
Autoreferat



Wilczyńska Dominika

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

Wydział Kultury Fizycznej

Zakład Psychologii

Gdańsk 2022

Spis treści

Imię i nazwisko	3
2. Posiadane dyplomy i stopnie naukowe – z podaniem nazwy, miejsca i roku ich uzyskania oraz tytuł rozprawy doktorskiej	3
3. Informacja o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych	3
4. Wskazane osiągnięcia wynikające z art. 16 ust. 2 ustawy	4
4.1. Tytuł osiągnięcia naukowego	4
4.2. Autor/autorzy, tytuł/tytuły publikacji, rok wydania, nazwa wydawnictwa	4
4.3. Omówienie celu naukowego ww. prac i osiągniętych wyników wraz z omówieniem ich ewentualnego wykorzystania.....	6
5. Informacja o wykazywaniu się istotną aktywnością naukową lub artystyczną realizowaną w więcej niż jednej uczelni, instytucji naukowej lub instytucji kultury, w szczególności zagranicznej	34
5.1. Staże naukowe oraz działalność na innych uczelniach zagranicznych.....	34
5.2. Współpraca krajowa i zagraniczna.....	36
6. Informacja o osiągnięciach dydaktycznych, organizacyjnych oraz popularyzujących naukę lub sztukę	39
6.1. Staże dydaktyczne na uczelniach zagranicznych	39
6.2. Aktywność dydaktyczna.....	41
6.3. Współpraca psychologiczna i osiągnięcia trenerskie	44
7. Oprócz kwestii wymienionych w pkt. 1-6, wnioskodawca może podać inne informacje, ważne z jego punktu widzenia, dotyczące jego kariery zawodowej	46

1. Imię i nazwisko

Dominika Maria Wilczyńska

2. Posiadane dyplomy, stopnie naukowe lub artystyczne – z podaniem podmiotu nadającego stopień, roku ich uzyskania oraz tytułu rozprawy doktorskiej.

- 2000 – dyplom magistra zdrowia publicznego oraz trenera klasy drugiej w tenisie.
- 2008 – stopień naukowy: doktor nauk o kulturze fizycznej, nadany przez Radę Wydziału Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku 9 kwietnia 2008 roku. Tytuł rozprawy doktorskiej: „Poziom sportowy a samoocena ciała u kobiet uprawiających różne dyscypliny sportu”.
- 2011 – dyplom trenera klasy pierwszej w tenisie.
- 2011 – ukończenie studiów magisterskich na Uniwersytecie SWPS, Wydział Zamiejscowy Sopot i uzyskanie tytułu magistra psychologii.
- 2012 – dyplom ukończenia studiów podyplomowych z zakresu psychologii sportu, AWFis Gdańsk.
- 2012 – dyplom – „Neuroterapeuta I stopnia”: szkolenie z zakresu teorii i praktyki EEGBiofeedback pod patronatem Polskiego Towarzystwa Biofeedbacku i Psychofizjologii Stosowanej.
- 2012 – dyplom – „Terapeuta neuro- i biofeedback – kurs zaawansowany pod patronatem Polskiego Towarzystwa Neuropsychologii.
- 2013 – ukończenie studiów podyplomowych: „Menadżer Projektów Badawczo-Rozwojowych” w Wyższej Szkole Bankowej w Gdańsku.

3. Informacja o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych

- październik 2001 – 30 września 2008 – pracownik dydaktyczny w Gdańskiej Wyższej Szkole Humanistycznej w ramach umowy o pracę na stanowisku asystenta.
- 1 października 2008 – 30 września 2014 – pracownik dydaktyczny w Gdańskiej Wyższej Szkole Humanistycznej w ramach umowy o pracę na stanowisku adiunkta.
- od 1 października 2011 – pracownik badawczo-dydaktyczny w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku w ramach umowy o pracę na stanowisku adiunkta.

4. Wskazane osiągnięcia wynikające z art. 16 ust. 2 ustawy.

4.1. Tytuł osiągnięcia naukowego

„Efektywność interwencji treningiem mentalnym w poprawę jakości życia osób aktywnych sportowo na różnych etapach rozwoju”

4.2. Autor/autorzy, tytuł/tytuły publikacji, rok wydania, nazwa wydawnictwa

Publikacja 1

Wilczyńska D., Łysak-Radowska A., Podczarska-Głowacka M., Skrobot W., Krasowska K., Liedtke E., Dancewicz T., Lipińska P., Hopkins W. (2021). The effectiveness of psychological workshops for coaches on well-being and psychomotor performance of children practicing football and gymnastics. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20(4), p. 586-593. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.586>

Punktacja IF – 4.017

Punktacja MEiN – 100

Publikacja 2

Wilczyńska D., Walczak-Kozłowska T., Alarcón D., Zakrzewska D., Jaenes J. C. (2022). Dimensions of athlete-coach relationship and sport anxiety as predictors of the changes in psychomotor and motivational welfare of child athletes after the implementation of the psychological workshops for coaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3462. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063462>

Punktacja IF – 4.614

Punktacja MEiN – 140

Publikacja 3

Wilczyńska D., Łysak-Radowska A., Podczarska-Głowacka M., Krasowska K., Perzanowska E., Walentukiewicz A., Lipowski M., Skrobot W. (2021). Effect of workshops for coaches on the motor ability of balance in children practicing sports in late childhood. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1), 155. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00388-9>

Punktacja IF – 2.367

Punktacja MEiN – 100

Publikacja 4

Wilczyńska D., Lipińska P., Wołujewicz-Czerlonko M. (2013): The influence of intention implementation on throw effectiveness of young basketball players. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 6(4), p. 298-305. <https://doi.org/10.2478/bjha-2014-0029>

Punktacja MEiN – 11

Publikacja 5

Wilczyńska D., Qi W., Jaenes J. C., Alarcón D., Arenilla M. J., Lipowski M. (2022). Burnout and mental interventions among youth athletes: A systematic review and meta-analysis of the studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10662. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710662>

Punktacja IF – 4.614

Punktacja MEiN – 140

Publikacja 6

Jaenes J. C., **Wilczyńska D.**, Alarcón D., Peñaloza Gómez R., Casado A., Trujillo M. (2021). The effectiveness of the psychological intervention in amateur male marathon runners. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.605130>

Punktacja IF – 4.232

Punktacja MEiN – 70

Publikacja 7

Jaenes J. C., Alarcón D., Trujillo M., Méndez-Sánchez M. del P., León-Guereño P., **Wilczyńska, D.** (2022). A moderated mediation model of wellbeing and competitive anxiety in male marathon runners. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2022.800024>

Punktacja IF – 4.232

Punktacja MEiN – 70

Publikacja 8

Wilczyńska D., Łysak-Radowska A., Podczarska-Głowacka M., Zajt J., Dornowski M., Skonieczny P. (2019). Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults – a pilot study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 32(6), p. 817-824. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01457>

Punktacja IF – 1.541

Punktacja MEiN – 100

- Sumaryczny **Impact Factor** dla jednotematycznego cyklu publikacji: **25.617**
- Sumaryczna **punktacja MEiN** dla jednotematycznego cyklu publikacji: **731**

4.3. Omówienie celu naukowego ww. prac i osiągniętych wyników wraz z omówieniem ich ewentualnego wykorzystania

Podstawowe techniki treningu mentalnego

Interwencje treningiem psychologicznym, zwane również treningiem umiejętności psychologicznych, treningiem mentalnym lub treningiem umysłowym, służą poprawie funkcjonowania zawodników wyczynowych oraz amatorów na różnym etapie zaawansowania sportowego. Trening mentalny to zestaw ćwiczeń, które poprzez systematyczne powtarzanie, prowadzą do kształtowania i utrwalania cech oraz umiejętności psychicznych zawodnika, takich jak koncentracja uwagi, samokontrola poziomu pobudzenia i emocji, odporność psychiczna w obliczu stresu (Holland i in., 2010). Trening psychologiczny, odwołując się do nowoczesnego podejścia psychologii pozytywnej, ma służyć rozwijaniu szeroko pojętego dobrostanu psychicznego (Seligman, 2011). Do podstawowych technik treningu mentalnego, które służą kontrolowaniu procesów motywacyjnych i emocjonalno-kognitywnych należą: technika wyobrażeniowa, relaksacja, ustalanie celów oraz dialog wewnętrzny (Łuszczyńska, 2011). W poniższym opisie rozwinę charakterystykę poszczególnych technik, skupiając się również na tych obszarach, które wymagają uzupełnienia oraz rozwinięcia i dlatego stały się celem monotematycznego cyklu publikacji.

Technika wyobrażeniowa to proces, podczas którego zawodnik używa wielu zmysłów (kinestetycznych, wzrokowych, słuchowych) do tworzenia lub odtwarzania doświadczeń, zazwyczaj przy braku rzeczywistego ruchu fizycznego (Vealey i Forlenza, 2015). W literaturze zdarzają się zamienniki określenia trening wyobrażeniowy jak: wizualizacja oraz trening

ideomotoryczny. Pamiętajmy jednak, że wizualizacja odnosi się tylko do obrazu, jest monosensoryczna, a całościowy trening wyobrażeniowy jest polisensoryczny. Niewątpliwą zaletą treningu wyobrażeniowego jest to, że zarówno podczas wyobrażenia ruchu, jak i podczas wykonania ruchu, pobudzone są te same neurony, a w pamięci zapisują się tożsame szlaki wykonywanego ruchu. To w procesie wyobrażania myśli przekształcają się w rzeczywistość, a w umyśle zapisuje się uporządkowany schemat zdarzeń (Hardwick i in., 2018). Technika wyobrażeniowa może być skutecznym narzędziem w uczeniu się i doskonaleniu umiejętności, rozwijaniu taktyki sportowej i przygotowaniu do startu w zawodach, regulacji pobudzenia, budowaniu pewności siebie i wytrwałości w działaniu, oswajaniu się z nowym środowiskiem zawodów, powrotu do sprawności po przebytej kontuzji, odnowy po ciężkich treningach, implementacji strategii radzenia sobie z odmiennymi stresorami podczas współzawodnictwa (Lindsay i in., 2022; Rhodes i in., 2018; Rodriguez i in., 2019; Slimani i in., 2016; Wódka, 2007; Wright i in., 2015). Olsson i Nyberg (2010) oraz Dana i Gozalzadeh (2017) podkreślają, że technika wyobrażeniowa jest skuteczna w przypadku, kiedy zawodnik ma już niewielki poziom umiejętności motorycznych, gdyż wyobrażenie ruchu niekoniecznie będzie sprzyjało uczeniu się zupełnie nowych umiejętności psychomotorycznych. To spostrzeżenie jest również ważne, jeżeli stosujemy technikę wyobrażeniową u dzieci, które mają mniej doświadczeń sportowych oraz umiejętności motorycznych, dlatego też wizualizacja powinna opierać się na opanowanych, nawet w niewielkim stopniu, umiejętnościach. Ważne jest, aby stosować opisywaną technikę u młodych adeptów sportu, ponieważ pomaga ona doskonalić dokładność ruchów, wzmacniać nabyte umiejętności, pomaga kształtować świadomość ciała oraz usprawniać funkcjonowanie kognitywne (Budnik-Przybylska i Kuchta, 2020; Trempała, 2012).

Jako że jednym z zadań treningu wyobrażeniowego jest rozwijanie optymalnego pobudzenia przedstartowego i zwiększanie poczucia własnej skuteczności, wydaje się zatem ciekawym zastosowanie implementacji intencji, a więc schematów „Zamierzam wykonać X, gdy pojawi się sytuacja Y!” w instrukcjach wyobrażeniowych, w celu mentalnego przygotowania się na ewentualne przeszkody, trudności mogące wystąpić podczas sytuacji startowej. Twórcą modelu faz działania, z którego wywodzi się implementacja intencji, jest Peter Gollwitzer (1996; Gollwitzer i in., 2004), który wyróżnił cztery fazy działania istotne dla procesu motywacyjnego i samokontroli: fazę przeddecyzyjną (dokonywanie wyboru między różnymi pragnieniami zakończone sformułowaniem celu), fazę przeddziałaniową (budowanie planu działania zwieńczone sformułowaniem intencji implementacyjnych, czyli planu „zamierzam wykonać X, gdy pojawi się sytuacja Y”), fazę działania (realizacja planu, kończy się obserwacją konsekwencji działania i jego zakończenia) oraz fazę podziałaniową (ocena

wyniku, czy osiągnięto wynik odpowiadający wcześniej sformułowanym zamierzeniom, czy też należy sformułować następny cel) (Maruszewski i in., 2008). Takie schematy przygotowują jednostkę na momenty krytyczne w osiąganiu celu oraz ułatwiają rozpoznanie konkretnych zagrożeń i pozwalają na zastosowanie określonych metod radzenia sobie z nimi (Achtziger i in., 2008; Gollwitzer i Sheeran, 2006; Torkhani i in., 2021). Implementacje intencji określa się jako swego rodzaju wolicjonalne strategie podtrzymujące działanie zorientowane na cel poprzez blokowanie wszelkich niechcianych wpływów wewnętrznych i zewnętrznych oraz opóźnianie przewidywanych, niepożądanych reakcji w sytuacjach trudnych, stresogennych (Maruszewski i in., 2008). Badania pokazują, że realizacja intencji i tworzenie schematu „jeśli..., to...” znacząco wspiera motywację i samokontrolę, zwłaszcza w tych momentach walki sportowej, kiedy pojawiają się negatywne myśli i brak kontroli emocjonalnej. Wyobrażenie sobie trudnych sytuacji i sposobów radzenia sobie z nimi zwiększyło samodzielność oraz poczucie skuteczności badanych sportowców (Achtziger i in., 2008). Korzystny wpływ schematów „jeśli..., to...” na efektywność sportową pokazują również inne badania (Bieleke i in., 2021; Hirsch i in., 2021). Implementacja intencji wpływa także na samopoczucie psychiczne sportowca. Ważne jest, aby schemat był tworzony przez zawodnika, a nie narzucany przez kogoś innego np. psychologa czy trenera (Smith i in., 2010). Bieleke i in. (2021) w przeglądzie badań nad zastosowaniem instrukcji implementacyjnych podkreślają, że mimo stosowania przez psychologów implementacji intencji w swojej pracy ze sportowcami (Birrer i Morgan, 2010; Samuel i in., 2020), na pytanie, czy schematy „jeśli..., to...” mogą niezawodnie poprawić wyniki sportowe, nie można jeszcze precyzyjnie i stanowczo odpowiedzieć. Ta płaszczyzna wymaga większej ilości danych zbieranych systematycznie od sportowców podczas startu, treningu. W około połowie analizowanych w niniejszym przeglądzie badań zaobserwowano poprawę efektywności zawodników, zwłaszcza gdy zadania sportowe nie wymagały regulacji bólu lub wysiłku. Z tego też powodu podjęłam się badań nad zastosowaniem instrukcji implementacyjnych w celu poprawy wykonania sportowego i optymalnej regulacji emocji. W szczególności zauważyłam lukę w badaniach nad zastosowaniem tego typu interwencji u zawodników młodocianych.

