

Emerytowany prof. UAM, dr hab. Anna Michalska

Poznań, 28 czerwca 2025 r.

Wydział Socjologii UAM

Recenzja pracy doktorskiej mgr Aleksandry Zajac pt. „Metoda mindfulness jako forma pomocy i wsparcia w profilaktyce wypalenia zawodowego wśród zawodowych kuratorów sądowych”, napisanej pod kierunkiem naukowym prof. dr hab. Andrzeja Niesporka i prof. U.Ś. dr hab. Elżbiety Turskiej w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach

Recenzowana praca doktorska liczy 173 strony i składa się z dziewięciu rozdziałów, bibliografii, spisów: tabel, wykresów, rysunków oraz aneksu, także streszczenia w j. polskim i w j. angielskim. Wprawdzie struktura pracy jest prawidłowo zaprojektowana i adekwatna do podjętej problematyki badawczej a treści poszczególnych rozdziałów są podporządkowane nadanym im tytułom, to jednak w niektórych rozdziałach widać nadmierne rozdrobnienie układu treści na jednostronicowe podrozdziały. Szczególnym przykładem takiego rozdrobnienia jest rozdział drugi zawierający zbiór dwunastu króciutkich części a cały rozdział liczy zaledwie piętnaście stron tekstu. Wystarczyłoby podzielić ten rozdział na trzy spójne części, czyli podrozdziały poświęcone: rozwojowi kurateli, obowiązkom i uprawnieniom. Nie mam zastrzeżeń do struktury rozdziału trzeciego i czwartego, gdyż są one spójne i prawidłowo podzielone na podrozdziały. Bardzo starannie i logicznie skonstruowany jest rozdział czwarty zatytułowany „Problematyka mindfulness”. To jedenastostronicowy - ważny z punktu widzenia podjętej problematyki badawczej. Są w nim najważniejsze treści wiążące się z przeglądem definicji i technik treningu uważności oraz korzyści płynących ze stosowania metody mindfulness. Rozdział piąty i szósty są prawidłowo pomyślane i nie mam uwag natury konstrukcyjnej. Ale już w rozdziale siódmym można sugerować pewne zmiany polegające na połączeniu podrozdziału 7.3. i 7.4. Uważam również, że wnioski z efektów badawczych powinny być umieszczone bezpośrednio po ich prezentacji czyli w rozdziale pokazującym tabele i wykresy. Zatem, wyodrębnienie osobnego rozdziału ósmego pt. „Dyskusja” uważam za zbędny element rozbudowujący strukturę pracy. Skoro w tej części recenzji jest zwrócona uwaga na konstrukcyjną część pracy, to można mieć jeszcze jedną uwagę do tytułu rozdziału dziewiątego opatrzonego lapidarnym tytułem „Zakończenie”. Moim zdaniem zakończenie nie powinno być numerowane, gdyż stanowi autonomiczny element struktury pracy. Generalnie,

struktura pracy jest adekwatna do podjętych rozważań, jednak mogłaby być bardziej skondensowana we wskazanych wyżej rozdziałach.

W drugiej części recenzji odnoszę się do treści zawartych w poszczególnych rozdziałach i zgodnie z obowiązkiem recenzenta skupię uwagę na walorach pracy ale i na dostrzeżonych niedoskonałościach. Ta część ma charakter opisowo-wyliczający i oceniający.

Praca mgr Aleksandry Zając dotyczy dość powszechnie występującego we współczesnym świecie zjawiska wypalenia zawodowego, które towarzyszy przedstawicielom wielu zawodów ważnych społecznie, a wynika z doświadczania stresu i innych trudności. Dlatego też pomysł aby poszukiwać skutecznej metody chroniącej przed wypaleniem uważam za słuszny i uzasadniony.

