

dr hab. Marcin Krawczyński, prof. AWF i S

Gdańsk, 05.05.2025.

Ateneum Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Recenzja

rozprawy doktorskiej

mgr Nartalii Serafin pt. „*Rola metapoznawczego Ja w efektywnym funkcjonowaniu pływaków i pływaczek różniących się poziomem sportowym i stażem treningowym*”

(promotor: dr hab. Małgorzata Siekańska, prof. AKF, Akademia Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie, Wydział Wychowania Fizycznego, Kraków 2025)

Pływanie należy do tych dyscyplin sportowych, które stawiają szczególne wyzwania i wymagania przed osobami podejmującymi się tej aktywności. Wymagane są szczególne umiejętności psychiczne, które pozwalają na indywidualny, wielogodzinny, często monotony trening w środowisku wodnym. Trening, który zwykle rozpoczyna się w bardzo młodym wieku i trwa przez wiele lat. Pływaczki i pływacy muszą wykazywać się silną motywacją wewnętrzną – dążeniem do mistrzostwa, siłą i odpornością psychiczną pozwalającą na pokonywanie własnych ograniczeń oraz psychologiczną zdolnością do koncentracji i zarządzania własnym dialogiem wewnętrznym. Z tej perspektywy refleksja nad własnymi procesami poznawczymi, monitorowanie i kontrolowanie własnych myśli, pamięci, uwagi czy emocji jest kluczowa. Dlatego bardzo wysoko oceniam podjęcie przez Autorkę tematu *metapoznawczego Ja* u pływaków, zwłaszcza, że stosunkowo niewielka liczba prac dotyczy psychologicznych charakterystyk zawodniczek i zawodników tej, nawiasem mówiąc – popularnej, dyscypliny sportu.

Przedstawiona do oceny rozprawa doktorska p. mgr Natalii Serafin wpisuje się w nowatorskie pomysły badawcze, osadzone na styku teorii sportu i psychologii sportu. Głównym celem pracy było pogłębienie wiedzy na temat roli *metapoznawczego Ja* w psychologicznym funkcjonowaniu sportowców, ze szczególnym uwzględnieniem pływaków o różnym poziomie zaawansowania i stażu treningowego. Jest to temat nie tylko interesujący poznawczo, ale także istotny praktycznie. Scharakteryzowanie czy i w jaki sposób poziom *metapoznawczego Ja* różnicuje sportowców w zależności od poziomu ich zaawansowania, stażu treningowego, płci i cech psychologicznych związanych z samoregulacją jest zamierzeniem ambitnym oraz posiada znaczny i znaczący wymiar aplikacyjny.

Praca liczy 147 numerowanych stron i składa się ze *Wstępu*, sześciu rozdziałów, *Literatury cytowanej*, *Streszczenia*, *Abstract-u* (streszczenie w języku angielskim), *Spisu rysunków*, *Spisu tabel*, *Aneksów* zawierających zastosowane autorskie narzędzia: Ankiety własnej konstrukcji, Pytań w wywiadzie oraz Zgody na udział w badaniu psychologicznym. Proporcje między częścią teoretyczną i badawczą są prawidłowe. Tytuł odpowiada treściom zawartym w dysertacji.

Oceniając treści zawarte w teoretycznej warstwie pracy, pomieszczone w pierwszych trzech rozdziałach (s. 8-40), pragnę zauważyć, że Autorka dokonuje w niej krytycznej analizy dotychczasowego dorobku teoretycznego i empirycznego w trzech obszarach badawczych odnoszących się do charakterystyk metawiedzy w działalności sportowej (rozdział 1), efektywności w działalności sportowej (rozdział 2) oraz wybranych psychologicznych charakterystyk pływania (rozdział 3). Warte podkreślenia jest to, że Autorka porusza się swobodnie i ze znanstwem w polskiej i światowej literaturze przedmiotu (159 pozycji bibliograficznych, w tym w zdecydowanej większości obcojęzycznych). Wykład skonstruowany jest logicznie, z analizą stanu badań tak psychologicznych, jak i konsekwencją odniesień sportowych.

