

Kraków, 19.05.2025

Dr hab. Krystyna Golonka, prof. UJ
Instytut Psychologii Stosowanej
Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej
Uniwersytet Jagielloński

RECENZJA ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

Mgr Natalii Serafin

*pt. Rola metapoznawczego Ja w efektywnym funkcjonowaniu pływaków i pływaczek
różniących się poziomem sportowym i stażem treningowym*

napisanej pod kierunkiem Dr hab. Małgorzaty Siekańskiej, prof. AWF

Rozprawa doktorska Mgr Natalii Serafin poświęcona została analizie znaczenia strategii metapoznawczych dla efektywnego funkcjonowania pływaków i pływaczek. Dysertacja posiada przejrzystą strukturę odpowiadającą standardom prac naukowych. W pierwszych rozdziałach Doktorantka omawia rolę metapoznania w aktywności sportowej, szczegółowo wyjaśniając koncepcję metapoznawczego Ja. Określa szerszy kontekst efektywności w aktywności sportowej i znaczenia samoregulacji dla osiągniętych wyników. Pogłębiając podejmowaną problematykę, skupia się na psychologicznych aspektach istotnych dla zwiększania efektywności, takich jak: kontrola działania, samoregulowane uczenie oraz poczucie własnej skuteczności. Doktorantka przedstawia dyscyplinę pływania z perspektywy zmiennych psychologicznych. W dalszej części pracy przedstawiona została metodologia badań własnych. Scharakteryzowane zostały cele badań, z wyszczególnieniem celu poznawczego, teoretycznego i aplikacyjnego, problematyka badań i operacjonalizacja zmiennych. Przedstawiona została charakterystyka próby badawczej i narzędzi badawczych, procedura przeprowadzonych badań oraz analiza danych. Prezentację wyników dopełnia wnikliwa i trafna dyskusja. Całość pracy zamyka spis literatury cytowanej, streszczenie w języku polskim i angielskim, spis rysunków i tabel oraz aneks obejmujący ankietę własną, pytania w wywiadzie ustrukturyzowanym oraz formularz zgody na udział w badaniu. Struktura pracy w systematyczny sposób opisuje realizację projektu badawczego.

We wstępie Doktorantka podkreśla, iż obszar podjętych badań koncentruje się na psychologii sportu i analizie różnic indywidualnych. Perspektywa ta pozwala na wnikliwą analizę cech wybitnych sportowców i uwarunkowań sprzyjających najwyższym w sporcie osiągnięciom. Z drugiej strony, pozwala na analizę czynników, które powinny być uwzględniane w planach treningowych, by zapewnić sportowcom optymalne warunki do rozwoju i osiągania satysfakcjonujących czy wybitnych wyników.

Jak podkreśla Doktorantka, metapoznawcze Ja jest zagadnieniem stosunkowo nowym i słabo zgłębnionym w literaturze naukowej. Należy zaznaczyć jednak, że w obszarze teorii psychologicznych strategie regulacji oparte na strategiach metaloznawczych mają wieloletnią historię, co rozwinęło metapoznawczy kierunek w psychoterapii. Doktorantka słusznie uwzględniła ten nurt, odnosząc się do literatury sięgającej lat 70-tych XX wieku. Wciąż jednak niewiele jest badań aplikacyjnych poświęconych np. wykorzystaniu strategii metapoznawczych w treningach i rozwoju sportowców. Przedstawiona dysertacja doskonale więc wpisuje się niszowy obszar badań.

Teoretyczne wprowadzenie do problematyki metawiedzy jest wystarczające choć zabrakło struktury, która rozdzieliłaby aspekty bardziej ogólne, takie jak definicje, teorie metawiedzy, modele uwagi, charakterystyka etapów rozwoju metapoznawczego myślenia czy odniesienie do problematyki różnic indywidualnych, od tych związanych stricte z aktywnością sportową – wszystkie te aspekty zostały jednak połączone w jednym rozdziale pt. „Rola metapoznania w aktywności sportowej”. Systematyczne uporządkowanie tych treści pozwoliłoby lepiej osadzić problematykę badawczą w zagadnieniach teoretycznych i wynikach badań. Co jednak ważne, Doktorantka precyzyjnie łączy wiedzę dotyczącą strategii metapoznawczych z wynikami badań poświęconych grupie sportowców. Odnosi się do aktualnej literatury wskazującej na znaczenie procesów metapoznawczych w karierze sportowców i potrzebę wzmacniania umiejętności psychologicznych w programach treningowych sportowców (Brick i in., 2020; MacIntyre i in., 2014; Nietfeld, 2003; Roy-Davis i in., 2017; Stam i in., 2020). Może mieć to kluczowe znaczenie w kontroli, monitorowaniu i regulacji strategii wykonywania zadań w warunkach szczególnie obciążających fizycznie i poznawczo.

