

Prof. dr hab. Aleksandra Tokarz
Pracownia Psychologii Emocji i Motywacji



UNIWERSYTET
JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

Wydział Filozoficzny

Instytut Psychologii

Recenzja pracy doktorskiej mgr Zuzanny Gazdowskiej: *Trening mentalny i jego wpływ na osiągnięcia sportowe, umiejętności mentalne oraz wyniki szkolne młodych zawodników*, napisanej pod kierunkiem dr hab. Izabeli Krejtz, prof. Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS, oraz dr Dariusza Parzelskiego, promotora pomocniczego

Problematyka rozprawy mgr Gazdowskiej jest stosunkowo nowa i powstała, tak w swojej warstwie teoretycznej, empirycznej, jak i aplikacyjnej, przy powiązaniu tych dwóch ostatnich oraz ich dominacji, w dziedzinie psychologii sportu. Chciałabym silnie to podkreślić, gdyż zarówno zalety, jak i pewne mankamenty rozprawy w dużym stopniu wywodzą się z tego obszaru, który, jak wiele innych, czerpie z badań podstawowych, ale też tworzy własne - w wąskim rozumieniu - paradygmaty i koncepcje.

Komentarza wymaga, jak sądzę, tytuł rozprawy. Terminologię i kwestię podstawową, jako bardziej złożone, skomentuję później, w tym miejscu zastanowienia wymaga stwierdzenie, że w prezentowanym projekcie można poddać badaniu „wpływ”. Wydaje mi się to ryzykowne, z uwagi na relatywnie krótki czas trwania treningu oraz oddziaływanie innych czynników na wykonanie sportowe i funkcjonowanie osób badanych (specyfika cielesna zawodnika, wytrenowanie, poziom osiągnięć, faza rozwojowa, warunki uprawiania sportu i edukacji, kontekst psychologiczny – relacje rodzinne, szkolne, z trenerem). Tym samym uznaje, że określenie „skutki” lub „związki” byłoby bardziej precyzyjne. W świetle tych uwag sformułowanie głównego celu badań nie wydaje się poprawne i precyzyjne (ani kompletne): „celem prezentowanych dwóch badań jest weryfikacja czy udział w treningu mentalnym skutkował będzie długotrwałą poprawą funkcjonowania młodych zawodników uprawiających pływanie” (s.83).

Część pierwsza rozprawy, zatytułowana „Podstawy teoretyczne” dzieli się na siedem części. Bardzo istotny punkt wyjścia - definicja treningu mentalnego - jest krótka i chociaż Autorka zapowiada głównie charakterystykę strukturalną, ma także odniesienia do procesu nabywania umiejętności mentalnych. Jednakże ani one, ani też określający je przymiotnik nie wyjaśniają adekwatnie, jaka jest natura badanych procesów psychicznych, a definiowanie nie pociąga za sobą sformułowania kryteriów odróżniających umiejętności mentalne od innych, służących adaptacji, ani też nie precyzuje, co oznacza w tym kontekście „mentalny” (termin, paradoksalnie, nieczęsto w rozprawie używany). Cytowane określenie jest zresztą tautologiczne: „Trening mentalny jest to systematyczne wykorzystanie strategii i technik ukierunkowanych na poprawę poziomu umiejętności mentalnych i wykonania sportowego” (s. 24, cyt. za: Vealey, 2007). W dalszej części tekstu także oczekiwanych treści, tj. definicji terminu „mentalny” nie znajdujemy.

