

ŁUKASZ ROGOWSKI



UNIVERSITY-LIFE BALANCE: ZNACZENIE INFRASTRUKTURY UNIWERSYTECKIEJ DLA UTRZYMYWANIA REZONANSU ZE ŚWIATEM I ŻYCIEM PRYWATNYM¹

ABSTRACT. Łukasz Rogowski, *University-life balance: znaczenie infrastruktury uniwersyteckiej dla utrzymywania rezonansu ze światem i życiem prywatnym* [University-life balance: the significance of university infrastructure in maintaining resonance with the world and private life], edited by Aldona Żurek, Ryszard Necel, „Człowiek i Społeczeństwo” vol. LIX: *Życie rodzinne współczesnych Europejczyków* [Family life among contemporary Europeans], Poznań 2025, pp. 123–143, Adam Mickiewicz University, ISSN 0239-3271, <https://doi.org/10.14746/cis.2025.59.7>.

The paper presents selected themes concerning the concept of university-life balance and its relevance to students' lives. Based on Hartmut Rosa's theory and the idea of work-life balance, selected dilemmas of students related to the requirement to combine activities in many spheres of life are indicated. These dilemmas are related to qualitative empirical research on the role of university infrastructure. The findings highlight the complexity of the relationship between university life and the private sphere of students and the multi-faceted role of infrastructure in this regard. Factors that create a positive resonance with the world are identified, including: flexibility, multi-sensoriality and safe infrastructure.

Keywords: university-life balance, work-life balance, university infrastructure, higher education, Hartmut Rosa

Łukasz Rogowski, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Socjologii, ul. Szamarzewskiego 89C, 60-568 Poznań, e-mail: lukasz.rogowski@amu.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0001-6090-8975>.

¹ Wykorzystane w artykule badania zostały sfinansowane ze środków projektu „Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza” (numer wniosku 929/29/UAM/0004).

Wprowadzenie

Według raportu Międzynarodowej Organizacji Pracy² – agencji Organizacji Narodów Zjednoczonych zajmującej się zagadnieniami pracy i praw pracowniczych na całym świecie – w skali globu w 2022 roku średnia tygodniowa długość pracy wynosiła 43,9 godziny. Między poszczególnymi regionami da się zaobserwować znaczne różnice: w południowej Azji to 49 godzin tygodniowo, a w północnej, południowej i zachodniej Europie – 37,2 godziny. Dostrzegalne są także różnice w aspekcie genderowym. W skali światowej średnia tygodniowa długość pracy kobiet to 40,5 godziny, a mężczyzn – 46,2 godziny. Idea 40-godzinnego tygodnia (lub 8-godzinnego dnia) pracy w wielu miejscach pozostaje więc wciąż niezrealizowana.

Takie przeciążenie obowiązkami zawodowymi nie współgra ze wzrastającą złożonością współczesnego świata i koniecznością łączenia aktywności podejmowanych w różnych obszarach i sferach życia. Synchronizacja sposobów ich praktykowania staje się jednym z kluczowych wyzwań, przed którymi stają obywatelki i obywatele ponowoczesnego świata. Jednym z wymiarów tego zagadnienia jest łączenie szeroko rozumianych obowiązków zawodowych z życiem rodzinnym i czasem wolnym. Odpowiednie relacje pomiędzy tymi sferami zapewniają, z jednej strony, efektywność zawodową, a z drugiej – zwiększają dobrostan psychiczno-emocjonalny, dając większe szanse samorozwoju.

Celem niniejszego tekstu jest odniesienie tych zagadnień do sfery edukacji wyższej. Omawiane pojęcia zostaną zestawione z wynikami badań empirycznych dotyczących życia osób studiujących oraz ich potrzeb i oczekiwań dotyczących infrastruktury uniwersyteckiej. Jest to o tyle istotne, że osoby studiujące znajdują się w wieku związanym z wkraczaniem w dorosłość, a więc również z (re)definiowaniem swoich ról w rodzinie i w świecie.

² Working Time and Work-Life Balance Around the World. International Labour Organization. 2022. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40ed_protect/%40protrav/%40travail/documents/publication/wcms_864222.pdf [dostęp: 25.03.2025].

Przyspieszenie i równowaga: rezonans, *work-life balance* i *university-life balance*

Żyjemy – jak twierdzi niemiecki socjolog Hartmut Rosa – w czasach przyspieszenia. Świat społeczny „dzieje się” o wiele szybciej, niż miało to miejsce jeszcze kilkanaście lat temu. Rosa (2013) wskazuje na trzy główne wymiary, w których dokonuje się przyspieszenie: technologii, zmian społecznych oraz rytmu życia. Wszystkie one, a w szczególności ostatni z wymienionych, skutkują koniecznością podejmowania przez jednostki dodatkowych wysiłków, by nadążyć za „uciekającym” światem. Pojawia się w ten sposób presja, zarówno zewnętrzna, wywierana przez instytucje, w obrębie których jednostka funkcjonuje, jak i wewnętrzna, związana z poczuciem przynaglenia do nadgonienia. Mając poczucie i doświadczenie opóźnienia, jednostka może wpaść w stan alienacji wobec otaczającego ją świata.

Tradycyjną odpowiedzią na takie presje jest zjawisko rezyliencji (ang. *resilience*), odporności wobec niesprzyjającego nam świata, w tym tego przyspieszonego. Termin ten opisuje dostosowanie się jednostki, aby w ten sposób osiągnąć harmonię z zewnętrznym światem. Jednakże taka wizja jest – według Hartmuta Rosy – iluzoryczna, jest bowiem akceptacją zasad tego świata, w tym wspomnianego przyspieszenia, a nie chęcią jego zmiany według własnych wartości. Jak pisze Jacek Kołtan (2020: 13): „Zaproponowany [przez Rosę – przyp. aut.] aparat krytyczny służy temu, by lepiej przyjrzeć się paradoksom nowoczesności, która, obiecując realizację indywidualnych projektów życiowych zgodnych z osobistymi pragnieniami, umiejętnościami i potrzebami, jednocześnie ogranicza możliwości ich osiągnięcia albo tworzy iluzję spełnienia, za którą skrywają się uprzedmiotowienie, alienacja i cierpienie”. Innymi słowy, rezyliencja, z pozoru obiecująca wyzwolenie jednostki i zwiększenie jakości życia, skutkuje, paradoksalnie, jeszcze większym podporządkowaniem niesprzyjającym regułom. Pragnienie pełnej kontroli wytwarza frustrację i agresję, również tę o wymiarze politycznym (Rosa, 2020).

Alternatywną metodą radzenia sobie z przyspieszeniem jest rezonans. Zdaniem Rosy (2019) oznacza on wytworzenie przez jednostkę odpowiednich relacji ze światem. Nie chodzi tu więc ani o unikanie nieprzyjemnych doświadczeń, ani o dostosowywanie się do zewnętrznych reguł świata. To raczej otwartość na wszelkie doświadczenia, również te negatywne – wytwarzane jednak nie w izolacji, lecz zawsze w sposób relacyjny.