Podsumowując charakterystykę części teoretycznej, jako recenzent pragnę zauważyć, że zagadnienie zostały opracowane wyczerpująco, a struktura została przedstawiona w klarowny sposób. Recenzentowi najbardziej podobały się treści, zawarte w rozdziale drugim. Rozdział ten koncentruje się na pojęciu efektywności w sporcie oraz czynnikach, które ją warunkują. Autorka przedstawia, czym jest efektywne funkcjonowanie zawodnika – jako skuteczne, celowe i świadome działanie prowadzące do zamierzonych wyników. Omawia znaczenie samoregulacji jako kluczowego mechanizmu wspierającego efektywność, szczególnie poprzez zarządzanie emocjami, planowanie działań i adaptację do zmiennych warunków. W rozdziale opisane są również trzy istotne konstrukty psychologiczne: kontrola działania, samoregulowane uczenie się oraz poczucie własnej skuteczności – wszystkie ściśle powiązane z efektywnością sportową. Metapoznanie, jako element samoświadomości i refleksyjności, pełni funkcję wspierającą te procesy, umożliwiając sportowcom trafniejsze decyzje, lepsze strategie treningowe i większą odporność psychiczną. Rozdział tworzy teoretyczne podstawy do badania zależności między *metapoznawczym Ja* a skutecznością w sporcie.

Część badawcza skonstruowana została zgodnie z metodologicznymi wymogami badań społecznych w naukach o kulturze fizycznej. Autorka przedstawia trzy główne cele: poznawczy, teoretyczny i aplikacyjny, koncentrując się na roli *metapoznawczego Ja* w funkcjonowaniu pływaków o różnym poziomie sportowym i stażu treningowym. W tym celu Autorka sformułowała dziewięć pytań badawczych oraz siedem hipotez (zrezygnowała z postawienia hipotez do pytań 1 i 2 ze względu na ich eksploracyjny charakter).

Procedura badań była złożona i obejmowała dwie perspektywy: ilościową i jakościową. W badaniach wykorzystano standaryzowane narzędzia, takie jak: Kwestionariusz Metapoznawczego Ja (MJ-24) (Brycz, Konarski, 2016), który mierzy trafność rozpoznawania adaptacyjnych prawidłowości psychologicznych we własnym zachowaniu; Skala Kontroli

Działania (ACS-90) (Julius Kuhl, adaptacja polska: Marszał-Wiśniewska, 2002) – ocenia orientację na działanie lub stan w różnych sytuacjach (AOF, AOD, AOP); Skrócona forma kwestionariusza samoregulowanego uczenia się w praktyce sportowej (SRL-SP) (Wilson i in., 2019, polska adaptacja: Siekańska i in., 2023) – mierzy komponenty metapoznawcze i motywacyjne samoregulowanego uczenia się; Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) (Schwarzer i Jerusalem, polska adaptacja: Juczyński, 2000) – mierzy ogólne przekonanie jednostki o jej zdolności do skutecznego działania w trudnych sytuacjach; oraz kwestionariusz ankiety własnej konstrukcji – opracowany przez autorkę pracy – służy do zbierania danych demograficznych, opisu poziomu sportowego, stażu treningowego i samooceny, a także Wywiad ustrukturyzowany – opracowany przez autorkę pracy na potrzeby drugiego etapu badań – służył do pogłębionej analizy trafności samooceny wyniku sportowego oraz jego przyczyn.