Schemat na rys. 1, str. 26 jest ogólnikowy i nie wnosi wiele nowego w porównaniu z tekstem. Zgodnie z przyjętą koncepcją Vealey Doktorantka wymienia grupę umiejętności (raczej: właściwości) podstawowych, są to: dążenie do osiągnięć, samoświadomość, myślenie produktywne, pewność siebie, umiejętności związane z wykonaniem (percepcyjno-poznawcze, koncentracja uwagi, zarządzanie poziomem energii), dążenie do rozwoju osobistego (określenie tożsamości, kompetencje interpersonalne), umiejętności zespołowe. Trudno byłoby uzasadnić stwierdzenie, że przymiotnik „mentalny” oznacza właściwość wspólną tych jakości, wiele z nich ma bowiem spory komponent cielesny (n. p. „zarządzanie energią”), inne zaś obejmują

ul. Ingardena 6

30-060 Kraków

Tel. +48 / 12- 663-24-15

Fax. +48 / 12-623-24-17

www.psychologia.uj.edu.pl

całość doświadczenia indywidualnego i motywacje samorealizacyjne (n. p. „rozwój osobisty”). Mają być one możliwościami do wyboru przy projektowaniu danego treningu, co, zważywszy na ogromny zakres i różnorodność tej propozycji jest typowym przykładem strategii holistycznej, skrajnie pragmatycznej, nie wnikającej w specyfikę czy mechanizmy psychologiczne i możliwe sprzeczności czy rozłączność cytowanego podziału.

Kolejno omawiane są czynniki decydujące o skuteczności treningu mentalnego, w którym dość zaskakująca jest stosunkowo niewielka ilość zmiennych sytuacyjnych i kontekstowych.

Doktorantka dokonuje szerokiego przeglądu badań, opatrując kolejne relacje odpowiednimi komentarzami krytycznymi, metodologicznymi i merytorycznymi, z dostrzeganiem wielu niuansów, nie tylko oczywistych właściwości kolejnych badań. Przegląd obejmuje badania nad zawodnikami różnych dyscyplin, także dziećmi i młodzieżą, grupami sportowymi oraz trenerami. Z tego wielkiego zbioru danych wyprowadzone są określone implikacje dla badań własnych.

Poza przeglądem badań część teoretyczna zawiera elementy koncepcyjne w postaci charakterystyki „Kluczowych umiejętności mentalnych w sporcie dzieci i młodzieży”, są to: motywacja, radzenia sobie ze stresem, koncentracja uwagi i pewność siebie.

Doktorantka posługuje się odwołaniami do psychologii sportu oraz sięga do koncepcji samoukierunkowania Deci’ego i Ryana (nie cytując jednak monografii z 2017, gdzie badania z tej dziedziny, prowadzone zgodnie ze specyfiką SDT są odrębnie przedstawione¹). Nawiązuje do koncepcji motywacji celowej, także stosowanej w polskiej psychologii sportu ², wymienia prace Locke i Lathama, ale ogólnikowo. Nie ma prób zastosowania tej koncepcji w planowanym badaniu, chociaż takie referencje się pojawiają. W przypadku badań nad stresem Autorka nawiązuje do psychologii sportu, nie przywołując ani koncepcji klasycznych ani bardziej współczesnych, opisanych w najnowszych monografiach³ czy podręcznikach psychologii sportu (n.p. Jarvisa) pomimo tego, że takie zabiegi pomogłyby (jeszcze bardziej) polepszyć jasność i strukturę projektu, a także wyjaśnić wyniki. Styl prezentacji tego jakże istotnego instrumentarium teoretycznego to mogłyby być (ewentualnie) zwarte teksty lub schematy z odwołaniami do odpowiednich badań z psychologii sportu, treściwe a nie pobieżne wzmianki o koncepcjach klasycznych.

Przegląd badań doprowadza dyskurs do wyróżnienia tych elementów treningu mentalnego, które wydają się najlepiej objaśnione i skuteczne w praktyce, po czym następują zwarte odniesienia do odpowiednich konstruktów teoretycznych.

Przyjęcie w rozprawie bardzo pragmatycznego określenia „trening mentalny”, który sądząc po przeglądzie badań obejmuje niemal wszystko, spowodowało jednak pewne ograniczenia Autorskiej meta - analizy. Wyniki badań dotyczące, emocji, motywacji, procesów poznawczych, wykonania w różnych dyscyplinach sportowych, wpływu sytuacji i kontekstu (relacji na ten temat jest stosunkowo niewiele) są ze sobą wymieszane. To zawęża, jak można przewidywać, możliwości projektowania treningów oraz wyjaśniania mechanizmów uruchamianych w ich trakcie. Nie wiadomo na przykład:

Jaki jest status ćwiczeń wykorzystywanych w treningu mentalnym?