Kolejna technika treningu mentalnego, która po części jest mocno związana z opisywaną powyżej techniką wyobrażeniową, to relaksacja. Celem relaksacji jest odprężenie psychofizyczne zawodnika poprzez wybrane techniki, takie jak: trening autogeny, progresywna relaksacja mięśniowa, kontrola oddechu, behawioralny trening relaksacyjny, biofeedback oraz REST (technika ograniczonej stymulacji środowiska – *restricted environmental stimulation technique*). Techniki owe obejmują elementy biologiczne, psychologiczne, behawioralne

posiadając takie cechy wspólne, jak: ograniczenie dopływu określonych dystraktorów zmysłowych, skierowanie uwagi na wybrane elementy otoczenia, zwiększenie świadomości własnych reakcji organizmu lub sytuacji wokół niego, jak również motywacyjne instrukcje i sugestie (Łuszczyńska, 2011; Rygiel, 2017). Klasyczna technika relaksacji polega na koncentracji na poszczególnych grupach mięśniowych, jednocześnie je rozluźniając, czemu może towarzyszyć spokojny, rytmiczny oddech. To poprzez relaksację zawodnik ma osiągnąć optymalny poziom pobudzenia oraz obniżyć lęk występujący przed zawodami, współzawodnictwem czy inną sytuacją stresogenną (np. popełnienie błędu), dzięki czemu zawodnik osiąga większą kontrolę nad swoim ciałem i emocjami (Łuszczyńska, 2011; Mikicin i Kowalczyk, 2015; Pineschi i Di Pietro, 2014). Wiele badań wskazuje na konkretne korzyści płynące z technik relaksacyjnych, takie jak: trafniejsze podejmowanie decyzji w końcowych etapach walki sportowej (Thelwell i in., 2010); mniejsze prawdopodobieństwo dławienia/duszenia się (*choking*) pod wpływem nadmiernego stresu (Mesagno i Mullane-Grant, 2010); poprawa szybkości i trafności reakcji z wyborem, kiedy jest stosowana u zawodników po intensywnym treningu interwałowym (Hanafi i in., 2011; Maimunah i Hashim, 2016); redukcja nastroju depresyjnego, a także podwyższenie koncentracji uwagi, zwiększenie poczucia skuteczności, podwyższenie poziomu energii u zawodników w wieku dojrzewania (Hashim, 2011); u dzieci w wieku szkolnym podwyższenie efektywności pamięci krótkotrwałej (Hashim & Zainol, 2015); podwyższenie motywacji do wykonywania treningu mentalnego poprzez zastosowanie u zawodników autogennego treningu z biofeedbackiem (Takai i in., 2009). Choć wiadomo z przytoczonych powyżej opracowań naukowych, że relaksacja istotnie obniża poziom lęku poprzez zwiększenie kontroli zawodnika nad swoim stanem fizycznym i emocjonalno-kognitywnym, to jednak w większości przypadków stosuje się ją jako jedną z wielu technik w treningu psychologicznym, co oznacza, że trudno ocenić jej efekty i dlatego też powinna być celem dalszych badań naukowych. Starając się uzupełnić tę lukę w opracowaniach naukowych, wykonałam badania w zakresie oceny efektywności techniki progresywnej relaksacji na regulację emocji u osób aktywnych sportowo.

Kolejną podstawową techniką mentalną wykorzystywaną w pracy psychologicznej z zawodnikiem jest ustalanie celu (*goal setting*), zapoczątkowującą cały proces motywacyjny sportowca, trenera, zespołu sportowego. Cele ustalone w sporcie można określać w kategoriach obiektywnych i subiektywnych, jak również możemy ustalać cele wynikowe (*outcome goals*), związane z wykonaniem (*performance goals*) oraz procesem (*proces goals*) (Hackfort i Schinke, 2020; Lochbaum i Gottardy, 2015; Locke i Latham, 2002). Zawodnicy powinni realizować wszystkie wymienione rodzaje celów, ponieważ skupianie się tylko na celach

wynikowych, a nie na przykład na koncentracji na zadaniu, może prowadzić do większego lęku przedstartowego (Lochbaum i Gottardy, 2015). Ważne jest, aby owe cele były określane przez samego sportowca, trener, w przypadku młodych sportowców, może być osobą wspomagającą ich ustalanie. Zgodnie z teorią wyznaczania celów (*achievement goal theory*), świadomość celów podczas startu bądź treningu, reguluje wykonanie zadania, co z kolei prowadzi do zwiększenia skuteczności zawodnika (Butt i Weinberg, 2020). Przegląd 88 badań w zakresie efektywności wyznaczania celów, przeprowadzony przez Burtona i Weissa (2008) wykazał, że 70 z nich potwierdziło umiarkowaną i silną skuteczność wyznaczania celów w osiąganiu wyników sportowych. Inne badania dowodzą, że istotnym mediatorem relacji pomiędzy ustalaniem celów a wynikiem w sporcie jest zaangażowanie zawodników w ich realizację (Klein i in., 2013). Również upublicznienie celów oraz postępu w ich realizacji może mieć korzystny wpływ na wynik sportowy (Brobst i Ward, 2002; Forsblom i in., 2019). Niemniej jednak warto podkreślić, że skuteczność techniki formułowania celów, podobnie jak innych technik mentalnych, wymaga dalszych opracowań, gdyż brak jest znaczącej ilości badań eksperymentalnych, które potwierdziłyby jej skuteczność w poprawie wykonania sportowego (Łuszczyńska, 2011; Slimani i in., 2016). Literatura sportowa pokazuje, że trening ustalania celów jest korzystny, wpływając zarówno na poziom stanu „flow” (przepływ), pewność siebie i własnych kompetencji sportowych oraz zmniejszając lęk związany ze współzawodnictwem (O’Brien i in., 2009; Schweickle i in., 2017). Niemniej jednak badania wskazują, że większe korzyści ze stosowania tej techniki mają sportowcy wysokokwalifikowani, dlatego też praca badawcza nad odpowiednimi interwencjami w zakresie ustalania celów, w szczególności u zawodników młodych oraz amatorów, skłoniła mnie do badań w zakresie oceny efektywności odmiennych narzędzi służących ustalaniu celów u sportowców na różnych etapach rozwoju.

Czwarta podstawowa technika mentalna to dialog wewnętrzny (*self-talk*), pochodzący z terapii kognitywnej (Beck, 1976), stosowany w terapii poznawczo-behawioralnej. To zaplanowana lub spontaniczna rozmowa sportowca z samym sobą w celu udzielenia sobie instrukcji oraz motywowania się do wysiłku. Podczas dialogu wewnętrznego sportowiec może dokonywać różnych zabiegów kognitywnych, jak zatrzymywanie negatywnych myśli, zamiana myśli negatywnych na zadaniowe, przewartościowanie (zmiana negatywnych myśli poprzez znalezienie chociażby drobnych pozytywów) oraz restrukturyzacja poznawcza (zmiana irracjonalnych przekonań na pozytywne, podkreślające własną skuteczność) (Łuszczyńska, 2011). Według terapii pozytywnej oraz kognitywnej dialog wewnętrzny powinien mieć charakter pozytywny, gdyż podwyższa poziom emocji pozytywnych, tym samym zwiększając motywację do działania (Ellis, 2010). Sportowcy również stosują dialog wewnętrzny o

charakterze negatywnym, nietrenowanym, w którym przeważa krytycyzm, co może spowodować negatywne konsekwencje, szczególnie jeżeli przekonania zawodnika są irracjonalne. Psycholodzy stosujący w pracy ze sportowcami terapię poznawczo-behawioralną podkreślają, że sportowcy mogą świetnie się samoregulować, nakierowując charakter dialogu wewnętrznego na osiągnięcie konkretnego celu startowego, treningowego. W pracy poznawczo-behawioralnej z zawodnikiem preferuje się formy pozytywne jako lepszą strategię osiągania wyniku sportowego (Ellis, 2010; Seligman, 2006). Tod i in. (2011) wykazują w przeglądzie badań, iż sportowcami, którzy mają większe korzyści z dialogu wewnętrznego, są nowicjusze sportowi, gdyż przypuszczalnie bardziej się w niego angażują w porównaniu do bardziej doświadczonych sportowców. Podobnie Hatzigeorgiadis i in. (2011), którzy stwierdzili, że dialog wewnętrzny jest skuteczniejszy przy wykonywaniu nowych zadań aniżeli znanych, potwierdzając tym samym stwierdzenie, że głos wewnętrzny zawodnika służy samoregulacji szczególnie w sytuacjach wyzwań. Podsumowując, dialog wewnętrzny ma wiele korzyści dla emocjonalnego, kognitywnego, motywacyjnego oraz behawioralnego funkcjonowania. Przede wszystkim obniża poziom pobudzenia i lęku, regulując emocje przedstartowe (Nedergaard i in., 2021), zwiększa własną skuteczność i pewność siebie zawodnika, wzmacniając również pożądane myśli, odczucia i zachowania (Galanis i in., 2016). Warto w szczególności wprowadzać tę technikę u amatorów oraz mniej zaawansowanych sportowców, gdyż ci zawodnicy częściej stosują spontaniczny, niezaplanowany dialog wewnętrzny, tworzony w reakcji na sytuacje, wydarzenia, który niekoniecznie może się pozytywnie przekładać na jakość startu (Hardy i in., 2004; Latinjak i Conyers-Elliff, 2020; Łuszczńska, 2011). Fakt owej luki poznawczej w zakresie zindywidualizowanego dialogu wewnętrznego skłonił mnie do badań nad efektywnością wybranych narzędzi terapii poznawczo-behawioralnej, w tym wspomnianego dialogu wewnętrznego u sportowców amatorów.

Podsumowując, podstawowe techniki mentalne mają szerokie spektrum zastosowania, niezależnie od wieku zawodników i, jak dodaje Kruk, Blecharz i in. (2017), wzbogacone o trening kognitywny i kontroli emocjonalnej, służą poprawie wykonania sportowego i indywidualnej satysfakcji z działania.

Model i7W w zastosowaniu do dzieci sportowych oraz inne modele osiągnięć sportowych

Wymienione powyżej techniki treningu mentalnego w różnym stopniu i charakterze są wykorzystywane przez odmienne modele osiągnięć sportowych. Modele występujące w psychologii sportu można podzielić na trzy grupy (Duda i in., 2017; Krawczyński i in., 2012; Łuszczyńska, 2011):

- 1) Modele skoncentrowane na technikach zwiększających efektywność indywidualnego wykonania podczas treningu oraz współzawodnictwa, bez uwzględnienia szerszego kontekstu społecznego: a) Strategia Pięciu Kroków (Five-Step Strategy, akronim 5-SA) (Singer, 1988); b) Proces skoncentrowany na problemie (GOAL&STAR) (Martin i in., 1998); c) Osiąganie wewnętrznej doskonałości (Coaching for Inner Edge) (Vealey, 2005); d) Model przygotowania mentalnego (Gould i in., 2009); e) Model kierunków oddziaływania psychologicznego w przygotowaniach olimpijskich (Nowicki, Blecharz, 1999 za Nowicki, 2010); f) Strategie wykonania i współzawodniczenia (Hardy i in., 2010).
- 2) Modele skoncentrowane zarówno na rozwijaniu umiejętności osobistych, jak również na technikach mentalnych wspomagających funkcjonowanie zespołowe: a) Strategie mentalne dla sportowców i trenerów (Vealey, 2007); b) Budowanie własnej skuteczności w sporcie (Harwood, 2009).
- 3) Modele skupione na trenerze i wykorzystywane w sporcie dzieci i młodzieży: a) Model 5C dla piłki nożnej (Harwood, 2008); b) Empowering Coaching™ (Duda, 2013); c) Model i7W w sporcie (Poczwardowski i in., 2015).

Model i7W to model polski, skupiający się na trenerach, a najnowsze prace nad modelem modyfikują go również do pracy z rodzicami dzieci i młodzieży uprawiającej sport. Model ten posiada narzędzia możliwe do wykorzystania zarówno we współpracy z zawodnikami i młodzieżą, jak również z najmłodszymi uczestnikami aktywności sportowej, dziećmi. Teoretycznym podłożem modelu jest teoria autodeterminacji (Deci i Ryan, 1985), model relacji trener-zawodnik (Jowett, 2003), oraz przywództwo transformacyjne (Bass, 1998). Treści, ćwiczenia i wszelkiego rodzaju techniki oferowane w ramach warsztatu edukacyjnego dla trenerów w modelu i7W skupiają się na budowaniu pozytywnej relacji trener-zawodnik, wspieraniu zasobów mentalnych zawodników oraz wzmacnianiu spójności grupowej. W ramach modelu stosuje się również techniki podstawowe, jak ustalanie celów oraz pozytywny dialog wewnętrzny. Model i7W kondensuje wybrane dokonania naukowe i praktyczne psychologii sportu w następujących hasłach: Inspiruj poprzez pozytywne Wyjaśnianie,

Wymaganie, Wspieranie, Wynagradzanie oraz Wyróżnianie, aby zawodnik Wzrastał i Wygrywał (w skrócie: i7W). Kluczowym ogniwem otwierającym model jest „i” jak Inspiruj – trenerze dawaj impuls, zaszczepiaj wartości, zachęcaj do doskonalenia się swoich podopiecznych. Autorzy modelu traktują ten element jako podstawowy dla trenera, otwierający zawodnika na daną dyscyplinę sportową. Kolejne składniki modelu to 5 elementów pokazujących kierunek oddziaływań trenera w relacji z zawodnikiem oraz drużyną. Wyjaśniaj – trenerze rozkładaj na „czynniki pierwsze”, naświetlaj, znajdź rozwiązanie, uzasadniaj; Wymagaj – zobowiązuje, polecaj wykonanie czegoś, oczekuj, egzekwuj; Wspieraj – wspomagaj, wzmacniaj, stój przy zawodniku, bądź stój po zawodnika stronie; Wynagradzaj – daj nagrodę, pochwal; Wyróżniaj – akcentuj, eksponuj, uwypuklaj, odróżniaj, podnoś rangę. Działania trenera, wzmacniające zawodnika i drużynę, mają w konsekwencji prowadzić do 2 końcowych elementów modelu: Wzrastam – rozwijam się jako zawodnik, doskonale się, gromadzę kompetencje, pnę się w górę oraz Wygrywam – czyli 1. realizuję postawione cele, zwyciężam, jestem lepszy od innych; ale też 2. rozwijam się podczas kariery sportowej, zwyciężam swoimi słabościami, i to zarówno jako zawodnik, jak i jednostka ludzka. Warsztaty w zakresie modelu i7W mają na celu zwiększenie umiejętności trenerów w zakresie poszczególnych ośmiu czynników, poprzez wykonywanie odpowiednio opracowanych ćwiczeń przeprowadzanych na podopiecznych oraz indywidualnie przez trenerów. Dużą korzyścią ćwiczeń tego modelu jest to, że przeznaczone są one w głównej mierze do wdrażania i praktykowania na treningu, co daje trenerowi możliwość kontroli przebiegu samego ćwiczenia i obserwacji jego efektów. Dotychczasowe opracowania w zakresie modelu ograniczają się do prezentacji wyników badań na konferencjach naukowych, koncentrując się na zastosowaniu modelu tylko i wyłącznie do trenerów zawodników dorosłych (Krukowska i in., 2017). Dlatego też w swojej pracy badawczej poświęcam wiele uwagi temu modelowi i analizowaniu jego skuteczności w zastosowaniu do dzieci sportowych.

