

## Sprawozdanie z XI Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej *Jakość życia w pracy i poza nią*

Jakub Filipkowski<sup>1</sup>

*Uniwersytet Opolski, Instytut Psychologii*  
<https://orcid.org/0000-0002-1801-8001>

Zofia Kardasz

*Uniwersytet Opolski, Instytut Psychologii*  
<https://orcid.org/0000-0003-4339-4065>

Magdalena Pysz

*Uniwersytet Opolski, Instytut Psychologii*  
<https://orcid.org/0000-0003-3707-7143>

W dniach 10–11 czerwca 2024 roku w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Opolskiego odbyła się XI Ogólnopolska Konferencja Naukowa *Jakość życia w pracy i poza nią* stanowiąca po sześciu latach powrót do serii konferencji rozpoczętych na Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie w 1992 roku. Hasłem tegorocznej edycji było pytanie *I co z tym szczęściem?*

Tematyka konferencji oscylowała wokół jakości życia w życiu codziennym oraz w kontekście pracy. Uczestnicy dyskutowali o trudnościach w operacjonalizacji pojęcia *szczęście*, próbowali diagnozować poziom jakości życia Polaków w różnych grupach wiekowych, analizowali wpływ współczesnych zjawisk na zadowolenie z życia, omawiali cechy i stany mogące przyczynić się do lepszego funkcjonowania w miejscu pracy oraz przedstawiali pomysły na interwencje zwiększające dobrostan.

Konferencję otworzyła dziekan Wydziału Nauk Społecznych dr hab. Anna Weissbrot-Koziarska, prof. UO, podkreślając wagę prowadzenia badań i dyskusji dotyczących szczęścia, dobrostanu i jakości życia. Głos zabral również przewodniczący komitetu naukowego dr hab. Romuald Derbis, prof. UO.

Cześć naukową konferencji rozpoczął dr hab. Jan Ciecuch, prof. UKSW, wykładem *Propozycja kołowego modelu integrującego różne modele dobrostanu oraz*

---

<sup>1</sup> Adres do korespondencji: [jakub.filipkowski@uni.opole.pl](mailto:jakub.filipkowski@uni.opole.pl).

zdrowia psychicznego i zaburzeń, w którym przedstawił dymensjonalny model oparty na metacechach, pozwalający na integrację popularnych teorii osobowości, temperamentu i emocji.

Następnie odbyły się trzy równoległe sesje referatowe: *Szczęście i zdrowie psychiczne*, *Projektowanie szczęścia* oraz *Afekty i jakość pracy*.

Pierwszą z nich prowadził dr hab. Grzegorz Francuz, prof. UO, który przybliżył aktualność modeli szczęścia w ujęciu wybranych starożytnych filozofów. Następnie poruszono kilka tematów: cierpienie wśród pacjentów onkologicznych i ich jakość życia (dr hab. Dariusz Krok, prof. UO), szczęście rodzinne z perspektywy młodych dorosłych (dr Agnieszka Lisiecka-Bednarczyk, PWT), odwaga i szczęście (dr Grzegorz Pajestka, UO i dr Magdalen Poraj-Weder, APS) oraz naukowe metody poprawy dobrostanu psychicznego (dr Katarzyna Błońska, UO). Pierwszą sesję referatową zamknęło wystąpienie dra Przemysława Zdybka (UO) na temat czynników wyjaśniających zdrowie psychiczne młodzieży szkolnej w wieku 12–16 lat.

Druga sesja pt. *Projektowanie szczęścia (cz. 1)* prowadzona przez prof. dra hab. Stanisława Kowalika, AWF Poznań, rozpoczęła się jego referatem na temat kształtowania jakości życia na podstawie wiedzy naukowej (badacz uwzględnił czas pandemii COVID-19). Kolejne wystąpienia odnosiły się do: jakości życia w kontekście zmieniających się konstrukcji miejsca, pracy i tożsamości (prof. dr hab. Augustyn Bańka, USWPS), czynników pośredniczących w relacji satysfakcji seksualnej i zadowolenia z życia wśród osób starszych (dr Katarzyna Skalacka, UO), wsparcia dobrostanu „zieloną terapią” (dr Magdalena Gawrych, APS). Drugą sesję zakończyło wystąpienie mgr Alicji Gołaty, UKW, dr hab. Elżbiety Kasprzak, prof. UKW i mgr Justyny Golonki, UKW, pt. *Solastalgia, lęk klimatyczny – warsztaty psychologiczne. Profilaktyka lęku klimatycznego*.

