего поведения, направленного на реализацию собственных целей.

4. На эмпирическом уровне были определены и описаны социально-психологические личностные особенности у женщин с крайними уровнями выраженности мотивации достижения.

На эмпирическом уровне, для выделения психологических характеристик женщин с разными уровнями мотивации к успеху и избегания неудач, было проведено эмпирическое исследование со следующей выборкой: женщины в возрасте от 20 до 40 лет, статус (работающие), уровень мотивации достижения (высокий и низкий), уровень мотивации избегания (высокий и низкий).

Были использованы методики для измерения личностных характеристик женщин: метод теоретического анализа психологической литературы по проблеме исследования; эмпирический психодиагностический метод «Опросник мотивации достижения» (Т. Элерс), «Опросник мотивации избегания» (Т.Элерс), «Шкала локус контроля» (Роттер), психодиагностический методики: «Тест суждений самореализации личности», «ИТО Собчик», опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ), методы математико-статистического анализа эмпирических данных (статистический критерий U-критерий Манна — Уитни).

Получены следующие результаты: у женщин с высокой мотивацией достижения и низкой мотивацией к избеганию неудач обнаружены более высокие показатели по шкалам «Лабильность», «Оптимистичность», «Целеустремленность», «Ответственность», «Общий уровень саморегуляции», «Инициативность», «Решительность», «Самостоятельность», «Настойчивость», что согласуется с исследованиями следующих авторов, таких как Н.С. Горбач, Я.Л. Коломинский, К. Петерсон, А.А. Реан Х. Шулер, Х. Хекхаузен.

Также у женщин с высокой мотивацией к достижению преобладает интернальный локус контроля. А у женщин с низкой мотивацией к достижению экстернальный. Что согласуется с исследованиями Д. Макклелланда и Д. Аткинсона, Х. Хекхаузена о том, что интерналы склонны успехи и неудачи приписывать своим качествам, способностям, результатам целенаправленной деятельности. А экстерналы внешним событиям и обстоятельствам, не зависящих от них причинам.

Далее можно увидеть более высокие показатели по шкале «Агрессивность», у женщин с низкой мотивацией к успеху, но у обеих групп данные находятся в пределах умеренно выраженных значений.

Показатель «Интроверсия» - означающий избирательность в общении, сдержанность, замкнутость, выше у женщин с низкой мотивацией к достижению – 6,56 балла, что может мешать карьерным успехам, занятию лидерских позиций, налаживанию взаимоотношений с окружающими, в сравнении с женщинами с высокой мотивацией к достижению – 4,17 балла.

Так же как и показатель «Тревожность», у женщин с низкой мотивацией к достижению выше – 6,11 балла, находящийся в пределах умеренно выраженных значений, акцентуированная черта, а у женщин с высокой мотивацией к достижению показатель ниже – 4,08 балла, что находится в пределах нормы и показывает как гармоничную черту характера.

Явные отличия видны в показателе «Уровня самореализации личности», у женщин с высокой мотивацией достижения он находится на уровне 101 балла, что относит к гармоничному уровню самореализации, а у женщин с низкой мотивацией достижения – 77 балла, означает адаптивный уровень самореализации.

В результате цель исследования достигнута. Гипотеза исследования о предположении, что у взрослых женщин с крайними уровнями мотивации достижения существуют различия в выраженности социально-психологических личностных особенностей подтверждена. А именно, у

женщин с высокой мотивацией достижения более характерны следующие личностные особенности: интернальный локус контроля, гибкость и социальная адаптивность, оптимистичность видения будущего, целеустремленность и настойчивость в достижении результатов, готовность к саморазвитию и изменению себя, стремление к самореализации.

5. С опорой на эмпирические данные мы разработали рекомендации для психолога по дистантному консультированию молодых женщин с мотивацией достижения и избегания.

А именно при консультировании клиенток предложен когнитивно-поведенческий подход с некоторыми техниками для работы с женщинами с высокой мотивацией к успеху и низкой мотивацией к избеганию неудач для профилактики эмоционального выгорания, профессиональной деформации, при столкновении с различными жизненными ситуациями, стрессами, профессиональному росту. Женщинам с низкой мотивацией к достижению и высокой мотивацией к избеганию неудач для повышения уровня самооценки, формирования необходимых качеств для повышения уровня мотивации, выявления негативных установок, мешающих личностному развитию.

Так же рассмотрены и предложены рекомендации для психолога при дистанционной работе, особенности взаимодействия в онлайн режиме – способе восприятия информации, выражение эмоций и мыслей, установление контакта, особенности подачи жалоб и запросов от клиента, организационные моменты, достоинства и недостатки такого взаимодействия.