Problematyka jakości życia w psychologii sportu

Psychologia sportu koncentruje się dość mocno na wspomnianym wyniku sportowym, natomiast szczęście i tym samym zdrowie psychiczne zawodników, w szczególności tych najmłodszych uczestników aktywności sportowej, wymaga większej liczby opracowań naukowych. Podążając za pozytywną psychologią rozwoju, szczęśliwe dzieci, młodzież, lepiej się rozwijają zarówno pod względem psychicznym, jak również fizycznym, co powinno być ważnym argumentem przemawiającym za badaniami jakości życia dzieci i młodzieży w

sporcie, jak również zawodników dorosłych (Gross i in., 2018; Łuszczyńska, 2011; Seligman, 2007). Jakość życia z perspektywy psychologii może być zdefiniowana w sposób wieloraki, niemniej jednak na potrzeby niniejszego opracowania zastosowano dobrostan jako synonim jakości życia i w niniejszym opracowaniu, jako autorka stosuję je zamiennie. Czapiński (2020) twierdzi, że jakość życia można utożsamić z pojęciem dobrostanu lub szczęścia, które można opisać za pomocą obiektywnych wskaźników (warunki życia) i subiektywnych (społecznych, materialnych, środowiskowych i zdrowotnych) oraz poznawczo oceniając wartość życia obecnego, przeszłego i przyszłego, jak również wolę życia i pragnienie życia (Czapiński, 2020; Wnuk i in., 2013). Jakość życia można również rozpatrywać poprzez pryzmat pięcioczynnikowego modelu dobrostanu Seligmana (2011) o nazwie PERMA, według którego na szczęście/rozkwit (*flourishing*) składają się: emocje pozytywne (**P**ositive emotions), zaangażowanie (**E**ngagement), pozytywne relacje (**R**elations), sens życia (**M**eaning) oraz osiągnięcia (**A**ccomplishments). Koncepcja ta zasługuje na uwagę, gdyż pozwala spojrzeć na dobrostan zarówno z perspektywy hedonistycznej (koncentracja na przyjemnościach), jak również eudajmonistycznej (skupienie na zdobywaniu i rozwijaniu w sobie wartościowych atrybutów) (Trzebińska, 2008), co według Lundqvist i Sandin (2014), pozwala na szerokie spojrzenie na dobrostan sportowca. Badania dotyczące modelu PERMA w kontekście sportu są znikome, w szczególności wśród dzieci i młodzieży. Dotychczas istnieją dwa opracowania, pierwsze skupiające się na dobrostanie kibiców sportowych (Doyle i in., 2016), natomiast kolejne autorstwa Uusiautti i in. (2017) opisujące możliwości wykorzystania narzędzi modelu PERMA w treningu mentalnym hokeistów fińskich w wieku juniorskim, lecz nie badające eksperymentalnie ich skuteczności. Dlatego też w swojej pracy poświęcam uwagę temu modelowi i analizie dobrostanu psychicznego najmłodszych uczestników sportu. Badania skupiające się na szczęściu człowieka zyskały popularność dzięki psychologii pozytywnej, która oficjalny początek ma w 1998 roku, koncentrując swoje zainteresowania naukowe na aspektach związanych z dobrym życiem (Czapiński, 2020; Trzebińska, 2008). Jak podkreśla Henriksen i in. (2020), dobrostan psychiczny i tym samym dobre zdrowie psychiczne zawodnika, to istotny warunek długiej kariery sportowej oraz adaptacji po karierze sportowej. To aspekty, które powinny obchodzić każdego działacza sportowego, trenera i innych specjalistów działających ze sportowcami. Prace badawcze skupiające się na dobrostanie psychicznym sportowców wydają się mieć niebagatelne znaczenie, w szczególności w dzisiejszych czasach, kiedy choroby afektywne, np. depresja, stały się chorobami cywilizacyjnymi. Wiemy z pewnej liczby badań, że podwyższanie dobrostanu psychicznego przy zastosowaniu odmiennych technik terapii pozytywnej, terapii poznawczo-behawioralnej,

może działać jako czynnik leczący oraz chroniący, profilaktyczny depresji, niezależnie od wieku (Brunwasser i in., 2009; Cutuli i in., 2013), jak również profilaktyki wypalenia w sporcie, z którym dobrostan jest negatywnie skorelowany (Dubuc-Charbonneau i Durand-Bush, 2015).

Problem badawczy

Uzasadnienie podjęcia tematyki badawczej ujętej w cyklu monotematycznym, zawierającym osiem prac zatytułowanym: „Efektywność interwencji treningiem mentalnym w poprawę jakości życia osób aktywnych sportowo na różnych etapach rozwoju”.

Tematyka monotematycznego cyklu wynika z mojego zainteresowania wyżej opisanymi technikami mentalnymi stosowanymi indywidualnie oraz wykorzystywanymi w modelu i7W oraz w terapii poznawczo-behawioralnej i ich efektywności w podwyższaniu dobrostanu psychicznego sportowca na różnych etapach rozwoju. Podjęcie ww. tematyki wynika również z chęci uzupełnienia i rozwinięcia poznawczego, którego się dopomina ten obszar badań. Cały czas istnieje potrzeba zgłębiania problematyki interwencji treningiem mentalnym ze względu na zmieniające się warunki środowiskowe (np. światowa pandemia czy sytuacja konfliktu wojennego w Ukrainie), jak również zmieniające się społeczeństwo i jego potrzeby. To także przeciwstawianie się, poprzez pracę badawczą, istniejącemu cały czas stereotypowi sportowca jako twardego psychicznie i uodpornionego na wszelkie przeciwności i trudności. Badania epidemiologiczne sugerują, że wśród sportowców istnieje wręcz zwiększone ryzyko wystąpienia problemów związanych ze zdrowiem psychicznym w porównaniu z ogólną populacją, a niedawna metaanaliza wykazała, że około 34% obecnych sportowców doświadcza objawów lęku lub depresji (Gouttebarga i in., 2019; Poucher i in., 2021). Dodatkowo Basiaga-Pasternak i Cichosz-Dziadura (2020), badając zjawisko depresyjności młodych sportowców, podkreślają, iż jest ono niezależne zarówno od płci, jak również od rodzaju uprawianej dyscypliny, natomiast silnie skorelowane między innymi z niskim poziomem satysfakcji z życia. Również postawa trenerska i rodzicielska ma tutaj kluczową rolę. Jak podkreśla Siekańska (2012), pozytywne postrzeganie swoich zawodników przez trenera oraz odpowiednie środowisko rodzinne to jedne z najważniejszych społeczno-środowiskowych czynników wspierających młodych sportowców (Siekańska i in., 2013). Dlatego dobrostan psychiczny, w szczególności dzieci i młodzieży, powinien być intensywniej badany, a praca trenerska weryfikowana i odpowiednio wzmacniana przez szkolenia i warsztaty mentalne służące jego podwyższaniu, gdyż stwarzanie odpowiedniego klimatu motywacyjnego w sporcie pozwala na długotrwałą karierę sportową i prewencję depresji oraz wypalenia sportowego.

Niemniej jednak większość opracowań koncentruje się na ocenie dobrostanu osób dorosłych (Butler i Kern, 2016; Coffey i in., 2016; Hone i in., 2014; Lambert D'raven i Pasha-Zaidi, 2016; Slavin i in., 2012). Choć, jak podkreśla Kern (2016), dzieci oraz młodzież powinny być obdarzone szczególną atencją w tym zakresie, przede wszystkim ze względu na szereg zmian rozwojowych, jak chociażby w obszarze kory przedczołowej, która jest odpowiedzialna między innymi za funkcje wykonawcze oraz regulację emocji (Trempała, 2012).

W 2010 roku Hardy wraz z zespołem zaakcentował, że nie ma przekonujących dowodów, które potwierdzałyby w obiektywny sposób wpływ stosowania strategii mentalnych na poprawę wykonania (Hardy i in., 2010). Lochbaum i in. (2022) w przeglądzie badań nad zastosowaniem narzędzi psychologii sportu w poprawie wykonania sportowego, podkreśla, że metodologia badań eksperymentalnych w zakresie treningu mentalnego jest, niestety, w wielu przypadkach bardzo słaba, dodatkowo wielkość efektu jest często niska, a sam eksperyment jest wykonywany w warunkach kontrolnych. Autorzy przeglądu zauważają również, że interwencje treningiem mentalnym w celu podwyższenia choćby takich aspektów jak spójność grupowa, pewność siebie oraz obecna uważność, pokazują umiarkowanie korzystny efekt, dlatego też istnieje potrzeba większej ilości opracowań potwierdzających silne oddziaływanie treningu umiejętności psychologicznych na wybrane charakterystyki mentalne sportowców. Gnacinski i in. (2017) również zauważają, że wśród sportowców istnieje czasem tak zwana oporność na trening psychologiczny i jest ona uzależniona od płci. Zawodniczki, w porównaniu do zawodników, są istotnie bardziej otwarte na konsultację mentalną i mniej stygmatyzujące samą pomoc psychologiczną, jak również są bardziej zaangażowane w trening mentalny i przekonane o jego przydatności (Martin i in., 2012; Wrisberg i in., 2009). Także dzieci są podatne na interwencje mentalne, a trener, który stosuje pozytywne i korzystne techniki psychologiczne podczas wykonania sportowego, wpływa na samoocenę dziecka oraz jego poczucie własnej kompetencji i wartości (Horn, 2019). Duda i in. (2013) podkreślają, że jakość środowiska społecznego tworzona przez osoby znaczące ma prawdopodobnie determinujący wpływ na to, czy dziecko zostanie w sporcie długoterminowo i tym samym, czy jego poziom dobrostanu psychicznego oraz fizycznego będzie wysoki. Niemniej jednak trenerzy nie zawsze stosują pozytywne, wzmacniające strategie, w szczególności w sytuacji rywalizacji sportowej, dlatego też szkolenie trenerów w zakresie pozytywnych technik mentalnych oraz badanie ich wpływu na dobrostan psychiczny dzieci sportowych wydaje się znaczące.

Dlatego też od 2013 roku wykonałam serię badań mających na celu sprawdzenie skuteczności wybranych technik mentalnych w poprawie jakości życia zawodników o różnym poziomie sportowym, w różnym wieku i tożsamości płciowej. W związku z powyższym celem

mojego jednotematycznego cyklu publikacji było: a) sprawdzenie efektywności technik mentalnych opartych o model i7W, technik wyobrażeniowych opartych o schemat implementacji intencji, technik terapii poznawczo-behawioralnej i technik obecnej uważności na jakość życia dzieci, młodzieży uprawiającej sport (publikacja 1, 2, 3, 4, 5) b) poszukiwanie korelatów dobrostanu psychicznego oraz określenie skuteczności wybranych technik mentalnych (terapia poznawczo-behawioralna, technika relaksacyjna) w podwyższaniu jakości życia zawodników dorosłych (mężczyzn) oraz studentów (publikacja 6, 7, 8). Bardziej szczegółową metodologię badawczą oraz uzyskane wyniki poszczególnych publikacji wchodzących w skład jednotematycznego cyklu zaprezentowano poniżej.

Szczegółowa problematyka prac składających się na osiągnięcie naukowe:

Publikacja 1: „The effectiveness of psychological workshops for coaches on well-being and psychomotor performance of children practicing football and gymnastics”. Niniejsze badania to pierwsza opublikowana praca dotycząca pomiaru dobrostanu psychicznego w oparciu o model PERMA (Positive emotions, Engagement, Relations, Meaning, Accomplishments) u dzieci sportowych, wykorzystując w tym celu odpowiednio dobrane kwestionariusze psychologiczne i testy psychomotoryczne. Są to również pierwsze opublikowane badania w zakresie użycia modelu i7W wobec dzieci (pozytywnie Inspiruj, Wyjaśniaj, Wymagaj, Wspieraj, Wynagradzaj, Wyróżniaj, aby zawodnik mógł Wzrastać, Wygrywać). Celem badań było sprawdzenie skuteczności warsztatów psychologicznych w modelu i7W dla trenerów w podwyższaniu dobrostanu psychicznego dzieci w wieku 9-12 lat uprawiających gimnastykę sportową, gimnastykę artystyczną oraz piłkę nożną. Grupa eksperymentalna, której trzech trenerzy otrzymali szkolenia warsztatowe w ramach modelu i7W, składała się z 28 dzieci (2 trenerów, 15 piłkarzy, 1 trenerka, 13 gimnastyczek artystycznych) natomiast grupę kontrolną stanowiło 29 dzieci, trenujących u pięciu trenerów (4 trenerów, 19 piłkarzy nożnych oraz 1 trenerka 10-ciu gimnastyczek sportowych). Dobrostan dzieci był testowany w oparciu o model PERMA Seligmana i in. (2011). Jako psycholog i pomysłodawca projektu, przyjął w badaniu, podobnie jak Kern i in. (2015) w badaniach na studentach, że poszczególne składniki modelu PERMA zostaną określone odpowiednio dobranymi testami wykorzystywanymi w psychologii sportu dzieci.

Wyniki niniejszego eksperymentu wykazały kilka znaczących zmian w badanych zmiennych u dzieci. Warsztat korzystnie wpłynął na poziom motywacji wewnętrznej i zewnętrznej (Zaangażowanie – E – engagement) u badanych gimnastyczek artystycznych,

mianowicie spadek motywacji był istotnie mniejszy w porównaniu do gimnastyczek z grupy kontrolnej. Również wyniki w zakresie zmiennych: pominięte bodźce oraz reakcje błędne w Teście Determinacji dla Dzieci (DTKI) Wiedeńskiego Systemu Testów (WST) (A – accomplishments) w grupie eksperymentalnej piłkarzy były istotnie lepsze (mniejsza liczba pominiętych bodźców i błędnych reakcji) od wyników piłkarzy grupy kontrolnej. Badanie wykazało również, że największe korzystne zmiany w grupie eksperymentalnej były zauważalne u tych dzieci, które przed warsztatem miały najniższe/niekorzystne wyniki w zakresie zmiennych: dyspozycyjne strategie radzenia sobie ze stresem (JSR) – piłkarze oraz w zakresie stanu lęku sportowego (CSAI-2RD) (Pozytywne emocje – P – positive emotions) i strategii sytuacyjnych radzenia sobie ze stresem (JSR) – gimnastyczki. Natomiast dzieci z wysokimi/korzystnymi wynikami w wyżej wymienionych zmiennych niekoniecznie skorzystały z ćwiczeń modelu i7W. W zakresie zmiennych psychomotorycznych mierzonych testami DTKI i RT Wiedeńskiego Systemu Testów (Osiągnięcia – A – accomplishments), dzieci z grupy eksperymentalnej uzyskały w tych zmiennych wyższe/korzystniejsze wyniki, co wskazuje ponownie na pozytywny wpływ ćwiczeń modelu i7W, wykonywanych przez trenerów na treningach, niezależnie od początkowego wyniku sprzed eksperymentu.

Wyniki tego pilotażu, uzyskane w szczególności w zakresie motywacji (Zaangażowania- E – engagement), gdyż ta zmienna uległa największej modyfikacji, skłaniają ku konkluzji, że dzieci w wieku 9-12 lat, uprawiające dyscypliny wczesne, mogą zaczynać doświadczać wypalenia sportowego, a ćwiczenia modelu i7W wdrożone przez trenerów u dzieci z grupy eksperymentalnej, przypuszczalnie ograniczyły to zjawisko.

Publikacja 2: „Dimensions of athlete-coach relationship and sport anxiety as predictors of the changes in psychomotor and motivational welfare of child athletes after the implementation of the psychological workshops for coaches”. Jest to kontynuacja i rozwinięcie tematyki związanej z modelem i7W. Grupę badawczą stanowiły, jak poprzednio, dzieci, których trzech trenerzy otrzymali szkolenia warsztatowe w ramach modelu i7W oraz dzieci z grupy kontrolnej. Procedura badania oraz narzędzia badawcze były identyczne z wyjątkiem pominięcia w analizie strategii radzenia sobie ze stresem u badanych dzieci. W tym badaniu skupiono się na lęku sportowym związanym z rywalizacją (SCAT; CSAI-2RD) oraz na trzech charakterystykach relacji zawodnik – trener jak bliskość, zaangażowanie, komplementarność (PICART-Q) jako predyktorach zmian: 1) w motywacji wewnętrznej oraz czterech rodzajach motywacji zewnętrznej (zewnętrzna regulacja, introjekcyjna regulacja, zidentyfikowana regulacja, zintegrowana regulacja) (SMS-6) oraz 2) w wynikach w testach psychomotorycznych: reakcji prostej (RT WST), teście determinacji/tolerancji na stres (DTKI

WST).

