

## Recenzja

### rozprawy doktorskiej pt.: "**Ocena skuteczności programu kształtowania umiejętności życiowych uczennic w wieku 12-14 lat na lekcji wychowania fizycznego**"

Autor: mgr Nela Klimas

Promotor: prof. AWF dr hab. Ida Laudańska-Krzemińska

#### ***Oryginalność, znaczenie naukowe i aplikacyjne podejmowanego tematu***

Umiejętności życiowe to inaczej umiejętności/kompetencje psychospołeczne, wg definicji WHO (2023) zdolności adaptacyjne umożliwiające skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami codziennego życia, tak aby prowadzić udane życie w zróżnicowanym środowisku. To ważny element dzisiejszej edukacji, która boryka się z wieloma problemami rozwijającego się - m.in. technologicznie - świata, a która nie nadąża z przygotowaniem ucznia do bycia pewnym siebie, akceptującym, znającym swe talenty i szanującym innych ludzi. Kształtowanie umiejętności społecznych jest wpisane w podstawę programową, jednak znalezienie metod realizacji tego jakże ważnego obszaru nie jest proste. Umiejętności społeczne odgrywają kluczową rolę w profilaktyce różnorodnych problemów społecznych i zdrowotnych, jak np. rozwijanie umiejętności podejmowania samodzielnie decyzji i krytycznego myślenia, kształtowania u wychowanka odpowiedniego reagowania na presję ze strony grypy rówieśniczej lub mediów.

Podobnie, kompetencja psychospołeczna budowania pozytywnego obrazu swojego ciała, szczególnie wśród dziewcząt jest bardzo ważna. Ze względu na potęgowanie negatywnego postrzegania ciała, na które mają wpływ media, co doprowadza do globalnego problemu zdrowotnego ze względu na szkodliwe zachowania dla zdrowia, badanie tego problemu jest bardzo aktualne. Uwzględnianie w programach edukacyjnych umiejętności radzenia sobie z emocjami w celu budowania odporności psychicznej i zdolności adaptacji jest konieczne.

Tym właśnie problemem zajęła się Doktorantka, zwracając uwagę na bardzo ważny okres w życiu dziewcząt, mianowicie dojrzewania – czas dynamicznych zmian somatycznych i psychospołecznych. Zajmując się edukacją ukierunkowaną na wspomniane już umiejętności życiowe osadziła problem w kontekście wychowania fizycznego. Lekcji nastawionej głównie

na naukę i doskonalenie różnych form rekreacyjno-sportowych, lekcji w której z jednej strony można w sposób holistyczny kształtować umiejętności społeczne, niejako przy okazji, a z drugiej – rzadko postrzeganej jako lekcji w charakterze budowania odporności psychicznej i pracy z emocjami. I dlatego tym bardziej postrzegam problem badawczy wskazany przez Doktorantkę jako bardzo aktualny. Problem, który należy rozwijać i tym samym zmieniać edukację w kontekście przygotowania uczniów do podejmowania właściwych wyborów wynikających z adaptacji do różnego rodzaju wyzwań stawianych dzisiaj młodemu pokoleniu.

Podjęty temat Dysertacji, ważny w doskonaleniu procesu kształcenia i wychowania, obecny w dokumentach programowych, niestety pomijany w realizacji podstawowych celów operacyjnych lekcji wychowania fizycznego (WF). Kompetencje życiowe będące treścią podstawy programowej z WF wymagają od nauczycieli modyfikacji programów jak i umiejętnego zintegrowania treści edukacji zdrowotnej z nauczaniem dyscyplin sportowymi, co wymaga nowego spojrzenia na kształcenie młodych.