Рассмотрены ключевые советы для организации мотивационного консультирования, пошаговый алгоритм профилактического консультирования, основанный на принципах эффективной коммуникации, основные стадии изменения поведения клиентов при данном консультировании.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 299 с
2. Ананьев Б.Г. К постановке проблемы развития детского самосознания. — Изв. АПН РСФСР, вып. 18. М., 1948. с.101-124
3. Ананьев Б.Г. О соотношении способностей и одаренности // Проблема способностей. Под ред. Мясищева В.Н. М. Академия педагогических наук. 1962. с 15-31
4. Виндекер, О.С. Взаимосвязь мотивации достижения с показателями оптимизма, пессимизма // Изв. Урал. гос. ун-та. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2009. – № 4 (68). – С. 119–125.
5. Ю.Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. М., 1981. с. 3-9
6. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности // Человек в системе наук. М., 1989. с. 426-433
7. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М. : Ин-т психологии РАН, 2006. 413 с
8. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М. : Когито-Центр, 2000. 349 с
9. Бодалев А. А. О феномене «акме» и некоторых закономерностях его формирования и развития // Мир психологии и психология в мире. 1995. № 3. С. 113–119
- 10.Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008, 400 с
- 11.Брускова Э.В. Технологический университет имени дважды Героя Советского Союза, лётчика-космонавта А.А. Леонова, статья в журнале - научная статья 9 (165) 2022, с. 166-177

- 12.Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием. М. : МГУ, 1991
- 13.Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрение ребенка. В кн.: Психология личности. Тексты. Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. М.: МГУ, 1982.-288 с
- 14.Вяткин Б.А., Дорфман Л.Я. Теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина: история и современность // Образование и наука. 2017. Т. 19. № 2. С. 145-160
- 15.Галажинский Э.В. Самореализация личности: взгляд с позиции психоистории II Сиб. психол. журн. — 1999. — № 11. — С. 58—63
- 16.Горбач, Н. С. Мотивация в психологии: история и современное состояние проблемы // Молодой ученый. 2021. № 3 (345). С. 42-44
- 17.Гомезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология. Личность от молодости до старости. - М., 2001
- 18.Гордеева, Т.О. Мотивации достижения: теории, исследования, проблемы /Т. О. Гордеева - М.: Изд-во «Смысл», 2006. 333 с
- 19.Далгатов М.М. Каузальная атрибуция и деятельность: феноменология, исследования, изменение. / М.М. Далгатов – М.: Изд-во «Психология», 2006. 333 с
- 20.Запесоцкий А.С. Молодежь в современном мире / А.С. Запесоцкий. - Санкт-Петербург: Питер, 2009. - 120 с
- 21.Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2011. 512 с
- 22.Ильин Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин — «Питер», 2010 — (Мастера психологии)
- 23.Кон И. С. Мужчины в меняющемся мире. М. : Время, 2007. 496 с
- 24.Коростылева. Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб. 2005. С.97-98

25. Коростылева, Л. А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения / Л. А. Коростылева. - СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. - 289 с. - Библиогр.: с. 270-285. - ISBN 5-288-02806-0
26. Костюнина А.А. Гендерные аспекты профессиональной и трудовой мотивации личности // Электронный научно-образовательный журнал ВГПУ «Грани познания». – 2010. – № 2 (7)
27. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. — Санкт-Петербург: Питер, 2005. — 940 с
28. Крайг Г. Психология развития. СПб. : Питер, 2000. 997 с
29. Кубышкина М.Л. Психологические особенности мотивации социального успеха. СПб., 1997. 222 с
30. Кудинов С.И., Ежова Н.А. Психологические предпосылки самореализации женщин в современной России // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2011. №2
31. Леонтьев ДА. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал, т. 21, 2000, №1, с.15-25
32. Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб: Питер, 2007. 667 с
33. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Изд. Группа «Евразия», 1997. С.2
34. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 382 с
35. Махова М.Ю. Психология развития: теоретические основы: учеб. пособие /М.Ю. Махова, И.Ю. Махова. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2006 – 98 с.
36. Менегетти А. Женщина третьего тысячелетия. — М.: Онтопсихология, 2003

- 37.Мелихова И. А., Архипова А. А., Граждиян Ю. А. Влияние локуса контроля на мотивацию достижения успеха // Научная статья. «Psychology», №7. 2013. С. 56–59
- 38.Нюттен, Ж. Мотивация, действие, перспектива будущего / Ж. Нюттен. -М.: Смысл, 2004.- 607с
- 39.Первин Л.А., Джон О.П. Психология личности. Теория и исследования. -М.: Аспект- Пресс, 2000. 600с
- 40.Попович И.С. Социальные ожидания в теориях мотивации личности // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2014. Вып. 4 (20)
- 41.Практикум по психологии личности. / О.П. Елисеев. – Санкт-Петербург : Владос, 2003 – 202 с
- 42.Психология индивидуальности: теория и практика психодиагностики / Людмила Собчик. - Санкт-Петербург : Речь, 2003. - 621, [1] с. : ил., граф., рис., табл. - (Мэтры мировой психологии). - Библиогр.: с. 620-622. - ISBN 5-9268-0195
- 43.Реан, А.А., Коломинский, Я.Л. Социальная педагогическая психология/ А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. - СПб.: Питер ком, 1999 - 416 с.
- 44.Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). СПб. : Речь, 2006. 320 с
- 45.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Питер, 2010. 713 с
- 46.Рудин П.А. Психология. М., 1955. 407 с
- 47.Сапогова Е. Е. Психология развития человека: учебное пособие. М. : Аспект-Пресс, 2005. 460 с
- 48.Сарджвеладзе Н. И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности. — В кн.: Проблемы формирования социогенных потребностей. Тбилиси, Мецниереба, 1974 — 354 с