W rozdziale pierwszym pt. „Charakterystyka wypalenia zawodowego” doktorantka dokonała rzetelnego przeglądu stanu wiedzy na temat wypalenia zawodowego, pokazując bogaty plon badań poświęconych zarówno przyczynom jak przebiegowi tego zjawiska a także skutkom. Doktorantka sięgnęła do bogatej literatury anglojęzycznej i przybliżyła główne definicje które zostały zaproponowane przez czołowych badaczy a także główne osiągnięcia w zakresie diagnozowania przyczyn omawianego zjawiska. W kompetentny sposób zostały omówione wszystkie elementy składające się na charakterystykę wypalenia zawodowego, czyli przyczyny, proces i symptomy. W końcowej części tego rozdziału zostały przedstawione wybrane dane empiryczne dokumentujące przebieg tego zjawiska wśród kuratorów sądowych. Walorem tego rozdziału jest przedstawienie głównych elementów składających się na zjawisko wypalenia zawodowego oraz pokazanie różnicy między stresem a wypaleniem. Doktorantka wykazała się szeroką znajomością literatury i w syntetycznej formie dokonała podsumowania stanu wiedzy na temat wypalenia zawodowego i przedstawiła najważniejsze typologie symptomów wypalenia zawodowego.

W rozdziale drugim pt. „Problematyka kurateli sądowej” doktorantka skupia uwagę na analizie kurateli sądowej, pokazując rozwój oraz typy a także jej instytucjonalną stronę funkcjonowania. Przedstawiony w tym rozdziale materiał jest uporządkowany i starannie omówiony, szczególnie zaś w części dotyczącej zakresu obowiązków służbowych, przewidzianych ustawowo do realizacji przez kuratorów zawodowych dla dorosłych. Doktorantka ilustruje standardy obciążenia codzienną pracą i szczegółowo omawia obowiązki zawodowego kuratora rodzinnego (bazując na wymogach ustawowych). Szkoda tylko, że doktorantka nie dodała krótkiego, odautorskiego komentarza na końcu tego rozdziału.

W trzecim rozdziale recenzowanej pracy zatytułowanym „Specyfika pracy kuratorów sądowych” doktorantka charakteryzuje specyfikę pracy kuratorów sądowych bazując na

bogatych materiałach źródłowych i kieruje szczególną uwagę na kompetencje, bezpieczeństwo i metodykę a także modele pracy kuratorskiej. Bardzo szczegółowo zostały w tym miejscu omówione kompetencje stanowiące podstawę tego ważnego społecznie zawodu (s. 45-48). Również zagadnienie niebezpieczeństw związanych z wykonywaniem obowiązków służbowych zostało scharakteryzowane prawidłowo – z odwołaniem do wyników badań (s. 48-51). W ostatnim podrozdziale doktorantka w bardzo precyzyjny sposób przedstawia metodykę pracy kuratora sądowego i opisuje specyficzne cechy jego warsztatu pracy. Generalnie, problematyka podjęta w tym rozdziale przez doktorantkę jest bardzo ważna z punktu widzenia celów pracy doktorskiej i jest interesująco napisana - w sposób świadczący o kompetentnym podejściu badaczki.

W kolejnym – czwartym rozdziale pt. „Problematyka mindfulness” doktorantka przechodzi do kluczowego zagadnienia swojej dysertacji i omawia definicje tego pojęcia, techniki treningu oraz korzyści jakie tak metoda przynosi praktykującym zwolennikom. A na podstawie przeglądu korzyści mindfulness (s. 63-68) sporządziła wykaz składający się z 17 pozycji. Dokonanie tego imponującego przeglądu jest niewątpliwie walorem pracy, jednak ten przegląd powinien być opatrzony stosownym komentarzem i podsumowaniem. Wprawdzie selekcja literatury była podporządkowana prezentacji tylko korzyści i podaniem wszystkich autorów badań w przypisach dolnych, to jednak nasuwa się uwaga, czy doktorantka mogła pokusić się o głębszą refleksję. Szczególnie refleksja ta mogłaby dotyczyć rozległości problematyki a także powtarzalności niektórych zagadnień badawczych. Z dokonanego przeglądu stanu badań nad korzyściami mindfulness w podrozdziale 4.3. nie jest dostatecznie jasne, czy doktorantka dokonała selekcji literatury, czy może umieściła w wykazie wszystkie badania jakie były dostępne w określonych czasopismach. Brakuje zatem informacji jakie kryteria zostały przez nią zastosowane. Oczywiście, wysiłek doktorantki zasługuje na pozytywną ocenę, jednak ten fragment pracy zyskałby, gdyby doktorantka wyraziła jakiegokolwiek wątpliwości, gdyby dodała kilka uwag krytycznych. Jednostronne, bezkrytyczne przyjęcie wyników badań na tak bardzo różniących się populacjach może budzić zdziwienie. Pojawia się w tym miejscu kolejne pytanie – czy metoda mindfulness nie napotykała nigdy na krytykę ze strony psychologów i czy miały miejsce polemiki wśród zwolenników i przeciwników tej metody. Doktorantka powinna wyraźnie zaznaczyć w jakim nurcie psychologii mieści się ta metoda i jaki stosunek do niej mają psychologowie, którzy nie traktują poważnie psychologii pozytywnej. Z socjologicznego punktu widzenia technika samodoskonalenia i uważności jest techniką która wpływa na relacje międzyludzkie, dlatego też w recenzowanej pracy powinien znaleźć się stosowny fragment poruszający nieco szerzej