Dlatego niezbędne są dowody naukowe potwierdzające, że połączenie kompetencji społecznych z pozostałymi celami osiąganymi w lekcji WF sprawdza się i przynosi efekty. Problem wskazany w Dysertacji jest aktualny i konieczny w analizach w kontekście wychowania do całożyciowej aktywności fizycznej poprzez wychowanie fizyczne i edukację zdrowotną. Dzieło doskonale wpisuje się w czas, w którym prowadzone są prace nad edukacją zdrowotną jako odrębnym przedmiotem szkolnym, co dodatkowo wskazuje na ważność badań prowadzonych w tym obszarze.

### ***Struktura pracy***

Dysertacja zawarta jest na 90 stronach wydruku komputerowego. Całość została podzielona na pięć rozdziałów. Pierwszy rozdział to podstawy teoretyczne badań wprowadzające do problemu badawczego Dysertacji. Drugi rozdział to założenia metodologiczne badań własnych. Kolejny to analiza wyników badań z ośmioma podrozdziałami. Dwa ostatnie to dyskusja i wnioski. Pracę uzupełnia piśmiennictwo zawierające 171 pozycji. Końcowa część pracy to streszczenie pracy w języku polskim i angielskim oraz aneks z dwoma załącznikami mianowicie harmonogramem lekcji, w których określono szczegółowo kształtowane kompetencje życiowe oraz przykładowy plan (scenariusz) lekcji WF. W początkowej części pracy zawarto również „wykaz skrótów” co ułatwia analizę tekstu i wyników badań. Układ dysertacji spełnia wymogi stawiane pracom naukowym na stopień doktora.

### ***Ocena merytoryczna pracy***

W pierwszym rozdziale pracy zawierającym trzy podrozdziały Autorka dokonała rzetelnego przeglądu literatury w zakresie interesującego jej problemu. Zawarła w nich teoretyczne podwaliny edukacji ukierunkowanej na rozwijanie umiejętności życiowych w środowisku szkolnym z uwzględnieniem okresu dojrzewania i zachowań zdrowotnych wśród młodych dziewcząt, co jest ściśle związane z grupą objętą analizą badań. Kontekst wychowania fizycznego w aspekcie możliwości kształtowania umiejętności życiowych poprzez wskazane metody nauczania jest przykładem dobrych praktyk, które opisane w części teoretycznej a także w analizie badań, stanowi potwierdzenie łączenia różnych celów lekcji WF z kompetencjami społecznymi. Podsumowując część teoretyczną pracy należy zwrócić uwagę na konkretne podejście do tematyki skupionej na wyjaśnieniu umiejętności życiowych w różnych ujęciach ale ze szczególnym uwzględnieniem procesu edukacyjnego w okresie dojrzewania. Trzeci podrozdział pozostawia pewien niedosyt, dotyczy bowiem kształtowania umiejętności życiowych w kontekście wychowania fizycznego ale bezpośrednio nawiązującego do programu wykorzystanego przez Doktorantkę w badaniach własnych. Szersze potraktowanie tego podrozdziału w zakresie innych propozycji aktywności fizycznej czy też rodzajów kompetencji społecznych, poza budowaniem obrazu ciała i regulowania emocji byłoby znakomitym dopełnieniem obrazu dzisiejszej edukacji szkolnej w szeroko rozumianym nauczaniu holistycznym.

W tym miejscu zapraszając do dyskusji kieruję do Doktorantki pytania rozszerzające problem kształtowania umiejętności życiowych. Mianowicie jakie jest Pani zdanie w kwestii oceny kompetencji kadry nauczycielskiej WF w zakresie wiedzy, umiejętności czy też metod do prowadzenia lekcji z nauczania kompetencji życiowych? Czy są wystarczająco przygotowani i czy program zaproponowany przez Panią mógłby być wdrożony w większości szkół i to z różnych rodzajów form aktywności sportowo-rekreacyjnych, także wśród chłopców? I czy Pani zdaniem nowoczesne technologie mogą nam w tym pomóc, skoro to one w wielu przypadkach zniekształcają postrzeganie własnego ciała, szczególnie wśród dziewcząt. Problem jest bardzo ciekawy dlatego szersza dyskusja powinna być kontynuowana.

