

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОПІЗНАННЯ ТА
КОНСТРУКТИВНОГО САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

спеціальність 053 ПСИХОЛОГІЯ
освітньо-професійна програма ПСИХОЛОГІЯ

випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Виконав студент
групи ПС-42
Влізло Владислав

підпис

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент
Гірняк Г.С.

підпис

Випускну кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2026

АНОТАЦІЯ

Влізло В. Психологічні особливості самопізнання та конструктивного самоствердження старшокласників. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма «Психологія» – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2026.

У роботі описано особливості самопізнання та самоствердження осіб раннього юнацького віку; розкрито основні психолого-педагогічні умови конструктивного самоствердження особистості; проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей самопізнання та самоствердження старшокласників та описано результати; розроблено систему рекомендацій для батьків та освітян щодо створення сприятливих умов для самопізнання та самоствердження особистості; запропоновано програму розвитку навичок конструктивного самоствердження старшокласників.

ANNOTATION

Psychological features of self-knowledge and constructive self-assertion of high school students. – Manuscript.

Research for the degree of «bachelor» in the specialty _____, educational and professional (scientific) program – Ternopil National Economic University, Ternopil, 2026.

The paper describes the specific characteristics of self-knowledge and self-assertion in early adolescence; reveals the main psychological and pedagogical conditions for constructive personality self-assertion; presents an empirical study of the psychological characteristics of high school students' self-knowledge and self-assertion and describes its results; outlines a system of recommendations for parents and educators on creating favorable conditions for personality self-knowledge and self-assertion; and proposes a development program for constructive self-assertion skills in high school students.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПІЗНАННЯ ТА КОНСТРУКТИВНОГО САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	5
1.1. Особливості самопізнання осіб раннього юнацького віку	5
1.2. Самоствердження особистості як психологічний феномен	10
1.3. Основні психолого-педагогічні умови конструктивного самоствердження особистості старшокласників	14
Висновки до розділу 1	16
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	18
2.1. Характеристика вибірки дослідження та сутнісного змісту психодіагностичних методик.....	18
2.2. Результати емпіричного дослідження складових самопізнання та самоствердження старшокласників.....	22
2.3. Кількісний аналіз та якісна інтерпретація результатів психологічного дослідження	32
Висновки до розділу 2	34
РОЗДІЛ 3.ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПІЗНАННЯ ТА КОНСТРУКТИВНОГО САМОСТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	36
3.1. Система рекомендацій для батьків та освітян щодо створення сприятливих умов для самопізнання та самоствердження особистості	36
3.2. Програма розвитку навичок конструктивного самоствердження старшокласників.....	38
Висновки до розділу 3	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання самопізнання та самоствердження особистості є важливими чинниками її розвитку. Ці поняття досліджуються також в контексті суспільних відносин, оскільки впливають на міжособистісне спілкування та взаємодію старшокласників з однолітками і вчителями. Шкільна програма не задовольняє потреб освітян щодо психологічної просвіти та розвитку особистісних якостей старшокласників. Тому існує потреба в дослідженні умов конструктивного самоствердження осіб раннього юнацького віку.

Праці багатьох науковців показують складну структуру досліджуваних явищ. Зокрема, В. Бондаренко, І. Євченко, О. Жизномірська пишуть про особливості форм самоствердження у різних вікових групах. Методи самопізнання також відрізняються певними віковими особливостями. На самоствердження особистості старшокласника також впливають рівень самооцінки та мотивація школяра. Тому в роботі досліджено особливості цих складових самоствердження [4; 11; 13; 22].

Об'єкт дослідження – самопізнання та самоствердження старшокласників.

Предмет дослідження – психологічні особливості самопізнання та конструктивного самоствердження старшокласників.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості самопізнання та самоствердження осіб раннього юнацького віку.

Для досягнення мети поставлено наступні **завдання**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз понять «самопізнання» та «самоствердження» в науковій літературі;
- 2) обґрунтувати основні психолого-педагогічні умови конструктивного самоствердження особистості старшокласників;

3) емпірично дослідити психологічні особливості складових самопізнання та самоствердження старшокласників, а саме – рівень самооцінки, мотивацію та адаптацію;

4) розробити систему рекомендацій для батьків та освітян щодо створення сприятливих умов для самопізнання та самоствердження особистості;

5) запропонувати програму розвитку навичок конструктивного самоствердження старшокласників.

Методи дослідження:

1) теоретичні: аналіз наукових джерел за темою кваліфікаційної роботи, синтез опрацьованої інформації, порівняння наукових характеристик досліджуваних явищ, класифікація складових самопізнання та самоствердження, узагальнення наукового матеріалу;

2) емпіричні: анкета «Мотиви навчальної діяльності», методика «Шкала самооцінки», опитувальник А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?»[3; 23; 45].

Теоретичне значення дослідження полягає в класифікації та систематизації знань про особливості самопізнання та самоствердження особистості. Також в роботі охарактеризовано структуру та складові досліджуваних явищ.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можна використовувати у навчально-виховному процесі для створення сприятливих умов розвитку особистості старшокласника. Також запропоновану програму розвитку навичок конструктивного самоствердження старшокласників можна використовувати під час психологічних занять зі школярами.

Структура й обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел (53 найменування). Загальний обсяг роботи становить 50 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПІЗНАННЯ ТА КОНСТРУКТИВНОГО САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Особливості самопізнання осіб раннього юнацького віку

Самопізнання – це складне психологічне явище, яке здавна було предметом досліджень філософів, релігієзнавців, науковців. Розуміння індивідом, ким він є, важливе для практичних аспектів життєдіяльності. Науковці сходяться на думці, що лише через пізнання Творця людина може пізнати себе. Аналізуючи опис поняття «самопізнання» різними дослідниками, М. Момот висловлюється так: «Англійський філософ Дж. Берклі вважав єдиною реальністю сукупність вражень і того, хто пізнає або сприймає їх через такі поняття як розум, дух, душа... Дж. Берклі визнавав ... існування «нескінченного духу», Бога» [25, 14; 53].

Перед багатьма дослідниками поставали такі питання: Хто створив світ і з якою метою? Хто така людина? Який сенс життя? Яке призначення кожної особистості? Яка роль людини у вічності? Всі ці питання свідчать про те, що науковці вбачають сенс життя не в тимчасових благах людства, а в тому, що є вічним. Вони також погоджуються, що в кожному особистість закладено певні здібності, таланти, якими вона може послужити на користь суспільству. Досліджуючи поняття «самопізнання», науковці погоджуються, що людська душа вічна. Тут постає ще одне важливе питання – питання спасіння, на якому акцентують увагу християнські психологи [25; 49].

Християнські психологи описують пізнання особистістю себе через пізнання Бога – Отця, Сина і Святого Духа, Який все створив і лише через Якого можливе спасіння душі. Це є відповіддю на запитання філософів і науковців. Те, що психологія будується на дотриманні християнських цінностей, підтверджує істинність попереднього твердження і відкидає усі

філософські трактати про роль в суспільстві та структуру особистості, які не мають ні єдності в думці, ні наукового підґрунтя [49].

Характеризуючи процес самопізнання, М. Момот також підкреслює прагнення людини розвиватися, визнавати свої помилки та прагнути до кращого. Це перегукується з поглядами християнських психологів на розвиток особистості, а саме – людина створена за образом і подобою Божою. Її характер та особистісні якості мають це відображати [25; 49].

І, навпаки, якщо відкинути волю Творця, то настане хаос, оскільки кожен індивід намагатиметься самотійно вирішити, що правильно, а що ні, яким він хоче бачити оточуючих, встановити свої правила поведінки і помилятиметься. Адже розуміння кожною особистістю правил поведінки відрізняється від історії та культури країни, в якій вона проживає, а поняття «совісті» та «моралі» існують протягом всього періоду людства. Це свідчить про існування досконалого Ідеалу, Який не залежить від думки індивіда, культури чи національних відмінностей.

Самопізнання, за визначенням М. Момот, «є процесом пізнання людиною себе, своїх потенційних та актуальних властивостей, особистісних, інтелектуальних особливостей, рис характеру, особистісних стосунків з іншими людьми тощо» [25, 17].

Юнацький вік – це період формування світогляду, переконань, характеру та професійного визначення. В цей період протікають процеси самоствердження, активного осмислення життєдіяльності. У старшокласників звично яскраво виражено вибіркове відношення до навчальних предметів. Потреба в значущих знаннях – одна із найхарактерніших рис теперішнього старшокласника. Це впливає на розвиток і функціонування психічних процесів. Сприйняття характеризується цілеспрямованістю, увага – довільністю та стійкістю. Мислення старшокласників відрізняється більш високим рівнем узагальнення та абстрагування, поступово набуває теоретичну та критичну направленість [36].

Старшокласники намагаються проникнути в суть явищ природи та суспільного життя, пояснити їх взаємозв'язки та взаємозалежності. Це також впливає на процес самопізнання[36].

Основними методами самопізнання осіб раннього юнацького віку є: самоспостереження (спостереження за своїми вчинками, реакціями), самокритика (здатність критично поставитись до вчинків, визнати те, що потребує виправлення), самоаналіз (власної поведінки). Аналіз особистістю своїх переваг і недоліків допомагає оцінити рівень розвитку певних особистісних якостей[12; 24; 43].

В психології виокремлюють побутовий та науковий рівні пізнання. Побутовий здійснюється в процесі виконання повсякденних обов'язків та дослідження навколишнього світу. Науковий – пов'язаний з використанням певних методів дослідження і зосереджений на конкретному психологічному явищі (наприклад, аналіз емоційного інтелекту)[50].

Основними цілями самопізнання в ранньому юнацькому віці є: пошук сенсу життя, визначення мети діяльності, вибір професії, дослідження здібностей особистості. Мотиви самопізнання також досить різноманітні: бажання виявити певні риси особистості, розвиток, налагодження спілкування, навчальні досягнення, моральні мотиви [26; 51].