społeczne korzyści płynące ze stosowania tej techniki. Pewne wątpliwości pojawiają się również podczas lektury podrozdziału 4.4. „Przegląd wybranych badań dotyczących efektywności mindfulness w grupie pracowników socjalnych”, gdyż niektóre badania zostały oparte na kilkunastoosobowych populacjach, niektóre zaś na kilkusetosobowych. Doktorantka powinna ten fakt odpowiednio skomentować, ale niewątpliwym walorem dokonanego przeglądu efektywności metody mindfulness w grupie pracowników socjalnych jest umieszczony w obszernej tabeli nr 6 (s. 69-72) syntetyczny przegląd badań z uwzględnieniem takich ważnych danych (wielkość próby, metoda, interwencja, rodzaj narzędzia, wyniki badania). Pozytywnie też ocenić należy syntezę dokonanego przeglądu badań w formie pięciu głównych wniosków (s. 73). Wysiłek doktorantki w opracowaniu tego fragmentu pracy zasługuje na pozytywną ocenę i uznanie.

W rozdziale piątym pt. „Metodologia badań własnych” doktorantka dokonuje przeglądu badań nad kuratelą sądową pod kątem zagadnień podejmowanych przez dotychczasowych badaczy i wskazuje, że kuratela sądowa stanowiła wprowadzie przedmiot badań podejmowanych przez badaczy z różnych dyscyplin naukowych, to jednak nie prowadzono badań nad kuratorami sądowymi w kontekście wypalenia zawodowego. Po lekturze tego rozdziału nasuwa się pytanie – czy doktorantka nie zamierzała objąć badaniami – obok kuratorów sądowych również pracowników socjalnych. Dokonanie takich porównań między przedstawicielami dwóch zawodów – w podobnym stopniu narażonych na zjawisko wypalenia wzbogaciłoby wiedzę o skuteczności stosowania metody mindfulness. Pytanie to nasuwa się dlatego, że wcześniej – w rozdziale czwartym doktorantka dokonała przeglądu badań nad efektywnością mindfulness w grupie pracowników socjalnych. Wykorzystanie tych wyników badań oraz własnych badań stworzyłoby być może okazję do potwierdzenia hipotezy o większej „wrażliwości” pracowników socjalnych na technikę mindfulness.

Oceniając zawartość rozdziału metodologicznego należy stwierdzić, że autorka pracy umiejętnie argumentuje celowość podjętych badań własnych albowiem w dotychczasowych badaniach nad kuratorami poświęcono niewiele uwagi zagadnieniu działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu w tej grupie zawodowej, raczej koncentrowano uwagę na takich zagadnieniach jak: bezpieczeństwo pracy, stres, satysfakcja z pracy i klimat społeczny w zespole. Dzięki empirycznemu potwierdzeniu występowania zjawiska wypalenia zawodowego doktorantka miała podstawę aby poszukiwać odpowiedzi na pytanie – jak skutecznie przeciwdziałać temu zjawisku. Również dzięki konstatacji – opartej na przeglądzie stanu wiedzy – że w piśmiennictwie naukowym niewiele miejsca poświęcono samym działaniom zapobiegawczym wypaleniu zawodowemu. Na stronie 74 doktorantka pisze, że głównym

