

Spis treści

RENATA TOMASZEWSKA-LIPIEC: Relacje praca–życie pozazawodowe drogą do zrównoważonego rozwoju jednostki. Przedmowa	13
Rozdział I. Ewolucja relacji praca–życie pozazawodowe w kontekście zmian cywilizacyjnych	19
CECYLIA SADOWSKA-SNARSKA: Koncepcja równowagi praca–życie w kontekście zmian zachodzących w sferze ekonomicznej i społecznej	21
Istota i przesłanki konfliktu praca–życie w warunkach współczesnej gospodarki	22
Teoretyczne aspekty koncepcji równowaga praca–życie	33
Podmioty i cele działań na rzecz równowagi praca–życie	37
AGNIESZKA LIPIŃSKA-GROBELNY: Od konfliktu do równowagi, czyli ewolucja poglądów na relację między życiem zawodowym i pozazawodowym	47
A wszystko zaczęło się od konfliktu... ..	48
Pozytywne promieniowanie i równowaga, czyli jaśniejsza strona relacji między pracą a życiem zawodowym i pozazawodowym	50
Przyczyny i skutki konfliktu, pozytywnego promieniowania oraz równowagi między życiem zawodowym i pozazawodowym	54
MAŁGORZATA GOTOWSKA: Work Life Balance w modelu równowagi życia (bytu) ..	61
Koncepcja Work Life Balance	64
Work Life Balance w ujęciu statystycznym	66
RYSZARD GERLACH: Przemiany pracy i ich konsekwencje dla relacji praca–życie pozazawodowe	72
Przemiany pracy w warunkach zmian cywilizacyjnych	72
Przemiany pracy a życie pozazawodowe	78
W kierunku równowagi praca–życie pozazawodowe	83
PIOTR MICHON: „Nie rozdwoję się przecież”. Konflikt czasu jako przeszkoda w osiągnięciu równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym w Polsce	94
Work–life balance	95
Work–family balance	96
Ewolucja podejścia do relacji między pracą a rodziną	97
Koszty nierównowagi praca–rodzina	98
Czas jako czynnik warunkujący osiągnięcie równowagi	99
Praca niepłatna	103

Mniejsze różnice mniej specjalizacji...	105
Konflikt czasu praca–rodzina i rodzina–praca w Polsce	106
Dane statystyczne	107
ELŻBIETA ROBAK, ANNA SŁOCIŃSKA: Umiejętność równoważenia	
życia zawodowego z osobistym w aspekcie wartościowania pracy	113
Równowaga praca–życie czy balansowanie pomiędzy pracą	
a życiem osobistym?	114
Praca i jej znaczenie	116
Praca jako wartość życiowa a umiejętność równoważenia sfery osobistej	
i zawodowej – prezentacja wyników badań	118
JOANNA MIROSLAW: Równowaga praca–życie z perspektywy różnych generacji	131
Wokół pojęcia „pokolenie” – kwestie definicyjne	132
Charakterystyka poszczególnych generacji	133
Równowaga praca–życie – różne oczekiwania i problemy różnych pokoleń	138
WIESŁAW SZTUMSKI: Krytycznie o pojęciu pracy i równowadze między	
czasem pracy i czasem wolnym	147
Co jest dzisiaj pracą?	147
Negatywna świadomość pracy	151
Nowe pojęcie pracy	152
Praca nieodpłatna	155
Czas wolny i życie pozazawodowe	157
Rozdział II. Środowisko pracy jako dominująca przestrzeń realizacji	
 zrównoważonego rozwoju jednostki	161
ANNA SŁOCIŃSKA, ELŻBIETA ROBAK: Relacje w miejscu pracy	
a równoważenie sfery osobistej i zawodowej pracowników	163
Relacje w miejscu pracy jako element środowiska pracy	164
Metodologia badań własnych	167
Wpływ społecznego środowiska pracy na równoważenie sfery	
osobistej i zawodowej – wyniki badań	170
ANNA PLUTA: Uwarunkowania kształtowania relacji praca–życie pozazawodowe	
współczesnych pracowników	178
Istota równowagi w życiu człowieka	182
Okoliczności wpływające na relacje praca–życie pozazawodowe	
człowieka	184
PIOTR BOHDZIEWICZ: Problemy równowagi praca–życie jako trudne doświadczenie	
realizatorów nowych wzorców kariery zawodowej	194
Realizacja nowych wzorców kariery zawodowej jako dysfunktor	
równowagi praca–życie	196
Organizacyjne dysfunktory równowagi praca–życie	201
Koszty realizowania kariery zawodowej opartej na paradygmacie	
przedsiębiorczym	204