49. Современная психология мотивации / научный редактор Д. А. Леонтьев. - Москва: Смысл, 2002. - 343 с. - ISBN 5-89357-134-7
- 50.. Сьюпер Д. // Психология: Биографический библиографический словарь / Под ред. Н. Шихи, Э. Дж. Чепмана, У. А. Конроя. - Санкт-Петербург: Евразия, 1999. – С. 189
51. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. Г. Салливан, Дж. Роттер и У. Мишел. Санкт-Петербург: Прайм ЕВРОЗНАК, 2007. 128 с
52. Хойфт Г., Крузе А., Радебольд Г. Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия: учебное пособие. М. : Академия, 2003. 363 с
53. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. — М.: Наука, 1977. -144 с
54. Чирикова А.Е. Женщина во главе фирмы/Институт социологии РАН. –М.: Изд-во Института социологии РАН, 1998, –358с
55. Шибутани Т. Социальная психология. М.: Прогресс, 1969. - 535 с
56. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб.: Ювента, 1999. 436 с
57. Шумский В.Б. Онтологическое и персоналистическое направления в экзистенциальной психологии: сравнительный анализ //Экзистенциальный анализ. 2009. № 1. С. 181–191.
58. Экземплярский В.М. Воспитание воли. М.: Учпедгиз, 1946. -168 с
59. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с
60. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб. : Питер, 1999. 656 с
61. Юнг К. Г. Конфликты детской души. Собрание сочинений. М. : Канон, 1995. 336 с

62. Adler A. The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings / H.L. Ansbacher & R.R. Ansbacher, Eds. N.Y.: Harper & Row, 1956
63. Berlyne, D.E. Conflict, arousal, and curiosity. New York: McGraw-Hill, 1960
64. Heckhausen, H. Entwurf einer Psychologie des Spielens. Psychol. Forsch., 1964, 27, 225-243
65. Neugarten B. L. The Meanings of Age: selected papers of Bernice L. Neugarten. Chicago : The University of Chicago Press, 1996. p. 448
66. Wigfield, A. & Eccles, J. S. (Eds.) (2002). Development of Achievement Motivation. San Diego, CA: Academic Press

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Показатели методик	U-критерий Манна-Уитни (с поправкой на непрерывность) По переменной, отмеченной Gr, является значимым при $p < 0,05000$		
	U-критерий Манна-Уитни	Z	Уровень статистической значимости (p)
Интеральный локус контроля	371,00	3,11	0,002*
Экстернальный локус контроля	384,50	-2,96	0,003*
Экстраверсия	453,00	2,19	0,028
Спонтанность	517,50	1,46	0,143
Агрессивность	382,00	-2,99	0,003*
Ригидность	512,50	-1,52	0,128
Интроверсия	162,00	-5,46	0,000*
Сензетивность	597,00	-0,56	0,570
Тревожность	185,00	-5,20	0,000*
Лабильность	306,50	3,84	0,000*
Общий уровень самореализации	64,50	6,56	0,000*
Ответственность	62,00	6,59	0,000*
Инициативность	66,50	6,54	0,000*
Решительность	118,00	5,96	0,000*
Самостоятельность	333,50	3,54	0,000*
Выдержка	578,00	0,78	0,434
Настойчивость	273,50	4,21	0,000*
Энергичность	518,50	-1,45	0,146
Внимательность	465,50	2,05	0,040
Целеустремленност ь	89,50	6,28	0,000*
Оптимистичность	177,50	5,29	0,000*
Уровень самореализации	345,00	3,41	0,000*

* - различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

1-10низ,от17 выс			0-23 0-23		0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-36	Ур Самореал
№	МД	МИ	Группир	ИЛК	ЭЛК	Эк	Сп	Агр	Риг	Ин	Сен	Тре	Лаб	ОУ	Отв	Иниц	Реш	Сам	Вид	Наст	Энер	Вн	Цел	Опт		
1	17	10	1	18	5	5	4	4	6	4	3	3	8	5	5	5	6	4	4	5	5	7	6	20	78	
2	23	6	1	18	3	8	5	3	7	3	4	6	6	6	6	6	8	4	5	5	7	7	7	32	102	
3	25	9	1	7	16	6	6	5	4	2	5	4	7	9	4	3	5	4	9	5	5	6	8	30	120	
4	20	4	1	10	13	7	7	4	5	5	4	2	9	9	5	8	5	9	7	8	3	5	7	23	80	
5	21	7	1	14	9	9	5	3	4	4	4	3	5	8	8	6	6	8	5	8	5	7	8	27	67	
6	18	9	1	15	8	8	9	5	5	6	7	4	6	5	7	6	7	7	3	7	7	3	9	20	101	
7	20	9	1	7	16	4	5	3	3	3	4	4	7	7	6	9	8	6	5	6	6	4	8	30	154	
8	19	10	1	13	10	5	4	5	4	2	5	4	6	7	7	8	8	6	7	4	8	6	7	33	99	
9	24	6	1	20	4	4	3	7	4	6	3	4	5	7	8	7	8	6	6	5	8	7	8	34	89	
10	26	6	1	11	12	9	7	9	7	7	2	5	8	8	7	7	4	6	8	7	2	8	6	20	106	
11	23	8	1	14	9	8	5	4	3	4	5	3	5	9	6	7	5	7	8	6	4	6	8	21	159	
12	23	7	1	6	18	7	4	2	5	3	3	4	7	5	7	7	6	2	8	3	4	9	23	110		
13	17	7	1	17	6	6	6	4	5	9	4	5	6	5	8	5	6	8	4	7	6	5	8	27	57	
14	19	7	1	14	9	9	2	5	4	7	3	7	9	6	9	8	2	8	3	8	7	7	6	21	51	
15	21	4	1	8	15	6	4	6	4	3	5	6	6	8	7	9	5	2	6	5	8	8	7	19	166	
16	17	5	1	6	21	6	7	6	9	4	4	3	4	5	7	6	6	7	4	7	4	9	5	11	110	
17	17	8	1	18	5	5	9	4	5	4	4	5	8	6	7	7	9	3	8	6	4	4	7	18	152	
18	17	4	1	8	15	5	8	7	7	4	4	9	9	3	8	5	7	6	9	8	4	4	6	17	102	
19	19	9	1	14	9	8	2	4	4	4	4	4	6	6	7	7	6	7	3	7	3	3	7	19	80	
20	22	10	1	12	11	7	4	3	5	3	5	5	7	7	9	8	7	6	4	6	6	6	5	16	87	
21	23	11	1	11	12	4	6	5	4	5	5	4	8	9	6	9	8	8	2	8	3	7	4	32	79	
22	23	10	1	10	13	3	5	4	3	5	4	3	6	7	7	9	6	6	6	7	3	8	5	30	72	
23	25	10	1	13	10	6	7	6	5	4	4	2	9	6	8	6	5	5	7	6	2	9	6	23	115	
24	21	9	1	14	9	9	5	7	6	2	3	3	6	8	6	8	6	7	6	5	3	4	7	27	104	
25	25	9	1	18	5	5	4	5	4	4	3	2	5	6	9	5	7	6	5	8	5	4	8	21	130	
26	22	5	1	20	8	8	6	4	6	5	5	5	7	7	7	8	7	3	7	3	3	7	19	128		
27	19	9	1	6	17	7	7	3	5	6	3	3	8	8	6	5	6	7	6	6	2	6	6	11	97	
28	24	10	1	9	14	4	2	5	4	4	5	4	4	5	8	9	9	8	8	8	2	3	7	18	74	
29	19	5	1	9	14	4	5	4	6	5	3	2	5	6	7	6	5	9	6	6	3	3	8	20	88	
30	17	7	1	17	6	6	6	6	4	3	4	6	5	8	6	8	6	8	5	9	5	2	7	21	55	
31	19	9	1	19	7	7	4	4	3	2	6	3	3	9	7	5	7	8	7	7	4	3	6	26	109	
32	25	10	1	13	10	2	5	3	4	4	2	5	6	9	8	8	8	6	6	3	6	8	27	155		
33	26	9	1	10	13	3	7	5	5	5	3	4	7	8	7	5	5	7	7	5	4	8	6	26	69	
34	20	10	1	11	12	2	6	4	6	3	7	5	4	7	8	8	7	7	6	8	6	6	8	25	67	