Zdaniem Autorki, badania nad metapoznaniem w sporcie mogą przyczynić się do opracowania efektywnych strategii treningowych i wspierać rozwój sportowców na różnych etapach ich kariery. W dysertacji przedstawiona została koncepcja metapoznawczego Ja definiowana jako „konstrukt określający zdolność jednostki do uważnego śledzenia swojego

zachowania, dostrzegania własnych błędów i prawidłowości podczas podejmowania decyzji” (s. 14), co ma potencjalnie pozytywny wpływ na zdolność do analizy, wnioskowania, doskonalenia i regulacji afektu (Brycz i Konarski, 2016; Fanslau i Brycz, 2019). Odnosząc się do wcześniejszych badań (Brycz i Konarski, 2016), podkreślony został wpływ płci, wskazując na wyższy poziom metapoznawczego Ja w grupie kobiet. Na podstawie przeglądu literatury, Doktorantka wskazuje na dużą rolę wysokiego poziomu metapoznawczego Ja w budowaniu odporności na przeciążenia i wyczerpanie zasobów poznawczych, co może mieć szczególne znaczenie w sytuacji wykonywania zadań sportowych. Na uwagę zasługuje publikacja Doktorantki nad poziomem metapoznawczego Ja w grupie kickboxerów, opublikowana w *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences* (Serafin, 2021). Wszystko to wskazuje na dojrzałe przygotowanie teoretyczne i wnikliwe zanurzenie się w podejmowanej problematyce badawczej.

W kolejnych rozdziałach dysertacji przedstawiona została problematyka efektywności w aktywności sportowej. Podstawowe kwestie teoretyczne, modele badawcze i odniesienie do wyników licznych badań wskazują na dobre rozeznanie Doktorantki w podejmowanym obszarze badawczym. Odwołując się do Zróżnicowanego Modelu Rozwoju Zdolności i Talentu (DMGT 2.0), przedstawiona została charakterystyka środowiskowych i interpersonalnych czynników wpływających na osiągnięcia sportowców. Spośród tych ostatnich, scharakteryzowane zostały kluczowe czynniki, takie jak motywacja, zaangażowanie emocjonalne, wytrwałość, samodyscyplina, samoświadomość, poczucie własnej skuteczności, elastyczność i adaptacyjność. W tym kontekście, naturalna jest podjęta przez Doktorantkę perspektywa połączenia problematyki efektywności sportowej z samoregulacją oraz procesami metapoznawczymi. W kolejnej części pracy Doktorantka wyodrębnia podrozdział pt. „Aspekty psychologiczne sprzyjające efektywności”, w którym opisuje trzy konstrukty istotne dla wzrostu efektywności, są to: kontrola działania, samoregulowane uczenie się oraz poczucie własnej skuteczności. Wybór konstruktów nie został jednak osadzony w kontekście teorii i badań, raczej nakierowuje na zmienne, które wprowadzone zostaną w dalszej części pracy w odniesieniu do modelu badawczego i wykorzystywanych narzędzi. Pojawiający się niekiedy brak przejrzystego, systematycznego opisu (np. naprzemienny opis orientacji na stan i działanie w definiowaniu kontroli działania, str.31), syntetycznego ujęcia problemu oraz solidnych podstaw teoretycznych do omawiania kolejnych pojęć i konstruktów, wprowadza pewien chaos i wydaje się prowadzić do nadmiernie rozbudowanego modelu badawczego, w których status zmiennych może być niejasny. Ostatnim ważnym rozdziałem poprzedzającym opis badań

własnych jest rozdział pt. „Psychologiczna charakterystyka pływania”, w którym Doktorantka wprowadza w szerszy kontekst pływania jako aktywności fizycznej i jako dyscypliny sportowej, odwołując się w systematyczny sposób do literatury przedmiotu.

Część poświęcona badaniom własnym rozpoczyna wnikliwa charakterystyka celów badawczych z rozróżnieniem celu poznawczego (analiza poziomu metapoznawczego Ja w grupach różniących się poziomem sportowym), teoretycznego (opracowanie modelu funkcjonowania zawodnika na poziomie mistrzowskim poprzez analizę zachowań samoregulacyjnych i poziomu metapoznawczego Ja) oraz aplikacyjnego. Cele aplikacyjne są ambitne, dobrze sformułowane i wskazują na potrzebę praktycznego wykorzystania wyników badań własnych. Obejmują one wykorzystanie wniosków z badań własnych do m.in., diagnozowania wyzwań związanych z samoregulacją sportowców, tworzenia treningów w zakresie strategii metapoznawczych, czy wspieranie rozwoju psychologicznego sportowców.