І.Якимова трактує самопізнання, як процес пізнання особливостей особистості, виявлення якостей характеру та природних задатків. Як підкреслює дослідниця, з підліткового віку важливим мотивом самопізнання є обдарованість. Для осіб юнацького віку цей мотив також актуальний, оскільки перед ними постає питання професійного визначення. Дослідниця виокремлює важливість пошуку сенсу життя. Також в цей період юнаки навчаються використовувати вміння та навички для блага суспільства [52, 16].

Дослідниця Я. Невідома, характеризуючи юнацький вік, підкреслює усвідомлення старшокласниками відповідальності за вибір вищого навчального закладу, створення сім'ї, працевлаштування. А також наголошує, що на самопізнання особистості старшокласника впливає його оточення: батьки,

вчителі, однокласники. Сім'я залишається тим мікросоціумом, де школярі почувають себе найбільш спокійно і впевнено. Життєві перспективи, зокрема, професійні, обговорюються з батьками, викладачами, дорослими знайомими, і, звичайно, один з одним. Саме в юнацькому віці актуалізується пошук супутників життята однодумців, встановлюється соціальна комунікація [27; 28; 30; 31; 32; 40; 42].

Дослідниця І. Мамчур описує в своїй праці такі етапи самопізнання:

- 1) виявлення якостей особистості та рис характеру;
- 2) закріплення цієї характеристики;
- 3) аналіз;
- 4) оцінка;
- 5) прийняття або неприйняття [22].

Графічне зображення етапів самопізнання особистості старшокласника подано на рисунку 1.1.

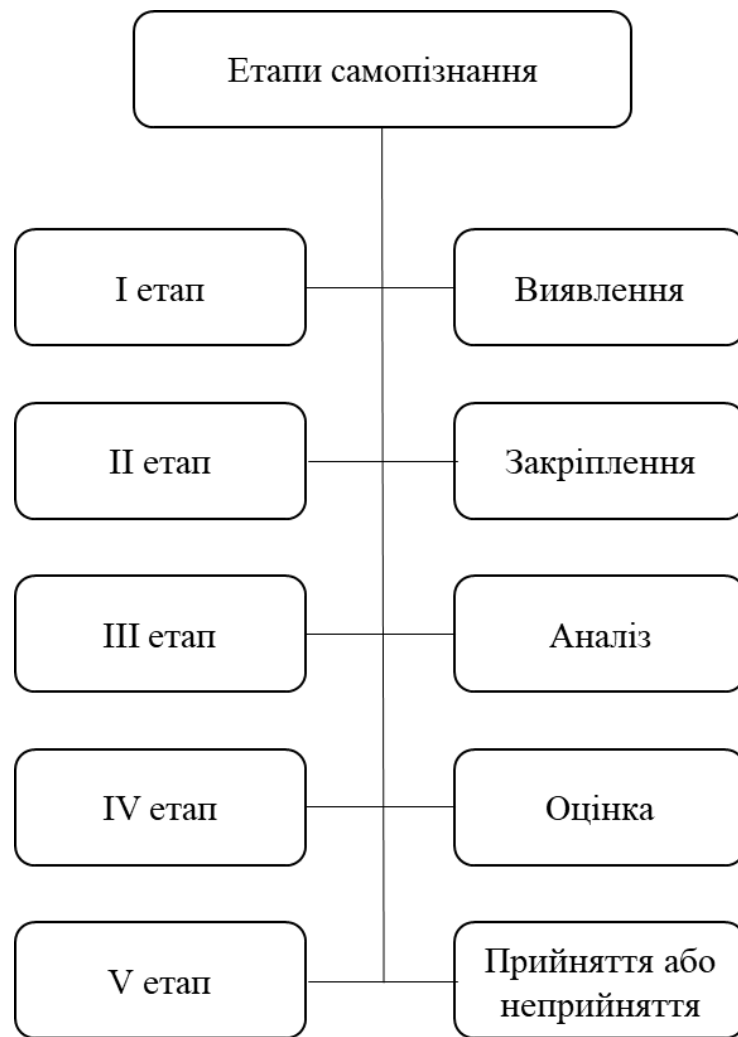


Рис. 1.1. Етапи самопізнання особистості

Загальна характеристика самопізнання в ранньому юнацькому віці подана в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Загальна характеристика самопізнання осіб раннього юнацького віку

Критерій	Характеристика
Методи	Самоспостереження, самокритика, самоаналіз
Рівні	Побутовий, науковий
Цілі	Пошук сенсу життя, визначення мети діяльності, вибір професії, дослідження здібностей особистості
Мотиви	Бажання виявити певні риси особистості, розвиток, налагодження спілкування, навчальні досягнення, моральні мотиви

Отже, самопізнання – це складний процес дослідження особистістю власних якостей та особливостей характеру з метою досягнення життєвих цілей. На самопізнання старшокласників впливає особистісний розвиток, взаємодія з батьками та однолітками, а також провідна діяльність раннього юнацького віку – навчально-професійна діяльність.

1.2. Самоствердження особистості як психологічний феномен

Самоствердження особистості є складним психологічним феноменом, який включає моральні цінності, прагнення, соціалізацію старшокласників. В. Бондаренко в своїй праці описує такі потреби самоствердження: досягнення, спілкування, аналіз особистісних якостей [4].

Дослідниця Ю. Вознюк описує, що в ранньому юнацькому віці перед особистістю постають важливі питання, що стосуються професії та життєдіяльності. Тому поняття «самоствердження» взаємопов'язане з самопізнанням особистості[5].

Характер самоствердження значною мірою визначає соціальну адаптацію особистості, яка дорослішає, є регулятором її поведінки і діяльності. Конструктивне самоствердження потребує вміння старшокласника контролювати свої емоції та поведінку, здатності індивіда до саморегуляції, розвитку комунікативних навичок [8].

Дослідниця І. Євченко аналізує поняття «самоствердження» і визначає його як складне психологічне явище, яке полягає в формуванні певної поведінки старшокласника. Самоствердження залежить від ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Мотивація старшокласників впливає на те, буде самоствердження конструктивним чи деструктивним [11].

Згідно з визначенням О. Жизномірської, самоствердження – це складно організована психологічна система, що включає інтеріоризовані в процесі соціалізації прагнення, моральні цінності старшокласника. Важливу роль відіграють задатки особистості, які вона може використати на користь суспільства. Досліджуючи психологічні особливості школярів, О. Жизномірська описує прагнення особистості до навчання, усвідомлення відповідальності за виконання завдань. Також для учнів важливими є міжособистісні відносини з однолітками [13; 33].

Серед форм самоствердження дослідниця виділяє: прагнення гарно виглядати, використання сленгових слів та зворотів. І це є проблемою сучасного суспільства – те, що соціум вбачає цінність в матеріальних речах, а не в любові до ближнього. В багатьох осіб ще зі шкільного віку простежується неправильне мислення: бажання заслужити увагу за допомогою гарного зовнішнього вигляду; нецензурна лексика задля того, щоб компанія однолітків прийняла; страх через думку оточуючих. Це прояви деструктивного самоствердження, яке може мати серйозні наслідки. Окрім того, гордіня, завищена самооцінка заважають особистості реально оцінити свої можливості та вміння [13; 29; 33].

Серед корисних звичок школярів О. Жизномірська описує такі: бажання допомагати старшим, відвідувати родичів на вихідні, відповідальне ставлення до навчання. Тобто, багато осіб мають правильні цінності, прагнуть робити добрі справи. Це ще раз підкреслює важливість правильного виховання дітей, розвиток цінностей, любов та повагу до ближнього [13].

В ранньому юнацькому віці проявляються таланти школярів. Багато старшокласників цікавляться творчістю, обирають професії, корисні суспільству. Для сучасних школярів важливу роль відіграє ситуація в країні, вони прагнуть допомагати військовим та внутрішньо переміщеним особам. В цьому віці старшокласники задумуються про сенс життя, що також впливає на їх дії [14].

Дослідниці Т. Пещеріната Н. Ситнікованаголошують на важливості навчально-виховного процесу старшокласників. Батьки та вчителі повинні спонукати школярів до розвитку корисних якостей особистості, правильних цінностей, навчання. Також потрібно сприяти професійному розвитку старшокласників, розповідати про види діяльності, інформувати про особливості професій та відповідальність [35; 41].

Самоствердження особистості тісно пов'язане з самооцінкою та мотивацією. Навчальний процес в умовах війни перетворився на важке випробування. Головними причинами цього є ситуація в країні, зриви занять через повітряні тривоги та обстріли. Сильна соціально-психологічна напруга в суспільстві та інформація про бойові дії суттєво ускладнюють ситуацію. Через це школярі постійно відчують страх, тривогу, внутрішній тиск, агресію. На особистісному рівні такі обставини призводять до значних проблем із самооцінкою підлітків [10; 48].

Науковець Г. Костюк підкреслює, що адекватна самооцінка підтримує пізнавальну активність, тоді як занижена або занадто завищена самооцінка може гальмувати розвиток школяра, викликати внутрішні конфлікти, тривожність або байдужість до навчання. Рівень самооцінки старшокласника впливає на його здатність до аналізу. Завищена самооцінка заважає школяру реально оцінити свої можливості [17].

Мотивація є важливою ланкою в побудові поведінкового акту, яка спонукає людину до діяльності. І чим більше особистість мотивована, тим активнішою стає її поведінка, протидія перешкодам, наполегливість [10; 34].

Навчальна мотивація сприяє активному засвоєнню знань, спонукає учнів до продуктивної пізнавальної діяльності. Мотивація старшокласників може бути внутрішньою (пізнавальна потреба – базова, вроджена когнітивна потреба) або зовнішньою. Навчальна діяльність, як складна форма поведінки, спонукається не одним мотивом, а кількома [10; 16].