35	20	7	1	15	8	8	1	7	5	2	5	4	3	6	6	9	5	9	9	7	3	9	6	24	97	
36	24	3	1	19	6	6	6	8	4	4	9	4	9	8	8	7	9	4	3	9	5	7	5	17	134	
37	10	19	2	10	13	5	8	8	6	6	2	5	8	2	5	3	4	6	6	5	4	4	5	23	48	
38	9	20	2	8	15	5	9	9	7	7	5	6	9	3	4	5	3	6	8	6	5	2	4	15	67	
39	11	23	2	13	10	6	2	5	6	5	3	7	4	3	3	4	4	7	8	7	7	6	5	15	50	
40	12	17	2	17	6	6	3	7	5	9	4	4	5	3	5	7	2	6	2	6	6	4	6	16	87	
41	10	17	2	12	11	2	5	3	8	7	3	6	5	4	4	4	6	5	4	4	8	4	5	15	50	
42	9	19	2	11	12	2	9	5	5	7	5	6	3	4	3	3	4	7	3	5	7	4	4	18	78	
43	7	20	2	8	15	5	4	7	7	6	3	6	3	4	4	4	4	4	6	6	8	4	5	19	76	
44	8	22	2	12	11	2	5	5	6	6	4	6	2	5	3	3	4	3	7	5	5	3	4	19	100	
45	7	21	2	9	14	4	3	8	7	6	3	6	7	7	6	3	4	5	6	4	4	6	3	11	102	
46	9	18	2	11	12	2	5	6	5	7	5	7	4	3	4	5	3	6	8	3	6	3	4	18	89	
47	10	19	2	15	8	8	4	7	7	4	5	5	3	4	3	2	6	7	6	5	8	3	5	17	57	
48	13	22	2	7	16	6	5	5	4	8	4	3	4	3	5	4	3	5	5	6	7	2	5	19	99	
49	11	24	2	9	14	4	4	7	2	5	2	7	3	2	4	5	3	4	7	4	6	3	6	16	104	
50	10	18	2	5	18	8	6	4	4	7	4	5	7	5	6	3	2	6	6	3	8	5	4	10	50	
51	9	20	2	2	21	2	7	6	5	8	5	6	4	3	7	5	3	4	7	5	7	3	3	13	73	
52	7	20	2	8	15	5	5	7	4	8	5	5	3	4	4	3	5	6	3	6	6	4	4	16	87	
53	7	22	2	11	12	2	6	5	6	9	6	6	4	3	3	2	3	3	5	5	5	3	5	3	98	
54	9	21	2	15	8	8	4	8	7	5	6	7	3	3	4	3	2	2	7	4	8	3	4	21	89	
55	9	23	2	11	12	2	5	4	5	4	5	8	4	3	5	4	2	5	6	3	5	3	3	17	69	
56	7	19	2	10	13	3	4	5	6	7	4	9	2	3	4	3	3	6	8	4	3	3	6	10	77	
57	10	22	2	14	9	9	3	6	4	6	5	5	3	3	3	4	5	5	8	6	2	3	7	19	107	
58	10	19	2	16	7	7	3	7	5	5	7	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	26	85	
59	11	20	2	4	19	8	3	4	4	8	4	5	3	5	6	5	5	6	4	5	4	5	4	29	79	
60	6	21	2	3	20	3	6	6	5	6	5	7	8	4	3	3	4	5	3	6	3	8	5	17	56	
61	8	23	2	5	18	5	5	7	6	5	4	7	5	5	5	2	6	5	6	7	4	5	4	16	49	
62	9	20	2	7	16	6	4	6	4	8	3	6	4	3	3	3	2	4	5	7	5	3	4	5	17	68
63	10	21	2	9	14	4	2	5	6	8	5	5	8	4	5	4	4	5	8	4	5	6	3	9	95	
64	9	25	2	7	16	6	6	8	5	5	4	7	5	2	3	5	3	4	4	6	3	8	3	15	87	
65	8	20	2	12	11	5	5	5	3	8	3	8	4	3	2	3	6	6	2	6	2	7	4	14	79	
66	10	24	2	10	13	3	4	7	4	6	7	6	4	4	4	4	4	5	3	4	3	6	5	10	102	
67	10	18	2	9	14	4	5	6	8	7	3	7	7	3	2	2	4	6	4	5	4	8	4	12	110	
68	9	19	2	5	18	8	2	7	1	8	5	6	5	3	5	3	4	5	3	3	4	7	3	9	53	
69	9	25	2	12	11	1	4	5	5	6	7	5	8	5	4	4	6	4	3	7	8	6	5	3	65	
70	10	17	2	11	12	5	6	7	5	5	3	8	5	4	3	5	3	5	5	5	6	5	4	13	81	
71	10	20	2	8	15	5	5	4	5	7	4	6	4	3	2	4	4	6	4	4	5	6	2	5	61	
72	8	2																								