Wyniki badania wykazały, że poziom motywacji wewnętrznej oraz regulacji zewnętrznej był korzystniejszy u dzieci z grupy eksperymentalnej. Poziom tych rodzajów motywacji obniżył się istotnie mniej. Wydaje się, że wynik ten, zwłaszcza zmiany wewnętrznej motywacji, może być interesującym i jednocześnie niepokojącym. Na podstawie niniejszej analizy możemy założyć, że uczestnicy odczuwali mniejszą przyjemność z uczestnictwa w sporcie. Dzieci z grupy eksperymentalnej przypuszczalnie otrzymały bardziej pozytywne, wspierające autonomię podejście trenerskie wynikające z wprowadzenia ćwiczeń modelu i7W (Inspiruj, Wyjaśniaj, Wymagaj, Wspieraj, Wynagradzaj sportowca, aby Wzrastał i Wygrywał), które mogły powstrzymać wewnętrzną motywację przed spadkiem. Być może trenerzy dzieci z grupy kontrolnej stosowali bardziej kontrolujące podejście trenerskie. W wynikach niniejszego eksperymentu zauważono również istotnie wyższą liczbę reakcji prawidłowych w Teście Determinacji (DTKI VTS) u dzieci z grupy eksperymentalnej w porównaniu do dzieci z grupy kontrolnej. Praca nad samodeterminacją, którą oferuje model i7W, mogła się przełożyć na poziom psychomotoryki dzieci, powodując, że wykonywały one test istotnie lepiej po wprowadzeniu warsztatów dla trenerów.

Analiza predyktorów wykazała, że zastosowana interwencja modelem i7W może być skuteczna w zwiększaniu sprawności psychomotorycznej (WST) i motywacji (SMS-6), a poziom tych zmiennych jest moderowany przez elementy relacji sportowiec-trener (PICART-Q) oraz poziom cechy lęku sportowego (SCAT). Skala Bliskości (PICART-Q) moderowała zmianę w prostym czasie reakcji w teście WST RT, natomiast skala Zaangażowania (PICART-Q) była predyktorem poziomu zidentyfikowanej regulacji (SMS-6). Ponadto poziom lęku sportowego (SCAT) moderował poziom zintegrowanej regulacji oraz regulacji zewnętrznej (SMS-6). Wyniki wskazują zatem, że młodzi sportowcy, którzy są mniej zaangażowani w relację z trenerem oraz ich relacja nie charakteryzuje się wysokim poziomem bliskości, mogą mieć więcej korzyści z ćwiczeń i zaleceń, jakie proponuje model i7W, szczególnie biorąc pod uwagę funkcjonowanie psychomotoryczne oraz motywacyjne.

W artykule z monotematycznego cyklu **publikacja 3**: „Effects of workshops for coaches on the motor ability of balance in children practicing sports in late childhood”, zaprezentowane jest spojrzenie na opisywany w publikacji 1 oraz publikacji 2 wpływ warsztatu psychologicznego w modelu i7W tym razem na jakość życia związaną ze sprawnością fizyczną, a mianowicie na równowagę motoryczną dzieci sportowych. Grupę badaną stanowiły te same dzieci co w opisanych powyżej dwóch publikacjach. Trenerzy dzieci z grupy eksperymentalnej poddawani byli szkoleniu warsztatowemu z modelu i7W. Równowaga była mierzona za

pomocą systemu Biodex do pomiaru indywidualnej zdolności utrzymania równowagi (Biodex Balance System-BBS). Oprogramowanie BBS pozwala ocenić funkcjonowanie równowagi w odchyleniach w płaszczyznach przód/tył (anterior/posteriori) oraz przyśrodkowo/boczenie (medial/lateral) oraz wynik ogólny równowagi podczas określonych zadań testowych przy oczach otwartych oraz przy oczach zamkniętych.

Wyniki eksperymentu pokazały, że warsztaty psychologiczne dla trenerów w zakresie modelu i7W pozytywnie wpłynęły na wybrane parametry stabilności posturalnej u dzieci uprawiających sport. Po przeprowadzeniu eksperymentu zauważono istotne statystycznie zmiany w wybranych parametrach stabilności równowagi dzieci. Wystąpiły istotne różnice między grupami eksperymentalną i kontrolną w ogólnym wskaźniku stabilności (OSI), przednio-tylnym wskaźniku stabilności (AP) i przyśrodkowo-bocznym wskaźniku stabilności (ML) przy oczach otwartych. Wyniki wykazały również znaczące pogorszenie wyników w grupie kontrolnej, w przeciwieństwie do grupy eksperymentalnej, w której zaobserwowano tendencję do poprawy. Ponadto zaobserwowano różnicę w parametrze OSI przy oczach zamkniętych u dzieci z grupy eksperymentalnej, których trenerzy uczestniczyli w warsztatach nauczających technik modelu i7W. Możemy zatem wnioskować, skoro nie było istotnych różnic międzygrupowych w obciążeniach treningowych i wieku badanych dzieci, że warsztaty psychologiczne i7W dla trenerów odegrały znaczącą rolę w progresji wyników stabilności posturalnej dzieci z grupy eksperymentalnej. Model i7W dla trenerów skupia się na holistycznym podejściu do rozwoju i kariery sportowca, a zwłaszcza na pozytywnym podejściu do zawodnika, niezależnie od wieku.

Eksperyment wskazuje, że zachowania, których trenerzy nauczyli się podczas warsztatów i7W, mogły wpływać na zdolność równowagi. Warsztaty, w ramach których prezentowane były składniki modelu Inspiruj, Wyjaśniaj, Wspieraj, Wynagradzaj i Wyróżniaj, mogły mieć największy wpływ na dzieci. Poczwardowski i in. (2015) podkreślają, że pięć wymienionych powyżej czynników to najistotniejsze dla rozwoju dzieci i młodzieży elementy modelu, gdyż młodzi zawodnicy są w początkowej lub średniozaawansowanej fazie rozwoju sportowego i od postawy trenera w głównej mierze zależy, jak będzie się rozwijała ich motoryka oraz czy zostaną oni w sporcie na dłużej.

Publikacja 4 „The influence of intention implementation on throw effectiveness of young basketball players” to badanie eksperymentalne nad efektywnością wyobrażeniowej techniki mentalnej opartej na instrukcji implementacji intencji („Zamierzam wykonać X, gdy pojawi się sytuacja Y”) w poprawie skuteczności rzutowej młodych koszykarzy w warunku „bez stresu” oraz w warunku stresogennym „na rekord”. Celem badania było również

określenie, w jakim stopniu różnice indywidualne w kontroli działania (ASC-90) wpłyną na efektywność wizualizacji sytuacji trudnych.

W badaniach wzięło udział 76 młodych koszykarek (N=32) i koszykarzy (N=44) w wieku 15, 16 lat ($15,34 \pm 0,47$; $M \pm SD$) z trójmiejskich klubów koszykarskich. Grupa eksperymentalna (N=38, 16 zawodniczek, 22 zawodników) wykonywała przez 10 dni 8-minutowy trening wyobrażeniowy w oparciu o indywidualne schematy implementacji intencji, natomiast grupa kontrolna (N=38, 16 zawodniczek, 22 zawodników) nie wykonywała treningu wyobrażeniowego.

Badania nie wykazały istotnego wpływu treningu wyobrażeniowego opartego na instrukcjach implementacji intencji na efektywność rzutową w sytuacji stresu w zależności od różnic w kontroli działania. Przypuszczano, że zawodnicy zorientowani na stan, poprawią istotnie swoje wyniki po wykonywaniu 10-dniowego treningu wyobrażeniowego. Niemniej jednak hipoteza nie potwierdziła się w badaniach. Aczkolwiek drugie przypuszczenie, iż reakcja fizjologiczna w postaci częstości skurczów serca (HR) obniży się podczas wykonywania testu skuteczności rzutowej (ERPE-05) „na rekord” (warunek stresogenny) u zawodników zorientowanych na stan po zastosowaniu implementacji intencji, potwierdziła się. Zatem siła reakcji na stres u zawodników, którzy mogą mieć problem z regulacją emocji w sytuacjach niepowodzenia, zmniejszyła się po stosowaniu wizualizacji owych sytuacji kłopotliwych i ich rozwiązań. To ważny wynik, gdyż reakcja na stres może obniżać zarówno efektywność procesów kognitywnych, jak i wpływać na ciało, dezorganizując jego motorykę i tym samym wykonanie.

Następna **publikacja 5**, „Burnout and mental interventions among youth athletes: A systematic review and meta-analysis of the studies”, ma charakter przeglądu badań w zakresie skuteczności zastosowania treningu mentalnego w redukcji wypalenia sportowego u młodych sportowców od okresu dzieciństwa do późnej adolescencji, wczesnej dorosłości (do wieku 25 lat). Przeszukując wybrane bazy naukowe, zostało wybranych pięć artykułów, które spełniały odpowiednie kryteria oraz które zostały wydane pomiędzy styczniem 2002 a czerwcem 2022 roku. Wyniki przeglądu oraz metaanalizy wykazały, że zarówno interwencje oparte na terapii poznawczo-behawioralnej oraz na technikach obecnej uważności (*mindfulness*) skutecznie obniżały wybrane aspekty wypalenia, takie jak: poczucie niskich osiągnięć, dewaluacja sportu. Techniki poznawczo-behawioralne okazały się efektywniejsze w obniżaniu parametru wypalenia sportowego, jakim było wyczerpanie fizyczne i psychiczne. Co więcej, interwencje przeprowadzane w formie online okazały się istotnie efektywniejsze w porównaniu do terapii przeprowadzanej w formie tradycyjnej (offline) w redukcji takich wymiarów wypalenia jak

wyczerpanie fizyczne i emocjonalne oraz dewaluacja sportu.

Liczba badań, które uwzględniła niniejsza metaanaliza, spełniających odpowiednie kryteria skłania do konkluzji, że istnieje silna potrzeba wysokiej jakości badań nad skutecznością interwencji psychologicznych w profilaktyce oraz redukcji wypalenia sportowego.

W kolejnej **publikacji 6:** „The effectiveness of psychological intervention in amateur male marathon runners” opisano wpływ interwencji psychologicznej opartej o techniki terapii poznawczo-behawioralnej w przygotowaniu mentalnym maratończyków do biegu. Do badania przystąpiło 14 maratończyków amatorów w średniej wieku 30 lat ($30 \pm 5,75$ lat, $M \pm SD$). Badani wykonywali 7-tygodniowy trening umiejętności psychologicznych przed uczestnictwem w maratonie sewilskim w 2017 roku, który obejmował sesje indywidualne i grupowe w objętości od 60 do 90 minut. Trening umiejętności psychologicznych (PST) opierał się na terapii poznawczo-behawioralnej, a zaimplementowane techniki to: 1) technika poznawczej asocjacji i dysocjacji (Association-Dissociation Technique); 2) technika stopowania myśli negatywnych i pozytywne przeformułowanie (Pause of Thoughts Technique); 3) relaksacja progresywna Jacobsona; 4) trening zdolności koordynacyjnych – trening łączący bieg z istotnymi zachowaniami w biegu maratońskim.

Analizy statystyczne wykazały istotne obniżenie występowania myśli negatywnych po zastosowaniu interwencji treningiem mentalnym w warunkach przed, podczas i po uczestnictwie w maratonie sewilskim 2017. Zauważono również istotny spadek poziomu dystresu, niepewności oraz obciążenia psychicznego po zastosowaniu 7-tygodniowego programu terapii poznawczo-behawioralnej. Zatem wyniki przedstawione powyżej potwierdzają skuteczność treningu umiejętności psychologicznych (PST) u zawodników-mężczyzn, opartego na terapii poznawczo-behawioralnej przed i podczas startu maratońskiego, a w szczególności z radzeniem sobie ze zjawiskiem „ściany” w maratonie.

Publikacja 7: „A moderated mediation model of wellbeing and competitive anxiety in male marathon runners” to kontynuacja badań na maratończykach uczestniczących w maratonie sewilskim w Hiszpanii, tym razem w lutym 2020 roku. W opracowaniu tym skupiono się na eudajmonicznym dobrostanie psychicznym jako zmiennej silnie ujemnie korelującej z poziomem lęku sportowego, jak również na dobrostanie psychicznym jako mediatorze zależności pomiędzy lękiem sportowym a doświadczeniem w biegach maratońskich. Badanie wpisuje się w monotematyczny cykl publikacji ze względu na koncentrację na eudajmonicznym dobrostanie psychicznym, który również może być kształtowany poprzez odpowiednie techniki mentalne jak chociażby ustalanie celów oraz dialog wewnętrznych.

Uczestnikami badania było 238 hiszpańskich biegaczy w wieku 18-65 lat.

Wyniki badania wykazały, że większość wymiarów dobrostanu psychicznego, prócz autonomii, ujemnie koreluje z somatycznym lękiem przedstartowym, niepewnością oraz poziomem koncentracji uwagi, będąc potencjonalnymi moderatorami poziomu lęku sportowego. Choć lęk jest ujemnie skorelowany z doświadczeniem sportowym (liczbą ukończonych maratonów), to o istnieniu i sile tej zależności decyduje wiek biegaczy. Młodzi maratończycy z mniejszym doświadczeniem charakteryzowali się silniejszym lękiem przedstartowym. Niniejsze badanie potwierdziło przypuszczenia, że maratończycy z większym doświadczeniem przeżywają mniejszą liczbę przedstartowych stanów negatywnych (somatycznego lęku, niepewności i obniżenia uwagi) jeżeli ich poziom ogólnego dobrostanu psychicznego (wskaźnik dobrostanu liczony jako suma wszystkich jego sześciu wymiarów) jest wysoki. Niemniej jednak była to mediacja częściowa (*partial mediation*), co oznacza, że dobrostan psychiczny działa jako mediator we wpływie doświadczenia biegowego na ogólny wskaźnik lęku przedstartowego, niemniej jednak mówi o tym, że dobrostan jako jedyny nie wyjaśnia całej wariancji wyników lęku (Ogles i Masters, 2003). Wydaje się, że istnieje tutaj synergia, zgodnie z którą sportowiec osiąga optymalne pobudzenie startowe w zależności od wieku, a owe optimum jest wzmacniane wysokością eudajmonistycznego dobrostanu (samoakceptacja, rozwój osobisty, cel w życiu, autonomia, panowanie nad środowiskiem i pozytywne relacje z innymi) osiąganego poprzez start w maratonach i coraz większe doświadczenie biegowe. Badanie owo uwypukla, jak ważna wśród maratończyków, również amatorów, jest jakość życia.

Publikacja 8: „Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults – a pilot study” to kolejne badanie nad korzyściami treningu mentalnego, tym razem w postaci relaksacji u grupy młodych dorosłych, aktywnych sportowo studentów AWF i S w Gdańsku. Badany w tej pracy wpływ tym razem miał charakter „ostry”, a więc efektywność jednej sesji relaksacji była badana bezpośrednio po jej zastosowaniu. W publikacji 8 skoncentrowano się na porównaniu psychologicznej techniki progresywnej relaksacji Jacobsona z techniką wykorzystywaną w fizjoterapii – masaż/ manipulacja na tkankach miękkich (*soft tissue manipulation*).

Badaniom poddano grupę 90 studentów i studentek, którzy zostali losowo przydzieleni do dwóch grup z interwencją: (grupa I) masaż oparty na technice relaksacji mięśniowo-powięziowej oraz poizometrycznej vs (grupa II) progresywna relaksacja Jacobsona. Obie badane grupy poddano pojedynczej sesji interwencyjnej, w grupie I zastosowano pojedynczą jednostkę masażu, która składała się z poizometrycznej relaksacji mięśni (PIR-post-isometric

relaxation), elementów relaksacji mięśniowo-powięziowej rozluźniania tkanek i odkształcania elastycznego tkanek oraz masażu szwedzkiego ograniczonego do odcinka szyjno-piersiowego. Sesję wykonano w gabinecie fizjoterapii stosowanym do zajęć ze studentami AWFIS. W grupie II zastosowano natomiast progresywną relaksację Jacobsona. Trening został przeprowadzony w specjalnie do tego przygotowanej salce relaksacyjnej wykorzystywanej do zajęć ze studentami AWFIS. Przed i po interwencji, zarówno w grupie I, jak również w grupie II, wykonywano pomiar poziomu lęku (STAI-X1).