Przedstawiając problematykę badań, Doktorantka formułuje dwa pytania eksploracyjne i siedem pytań eksplikacyjnych. Pytania eksploracyjne dotyczą poziomu metapoznawczego Ja oraz poziomu umiejętności w zakresie samoregulowanego uczenia się, kontroli działania oraz poczucia własnej skuteczności w badanej grupie. Pytania eksplikacyjne dotyczą związków między badanymi zmiennymi; do pytań tych sformułowane zostały kierunkowe hipotezy badawcze ze stosownym odniesieniem do literatury przedmiotu. Operacjonalizacja zmiennych przedstawiona w Tabeli 1 wskazuje na duże uporządkowanie – do każdej zmiennej podany jest rodzaj (ilościowa/jakościowa), narzędzie badawcze, sposób oceny i krótka definicja. Pewien niedosyt wprowadza zmienna dot. stylu atrybucji – pojęcie to nie zostało wcześniej wystarczająco opisane a stanowi ważną część analizy w badaniu drugim. Przedstawiony przed Tabelą 11 opis statusu zmiennych – zmienne zależne i niezależne, może budzić pewne wątpliwości, zwłaszcza, że większość hipotez ma charakter korelacyjny. Jeśli przyjąć za opisem, że metapoznawcze Ja jest zmienną wyjaśnianą a poziom sportowy wyjaśniającą, można przypuszczać, że poziom sportowy wpływa na strategie poznawcze a nie na odwrót, co stoi w sprzeczności z teoretycznymi podstawami założeń badawczych. Należy jednak przyjąć, że charakterystyka statusu zmiennych posłużyła do budowy modelu w analizie regresji.

W opisie próby badawczej przedstawiona została ogólna charakterystyka osób badanych z podziałem na pierwszy i drugi etap badań, w tym liczebność, wiek i staż, wraz z podziałem na trzy poziomy sportowe (amatorzy, zawodnicy na poziomie krajowym i zawodnicy na poziomie międzynarodowym). Zasadnie zostało uwzględnienie dalszych analiz w obrębie poziomów, tu jednak przedstawiona została liczebność i płeć, zabrakło danych dot.

wieku, co w kontekście dalszej analizy wyników wydaje się kluczowe. Bardzo dobrze zostały opisane kryteria selekcji osób badanych (Tabela 10 i 11) i wykorzystane w pracy narzędzia badawcze. W przejrzysty sposób omówiona została procedura badania, z uwzględnieniem trudności wynikających z realizacji badań w okresie pandemii COVID-19. Trudności te wydają się być istotnym czynnikiem ograniczającym wielkość badanych grup. Badania przeprowadzono zgodnie z zasadami etyki badań naukowych, na uznanie zasługuje fakt pozyskania pozytywnej opinii Komisji Bioetycznej.

Analiza danych obejmuje analizę danych ilościowych w pierwszym etapie badań oraz analizę danych jakościowych i ilościowych na etapie drugim. Część wprowadzająca zawiera istotne informacje dot. wykorzystanych narzędzi i testów statystycznych. Szczegółowo przedstawiona została procedura analizy danych jakościowych dot. stylu atrybucji. Prezentacja wyników jest dość czytelna, choć pojawiają się niekiedy błędy (np. znak większości w Tabeli 13). W analizie regresji uwzględniono kilka predyktorów metapoznawczego Ja, z czego kluczowymi okazały się wiek, płeć oraz skala metapoznania. Analiza została poszerzona o analizę moderacji, w której sprawdzono wpływ wieku na zdolności metapoznawcze Ja w zależności od płci – związek (dodatni) między wiekiem a metapoznawczym Ja okazał się istotny w grupie mężczyzn. Drugi etap badań jest ciekawą próbą poszerzenia analizy związków między badanymi zmiennymi w warunkach eksperymentalnych, gdzie uczestnicy badania zostają poproszeni o oszacowanie czasu przepłynięcia dystansu 50 m kraulem, ocenę czy realny czas przepłynięcia różnił się od szacowanego, oraz wyjaśnienie przyczyn w sytuacji pojawiającej się różnicy czasu. Zabieg ten pozwala na powiązanie realnej sytuacji i osiągnięć sportowców z rozumieniem bieżącej sytuacji i sposobem interpretacji potencjalnych niespójności.