Trzecia sesja referatowa była prowadzona przez dra hab. Łukasza Bakę, prof. CIOP-PIB, którą otworzył swoim wystąpieniem *Czy myślenie o pracy w czasie wolnym sprzyja wydajności?* Następnie można było wysłuchać referatów dotyczących: zadowolenia z pracy jako korelatu indywidualnej wydajności w pracy (dr Arkadiusz Jasiński, UO) oraz charakterystyki pracy zdalnej i zaspokajania podstawowych potrzeb psychologicznych (dr Radosław Walczak, UO). Kolejnym prelegentem był mgr Łukasz Kapica, CIOP-PIB, który na podstawie badań dzienniczkowych analizował związek między emocjami w pracy a zaangażowaniem i *job craftingiem*. Sesję plenarną zamknęło wystąpienie mgra Radosława Boczonja, UO, na temat triarchicznej psychopatii i doświadczania globalizacji jako predyktorów satysfakcji z pracy w grupie pracowników biurowych.

Po sesjach równoległych odbył się wykład dr hab. Doroty Mercz-Kot, prof. UŁ pt. *Programy e-mental health jako niskokosztowe interwencje nastawione na wzmocnienie dobrostanu pracowników – case Empower app*, podczas którego prelegentka zwróciła uwagę na możliwości skutecznego wspierania dobrostanu i radzenia sobie ze stresem pracowników przy pomocy aplikacji na telefon.

Pierwszy dzień konferencji zwieńczył panel dyskusyjny *I co z tym szczęściem?*, prowadzony przez dra hab. Romualda Derbisa, prof. UO. W panelu udział wzięli: prof. dr hab. Anna Zalewska, USWPS, dr hab. Jan Ciecuch, prof. UKSW, dr hab. Tomasz Grzyb, prof. USWPS, dr hab. Dariusz Krok, prof. UO,

dr hab. Dorota Merecz-Kot, prof. UŁ. Dyskutanci debatowali na temat miejsca pojęcia *szczęście* w psychologii, sensu edukacji młodzieży związanej z higieną psychologiczną oraz stanu badań nad jakością życia.

Drugi dzień konferencji rozpoczęła prof. dr hab. Anna Zalewska, USWPS, wykładem *Dobrostan w pracy: jak zmieniło się jego rozumienie w ciągu 100 lat badań, od czego zależy i jak go wzmacniać?*, w którym podsumowała historię badań nad dobrostanem w pracy i przedstawiła ostatnie dokonania psychologii na tym gruncie oraz modyfikację klasycznych teorii.

Następnie odbyła się sesja plakatowa. Badania naukowców, doktorantów i studentów przedstawiane w formie posterów dotyczyły wypalenia zawodowego, etyki w pracy, interwencji pozytywnych, współczesnych problemów wpływających na zdrowie psychiczne i jakość życia w różnych grupach zawodowych. Komitet naukowy na podstawie głosowania uczestników wyróżnił dra Marcina Moronia, UŚ, nagrodą za najlepszy poster *Wielokrotnie wypaleni...? Analiza zależności między wypaleniem zawodowym, rodzicielskim i pandemicznym w ujęciu sieciowym*.

Ostatni wykład *Szczęście, jak widzą je Zetki. Dlaczego pojęcie „work-life balance” może obrażać?* wygłosił dr hab. Tomasz Grzyb, prof. USWPS, zwracając uwagę na pokoleniowe różnice w podejściu do szczęścia i inne względem poprzednich generacji oczekiwania wobec pracy wśród osób, które dopiero rozpoczynają życie zawodowe.

Część druga sesji referatowych również zawierała trzy równoległe sesje: *Afekty i jakość pracy (cz. 2)*, *Projektowanie szczęścia (cz. 2)* oraz *Stres w pracy i szczęście*.