Wyniki wykazały, że obie interwencje obniżyły lęk badanych osób, a masaż zadziałał istotnie bardziej w redukcji lęku. Wyniki STAI-XI w grupie I obniżyły się z <35pkt do 25 punktów, natomiast w grupie II z <35 punktów do 29,4 punktów. Zatem obie techniki są bardzo korzystne i powinny być wykonywane przez młodych ludzi w celu poprawy samopoczucia i dobrostanu psychicznego. Przypuszczamy, że bardziej korzystny wpływ masażu może wynikać z bezpośredniego, dotykowego kontaktu fizjoterapeuty z pacjentem-uczestnikiem. W relaksacji progresywnej ten kontakt ma charakter tylko werbalny. Z psychologicznego punktu widzenia, formy wsparcia opierające się na dotyku mogą mieć bardzo pozytywny wpływ na redukcję niekorzystnych stanów emocjonalnych. Ewolucja nie na darmo skonstruowała nas jako istoty społeczne, które w sytuacjach trudnych potrzebują bliskości drugiej osoby (Argyle, 1992), choć zależy to również od różnic indywidualnych.

Podsumowanie

Publikacje opisane powyżej mogą niewątpliwie istotnie wzbogacić poziom wiedzy na temat efektywności wybranych narzędzi mentalnych, dostarczając wskazówek praktycznych dla trenerów i innych specjalistów pracujących zarówno z osobami dorosłymi, jak również z dziećmi oraz młodzieżą sportową.

Pierwsza część cyklu, publikacje 1, 2, 3, 4, 5, dotyczy młodych uczestników sportu i skupia się na skuteczności wybranych narzędzi mentalnych w podwyższaniu jakości życia dzieci i młodzieży. W publikacjach 1, 2, 3 przedstawiono efektywność modelu i7W w sporcie dzieci. Praca 1 oraz 2 potwierdziła, że techniki modelu Artura Poczwadowskiego i współautorów stosowane przez trenerów spowodowały podwyższenie sprawności psychomotorycznej oraz mniejsze obniżenie motywacji, szczególnie wewnętrznej, u dzieci sportowych. Wynik wskazuje, że zawodnicy dyscyplin wczesnych mogą zaczynać doświadczać wypalenia sportowego, a odpowiednie narzędzia mentalne stosowane przez trenerów, mogą obniżać to zjawisko i działać profilaktycznie. Szczególnie ci młodzi sportowcy, którzy są mniej

blisko z trenerem i są mniej zaangażowani w relację z nim, mogą mieć więcej korzyści z ćwiczeń i zaleceń, jakie proponuje model i7W, szczególnie biorąc pod uwagę funkcjonowanie psychomotoryczne oraz motywacyjne. Również w publikacji 3 oceniany wpływ technik modelu i7W był widoczny w zakresie sprawności motorycznej dzieci. Stosowane przez trenerów ćwiczenia mentalne podwyższyły wybrane parametry stabilności posturalnej dzieci, potwierdzając, jak wielopłaszczyznowy wpływ mają szkoleniowcy pracujący z najmłodszymi, a wpływ ten dotyczy zarówno ciała, jak i umysłu, począwszy od emocji, motywacji do aspektów motorycznych, takich jak koordynacja ruchowa. Eksperymenty przedstawione w publikacji 1, 2, 3 są ważne z punktu widzenia badań nad jakością życia dzieci w sporcie. Jako pierwsze pokazują zastosowanie modelu polskiego i7W do dzieci sportowych, tym samym wykazując polskim trenerom, rodzicom i wszystkim osobom pracującym z dziećmi w sporcie skuteczność narzędzi psychologicznych wymienionego modelu. Wyniki przedstawione w publikacji 1, 2, 3 są bardzo ważne z perspektywy profilaktyki depresji i wypalenia w sporcie. Natomiast publikacja 4 pokazuje, jak stosowanie u młodzieży sportowej indywidualnej wizualizacji sytuacji trudnych i ich rozwiązań, szczególnie u zawodników mających problem z regulacją emocji, może wpłynąć na obniżenie częstości skurczów serca, tym samym zmniejszając odczuwanie lęku somatycznego w warunkach stresogennym. Publikacja uwypukla, jak ważnym jest posiadanie strategii na problem i jak bardzo może się to przełożyć na ciało, poddając umysł młodych zawodników 10-dniowej technice wyobraźniowej opartej o schematy implementacji intencji. Publikacja ta uzupełnia wiedzę z zakresu rzadko stosowanej u młodzieży techniki treningu wyobraźniowego opartej na implementacji intencji. Publikacja niniejsza została zacytowana między innymi przez Petera Gollwitzera, twórcę konstruktów implementacji intencji, jako ważne badania z zakresu zastosowania owego konstruktów w psychologii sportu. Natomiast zamykająca tę część cyklu publikacja 5, to przegląd badań i metaanaliza prac dotyczących skuteczności zastosowania interwencji psychologicznych w celu redukcji wypalenia u młodych sportowców. Praca ta pokazuje, że interwencje oparte na terapii poznawczo-behawioralnej oraz na technikach obecnej uważności, również w formie online, istotnie obniżają wybrane aspekty wypalenia sportowego. Niemniej jednak publikacja 5 podkreśliła ważną kwestię, że jakość badań w tym zakresie często nie spełnia odpowiednich kryteriów i z tego powodu istnieje pilna potrzeba większej liczby wysokiej jakości badań nad skutecznością interwencji psychologicznych w profilaktyce wypalenia i depresji. Podsumowując, wszystkie publikacje 1, 2, 3, 4, 5 pierwszego cyklu monotematycznego skupiają się na jakości życia dzieci i młodzieży, uwypuklając istotność treningu mentalnego wśród najmłodszych uczestników aktywności sportowej. Publikacje owe podkreślają, jak

ważna jest jakość treningu dzieci i młodzieży, gdyż troska o sport dzieci to również troska o sport wysokokwalifikowany. Dostarczają one również wiele nowych spostrzeżeń z zakresu szeroko rozumianego treningu mentalnego dzieci i młodzieży.

W drugiej części cyklu, w publikacjach 6, 7, 8 skupiono się na zdrowiu mentalnym osób dorosłych aktywnych sportowo. W publikacji 6 udowodniono korzyści stosowania wybranych technik 7-tygodniowej terapii poznawczo-behawioralnej, w szczególności indywidualnie opracowanego dialogu wewnętrznego, na poprawę emocjonalnego funkcjonowania startowego maratończyków. To ważna praca z punktu widzenia sportowej terapii poznawczo-behawioralnej i jedno z nielicznych opracowań, wskazujących konkretne techniki, które można zastosować w radzeniu sobie z jednym z najcięższych problemów występujących w maratonie, jakim jest radzenie sobie ze „ścianą”. Dodatkowo praca ta skupia się na zawodnikach płci męskiej, tym samym starając się przełamać istniejące często wśród mężczyzn przekonanie o braku potrzeby treningu psychologicznego. Natomiast w publikacji 7, również na maratończykach, skoncentrowano się na eudajmonicznym dobrostanie psychologicznym (samoakceptacja, rozwój osobisty, cel w życiu, autonomia, panowanie nad środowiskiem i pozytywne relacje z innymi) jako mediatorze zależności między lękiem sportowym a doświadczeniem sportowym. Praca ta podkreśliła istotną rolę dobrostanu psychicznego u zawodników młodych, u których poziom eudajmonicznego szczęścia może obniżać lęk startowy. Duża część badań sportowych skupia się na hedonistycznym dobrostanie, biorąc przede wszystkim pod uwagę aktualne emocje oraz osiągnięcia zawodników, natomiast ilość badań w zakresie eudajmonistycznego dobrostanu w sporcie jest nieliczna. Zatem spostrzeżenia wynikające z siódmej publikacji wydają się istotnym uzupełnieniem wiedzy w zakresie dobrostanu sportowców. Ostatnia praca przedstawiona w ramach cyklu monotematycznego wskazuje na efektywność techniki relaksacyjnej Jacobsona na obniżanie stanu lęku u studentów AWFIS. Choć okazała się ona mniej skuteczna w obniżaniu negatywnych emocji u badanych w porównaniu do techniki masażu wykorzystywanej w rehabilitacji, jest wciąż bardzo korzystna. Publikacja ta potwierdza spostrzeżenia psychologiczne, jak ważny dla emocjonalności człowieka i jego jakości życia, jest kontakt fizyczny z drugą osobą. Praca została zacytowana w publikacji dotyczącej skuteczności wykorzystania techniki relaksacyjnej Jacobsona w celu obniżenia lęku u pacjentów zarażonych wirusem Covid-19, tym samym potwierdzając skuteczność narzędzi psychologicznych i psychoterapeutycznych.

Podsumowując, uzyskane i zaprezentowane w jednotematycznym cyklu prac wyniki mogą pomóc w podwyższaniu poziomu jakości życia osób aktywnych sportowo jednocześnie mogąc służyć jako profilaktyka wypalenia sportowego i problemów ze zdrowiem psychicznym.

Uzupełniają one również stan wiedzy w wielu obszarach związanych z treningiem mentalnym, treningiem mentalnym dzieci, a także jakością życia sportowców. Aktywność sportowa jest nazywana przez wielu medycyną jutra, natomiast na pozostanie w owej aktywności może mieć wpływ dobrostan psychiczny, podwyższany przez odpowiednie techniki psychologiczne.

Piśmiennictwo jednotematycznego cyklu prac

- Achtziger A., Gollwitzer P. M., Sheeran P. (2008). Implementation intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 381-393. <https://doi.org/10.1177/0146167207311201>
- Argyle M. (1992). *The Social Psychology of Everyday Life*. Routledge: Abingdon on Thames, Great Britain. <https://doi.org/10.4324/9780203713587>
- Basiaga-Pasternak J., Cichosz-Dziadura A. (2020). Depressiveness among athletes and coping with stress, sense of efficacy and satisfaction with life – a pilot study. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 30(91), 53-58. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.8127>
- Bass B. M. (1998). *Transformational Leadership: Industry, Military and Educational Impact*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers: Mahwah, New Jersey, USA.
- Beck A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press: Madison, Connecticut, USA.
- Bieleke M., Wolff W., Englert C., Gollwitzer P. M. (2021). If-then planning in sports. *German Journal of Sport Psychology*. <https://doi.org/doi.org/10.1026/1612-5010/a000336>
- Birrer D., Morgan G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 Suppl 2, 78-87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Brobst B., Ward P. (2002). Effects of public posting, goal setting, and oral feedback on the skills of female soccer players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35(3), 247-257. <https://doi.org/10.1901/jaba.2002.35-247>
- Brunwasser S. M., Gillham J. E., Kim E. S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(6), 1042-1054. <https://doi.org/10.1037/a0017671>
- Budnik-Przybylska D., Kuchta D. (2020). Czy istnieją związki między predyspozycjami temperamentalnymi w sposobie stosowania wyobrażeń u młodych sportowców? *Psychologia Rozwojowa*, 25(2), 59-71. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.20.009.12265>
- Burton D., Weiss C. (2008). The fundamental goal concept: The path to process and performance success. In: T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*, 3rd ed. Human Kinetics: Champaign, Illinois, USA, 339-375, 470-474.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Butt J., Weinberg R. (2020). Goal-setting. In: D. Hackfort, R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 2: Applied and Practical Measures*. Routledge Taylor&Francis Group: Milton Park, Oxfordshire, Great Britain, 333-342.
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2016). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 187-211. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9590-8>

- Cutuli J. J., Gillham J. E., Chaplin T. M., Reivich K. J., Seligman M. E. P., Gallop R. J., Abenavoli R. M., Freres D. R. (2013). Preventing adolescents' externalizing and internalizing symptoms: Effects of the Penn Resiliency Program. *The International Journal of Emotional Education*, 5(2), 67-79.
- Czapiński J. (2020). *Psychologia Szczęścia* (2nd ed.). Wydawnictwo Naukowe Scholar: Warszawa.
- Dana A., Gozalzadeh, E. (2017). Internal and external imagery effects on tennis skills among novices. *Perceptual & Motor Skills*, 124(5), 1022-1043.
- Deci E. L., Ryan R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In: E. L. Deci, R. M. Ryan (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer: New York City, USA, 11-40. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2
- Doyle, J. P., Filo, K., Lock, D., Funk, D. C., & McDonald, H. (2016). Exploring PERMA in spectator sport: Applying positive psychology to examine the individual-level benefits of sport consumption. *Sport Management Review*, 19(5), 506–519. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.04.007>
- Dubuc-Charbonneau N., Durand-Bush N. (2015). Moving to action: The effects of a self-regulation intervention on the stress, burnout, well-being, and self-regulation capacity levels of university student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(2), 173-192. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0036>
- Duda J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414>
- Duda J. L., Appleton P. R., Stebbings J., Balaguer I. (2017). Towards more empowering and less disempowering environments in youth sport: Theory to evidenced-based practice. In: C. J. Knight, C. Harwood, D. Gould (Eds.), *Sport Psychology for Young Athletes*. Routledge, Abingdon on Thames, Great Britain, 81-93.
- Duda J. L., Quested E., Haug E., Samdal O., Wold B., Balaguer I., Castillo I., Sarrazin P., Papaioannou A., Ronglan L. T., Hall H., Cruz J. (2013). Promoting adolescent health through an intervention aimed at improving the quality of their participation in Physical Activity (PAPA): Background to the project and main trial protocol. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 319-327. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839413>
- Ellis A. (2010). *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*. Prometheus Books: Amherst, New York, USA.
- Forsblom K., Konttinen N., Weinberg R., Matilainen P., Lintunen, T. (2019). Perceived goal setting practices across a competitive season. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(6), 765-778.
- Galanis E., Hatzigeorgiadis A., Zourbanos N., Theodorakis Y. (2016). Why self-talk is effective? Perspectives on self-talk mechanisms in sport. In: M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Sport and Exercise Psychology Research*. Academic Press, Cambridge, Massachusetts, USA 181-200. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00008-X>
- Gnacinski S. L., Massey W. V., Hess C. W., Nai M. M., Arvinen-Barrow M., Meyer B. B. (2017). Examining stage of change differences in NCAA student-athletes' readiness for psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 31(4), 356-368. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0139>
- Gollwitzer P. M. (1996). The volitional benefits of planning. In: P. M. Gollwitzer, J. A. Bargh (Eds.), *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*. The Guilford Press: New York City, USA, 287-312.