Jaki mechanizm działa podczas trenowania? Zmiany w wiedzy? Zmiany w innych reprezentacjach poznawczych? Zmiany w zachowaniu? A może zmiany w obrazach umysłowych? Nowe umiejętności regulacji cielesnej?

Jakie są warunki skutecznego wyuczenia się tych zróżnicowanych zachowań, reprezentacji poznawczych, może wyobrażeń?

Jak zachodzi asymilowanie wiedzy z „mini-wykładów”? Jakie znaczenie ma ta wiedza? Jak się przekłada na zachowanie i wykonanie?

[Jest jednak pewne, że publikacja rozprawy postaci artykułów wymusi i większy zakres syntezy, i precyzji w prezentowaniu koncepcji oraz wyników innych badań].

¹ Ryan, R.M.; Deci, E.L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. Guilford Press: New York.

² Por. Rychta, T. (red.) (1998). *Osobowość a zachowanie celowe sportowców*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu

³ Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Warszawa: WAiP.

Program warsztatów treningu mentalnego przedstawiony jest w tabeli 2 (na str. 80). Obejmuje następujące kategorie: motywację, radzenie sobie ze stresem, koncentrację uwagi i pewność siebie, z których każda jest obiektem treningu w formie ćwiczeń oraz mini-wykładów (na ogół pół na pół).

W tych aktywnościach, jak można wnosić z opisu, korzysta się z werbalnej reprezentacji własnej skuteczności oraz istotnych, początkowych elementów procesu motywacyjnego. Druga grupa ćwiczeń ma charakter pracy z ciałem (oddychanie przeponą, technika pięciu oddechów, centrowanie), trzecia dotyczyła uwagi. Czwarta poziomu autorefleksji (dialog wewnętrzny - afirmacje). Piątą były mini - wykłady, a więc dostarczanie wiedzy przy założeniu jej pomyślnej asymilacji.

Nawet przyjmując, że przedmiotem wszystkich wykładów jest przekaz czysto proceduralny, zrównoważona proporcja wykładów do ćwiczeń nasuwa pewne wątpliwości (jak można przypuszczać) odnośnie do przeciążenia programu oddziaływania wiedzą.

Kolejny problem, jaki dostrzegam, to pewna heterogeniczność programu. Na przykład w kategorii „motywacja” mieszczą się, o czym już wspomniałam, zadania i przekazy dotyczące zarówno koncepcji motywacji celowej („profil umiejętności” czyli stan kompetencji, wyznaczanie celów, formułowanie celów), jak koncepcji autodeterminacji Deci’ego i Ryana (orientacje motywacyjne). Przy czym ta ostatnia koncepcja jest złożona, niełatwa, obudowana ogromną literaturą przedmiotu: cztery monografie: pierwsza Deci, 1975, ostatnia Ryan. Deci, 2017, wielka ilość opublikowanych badań.

Można się zasadnie zastanawiać czy ten „motywacyjny” element treningu nie drenuje zasobów poznawczych oraz czy nie powoduje u niektórych, szczególnie młodszych zawodników, dysonansu poznawczego i emocjonalnego (motywacja autonomiczna⁴ vs instrumentalna w sytuacji rywalizacji sportowej opartej na silnych nagrodach finansowych i społecznych?).

W przypadku kategorii „radzenie sobie ze stresem” wykłady dotyczą wiedzy już rozpowszechnionej i treści znanych⁵, zatem przeciążenie zasobów poznawczych wydaje się mniej prawdopodobne, zaś ćwiczenia polegają na pracy z oddechem i ciałem, są w pewnym zakresie nowe, raczej nieskomplikowane. Być może są to przyczyny tego, że ten aspekt treningu wykazał skuteczność jako jedyny.