ANNA GÓRALEWSKA-SŁOŃSKA: Wybrane zagrożenia psychospołeczne determinujące brak równowagi pomiędzy życiem pozazawodowym a pracą	211
Wybrane zagrożenia psychospołeczne w środowisku pracy	213
Pracoholizm i wypalenie zawodowe jako szczególne koszty i konsekwencje zagrożeń psychospołecznych oraz przykłady zaburzeń w relacji praca–życie pozazawodowe	224
DOROTA NAWRAT: Psychologiczne koszty pracy w kontekście idei zrównoważonego rozwoju	234
Psychologiczne koszty pracy – wybrane aspekty badawcze	238
Psychologiczne koszty pracy a rodzaj firmy	239
Psychologiczne koszty pracy a doświadczenia edukacyjne pracowników	242
LUCYNA MACHOL-ZAJDA: Organizacja czasu pracy a Work Life Balance – implikacje ekonomiczne, społeczne i zdrowotne	253
Presja czasu a konflikt praca–życie pozazawodowe	254
Czas pracy i jego znaczenie w strategiach, działaniach, inicjatywach, praktyce, programach WLB	260
Obszary i kierunki koniecznych działań	271
AGNIESZKA SMODER: Kontrola pracownika nad czasem pracy. W poszukiwaniu rozwiązań na rzecz równowagi praca–życie	278
Kontrola pracownika nad czasem pracy – podstawowe założenia	279
Autonomia pracownika w zakresie ustalania czasu pracy a godzenie pracy z domem – szanse i zagrożenia	282
DOROTA GŁOGOSZ: Równowaga praca–życie wśród pracodawców. Reinterpretacja wyników badań empirycznych	288
Zalety pracy na własny rachunek	289
Czas pracy pracodawców	292
Prowadzenie firmy a życie rodzinne	294
Rozdzielność czasu pracy i czasu poza pracą	297
Na co najbardziej brakuje czasu?	299
EWA STAWICKA: Równowaga praca–życie pozazawodowe elementem działań społecznie odpowiedzialnych	304
Pracownik jako najważniejszy interesariusz organizacji	305
Dobre praktyki w zakresie wdrażania rozwiązań work life balance	310
Rozdział III. Praca i rodzina – synergia czy dysonans ról?	
W poszukiwaniu równowagi	317
BOGUSŁAWA LACHOWSKA: Praca i rodzina – czy tylko konflikt ról?	319
Praca i rodzina – wrogowie czy sprzymierzeńcy?	320
Modele teoretyczne pozytywnych oddziaływań między pracą i rodziną	321
Modele zintegrowane oddziaływań pozytywnych i negatywnych	328

