

ABSTRAKT

Celem rozprawy doktorskiej było rozpoznanie specyfiki wypalenia zawodowego wśród zawodowych kuratorów sądowych oraz ocena możliwości zastosowania metody *mindfulness* w profilaktyce tego zjawiska. Rozwiązanie głównego problemu badawczego wymagało ustalenia poziomu wypalenia zawodowego wśród kuratorów, określenia jakie czynniki socjodemograficzne istotnie korelują z wypaleniem zawodowym, jakie opinie na temat metody *mindfulness* wyrażają osoby praktykujące *mindfulness* i jak zmienił się ich poziom uważności w efekcie tego doświadczenia. Proces badawczy przebiegał dwuetapowo. W pierwszym etapie pozyskano niezbędny materiał badawczy służący do diagnozy poziomu wypalenia zawodowego oraz rozpoznano opinie kuratorów na temat samego zjawiska, drugi etap pozwolił na ocenę zmian w poziomie uważności badanych w wyniku praktykowania *mindfulness*. W projekcie zastosowano metody badań sondażowych: w pierwszym etapie badania uczestniczyło 503 respondentów, w drugim etapie- 19 osób. Techniką badawczą było ankietowanie. W charakterze narzędzi badawczych wykorzystano autorskie kwestionariusze ankiet oraz wystandaryzowane narzędzia psychologiczne: Oldenburski Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego (OLBI)- polską adaptację T. Chirkowskiej- Smolak oraz Fryburski Inwentarz Uważności (FIU-14)- polską adaptację S. Radonia. W projekcie zastosowano dwuczynnikową koncepcję wypalenia zawodowego według E. Demerouti i in.- twórców narzędzia OLBI. Uzyskane wyniki wykazały wysoki poziom wyczerpania i umiarkowany poziom zdystansowania kuratorów, dowiodły związku wymiarów wypalenia zawodowego ze zmiennymi socjodemograficznymi takimi jak: staż pracy w kurateli, płeć, pion kurateli. Pozyskane dane z drugiego etapu badań pokazały, że w wyniku praktykowania metody *mindfulness* wzrósł: poziom uważności kuratorów, stopień radzenia sobie ze stresem w pracy oraz stopień zdystansowania wobec pracy. Zdecydowana większość uczestników badania oceniła metodę *mindfulness* jako przydatną dla radzenia sobie z symptomami wypalenia zawodowego. Inspiracją do zainteresowania się problematyką wypalenia zawodowego wśród zawodowych kuratorów sądowych stało się własne doświadczenie zawodowe.