Reasumując te uwagi - program treningu wydaje się zdefiniowany w sposób niepełny, zoperacjonalizowany raczej zgodnie z procedurami wypracowanymi w praktyce psychologii sportu, niż z konceptualizacją. Jest zbyt bogaty i różnorodny, by mógł być wytrenowany w relatywnie krótkim czasie treningu. Wydaje się, że można w konstrukcji zaprojektowanego oddziaływania znaleźć pewne przyczyny niskiej skuteczności, ale też dostrzec, jak w dość prosty sposób uczynić go bardziej spójnym i mniej obciążającym dla uczestników. Opracowany trening ma bez wątpienia sporą wartość potencjalną.

Badania pilotażowe wykazały jednak, że opracowany program, cytując: „może wspierać zawodników w poprawie poziomu umiejętności mentalnych” (s. 82).

Badanie właściwe pierwsze polegało na, cytując, „porównaniu skuteczności dwóch bezpośrednich rodzajów treningu mentalnego: prowadzonego na grupach pływaków biorących udział w warsztatach grupowych lub w treningu na platformie e-learningowej” (str. 83). Dwie grupy badane zatem były porównywane z pasywną grupą kontrolną. Mierzono także wiedzę psychologiczną trenerów. Hipotezy przewidywały różnice w poziomie „umiejętności mentalnych” pomiędzy grupami badanymi (H1) oraz wyniki wyższe w przypadku grup trenowanych realnie (H2).

Badanie właściwe drugie miało sprawdzić, czy udział trenerów w warsztatach nauczających ich technik poprawy umiejętności mentalnych przełoży się na poprawę funkcjonowania pływaków. Oprócz grupy poddanej treningowi była też grupa pasywna. Odpowiednie hipotezy przewidywały zwiększenie poziomu wiedzy trenerów w zakresie umiejętności mentalnych (H1) oraz u zawodników do trenerów przypisanych „odnotowana zostanie istotna poprawa badanych zmiennych na przestrzeni wszystkich pomiarów” (str.85).

⁴ W oryginale *intrinsic*, zatem „wewnętrzna” nie jest adekwatnym odpowiednikiem, jest jednak terminem utrwalonym w polskim piśmiennictwie psychologicznym, wliczając przekłady.

⁵ Ta opinia ma pewne uzasadnienie w wynikach badań nad wiedzą na temat stresu, jakie w różnych grupach studentów AWF (zawodników często) oraz UJ przeprowadziła pod moim kierunkiem Julia Kotlarz (2018), w pracy magisterskiej *Stres, radzenie sobie z nim, poczucie koherencji oraz poziom wiedzy o stresie w grupach studentów prawa i Akademii Wychowania Fizycznego*, Instytut Psychologii UJ.

Grupy badane, uformowane skutkiem doboru losowego liczyły po ok. 40 zawodników o średniozaawansowanym lub zaawansowanym poziomie sportowym. Trening trwał miesiąc, co obejmowało 4 spotkania trwające 90 minut.

Procedura badania i przebieg treningu, dobór i liczebność zawodników w grupach oraz inne właściwości zaprojektowanej procedury są w rozprawie opisane adekwatnie, to rezultat starannego dopracowania procedury pod względem formalnym.

Pomiar zmiennych psychologicznych oraz innych wskaźników dokonany został za pomocą: Skali Motywacji w Sporcie (SMS-6, Mallet i wsp., 2007, adaptacja polska Blecharz i wsp. 2015), opartej na koncepcji autodeterminacji Deci' ego i Ryana, Kwestionariusz Jak Sobie Radzisz Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik (2012), badający odpowiednie dyspozycje i reagowanie w sytuacji, Inwentarz do pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (Mini-Cope) skrócona wersja metody Costy i McCrea, w polskiej adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej –Bulik (2012), badanie uwagi: Test d2 Brinkenka i Zillmera (1998), w polskiej adaptacji Dajek (2003), Test Uwagi i Spostrzegawczości Ciechanowicz i Stańczak (2006); Inwentarz Pewności Siebie w Sporcie Vealey w polskiej adaptacji Doktorantki, Ko - Promotora i Autorki kwestionariusza, tych samych autorów adaptacja Kwestionariusz Źródeł Pewności Siebie w Sporcie Vealey.