O roli pozytywnych emocji w wyjaśnianiu oddziaływań między pracą i rodziną	332
Co badać: konflikt, facylitację czy jednocześnie konflikt i facylitację?	333
ROMUALD DERBIS: Wybrane regulatory związku konflikt rodzina–praca, praca–rodzina z poczuciem jakości życia	340
Poczucie jakości życia a procesy afektywne	341
Konflikt praca–rodzina, rodzina–praca	342
Nastrój a konflikt praca–rodzina, rodzina–praca i poczucie jakości życia	343
Znaczenie wsparcia dla doświadczania relacji praca–dom	345
Znaczenie zaangażowania dla doświadczania relacji praca–dom	350
RENATA TOMASZEWSKA-LIPIEC: Relacje praca zawodowa–życie osobiste. Między harmonią a dezintegracją	359
Praca i rodzina w systemie aksjonormatywnym jednostek	361
W kierunku (dez)integracji relacji praca zawodowa–życie osobiste	369
EWA KUBIAK-SZYMBORSKA: Macierzyństwo–praca zawodowa. Kontekst i różne oblicza dylematu	380
O potrzebie namysłu nad tytułowym dylematem (dlaczego czyni go pedagog?)	380
Kontekst dylematu: Oczekiwania (od kobiet oczekuje się coraz więcej...)	384
Kontekst dylematu: Macierzyństwo (odroczenie – postrzeganie – skojarzenia)	387
Różne oblicza dylematu: macierzyństwo–praca zawodowa	392
EWA KRAUSE: Relacje życie zawodowe–życie rodzinne. O płaszczyznach wspierania rozwoju kariery zawodowej osób sprawujących opiekę nad dziećmi	401
O relacji pomiędzy życiem zawodowym a życiem rodzinnym, konflikcie praca–rodzina, jego przyczynach i skutkach	403
O sposobach godzenia życia zawodowego z życiem rodzinnym – płaszczyznach wspierania rozwoju kariery zawodowej osób sprawujących opiekę nad dziećmi	409
ALICJA MALINA: Kwestionariusz Aktywności Rozwojowej – propozycja narzędzia do pomiaru efektywności radzenia sobie z realizacją zadań rozwojowych okresu wczesnej dorosłości	421
Efektywność radzenia sobie – teoretyczne podstawy konstrukcji narzędzia ...	423
Konstrukcja kwestionariusza aktywności rozwojowej	424
Procedura badania i interpretacji wyników	427
Efektywność realizacji zadań rozwojowych młodych dorosłych – badania	428
Noty biograficzne o autorach	433
Summary	439

Table of Contents

RENATA TOMASZEWSKA-LIPIEC: Relations Work–life balance – the way to sustainable development of an individual. Introduction	13
Chapter I. Evolution of work–life relationship in the context of civilization changes	
CECYLIA SADOWSKA-SNARSKA: The concept of work–life balance in the context of changes in the economic and social sphere	19
The nature and grounds of work–life conflict in the conditions of modern economy	21
Theoretical aspects of the concept of work–life balance	22
The subjects and objectives of action towards the work–life balance	33
AGNIESZKA LIPIŃSKA-GROBELNY: From conflict to balance that is the evolution of outlooks on the relationship between work life and family life	47
And it all started with a conflict... ..	48
Positive radiation and balance, a lighter side of the relationship between work and work life and non-work life	50
Causes and effects of the conflict, the positive radiation and balance between work life and non-work life	54
MALGORZATA GOTOWSKA: Work Life Balance in the balance model of life (being) ..	61
The Work Life Balance Concept	64
Work Life Balance in statistical terms	66
RYSZARD GERLACH: Transformations of work and their consequences for the work–life relationship	72
Transformations work in conditions of civilization changes	72
Transformations of work and non-work life	78
Towards work–non-work life balance	83
PIOTR MICHON: “I cannot split myself in two.” The conflict of time as an obstacle to achieving balance between work and private life in Poland ...	94
Work–life balance	95
Work–family balance	96
The evolution of approach to the relationship between work and family	97
The cost of work–family imbalance	98
Time as a factor conditioning the achievement of balance	99
Unpaid work	103

Table of Contents

Smaller differences less specialization	105
The conflict of work–family and family–work time in Poland	106
Statistical data	107
ELŻBIETA ROBAK, ANNA SŁOCIŃSKA: The ability of balancing personal and professional life in terms of job evaluation	113
Work–life balance or balancing between work and personal life?	114
Work and its importance	116
Work as a life value and the ability to balance the personal and professional spheres – presentation of research results	118
JOANNA MIROSLAW: Work–life balance from the perspective of different generations	131
Around the concept of „generation” – the definition issues	132
The characteristics of different generations	133
Work–life balance – different expectations and concerns of different generations	138
WIESŁAW SZTUMSKI: Critically about the concept of work and the balance between work time and free time	147
What is work today?	147
A negative awareness of work	151
The new concept of work	152
Unpaid work	155
Leisure and non-work life	157
 Chapter II. Work environment as a dominant space for implementation of sustainable development of an individual	 161
ANNA SŁOCIŃSKA, ELŻBIETA ROBAK: Relationships in the workplace and balancing between personal and professional spheres of employee’s life	163
Relationships in the workplace as part of the work environment	164
Own research methodology	167
The influence of social environment on balancing personal and professional spheres – the results of research	170
ANNA PLUTA: Conditions for creating work–life relations of contemporary employees	178
The essence of balance in human life	182
The circumstances affecting the work–non-work life relationship of man	184
PIOTR BOHDZIEWICZ: Problems in work–life balance as a difficult experience of people pursuing new models of occupational career	194
Implementation of new career patterns as a „dysfunctor” of work–life balance ..	196
Organizational „dysfunctors” of work–life balance	201
The costs of implementing a career based on the entrepreneurial paradigm	204