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

№	МД	МИ	Группы	ИЛК	ЭЛК	Эк	Сп	Агр	Риг	Ин	Сен	Трев	Лаб	ОУ	Отв	Инци	Реш	Сам	Выл	Наст	Энер	Вн	Цел	Опт	Ур Самореал
1	65,5	40	1	78,3	21,8	55,6	44,4	44,4	66,7	44,4	33,3	33,3	88,9	55,6	55,6	55,6	66,7	44,4	44,4	55,6	55,6	77,8	66,7	55,6	46,8
2	88,6	24	1	78,3	13,1	88,9	55,6	33,3	77,8	33,3	44,4	66,7	66,7	66,7	66,7	66,7	88,9	44,4	55,6	55,6	77,8	77,8	77,8	89	61,2
3	96,3	36	1	30,5	69,6	66,7	66,7	55,6	44,4	22,2	55,6	44,4	77,8	100	44,4	33,3	55,6	44,4	100	55,6	55,6	66,7	88,9	83,4	72
4	77	16	1	43,5	56,6	77,8	77,8	44,4	55,6	55,6	44,4	22,2	100	100	55,6	88,9	55,6	100	77,8	88,9	33,3	55,6	77,8	63,9	48
5	80,9	28	1	60,9	39,2	100	55,6	33,3	44,4	44,4	44,4	33,3	55,6	88,9	88,9	66,7	66,7	88,9	55,6	88,9	55,6	77,8	88,9	75,1	40,2
6	69,3	36	1	65,3	34,8	88,9	100	55,6	55,6	66,7	77,8	44,4	66,7	55,6	77,8	66,7	77,8	77,8	33,3	77,8	77,8	33,3	100	55,6	60,6
7	77	36	1	30,5	69,6	44,4	55,6	33,3	33,3	33,3	44,4	44,4	77,8	77,8	66,7	100	88,9	66,7	55,6	66,7	66,7	44,4	88,9	83,4	92,4
8	73,2	40	1	56,6	43,5	55,6	44,4	55,6	44,4	22,2	55,6	44,4	66,7	77,8	77,8	88,9	88,9	66,7	77,8	44,4	88,9	66,7	77,8	91,7	59,4
9	92,4	24	1	87	17,4	44,4	33,3	77,8	44,4	66,7	33,3	44,4	55,6	77,8	88,9	77,8	88,9	66,7	66,7	55,6	88,9	77,8	88,9	94,5	53,4
10	100	24	1	47,9	52,2	100	77,8	100	77,8	77,8	22,2	55,6	88,9	88,9	77,8	77,8	44,4	66,7	88,9	77,8	22,2	88,9	66,7	55,6	63,6
11	88,6	32	1	60,9	39,2	88,9	55,6	44,4	33,3	44,4	55,6	33,3	55,6	100	66,7	77,8	55,6	77,8	88,9	66,7	44,4	66,7	88,9	58,4	95,4
12	88,6	28	1	26,1	78,3	77,8	44,4	22,2	55,6	33,3	33,3	44,4	77,8	55,6	77,8	77,8	77,8	66,7	22,2	88,9	33,3	44,4	100	63,9	66
13	65,5	28	1	74	26,1	66,7	66,7	44,4	55,6	100	44,4	55,6	66,7	55,6	88,9	55,6	66,7	88,9	44,4	77,8	66,7	55,6	88,9	75,1	34,2
14	73,2	28	1	60,9	39,2	100	22,2	55,6	44,4	77,8	33,3	77,8	100	66,7	100	88,9	22,2	88,9	33,3	88,9	77,8	77,8	66,7	58,4	30,6
15	80,9	16	1	34,8	65,3	66,7	44,4	66,7	44,4	33,3	55,6	66,7	66,7	88,9	77,8	100	55,6	22,2	66,7	55,6	88,9	88,9	77,8	52,8	99,6
16	65,5	20	1	26,1	91,4	66,7	77,8	66,7	100	44,4	33,3	44,4	55,6	77,8	66,7	66,7	77,8	44,4	77,8	44,4	100	55,6	55,6	30,6	66
17	65,5	32	1	78,3	21,8	55,6	100	44,4	55,6	44,4	44,4	55,6	88,9	66,7	77,8	77,8	100	33,3	88,9	66,7	44,4	44,4	77,8	50	91,2
18	65,5	16	1	34,8	65,3	55,6	88,9	77,8	77,8	44,4	44,4	100	100	33,3	88,9	55,6	77,8	66,7	100	88,9	44,4	44,4	66,7	47,3	61,2
19	73,2	36	1	60,9	39,2	88,9	22,2	44,4	44,4	44,4	44,4	44,4	66,7	66,7	77,8	77,8	66,7	77,8	33,3	77,8	33,3	33,3	77,8	52,8	48
20	84,7	40	1	52,2	47,9	77,8	44,4	33,3	55,6	33,3	55,6	55,6	77,8	77,8	100	88,9	77,8	66,7	44,4	66,7	66,7	66,7	55,6	44,5	52,2
21	88,6	44	1	47,9	52,2	44,4	66,7	55,6	44,4	55,6	55,6	44,4	88,9	100	66,7	100	88,9	88,9	22,2	88,9	33,3	77,8	44,4	89	47,4
22	88,6	40	1	43,5	56,6	33,3	55,6	44,4	33,3	55,6	44,4	33,3	66,7	77,8	77,8	77,8	100	66,7	66,7	77,8	33,3	88,9	55,6	83,4	43,2
23	96,3	40	1	56,6	43,5	66,7	77,8	66,7	55,6	44,4	44,4	22,2	100	66,7	88,9	66,7	55,6	55,6	77,8	66,7	22,2	100	66,7	63,9	69
24	80,9	36	1	60,9	39,2	100	55,6	77,8	66,7	22,2	33,3	33,3	66,7	88,9	66,7	88,9	66,7	77,8	66,7	55,6	33,3	44,4	77,8	75,1	62,4
25	96,3	36	1	78,3	21,8	55,6	44,4	55,6	44,4	44,4	33,3	22,2	55,6	66,7	100	55,6	77,8	66,7	55,6	88,9	55,6	44,4	88,9	58,4	78
26	84,7	20	1	87	34,8	88,9	66,7	44,4	66,7	55,6	55,6	55,6	77,8	77,8	77,8	77,8	88,9	77,8	33,3	77,8	33,3	33,3	77,8	52,8	76,8
27	73,2	36	1	26,1	74	77,8	77,8	33,3	55,6	66,7	33,3	33,3	88,9	88,9	66,7	55,6	66,7	77,8	66,7	66,7	22,2	66,7	66,7	30,6	58,2
28	92,4	40	1	39,2	60,9	44,4	22,2	55,6	44,4	44,4	55,6	44,4	44,4	55,6	88,9	100	100	88,9	88,9	88,9	22,2	33,3	77,8	50	44,4
29	73,2	20	1	39,2	60,9	44,4	55,6	44,4	66,7	55,6	33,3	22,2	55,6	66,7	77,8	66,7	55,6	100	66,7	66,7	33,3	33,3	88,9	55,6	52,8
30	65,5	28	1	74	26,1	66,7	66,7	66,7	44,4	33,3	44,4	66,7	55,6	88,9	66,7	88,9	66,7	88,9	55,6	100	55,6	22,2	77,8	58,4	83,4
31	73,2	36	1	82,7	30,5	77,8	44,4	44,4	33,3	22,2	66,7	33,3	33,3	100	77,8	55,6	77,8	88,9	77,8	77,8	44,4	33,3	66,7	72,3	65,4
32	96,3	40	1	56,6	43,5	22,2	55,6	33,3	44,4	44,4	44,4	22,2	55,6	66,7	100	88,9	88,9	88,9	66,7	66,7	33,3	66,7	88,9	75,1	93