Koncepcją pojęciowo-teoretyczną bliską propozycjom Hartmuta Rosy jest *work-life balance* (WLB). Sposoby rozumienia WLB pokazują wielowymiarowość tego pojęcia. Wskazuje się, że to „równoważenie obowiązków zawodowych i rodzinnych w sposób, który redukuje konflikt i zapewnia zaspokojenie jednostkowych potrzeb i pragnień” (Zaito i in., 2024: 2). Inni twierdzą, że WLB to „[...] jednostkowe przekonanie, że aktywności zawodowe i pozazawodowe są kompatybilne i sprzyjają rozwojowi w zgodzie z aktualnymi priorytetami życiowymi jednostki” (Kalliath i Brugh, 2008: 326). W jeszcze innym miejscu WLB to „[...] równomierny rozkład czasu, energii i zaangażowania we wszystkie dziedziny życia tak, aby osiągać w każdej z nich satysfakcję” (Kirchmeyer, 2000; za: Robak i Słocińska, 2016: 161). W niektórych sposobach rozumienia WLB jest utożsamiany bardziej z pewną filozofią działania organizacji (por. np. Nieżurawska i in., 2017) niż z indywidualną postawą jednostki.

Zakłada się więc, że w ponowoczesnym świecie jednostki uczestniczą w wielu obszarach i sferach aktywności, a wskazywane przez Hartmuta Rosę przyspieszenie może wywoływać konflikt związany z zaangażowaniem w te sfery. Dlatego jednostki wykorzystują swoje zasoby i kompetencje, aby konflikt ten zredukować, dążąc do zbalansowanego udziału w zróżnicowanych formach aktywności życiowych.

Badania nad WLB pokazały, że czynniki wpływające na równowagę mogą mieć różnoraki charakter – od cech jednostek, poprzez zasady funkcjonowania organizacji, aż po szeroko rozumiane cechy życia społecznego (Thilagavathi i Geetha, 2021). Wskazuje się (Zaitouini i in., 2024) na bliskość tematyczną z badaniami dotyczącymi zadowolenia z pracy, genderowymi, nad rodziną oraz zagadnieniami elastyczności życia. Podkreśla się również interdyscyplinarność takich badań, realizowanych na polu socjologii, psychologii i ekonomii. Zwraca się uwagę na znaczenie WLB w pracy socjalnej (Stanley i Sebastine, 2023), odnosi się do zagadnienia pracoholizmu (Akçakese i in., 2024), pracy zdalnej (Shirmohammadi i in., 2022) albo przywództwa (Ahad i in., 2024). W takim ujęciu WLB może być potraktowany jako temat zbieżny z różnymi celami zrównoważonego rozwoju, choćby równością płci, jakością życia, eliminacją ubóstwa, zmniejszaniem nierówności czy inkluzywnym przestrzeniom mieszkalnym.

Dostrzec można wielość metodologii badania poziomu *work-life balance*. WLB jest traktowane przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) jako jeden ze wskaźników oceny jakości życia. Według danych z 2022 roku (Dębowska i in., 2024: 13) wskaźnik WLB w Polsce wyniósł 6,5 punktu na 10 możliwych, co stanowiło trzeci najniższy wynik wśród

obecnych w rankingu państw Unii Europejskiej. Z kolei według „Global Life-Work Balance Index 2024”³, przygotowanego przez firmę rekrutacyjną Remote, Polska znalazła się na 17. miejscu na świecie; liderem w tym zestawieniu okazała się Nowa Zelandia.

Oczywistym z pozoru odniesieniem pojęcia *work-life balance* jest rodzina i życie rodzinne. W wielu miejscach (np. Innstand i in., 2024; Gragnano i in., 2020) pojęcie *work-life balance* jest stosowane zamiennie z *work-home balance* lub *work-family balance*. Przywołać można wiele badań pokazujących związek pomiędzy dobrymi warunkami pracy a pozytywnymi zjawiskami w życiu rodzinnym. Przyjazne rodzinom zasady funkcjonowania firm wpływają pozytywnie na chęć kontynuowania pracy w danym miejscu i na postrzeganie swojego sukcesu zawodowego (Blom i in., 2025). Dotyczy to także przełożonych w pracy, którzy swoimi aktywnościami wspierają potencjał życia rodzinnego pracowników (Susanto i in., 2022). Wskazuje się na płeć i wiek jako istotne zmienne wpływające na relacje praca–rodzina (Lubrańska, 2014; Tomaszuk i Olszewski, 2023). Prowadzone są analizy dotyczące konkretnych grup zawodowych (np. pielęgniarek i pielęgniarzy: Rony i in., 2023; nauczycielek i nauczycieli: Landolfi i in., 2021) i związanych z nimi aspektów relacji praca/rodzina. Dla satysfakcji z pracy istotne jest z kolei wsparcie rodzinne (Fayaz i Gulzar, 2025).

Jednocześnie pojawia się sporo wątpliwości związanych z tak jednoznacznym utożsamianiem *work-life balance* wyłącznie z życiem rodzinnym (Ashforth i in., 2000; Mroczkowska i Kubacka, 2020; Frąckowiak-Sochańska i in., 2022). Po pierwsze, samo pojęcie równowagi jest niejednoznaczne. Nie ma jasnych kryteriów, według których może być ono definiowane, a równowaga niekoniecznie musi być wartościowana jednoznacznie pozytywnie. Po drugie, złudne jest samo przeciwstawianie pracy i życia rodzinnego. W ponowoczesnym, hybrydowym świecie granice pomiędzy różnymi sferami życia mogą być bardzo zatarte, a poszczególne obszary na siebie nie tylko wpływają, ale również współwystępują. Doskonałym przykładem są badania dotyczące nowych obowiązków i nowej organizacji czasu w pandemii. Po trzecie, dychotomiczny podział na wyłącznie życie zawodowe i rodzinne wyklucza inne obszary codziennych aktywności. Nie uwzględnia więc na przykład sfery edukacji, hobby, duchowości, czasu wolnego.

³ „Global Life-Work Balance Index 2024”, <https://remote.com/resources/research/global-life-work-balance-index> [dostęp: 20.03.2025].

Stąd też obok dotychczasowych tradycji *work-life balance* pojawiają się nowe, rozszerzające sposoby rozumienia i badania równowagi. Jedną z takich tradycji jest uwzględnienie życia osób studiujących na uczelniach wyższych. Określa się to różnymi pojęciami: *school-life balance* (Soares i in., 2022), *learning-life balance* (Szegedi i in., 2024), *university-life balance* (Kennett i in., 2019), *study-life balance* (Bhat I Sheikh, 2023). Rozumie się przez nie wzajemną zależność pomiędzy edukacją wyższą a pozostałymi sferami życia, w tym rodzinną. W dalszej części tekstu będę się posługiwał pojęciem *university-life balance* (ULB), zakładając, że funkcjonowanie na uczelni wyższej jest kompleksem wielu elementów i nie powinno być sprowadzane wyłącznie do kształcenia. Warto jednak zauważyć, że zdecydowana większość badań z nurcie ULB odnosi się do tego zagadnienia poprzez pytanie o wpływ życia rodzinnego na jakość studiowania (np. Capannola i Johnson, 2020; Zhao i Zhao, 2022).