Науковці Н. Крейдун та Н. Прядко підкреслюють важливість мотивації для розвитку особистості. Вони зазначають, що в ранньому юнацькому віці, окрім навчальних мотивів, з'являються ще соціальні та професійні мотиви [19].

Пізнавальна мотивація стає характерною для старшокласників. Досягнення сучасної науки і техніки ставлять їх перед необхідністю швидкого й самостійного поновлення знань, оволодіння вміннями, спрямованими на отримання нових знань, тобто на розвиток та вдосконалення учбової діяльності. Тому в навчанні необхідний індивідуальний підхід до учнів, який би стимулював їх навчальну діяльність та творчу активність. Індивідуальний підхід передбачає орієнтацію на індивідуально-психологічні особливості учнів, застосування в роботі різних способів та прийомів [9; 15; 20].

Дослідники О. Кочарян, Є. Фролова, В. Павленко описують негативну і позитивну мотивацію. Негативна мотивація формується під впливом страху перед неприємностями чи незручностями, які виникнуть у разі відмови від навчання (наприклад, докору з боку батьків, вчителів чи друзів). Вона не завжди є ефективною і не забезпечує успішних результатів. Позитивна мотивація має конструктивний характер і виражається у почутті обов'язку перед іншими людьми [18].

Л. Маляр, З. Ваколяописують основні фактори, що впливають на формування позитивної мотивації учнів до навчальної діяльності. Серед них: зміст навчального матеріалу, стиль спілкування вчителя і учнів, характер і рівень навчально-пізнавальної діяльності [21].

Згідно праці О. Кочаряна, Є. Фролової та В. Павленко, соціальна та пізнавальна мотивація поділяється на декілька рівнів. Оформлено та подано на рисунку 1.2. [18].



Рис. 1.2. Рівні соціальної та пізнавальної мотивації

Таким чином, самоствердження особистості – це складний психологічний процес, який тісно пов'язаний з рівнем самооцінки старшокласника, різноманітністю мотивів навчальної діяльності та комунікацією з оточуючими. Самоствердження може бути конструктивним та деструктивним. Тому батькам і вчителям потрібно приділяти значну увагу розвитку психологічних якостей школярів.

1.3. Основні психолого-педагогічні умови конструктивного самоствердження особистості старшокласників

Старшокласники, перебуваючи на межі між дитинством і дорослістю в період ранньої юності, проходять через складний етап, який характеризується прагненням приймати рішення, бути дорослими. Попри розвиток

самоконтролю, у цьому віці вони залишаються емоційно вразливими, схильними до нетерпимості й агресивності, через що гостро реагують на будь-які зовнішні обмеження. Водночас брак життєвого досвіду заважає їм конструктивно розв'язувати суперечки, тому їхня поведінка в конфліктних ситуаціях – від деструктивного суперництва до пасивного уникання – напряду залежить від індивідуальних рис характеру, темпераменту та рівня вміння регулювати власні емоції [44].

Формування зрілої особистості в цей період напряду залежить від правильного виховання, не лише контролю, а й підтримки дітей. Оскільки старшокласникам часто бракує життєвого досвіду для конструктивного розв'язання суперечок, виховний процес має бути спрямований на розвиток саморегуляції. Створення умов для самопізнання, проведення психологічних тренінгів та формування комунікативних навичок допомагають особам раннього юнацького віку вирішувати конфліктні ситуації замість деструктивного суперництва або пасивного уникання проблем [44].

Важливість інформаційно-комунікативної компетентності підкреслюють також Н. Горобченко, Т. Ващенко. Старшокласники повинні вміти встановлювати контакти, виховано спілкуватись. Вміння висловлювати свої думки, пояснювати матеріал, підтримувати комунікацію буде корисним для навчальної та професійної діяльності [7].

Конструктивне самоствердження старшокласників проявляється у вмінні вирішувати проблеми, прояві своїх здібностей, в творчості. Особи з вираженим конструктивним самоствердженням використовують різні механізми психологічного захисту. Для них характерне прагнення до розвитку своїх здібностей і застосування знань [46].

Основними умовами конструктивного самоствердження особистості старшокласників є:

- 1) розвиток правильних цінностей;
- 2) позитивний приклад батьків;
- 3) підтримка та розуміння;

- 4) сприяння розвитку та навчанню;
- 5) професійна просвіта;
- 6) розвиток комунікативних навичок;
- 7) допомога в вирішенні конфліктних ситуацій[46].

Підтримка батьків дуже важлива: показати приклад, підбадьорити, вислухати, – те, чого потребують старшокласники. Школярі в такому віці прагнуть допомагати батькам, бути корисними суспільству. Тому залучення дітей до домашніх справ, завдання від вчителів – будуть корисними для розвитку школяра та прояву його здібностей [37; 38].

Педагогам потрібно сприяти розвитку міжособистісних відносин в класі, навчальної мотивації старшокласників. Розподіл обов'язків допоможе навчити школярів відповідальності. На заняттях можна використовувати групову форму роботи для покращення взаємодії [7].

Не варто забувати також про вільний час. Спільне проведення часу з батьками, подорожі з класом під керівництвом класного керівника допоможуть покращити взаємодію між учнями і сприятимуть розширенню знань. Можна організовувати творчі поїздки в заклади вищої освіти, зустрічі з фахівцями різних напрямків, проводити профорієнтаційні заходи.

Отже, психолого-педагогічні умови конструктивного самоствердження старшокласників включають розвиток позитивних психологічних якостей особистості, покращення відносин в класі, позитивний приклад батьків. Також важливо уникати чинників, які негативно впливають на розвиток школяра. Натомість, показувати школярам гарний приклад поведінки.

Висновки до розділу 1

Самопізнання особистості є складним процесом, який здійснюється через пізнання Бога – Творця, і пошуку відповіді на запитання: В чому сенс життя? В процесі самопізнання старшокласники використовують такі методи:

самоспостереження, самокритика, самоаналіз. Вони прагнуть зрозуміти свою роль у світі та використати вміння, здібності на користь суспільства.

Психологічний феномен самоствердження полягає у виявленні цінностей, якостей, навичок особистості, соціалізації старшокласника. Самоствердження пов'язане з рівнем самооцінки та мотивами діяльності осіб раннього юнацького віку. На конструктивне самоствердження впливає навчально-виховна діяльність. Батькам та вчителям необхідно сприяти розвитку комунікативних здібностей старшокласників, мотивувати до навчання, допомагати та підтримувати. Водночас викривлення ціннісних орієнтирів, гординя, неадекватна (завищена або занижена) самооцінка та страх перед думкою оточуючих провокують прояви деструктивного самоствердження (демонстративний зовнішній вигляд, нецензурна лексика, внутрішні конфлікти), що гальмує особистісний розвиток.

На самоствердження особистості старшокласника впливають внутрішні та зовнішні мотиви. Позитивна мотивація (любов, повага, почуття обов'язку) є ефективною для навчально-професійної діяльності школярів. Негативна мотивація (страх) також впливає на діяльність, однак не приносить задоволення працею.

Отже, самопізнання і самоствердження є складними психологічними процесами, на які впливають самооцінка, мотивація, адаптація старшокласників та їх взаємодія з оточуючими.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Характеристика вибірки дослідження та сутнісного змісту психодіагностичних методик

В межах емпіричного дослідження особливостей самопізнання та самоствердження особистості було сформовано репрезентативну вибірку, загальний обсяг якої склав 35 осіб (20 дівчат, 15 хлопців). Досліджувану сукупність сформували учні десятих та одинадцятих класів закладів загальної середньої освіти, які за віковою періодизацією онтогенезу перебувають на етапі раннього юнацького віку. Хронологічні межі вибірки охоплюють діапазон від 15 до 18 років, що відповідає періоду соціалізації, формування стійкої системи ціннісних орієнтацій, самопізнанні особистості.

Статеворольова структура емпіричної групи характеризується відносним балансом із незначною перевагою осіб жіночої статі, що відображає природну демографічну специфіку старшої ланки навчальних закладів. Соціальний статус досліджуваних визначається їхньою провідною діяльністю – навчально-професійною, яка на цьому етапі поєднується з активним залученням до позашкільних соціальних практик.

В процесі дослідження було використано такі методики:

- 1) анкета «Мотиви навчальної діяльності»;
- 2) методика «Шкала самооцінки»;
- 3) опитувальник А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?» [3; 23; 45].

Анкета «Мотиви навчальної діяльності» спрямована на визначення основних мотивів навчальної діяльності старшокласників. Досліджуваним

потрібно прочитати 12 висловлювань та підкреслити ті, які є для них характерними [3].

Кількісний та якісний аналіз результатів методики здійснюється шляхом диференціації відповідей за такими класифікаційними групами мотивів:

1) Широкі соціальні мотиви: усвідомлення суспільної значущості навчання, прагнення до здобуття майбутньої професії та виконання громадянського обов'язку.

2) Мотивація змісту: орієнтація на пізнавальний складник діяльності, безпосередній інтерес до процесу засвоєння знань та подолання інтелектуальних труднощів.

3) Престижна мотивація: домінування потреби у високому статусі серед однолітків, прагнення до лідерства та виокремлення власних досягнень.

4) Вузькі соціальні мотиви: спрямованість на здобуття прихильності у референтному колі ровесників чи педагогів, залежність від міжособистісних стосунків.

5) Мотивація благополуччя: орієнтація на отримання формальних показників успішності (оцінок) та схвалення дорослих задля уникнення конфліктів.

6) Мотивація пресом: зумовленість зовнішніми чинниками примусу, вимогами батьків або страхом перед негативними наслідками у разі неуспіху[3].

Результати підраховуються за всі підкреслені відповіді. Максимальна кількість – 12 балів. Методика дозволяє дослідити не рівень мотивації, а різноманітність мотивів[3].

