Badanie objęło 282 uczniów z obu szkół, którzy wypełnili powyższe kwestionariusze przed

rozpoczęciem programu (pre-test) oraz po jego zakończeniu (post-test). Analiza porównawcza wyników pre-test i post-test umożliwiła ocenę efektywności programu w zakresie rozwijania poszczególnych kompetencji.

**3. Interpretacja wyników**

Analiza wyników programu profilaktycznego "Wyspa Kompetencji" wskazuje na znaczący rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych wśród uczestników. Poniżej przedstawiono szczegółową interpretację wyników dla poszczególnych modułów:

**Moduł 1: Rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i regulacji emocji**

* Rozpoznawanie i nazywanie emocji: Wzrost z 40% do 85% sugeruje, że program skutecznie zwiększył świadomość emocjonalną uczniów. Uczestnicy lepiej identyfikują własne emocje oraz potrafią je adekwatnie nazywać, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego i budowania relacji interpersonalnych
* Współpraca w parze i grupie: Poprawa u 70% uczestników wskazuje na rozwój umiejętności pracy zespołowej. Uczniowie nauczyli się efektywnie komunikować,

słuchać innych oraz współdziałać w grupie, co jest niezbędne w kontekście szkolnym i

poza nim.

* Radzenie sobie z emocjami: Wzrost umiejętności rozróżniania pozytywnych i negatywnych strategii radzenia sobie z emocjami z 45% do 80% świadczy o lepszym

zrozumieniu mechanizmów regulacji emocji. Uczniowie potrafią teraz wybierać bardziej

adaptacyjne sposoby radzenia sobie z trudnymi uczuciami.

**Moduł 2: Wzmacnianie kompetencji radzenia sobie ze stresem i kształtowanie**

**metapoznawczych kompetencji**

* Wiedza o stresie: Wzrost z 30% do 75% pokazuje, że program skutecznie edukował uczniów na temat natury stresu, jego źródeł i konsekwencji. Świadomość ta jest fundamentem dla dalszego rozwoju umiejętności radzenia sobie ze stresem.
* Samoobserwacja i autorefleksja: Poprawa u 60% uczestników sugeruje, że uczniowie stali się bardziej świadomi swoich myśli, emocji i zachowań. Takie metapoznawcze umiejętności pozwalają na lepsze zrozumienie siebie i skuteczniejsze zarządzanie

własnym zachowaniem.

* Świadomość symptomów stresu: Wzrost z 35% do 78% oznacza, że uczniowie lepiej

rozpoznają objawy stresu w swoim ciele i umyśle, co umożliwia im szybsze reagowanie i

zastosowanie odpowiednich strategii zaradczych.

* Rozpoznawanie zasobów wspierających: Wzrost z 40% do 82% wskazuje, że uczniowie są teraz bardziej świadomi dostępnych zasobów i strategii, które mogą pomóc im w radzeniu sobie ze stresem, takich jak techniki relaksacyjne, wsparcie społeczne czy

aktywność fizyczna.

**Moduł 3: Poprawa samopoczucia psychicznego uczniów w zakresie samooceny**

* Współpraca w grupie: Poprawa u 68% uczniów sugeruje, że program przyczynił się do wzmocnienia poczucia przynależności i akceptacji w grupie rówieśniczej, co pozytywnie wpływa na samoocenę.
* Dyskusje na temat samooceny: Wzrost z 38% do 79% wskazuje na większą otwartość i gotowość uczniów do refleksji nad sobą oraz do dzielenia się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami z innymi.
* Wiedza o samoocenie: Wzrost z 50% do 85% świadczy o lepszym zrozumieniu przez uczniów, jak myślenie, odczuwanie i zachowanie są powiązane z poziomem samooceny, co może prowadzić do bardziej świadomego i pozytywnego postrzegania siebie.
* Świadomość własnych wad i zalet: Zwiększenie u 72% uczniów sugeruje, że uczestnicy programu stali się bardziej świadomi swoich mocnych i słabych stron, co jest kluczowe dla realistycznej samooceny i dalszego rozwoju osobistego.

**Moduł 4: Wzmacnianie poczucia skuteczności i wpływu na rzeczywistość**

* Poczucie własnej skuteczności: Wzrost z 31% do 78% wskazuje, że program skutecznie wspierał uczestników w budowaniu wiary we własne możliwości oraz w przekonaniu, że mają realny wpływ na otaczającą ich rzeczywistość.
* Redukcja poczucia bezradności: Spadek odczuwanej bezradności u 60% uczestników świadczy o tym, że uczniowie nauczyli się rozpoznawać sytuacje, w których mogą działać, co sprzyja aktywnej postawie wobec trudności.
* Zmniejszenie tendencji do bierności i rezygnacji: Poprawa u 67% uczniów sugeruje, że nabyli oni strategie umożliwiające podejmowanie inicjatywy i kontynuowanie działań mimo przeszkód, zamiast wycofywać się w obliczu problemów.
* Obniżenie nasilenia lęku i smutku**:** Zmniejszenie poziomu odczuwanego lęku i smutku u 54% uczestników może świadczyć o tym, że wzmocnienie poczucia sprawczości przełożyło się na większą odporność emocjonalną oraz lepsze samopoczucie psychiczne.

**Moduł 5: Rozwijanie asertywności i umiejętności komunikacji swoich potrzeb**

* Wiedza o asertywności: Wzrost z 28% do 80% pokazuje, że program skutecznie edukował uczniów na temat asertywności, jej znaczenia oraz praktycznych aspektów jej stosowania w codziennym życiu.
* Rozróżnianie postaw społecznych: Poprawa u 65% uczestników wskazuje na lepsze zrozumienie różnych stylów komunikacji (asertywny, agresywny, uległy) i ich konsekwencji w relacjach interpersonalnych.
* Świadomość granic: Wzrost z 42% do 77% sugeruje, że uczniowie stali się bardziej świadomi zarówno własnych granic, jak i granic innych osób, co sprzyja budowaniu zdrowych i szanujących relacji.
* Zastosowanie technik asertywnych: Zwiększenie z 35% do 82% oznacza, że uczniowie nie tylko zdobyli wiedzę teoretyczną, ale również praktyczne umiejętności w zakresie asertywnej komunikacji, co może przyczynić się do lepszego radzenia sobie w sytuacjach społecznych.