- Gollwitzer P. M., Fujita K., Oettingen G. (2004). Planning and the implementation of goals. In R. F. Baumeister (Ed.). *Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications*. Guilford Press: New York City, USA, 211-228. <https://kops.uni-konstanz.de/handle/123456789/11380>
- Gollwitzer P. M., Sheeran P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(06)38002-1)
- Gould D., Flett R., Bean E. (2009). Mental preparation for training and competition. In: B. W. Brewer (Ed.). *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*. John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey, USA, 53-63.
- Gouttebarga V., Castaldelli-Maia J. M., Gorczynski P., Hainline B., Hitchcock M. E., Kerkhoffs G. M., Rice, S. M., Reardon C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700-706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Gross M., Moore Z. E., Gardner F. L., Wolanin A. T., Pess R., Marks D. R. (2018). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>
- Hackfort D., Schinke R. J. (2020). *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 2: Applied and Practical Measures*. Routledge Taylor&Francis Group: Milton Park, Oxfordshire, Great Britain.
- Hanafi H., Hashim H. A., Ghosh A. K. (2011). Comparison of long-term effects of two types of relaxation techniques on choice reaction time and selected psychophysiological variables following repeated sub-maximal intensity exercises in school level athletes. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 23(1), 183-197.
- Hardwick R. M., Caspers S., Eickhoff S. B., Swinnen S. P. (2018). Neural correlates of action: Comparing meta-analyses of imagery, observation, and execution. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 94, 31-44. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.08.003>
- Hardy J., Hall C. R., Hardy L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 251-257. <https://doi.org/10.1080/10413200490498357>
- Hardy L., Roberts R., Thomas P. R., Murphy S. M. (2010). Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.04.007>
- Harwood C. (2008). Developmental consulting in a Professional Football Academy: The 5Cs coaching efficacy program. *The Sport Psychologist*, 22(1), 109-133. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.1.109>
- Harwood C. (2009). Enhancing self-efficacy in professional tennis: Intensive work for life on tour. In: B. Hemmings, T. Holder (Eds.), *Applied Sport Psychology: A Case-Based Approach*. John Wiley & Sons: Hoboken, New Jersey, USA, 7-32.
- Hashim H. A. (2011). The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(2), 99-105.
- Hashim H. A., Zainol N. A. (2015). Changes in emotional distress, short term memory, and sustained attention following 6 and 12 sessions of progressive muscle relaxation training in 10-11 years old primary school children. *Psychology, Health & Medicine*, 20(5), 623-628. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.1002851>
- Hatzigeorgiadis A., Zourbanos N., Galanis E., Theodorakis Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>

- Henriksen K., Schinke R., Moesch K., McCann S., Parham W. D., Larsen C. H., Terry P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Hirsch A., Bieleke M., Bertschinger R., Schüler J., Wolff W. (2021). Struggles and strategies in anaerobic and aerobic cycling tests: A mixed-method approach with a focus on tailored self-regulation strategies. *PloS One*, 16(10), e0259088. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259088>
- Holland, M. J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 19–38. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.19>
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62–90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.4>
- Horn T. S. (2019). Examining the impact of coaches' feedback patterns on the psychosocial well-being of youth sport athletes. *Kinesiology Review*, 8(3), 244-251.
- Jowett S. (2003). When the “honeymoon” is over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis. *The Sport Psychologist*, 17(4), 444-460. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.444>
- Kern M. L., Waters L. E., Adler A., White M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586–597. <https://doi.org/10.1037/pas0000201>
- Klein H. J., Cooper J. T., Monahan C. A. (2013). Goal commitment. In: E. A. Locke, G. P. Latham (Eds.). *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. Routledge Taylor & Francis Group: Milton Park, Oxfordshire, Great Britain, 65-89.
- Krawczyński M., Blecharz J., Graczyk M., Nowicki D., Półgrabski T. (2012). Kompleksowy program przygotowania psychologicznego w polskim sporcie. In: J. Blecharz, M. Siekańska, A. Tokarz (Eds.). *Optimalizacja Treningu Sportowego i Zdrowotnego z Perspektywy Psychologii*. Wydawnictwo AWF Kraków, 35-51.
- Kruk M., Blecharz J., Boberska M., Zarychta K., Luszczynska A. (2017). Mental strategies predict performance and satisfaction with performance among soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 59(1), 79-90.
- Krukowska A., Poczwardowski A., Kurach T., Radomski K., Zienowicz A., Serwotka E., Tadzik M., Pogorselska A., Tadzik W., Pajaczowska M. (2017). *i7W Model as a tool for coaches: Theoretical and applied insights into the practice of Positive Sport*. In Proceedings of the ISSP 14th World Congress of Sport Psychology, Sevilla, Spain, 10–14 July 2017, 86.
- Lambert D'raven, L., & Pasha-Zaidi, N. (2016). Using the PERMA model in the United Arab Emirates. *Social Indicators Research*, 125(3), 905–933. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0866-0>
- Latinjak A. T., Conyers-Elliff E. (2020). Self-talk and emotions. In: D. Hackfort, R. J. Schinke (Eds.). *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 2: Applied and Practical Measures*. Routledge Taylor&Francis Group: : Milton Park, Oxfordshire, Great Britain, 587-602.
- Lindsay R. S., Oldham A. R. H., Drinkwater E. J., Spittle M., Storey A. G. (2022). Effects of personalised motor imagery on the development of a complex weightlifting movement. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(1), 57-78.
- Lochbaum M., Gottardy J. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance

- achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 164-173. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.12.004>
- Lochbaum M., Stoner E., Hefner T., Cooper S., Lane A. M., Terry P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLoS ONE*, 17(2), 1-22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Locke E. A., Latham G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Lundqvist C., Sandin F. (2014). Well-being in elite sport: Dimensions of hedonic and eudaimonic well-being among elite orienteers. *Sport Psychologist*, 28(3), 245-254.
- Łuszczynska A. (2011). *Psychologia Sportu i Aktywności Fizycznej* (1st ed.). PWN: Warszawa. <https://ksiegarnia.pwn.pl/Psychologia-sportu-i-aktywnosci-fizycznej,68484880,p.html>
- Maimunah S. M. P. S., Hashim H. A. (2016). Differential effects of 7 and 16 groups of muscle relaxation training following repeated submaximal intensity exercise in young football players. *Perceptual & Motor Skills*, 122(1), 227-237.
- Martin S. B., Thompson C. L., McKnight J. (1998). An integrative psychoeducational approach to sport psychology consulting. A case study. *International Journal of Sport Psychology*, 29(2), 170-186.
- Martin S. B., Zakrajsek R., Wrisberg C. A. (2012). Attitudes toward sport psychology and seeking assistance: Key factors and a proposed model. In: C. D. Logan, M. I. Hodges (Eds.). *Psychology of attitudes*. Nova Science Publishers: Hauppauge, New York, USA, 1-33.
- Maruszewski T., Doliński D., Łukaszewski W., Marszał-Wiśniewska M. (2008). Emocje i motywacja. In: *Psychologia. Podręcznik Akademicki*. Vol. 1. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 511-648.
- Mesagno C., Mullane-Grant T. (2010). A comparison of different pre-performance routines as possible choking interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 343-360. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.491780>
- Mikicin M., Kowalczyk M. (2015). Audio-visual and autogenic relaxation alter amplitude of alpha eeg band, causing improvements in mental work performance in athletes. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(3), 219-227. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9290-0>
- Nedergaard J., Christensen M. S., Wallentin M. (2021). Valence, form, and content of self-talk predict sport type and level of performance. *Consciousness and Cognition*, 89, 103102. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103102>
- Nowicki D. (2010). Kształtowanie optymalnej gotowości startowej młodych zawodników. In: M. Krawczyński (Ed.). *Psychologia Sportu Dzieci i Młodzieży. Wybrane Zagadnienia*. Pomorska Federacja Sportu: Gdańsk, 69-91.
- O'Brien M., Mellalieu S., Hanton S. (2009). Goal-setting effects in elite and nonelite boxers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 293-306. <https://doi.org/10.1080/10413200903030894>
- Ogles B., Masters K. (2003). A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 69-85.
- Olsson C.-J., Nyberg L. (2010). Motor imagery: If you can't do it, you won't think it. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(5), 711-715. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01101.x>
- Pineschi G., Di Pietro A. (2014). Anxiety management through psychophysiological techniques: Relaxation and psyching-up in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4, 181-190. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.820247>

- Poczwardowski A., Serwotka E., Radomski K., Pogorselska A., Zienowicz A., Krukowska A. (2015). Coaching in positive sport: Theoretical bases of i7W model. *Studies in Sport Humanities*, 18, 6-16.
- Poucher Z. A., Tamminen K. A., Kerr G., Cairney J. (2021). A commentary on mental health research in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 60-82. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1668496>
- Rhodes J., May J., Andrade J., Kavanagh D. (2018). Enhancing grit through functional imagery training in professional soccer. *Sport Psychologist*, 32(3), 220-225. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0093>
- Rodriguez R. M., Marroquin A., Cosby N. (2019). Reducing fear of reinjury and pain perception in athletes with first-time anterior cruciate ligament reconstructions by implementing imagery training. *Journal of Sport Rehabilitation*, 28(4), 385-389.
- Rygiel K. (2017). Wybrane techniki relaksacyjne i możliwości ich zastosowania w kontekście zaburzeń i chorób psychicznych związanych ze stresem. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 12(3), 126-133. <https://doi.org/10.5114/nan.2017.71670>
- Samuel R. D., Matzkin G., Gal S., Englert C. (2020). The “10 Mentality”: A longitudinal case study of self-control strength in two competitive recurve archers. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 142-151. <https://doi.org/10.1123/cssep.2020-0021>
- Schweickle M., Groves S., Vella S. A., Swann C. (2017). The effects of open vs. specific goals on flow and clutch states in a cognitive task. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 45-54. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.002>
- Seligman M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. (3d. ed.). Knopf Doubleday Publishing Group: New York City, New York, USA.
- Seligman M. E. P. (2007). *The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience*. Houghton Mifflin Company: Boston, New York, USA.
- Seligman M. E. P. (2011). *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being – and How To Achieve Them: A New Understanding of Happiness and Wellbeing: The Practical Psychology to Make You Happier and Healthier*. Nicholas Brealey Publishing: London, Great Britain.
- Siekanska M. (2012). Athletes' Perception of parental support and its influence on sports accomplishments – A retrospective study. *Human Movement*, 13(4), 380-387.
- Siekanska M., Blecharz J., Wojtowicz A. (2013). The athlete's perception of coaches' behavior towards competitors with a different sports level. *Journal of Human Kinetics*, 39, 231-242.
- Singer R. N. (1988). Strategies and meta strategies in learning and performing self-paced athletic skill. *The Sport Psychologist*, 2(1), 49-68. <https://doi.org/10.1123/tsp.2.1.49>
- Slavin, S. J., Schindler, D., Chibnall, J. T., Fendell, G., & Shoss, M. (2012). PERMA: A model for institutional leadership and culture change. *Academic Medicine*, 87(11), 1481. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e31826c525a>
- Slimani M., Bragazzi N. L., Tod D., Dellal A., Hue O., Cheour F., Taylor L., Chamari K. (2016). Do cognitive training strategies improve motor and positive psychological skills development in soccer players? Insights from a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2338-2349.
- Smith A., Ntoumanis N., Duda J. (2010). An investigation of coach behaviors, goal motives, and implementation intentions as predictors of well-being in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 17-33. <https://doi.org/10.1080/10413200903403190>
- Takai H., Saijo O., Kusumoto Y. (2009). A comparison of psychological and physiological responses to autogenic training and autogenic feedback training: The response of athletes new to autogenic training. *International Journal of Sport & Health Science*,

- 7(2009), 50-58.
- Thelwell R., Weston N., Greenlees I. (2010). Examining the use of psychological skills throughout soccer performance. *Journal of Sport Behavior*, 33(1), 109-127.
- Tod D., Hardy J., Oliver E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Torkhani E., Dematte E., Slawinski J., Csillik A., Gay M.-C., Bensmaïl D., Heinzlef O., de Marco G. (2021). Improving health of people with multiple sclerosis from a multicenter randomized controlled study in parallel groups: Preliminary results on the efficacy of a mindfulness intervention and intention implementation associated with a physical activity program. *Frontiers in Psychology*, 12, 767784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.767784>
- Trempała J. (2012). Psychologia rozwoju jako nauka o genezie życia psychicznego: Przełomowe dokonania i kierunki przyszłych badań. *Psychologia Rozwojowa*, 17(1), 17-29.
- Trzebińska E. (2008). *Psychologia Pozytywna*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne: Warszawa.
- Uusiautti, S., Leskisenoja, E., & Hyvärinen, S. (2017). PERMA-based Perspectives on Sports – Designing New Ways To Support Well-Being In Finnish Junior Ice hockey Players. *Global Journal of Human Science*, 17(2), 30–39.
- Vealey R. S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Fitness Information Technology Publishing: Morgantown, West Virginia, USA.
- Vealey R. S. (2007). Mental skills training in sport. In: G. Tenenbaum, R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*, 3rd ed. John Wiley & Sons: Hoboken, New Jersey, USA, 287-309.
- Vealey R. S., Forlenza S. T. (2015). Understanding and using imagery in sports. In: J. M. Williams (Ed.). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. 7th ed. McGraw-Hill: New York City, New York, USA, 240-269.
- Wnuk M., Zielonka D., Purandare B., Kaniewski A., Klimberg A., Ulatowska-Szostak E., Palicka E., Zarzycki A., Kaminiarz E., Higieny Z. (2013). Przegląd koncepcji jakości życia w naukach społecznych. Review of quality of life conceptions in social sciences. *Hygeia Public Health*, 48(1), 10–16.
- Wódka K. (2007). Zastosowanie treningu wyobraźniowego w sporcie. Wizualizacje wspomagające nauczanie elementów technicznych. *Medycyna Sportowa*, 23(5), 285-288.
- Wright D. J., McCormick S. A., Birks S., Loporto M., Holmes P. S. (2015). Action observation and imagery training improve the ease with which athletes can generate imagery. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 156-170.
- Wrisberg C. A., Simpson D., Loberg L. A., Withycombe J. L., Reed, A. (2009). NCAA division-I student-athletes' receptivity to mental skills training by sport psychology consultants. *The Sport Psychologist*, 23(4), 470-486. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.4.470>

5. Informacja o wykazywaniu się istotną aktywnością naukową albo artystyczną realizowaną w więcej niż jednej uczelni, instytucji naukowej lub instytucji kultury, w szczególności zagranicznej.

5.1. Staże naukowe oraz działalność na innych uczelniach zagranicznych

W latach od 2001 do 2014 byłam zatrudniona w charakterze asystenta, a potem adiunkta dydaktycznego w Gdańskiej Wyższej Szkole Humanistycznej.

Od września 2011 roku, czyli od momentu zatrudnienia na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, odbyłam kilka staży naukowych:

2018 październik – listopad – staż w Catholic University of Paris, Institute of Practical Psychology w ramach projektu POWR – NCBiR „Akademia Wspierania Fachowców – podniesienie kompetencji kadry dydaktycznej AWFis Gdańsk”. Zostałam zaproszona przez prof. Charlesa Martina-Krumma, (IH:17), który prowadzi badania w zakresie psychologii pozytywnej. Współpraca dotyczyła następujących zagadnień:

- praca nad adaptacją narzędzia, opracowanego przez m.in. prof. Charlesa Martina-Krumma do badania optymizmu u dzieci i młodzieży sportowej: „Sport Explanatory Style Questionnaire (SESQ) (Martin-Krumm C. P., Sarrazin P. G., Peterson C., Famose J.-P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1685-1695. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00390-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00390-2))
- nawiązanie współpracy w ramach badań międzykulturowych – projekt NAWA BPN/GIN/2021/1/00010/U/00001 „Healthy lifestyle or pro-health obsession during the pandemic – a multinational study” (Zdrowy styl życia czy prozdrowotna obsesja w czasie pandemii – badanie międzykulturowe).