Celem, który stawiam sobie w dalszej części artykułu, jest próba zidentyfikowania czynników związanych z uniwersytetem, które wpływają na szerszy kontekst życia codziennego osób studiujących, w tym na ich życie rodzinne. Warto przy tym zaznaczyć, że większość analiz WLB, na których się tutaj wzoruję, koncentruje się na zagadnieniach dotyczących polityk firmowych, indywidualnych postaw pracowników oraz standardów życia rodzinnego. Niewiele uwagi poświęca się natomiast temu, jak na równowagę wpływa otoczenie, w którym podejmowane są aktywności – wyposażenie materialne, otoczenie ekologiczne, infrastruktura technologiczna. Traktuję to jako lukę w badaniach dotyczących równowagi – zarówno w odniesieniu do życia zawodowego, jak i edukacyjnego – którą warto wypełnić.

Metodologia badań własnych

W dalszej części artykułu będę nawiązywał do danych empirycznych zebranych w ramach projektu badawczego „Przestrzeń Otwarta. Badanie potrzeb osób studiujących wobec kampusów i budynków Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu”. To pierwszy tak kompleksowy projekt w Polsce badający postawy i potrzeby osób studiujących wobec przestrzeni i infrastruktury uniwersyteckiej. Został on zrealizowany w 2024 roku na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu przez Wydział Socjologii UAM oraz Koło Naukowe Osób Studiujących Socjologię UAM. Jego celem

było zbadanie percepcji i potrzeb osób studiujących wobec infrastruktury uniwersytetu. Badania zostały przeprowadzone pod patronatem władz uniwersyteckich w czterech etapach: (1) stoiska konsultacyjne na kampusach, (2) wywiady z osobami administrującymi budynkami (N = 18), (3) ankieta ogólnouniwersytecka (N = 1150), (4) spacerory badawcze po kampusach (N = 19). Na podstawie badań zostały sformułowane rekomendacje, które są już wdrażane na UAM.

W niniejszym artykule będę odwoływał się wyłącznie do danych zebranych w ramach spacerów badawczych – tam bowiem interesująca mnie kwestia infrastruktury była obecna w największym stopniu. Dobór próby do spacerów miał charakter celowy – zostały one zrealizowane z osobami, które zadeklarowały chęć uczestnictwa w dalszych etapach badań w trakcie wypełniania ankiety ogólnouniwersyteckiej. Dobierano osoby, które studiuja na różnych wydziałach UAM, a tym samym funkcjonują w ramach różnych budynków i kampusów. Umożliwiło to więc poznanie powtarzalnych motywów dotyczących infrastruktury, niezależnie od tego, w jakiej konkretnie przestrzeni się znajdują.

Spacerory badawcze były realizowane z wykorzystaniem techniki wideo-zwiedzania (Rogowski, 2016). Wraz z osobą badaną w spacerze uczestniczyli: badacz/badaczka, którzy zadawali pytania, oraz kamerzysta/kamerzystka rejestrujący spacer w formie audiowizualnej. W trakcie spacerów poruszane były następujące zagadnienia: miejsce, które dobrze funkcjonuje; miejsce, w którym czuję się dobrze; miejsce, w którym czuję się źle; miejsce, które ma potencjał; miejsce, z którego nie korzystam.

Zrealizowane spacerory podlegały dwuetapowej transkrypcji. Najpierw przepisywana była treść rozmowy z wykorzystaniem klasycznych zasad stosowanych przy transkrypcjach bardziej standardowych wywiadów pogłębiających, następnie na zapis rozmowy nadpisywane były wybrane elementy związane z warstwą wizualną: gesty i zachowania osób uczestniczących, a także wizualne, materialne i audialne cechy otoczenia. W ten sposób możliwa była analiza odnosząca się zarówno do wypowiedzi, jak i obecnych w trakcie spacerów aspektów infrastrukturalnych.

Wszystkie transkrypcje zostały zakodowane z wykorzystaniem klucza kodowego stworzonego na podstawie wyróżnionych poszukiwanych informacji, a także wstępnej powierzchownej lektury transkrypcji. Następnie przeprowadzono analizę spacerów z wykorzystaniem metody typologicznej. Do analizy wykorzystywano program MAXQDA.

Wyniki badań: infrastruktura jako element *university-life balance*

Przenikanie się sfer życia

Osoby badane swoją współobecność w różnych sferach życia traktują jako coś oczywistego. Nawet jeżeli badania, do których się odnoszę, dotyczą w głównej mierze studiowania, inne obszary również były w nich obecne:

Poza studiami to głównie teraz pracuję, pracująca studentka, tak i ewentualnie spędzam czas z rodziną i przyjaciółmi. [5]⁴

Można też dostrzec, że takie przenikanie się sfer jest traktowane zazwyczaj jako coś pozytywnego:

Bo tutaj czuć bardzo to zintegrowanie wśród studentów. W momencie, kiedy jest to ognisko, my nie tylko rozmawiamy o studiach, ale rozmawiamy też o naszych uczuciach, o muzyce... To wydarzenie i jakby taki spokój tego miejsca na nas bardzo pozytywnie wpływa. I ja osobiście czuję się tu wyśmienicie. Szczególnie na kocyku pod tamtymi drzewami. [2]

Osoby studiujące nie chcą sprowadzać swoich aktywności i relacji uniwersyteckich wyłącznie do zagadnienia studiowania. Traktują siebie i swoje życie jako wieloaspektowe, odnoszą się do sfery prywatnej, własnych zainteresowań, a nawet do bardziej intymnych aspektów życia związanych z emocjami.

Takie otwarte podejście jest wspierane przez infrastrukturę i otoczenie, w ramach którego funkcjonują w świecie uniwersytetu. To wspomniany w powyższym cytacie „spokój miejsca”, który skłania do wieloaspektowych relacji. Ale to również bardziej konkretne działania związane z zarządzaniem infrastrukturą, które otwierają na świat pozaakademicki:

– Ale też, jeśli pamiętasz, kojarzysz jakieś inne tablice takie z ogłoszeniami?

– No, tutaj jest taka. Ale tutaj firmy, które szukają właśnie studentów, tak, na staż albo do pracy tutaj. [osoby spacerujące przystają przy tablicy; tablica

⁴ Każdy z cytatów zakończony jest numerem oznaczającym spacer, w ramach którego wypowiedź się pojawiła.

korkowa przy końcu korytarza, na niej plakaty, ulotki, ogłoszenia dotyczące stażu, ofert pracy, programów]⁵

– *Ok, tutaj job opportunities.*

– *Tak.* [7]

Można więc zauważyć otwartość uczelni na świat zewnętrzny. Uniwersytet ma świadomość, że studiowanie jest tylko wycinkiem życia – zarówno pod kątem okresu (kształcenie uniwersyteckie trwa zazwyczaj 3–5 lat), jak i współobecności innych aktywności w życiu osób studiujących. Wybrzmiewa tu również przekonanie, że jednym z celów kształcenia jest zdobycie kompetencji przydatnych na rynku pracy, stąd oferty kierowane od potencjalnych pracodawców. Bardziej zaawansowanymi przykładami takiej infrastrukturalnej synergii różnych sfer życia jest sponsorowanie przez niektóre firmy współpracujące z uczelnią wyposażenia przestrzeni – czy to sal dydaktycznych, czy innych pomieszczeń, na przykład tych przeznaczonych na odpoczynek.