33	100	36	1	43,5	56,6	33,3	77,8	55,6	55,6	55,6	33,3	44,4	77,8	88,9	77,8	55,6	55,6	77,8	77,8	55,6	44,4	88,9	66,7	72,3	41,4
34	77	40	1	47,9	52,2	22,2	66,7	44,4	66,7	33,3	77,8	55,6	44,4	77,8	88,9	88,9	77,8	77,8	66,7	88,9	66,7	66,7	88,9	69,5	40,2
35	77	28	1	65,3	34,8	88,9	11,1	77,8	55,6	22,2	55,6	44,4	33,3	66,7	66,7	100	55,6	100	100	77,8	33,3	100	66,7	66,7	58,2
36	92,4	12	1	82,7	26,1	66,7	66,7	88,9	44,4	44,4	100	44,4	100	88,9	88,9	77,8	100	44,4	33,3	100	55,6	77,8	55,6	47,3	80,4
37	38,5	76	2	43,5	56,6	55,6	88,9	88,9	66,7	66,7	22,2	55,6	88,9	22,2	55,6	33,3	44,4	66,7	66,7	55,6	44,4	44,4	55,6	63,9	28,8
38	34,7	80	2	34,8	65,3	55,6	100	100	77,8	77,8	55,6	66,7	100	33,3	44,4	55,6	33,3	66,7	88,9	66,7	55,6	22,2	44,4	41,7	40,2
39	42,4	92	2	56,6	43,5	66,7	22,2	55,6	66,7	55,6	33,3	77,8	44,4	33,3	33,3	44,4	44,4	77,8	88,9	77,8	77,8	66,7	55,6	41,7	30
40	46,2	68	2	74	26,1	66,7	33,3	77,8	55,6	100	44,4	44,4	55,6	33,3	55,6	77,8	22,2	66,7	22,2	66,7	66,7	44,4	66,7	44,5	52,2
41	38,5	68	2	52,2	47,9	22,2	55,6	33,3	88,9	77,8	33,3	66,7	55,6	44,4	44,4	44,4	66,7	55,6	44,4	44,4	88,9	44,4	55,6	41,7	30
42	34,7	76	2	47,9	52,2	22,2	100	55,6	55,6	77,8	55,6	66,7	33,3	44,4	33,3	33,3	44,4	77,8	33,3	55,6	77,8	44,4	44,4	50	46,8
43	27	80	2	34,8	65,3	55,6	44,4	77,8	77,8	66,7	33,3	66,7	33,3	44,4	44,4	44,4	44,4	44,4	66,7	66,7	88,9	44,4	55,6	52,8	45,6
44	30,8	88	2	52,2	47,9	22,2	55,6	55,6	66,7	66,7	44,4	66,7	22,2	55,6	33,3	33,3	44,4	33,3	77,8	55,6	55,6	33,3	44,4	52,8	60
45	27	84	2	39,2	60,9	44,4	33,3	88,9	77,8	66,7	33,3	66,7	77,8	77,8	66,7	33,3	44,4	55,6	66,7	44,4	44,4	66,7	33,3	30,6	61,2
46	34,7	72	2	47,9	52,2	22,2	55,6	66,7	55,6	77,8	55,6	77,8	44,4	33,3	44,4	55,6	33,3	66,7	88,9	33,3	66,7	33,3	44,4	50	53,4
47	38,5	76	2	65,3	34,8	88,9	44,4	77,8	77,8	44,4	55,6	55,6	33,3	44,4	33,3	22,2	66,7	77,8	66,7	55,6	88,9	33,3	55,6	47,3	34,2
48	50,1	88	2	30,5	69,6	66,7	55,6	55,6	44,4	88,9	44,4	33,3	44,4	33,3	55,6	44,4	33,3	55,6	55,6	66,7	77,8	22,2	55,6	52,8	59,4
49	42,4	96	2	39,2	60,9	44,4	44,4	77,8	22,2	55,6	22,2	77,8	33,3	22,2	44,4	55,6	33,3	44,4	77,8	44,4	66,7	33,3	66,7	44,5	62,4
50	38,5	72	2	21,8	78,3	88,9	66,7	44,4	44,4	77,8	44,4	55,6	77,8	55,6	66,7	33,3	22,2	66,7	66,7	33,3	88,9	55,6	44,4	27,8	30
51	34,7	80	2	8,7	91,4	22,2	77,8	66,7	55,6	88,9	55,6	66,7	44,4	33,3	77,8	55,6	33,3	44,4	77,8	55,6	77,8	33,3	33,3	36,1	43,8
52	27	80	2	34,8	65,3	55,6	55,6	77,8	44,4	88,9	55,6	55,6	33,3	44,4	44,4	33,3	55,6	66,7	33,3	66,7	66,7	44,4	44,4	44,5	52,2
53	27	88	2	47,9	52,2	22,2	66,7	55,6	66,7	100	66,7	66,7	44,4	33,3	33,3	22,2	33,3	33,3	55,6	55,6	55,6	33,3	55,6	8,34	58,8
54	34,7	84	2	65,3	34,8	88,9	44,4	88,9	77,8	55,6	66,7	77,8	33,3	33,3	44,4	33,3	22,2	22,2	77,8	44,4	88,9	33,3	44,4	58,4	53,4
55	34,7	92	2	47,9	52,2	22,2	55,6	44,4	55,6	44,4	55,6	88,9	44,4	33,3	55,6	44,4	22,2	55,6	66,7	33,3	55,6	33,3	33,3	47,3	41,4
56	27	76	2	43,5	56,6	33,3	44,4	55,6	66,7	77,8	44,4	100	22,2	33,3	44,4	33,3	33,3	66,7	88,9	44,4	33,3	33,3	66,7	27,8	46,2
57	38,5	88	2	60,9	39,2	100	33,3	66,7	44,4	66,7	55,6	55,6	33,3	33,3	33,3	44,4	55,6	55,6	88,9	66,7	22,2	33,3	77,8	52,8	64,2
58	38,5	76	2	69,6	30,5	77,8	33,3	77,8	55,6	55,6	77,8	44,4	44,4	33,3	44,4	33,3	44,4	22,2	44,4	33,3	33,3	33,3	33,3	72,3	51
59	42,4	80	2	17,4	82,7	88,9	33,3	44,4	44,4	88,9	44,4	55,6	33,3	55,6	66,7	55,6	55,6	66,7	44,4	55,6	44,4	55,6	44,4	80,6	47,4
60	23,1	84	2	13,1	87	33,3	66,7	66,7	55,6	66,7	55,6	77,8	88,9	44,4	33,3	33,3	44,4	55,6	33,3	66,7	33,3	88,9	55,6	47,3	33,6
61	30,8	92	2	21,8	78,3	55,6	55,6	77,8	66,7	55,6	44,4	77,8	55,6	55,6	55,6	22,2	66,7	55,6	66,7	77,8	44,4	55,6	44,4	44,5	29,4
62	34,7	80	2	30,5	69,6	66,7	44,4	66,7	44,4	88,9	33,3	66,7	44,4	33,3	33,3	33,3	44,4	55,6	77,8	55,6	33,3	44,4	55,6	47,3	40,8
63	38,5	84	2	39,2	60,9	44,4	22,2	55,6	66,7	88,9	55,6	55,6	88,9	44,4	55,6	44,4	44,4	55,6	88,9	44,4	55,6	66,7	33,3	25	57
64	34,7	100	2	30,5	69,6	66,7	66,7	88,9	55,6	55,6	44,4	77,8	55,6	22,2	33,3	55,6	33,3	44,4	44,4	66,7	33,3	88,9	33,3	41,7	52,2
65	30,8	80	2	52,2	47,9	55,6	55,6	55,6	33,3	88,9	33,3	88,9	44,4	33,3	22,2	33,3	66,7	66,7	22,2	66,7	22,2	77,8	44,4	38,9	47,4

