

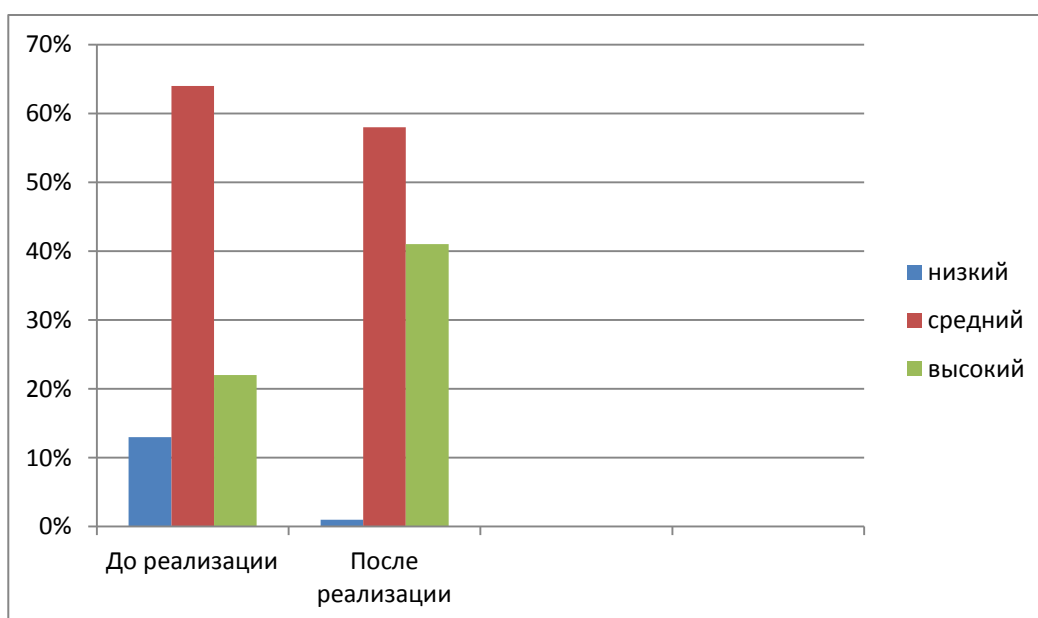
## Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы «Точка равновесия»

Программа «Точка равновесия» реализуется в школе на протяжении трех лет. Обучение по данной программе прошли 110 старшеклассников.

Результаты психодиагностики, проведенной до и после занятий, также подтверждают эффективность работы по данной программе.

По итогам реализации программы анализ изменений значений по группам до и после занятий свидетельствует о наиболее выраженном повышении показателей по шкалам адаптивность, принятие себя, принятие других, а также уменьшению значений показателей по шкалам фрустрация, тревожность. То есть наблюдается положительная динамика развития личностных качеств участников, необходимых для удовлетворенности собой и своей жизнью. Примером могут послужить графики сравнения адаптивности и фрустрации.

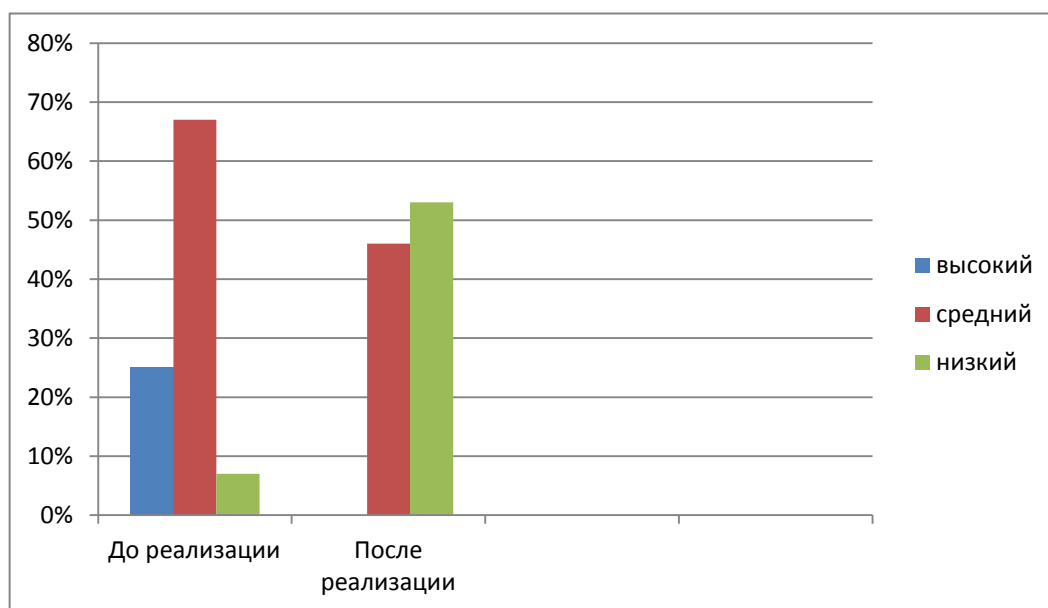
Адаптивность



На начальном этапе низкий уровень адаптивности мы наблюдаем у 13% опрошенных, после реализации программы – у 1%, средний уровень – 64% и 58%, высокий уровень – 22% и 41% соответственно. Это очень

показательные результаты, так как у ребят меняется отношение к жизни в целом, они более оптимистично начинают смотреть на происходящее.

### Фрустрация



Этот показатель касается непосредственно результатов данной программы. Ребята начинают понимать, что такое фрустрация, получают теоретические и практические навыки по психологии фрустрации, анализируют свое поведение с позиции полученных знаний. Это очень важно для объяснения и коррекции своих поступков, которые до этого они не всегда могли объяснить. Именно поэтому показатели по фрустрации по результатам тестирования после завершения программы намного эффективнее, чем до этого – по окончании занятий нет ни одного человека с высоким уровнем фрустрации, 46% - со средним, 53% - с низким. Это значит, что, столкнувшись с фрустрационной ситуацией, ребята будут знать, как правильно относиться к трудностям, чтобы не навредить себе и сохранить положительные эмоции.

Занятия по данной программе помогли обучающимся осознать и активизировать свои внутренние личностные ресурсы для достижения успеха в жизни, выработать определенные поведенческие и коммуникативные навыки, необходимые для адекватной оценки ситуации и умения находить

конструктивный выход из любых трудностей, сформировать позитивное отношение обучающихся к самим себе, к окружающему миру, к принятию других.

Если говорить об удовлетворенности обучающихся занятиями, то можно проанализировать данные анкеты, которую заполняют все участники после прохождения программы. Уровень удовлетворенности по всем критериям – высокий.

<b>На занятиях я...</b>	<b>Да</b>	<b>Частично</b>	<b>Никогда</b>
Получил информацию о своем характере возможностях и способностях, которые помогут мне справляться с трудными ситуациями	49 96%	2 4%	0
Задумался о жизни, о влиянии поведения на будущее человека	48 94%	3 6%	0
Понял, как нужно действовать в ситуации фрустрации	50 99%	1 1%	0
Узнал много новой информации по психологии общения	48 94%	3 6%	0
Общение на тренинге было доброжелательным, интересным, полезным	51 100%	0	0

Таким образом, программа «Точка равновесия» доказала свою эффективность, что дает основание для ее дальнейшего использования.