Tego typu wsparcie łączenia różnych sfer życia przejawia się nie tylko w infrastrukturze:

Ogólnie tutaj też jest dużo wydarzeń takich, że przyjeżdżają firmy i się przedstawiają i zazwyczaj to jest albo we wtorek, albo w środę, no i wtedy mamy takie seminaria przedmiotowe, no to większość wykładowców jest gotowa, żeby w tym czasie po prostu pójść ze studentami na to wydarzenie i nie robić zajęć. [10]

Osoby studiujące zauważają więc przychyłność wykładowców i wykładowczyń związaną z uczestnictwem w aktywnościach pozauniwersyteckich ukierunkowanych na rynek pracy. Można to potraktować jako przejaw elastyczności w odniesieniu do organizacji planu kształcenia i zmian w organizacji planu wtedy, gdy pojawiają się nowe oferty, potencjalnie atrakcyjne dla studentek i studentów. Przejawami podobnych inicjatyw mogą być organizowane przez uniwersytet różnego rodzaju szkolenia czy też prowadzone na uczelni poradnie (np. Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego). Jednym z ich zadań jest troska o dobrostan osób studiujących również w kontekście godzenia zobowiązań wobec różnych sfer życia i pojawiających się napięć z tym związanych.

⁵ Uwagi w nawiasie kwadratowym dotyczą wspomnianego w części metodologicznej drugiego poziomu transkrypcji spacerów, dotyczącego warstwy wizualnej – zachowań osób uczestniczących w spacerze oraz otoczenia materialnego.

Warto jednak zauważyć mimo wszystko pewną ostrożność i ambiwalencję postaw związanych z otwarciem uniwersytetu na osoby z zewnątrz. Z jednej strony dostrzega się tu wiele szans, z drugiej jednak pozostaje on cały czas miejscem, które w opinii wielu jest i powinno być w pewnym sensie „enklawą” w świecie:

Jeden to byłby ten korytarz przed aulą, gdzie są te tablice ze wszystkimi ogłoszeniami i tak dalej, ale to jest miejsce jakby bardzo oficjalne w mojej opinii. No bo jednak na tę aulę przychodzą ludzie z zewnątrz i są jakieś tam wypadki ludzi z Harvardu i tak dalej, więc jest bardzo fajne, ale takie mało luźne, bym powiedział. [13]

Osoba z zewnątrz – bez względu na to, czy jest potencjalnym pracodawcą, gościem naukowym, czy mieszkańcem pobliskich terenów – w jakimś sensie może być traktowana z pewną podejrzliwością. Jak wspomniano w powyższym cytacie, spada w takich momentach „luz”, który towarzyszy codziennym aktywnościom uniwersyteckim wśród rozpoznanych aktorów.

Równowaga, napięcie i oczekiwania z tym związane

Napięcie lub równowaga pomiędzy życiem uniwersyteckim a innymi sferami codzienności są obecne w świadomości i wypowiedziach badanych. Osoby te wskazują, że poszczególne aktywności mogą ze sobą kolidować. Dotyczy to przede wszystkim nachodzenia na siebie terminów różnych aktywności, ale może być związane również z kolizją innych zobowiązań:

No ja się, powiedzmy, że bardzo nie muszę po zajęciach spieszyć w tej chwili, no akurat w tym momencie nie pracuję, może to się, jeżeli to się w najbliższym czasie zmieni, no to pewnie będę na to bardziej narzekał, bo pamiętam, że jak godziłem studia z pracą, no to tak zawsze było takie napięcie. [3]

W takiej postawie i podkreśleniu, że „nie muszę się spieszyć”, potwierdzone zostaje przywołane wcześniej przekonanie Rosy o przyspieszeniu współczesnego świata, za którym należy gonić, i „napięciu”, które jest tego rezultatem.

Świadomość przyspieszenia i kolizji różnych aktywności jest oparta przede wszystkim na wcześniejszych doświadczeniach i pamięci związanej z podejmowanymi dotychczas aktywnościami. W przywołanym przypadku napięcie pojawiało się w momencie wejścia na rynek pracy i łączenia czynności zawodowych z życiem akademickim. Można zakładać, że podobne odczucia dotyczyłyby rozbudowanych zobowiązań rodzinnych.

Brak wcześniejszych doświadczeń związanych z rozbudowaną aktywnością w wielu sferach życia może wywoływać podobne skojarzenia. Skutkuje wytworzeniem w sobie nastawienia dotyczącego budowania własnych przyszłych planów życiowych, pewnych preferencji związanych z tym, jak potencjalne napięcie można łagodzić. Opiera się to na świadomości własnych zainteresowań i kompetencji, co czyni potencjalne złożone układy wielu sfer życia łatwiejszymi do pogodzenia:

Tak, jest to coś, co studiuje, jest to moją pasją, a jest też moją pracą. [20]

Bycie asystentką w jakimś korpo to nie jest dla mnie. Też dowiedziałam się, co tak naprawdę, w sensie, jaki typ pracy mnie pasjonuje, to znaczy siedzenie przed biurkiem osiem godzin i praca od 8:00 do 16:00 absolutnie nie jest dla mnie. [...] Taka chaotyczna praca jest dla mnie naprawdę super i asystentka w korpo to nie jest totalnie to. [9]

Infrastruktura i lokalizacja a wielość sfer życia i potrzeby osób studiujących

Uniwersytet w perspektywie łączenia różnych sfer życia oferuje nie tylko zwiększanie szans na rynku pracy. Odnosi się także do szeregu innych potencjalnych aktywności podejmowanych przez osoby studiujące:

Czasami tutaj jednak przerwę spędzam, jeżeli mogę z kimś zagrać w ping-ponga, albo w bilard, albo w piłkarzyki. Ale są czasami też takie wydarzenia typu wieczory planszówkowe. No, ale, jak widać, jesteśmy na niskim parterze, jesteśmy praktycznie w piwnicy. No i wyobraź sobie, że na takim właśnie wieczorze planszówkowym jest nawet te 30 osób, to jest po prostu strasznie dużo. [15]

Uczelnia inwestuje w wyposażenie przestrzeni, które uatrakcyjnia czas w niej spędzany poza kształceniem. Może to dotyczyć przerw między zajęciami, „okienek” w planie. Ale również może być związane z oferowaniem swojej przestrzeni w całkowicie innych okresach, na przykład wieczorami. Uniwersytet staje się w ten sposób miejscem, które może być traktowane jako alternatywa dla innych ofert spędzania czasu, które wymagają inwestycji finansowych.

W badaniach często pojawiały się wypowiedzi sugerujące, że infrastrukturalna oferta uczelni jest lepsza niż opcje dostępne w przestrzeni prywatnej i domowej:

Ale lubię tutaj, bardziej wolałem na przykład się uczyć i odrabiać zadania, bo jak wracałem do domu, to nie do końca mi się chciało, albo ktoś chciał czegoś w domu, albo kot chciał, albo zwierzę inne, no i tak po prostu. [14]

Czuję się w bibliotece, w tej sali do pracy grupowej, tam, tam jest takie jedno miejsce, gdzie naprawdę kogoś bym zaprosił, że tak zaprosił i bym z chęcią tam przesiadywał. [S12]

Osoby studiujące chętnie pozostają w przestrzeni uniwersyteckiej nawet wtedy, gdy nie zobowiązuje ich do tego plan zajęć. Traktują uniwersytet jako miejsce wygodnej i efektywnej pracy. Przyczyną tego jest fakt, że w przestrzeniach prywatnych, domowych, pojawiają się dodatkowe zobowiązania związane z życiem rodzinnym i innymi aktorami obecnymi w mieszkaniu. Studentki i studenci myślą również o takich przestrzeniach jako o miejscach, do których warto zaprosić inne osoby, również takie niezwiązane z uczelnią, aby w ten sposób – bez względu na przyczynę – unikać konieczności zapraszania ich do swojej przestrzeni prywatnej.