Методика «Шкала самооцінки» спрямована на визначення рівня самооцінки особистості. Методика складається з 32 тверджень, кожне з яких потрібно оцінити від 0 до 4 балів, де 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто [23].

Результати обраховуються за ключем:

1) Сума балів від 0 до 43 відповідає високому рівню самооцінки, за якого особистість, як правило, виявляється не обтяженою «комплексом неповноцінності». Вона адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається.

2) Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого досліджуваній рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу хвилюється про думку інших.

3) Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого досліджуваній хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності» [23].

Опитувальник А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?» спрямований на визначення рівня адаптації старшокласників та дозволяє проаналізувати ставлення особистості до оточуючих [45].

Питання опитувальника стосуються ставлення школярів до сім'ї, товаришів по класу та вчителів, знайомих та сусідів, власних дій. Обрахунок балів здійснюється за шкалою від 5 до -5, де 5 – дуже позитивне ставлення, а -5 – дуже негативне [45].

Високий рівень адаптованості характеризується взаємодією та конструктивним діалогом. Учні з високим рівнем легко знаходять спільну мову з оточуючими. У спілкуванні вони виявляють доброзичливість, повагу до чужої думки та вміння спокійно розв'язувати будь-які непорозуміння без сварок чи образ. Вони відкриті до щирої підтримки друзів і готові безкорисливо допомагати ближнім [45].

Середній рівень адаптованості характеризується вмінням встановлювати контакти та ситуативними труднощами. Старшокласники з таким рівнем знаходять спільну мову з батьками, вчителями та однокласниками. Проте в моменти гострих криз, стресу чи зміни колективу у школярів можуть виникати тимчасові бар'єри у спілкуванні, замкнутість або хвилювання, які минають після того, як ситуація стабілізується [45].

Низький рівень характеризується розладом комунікації та соціальним відчуженням. За таких умов старшокласник переживає серйозну кризу у взаєминах із мікросоціумом. Через постійний страх бути знехтуваним або незрозумілим, він гостро відчуває самотність навіть серед людей. Нездатність побудувати довірливе спілкування призводить до того, що старшокласник починає сприймати оточення як вороже. Намагаючись захиститися від проблем, може проявляти агресію [45].

Інтерпретація балів подана в таблиці 2.1. [45].

Таблиця 2.1.

Інтерпретація балів за опитувальником А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?»

Вид соціально-психологічної адаптації	Рівні функціонування особистісної адаптованості	Показники адаптованості
I. Адаптованість	1. А) Максимальний	75
	Б) Дуже високий	73–74
	2. Високий	69–72
	3. Середній	64–68
II. Неадаптованість	4. Низький	57–63
	5. Неочевидний	50–56
III. Дезадаптованість	6. Очевидний	40–49
	7. Ситуативний	30–39
	8. Стійкий очевидний	21–29
	9. А) Критичний	0–20
	Б) Суперкритичний	-75 – -1

Вибір методик теоретично обґрунтований структурою самопізнання і самоствердження. На ці процеси впливають самооцінка старшокласника, мотивація до навчальної діяльності та взаємини з оточуючими. Тому дослідження має бути комплексним. Методики спрямовані на аналіз окремих

складових самопізнання та самоствердження старшокласників і дозволяють дослідити різні аспекти розвитку особистості.

2.2. Результати емпіричного дослідження складових самопізнання та самоствердження старшокласників

Зведена таблиця результатів емпіричного дослідження подана в додатку А.

Результати дослідження за анкетною «Мотиви навчальної діяльності» подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за анкетною «Мотиви навчальної діяльності»

Досліджувані	Стать	Анкета «Мотиви навчальної діяльності»	
		Бали	Стени
1	Жіноча	9	8
2	Жіноча	8	7
3	Жіноча	12	10
4	Чоловіча	3	3
5	Чоловіча	4	4
6	Жіноча	7	6
7	Чоловіча	3	3
8	Чоловіча	9	8
9	Жіноча	10	9
10	Чоловіча	5	5
11	Жіноча	6	5
12	Чоловіча	8	7
13	Чоловіча	6	5
14	Жіноча	7	6

15	Жіноча	9	8
16	Жіноча	7	6
17	Чоловіча	5	5

Продовження таблиці 2.2.

18	Чоловіча	2	2
19	Жіноча	9	8
20	Чоловіча	12	10
21	Жіноча	7	6
22	Чоловіча	9	8
23	Жіноча	5	5
24	Чоловіча	6	5
25	Жіноча	4	4
26	Чоловіча	8	7
27	Жіноча	9	8
28	Чоловіча	11	10
29	Жіноча	3	3
30	Жіноча	7	6
31	Чоловіча	9	8
32	Жіноча	6	5
33	Жіноча	7	6
34	Жіноча	7	6
35	Жіноча	9	8

Аналіз загальних емпіричних даних усієї групи старшокласників показав, що у 43% досліджуваних виявлено високий рівень різноманітності навчальних мотивів. Це свідчить про досить широкий спектр чинників, що спонукають учнів до навчання. У 14% досліджуваних зафіксовано низький рівень, що означає суттєве звуження їхньої мотиваційної сфери до кількох чинників, які найчастіше мають характер зовнішнього примусу чи тиску батьків. Також у 43%

досліджуваних спостерігається середній рівень різноманітності мотивів, що характеризується наявністю декількох чинників, які спонукають школярів до навчальної діяльності. Це можуть бути соціальні мотиви, прагнення отримати високу оцінку, сприяння батьків.

Детальний аналіз відповідей осіб жіночої статі дозволив зафіксувати специфічний розподіл. У 50% досліджуваних виявлено середній рівень різноманітності мотивів, що характеризується наявністю великої кількості мотивів до навчання. Серед них можуть бути внутрішні і зовнішні мотиви. Зокрема, прагнення отримати знання, вимоги батьків, соціальна позиція. У 10% досліджуваних зафіксовано низький рівень, що означає вузький спектр мотивів. Разом із цим у 40% досліджуваних спостерігається високий рівень різноманітності мотивів, що характеризується наявністю у них вираженої полімотивованості та прагнення до здобуття знань.

Розрахунок показників для чоловічої статі продемонстрував дещо інші тенденції в системі навчальних мотивів. В 47% досліджуваних – середній рівень різноманітності мотивів. В 20% юнаків – низький рівень. Цей показник є вдвічі вищим порівняно з результатами дівчат і вказує на те, що юнаки мають більш вузький спектр мотивів. Високий рівень різноманітності мотивів виявлено у 33% хлопців, що свідчить про наявність зрілої та розгалуженої мотиваційної сфери у третини юнаків. Однак, варто зауважити, що кількість мотивів не завжди означає високий рівень мотивації, оскільки іноді один мотив може бути сильнішим за декілька спонукальних чинників.

Результати дослідження різноманітності мотивів старшокласників у відсотковому співвідношенні подано на рисунку 2.1.

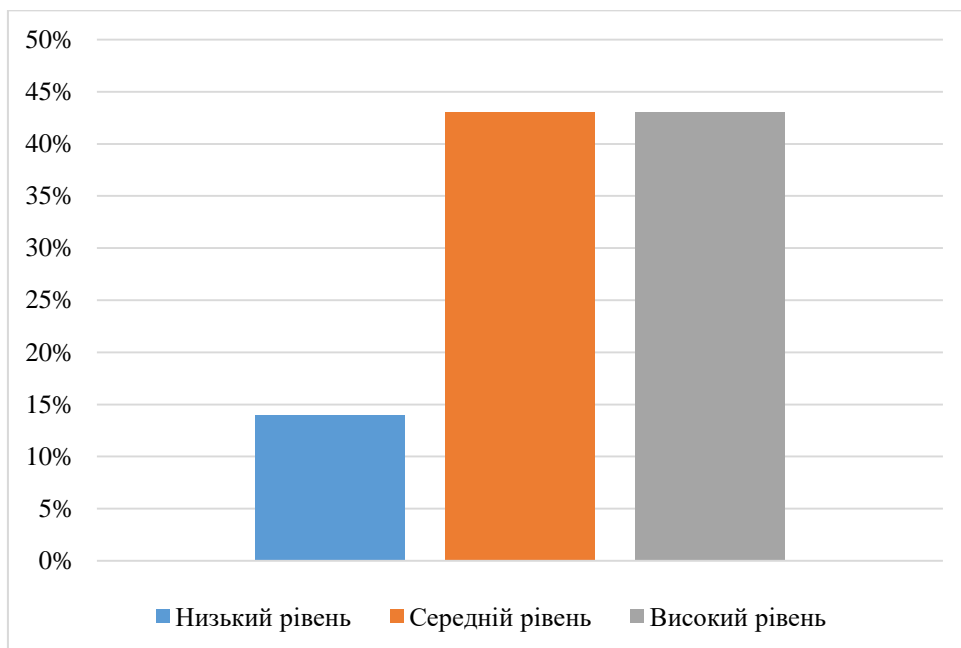


Рис. 2.1. Результати дослідження за анкетною «Мотиви навчальної діяльності»

Результати дослідження за методикою «Шкала самооцінки» подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за методикою «Шкала самооцінки»

Досліджувані	Стать	Методика «Шкала самооцінки»	
		Бали	Стени
1	Жіноча	12	10
2	Жіноча	48	7
3	Жіноча	15	9
4	Чоловіча	55	6
5	Чоловіча	35	8
6	Жіноча	60	6
7	Чоловіча	75	5
8	Чоловіча	45	7
9	Жіноча	28	9

Продовження таблиці 2.3.