Badaniami objęto 79 pływaków i pływaczek w wieku od 18 do 30 lat (średnia wieku: 22,19 lat), z których 43% stanowiły kobiety, a 57% mężczyźni. Uczestnicy zostali podzieleni na trzy grupy ze względu na poziom sportowy: 1) amatorzy (N = 30) – osoby pływające rekreacyjnie 1–2 razy w tygodniu, b) zawodnicy poziomu krajowego (N = 39) – trenujący co najmniej 5 razy w tygodniu, uczestniczący w zawodach krajowych, c) zawodnicy poziomu międzynarodowego (elita) (N = 10) – regularnie trenujący i odnoszący sukcesy na arenie międzynarodowej. Średni staż treningowy wynosił 7,37 lat, z zakresem od 1 do 20 lat. Wszyscy uczestnicy dobrowolnie wyrazili zgodę na udział w badaniach.

W rozdziale piątym zaprezentowane zostały wyniki badań własnych. Konstrukcja tego rozdziału podyktowana jest logiką sformułowanych pytań badawczych, na które zostały udzielone wyczerpujące odpowiedzi. Trudno jest w niniejszej recenzji odnieść się szczegółowo do wszystkich przeprowadzonych analiz. Zaprezentowane w pracy tabele i wykresy są graficznie przejrzyste oraz łatwe w odbiorze. Numeracja zastosowana została w sposób ciągły,

odrębnie dla tabel i wykresów. Tabele są skonstruowane poprawnie i czytelnie. Opisy tabel i wykresów są umieszczone w sposób przyjęty w tego rodzaju dysertacjach. Na podkreślenie zasługuje także fakt rzetelnego opracowania statystycznego danych i wyników z wieloma kierunkami analiz przy wykorzystaniu pakietu statystycznego SPSS Statistics 13.3 oraz analiz jakościowych. Taki zestaw sposobów statystycznego opracowania uzyskanych danych zapewnia odpowiedzialny i dojrzały poziom prezentacji wyników i jest adekwatny do podjętego problemu.

Dyskusja wyników została przeprowadzona w rozdziale szóstym. Zdaniem recenzenta jest to najciekawsza część pracy. Chciałbym pochwalić Autorkę za przyjęty schemat poszerzonych odpowiedzi na pytania badawcze z odniesieniami wyników badań własnych do literatury przedmiotu.

W rozdziale szóstym *Dyskusja* pojawiają się podrozdziały 6.1. *Wnioski*, 6.2. *Ograniczenia badań*, 6.3. *Kierunki dalszych badań*, 6.4. *Podsumowanie*. Zdaniem recenzenta śmiało można by te trzy części pomieścić w jednym rozdziale siódmym „Podsumowanie”. Sądzę również, iż można by rozszerzyć ten podrozdział o implikacje praktyczne, gdyż tak obszerny materiał empiryczny upoważnia do formułowania rekomendacji dla pracy trenerskiej, dla treningu samych zawodników, pracy psychologów sportowych, itp.

Wnioski z pracy wskazują, że metapoznawcze Ja odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu sportowców, jednak nie różnicuje jednoznacznie poziomu sportowego pływaków. Zawodnicy zarówno na poziomie amatorskim, jak i międzynarodowym wykazywali wyższy poziom *metapoznawczego Ja* niż osoby na poziomie krajowym, co może świadczyć o istnieniu różnych strategii rozwoju sportowego. Nie stwierdzono związku między *metapoznawczym Ja* a stażem treningowym ani jednoznacznej różnicy w zależności od płci, choć *kobiety osiągały nieco wyższe wyniki*. *Zauważono natomiast istotny związek metapoznawczego Ja z orientacją na działanie podczas czynności oraz z metapoznawczą*

komponentą samoregulowanego uczenia się. Nie potwierdzono istotnego powiązania z poczuciem własnej skuteczności. Wyniki sugerują, że wyższe *metapoznawcze Ja* może sprzyjać trafniejszej ocenie własnych możliwości i wspierać efektywność działania, zwłaszcza w kontekście realistycznego przewidywania wyników sportowych.