celem jej badań jest „diagnoza poziomu wypalenia zawodowego wśród kuratorów zawodowych w odniesieniu do dwóch jego wymiarów: wyczerpania i zdystansowania, opis specyfiki przedmiotowego zjawiska w kontekście społecznym i organizacyjnym, analiza zmiennych istotnie powiązanych z omawianym zjawiskiem oraz pozyskanie opinii na temat skuteczności metody mindfulness w profilaktyce wypalenia zawodowego”. Model badawczy przedstawiła doktorantka w formie rysunkowej i uwzględniła w nim dwa etapy badań oraz narzędzia badawcze. Wprawdzie badania w pierwszym etapie są oparte na metodologii badań psychologicznych, to jednak zostały wzbogacone w drugim etapie podejściem socjologicznym. Przyjęty przez doktorantkę model jest ściśle podporządkowany jasno sprecyzowanym celom badawczym, zatem nie budzi zastrzeżeń. Tym bardziej, jak wynika z opisu przebiegu pierwszego i drugiego etapu, był konsekwentnie zrealizowany. Rzetelnie też zostały przedstawione charakterystyki próby badawczej z pierwszego etapu badania (s. 84-86) oraz z etapu drugiego (s. 87).

W rozdziale szóstym pt. „Specyfika wypalenia zawodowego wśród zawodowych kuratorów sądowych w opinii badanych” przechodzi doktorantka do prezentacji wyników badań własnych w formie tabel i wykresów. W pierwszej z tabel pokazuje, że zjawisko wypalenia zawodowego jest obecne w pięciu symptomach, a najwyraźniej przybiera postać wypalenia somatycznego i emocjonalnego (s. 88-89). Większość badanych kuratorów wyraziła opinię o zagrożeniu pojawienia się wypalenia zawodowego w swoim środowisku i to w stopniu bardzo dużym. W subiektywnej opinii badanych ponad połowa dostrzega, że zjawisko to dotyka ponad połowę kuratorów. Na marginesie dodać należy, że zastosowane w tabeli nr 14 i w wykresie nr 3 podziały charakteryzujące procenty są nierozłączne, zatem jeśli badany szacował odsetek kuratorów na 30, to jego odpowiedź mogła trafić do dwóch przedziałów, podobnie jak szacował na 50 procent (s. 90-91). Ważnym wskaźnikiem istnienia badanego zjawiska jest opinia środowiska zawodowego na temat występowania wypalenia – odczuwanego przez krąg koleżeńcki w pracy. Określenie częstotliwości pojawiania się komunikatów od kolegów na ten temat wyraźnie potwierdza, że wypalenie jest definiowanym stanem w środowisku zawodowym kuratorów. Wyniki badań pokazane w tym rozdziale jednoznacznie potwierdzają, że główne przyczyny wypalenia zawodowego tkwią w przeciążeniu pracą i niewystarczającym wynagrodzeniu (s. 92-93). Ważnym elementem analizy przeprowadzonej w tym rozdziale jest analiza wielozmiennowa wskazująca na związki między odczuwaniem wypalenia a cechami społeczno-demograficznymi. Wprawdzie istotny wpływ na badane zjawisko wywarł staż, a zależność ta została wykryta przez innych badaczy, to samo potwierdzenie jest wzbogaceniem wiedzy o badanym zjawisku. Drugą zmienną okazała się płeć badanych - wypalenie zawodowe

bardziej odczuwają mężczyźni niż kobiety, a trzecią zmienną okazał się typ kurateli - kuratorzy wykonujący orzeczenia w sprawach rodzinnych i nieletnich są bardziej wyczerpani niż kuratorzy z pionu karnego (s. 111). Analizę przeprowadzoną w tym rozdziale oceniam zdecydowanie pozytywnie.