2019 listopad – grudzień – staż w University of Pablo de Olavide, Department of Social Anthropology, Faculty of Basic Psychology and Public Health w ramach programu POWR – NCBiR – „Zintegrowany Program Rozwoju AWFis” oraz **marzec 2020** – staż w ramach ERASMUS+ (STA) na tym samym wydziale jw. Na oba staże zostałam zaproszona przez Profesora Jose Carlosa Jaenesa (IH=13), z którym rozpoczęłam współpracę w 2019 roku, od wspólnej dyskusji podczas mojego wystąpienia na „24th Annual Congress of the European College of Sport Science” w Pradze. Profesor jest psychologiem olimpijskim, pracującym również w Andaluzyjskim Centrum Medycyny Sportowej w Sewilli. Efektem tej współpracy są:

- cztery wspólnie opublikowane artykuły w ramach badań nad dobrostanem psychicznym sportowców, które wykazałam w cyklu monotematycznym (**publikacja 2, 5, 6, 7**)
 - sześć wystąpień na międzynarodowych konferencjach:
- 1) Floria P., García-González P., Jaenes J. C., Peñaloza R., Casado A., **Wilczyńska D.**, Méndez-Sánchez M. P.: “Influence of performance achieved at each triathlon discipline along with time of transition phases on overall performance in female 2006, 2007 and 2008 world championships”. *25th Annual Congress of the European College of Sport Science*. Sevilla, Spain, 28-30.10.2020.
 - 2) Jaenes-Sánchez J., **Wilczyńska D.**, Morales-Cevidanes M. A., Peñaloza R., García-González P., Casado-Alda A.: “Correlations between the level of competitive anxiety and athlete-coach relation in youth female gymnasts”. *25th Annual Congress of the European College of Sport Science*. Sevilla, Spain, 28-30.10.2020.
 - 3) García-González P., Jaenes-Sánchez J., Peñaloza R., Casado A., **Wilczyńska D.**, Méndez-Sánchez M. P.: “Influence of performance achieved at each triathlon discipline along with time of transition phases on overall performance in female 2006, 2007 and 2008 world championships”. *25th Annual Congress of the European College of Sport Science*. Sevilla, Spain, 28-30.10.2020.
 - 4) Jaenes J. C., Alarcón D., **Wilczyńska D.**, Trujillo M., García-González P., Méndez-Sánchez P., Peñaloza-Gómez R., Costa M., Moscoso-Sánchez D., Mehrsafari A. H.: „Gender differences in the emotional impact due to COVID-19 confinement in Spanish swimmers”. *16th European Congress of Sport & Exercise Psychology „Sport, exercise and performance psychology: challenges and opportunities in a changing world”*. Padova, Italy, 11-16.07.2022.
 - 5) Jaenes J. C., Alarcón D., **Wilczyńska D.**, Trujillo M., García-González P., Méndez-Sánchez P., Moscoso-Sánchez D., Costa M., Peñaloza-Gómez R., Mehrsafari A. H.: “Relationships between psychological performance and emotional states of Spanish rowers during the COVID-19 confinement”. *16th European Congress of Sport & Exercise Psychology „Sport, exercise and performance psychology: challenges and opportunities in a changing world”*. Padova, Italy, 11-16.07.2022.
 - 6) Garcia-Gonzales P., Costa-Agudo M., Varela C., Penaloza R., Mendez-Sanchez M.P., Alarcon D., Trujillo M., **Wilczyńska D.** Jaenes J.C.: “How Spanish rowers coped with COVID confinement period: a psychological and behavioral study”. *27th Annual Congress of the European College of Sport Science*. Sevilla, Spain, 30.08.-2.09.2022.

Listopad 2022 – staż w ramach programu Erasmus + (STA) w celach naukowych i dydaktycznych ponownie na Uniwersytecie Pablo de Olavide w Sewilli, na Wydziale

Antropologii Społecznej w Zakładzie Psychologii Ogólnej oraz Zdrowia Publicznego (University of Pablo de Olavide, Department of Social Anthropology, Faculty of Basic Psychology and Public Health). Staż to kontynuacja pracy w ramach projektu “Covid – 19 impact in Sports” z profesorem Jose Carlosem Jaenesem oraz profesorem Davidem Alarconem.

5.2. Współpraca krajowa i zagraniczna

Od czerwca 2021 roku jestem zaangażowana w projekt międzynarodowy NAWA/ grant interwencyjny (BPN/GIN/2021/1/00010/U/00001): „Healthy lifestyle or pro-health obsession during the pandemic – a multinational study” („Zdrowy styl życia czy prozdrowotna obsesja w czasie pandemii - badanie międzykulturowe”) w roli badacza (kierownik projektu prof. nadzw. dr hab. Mariusz Lipowski). Projekt próbuje znaleźć odpowiedź na ważne problemy w zakresie zmian funkcjonowania psychicznego wywołanego pandemią Covid-19 wśród ludzi z różnych regionów świata, takich jak: Chiny, Włochy, Brazylia, Rumunia, Bangladesz, Pakistan, Chorwacja, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Etiopia, Francja, Hiszpania, Indonezja, Iran, Kazachstan, Litwa, Malezja, Niemcy, Nigeria, Norwegia, Pakistan, Portugalia, Sri Lanka, Stany Zjednoczone Ameryki, Ukraina, Uzbekistan, Wietnam. Celem naszym jest oszacowanie, które zmienne kulturowe, socjodemograficzne i psychologiczne umożliwiają najbardziej optymalną adaptację do sytuacji pandemicznej oraz określenie zagrożeń związanych z możliwym wzrostem zachowań patologicznych.

W ramach projektu powstały już dwa artykuły:

- 1) **Wilczyńska, D.**, Jianye, L., B, Y., Fan, H., Liu, T., Mariusz, D., Id, L., & Lipowski, M. (2021). Fear of COVID-19 changes the motivation for physical activity participation: Polish-Chinese comparisons. *Health Psychology Report*, 9(2), 138-148. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.105007>.
- 2) Lipowska M., Modrzejewski A., Sawicki A., Helmy M., Enea V., Liu T., Izydorczyk B., Radtke B. M., Sajewicz-Radtke U., **Wilczyńska D.**, Lipowski M. (2022). The role of religion and religiosity in health-promoting care for the body during the lockdowns caused by the COVID-19 pandemic in Egypt, Poland and Romania. *Journal of Religion and Health*, 61, 4226-4244. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01624-3>.

W ramach projektu NAWA odbyłam również wyjazd projektowy na Katolicki Uniwersytet Mediolański w **listopadzie 2022**, zapraszając do współpracy w ramach działalności publikacyjnej: dr Giulie Rivellini, dr Lindę Lombi oraz dr Paolę Abbezzi.

Od 2019 roku współpracuję z prof. nadzw. dr hab. Mariuszem Lipowskim, a efektem owej współpracy jest w/w projekt NAWA i związane z nim dwie w/w publikacje oraz **publikacja 2 i 5**, które wykazałam w cyklu monotematycznym.

Od września 2022 roku uczestniczę w projekcie „Opracowanie wolnostojącego, zabudowanego, systemu projekcyjnego rzeczywistości wirtualnej VR trwale połączonego z goglami o sześciu stopniach swobody”, w roli główny specjalista ds. badań grupy testowej. Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój. Projekt realizowany jest w ramach konkursu NCBiR: 1/1.1.1/2020 Szybka Ścieżka 1_2020. W projekcie odpowiedzialna jestem za badanie psychologicznych korzyści użytkowania nowoczesnej technologii w postaci gogli i systemu projekcyjnego VR. Nr projektu: POIR.01.01.01-00-0785/20. Projekt jest realizowany między innymi przez firmę Chronospace Computers oraz Politechnikę Gdańską.

Od 2019 roku współpracuję z prof. Jose Carlosem Jaenesem (University of Pablo de Olavide) oraz prof. Davidem Alarconem (University of Pablo de Olavide) w ramach projektu “Covid – 19 impact in Sports”. Z tego projektu pochodzi publikacja:

Wilczyńska D., Alarcón-Rubio D., Śliwińska P., Jaenes Sanchez J. (2021). Emotional states of athletes in the first lockdown due to Covid-19: A comparison of Polish and Spanish samples. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, Supplement 1, 1-8. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.1.01>

Jak również wspomniane powyżej trzy wystąpienia (5, 6, 7) podczas tegorocznego *16th European Congress of Sport & Exercise Psychology „Sport, exercise and performance psychology: challenges and opportunities in a changing world”* oraz *27th Annual Congress of the European College of Sport Science*. Sevilla, Spain, 30.08-2.09.2022.

- Uczestniczyłam również w projekcie profesora Jose Carlosa Jaenesa i kursie PSYTOOL Erasmus+ Sport European Project „Sport Psychology as a strategic tool for prevention and training on grassroots”. Code 567199-EPP-1-2015-2-ES-SPO-SCP w celu promowania równości, fair play i walki z dyskryminacją, rasizmem oraz przemocą w sporcie masowym otrzymując tytuł „Agent of Change”.

Od 2018 roku współpracuję z doktorem Frankiem Erikiem Abrahamsenem z Norwegian School of Sport Sciences. W ramach tej współpracy powstał artykuł:

Wilczyńska D., Abrahamsen F., Popławska A., Aschenbrenner P., Dornowski M. (2022). Level of anxiety and results of psychomotor tests in young soccer players of different performance levels. *Biology of Sport*, 39(3), 571-577. <https://doi.org/10.5114/BIOLSPORT.2022.106387>.

Od roku 2018 współpracuję z prof. nadzw. dr hab. Marcinem Dornowskim w ramach projektów badających wpływ odmiennych form treningu oraz terapii motorycznej na wybrane zmienne psychomotoryczne. Efektem tej współpracy jest kilka artykułów w czasopismach naukowych:

Gotner K., Gotner R., Pedrycz-Wieczorska A., **Wilczyńska D.**, Jastrzębowska G., Dornowski M. (2018). Hyperbaric therapy influence on psychomotor abilities effectiveness development – two cases study. *Acta Neuropsychologica*, 16(2), p. 213-219. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.2053>

Wilczyńska D., Dornowski M., Zasadna A. (2018). Pain management and optimism levels among office workers with cervical spine complaints. *Acta Neuropsychologica*, 16(3), p. 267-274. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.5916>

Dornowski M., Sawicki P., **Wilczyńska D.**, Vereshchaka I., Piernicka M., Błudnicka M., Worska A., Szumilewicz A. (2018). Six-week pelvic floor muscle activity (sEMG) training in pregnant women as prevention of stress urinary incontinence. *Medical Science Monitor*, 24, p. 5653-5659. <https://doi.org/10.12659/MSM.911707>

Dornowski M., Gorkovenko A., Tomiak T., Mishchenko V. S., **Wilczyńska D.**, Olszewski H., Sawicki P., Talnov A. N. (2019). Cyclic movement execution and its influence on motor programmes. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 26(2), p. 361-368. <https://doi.org/10.26444/aaem/94881>

Dornowski M., Makar P., Sawicki P., **Wilczyńska D.**, Vereshchaka I., Ossowski Z. (2019). Effects of low- vs high-volume swimming training on pelvic floor muscle activity in women. *Biology of Sport*, 36(1), p. 95-99. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2018.78909>

Wilczyńska D., Abrahamsen F., Popławska A., Aschenbrenner P., Dornowski M. (2022). Level of anxiety and results of psychomotor tests in young soccer players of different performance levels. *Biology of Sport*, 39(3), p. 571-577. <https://doi.org/10.5114/BIOLSPORT.2022.106387>

Od 2021 roku współpracuję z prof. nadzw. dr hab. Anną Szumilewicz (AWFiS), w ramach projektów współfinansowanych między innymi przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej (NAWA) w ramach programu SPINAKER – Intensywne Międzynarodowe Programy Edukacyjne, w ramach projektu „Nowa Era Okresu Pre- i Postnatalnego”- Gimnastyka – szkolenie dla instruktorów i trenerów różnych form aktywności fizycznej z zakresu prowadzenia zajęć online dla kobiet w ciąży i po porodzie – Projekt NEPPE” (nr PPI/SPI/2020/1/00082/DEC/02). Projekty badają wpływ prozdrowotnych ćwiczeń metodą

interwałową o wysokiej intensywności (HIIT) na dobrostan psychologiczny oraz inne zmienne fizjologiczne, wydolnościowe kobiet w ciąży. W badaniach tych jestem odpowiedzialna za dobór narzędzi psychologiczny, współtworzenie hipotez badawczych oraz manuskryptów artykułów. W tej chwili w recenzji znajduje się manuskrypt o tytule: „Can we hit prenatal depression and anxiety through HIIT? The effectiveness of online high intensity interval training on depressive symptoms, fear of childbirth, fear of coronavirus, and perception of quality of life in pregnant women during COVID-19 pandemic – a randomized controlled trial” w czasopiśmie *BMC Sport Science, Medicine and Rehabilitation*.

Od roku 2021 współpracuję z prof. nadzw. dr hab. Katarzyną Leźnicką oraz prof. nadzw. dr hab. Aleksandrą Jeżdżewską w zakresie badań nad bólem w połączeniu z aspektami psychologicznymi. Efektem tej współpracy jest artykuł:

Leźnicka K., Pawlak M., Gasiorowska A., Jażdżewska A., **Wilczyńska D.**, Godlewska P., Lubkowska A., Chudecka M., Maciejewska-Skrendo A., Santos-Rocha R., Szumilewicz A. (2022). Individual Characteristics and Pain Sensitivity during Pregnancy – A Cross-Sectional Study in Pregnant and Non-Pregnant Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14151. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114151>.

Od lipca 2022 jestem Redaktorem Tematycznym w czasopiśmie naukowym *Baltic Journal of Health and Physical Activity*

Od września 2022 jestem Redaktorem Tematycznym *Frontiers in Sports and Active Living*, Research topics: Gymnastics: Testing and Performance (<https://www.frontiersin.org/research-topics/44602/gymnastics-testing-and-performance>).

6. Informacja o osiągnięciach dydaktycznych, organizacyjnych oraz popularyzujących naukę lub sztukę.

6.1. Staże dydaktyczne na uczelniach zagranicznych

Marzec – kwiecień 2013 – staż dydaktyczny na University of Western Australia, Faculty of Sport Science, pod opieką Profesora Petera Whippla. w ramach projektu AWFIS “Internationalizacja uczelni – Element Programu Rozwojowego AWFIS w Gdańsku” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, numer projektu UDA-POKL.04.01.01-00-144/09-00. Staż dotyczył aspektów związanych z działalnością dydaktyczno-organizacyjną uczelni, a po jego zakończeniu byłam

zobligowana do przedstawienia ciekawych rozwiązań dydaktyczno-organizacyjnych, które byłyby możliwe do zaimplementowania na AWFiS.

Październik – listopad 2018 – staż na Catholic University of Paris, Institute of Practical Psychology w ramach wspomnianego projektu POWR – NCBiR „Akademia Wspierania Fachowców – podniesienie kompetencji kadry dydaktycznej AWFiS Gdańsk”. Poprowadziłam cykl ćwiczeń i wykładów dla studentów francuskich w języku angielskim o tytule: „The role of physical education in improving well-being”. Uczestniczyłam również w seminariach dyplomowych profesora Charlesa Martina-Krumma, przez którego zostałam zaproszona na staż.

Listopad – grudzień 2019 - staż na University of Pablo de Olavide, Department of Social Anthropology, Faculty of Basic Psychology and Public Health w ramach wspomnianego projektu POWR – NCBiR – „Zintegrowany Program Rozwoju AWFiS”. Poprowadziłam serię 120 godzin ćwiczeń i wykładów o tematyce:

- Introduction to positive psychology. PERMA well-being model of Martin Seligman in sport context. (Wprowadzenie do psychologii pozytywnej. PERMA model dobrostanu Martina Seligmana w kontekście sportu).

- Methods for measuring well-being in child and youth's sport. Optimism in sport. How to turn a child into an optimist? (Narzędzia pomiaru dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży. Optymizm w sporcie. Jak zmienić dziecko w optymistę?)

- Basic principles of positive communication in sport. Positive communication in the coach-player-parent relationship on the example of Artur Poczwardowski's et al. (2015) i7W model. (Podstawowe zasady pozytywnej komunikacji w sporcie. Pozytywna komunikacja w triadzie trener-zawodnik-rodzic na przykładzie modelu i7W Poczwardowskiego i in. (2015)).

- „My sport=my fun_ - 10 training rules for children playing sport according to Blecharz and Siekańska (2009). („Mój sport moja radość”- 10 zasad treningu dzieci uprawiających sport według Blecharza i Siekańskiej (2009)).

- Mindfulness in children's sport – selected Eline Snel (2015) techniques – „Mindfulness and calm of a frog”. (Uważność w sporcie dzieci – wybrane techniki Eline Snel (2015)- „Uważność i spokój żabki”).