Osoby badane zwracały uwagę, że odpowiednio zagospodarowana przestrzeń i infrastruktura mogą wytworzyć pozytywne emocje:

Tak, właśnie tutaj, akurat w lewo, w kierunku naszej siłowni uczelnianej. Wynika to po prostu z faktu, że to jest miejsce, które jednocześnie mógłbym określić, że dobrze się w nim czuję – na zasadzie, że jest dużo zieleni, nie tylko na zasadzie, że powstały poszczególne sprząty i są pomalowane na zielono, ale także z racji tego, że to ma taki charakter takiego starszego parku – na zasadzie, że chociażby widzimy, że płytki chodnikowe nie są w najlepszym stanie, są lekko tam zazielenione. Jednocześnie mamy nieco drzew, mamy tutaj bardzo dużo zieleni – są po prostu dobre miejsca, jak chodzi o kwestię spędzenia czasu. Więc to jest na pewno miejsce, w którym dobrze się czuję. [16]

Szczególne znaczenie przypisywano w tym kontekście terenom zielonym, które pozwalają radzić sobie ze zmęczeniem, nawet jeżeli całościowy kontekst sytuacji, w której się przebywa, nie ulega zmianom. Na podstawie opisywanego przypadku widać, że zieleń jest dodatkowo przestrzenią, która może zintegrować elementy infrastruktury pełniące różne funkcje. Tutaj łączy ze sobą drzewa z urządzeniami przeznaczonymi do treningu. Taka wielofunkcyjność dodatkowo sprzyja generowaniu pozytywnych skojarzeń.

Nie oznacza to jednak, że projektowanie infrastruktury wywołuje wyłącznie pozytywne skojarzenia. Istnieją również sytuacje odwrotne, gdy pojawiają się skojarzenia negatywne:

Takie skojarzenia może, że takie emocje takiego, że wszyscy patrzą na ciebie, może oceniają, że czujesz się tak, że nie możesz się w pełni wyluzować i w pełni odpocząć. Tylko cały czas jest to uczucie takiego napięcia, że faktycznie wszyscy, którzy wchodzi, to cię obserwują, i tam też jest portiernia, więc wszyscy profesorowie się gdzieś tu przechadzają. Też nie można nic głośniej

powiedzieć, bo jak słyszysz, akustyka tu jest bardzo dobra, więc w momencie, jeśli ktoś siedzi nawet tam, to bez problemu usłyszysz, co ktoś mówi. [4]

Osoba badana zwraca tu uwagę na brak prywatności. Przestrzeń została zaprojektowana w taki sposób, że ma się poczucie nadzoru ze strony innych. Nadzór ten ma w tym przypadku charakter wielozmysłowy – dotyczy wzroku, ale również słuchu – co wytwarza poczucie panoptyczności. W ten sposób infrastruktura uniwersytecka może wywoływać uczucie przytłoczenia i przebodźcowania, związane z obecnością innych i poczuciem bycia pod kontrolą. Alternatywą jest więc przestrzeń prywatna, domowa, w której można się przed owym nadzorem skryć.

Niezwykle istotnym aspektem wpływającym na elastyczne łączenie ze sobą różnych sfer życia jest lokalizacja budynków uniwersyteckich. W różnych miastach może być ona związana ze specyfiką danego środka – niekiedy są to pojedyncze kampusy, kiedy indziej budynki znajdujące się w różnych lokalizacjach; niekiedy to budynki umiejscowione w centrum miasta, kiedy indziej na jego obrzeżach.

Lokalizacja generalnie jest postrzegana jako czynnik wpływający na kompleksowość życia i łączenie ze sobą jego wielu sfer:

Na minus jest to, że te autobusy są strasznie niezgrane z tymi liniami tutaj poznańskimi. Jeżeli na przykład ja też trochę działałam w [zanonimizowane], no i powiedzmy, albo jeżeli cokolwiek innego chcę załatwić gdzieś w Poznaniu, no to to jest trochę problem. I też często, jeżeli chodzi o powrót z zajęć, to też to jest tak nie do końca zgrane, ponieważ albo mam bardzo mało czasu, żeby wsiąść do autobusu, żeby tam w ogóle dotrzeć. Bo tutaj myślę, że nie opłaca się za bardzo czekać na tramwaj i już lepiej się ten kawałek przejść na Śródkę. Albo muszę później znowu czekać, no ale to jest tam, nie wiem, zazwyczaj 20–30 minut, więc nie ma aż takiej tragedii. [3]

Odwołując się tutaj do własnych doświadczeń, osoba badana wskazuje na trudności z godzeniem ze sobą różnych obowiązków. Ma to miejsce właśnie wtedy, gdy pojawia się konieczność przemieszczania się pomiędzy lokalizacjami, a dodatkowo, gdy jest się zdany na komunikację miejską. Taka kompleksowość może wpływać na poczucie kurczenia się czasu, a niekiedy prowadzić do ograniczenia niektórych aktywności.

Jednocześnie lokalizacja może też mieć znaczenie z perspektywy możliwości oferowanych przez otoczenie:

Na pewno mi się podoba pod tym względem, że nie jest bardzo daleko od centrum, więc jak gdzieś wyskakujemy powiedzmy w przerwie od wykładów,

to jest gdzie pójść na jedzenie na przykład czy sobie odpocząć. Tu niedaleko też jest Cytadela, więc też bardzo fajnie sobie można tam spędzić czas. No więc nie jest daleko od centrum, nie jest na pewno daleko od jakichś takich, powiedzmy, czy miejsca zamieszkania i w ogóle. No i nie ma takiego hałasu tu tak naprawdę, bo nie słysząc tych samochodów i tego wszystkiego, co jest charakterystyczne dla centrum miasta. [4]

W przypadku przywołanego cytatu mowa jest o korzystaniu z terenów zielonych i oferty lokali gastronomicznych. Wskazuje się też przy tym na komfort audialny i wynikający z lokalizacji zmniejszony hałas. Oferta pozauniwersyteckiej infrastruktury – poza tymi wspomnianymi, również na przykład placówek edukacyjnych czy biurowców – może sprawiać, że chętniej i łatwiej można z nich korzystać ze względu na bliskość uniwersytetu. Może także decydować o wyborze kierunku studiów, aby miejsce kształcenia pozostawało w harmonii z innymi sferami życia – na przykład ze względu na łatwość dojazdu do domu, pracy lub rodziny.