W rozdziale siódmym pt. „Rola metody mindfulness w profilaktyce wypalenia zawodowego kuratorów zawodowych” słusznie uwaga doktorantki skierowana jest na analizę stanu wiedzy badanych kuratorów sądowych w zakresie mindfulness a także na ich zainteresowanie udziałem w kursie w tym zakresie. Doktorantka odnotowała, że zdecydowana większość kuratorów (65,2%) nie zna pojęcia mindfulness, ale 34,8% potwierdziło, że zna to pojęcie (s. 112). Szkoda, że badając gotowość do udziału w kursie mindfulness nie uwzględniła doktorantka istotnej informacji, czy w tej grupie znaleźli się kuratorzy znający to pojęcie, czy również kuratorzy nie znający tego pojęcia. Wprawdzie doktorantka wyraża zdziwienie, że zainteresowanie kursem wyraziło 43,3% badanych czyli więcej niż deklarujących wiedzę na temat mindfulness, jednak bardziej uzasadnione byłoby ustalenie, czy wszyscy znający to pojęcie zadeklarowali udział w kursie i jaki odsetek stanowili kuratorzy którzy potwierdzili brak wiedzy na ten temat. Bardzo skrótowo przedstawiła doktorantka wypowiedzi badanych kuratorów, którzy znają pojęcie mindfulness, grupując ich wypowiedzi w cztery typy i podając procent udzielających typowych wypowiedzi. W tym fragmencie pracy mogłaby zacytować wypowiedzi badanych oraz odpowiednio je skomentować. Analiza odpowiedzi byłaby wówczas bardziej rzetelna i pogłębiona. Szkoda, że doktorantka nie pokusiła się o zbadanie źródeł wiedzy o tej metodzie. Jedynym walorem tej bardzo krótkiej analizy jest wyróżnienie czterech typów ujęć mindfulness jako: praktyki, jako stanu świadomości, jako sposobu przetwarzania informacji i jako pewnej umiejętności (s. 113). W drugiej części tego rozdziału, czyli w podrozdziale 7.2. „Rola mindfulness w profilaktyce wypalenia zawodowego” doktorantka przechodzi do omówienia wyników drugiego etapu badań, w którym wzięło udział 19 kuratorów. Szkoda, że nie podała, czy w tej grupie badanych znaleźli się kuratorzy, którzy znali już wcześniej pojęcie mindfulness. Uczestnictwo w drugim etapie badań opierało się na dobrowolnym udziale, jednak informacja o wiedzy mogłaby stanowić dodatkową zmienną wzbogacającą analizę odpowiedzi zebranych podczas drugiego etapu badań.

W następnym podrozdziale 7.3. zatytułowanym „Charakterystyka poziomu uważności” doktorantka zestawia wyniki z dwóch pomiarów uważności i konstatuje, że poziom uważności uległ wzrostowi (s. 119). To bardzo krótki podrozdział (niecałe trzy strony). W kolejnym podrozdziale 7.4. „Analiza opinii na temat metody mindfulness” doktorantka analizuje odpowiedzi na trzy pytania, które są dla niej bardzo ważne z punktu widzenia celów pracy.

Dotyczą one oceny przydatności metody mindfulness w pracy kuratorskiej, oceny korzyści jakie osiągnął badany kurator, oraz, czy metoda ta jest godna polecenia innym (s. 120). Ten niezwykle krótki podrozdział mógłby zostać połączony z poprzednim.

W rozdziale ósmym o lapidarnym tytule „Dyskusja” przechodzi doktorantka do analizy porównawczej wyników badań własnych z wynikami innych badaczy i dostrzega, że wskaźniki wypalenia zawodowego w badanej przez nią populacji są istotnie wyższe. Ale pod względem innych wskaźników są podobne. We wnikliwej analizie różnic i podobieństw autorka pracy odwołuje się do bogatej literatury przedmiotu, co czyni prowadzoną dyskusję interesującą, wnoszącą wiele nowych aspektów. Jest to najciekawsza część pracy, albowiem sygnalizuje pewne niedoskonałości metodologiczne na których bazowały niektóre badania stanowiące podstawę empiryczną i teoretyczną spojrzenia na mindfulness oraz na zjawisko wypalenia zawodowego. Wprawdzie na początku recenzji zwróciłam uwagę, że treść z rozdziału ósmego mogłaby zostać umieszczona w rozdziale siódmym ale skoro doktorantka zdecydowała o wyodrębnieniu dyskusji w osobnym miejscu, to trafniejszym rozwiązaniem byłoby zatytułowanie „Porównanie wyników badań własnych z innymi badaniami”. Można byłoby też wyodrębnić z rozdziału ósmego podrozdział poświęcony przeglądowi literatury przedmiotu na temat skuteczności metody mindfulness. Wybór dokonany przez doktorantkę aby w ostatniej części pracy zatytułowanej „Dyskusja” umieścić analizę porównawczą, syntetyczne ujęcie czynników wpływających na wypalenie zawodowe i jednocześnie dokonać przeglądu wyników badań potwierdzających skuteczność metody mindfulness, można potraktować jako decyzję wypływającą z autorskiego projektu badawczego. Istotne jest to, że doktorantka potwierdza, że metoda mindfulness może stanowić formę pomocy i wsparcia w profilaktyce wypalenia zawodowego wśród zawodowych kuratorów sądowych. Cel pracy został zatem osiągnięty.