Drugi rozdział „Metodologiczne podstawy badań własnych” szczegółowo przygotowany przez Doktorantkę zawiera cel, trzy pytania badawcze i pięć hipotez, z których trzy pierwsze są szczegółowym rozwinięciem pierwszego pytania badawczego. Pytanie pierwsze jest pytaniem konkretnym o to czy program kształtujący umiejętności życiowe prowadzi do istotnych zmian ich poziomu, co sugeruje odpowiedź „tak” lub „nie”. We wnioskach i hipotezach wskazano natomiast pozytywne zmiany, co jest bardzo istotne i co

sugeruje, że pytanie oprócz „czy” powinno zawierać także „jak”, co należy traktować jedynie jako odpowiedź w konstruowaniu niektórych pytań badawczych.

W materiale i metodach badań przedstawiono charakterystykę grupy badawczej w sposób bardzo ogólny bez podawania wartości cech somatycznych, które przyjęto wpisywać w tej części prac badawczych. Doktorantka informacje te umieszcza ale na początku omówienia wyników badań, bo odnosi się do nich w swoich analizach. Przytoczenie jednak najważniejszych charakterystyk badanych w metodologii badań lub oznaczenie przekierowania Czytelnika do dalszych stron dopełniłoby informacje o grupie badawczej.

Brakuje w opisie grupy badanych pewnego uprządkowania istotnych informacji. Mianowicie, w podrozdziale 2.2 mamy zapis o 81 uczennicach, a w podrozdziale 3.1 pojawia się informacja o rezygnacji 9 uczennic, co stanowi 72 osoby badane. Analizując natomiast tabele z wynikami badań liczba badanych to wciąż 81 (gr. eksperymentalna  $n=53$ ; gr. kontrolna  $n=28$ ) i to zarówno w pre- i post-teście (np. tab. 2,3,4). Kiedy i z których klas zrezygnowały uczennice i jak przebiegała dalsza analiza wyników badań? Rezygnacja 9 uczennic z badania jest dość istotną informacją, którą należy wyjaśnić, tym bardziej, że grupa kontrolna to tylko 28 dziewcząt. Poza tym w metodach badań Autorka wskazuje na udział 4 klas w eksperymencie pedagogicznym czyli 53 osoby i dwóch klas w grupie kontrolnej – 28 uczennic. Biorąc pod uwagę liczebność klas w szkołach publicznych, nasuwa się pytanie czy wszystkie dziewczęta z 4 klas eksperymentalnych brały udział w badaniach, czy były takie, które nie wyraziły zgody? Jeśli tak to jak przebiegała organizacja ich lekcji WF? Szczegółowy opis organizacji badań jest konieczny ze względu na proces szkolnej edukacji, który powinien przebiegać bez zakłóceń w przypadku stosowanych interwencji.

Złożoność problemu, którego celem była ocena efektywności programu kształtującego trzy wybrane umiejętności życiowe, mianowicie budowanie pozytywnego obrazu ciała, radzenia sobie z emocjami i ustalania celów w trakcie lekcji z wychowania fizycznego dziewcząt w wieku 12-14 lat uwzględniając zmienne somatyczne i poziom sprawności fizycznej wymagało odpowiedniego doboru metod badawczych, które zostały opisane szczegółowo i wyczerpująco. Do oceny bowiem poziomu umiejętności życiowych wykorzystano Kwestionariusz Samoopisowy, który został poddany procesowi tłumaczenia i adaptacji lingwistycznej zgodnie z założeniami metodologicznymi, co jest wartością dodaną dla tej pracy. Poziom umiejętności ustalania celów oceniano za pomocą skali Goal Orientation Scale, a do oceny poziomu umiejętności budowania pozytywnego obrazu ciała zastosowano dwa narzędzia, mianowicie Body Shape Questionnaire oraz Skalę Oceny Sylwetki. Umiejętność radzenia sobie z emocjami sprawdzono z wykorzystaniem koncepcji stylów