W badaniu zwracano także uwagę na sytuacje, w których oferowane przez infrastrukturę możliwości nie są dostosowane do potrzeb osób studiujących:

Na tym wydziale, na przykład w salach wykładowych czasami w ogóle nie ma gniazdka, z wyjątkiem gniazdka przy tablicy, albo są tylko dwa gniazdka, dosłownie kuriozum. A w sytuacji, w której potencjalnie każdy może przenieść laptop, to możesz nie mieć dostępu do prądu i ten dostęp też nie jest oczywisty wszędzie, prawda? [18]

Temat gniazdek elektrycznych pojawiał się w wypowiedziach bardzo często. Osoby studiujące mają niekiedy poczucie, że w ogóle nie bierze się ich pod uwagę przy wyposażaniu przestrzeni w takie elementy:

No, one nie są dla mnie tylko, żeby pani sprzątająca mogła się podłączyć, jak będzie odkurzać. [18]

W podobny sposób można odnieść się do dostępu do sieci internetowej albo miejsc do pracy grupowej. Niewystarczająca infrastruktura sprawia, że osoby studiujące są zobowiązane albo do korzystania z ofert komercyjnych, albo do przenoszenia części aktywności w przestrzeń prywatną i rodzinną.

Elastyczna infrastruktura jako infrastruktura z potencjałem

Można więc spróbować zastanowić się nad pytaniem, jaka infrastruktura i jaki sposób korzystania z niej jest optymalny z perspektywy osób studiujących

i zachowywania przez nie równowagi w odniesieniu do różnych sfer życia. Zwraca się tu uwagę na pomysłowość i kreatywność:

Jak chcę sobie usiąść się pouczyć sama ze sobą, to wolę zdecydowanie te koszyczki. A jak potrzebuję się zdrzemnąć pomiędzy zajęciami, bo przykładowo właśnie miałam egzamin rano i zawałam nockę, wybierano ogólnie puffy. I ostatnio jak mieliśmy drzwi otwarte przykładowo, to dzień wcześniej mieliśmy ognisko, przez co, no, pół nocy nie spałam, a na drzwiach otwartych reprezentowałam kierunek. Więc pomiędzy zajęciami rano, a właśnie drzwiami otwartymi, gdzie miałam godzinę, przyszedłam tu się położyć spać i pilnował mnie kolegę, który sobie siedział tutaj i przy okazji coś tam komponował na laptopie. Więc ogólnie jest to bardzo użytkowane. [S2]

Puffy, pierwotnie przeznaczone do siedzenia na nich, po odpowiednim zagospodarowaniu mogą służyć również jako miejsca do spania (co, swoją drogą, może też niekiedy wskazywać na deficyty związane z możliwością realizowania takiej aktywności w przestrzeni domowej). Wykracza się tu więc poza „instrukcję obsługi” przypisaną standardowo do jakiegoś elementu infrastruktury. Osoby studiujące oczekują więc pozostawienia im pewnej swobody w zarządzaniu przestrzenią uniwersytecką, w której funkcjonują:

I teraz o miejsce, które ma potencjał. Dlaczego? Bo z jednej strony mamy fajne jakieś pęczki do relaksu, siedziska, puffy. Z drugiej jest to miejsce, które jest tak naprawdę niedookreślone, bo tam z kolei mamy tablice, jakieś stoły. Tutaj mamy taki stół à la konferencyjny. [4]

To właśnie niedookreśloność tworzy, w ich przekonaniu, przestrzenie z potencjałem. Taka elastyczna przestrzeń wymaga swobodnego kompromisu ze strony wszystkich kategorii jej użytkowników. Ze strony władz uczelni i pracowników administracyjnych – oddania pewnej odpowiedzialności na oddolne i nieformalne zarządzanie materialnym otoczeniem, w którym odbywa się kształcenie. Ze strony osób studiujących – pozostawiania w ramach szeroko zakreślonych ram korzystania, które w ten sposób mogą być doprecyzowane do konkretnych przejawów ich zastosowania.

Podsumowanie

Celem niniejszego opracowania było wskazanie wybranych wymiarów zjawiska *university-life balance* ze szczególnym uwzględnieniem roli infrastruktury. Rozumiem przez to równowagę pomiędzy szeroko rozumianym

życiem akademickim a innymi sferami życia, w tym życiem rodzinnym. Wskazać można na pięć głównych wniosków z przywołanych badań.

Po pierwsze, trzeba zauważyć, że temat rodziny nie pojawiał się często w wypowiedziach osób badanych. Wynika to bez wątpienia z samego scenariusza badań i skryptu spacerów badawczych. Dotyczyły one infrastruktury uniwersyteckiej, więc pytania o życie rodzinne bezpośrednio w nich nie padały. Ma to również związek z wiekiem i statusem społecznym osób badanych, które jeszcze nie założyły własnej rodziny, a już pozostają w jakimś stopniu niezależne od swoich rodziców. Jednocześnie w wielu badaniach dotyczących życia osób studiujących (np. Capannola i Johnson, 2020; LeBouef i Dworkin, 2021) zagadnienia dotyczące rodziny nie zawsze są wyrażane w sposób bezpośredni, nawet jeżeli relacje rodzinne są ważne i stanowią istotne wsparcie w procesie studiowania. Ma to związek ze wspomnianą wcześniej krytyką tradycyjnego rozumienia pojęcia *work-life balance*. Jak piszą Dorota Mroczkowska i Małgorzata Kubacka (2020: 46): „Obszary graniczne rozumiemy szeroko, jako procesy aktywnego przemieszczania się jednostek między sferą pracy a sferą życia (w tym życia rodzinnego) w sytuacjach, w których rozmycie ról staje się powszechne”. Obszary graniczne, czyli takie, które znajdują się pomiędzy pracą a życiem – a takim jest tutaj życie uniwersyteckie – cechuje elastyczność, przenikalność i mieszanie (Kubacka, 2020: 49). W tym ujęciu są one powiązane z życiem rodzinnym, jako elementem sfery prywatnej osób studiujących, nawet jeżeli nie jest to wprost artykułowane. Podobne wnioski można znaleźć w innych badaniach interpretujących rodzinę w kontekście obszarów granicznych (np. Zivnуска i in., 2016).

Po drugie, osoby studiujące faktycznie doświadczają presji związanej z koniecznością łączenia ze sobą różnych sfer życia. Powstająca w ten sposób bezradność i frustracja są wynikiem ograniczonych zasobów (czasowych, kompetencyjnych, mobilnościowych), potwierdzając tym samym przywołane wcześniej tezy Hartmuta Rosy. Poszukuje się w ten sposób nowych sposobów regulowania nierównowagi i przywrócenia balansu, czego najprostszym przejawem jest ograniczenie lub całkowita rezygnacja z uczestnictwa w którejś ze sfer.

Po trzecie, badania wskazują na niejednoznaczne funkcjonowanie sfery prywatnej wśród osób studiujących. Z jednej strony, są one skłonne do otwierania się przed innymi, do mówienia o swojej rodzinie, przyjaciółach, zainteresowaniach i emocjach. Z drugiej strony, niekiedy zamykają przed innymi dostęp do fizycznego wymiaru swojej prywatności, wolą spotykać się w ramach uczelni, nawet jeżeli nie jest to bezpośrednio związane z procesem

kształcenia. Spędzają tam wolny czas lub zapraszają tam swoich znajomych, co w dużej mierze może być związane z pozytywnym wartościowaniem uniwersyteckiej infrastruktury, a tym samym z niską oceną tego, co mają we własnym mieszkaniu lub własnej rodzinie lub z koniecznością uniezależnienia się od zobowiązań wobec innych aktorów obecnych w sferze prywatnej. Uczelnia może tu więc odgrywać rolę koła ratunkowego w sytuacji, gdy własna przestrzeń i sfera prywatna wydają się niewystarczające lub niekomfortowe. Możemy też jednak spotkać się z sytuacją odwrotną, w której przebywanie na uczelni – ze względu na jej infrastrukturę – wytwarza poczucie kontroli i bycia obserwowanym. Wtedy sfera prywatna staje się azylem i przestrzenią spokoju.