Pierwsza z nich była prowadzona przez dra Marcina Kolembę. Rozpoczął dr hab. Bohdan Rożnowski, prof. KUL, wystąpieniem przygotowanym wspólnie z dr Anną Szymielewicz-Nowowiejską, KUL, na temat związku hedonistycznego i eudajmonistycznego dobrostanu w pracy. Kolejne referaty związane były z tematami: *grit*, *work-life balance* i zaspokojenie podstawowych potrzeb w pracy, ze szczególnym uwzględnieniem dobrostanu psychologicznego pracowników (dr Marcin Kolemba, UWB i dr hab. Małgorzata Niesiobędzka, prof. UWB), relacje między narcyzmem wielkościowym a wrażliwym w kontekście wskaźników jakości pracy (dr Elżbieta Biolik, UŚ), jakość życia i zdrowia osób starszych ludu Hadza (dr Tomasz Frąckowiak, UWŕ). Podczas swojego wystąpienia mgr Krzysztof Grala, APS, przedstawił polską adaptację *Kwestionariusza twardości zawodowej (OHO)*. Część dotycząca afektów i jakości pracy została zamknięta rozważaniem korelatów satysfakcji z pracy u młodych dorosłych mgr Izabeli Pakuły, MANS.

Druga sesja plenarna drugiego dnia konferencji *Projektowanie szczęścia* była moderowana przez dra hab. Antoniego Wontorczyka, prof. UJ. Prowadzący rozpoczął sesję swoim wystąpieniem na temat mobilności transportowej i zadowolenia w przestrzeniach, które zawierały balans pomiędzy pracą a rodziną w grupie kierowców tirów. Następnie dr Marcin Wnuk, UAM, wygłosił referat *Altruistyczne przywództwo a zamiar odejścia z organizacji. Cynizm organizacyjny jako mediator oraz klimat opiekuńczy i instrumentalny jako moderatory*. Kolejno słuchacze mogli zapoznać się z tematyką projektowania rekreacji jako

odpowiedzi na zmiany wymagań zawodowych i warunków pracy (dr Aleksander Hauziński, UO), zastosowania żeglarstwa morskiego i *sail trainingu* jako skutecznych i atrakcyjnych metod rozwoju sił charakteru odpowiedzialnych za podejmowanie wyzwań życia codziennego (dr Miłosz Romaniuk, APS) oraz *Work Life Balance* a satysfakcji z życia w kontekście przekonań o roli kobiety w społeczeństwie (mgr Olga Zwardoń-Kuchciak, UŁ). Ostatnia prezentacja była adaptacją i walidacją *Kwestionariusza kariery kalejdoskopowej* przedstawioną przez mgr Justynę Golonkę, UKW, i dr hab. Elżbietę Kasprzak, prof. UKW.

Trzecią sesję rozpoczęła i poprowadziła dr hab. Katarzyna Ślebarska, UŚ, referatem dotyczącym proaktywnego *onboardingu* pracowniczego, ze szczególnym uwzględnieniem wspierania proaktywnego radzenia sobie w adaptacji do pracy z wykorzystaniem e-szkolenia. Następnie uczestnicy konferencji mogli wysłuchać wystąpień o mobbingu w pracy w grupie singli (dr Anna Skuzińska, AMSNS), predyktorach adaptacji do życia na emigracji w wybranych państwach Europy Zachodniej (dr Magdalena Pysz, UO), zasobach osobistych w odniesieniu do satysfakcji z pracy i życia w grupie nauczycieli (mgr Justyna Tkaczyk, UO) oraz kompulsywnym objadaniu się w kontekście stresu zawodowego (Hanna Doroszuk, Karolina Wiercińska i Dagmara Kaziród-Przebierała, UO). Zamykające sesję plenarną wystąpienie *Orientacja na życie prywatne (non-work orientation) i jej związek z dobrostanem zawodowym i osobistym osób pracujących* należało do dr Zofii Kabzińskiej, UŁ.

W podsumowaniu konferencji konkludowano, że obecność badaczy z tak wielu ośrodków naukowych z całej Polski wskazuje na potrzebę integracji środowiska i żywotność problematyki związanej z jakością życia. Podziękowano uczestnikom konferencji, komitetowi naukowemu, komitetowi organizacyjnemu, sponsorom oraz studentom Studenckiego Koła Naukowego „Psyche i Logos” zaangażowanym w jej organizację. Po zakończeniu naukowej części konferencji uczestnicy mieli możliwość wzięcia udziału w warsztatach, których tematyka dotyczyła dobrostanu i życia psychicznego.