afektywnych i Kwestionariusza Afektywnego Stylu Radzenia Sobie. Dodatkowo przeprowadzono szczegółowy pomiar składu ciała na podstawie analizy impedancji bioelektrycznej i analizatora Akern BIA 101. Określono także podstawowe wskaźniki predykcyjne otyłości, BMI, WHR, WHtR. Aby odpowiedzieć na jedno z pytań badawczych czy aby program umiejętności życiowych nie obniża sprawności fizycznej przeprowadzono próby sprawnościowe: skłon tułowia w siadzie, siady z leżenia, pomiar siły ścisku ręki, step-test Montoye'a.

Opisane metody statystyczne dobrano prawidłowo. Sprawdzone zgodność rozkładu zmiennych, zastosowano testy nieparametryczne dla prób niezależnych, analizę ANOVA z powtarzanymi pomiarami, test post-hoc oraz wykorzystano współczynnik korelacji Spearmana dla badania związków pomiędzy zmiennymi.

W analizowanej Dysertacji na uwagę zasługuje autorski program kształtowania umiejętności życiowych składający się z 15 jednostek lekcyjnych, które stanowiły podstawę realizacji działań prewencyjnych w obszarze niezadowolenia z obrazu i masy ciała oraz w zakresie wzbudzenia zainteresowania uczennic aktywnością fizyczną. Sam dobór atrakcyjnych form ruchowych dla dziewcząt opartych m.in. na tańcu, ćwiczeniach przy muzyce, jodze czy technikach relaksacyjnych jest przemyślany i dobrany do preferencji uczennic. Dodatkowo wprowadzenie cyklu Kolba jako modelu uczenia się przez doświadczenie jest znakomitą alternatywą dla standardowych metod nauczania, ponieważ pozwala na głębsze zrozumienie procesu uczenia się i jego adaptację do indywidualnych potrzeb uczestnika. Model, który w dzisiejszej edukacji powinien stanowić jeden z podstawowych metod nauczania projektowania własnej aktywności fizycznej dopasowanej do potrzeb.

Cały program oceniam wysoko z racji zastosowanych nowoczesnych metod kształcenia młodych ludzi. Wzmocnienie treści nauczania umiejętności ustalania celów w lekcji poprzez zaproponowanie uczennicom wyboru zdolności motorycznej nad którą chcą pracować oraz indywidualny feedback (informacja zwrotna) z wynikami testów i normami w celu określenia dalszego planowania pracy własnej jest cenne w kreowaniu zachowań zdrowotnych. Dodatkowo włączenie kart do planowania własnej aktywności fizycznej lub działań wspierających pozytywny obraz własnego ciała i dzielenia się swoimi propozycjami, pokazuje sens i celowość programu również w kwestii motywacji dziewcząt do dalszej pracy. I jeszcze włączenie oceniania kształtującego, tak potrzebnego polskiej edukacji, które znalazło swój wymiar m.in. w podsumowaniu projektu z wręczeniem dyplomów i wskazaniem indywidualnego rozwoju w zakresie zdolności motorycznych, pokazuje jak wartościowa jest lekcja WF w holistycznym kształceniu uczniów.