Zastosowano zatem starannie wybrane metody - kwestionariusze i testy, - powiązane ściśle z przeprowadzoną analizą wyników wielkiej ilości badań (co doprowadziło do wyboru kluczowych zmiennych), - poddane odpowiedniej adaptacji do warunków polskich, wszystkie z dobrym lub bardzo dobrymi właściwościami psychometrycznymi, które ponadto były w badaniu kontrolowane.

Jako wskaźniki zastosowano: pomiar wyników sportowych (czas na dystansie 50 metrów podczas treningu), oceny szkolne (których trafność ma specyficzne właściwości, pozostające pod wpływem sytuacji szkolnej oraz innych zmiennych), pomiar wiedzy psychologicznej trenerów. Cztery pomiary odbyły się w listopadzie, grudniu, marcu i czerwcu.

Zarysowałam poprzednio, dość powierzchownie, analizę ćwiczeń w programie pod kątem pytania o zachowania, procesy psychiczne i aspekt cielesny (oddechy, po części - uwaga) uwikłane w trening. Autorka rozprawy tego nie dokonała. Sądzę, że było to konieczne, aby nazwać mechanizm i trajektorię wpływu oraz określić momenty skuteczności oraz wyjaśnić nieskuteczność. Jeżeli zatem znowu przeskoczmy do wyników, i weźmiemy pod uwagę, że skuteczne okazało się trenowanie sposobów radzenia sobie ze stresem, a nieskuteczne oddziaływanie na motywację, to możemy zapytać o wyjściowy, domniemany lub mierzony poziom poszczególnych kompetencji psychicznych. Radzenie osobie z stresem, uświadamianie przyczyn działania i emocji, źródeł stresu (i bardzo dobrze określonych i ciągle akcentowanych, przypominanych, obecnych na treningu i na zawodach), było prawdopodobnie już na dość dobrym poziomie, na tyle, że program te kompetencje podniósł. Z kolei niepowodzenie w przypadku treningu motywacyjnego wynika z tego, że w tych kategoriach zawodnicy widzą swoje treningi i wykonanie prawdopodobnie znacznie rzadziej. Członków grup eksperymentalnych wylosowano z puli zawodników o średnich i wysokich umiejętnościach (osiągnięciach), toteż doświadczenie zawodnicze miało, jak można przypuszczać, mniejsze znaczenie. Warto też byłoby podjąć refleksję na „mini-wykładami” – czy były zrozumiałe w warstwie językowej i merytorycznej?

Treningi prowadzone były na grupach eksperymentalnych, wszystkim badano poziom wyników sportowych (w warunkach treningowych) i poziom ocen szkolnych. O ile ta pierwsza zmienna i ważny wskaźnik oddziaływania treningu jest oczywisty i uzasadniony, o tyle drugi wydaje się mieć wątpliwą wartość także z uwagi na moment badania w toku roku szkolnego, co też Doktorantka zauważa.

Uwagi dotyczące procedury, poza wskazaniem wymienionych już walorów, muszą jeszcze akcentować fakt osobistej obecności Doktorantki w trakcie prowadzenia badań. Łącznie z olbrzymią bibliografią (wykorzystaną realnie), takąż ilością starannie opracowanych danych oraz pracą włożoną w przygotowanie procedury daje to obraz tytanicznej wręcz pracy.

Badania pociągają też za sobą kilka uwag. Najogólniejsza dotyczy przeceniania wpływu czynników psychologicznych na przebieg działania, jego wyniki oraz samopoczucie człowieka, co można dostrzec w badaniach oraz interpretacjach nurtu psychologii pozytywnej, ale też w modelach

prognozowania dokonań na podstawie zdolności (nawet tych opartych na badaniach longitudinalnych) oraz w innych działach psychologii.