W ostatniej części recenzji należy dokonać oceny zawartości pracy i wartości które wnosi. Na podstawie ocen częściowych dokonanych przy okazji omawiania zawartości każdego z rozdziałów pracy mogę jednoznacznie stwierdzić, że praca doktorska mgr Aleksandry Zajac jest oparta na przemyślanej podstawie metodologicznej, została osadzona na bardzo bogatej literaturze przedmiotu, zawiera wszystkie elementy autorskiego projektu badawczego i ma walory użytkowe. Praca napisana jest poprawnym aczkolwiek lapidarnym językiem, jest spójna i podporządkowana prezentacji aktualnego stanu wiedzy. Rzetelnie przedstawione są w niej wyniki badań własnych, również starannie podane są przypisy bibliograficzne. Wprawdzie praca jest niezbyt obszerna (tekst kończy się na 144 stronie) ale zawiera wszystkie elementy, które stanowią podstawę typowej pracy doktorskiej. Imponująca

jest w tej pracy Bibliografia oraz ilość przypisów dolnych (razem 421), co potwierdza, że doktorantka włożyła wiele wysiłku dokonując przeglądu literatury przedmiotu.

Można dostrzec jednak kilka słabych stron w tej pracy. Zaliczam do nich słabe zarysowanie krytyki metody mindfulness, traktowanej jako sposób na uformowanie nowego typu pracownika. W tym miejscu warto przytoczyć stwierdzenie Laury March (2018) która dostrzega wady korporacyjnej implementacji mindfulness. Uważam, że doktorantka mogłaby pokusić się o przedstawienie kilku refleksji natury krytycznej. We wnioskach końcowych brakuje uwag związanych z zakresem stosowalności metody mindfulness oraz uwag odnośnie sytuacji wykluczających stosowanie tej metody. Należy też zgłosić uwagę do zapisów nazwisk dwuczłonowych w bibliografii i w przypisach dolnych. Zgodnie z zasadą ortograficzną dotyczącej nazwisk złożonych z dwóch członów zapisuje się je z łącznikiem - bez spacji. W obszernej bibliografii jest takich nazwisk sporo, niestety wszystkie zapisane są z tym samym błędem (czyli zbędną spacją między łącznikiem a drugim nazwiskiem). Za błąd można poczytać również brak pełnego imienia autorów cytowanych po raz pierwszy w tekście.

Kończąc, pragnę stwierdzić, że przedstawiona do recenzji praca doktorska mgr Aleksandry Zajac pt. „Metoda mindfulness jako forma pomocy i wsparcia w profilaktyce wypalenia zawodowego wśród zawodowych kuratorów sądowych” stanowi oryginalne rozwiązanie problemu naukowego, świadczy o szerokiej wiedzy teoretycznej jej autorki oraz umiejętności prowadzenia badań empirycznych. Wyrażone w tej recenzji uwagi nie umniejszają mojej pozytywnej oceny. Jednoznacznie stwierdzam, że rozprawa ta spełnia wszystkie wymogi stawiane pracom doktorskim w artykule 187 ustawy „Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce” z 20 lipca 2018 r. Zatem wnioskuję do Rady Naukowej Instytutu Socjologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach o dopuszczenie mgr Aleksandry Zajac do dalszych etapów przewodu doktorskiego w dziedzinie nauk społecznych w dyscyplinie nauki socjologiczne.

Agneta Michalska