10	Чоловіча	72	5
11	Жіноча	41	8
12	Чоловіча	23	9
13	Чоловіча	91	4
14	Жіноча	38	8
15	Жіноча	45	7
16	Жіноча	67	5
17	Чоловіча	65	6
18	Чоловіча	82	4
19	Жіноча	59	6
20	Чоловіча	60	6
21	Жіноча	41	8
22	Чоловіча	34	8
23	Жіноча	76	5
24	Чоловіча	84	4
25	Жіноча	43	7
26	Чоловіча	95	3
27	Жіноча	25	9
28	Чоловіча	26	9
29	Жіноча	31	8
30	Жіноча	37	8
31	Чоловіча	56	6
32	Жіноча	87	4
33	Жіноча	54	7
34	Жіноча	38	8
35	Жіноча	39	8

Аналіз загальних емпіричних даних усієї групи старшокласників демонструє, що у 57% досліджуваних виявлено високий рівень самооцінки. Це означає, що учні здатні відстоювати свою позицію, визнавати помилки, вони спокійно реагують на сторонній тиск, сприймають будь-які зауваження як конструктивний зворотний зв'язок, а не як особисту образу чи загрозу. У 14% досліджуваних зафіксовано низький рівень, що характеризується заниженням своїх якостей, потребі у схваленні з боку оточуючих. Разом із цим у 29% досліджуваних спостерігається середній рівень самооцінки, що характеризується достатньою психологічною стабільністю, за якої хвилювання через громадську думку є лише ситуативною реакцією. Ці показники свідчать про адекватну самооцінку, здатність реально оцінити свої можливості.

При цьому у 75% осіб жіночої статі виявлено високий рівень самооцінки, що свідчить про здатність долати труднощі під час навчання, адекватно реагувати на зауваження. В 5% досліджуваних спостерігається низький рівень самооцінки. Вони схильні емоційно реагувати на критику, сумніватися у правильності вчинків, важко встановлювати відносини з оточуючими. В 20% досліджуваних – середній рівень самооцінки. Вони здатні раціонально мислити та реально оцінювати свої можливості, готові брати відповідальність за свої дії та, за потреби, звертатися за допомогою до старших.

В 40% осіб чоловічої статі виявлено середній рівень самооцінки, що означає раціональний баланс у поведінці: юнаки переважно діють самостійно, проте в суспільно значущих ситуаціях здатні коригувати свої вчинки з урахуванням рекомендацій з боку дорослих. У 27% досліджуваних зафіксовано низький рівень, що характеризується страхом зробити помилку, хворобливим переживанням зауважень педагогів чи однолітків та схильністю беззаперечно підкорятися груповим вимогам. Разом із цим у 33% досліджуваних спостерігається високий рівень, що означає здатність відстоювати власну позицію, відсутність потреби в схваленні оточуючих.

Результати дослідження рівня самооцінки старшокласників у відсотковому співвідношенні подано на рис. 2.2.

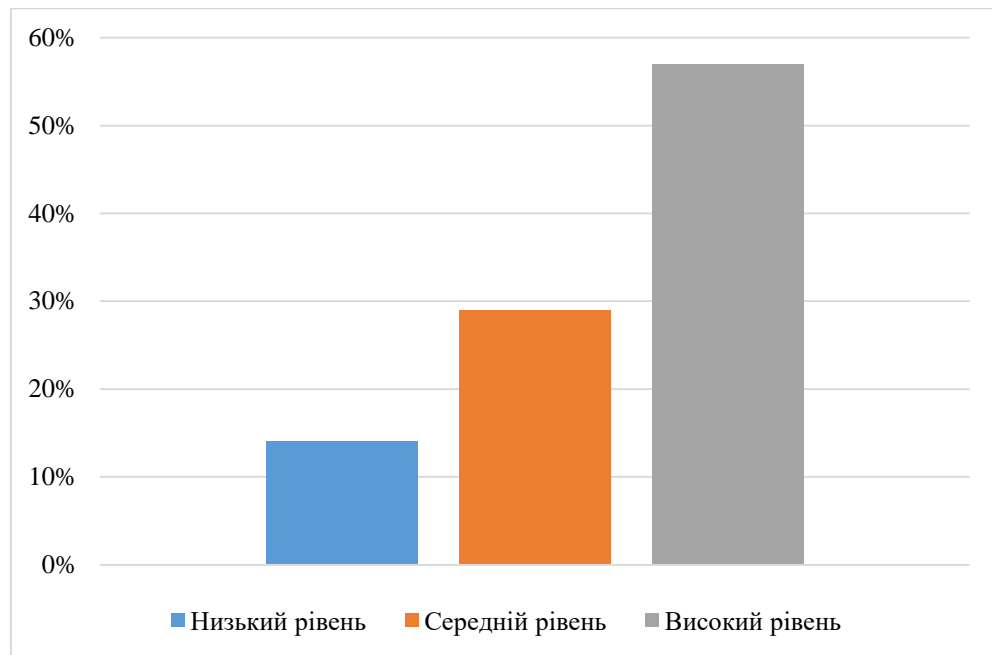


Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Шкала самооцінки»

Результати дослідження за опитувальником А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?» подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження за опитувальником А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?»

Досліджувані	Стать	Опитувальник А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?»	
		Бали	Стени
1	Жіноча	65	0
2	Жіноча	67	9
3	Жіноча	71	10
4	Чоловіча	69	9
5	Чоловіча	58	8
6	Жіноча	50	5
7	Чоловіча	64	9
8	Чоловіча	35	2

Продовження таблиці 2.4.

9	Жіноча	70	9
10	Чоловіча	52	5
11	Жіноча	47	4
12	Чоловіча	64	9
13	Чоловіча	45	3
14	Жіноча	60	8
15	Жіноча	50	5
16	Жіноча	54	6
17	Чоловіча	68	9
18	Чоловіча	56	7
19	Жіноча	48	4
20	Чоловіча	55	6
21	Жіноча	56	7
22	Чоловіча	68	9
23	Жіноча	34	2
24	Чоловіча	45	3
25	Жіноча	69	9
26	Чоловіча	39	3
27	Жіноча	71	10
28	Чоловіча	72	10
29	Жіноча	54	6
30	Жіноча	57	8
31	Чоловіча	63	8
32	Жіноча	35	2
33	Жіноча	75	10
34	Жіноча	73	10
35	Жіноча	71	10

Аналіз загальних емпіричних даних усієї групи старшокласників показує, що у 57% досліджуваних виявлено високий рівень адаптованості до життя. Це означає, що більша частина учнів успішно інтегрується у соціальне середовище, оперативно знаходить вихід зі складних життєвих ситуацій та має сформовані навички саморегуляції поведінки. В 17% досліджуваних спостерігається середній рівень вираженості показників, що означає нормативну, але нестабільну адаптованість, за якої школярі почуваються комфортно у звичних обставинах, проте потребують додаткового часу та зусиль для мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях. У 26% досліджуваних зафіксовано низький рівень, що характеризується відчутними труднощами у процесі пристосування до нових умов, схильністю до виникнення внутрішніх конфліктів та дезорієнтацією під час різких змін у життєвому просторі.

У 55% осіб жіночої статі виявлено високий рівень адаптованості, що характеризується розвиненою комунікабельністю, конструктивним сприйняттям соціальних норм та оптимістичним ставленням до майбутнього. Разом із цим у 20% досліджуваних спостерігається середній рівень, що характеризується помірною здатністю до адаптації, де дівчата здебільшого успішно справляються з повсякденними обов'язками, хоча іноді демонструють пасивність у подоланні міжособистісних труднощів. У 25% досліджуваних зафіксовано низький рівень, що означає наявність у чверті опитаних дівчат підвищеної вразливості до зовнішніх чинників, емоційної напруженості та періодичних проявів дезадаптованості у взаємодії з оточенням.

У 60% осіб чоловічої статі виявлено високий рівень адаптованості, що означає наявність розвинених лідерських якостей, психологічної стійкості, рішучості у діях та вміння ефективно розв'язувати проблеми. В 27% досліджуваних зафіксовано низький рівень, що характеризується схильністю гостро реагувати на невдачі, внутрішню скутість або оборонні реакції під час соціальних контактів і потребу в підтримці. В 13% досліджуваних спостерігається середній рівень адаптації, що проявляється лише в деяких ситуаціях.

Результати дослідження адаптованості старшокласників та ставлення до оточуючих у відсотковому співвідношенні подано на рис. 2.3.

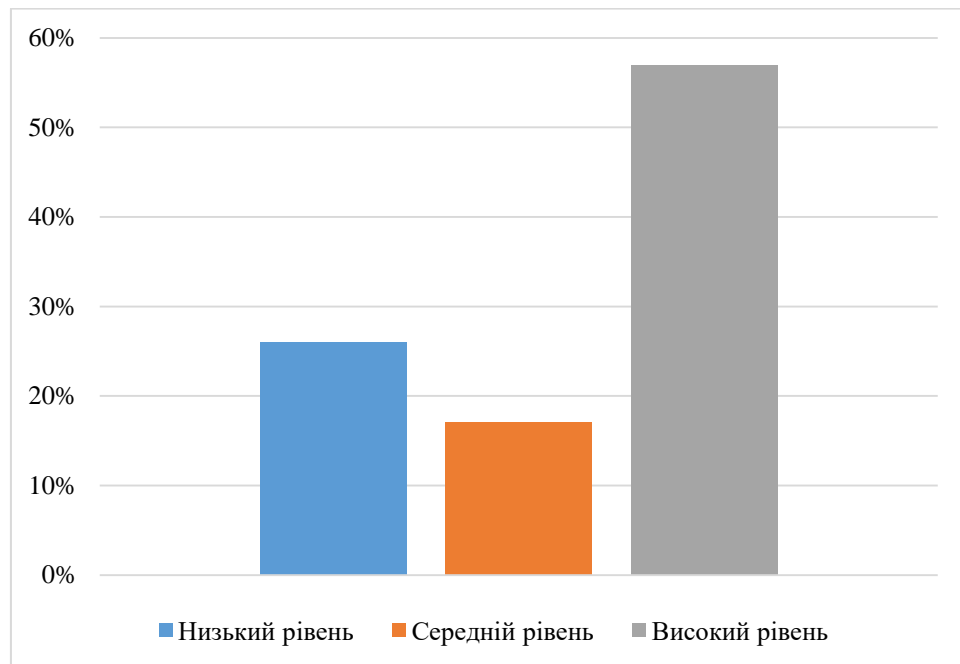


Рис. 2.3. Результати дослідження за опитувальником А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?»