Table of Contents

ANNA GÓRALEWSKA-SŁOŃSKA: Selected psychosocial risk factors determine lack of balance between non-family life and work	211
Selected psychosocial risks in the work environment	213
Workaholism and burnout as specific costs and consequences of psychosocial risks and examples of disorders in the work–non-work life relationship	224
DOROTA NAWRAT: Psychological costs of work in the context of ideas of sustainable development	234
Psychological costs of work – selected research aspects	238
Psychological costs of work and a type of business	239
Psychological costs of work and the educational experience of employees	242
LUCYNA MACHOL-ZAJDA: Organization of working time and work–life balance – economic, social and health implications	253
Pressure of time and work – non-work life conflict	254
Working time and its importance in the strategies, activities, initiatives, practice and programs of WLB	260
The areas and directions of necessary actions	271
AGNIESZKA SMODER: Employee’s time control. In search of solutions favouring work–life balance	278
Employee’s control over working time – basic assumptions	279
Employee’s autonomy in determining the working time and the reconciliation of work and home – chances and risks	282
DOROTA GŁOGOSZ: Work–life balance among employers. Reinterpretation of the results of empirical research	288
The advantages of self-employment	289
Working time of employers	292
Running a business and the family life	294
Separation of working time and time off work	297
What do you most lack the time for?	299
EWA STAWICKA: Work–life after work balance a part of socially responsible actions	304
Employee as a key stakeholder in an organization	305
Good practice in implementing Work Life Balance solutions	310
Chapter III. Work and family – synergy or dissonance of roles?	
In search of balance	317
BOGUSŁAWA LACHOWSKA: Work and family – is this only a role conflict?	319
Work and family – allies or enemies?	320
Theoretical models of positive interaction between work and family	321
Integrated models of positive and negative interaction	328

Table of Contents

About the role of positive emotions in explaining the interaction between work and family	332
What to study: conflict, facilitation or conflict and facilitation simultaneously?	333
ROMUALD DERBIS: Selected correlates of the relationship between the family–work, family–work conflict and the sense of quality of life	340
The quality of life and affective processes	341
Work–family, family–work conflict	342
Mood and work–family, family–work conflict and the quality of life	343
The importance of support for experiencing work–home relationship	345
The importance of commitment for experiencing work–home relationship	350
RENATA TOMASZEWSKA-LIPIEC: Work–personal life relationship. Between harmony and disintegration	359
Work and family in the axionormative system of individuals	361
Towards (dis)integration of the work–personal life relationship	369
EWA KUBIAK-SZYMBORSKA: Motherhood-career: the context and different faces of the dilemma	380
About the need for reflection on the title dilemma (why does an educator do it?)	380
The dilemma context: Expectations (More and more is expected of women...)	384
The dilemma context: Motherhood (deferral – perception – associations)	387
Different faces of the dilemma: motherhood – professional work	392
EWA KRAUSE: The career-family life relationships. About the planes of supporting the career development of people taking care of children	401
The relationship between work and family life, work–family conflict, its causes and consequences	403
The methods of reconciling work and family life – planes of support of career development of people taking care of children	409
ALICJA MALINA: The developmental activity questionnaire – a tool for measuring the effectiveness of coping with development tasks in early adulthood	421
The effectiveness of coping – theoretical basis for designing the tool	423
Creating the developmental activity questionnaire	424
The study procedure and interpretation of the results	427
The effectiveness of implementation of developmental tasks among young adults – study	428
Biographical notes about the authors	433
Summary	439