Po czwarte, wytwarza to niejednoznaczną rolę uniwersytetu. Jest oczywiste, że nie jest on wyłącznie miejscem kształcenia, ale również spędzania czasu wolnego, wytwarzania relacji czy kształtowania postaw. Ale wobec przywołanych wyników pojawia się pytanie, w jakim stopniu powinien zastępować inne sfery życia w realizowaniu ich funkcji. Badania pokazały, że często jest on niekomercyjną i bezpłatną alternatywą wobec innych możliwości spędzania czasu (np. w klubach, pubach, kawiarniach), za korzystanie z których należy zapłacić. Infrastruktura uniwersytecka jest więc w ten sposób elementem wspierającym dobrostan finansowy osób studiujących. Pojawia się także zagadnienie lokalizacji – na ile budynki uniwersyteckie powinny pozostawać samowystarczalne (również pod kątem infrastrukturalnym), a na ile myśleć o lokowaniu ich w bliskim otoczeniu przestrzeni związanych z innymi sferami życia: rodzinną, edukacyjną, zawodową. Lokalizacja wpływa więc na równowagę, ale określa również, czy życie osób studiujących pozostaje w ramach uczelni, czy jest wypychane poza nią.

Po piąte, badania wskazały znaczenie elastyczności uniwersyteckiej infrastruktury. Kategoria elastyczności odgrywa istotną rolę w badaniach nad *work-life balance*. Wymiar ten, rozumiany na przykład jako elastyczność czasu i sposobów organizacji pracy, jest wielokrotnie wspomniany jako czynnik wpływający pozytywnie na równowagę praca/życie (Dębowska i in., 2024: 15–19; Brinkley, 2024: 14). Elastyczność w odniesieniu do pracy ma szczególne znaczenie dla osób młodych z pokolenia Z⁶. Jak widać, w podobny sposób definiuje się badany aspekt *university-life balance*. Dobra infrastruktura to infrastruktura elastyczna, możliwa do mniej lub bardziej

⁶ „Deloitte. 2024 Gen Z and Millennial Survey. Living and working with purpose in a transforming world”. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/ec/Documents/about-deloitte/deloitte-2024-genz-millennial-survey.pdf> [dostęp: 25.03.2025].

dowolnego modyfikowania i dostosowania do własnych potrzeb. Obchodząc infrastrukturalne affordancje (Gibson, 1977), czyli zapisane w materialności instrukcje obsługi przedmiotów, osoby studiujące dostosowują ją do własnych potrzeb i oczekiwań, co może zwrotnie wpływać na relacje z innymi sferami życia według opisanych wcześniej reguł.

Dążenie do elastyczności można więc potraktować jako jedną z rekomendacji dotyczących tworzenia i zmian w infrastrukturze uniwersyteckiej. Szereg innych rekomendacji został przedstawiony w wewnętrznym raporcie z badań (Rogowski i in., 2024). Mowa tam między innymi o odszkolnieniu uniwersytetu, nieformalności w zarządzaniu przestrzenią czy też o kampusach jako miejscach nabywania kompetencji obywatelskich. Na podstawie niniejszego artykułu można do tej listy dodać kilka kolejnych. Po pierwsze, tworzenie takiej infrastruktury, która nie będzie wywoływała poczucia panoptyczności, bycia obserwowanym i pod kontrolą. Po drugie, zwrócenie uwagi na wielozmysłowe wymiary infrastruktury uniwersyteckiej, uwzględnianie nie tylko jej estetyki czy funkcjonalności, ale również wymiaru audialnego czy termicznego. Po trzecie, odpowiednia komunikacja uniwersytecka, która zwraca uwagę na bezpieczeństwo infrastruktury – nie tylko w sensie fizycznym, ale również w odniesieniu do generowanych emocji i zapewnienia bezpiecznych relacji ze sferą prywatną. Po czwarte, to realizowanie konsultacji na linii władze uniwersyteckie – osoby studiujące, które na bieżąco będą umożliwiały diagnozowanie potrzeb i możliwość ich realizacji.

Można więc stwierdzić, że to w tych punktach można szukać sposobów na osiągnięcie rezonansu ze światem, o czym wspominał Hartmut Rosa. I to również podpowiedź dla współczesnego uniwersytetu, jak kształtować swoją infrastrukturę, aby w ten sposób dbać o dobrostan życiowy osób studiujących.

Literatura

- Ahad, T.R., Khan, N., Subbarao, A., Rahman, H.M.M. (2024). Unlocking work-life balance: The impact of participative leadership on reducing emotional exhaustion. *Cogent Business & Management*, 11, 1. <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2372456>
- Akçakese, A., Tükel, Y., Demirel, M. (2024). The work-life balance: Understanding the role of leisure involvement on workaholism from a gender perspective. *Work*, 79(2), 911–924. <https://doi.org/10.3233/WOR-240012>
- Ashforth, B.E., Kreiner, G.E., Fugate, M. (2000). All in day's work: Boundaries and micro role transitions. *Academy of Management Review*, 25(3), 472–491.

- Bhat, S.A., Sheikh, B.A. (2023). Study life balance of college students: Evidence from higher education sector of UT of Jammu and Kashmir. *Journal of Learning and Educational Policy*, 3(3), 37–41. <https://doi.org/10.55529/jlep.33.37.41>
- Blom, R., Jaspers, E., Knies, E., Lippe, T. van der (2025). Family-friendly policies and workplace supports: A meta-analysis of their effects on career, job, and work-family outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2025.104091>
- Brinkley, I. (2024). *CIPD Good Work Index 2024: Survey report*. London: Chartered Institute of Personnel and Development. <https://www.cipd.org/globalassets/media/knowledge/knowledge-hub/reports/2024-pdfs/8625-good-work-index-2024-survey-report-1-web.pdf>
- Capannola, A.L., Johnson, E.I. (2020). On being the first: The role of family in the experiences of first-generation college students. *Journal of Adolescent Research*, 37(1), 29–58. <https://doi.org/10.1177/0743558420979144>
- Dębkowska, K., Kłosiewicz-Górecka, U., Szymańska, A., Wejt-Knyżewska, A., Zybortowicz, K. (2024). *Work-life balance a elastyczne formy organizacji pracy*. Warszawa: Polski Instytut Ekonomiczny. https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2024/04/PIE-Raport_work-life-balance_2024.pdf
- Deloitte. 2024 Gen Z and Millennial Survey. *Living and working with purpose in a transforming world* (2024). <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/ec/Documents/about-deloitte/deloitte-2024-genz-millennial-survey.pdf>
- Fayaz, I., Gulzar, F. (2025). Thrive, don't survive: Building work-life balance with family support, grit and self-efficacy. *IIMT Journal of Management*. <https://doi.org/10.1108/IIMTJM-05-2024-0057>
- Frąckowiak-Sochańska, M., Mroczkowska, D., Kubacka, M. (2022). Dynamika i kontekst doświadczeń emocjonalnych pracujących zawodowo rodziców w czasie pandemii COVID-19. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, XVIII(4), 118–151, <https://doi.org/10.18778/1733-8069.18.4.05>
- Gibson, J.J. (1977). The theory of affordances. W: R. Shaw, J. Bransford (red.), *Perceiving, Acting and Knowing* (s. 69–82). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Global Life-Work Balance Index* (2024). <https://remote.com/resources/research/global-life-work-balance-index> [dostęp: 20.03.2025].
- Gragnano, A., Simbula, S., Miglioretti, M. (2020). Work-life balance: Weighing the importance of work–family and work–health balance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 907. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030907>
- Innstrand, S.T., Grødal, K., Christensen M. (2024). Balancing work and family life during the COVID-19 pandemic: exploring within and between group differences across time, gender, and worksites. *Community, Work & Family*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/13668803.2024.2399719>
- Kalliath, T., Brough, P. (2008). Work-life balance: a review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management & Organization*, 14(3), 323–327. <https://doi.org/10.1017/S1833367200003308>
- Kennett, D.J., Reed, M.J., VanDenBerg, T.R. (2019). The importance of perceived university-life balance, hours per week engaged in academia activities, and academic resourcefulness. *Teaching and Learning Inquiry*, 7(1), 136–153. <https://doi.org/10.20343/teachlearninqu.7.1.9>