Rozdział trzeci to analiza wyników badań dotycząca wpływu przeprowadzonej interwencji pedagogicznej na poziom rozwijanych umiejętności życiowych, w kolejności analiz: ustalania celów, budowania pozytywnego obrazu ciała, radzenia sobie z emocjami. Następnie dokonano analizy zmian rozwojowych (WC, HC, WHiR, BMI itp.). Dodatkowa analiza w zakresie dojrzewania oceniająca wystąpienie menarche pozwala na zwrócenie uwagi na czas rozpoczęcia dojrzewania, co może mieć wpływ na niektóre z analizowanych wyników, jak np. wyższa wartość wskaźnika WHiR w grupie eksperymentalnej w II etapie badań. Pomimo tej analizy zwraca jednak uwagę wzrost WC (aż 8 cm) w grupie eksperymentalnej. Jak to jest możliwe? Doktorantka powołuje się na wczesne dojrzewanie (uwzględniła wiek menarche), jednak w przypadku drugiej grupy takiej zależności nie zaobserwowano. Czy dziewczęta z grupy kontrolnej były młodsze czy może inne aspekty mogą mieć na to wpływ? Jakie dalsze badania, zdaniem Doktorantki, mogą być podjęte w celu wyjaśnienia wysokiego wzrostu obwodu talii w grupie eksperymentalnej?

Dalsza analiza to poszukiwanie związków pomiędzy stylami afektywnymi (ukrywanie, dostosowywanie, tolerowanie), zmiennymi somatycznymi i niezadowoleniem z obrazu ciała. Ostatni podrozdział dotyczy sprawności fizycznej badanych, w którym udowodniono, że program kształtujący umiejętności życiowe nie spowodował negatywnych zmian w analizowanych próbach sprawnościowych. Przeprowadzona analiza wyników badań jest dojrzała, kolejne omawiane etapy dopełniają się.

Dojrzała dyskusja dopełnia przedstawioną analizę rezultatów badań, odnosząc rezultaty badań własnych do wyników analiz międzynarodowych. Etapowość dyskusji zbieżna jest z kolejnością postawionych hipotez co porządkuje wielowątkowość wyników Dysertacji. Na uwagę zasługuje przegląd literatury światowej. Przytoczone źródła to przegląd najnowszych, w większości z ostatnich 10 lat doniesień anglojęzycznych, które potwierdzają ważność programów opartych na kształtowaniu umiejętności psychospołecznych z akcentem na radzenie sobie z negatywnymi emocjami i budowaniem pozytywnego obrazu swojego ciała. Dodatkowo Doktorantka zdaje sobie sprawę z ograniczeń prowadzonych badań jak i wskazuje dalsze etapy kontynuacji poszukiwań naukowych w zakresie wskazanego problemu badawczego. Wiele pytań stawia sama analizując wyniki badań własnych, wzbudzając ciekawość i wskazując konieczność kontynuowania analizy wskazanego problemu. W dyskusji Autorka zawiera także wnioski aplikacyjne, które wydzielone z tekstu i umieszczone w odrębnym podrozdziale stanowiłyby dodatkowe podsumowanie praktycznej części pracy. Wnioski natomiast naukowe skonstruowane są prawidłowo, odpowiadają na postawione pytania badawcze.

### ***Ocena formalnej strony rozprawy***

Strona formalna pracy została przygotowana rzetelnie. Praca została napisana poprawną polszczyzną. Jedyna sugestia to zapis wartości w niektórych tabelach (np. 5,6) większą czcionką, co ułatwia analizę danych.

### ***Uwagi końcowe i wniosek***

Całość rozprawy należy ocenić pozytywnie. Przedstawiony w pracy problem badawczy jest interesujący i ważny ze względu na konieczność doskonalenia procesu kształcenia w zakresie wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej. Kształtowanie umiejętności życiowych na lekcji wychowania fizycznego jest jednym z podstawowych elementów przygotowania młodych do podejmowania świadomej aktywności fizycznej przez całe życie. Wdrożony autorski program interwencji dla dziewcząt, który oceniam wysoko, został naukowo potwierdzony pod względem skuteczności.

Wielowątkowość przeprowadzonych analiz wyników badań z jasnym i zrozumiałym ich omówieniem oraz dojrzałą dyskusją jest mocną stroną pracy.

**W związku z powyższym wnoszę do Wysokiej Rady Naukowej Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu o dopuszczenie Pani mgr Neli Klimas do dalszych etapów przewodu doktorskiego w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej.**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Aonsta Guffk'.