Strategie aplikacji wyników badań naukowych do praktyki także takiego przesunięcia poznawczego dowodzą. W kontekście omawianych badań można takiej właściwości się domyślać. Tym bardziej, że czas treningu był tak krótki, a badani byli w wieku 13-18 lat, a więc w fazie adolescencji, objęci obowiązkiem szkolnym, uczestniczący w intensywnych treningach i zawodach, poddani zatem silnym presjom czasowym i obciążeniom fizycznym, intelektualnym oraz emocjonalnym. Półtoragodzinny trening raz na tydzień, przez miesiąc, mógł tu być oddziaływaniem zbyt słabym. Autorka projektu zdaje sobie z tego sprawę, jak można sądzić po dyskusjach częściowych i dyskusji końcowej.

Ważnym czynnikiem, który mógł wpłynąć na wyniki jest pomiar.

Po pierwsze - jego wpływ uwrażliwiający, niebagatelny, dokonano czterech pomiarów w przeciągu 7 miesięcy. Nie bez przyczyny do badania n. p. skuteczności psychoterapii zaleca się czterogrupowy plan Solomona, który pozwala kontrolować uwrażliwiający pomiar⁶. W psychologii sportu jednak taki plan badawczy wydaje się trudny do zrealizowania.

Po drugie istnieje pewna niewspółmierność pomiędzy formą treningu a sposobami badania jego skuteczności. Nie ma wątpliwości, że wynik mierzący wykonanie na treningu sportowym był trafny wskaźnik. Ale nie przeprowadzono badania (*ex post*) – chociażby – wyników, okoliczności wykonania i odczuć związanych z realnymi zawodami. Czterokrotny pomiar zawierał testy uwagi, bardziej wiarygodne od zbiorów pytań, to także odpowiedni wskaźnik. Jednakże już pomiary czysto kwestionariuszowe motywacji, pewności siebie i stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem, w większości oparte na trwałych właściwościach, - cechach dyspozycjach, postawach, - mają w kontekście tego badania ograniczoną wartość (trafność) jako wskaźniki. Nie badają wiedzy, szczególnie proceduralnej, opierają się na samoopisie, nie zaś na obserwacji zachowania. Stoi za nimi silne założenie o stabilności dyspozycji.

W kwestiach formalnych: Rozprawa jest obszerna, są w niej liczne redundancje, brak zauważalnych tendencji do syntetyzowania i zwięzłości. Część teoretyczna stanowi około jedną trzecią, relacja z badaniami to części pozostałe, zakończone aneksami i ogromną literaturą cytowaną.

Język rozprawy jest poprawny, adekwatny, zgodny z panującymi standardami naukowości. Potknięcia stylistyczne są nieliczne. Jednakże w kontekście opisywania, prezentowania wyników i dyskusji Autorka nadużywa terminu „założenie”, nie odróżniając tegoż od przypuszczenia czyli hipotezy. W sformułowaniach przewidujących wyniki termin „założenie” jest traktowany jako synonim przypuszczenia względnie hipotezy, co jest nieprecyzyjne (n. p. str. 82). Można by tu także przypomnieć, ponadto, że „założenia” się przyjmuje, a hipotezę się stawia. Jako recenzentka ze zdziwieniem obserwuję analogiczne zlewanie znaczenia terminu „założenie” i „hipotez” u młodego pokolenia badaczy.

Reasumując ocenę rozprawy chciałabym podkreślić jej atuty. Jest to, po pierwsze, staranne opracowanie metodologii badań, szczególnie od strony formalnej, na wszystkich poziomach – konstrukcji planu badawczego (tu pomijam wspomniany, krótki zakres czasowy programu), jego uzasadniania i podbudowania wynikami innych badań, wykreowanie i przeprowadzenie procedury, dokonanie adekwatnych i aktualnie najlepszych (najbardziej owocnych) obliczeń. Można powiedzieć, że został wypracowany Autorski mini - paradygmat, który może i powinien być stosowany w dalszych badaniach, przy wprowadzeniu zmian. Po drugie – kolejne, uporządkowane i powiązane merytorycznie zagadnienia są poprzedzone bardzo solidnymi meta-analizami już istniejących badań, które nie korzystają ze znanych schematów konstruowania tychże, a jednak spełniają swoją rolę. Ogromny obszar empiryczny został częściowo uporządkowany, zanalizowany, poddany syntezie, sprowadzony do kwestii ściśle operacyjnych, ale też przygotowany do analiz merytorycznych.