W odniesieniu do warstwy metodologicznej pracy pojawiają się pewne wątpliwości, z którymi chciałbym się podzielić. Wątpliwości te nie obniżają jednak ogólnej, bardzo pozytywnej oceny pracy i mam nadzieję, że w odpowiedziach Autorki zostaną wyjaśnione. Wątpliwości recenzenta dotyczą:

1. Autorka pominęła sformułowanie ewentualnych hipotez badawczych w pytaniu 1 i 2, co bliskie jest podejściu metodologicznemu recenzenta. Jednak w pozostałych pytaniach zdecydowała się na postawienie hipotez. W związku z tak nakreślonym pomysłem, uprzejmie proszę o ustosunkowanie się podczas obrony do tej kwestii. Powstaje w tym miejscu pytanie o rolę hipotez badawczych w pracach promocyjnych. Czy w pracy naukowej powinny się znajdować hipotezy badawcze, czy też są zbędne?
2. Jak Autorka widzi możliwość poszerzenia grupy badawczej? W ograniczeniach badań własnych sama zauważyła, że próba nie jest zbyt liczna.
3. Jaka jest opinia Doktorantki na temat różnic płciowych w zakresie *metapoznawczego Ja*? W badaniu różnice między kobietami a mężczyznami w zakresie *metapoznawczego Ja* nie były istotne statystycznie, choć kobiety uzyskały nieco wyższe wyniki niż mężczyźni. Różnica ta była bliska progu istotności ($p = 0,081$), co może sugerować pewną tendencję, ale nie pozwala na wyciągnięcie jednoznacznych wniosków. Czy jednak nie uważa się, że to kobiety są bardziej refleksyjne niż mężczyźni?
4. Jak Autorka widzi możliwość wykorzystania wyników badań własnych w sporcie wysokokwalifikowanym i sporcie powszechnym?

Z obowiązku recenzenta muszę zwrócić jeszcze uwagę na stronę edytorską. Praca jest generalnie bardzo staranna, uporządkowana i przejrzysta. Tabele i ryciny cechuje duża dbałość o wygląd i zrozumiałość. Tekst jest właściwie poakapitowany, a literówki prawie się nie zdarzają. Jedynie konstrukcja rozdziału 6 budzi wątpliwości, a w spisie treści brak jest *Abstract-u*.

W podsumowaniu stwierdzam, że ocenianą dysertację charakteryzuje prawidłowo uzasadniony problem badawczy, właściwy dobór metod badań, rzetelność analiz statystycznych, a obszerne ujęcie literatury przedmiotu pozwala na rzeczową i merytoryczną dyskusję wyników badań. Także formalne aspekty pracy, jak kolejność rozdziałów, kompletność tez i język pracy zasługują na pozytywną opinię. Do pozytywnych stron recenzowanej pracy zaliczyć także pragnę wykorzystanie przez Doktorantkę zarówno podejścia ilościowego, jak i jakościowego, które w znaczący sposób poszerza możliwości interpretacyjne wyników badań własnych.

Stwierdzam, że przedłożona mi do oceny rozprawa doktorska p. mgr Natalii Serafin spełnia wszystkie wymogi, *Ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce*, stawiane pracom przy ubieganiu się o nadanie stopnia doktora. Wnoszę do Wysokiej Rady Naukowej Akademii Kultury Fizycznego w Krakowie o dopuszczenie Kandydatki do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Jednocześnie, biorąc pod uwagę wysokie walory poznawcze i aplikacyjne recenzowanej pracy wnoszę o wyróżnienie rozprawy. Przeprowadzone nowatorskie badania, uwzględniające perspektywę ilościową i jakościową, są przeprowadzone w sumienny i rzetelny sposób. Autorka podjęła się trudnego zadania przeprowadzenia badań w trzech grupach osób badanych: amatorów, zawodników na poziomie krajowym oraz zawodników na poziomie międzynarodowym w pływaniu. Właściwy dobór narzędzi badawczych (w tym przeprowadzenie ciekawego badania jakościowego przy pomocy wywiadu

ustrukturyzowanego), wielość analiz, prezentacji i dyskusji wyników badań własnych dopełniają tego obrazu.

R. D. Węgrzyn