66	38,5	96	2	43,5	56,6	33,3	44,4	77,8	44,4	66,7	77,8	66,7	44,4	44,4	44,4	44,4	44,4	55,6	33,3	44,4	33,3	66,7	55,6	27,8	61,2	
67	38,5	72	2	39,2	60,9	44,4	55,6	66,7	88,9	77,8	33,3	77,8	77,8	33,3	22,2	22,2	44,4	66,7	44,4	55,6	44,4	88,9	44,4	33,4	66	
68	34,7	76	2	21,8	78,3	88,9	22,2	77,8	11,1	88,9	55,6	66,7	55,6	33,3	55,6	33,3	44,4	55,6	33,3	33,3	44,4	77,8	33,3	25	31,8	
69	34,7	100	2	52,2	47,9	11,1	44,4	55,6	55,6	66,7	77,8	55,6	88,9	55,6	44,4	44,4	66,7	44,4	33,3	77,8	88,9	66,7	55,6	8,34	39	
70	38,5	68	2	47,9	52,2	55,6	66,7	77,8	55,6	55,6	33,3	88,9	55,6	44,4	33,3	55,6	33,3	55,6	55,6	55,6	66,7	55,6	44,4	36,1	48,6	
71	38,5	80	2	34,8	65,3	55,6	55,6	44,4	55,6	77,8	44,4	66,7	44,4	33,3	22,2	44,4	44,4	66,7	44,4	44,4	55,6	66,7	22,2	13,9	36,6	
72	30,8	84	2	21,8	78,3	88,9	44,4	22,2	55,6	77,8	55,6	88,9	33,3	66,7	55,6	22,2	22,2	66,7	66,7	88,9	77,8	77,8	55,6	27,8	31,2	