⁶W monografii „Metodologia badań psychologicznych” Brzezińskiego (1996) o tym schemacie eksperymentalnym znajdujemy opinię, że daje „możliwość kontrolowanie efektu pretestu bez rezygnowania z przeprowadzania pomiaru początkowego zmiennej Y” (por. Brzeziński, op. cit., s. 328).

Do mankamentów rozprawy zaliczyć trzeba niefrasobliwość terminologiczną i pewne ubóstwo teoretyczne, co spowodowało automatyczne niejako zastosowanie nomenklatury stosowanej w psychologii sportu, czyli posługiwanie się terminem „trening mentalny” i „techniki mentalne”, bez wnikania w znaczenie tych terminów, bez dostrzegania, że są nazwami zjawisk, procesów i sposobów modyfikowania zachowania innych ludzi i własnego, już bardzo dobrze zbadanych i od dawna określanych etykietkami „regulacja”, „samoregulacja”. W ślad za tym idzie spora merytoryczna luka – brak rozważań nad mechanizmem (mechanizmami), którego działanie miało doprowadzić, i częściowo doprowadziło.

Można więc pytać: czym jest „mentalność” i co oznacza „mentalny” w tym projekcie badawczym i w tej rozprawie?

Tytuł pracy, jak już wspomniałam, sygnalizuje oczekiwanie zbadania „wpływu” jednakże w tekście jest dość mało treści na temat tego, jakie kryteria jego określania (poza wynikami eksperymentu), nie tylko zresztą psychologiczne, muszą być spełnione, by o nim orzekać? A jeżeli zawężymy się tylko do czynników psychologicznych, to wspólnie z jakimi innymi wpływ na zachowanie i jego wyniki się dokonuje? Innymi słowy – na ile czynniki psychologiczne w ogóle modyfikują wyniki? Badaczka zakłada, że w znacznym stopniu, nie prowadzi gruntownej analizy tej kwestii, zresztą bardzo trudnej...

Postulat losowego doboru zawodników do badania pojawia się (i powtarza wielokrotnie) już na str. 13, gdzie Autorka sugeruje, w kolejnym projekcie badawczym „zastosowanie losowego doboru do warunków badania na poziomie zawodników”. Postulat jest słuszny z punktu widzenia metodologii, ale nieomal niemożliwy logistycznie (co też Autorka przyznaje). Jego wartości maleją w konfrontacji z realiami sportu pływackiego w Polsce, jako że ilość zawodników nie jest prawdopodobnie wystarczająco duża.

Rozważając ustawowe kryteria - rozprawa doktorska powinna proponować oryginalne rozwiązanie problemu naukowego (1), co w recenzowanej dysertacji się znajduje, Doktorantka ma się wykazać ogólną wiedzą teoretyczną w swojej dyscyplinie naukowej (2), czego dowody w tekście występują oraz (3) - umiejętnościami samodzielnego prowadzenia pracy naukowej, co także zrealizowano. Podkreślam wielki nakład pracy, staranność oraz zaangażowaniem badawcze, co pozwala oczekiwać udoskonalenia proponowanej procedury i kontynuowania badań.

W konkluzji stwierdzam, że rozprawa doktorska Recenzja pracy doktorskiej mgr Zuzanny Gazdowskiej: *Trening mentalny i jego wpływ na osiągnięcia sportowe, umiejętności mentalne oraz wyniki szkolne młodych zawodników*, napisana pod kierunkiem dr hab. Izabeli Krejtz, prof. Uniwersytetu SWPS oraz dr Dariusza Parzelskiego, jako promotora pomocniczego, spełnia wymogi prawne stawiane pracom doktorskim. Wnoszę zatem o jej przyjęcie przez Radę Wydziału Psychologii, Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS raz skierowanie do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Kraków, 16 września 2019.