Dyskusja wyników jest dojrzała, wnikliwa, Doktorantka w większości przypadków zachowuje konieczną ostrożność. Gdziekolwiek pojawiają się uogólnienia, które nie mają podstaw w prezentowanych wynikach badań (np. „Przypuszcza się, że sportowcy (szczególnie na poziomie elitarnym) charakteryzują się wyższym poziomem metapoznawczego Ja niż populacja ogólna (...)” (str. 93) – wyniki badań nie wskazują jednak na istotne różnice między zawodnikami z najwyższego poziomu sportowego a amatorami). Niedosyt budzi kwestia charakterystyk dot. wieku w grupach na poszczególnych poziomach sportowych – dopiero w dyskusji (s. 94) Doktorantka zwraca uwagę na fakt, że grupy amatorów i zawodników z najwyższego poziomu sportowego były starsze (przedział wieku 22 – 30) od grupy zawodników na poziomie krajowym (przedział wieku 19 – 22). Dużym błędem jest wyciąganie wniosku, że

w badanej grupie sportowców kobiety osiągały wyższe wyniki w obszarze metapoznawczego Ja przy $p=0,098$ (s. 97; w Tabeli 16 na s. 71 $p=0,081$; przyjęty w pracy poziom istotności $p < 0,05$). O ile w dyskusji Doktorantka dość ostrożnie odnosiła się do tego wniosku, zaznaczając, że wynik jest bliski progu istotności statystycznej (przy tych wynikach, trudno jednak zgodzić się z tym twierdzeniem), to już w podsumowaniu pracy i w streszczeniu wnioski w tej kwestii brzmią nazbyt jednoznacznie. W podsumowaniu pojawia się stwierdzenie: „zawodniczki osiągają wyższy poziom metapoznawczego Ja niż zawodnicy” (s. 117), a w streszczeniu: „kobiety osiągają wyższy poziom metapoznawczego Ja niż mężczyźni” (s. 137). W świetle uzyskanych wyników jest to wniosek pochopny, należało raczej koncentrować się na uwzględnieniu zmiennej płci jako predyktora metapoznawczego Ja i podkreśleniu zależności szczególnie w grupie mężczyzn (co Doktorantka doskonale wykazała w analizie moderacji). Należy jednak zaznaczyć, że do większości hipotez Doktorantka odnosi się adekwatnie i wnikliwie, zarysowując szerszy kontekst oraz trafnie odnosząc się do literatury, ciekawy jest np. kontekst błędów w myśleniu i odniesienie do Kahnemana (2011). Na uznanie zasługuje duża refleksyjność Doktorantki w kontekście analizy słabości pracy i określania kierunków przyszłych badań. Tu szczególnie ciekawa i kusząca wydaje się perspektywa wykorzystania prezentowanych wyników badań w kontekście opracowywania „protokołów terapeutycznych ukierunkowanych na kształtowanie i doskonalenie funkcji poznawczych oraz metapoznawczych u sportowców” (s. 109).

Pomimo przedstawionych w recenzji uwag, Doktorantka wykazała gruntowne przygotowanie teoretyczne i duże zaangażowanie w eksplorowanie podjętej problematyki badawczej. Z perspektywy potencjalnego wykorzystania wyników badań, przedstawiona praca może mieć szczególną wartość dla opracowywania programów treningowych, wsparcia trenerów i zawodników. Istotne wydaje się wykorzystanie strategii metapoznawczych nie tylko dla osiągania lepszych wyników i osiągnięć sportowych, ale także dla zwiększania dobrostanu zawodników, rozwijania strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych, takich jak presja zawodów, kontuzje, porażki czy brak wystarczającego wsparcia. Perspektywa podjęta przez Doktorantkę wskazuje na znaczenie budowania interdyscyplinarnych zespołów wspierających sportowców. Udział psychologów w ich planie treningowym może przyczynić się do osiągania zarówno lepszych efektów sportowych, jak i zachowania ogólnego dobrostanu, co przekładać się może na dalekosiężne pozytywne efekty. Wykorzystanie strategii metapoznawczych wydaje się w tym kontekście szczególnie ciekawym obszarem badań i praktycznych zastosowań.

Konkluzja: Przedstawioną do recenzji rozprawę doktorską Pani mgr Natalii Serafin oceniam pozytywnie. Sformułowane w recenzji uwagi nie umniejszają wartości teoretycznej i poznawczej pracy oraz jej aplikacyjnemu potencjałowi. Doktorantka wykazuje się rozległą wiedzą teoretyczną oraz warsztatem badawczym wskazującym na umiejętność samodzielnego prowadzenia pracy naukowej. W mojej opinii rozprawa pt: *Rola metapoznawczego Ja w efektywnym funkcjonowaniu pływaków i pływaczek różniących się poziomem sportowym i stażem treningowym* spełnia wszystkie określone ustawowo warunki, toteż wnioskuję do Rady Naukowej Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie o dopuszczenie Pani mgr Natalii Serafin do dalszych etapów postępowania w sprawie nadania stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki o kulturze fizycznej.