Przedmiot ten prowadziłam ze studentami ze Stanów Zjednoczonych Ameryki, studiującymi w ramach studiów w języku angielskim (studies in English). Zajęcia zostały ocenione bardzo pozytywnie, dlatego też w ramach nagrody otrzymałam dodatkowe wynagrodzenie.

Marzec 2020 – w ramach ERASMUS+ STA, również na University of Pablo de

Olavide, Department of Social Anthropology, Faculty of Basic Psychology and Public Health poprowadziłam zajęcia o tematyce: „Selected models of well-being in the sport context. The significance of mental well-being in child's sport”. Ponownie odbiorcą wykładów byli studenci amerykańscy oraz drugą grupę stanowili studenci hiszpańscy wraz ze studentami z programu Erasmus.

Listopad 2022 - w ramach ERASMUS+ (STA) po raz kolejny na Uniwersytecie Pablo de Olavide w Sewilli, na Wydziale Antropologii Społecznej w Zakładzie Psychologii Ogólnej oraz Zdrowia Publicznego (University of Pablo de Olavide, Department of Social Anthropology, Faculty of Basic Psychology and Public Health) prowadziłam zajęcia pod tytułem: “Introduction to the subject of well-being from the perspective of positive psychology (life and sport kontekst)” („Wprowadzenie do tematyki dobrostanu psychicznego z perspektywy psychologii pozytywnej (w kontekście życia i sportu)”). Przedmiot był wykładany w języku angielskim i ponownie odbiorcami byli studenci ze Stanów Zjednoczonych Ameryki.

6.2. Aktywność dydaktyczna

W trakcie działalności dydaktycznej w Gdańskiej Wyższej Szkole Humanistycznej jako asystent dydaktyczny prowadziłam przedmiot wychowanie fizyczne, a zmieniając stanowisko na adiunkta dydaktycznego wykładałam przedmioty: edukacja zdrowotna, promocja zdrowia, metodologia wychowania fizycznego.

Od momentu rozpoczęcia pracy w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku oraz ukończeniu studiów psychologicznych prowadziłam przedmioty: psychologia ogólna, psychologia rozwojowa, psychologia społeczna, psychologia sportu, psychologia aktywności fizycznej, praca psychologiczna z pacjentem, komunikacja interpersonalna, psychologia zdrowia i jakości życia, psychologia stresu i psychoregulacja, warsztat umiejętności społecznych trenera, rola diagnostyki i monitoringu psychologicznego w sporcie, psychospołeczne podstawy sportu. W ramach działalności dydaktycznej wraz z dr Markiem Graczykiem stworzyłam w 2012 roku przedmiotu fakultatywny Elementy psychologii pozytywnej w aktywności fizycznej dla studentów I stopnia kierunku wychowanie fizyczne AWFiS. W obecnej chwili przedmiot jest w programie studiów II stopnia kierunku sport. Wszystkie wyżej wymienione przeze mnie przedmioty prowadzę również w języku angielskim zarówno ze studentami „studies in English” wszystkich kierunków oraz ze studentami programu Erasmus. Zajęcia w języku angielskim prowadzę w ramach studiów pierwszego, drugiego oraz trzeciego stopnia. W roku 2016 otrzymałam Nagrodę „Złota Kreda”

przyznawaną przez studentów AWFIS w plebiscycie dla nauczycieli akademickich. Od roku 2013 byłam promotorem około 137 prac dyplomowych oraz 12 prac dyplomowych w języku angielskim. Również wykonałam 28 recenzji prac dyplomowych. Pięć prac dyplomowych napisanych pod moim kierunkiem zostało opublikowanych w punktowanych czasopismach naukowych oraz monografii naukowej, jak również dwie prace w ramach współpracy „tutoringowej”:

- 1) **Wilczyńska D.**, Kordowska P. (2015). Terapia pozytywna w programie usprawniania u pacjentów z depresją: Rozważania na temat połączenia psychoterapii pozytywnej z programem usprawniania fizjoterapeutycznego u osób z depresją wieku podeszłego. In: *Psychologia pozytywna w aktywności fizycznej i fizjoterapii*. D. Wilczyńska, F. Makurat (red. nauk.), Wydawnictwo Athenae Gedanenses, p. 117-138.
- 2) **Wilczyńska D.**, Bastian P., Jagodzka A. W., Owczarek A., Graczyk M. J. (2016). Samoocena ciała i płéć psychologiczna u zawodniczek uprawiających różne dyscypliny sportu. *Rocznik Naukowy / AWFIS Gdańsk*, t. 26, s. 105-109.
- 3) **Wilczyńska D.**, Łysak-Radomska A. I., Kilanowska K. (2018). Relacja zawodnik – trener, poziom lęku startowego a wyniki w zakresie wiedeńskiego systemu testów u gimnastyczek sportowych i artystycznych. *Rocznik Naukowy / AWFIS Gdańsk*, t. 28, s. 149-155.
- 4) **Wilczyńska D.**, Łysak-Radomska A. I., Kmak W. (2018). Poziom lęku a strategie radzenia sobie ze stresem oraz wyniki osiągnięte przez młodych piłkarzy w teście psychomotorycznym. *Rocznik Naukowy / AWFIS Gdańsk*, t. 28, s. 142-148.
- 5) **Wilczyńska D.**, Dornowski M. P., Zasadna A. (2018). Pain management and optimism levels among office workers with cervical spine complaints. *Acta Neuropsychologica*, 16(3), p. 267-274. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.5916>
- 6) **Wilczyńska D.**, Zasadna A. (2020). Strategie radzenia sobie z bólem u pracowników biurowych z dolegliwościami szyjnego odcinka kręgosłupa. In: *Fizjoterapia w nauce, profilaktyce i terapii*. J. M. Zajt, A. Permoda, A. Łysak-Radomska (red. nauk.). Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, p. 88-98.
- 7) **Wilczyńska D.**, Alarcón-Rubio D., Śliwińska P., Jaenes J. C. (2021). Emotional states of athletes in the first lockdown due to Covid-19: A comparison of Polish and Spanish samples. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13, suppl. 1, nr 1, s. 1-8. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.1.01>

Również wyniki jednej pracy magisterskiej zostały przedstawione na międzynarodowej

konferencji psychologii pozytywnej w Stanach Zjednoczonych:

Wilczyńska D., Kochanowicz A., Kukulska J.: Optimal mobilization and attributional style among young gymnasts. *Fourth World Congress on Positive Psychology*, Florida, US, 25-28.06.2015.

Byłam **promotorem pomocniczym** pracy doktorskiej Agnieszki Kostyry o tytule: „Zróżnicowanie predyspozycji psychospołecznych u zawodników uprawiających pływanie i piłkę nożną”, **która została publicznie obroniona 17 grudnia 2020 roku.**

Cały czas aktywnie rozwijam się dydaktycznie i z tego powodu **od maja 2019 do lutego 2020** uczestniczyłam w projekcie POWR „Mistrzowie Dydaktyki” MNiSW (MEiN) – „Masters of Didactics in Excellent Teaching” na Uniwersytecie w Aarhus w Danii (Aarhus University), realizowanym w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt służył poszerzaniu wiedzy na temat nowoczesnych technologii oraz tutoringu studentów. Całość projektu odbywała się w języku angielskim. Uczestnictwo w nim możliwe było dla wykładowców o stopniu minimum doktora i posiadających minimum poziom C1 z języka angielskiego. Podczas uczestnictwa w projekcie:

- odbyłam dwa tygodniowe wyjazdy na Uniwersytet w Aarhus, podczas których byłam intensywnie szkolona w tutoringu, jak również przedstawiano mi, jak funkcjonuje uczelnia, będąca na pozycji 86 najlepszych uczelni na świecie według listy szanghajskiej.
- byłam zobowiązana napisać projekt tutoringowy współpracy indywidualnej ze studentami uzdolnionymi, aby ukończyć program i uzyskać certyfikat “Master of Didactics in Excellent Teaching”. W tym celu przeprowadziłam indywidualny tutoring czterech studentów w semestrze zimowym 2019/2020, który został zakończony mini konferencją naukową, a tytuł mojego projektu brzmiał „Developing junior researchers”.

Dlatego też, ze względu na odpowiednie wykształcenie w zakresie tutoringu poprowadziłam w **roku akademickim 2020-2021** przedmiot personalizacja procesu kształcenia nauczycieli z elementami tutoringu (II rok MSU kierunek WF, specjalność nauczycielska) współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach projektu POWR nr.03.01.00-00-KN16/18 pn. „Opracowanie i wdrożenie programu kształcenia nauczycieli w AWFis w Gdańsku z zastosowaniem nowoczesnych narzędzi dydaktycznych”.

Od roku 2019 współpracuję i prowadzę zajęcia na studiach podyplomowych z psychologii sportu na Uniwersytecie Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Katowicach

oraz w Warszawie, wykładając przedmioty praktyczne dla przyszłych psychologów sportowych oraz trenerów mentalnych.

Od roku 2021 prowadzę zajęcia dydaktyczne w Ateneum – Akademii Nauk Stosowanych w Gdańsku, na kierunku psychologia. Jednocześnie uczestniczę w opracowywaniu projektu badawczego, we współpracy z informatykami, poświęconego konstrukcji gry komputerowej pomocnej w procesie leczenia młodocianych pacjentów z depresją.

Od sierpnia 2021 roku jestem członkiem Komisji Rekrutacyjnej na studia w języku angielskim AWF i S w Gdańsku.

6.3. Współpraca psychologiczna i osiągnięcia trenerskie

W swoim życiu zawodowym łączę pracę badawczo-dydaktyczną z pracą psychologiczną i trenerską. W latach 1999 do 2014 byłam czynną trenerką tenisa najpierw w klubie Lechia Gdańsk (1999-2003), a następnie w Sopotkim Klubie Tenisowym (2003-2014), osiągając ze swoimi zawodniczkami krajowe sukcesy w roli trenera:

- 2006 – IV miejsce Halowych Drużynowych Mistrzostw Polski w Tenisie w kategorii młodziczek (do 14 lat)
- 2008 – IV miejsce Halowych Drużynowych Mistrzostw Polski w Tenisie w kategorii juniorek (do 18 lat)
- 2008 – II miejsce Halowych Drużynowych Mistrzostw Polski w Tenisie w kategorii juniorek (do 18 lat)
- 2009 – Drużynowe Mistrzostwa Polski w Tenisie Zwycięskim do kategorii kadetek (do 16 lat)
- 2009 – Drużynowe Mistrzostwa Polski w Tenisie Zwycięskim w kategorii juniorek (do 18 lat)
- 2009 – III miejsce Halowych Drużynowych Mistrzostw Polski w Tenisie w kategorii juniorek (do 18 lat)

W roku 2011 uzyskałam stopień trenera klasy pierwszej. Natomiast **w 2014 roku** otrzymałam brązowy medal Polskiego Związku Tenisowego za wyjątkowy wkład w rozwój tenisa w Polsce.

Doświadczenie trenerskie oraz wykształcenie psychologiczne pozwoliło mi na podjęcie szerokiej współpracy psychologicznej z wieloma instytucjami sportowymi:

- **W latach 2011-2013** – byłam psychologiem w Szkole Mistrzostwa Sportowego PZKosz we Władysławowie, gdzie opiekowałam się mentalnie koszykarzami w wieku

licealnym, pracując zarówno zespołowo, jak również indywidualnie.

- **Od 2011 roku** współpracuję w roli psychologa w Mazurskiej Akademii Piłkarskiej, tym razem zajmując się zawodnikami w wieku od 4 do 13 lat oraz prowadząc szkolenia i warsztaty dla trenerów oraz rodziców.
- **W 2014 roku** byłam psychologiem Kadry Narodowej w PZKite, gdzie przygotowywałam zawodników do pucharu świata.
- **Od 2014 roku** współpracuję z Pomorskim Związkiem Piłki Nożnej, prowadząc warsztaty psychologiczne dla sędziów piłkarskich oraz na kursach dla kandydatów na sędziów piłkarskich.
- **Od 2016 roku** współpracuję z Pomorskim Okręgowym Związkiem Koszykówki, prowadząc warsztaty psychologiczne w ramach kursów trenerskich z koszykówki.
- **Od roku 2018** jestem wykładowcą Polskiego Związku Tenisowego, prowadząc zajęcia w zakresie aspektów mentalnych sportu dzieci na kursach instruktorskich tenisa ziemnego, we współpracy ze Szkołą Tenisa GEM z Częstochowy.
- **Od roku 2019** prowadzę zajęcia na studiach podyplomowych z psychologii sportu na Uniwersytecie Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie oraz w Katowicach, wykładając przedmioty praktyczne dla przyszłych psychologów sportowych oraz trenerów mentalnych.
- **Od 2020 roku** współpracuję z Pomorskim Związkiem Sportowym. Zajmuję się indywidualnym treningiem psychologicznym w dyscyplinach indywidualnych: gimnastyka sportowa, badminton.
- **Od września 2022** jestem członkiem zarządu Fundacji Sportu Pozytywnego, która jest jedną z czołowych polskich fundacji organizujących wysoko wyspecjalizowane szkolenia psychologiczne oraz krajowe konferencje psychologiczne. Fundacja została założona między innymi przez Artura Poczwardowskiego, psychologa olimpijskiego i badacza naukowego.
- **Od października 2022** podjęłam współpracę z Polskim Związkiem Żeglarskim pełniąc obowiązki trenera przygotowania mentalnego zawodników Kadry Narodowej Seniorów/Seniorek (KNS) i Kadry Narodowej Juniorów/Junierek (KNJ).

7. Oprócz kwestii wymienionych w pkt. 1-6, wnioskodawca może podać inne informacje, ważne z punktu widzenia, dotyczące jego kariery zawodowej.

W roku 2007 otrzymałam dyplom Kierownika Placówek Wypoczynku Dzieci i Młodzieży.

W roku 2012 (24-25 września) wraz ze współautorami wygrałam drugie miejsce za plakat na XV Jubileuszowym Międzynarodowym Kongresie Polskiego Towarzystwa Neuropsychologicznego.

W 2014 roku (październik) otrzymałam *Virtuti Medicinali* (medal Polskiego Towarzystwa Neuropsychologicznego) za wybitny wkład w rozwój neuropsychologii klinicznej. Od 2002 roku poprowadziłam wiele prezentacji w ramach międzynarodowych i krajowych kongresów psychologicznych oraz nauk o sporcie.

W latach 2015-2016 opracowałam warsztaty psychoedukacji pozytywnej dla nauczycieli uczestniczących w projekcie „Szkoły promujące zdrowie” Kuratorium Oświaty w Gdańsku.

W latach 2019-2022 byłam zaangażowana w projekt RPO WP „Zdolni z Pomorza” jako kierownik obozów sportowych dla młodzieży wybitnie uzdolnionej.

Kwiecień – maj 2021 – współtworzyłam treści szkoleń dla nauczycieli wychowania fizycznego z zakresu aspektów psychologicznych w ramach projektu MEiN „WF z AWF. Ruszamy po zdrowie – aktywny powrót dzieci do szkoły po pandemii”. Prowadziłam również wykłady w ramach tego projektu w miesiącach maj-listopad 2021.

Od grudnia 2021 jestem kierownikiem Laboratorium Psychologii Sportu i Centrum Treningu Mentalnego, AWFIS Gdańsk.

Wykonałam wiele recenzji dla czasopism naukowych, takich jak: *MDPI International Journal of Environmental Research and Public Health*, *MDPI Children*, *MDPI Behavioral Sciences*, *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, *Health Problems of Civilization*, *American Journal of Case Reports*, *Health Psychology Report*, *European Journal of Physiotherapy*, *BMC Psychology*, *Frontiers in Public Health*, *Frontiers in Psychology*, *Journal of Sports Engineering and Technology*.

.....
(podpis wnioskodawcy)