Згідно результатів дослідження, на процеси самопізнання та самоствердження старшокласників впливають мотиваційна сфера, взаємодія з іншими та рівень життєвої адаптованості. В досліджуваних переважає високий рівень самооцінки та високі показники адаптованості та соціалізації, що свідчить про сформованість психологічної стабільності, здатність конструктивно сприймати критику, відстоювати власну позицію та вміння знаходити спільну мову з оточуючими. Більшість учнів демонструє широку й різноманітну систему навчальних мотивів, що відображає прагнення до здобуття знань. Однак низький рівень адаптації в третини старшокласників може бути пов'язаний з ситуацією в країні та зміною місця проживання. Особам раннього юнацького віку може бути складно встановлювати зв'язки в новому класі. Тому процеси самопізнання та самоствердження протікають

природним чином з невеликими труднощами, що спостерігаються в осіб з низьким рівнем самооцінки та низькою адаптованістю.

2.3. Кількісний аналіз та якісна інтерпретація результатів психологічного дослідження

Математично-статистичний аналіз результатів дослідження подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Математично-статистичний аналіз результатів дослідження

Критерій	Методики		
	Анкета «Мотиви навчальної діяльності»	Методика «Шкала самооцінки»	Опитувальник А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?»
Середнє значення	7,09	50,91	58
Дисперсія	6,37	489,73	141,24
Середнє квадратичне	216,74	16650,74	4802
Мода	9	60	71
Медіана	7	45	58

Аналіз отриманих статистичних показників за анкетною «Мотиви навчальної діяльності» свідчить про високу збалансованість і нормативність вибірки. Практичний збіг середнього арифметичного значення та медіани фіксує симетричний розподіл даних у групі. Отриманий бал показує, що старшокласники загалом мають сформовану й помірно різноманітну

мотиваційну сферу, яка чітко відповідає середньому рівню. Водночас показник моди вказує на правосторонню асиметрію, оскільки найчастіше учні набирали дев'ять балів. Це підтверджує виражену тенденцію до полімотивованості, за якої значна частина школярів керується розширеним спектром як внутрішніх, так і зовнішніх чинників під час навчання. Низькі коефіцієнти дисперсії та середнього квадратичного відхилення доводять високу однорідність колективу, адже індивідуальні мотиваційні профілі учнів щільно згруповані навколо центральної тенденції без різких розбіжностей.

Математична обробка результатів за методикою «Шкала самооцінки» демонструє дещо інші тенденції в класі. Середнє значення та медіана повністю вкладаються в межі нормативного середнього рівня. Найбільш частотний результат, зафіксований модою, репрезентує сприятливий варіант норми, коли типовий представник вибірки здатний адекватно сприймати критику, визнавати власні помилки та лише ситуативно переживати через думку оточуючих. Попри це високі коефіцієнти розсіювання, зокрема, дисперсія та значне середнє квадратичне відхилення, вказують на глибоку психологічну неоднорідність класу.

Вивчення даних за опитувальником А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?» показує стабільні показники соціально-психологічного розвитку старшокласників. Схожі показники медіани та середнього арифметичного відображає врівноважений розподіл результатів, який констатує загалом достатній рівень життєвої адаптованості учнів. Велика кількість школярів володіє високим рівнем адаптованості, розвиненими навичками саморегуляції, комунікабельністю та оптимістичним поглядом на майбутнє. Помірні показники дисперсії підтверджують, що процеси життєвого пристосування й подолання труднощів у старшокласників є стабільними.

Високі модульні значення адаптованості та стабільної самооцінки свідчать про те, що для більшості учнів самопізнання є конструктивним інструментом, який дозволяє їм реально оцінювати власні можливості та впевнено почуватися в соціумі. Полімотивованість у навчальній діяльності

виступає вагомим чинником самоствердження, оскільки через розширення спектра пізнавальних інтересів старшокласники прагнуть бути корисними суспільству та використовувати здібності для допомоги іншим. Водночас виявлений високий рівень розсіювання в показниках самооцінки вказує на те, що частина школярів зазнають труднощів в спілкуванні з іншими, невпевнено проявляють свої вміння та навички. Отже, процеси самопізнання та самоствердження старшокласників у цьому віці безпосередньо виявляються у їхній здатності реалістично оцінювати власні можливості, відстоювати свою позицію перед оточенням та здійснювати навчально-професійну діяльність.

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу було здійснено комплексне емпіричне дослідження психологічних особливостей самопізнання та самоствердження особистості в ранньому юнацькому віці. Емпіричну вибірку дослідження склали 35 старшокласників, для яких провідною є навчально-професійна діяльність. Застосований діагностичний комплекс охоплював анкету «Мотиви навчальної діяльності», методику «Шкала самооцінки» та опитувальник А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?». Вибір цих методик теоретично обґрунтований структурою досліджуваних феноменів, оскільки мотиваційне різноманіття є важливим чинником для навчальної діяльності, самооцінка впливає на взаємовідносини з оточуючими, а рівень життєвої адаптованості відображає ставлення старшокласника до інших.

Аналіз отриманих статистичних показників за анкетною навчальних мотивів засвідчив високу збалансованість і нормативність вибірки, де практичний збіг середнього значення та медіани зафіксував симетричний розподіл даних, а показник моди підтвердив виражену тенденцію учнів до полімотивованості. Математична обробка результатів за методикою самооцінки

продемонструвала нормальний середній рівень, проте високі коефіцієнти розсіювання вказали на глибоку психологічну неоднорідність класу та внутрішнє розшарування колективу на підгрупи осіб зі стійкими психологічними якостями та тих, хто має внутрішні вагання. Вивчення даних за опитувальником життєвої адаптованості виявило найбільш стабільні результати розвитку старшокласників, де рівність медіани та середнього арифметичного констатувала достатній рівень пристосування учнів, а високе значення моди підтвердило розвиток навичок саморегуляції та комунікабельності.

Результати математично-статистичного аналізу свідчать про те, що для більшості учнів самопізнання є конструктивним інструментом. Рівень самооцінки також впливає на здатність школярів оцінити свої можливості. Полімотивованість у навчанні виступає важливим чинником самоствердження. Старшокласники прагнуть проявити знання та навички в допомозі дорослим, бути корисними суспільству. Водночас виявлене значне розсіювання індивідуальних показників підтверджує, що в частини школярів процеси самоствердження супроводжуються внутрішніми ваганнями й труднощами у комунікації, які можуть додатково посилюватися сучасними стресовими чинниками в країні чи зміною шкільного колективу. Отже, процеси самопізнання та самоствердження старшокласників у цьому віці безпосередньо виявляються у їхній здатності реалістично оцінювати власні можливості, відстоювати свою позицію перед оточенням та успішно здійснювати навчально-професійну діяльність.

РОЗДІЛ 3

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПІЗНАННЯ ТА КОНСТРУКТИВНОГО САМОСТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Система рекомендацій для батьків та освітян щодо створення сприятливих умов для самопізнання та самоствердження особистості

Процес становлення особистості старшокласника в шкільні роки є важливим етапом. У цей період виникає гостра потреба в усвідомленні своїх особливостей та професійному визначенні. Успішність цих процесів залежить від узгодженої взаємодії між сімейним та освітнім середовищами. Головне завдання дорослих – змінити роль із наглядців на помічників, які створюють умови для розвитку внутрішньої мотивації та відповідальності дитини.

Середовище для дослідження дитиною власних можливостей формується в сім'ї. Важливо проявляти безумовну любов до дітей. Увага та повага батьків не повинні ставати засобом маніпуляції чи винагородою за високі оцінки та зразкову поведінку. Важливо чітко відокремлювати особистість дитини від її конкретних вчинків або академічних результатів, критикуючи чи хвалячи лише дію, а не людину в цілому [37; 38].

Разом з цим батькам необхідно поступово розширювати сферу обов'язків старшокласника. Передача відповідальності за навчання, побут та організацію вільного часу стимулює розвиток вольових якостей. Сприяючи професійному самовизначенню, дорослим слід орієнтуватися на реальні нахили та інтереси дитини, уникаючи проєктування на неї власних нереалізованих амбіцій. Важливим елементом є також повна відмова від порівняння школяра з однолітками чи братами та сестрами [37; 38].

Ключовим фактором педагогічної діяльності виступає розвиток внутрішньої мотивації учнів. Для цього теоретичний матеріал має подаватися комбіновано з практичною діяльністю. Використання інтерактивних методів,

проблемного навчання та проектної діяльності дозволяє школярам відчутти практичну цінність знань, що сприяє процесу самопізнання[2].

Освітнянам важливо розвивати в учнів навички аналізу, привчаючи їх оцінювати не лише фінальний бал, а й сам процес виконання роботи, фіксуючи ефективні стратегії та виявлені труднощі [2].

Ефективність системи забезпечується єдністю вимог і підходів школи та родини. Поки батьки забезпечують психоемоційну безпеку, довірливі бесіди та підтримку, освітяни пропонують діяльнісну платформу у вигляді учнівського самоврядування, наукових досліджень, творчих конкурсів та професійної діагностики. Така співпраця дозволяє дитині всебічно розвиватися [2].