- Kirchmeyer, C. (2000). Work-life initiatives: greed or benevolence regarding workers' time. W: C.L. Cooper, D.M. Rousseau (red.), *Trends in Organizational Behavior*, t. 7 (s. 79–93). Chichester: Wiley.
- Kołtan, J. (2020). Świat wysokich prędkości. Późna nowoczesność i teoria krytyczna Hartmuta Rosy. W: H. Rosa *Przyspieszenie, wyobcowanie, rezonans. Projekt krytycznej teorii późnonowoczesnej czasowości* (s. 7–20), Gdańsk: Europejskie Centrum Solidarności.
- Landolfi, A., Barattucci, M., De Rosa, A., Lo Presti, A. (2021). The association of job and family resources and demands with life satisfaction through work-family balance: A longitudinal study among Italian Schoolteachers during the COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, 11(10), 136. <https://doi.org/10.3390/bs11100136>
- LeBouef, S., Dworkin, J. (2021). First-generation college students and family support: A critical review of empirical research literature. *Education Sciences*, 11, 294. <https://doi.org/10.3390/educsci11060294>
- Lubrańska, A.S. (2014). Work-family conflict and family-work conflict in aspects of sex and intergenerational differences. *Medycyna Pracy Workers' Health Safety*, 65(4), 521–533. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00040>
- Mroczkowska, D., Kubacka, M. (2020). Teorie pracy granicznej jako wyzwanie dla koncepcji work-life balance. Zarys perspektywy dla badania relacji praca-życie. *Studia Socjologiczne*, 239(4), 37–59. <https://doi.org/10.24425/sts.2020.135146>
- Nieżurawska, J., Dziadkiewicz, A., Kowalewska, G. (2017). Systemy work-life balance w przedsiębiorstwach w opinii generacji Z – wyniki badań empirycznych. *Roczniki Kolegium Analiz Ekonomicznych*, 45, 241–255.
- Robak, E., Słocińska, A. (2018). Równoważenie pracy z życiem osobistym, pracowników jako istotny czynnik warunkujący gospodarowanie współczesnymi zasobami pracy. *Studia Ekonomiczne, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*, 257, 159–167.
- Rogowski, Ł. (2016). Wideozwydanie. Badania miasta w perspektywie paradygmatu mobilności. *Kultura i Społeczeństwo*, 60(2), 123–144, <https://doi.org/10.35757/KiS.2016.60.2.8>
- Rogowski, Ł., Chwiałkowski, W., Dłubała, B., Frąckowiak, M., Jeran, A., Kozak, J., Krawczyk, A., Łatwis, K., Siatkowski, A., Wechta, P. (2024). *Przestrzeń otwarta. Potrzeby osób studiujących dotyczące kampusów i budynków Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu*. Poznań: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Rony, M.K.K., Sharker, Md. N.M.K.K., Alamgir, H.M., (2023). The association between work-life imbalance, employees' unhappiness, work's impact on family, and family impacts on work among nurses: A Cross-sectional Study. *Informatics in Medicine Unlocked*, 38. <https://doi.org/10.1016/j.imu.2023.101226>.
- Rosa, H. (2013). *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*. New York: Columbia University Press.
- Rosa, H. (2019). *Resonance: a Sociology of Our Relationship to the World*. Newark: Polity Press.
- Rosa, H. (2020). *The Uncontrollability of the World*. Cambridge, Medford: Polity Press.
- Shirmohammadi, M., Wee Chan, A., Beigi, M. (2022). Remote work and work-life balance: Lessons learned from the COVID-19 pandemic and suggestions for HRD practitioners.

- Human Resource Development International*, 25(2), 163–181. <https://doi.org/10.1080/13678868.2022.2047380>
- Soares, S.R., Gruber, M.E., Schmidt, K.M., Hancock, P.A. (2022). An analysis of school-life balance in university students in the context of COVID-19 lockdowns. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 66(1), 1320–1324. <https://doi.org/10.1177/1071181322661433>
- Stanley, S., Sebastine, A.J. (2023). Work-life balance, social support, and burnout: A quantitative study of social workers. *Journal of Social Work*, 23(6), 1135–1155. <https://doi.org/10.1177/14680173231197930>
- Susanto, P., Hoque, M.E., Jannat, T., Emely, B., Zona, M.A., Islam, M.A. (2022). Work-life balance, job satisfaction, and job performance of SMES employees: the moderating role of family-supportive supervisor behaviors. *Frontiers in Psychology*, 13, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906876>
- Szegedi, K., Győri, Z., Juhász, T. (2024). Factors affecting quality of life and learning-life balance of university students in business higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 113. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02603-7>
- Tomaszuk, A., Olszewski, P. (2023). Postrzeganie work-life balance w percepcji pokoleń dominujących na rynku pracy. *Zeszyty Naukowe Politechniki Częstochowskiej. Zarządzanie*, 52, 115–132. <https://doi.org/10.17512/znpcz.2023.4.09>
- Thilagavathi, G., Geetha, S.N. (2021). Work-life balance – a systematic review. *Vilakshan – XIMB Journal of Management*, 20(2), 258–276. <https://doi.org/10.1108/xjm-10-2020-0186>
- Working Time and Work-Life Balance Around the World* (2022). Geneva: International Labour Office. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40ed_protect/%40protrav/%40travail/documents/publication/wcms_864222.pdf [dostęp: 25.03.2025].
- Zaitouni, M., Hewapathirana, G., Mostafa, M., Al Hajj, R., ElMelegy, A.R. (2024). Work-life balance: A landscape mapping of two decades of scholarly research. *Heliyon*, 10, 14. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e34084>
- Zhao, L., Zhao, W. (2022). Impacts of family environment on adolescents' academic achievement: The role of peer interaction quality and educational expectation gap. *Frontiers in Psychology*, 13, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.911959>
- Zivnuska, S., Kacmar, K.M., Ferguson, M., Carlson, D.S. (2016). Mindfulness at work: resource accumulation, well-being, and attitudes. *Career Development International*, 21(2), 106–124. <https://doi.org/10.1108/CDI-06-2015-0086>