Рекомендації вчителям для підвищення мотивації старшокласників:

1. Будуйте відносини на довірі. Навчання ефективно тоді, коли між педагогом та учнями є взаємна повага, довіра та відкритий діалог.
2. Пов'язуйте матеріал із реальним життям. Учні мають чітко розуміти, як саме теоретичні знання знадобляться їм у повсякденній практиці.
3. Надавайте право вибору. Можливість самостійно обирати теми проєктів, формати завдань чи літературу для читання стимулює інтерес.
4. Завдання мають бути посильними, щоб кожен учень міг відчутти радість від досягнутого результату.
5. Змінюйте види діяльності. Чергування індивідуальної роботи, командних ігор та дискусій допомагає уникнути монотонності та втоми.
6. Проводьте обговорення, де кожен учень може поставити запитання, які його цікавлять.
7. Використовуйте інтерактивні методи. Впровадження ігрових елементів та мультимедійних інструментів робить процес навчання цікавим.
8. Підбадьорюйте учнів. Важливо помічати старанність, прогрес та наполегливість дитини, а не тільки фінальну оцінку.
9. Ставте чіткі та зрозумілі цілі. Учням легше виконувати завдання, коли вони розуміють, що від них вимагається.

10. Залучайте до співпраці. Розподіляйте обов'язки між школярами. Це сприятиме розвитку відповідальності [2].

Важливо підтримувати комунікацію з батьками, проводити батьківські збори, зустрічі. Інформувати про результати навчальної діяльності старшокласників. Позитивний приклад дорослих, залучення до взаємодії, розвиток правильних цінностей є сприятливими чинниками для самопізнання та конструктивного самоствердження старшокласників.

Таким чином, комплексний підхід допоможе створити сприятливі умови для всебічного розвитку школярів. Зокрема, покращення їх комунікаційних навичок, підвищення мотивації, розподіл обов'язків між школярами допоможуть їм соціалізуватися та використовувати дари і таланти на користь суспільству.

3.2. Програма розвитку навичок конструктивного самоствердження старшокласників

Програма розвитку навичок конструктивного самоствердження старшокласників – це комплекс вправ, спрямований на розвиток психологічних якостей особистості в період ранньої юності[1; 6; 39; 47].

Метою даної програми є розвиток в учнів 10–11 класів навичок конструктивного самоствердження, комунікативної компетентності, підвищення внутрішньої мотивації та готовності до прийняття відповідальності через розподіл обов'язків у колективі.

Кількість занять: 7.

Програма містить три етапи:

1. I етап – ознайомчий. Психолог інформує про особливості проведення програми. Проводяться вправи на розвиток комунікативності школярів.

2. II етап – розвивальний. Учням пропонують різноманітні вправи на розвиток навичок конструктивного самоствердження.

3. III етап – завершальний. Опитування учнів та аналіз їх відповідей стосовно результатів програми. Бесіда зі старшокласниками.

Зміст програми розвитку навичок конструктивного самоствердження старшокласників подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Зміст програми розвитку навичок конструктивного самоствердження
старшокласників

Етап	Опис	Вправи
I	Заняття 1. Мета – ознайомлення учнів з правилами проведення програми, встановлення довірливих відносин в класі.	Вправа «Знайомство». Інструкція: «Учням пропонується назвати певну позитивну рису сусіда праворуч, описуючи, в якій ситуації ця риса проявляється».
II	Заняття 2. Мета – налагодження контакту між старшокласниками.	Вправа «Говоримо по черзі». Інструкція: «Вправа проводиться в парах. Кожній парі школярів пропонується тема, на яку вони мають висловити свою думку. Спочатку час нерегламентований. Учасники навчаються слухати, не перебиваючи. Потім кожному учаснику дається по 30 секунд для висловлення думки».
	Заняття 3. Мета – розвиток комунікативних навичок,	Вправа «Закінчи історію». Інструкція: «Учні сідають в коло. Психолог починає розповідати історію на

навичок вирішення конфліктних ситуацій.	певну тему і пропонує учням її закінчити.
---	---

Продовження таблиці 3.1.

	Учні по колу продовжують розповідати історію». Важливо: історія має бути повчальною, з реального життя. До прикладу, вирішення шкільної ситуації.
Заняття 4. Мета – розвиток навичок конструктивного самоствердження.	Вправа «Який захід ти б хотів запропонувати провести в школі?» Інструкція: «Кожному учаснику пропонують описати, який шкільний захід він би хотів провести. При цьому потрібно дотримуватись умов: захід має бути корисним, повчальним, учасник має бути задіяним в його проведенні».
Заняття 5. Мета – розвиток відповідальності старшокласників, вміння працювати в колективі.	Вправа «Я зроблю». Інструкція: «Психолог зачитує перелік шкільних обов'язків і пропонує розподілити їх між учнями. Учні можуть допомагати один одному».
Заняття 6. Мета – залучення до співпраці та розвиток вміння розподіляти обов'язки.	Вправа «Помічник». Інструкція: «Психолог запитує учнів, в яких ситуаціях вони найчастіше потребують допомоги. Після цього запитує, хто може допомогти однокласнику. Наприклад: Олена може допомогти Маріці з математикою.

		Таким чином формуються групи учасників, де одному учаснику дається завдання, а інший має допомагати його виконувати».
--	--	---

Продовження таблиці 3.1.

III	Заняття 7. Мета – опитування учнів та аналіз результатів програми.	Вправа «Діалог». Інструкція: «Психолог пропонує кожному учаснику назвати, яку корисну інформацію він засвоїв, які були труднощі». Обговорення.
-----	---	--

Після закінчення програми психолог опитує учнів та проводить бесіду з батьками.

Таким чином, проведення програми розвитку навичок конструктивного самоствердження старшокласників допоможе школярам навчитися висловлювати свою думку, будувати діалог з оточуючими, працювати в команді, застосовувати свої вміння на користь суспільства.

Висновки до розділу 3

Розроблено комплексну систему рекомендацій для батьків та освітян щодо створення сприятливих умов для самопізнання та самоствердження особистості. Вони спрямовані на забезпечення психоемоційної безпеки школяра, безумовну любов, відмову від маніпуляцій оцінками, повагу та поступове розширення його обов'язків у побуті й дозвіллі. Для вчителів представлено 10 ключових правил підвищення мотивації учнів, що спрямовані

на побудову відносин на довірі, поєднання теоретичних матеріалів та практичних завдань, використання інтерактивних методів навчання, а також обов'язковому залученні школярів до аналізу самого процесу роботи, а не лише оцінки. Водночас розроблено та практично обґрунтовано програму розвитку навичок конструктивного самоствердження старшокласників, яка розрахована на 7 занять і призначена для учнів 10–11 класів. Програма має три етапи: ознайомчий, розвивальний та завершальний. Вона спрямована на розвиток психологічних якостей особистості, зокрема: розвиток комунікативних навичок, покращення вмінь вирішення конфліктів, підвищення внутрішньої мотивації до навчання та формування готовності брати на себе відповідальність через розподіл обов'язків у колективі. Впровадження цієї програми та рекомендацій забезпечує умови для успішної соціалізації школярів, допомагає їм висловлювати свою думку, працювати в команді та використовувати свої вміння, дари й таланти на користь суспільству.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати, що самопізнання є процесом пізнання особистістю себе, своїх потенційних та актуальних властивостей, особистісних, інтелектуальних особливостей, рис характеру та особистісних стосунків з іншими людьми. Натомість самоствердження трактується як складно організована психологічна система, що включає інтеріоризовані в процесі соціалізації прагнення та моральні цінності особистості. Вивченням цих процесів, а також специфіки форм самоствердження у різних вікових групах активно займалися такі дослідники, як В. Бондаренко, І. Євченко, О. Жизномірська, М. Момот, І. Якімова та І. Мамчур. Ранній юнацький вік виступає періодом інтенсифікації зазначених процесів, де методи самопізнання (самопостереження, самокритика, самоаналіз) та форми самоствердження прямо залежать від ціннісно-мотиваційної сфери старшокласників.

Основними психолого-педагогічними умовами конструктивного самоствердження особистості старшокласників є розвиток правильних цінностей, позитивний приклад батьків, їх підтримка і розуміння, сприяння навчанню, професійна просвіта, розвиток комунікативних навичок та допомога у вирішенні конфліктів. Оскільки старшокласникам часто бракує життєвого досвіду для конструктивного розв'язання суперечок, виховний процес у родині та школі має спрямовуватися на формування саморегуляції, подолання емоційної вразливості й розвиток інформаційно-комунікативної компетентності. Важливу роль відіграють також залучення учнів до домашніх справ, розподіл обов'язків педагогами для виховання відповідальності та спільна профорієнтаційна робота.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей складових самопізнання та самоствердження особистості (рівня самооцінки, мотивації та адаптації старшокласників) виявило, що у більшості досліджуваних переважає

високий рівень самооцінки (57%) та високі показники життєвої адаптованості (57%), що свідчить про сформованість психологічної стабільності й здатність до конструктивного діалогу. Аналіз навчальної мотивації зафіксував виражену тенденцію до полімотивованості (мода становить 9 балів), підтверджуючи широкий спектр спонукальних чинників учнів. Водночас математично-статистична обробка даних виявила значне розсіювання індивідуальних показників самооцінки (дисперсія – 489,73), що вказує на психологічну неоднорідність класу та наявність групи школярів із низькою адаптованістю й заниженою самооцінкою, які гостро переживають сучасні стресові чинники в країні.

Розроблено комплексну систему рекомендацій для батьків та освітян, спрямовану на створення сприятливих умов для самопізнання та самоствердження особистості. Батькам рекомендовано забезпечувати психоемоційну безпеку, проявляти безумовну любов без маніпуляцій академічними оцінками, уникати порівнянь школяра з однолітками та поступово розширювати сферу його обов'язків. Для вчителів запропоновано рекомендації з підвищення навчальної мотивації школярів, серед яких: впровадження інтерактивних методів на заняттях, комбінування теоретичного матеріалу та практичних завдань, розвиток відповідальності учнів через розподіл обов'язків.

Запропоновано та теоретично обґрунтовано програму розвитку навичок конструктивного самоствердження старшокласників, розраховану на 7 занять для учнів 10–11 класів, яка включає ознайомчий, розвивальний та завершальний етапи. Програма містить систему вправ, що спрямовані на покращення комунікативної компетентності, розвиток навичок подолання конфліктів, підвищення внутрішньої мотивації та формування готовності брати відповідальність через розподіл обов'язків у колективі. Впровадження цієї програми сприяє створенню педагогічних умов для розвитку старшокласників, самопізнання та конструктивного самоствердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 5 ефективних ігор для розвитку комунікаційних навичок у дітей. URL: <https://new.gereelo.com/articles/3> (дата звернення: 28.05.2026).
2. 12 порад для підвищення мотивації школярів до навчання. URL: <https://naurok.com.ua/post/12-porad-dlya-pidvischennya-motivaci-shkolyariv-do-navchannya> (дата звернення: 28.05.2026).
3. Анкета «Мотиви навчальної діяльності». URL: <https://vseosvita.ua/library/anketa-motivi-navcalnoi-dialnosti-53159.html> (дата звернення: 25.05.2026).
4. Бондаренко В. В. Специфіка самоствердження особистості в різних вікових групах: на прикладі персоналу Державної прикордонної служби України. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 169–172.
5. Вознюк Ю. Психологічні чинники особистісного самоствердження в юнацькому віці. *Психологія особистості*. 2017. № 1. С. 171–176.
6. Вправи на розвиток комунікативних навичок. URL: <https://vseosvita.ua> (дата звернення: 25.05.2026).
7. Горобченко Н. В., Ващенко Т. Ю. Особливості формування інформаційно-комунікативної компетентності старшокласників. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 3 (204). С. 111–114.
8. Грищенко С. Проблема самоствердження студентів педагогічного університету. *Педагогіка і психологія педагогічної освіти*. 2011. № 2. С. 134–141.
9. Гуменюк О. Є. Модульно-розвивальне навчання: соціально-психологічний аспект. Київ : Школяр, 1998. 112 с.
10. Добростан О. В., Іваненко Р. В., Коваленко Л. А. Вивчення мотивації до навчання старшокласників в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 49–54.

11. Євченко І. Теоретичний аналіз проблеми самоствердження особистості. *Вісник КНТЕУ*. 2012. № 4. С. 112–120.
12. Єрмак Ю. І. Роль професійного самопізнання в підвищенні педагогічної майстерності вчителя. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2017. Вип. 40. С. 77–83.
13. Жизномірська О. Особливості форм самоствердження у молодших та старших підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 12. С. 402–411.
14. Загальна характеристика раннього юнацького віку. URL: <https://studfile.net/preview/13385850/> (дата звернення: 28.05.2026).
15. Захарчук Т. П., Строчак Л. М. Психологічні особливості мотивації учбової діяльності сучасних старшокласників. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 39. С. 103–109.
16. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Мотивація діяльності людини : навч. посібник. Одеса: ОДУВС, 2023. 154 с.
17. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. школа, 1989. 608 с.
18. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Павленко В. М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін.-т», 2011. 40 с.
19. Крейдун Н. П., Прядко Н. В. Про деякі психологічні особливості старшокласників. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 959. Вип. 46. С. 70–75.
20. Малінка О. О. Психологічні проблеми мотивації навчально-професійної діяльності студентів у сучасних умовах. URL: <https://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 28.05.2026).
21. Маляр Л. В., Ваколя З. М. Особливості мотивації учнів до навчальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 82. 2021. С. 102–107.

22. Мамчур І. В. Соціально-психологічні особливості формування самопізнання старшокласників в умовах навчально-ігрової діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2019. С. 291–304.
23. Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік). URL: <https://studfile.net/preview/5263788/page:77/> (дата звернення: 25.05.2026).
24. Методи самопізнання. URL: <https://studfile.net/preview/10880431/page:22/> (дата звернення: 25.05.2026).
25. Момот М. А. Психологічні чинники конструктивного самоаналізу суб'єкта. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. № 2. С. 13–18.
26. Мотивація учнів старших класів. URL: <https://cdo.org.ua/2020/09/01/motyvatsiia-uchniv-starshykh-klasiv/> (дата звернення: 28.05.2026).
27. Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 17. С. 337–346.
28. Особливості розвитку особистості у ранньому юнацькому віці. URL: <https://studfile.net/preview/9765880/page:2/> (дата звернення: 25.05.2026).
29. Особливості самовираження, самоствердження та самореалізації у підлітковому та юнацькому віці. URL: <https://studfile.net/preview/5511861/page:31/> (дата звернення: 28.05.2026).
30. Особливості спілкування в юнацькому віці. URL: <https://studfile.net/preview/5125639/page:8/> (дата звернення: 28.05.2026).
31. Особливості спілкування у ранній юності. URL: https://pidru4niki.com/19770413/psihologiya/osoblivosti_spilkuvannya_ranniy_yunosti (дата звернення: 28.05.2026).
32. Особливості спілкування у ранній юності. URL: <https://studfile.net/preview/2412703/page:3/> (дата звернення: 28.05.2026).
33. Особливості форм самоствердження сучасних підлітків. URL: <https://naub.oa.edu.ua/osoblyvosti-form-samostverdzhennya-suchasnyh-pidlitkiv/> (дата звернення: 28.05.2026).

34. Пенькова О. І. Мотивація особистості: соціально-психологічна сутність. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Том 9. Вип. 13. С. 285–292.
35. Пещеріна Т. В. Готовність старшокласника до професійного самоствердження: сутність поняття. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2013. Вип. 17. С. 152–160.
36. Психологічні особливості старшого віку та їх урахування в навчальній діяльності. URL: <https://studfile.net/preview/11612184/page:49/> (дата звернення: 28.05.2026).
37. Рекомендації батькам старшокласників. URL: https://sch1.kledu.vn.ua/vatkam/rekomendatsi_batkam_starshoklasnikv.html (дата звернення: 28.05.2026).
38. Рекомендації батькам щодо створення умов сімейного виховання, які забезпечують високу навчально-пізнавальну мотивацію школяра. URL: <https://naurok.com.ua/rekomendaci-batkam> (дата звернення: 28.05.2026).
39. Розвиток комунікативних навичок: ігри та вправи. URL: <https://odesa7.irc.org.ua/news/13-30-06-30-03-2022/> (дата звернення: 28.05.2026).
40. Система спілкування і взаємин у старшокласників. URL: https://pidru4niki.com/17481012/psihologiya/sistema_spilkuvannya_vzayemin_stars_hoklasnikiv (дата звернення: 28.05.2026).
41. Ситнікова Н. Психологія самоствердження особистості старшокласника. *Психологія і суспільство*. 2008. № 2. С. 75–104.
42. Спілкування та дружба в юнацькому віці. URL: <https://studfile.net/preview/13385850/page:4/> (дата звернення: 28.05.2026).
43. Способи та засоби самопізнання. URL: https://stud.com.ua/154357/psihologiya/sposobi_zasobi_samopiznannya (дата звернення: 28.05.2026).
44. Сурякова М. В. Особистісні особливості старшокласників та їхні стратегії поведінки в конфлікті. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія*. 2012. № 1 (3). С. 110–116.

45. Тест – опитувальник А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?». URL: <https://vseosvita.ua/library/test-opituvalnik-av-furmana-naskilki-adaptovaniy-ti-do-zitta-489540.html> (дата звернення: 25.05.2026).
46. Толкунова І. В., Бирук Є. С. Діагностика психологічних детермінант самореалізації особистості спортсмена (на прикладі жіночого пауерліфтингу). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 5. С. 148–150.
47. Тренінг розвитку навичок конструктивного спілкування. URL: <https://vseosvita.ua> (дата звернення: 28.05.2026).
48. Труднощі юнацького віку. URL: <https://studfile.net/preview/6383106/page:61/> (дата звернення: 28.05.2026).
49. Українська Асоціація Християнської Психології. URL: <https://christian-psychology.org.ua/> (дата звернення: 29.05.2026).
50. Форми та рівні самопізнання. URL: <https://studfile.net/preview/7705841/page:32/> (дата звернення: 29.05.2026).
51. Цілі і мотиви самопізнання. URL: https://stud.com.ua/154356/psihologiya/tsili_motivi_samopiznannya (дата звернення: 28.05.2026).
52. Якимова І. О. Психологічні особливості розвитку самопізнання в обдарованих підлітків : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 22 с.
53. Berkeley G. Principles of Human Knowledge and Three Dialogues. London : Penguin, 1988. 240 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Зведена таблиця результатів дослідження

Досліджувані	Стать	Методики		
		Анкета «Мотиви навчальної діяльності»	Методика «Шкала самооцінки»	Опитувальник А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?»
1	Жіноча	9	12	65
2	Жіноча	8	48	67
3	Жіноча	12	15	71
4	Чоловіча	3	55	69
5	Чоловіча	4	35	58
6	Жіноча	7	60	50
7	Чоловіча	3	75	64
8	Чоловіча	9	45	35
9	Жіноча	10	28	70
10	Чоловіча	5	72	52
11	Жіноча	6	41	47
12	Чоловіча	8	23	64
13	Чоловіча	6	91	45
14	Жіноча	7	38	60
15	Жіноча	9	45	50
16	Жіноча	7	67	54
17	Чоловіча	5	65	68
18	Чоловіча	2	82	56
19	Жіноча	9	59	48
20	Чоловіча	12	60	55
21	Жіноча	7	41	56
22	Чоловіча	9	34	68

Продовження таблиці А.1

23	Жіноча	5	76	34
24	Чоловіча	6	84	45
25	Жіноча	4	43	69
26	Чоловіча	8	95	39
27	Жіноча	9	25	71
28	Чоловіча	11	26	72
29	Жіноча	3	31	54
30	Жіноча	7	37	57
31	Чоловіча	9	56	63
32	Жіноча	6	87	35
33	Жіноча	7	54	75
34	Жіноча	7	38	73
35	Жіноча	9	39	71