



**PEDAGOGICZNE**

2023, 13, 1: 225–238

p-ISSN 2083-6325; e-ISSN 2449-7142

DOI <http://doi.org/10.21697/fp.2023.1.16>

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-ND 4.0 International) license • <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>



MAREK KULESZA<sup>1</sup>

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Polska

ORCID 0000-0001-6962-5488

Zgłoszono: 15.01.2023; recenzowano: 25.02.2023; zaakceptowano do druku: 2.03.2023

## **FABI FAMILY BALANCE INVENTORY – INNOWACYJNA METODA DIAGNOZY RÓWNOWAGI MIĘDZY ŻYCIEM ZAWODOWYM I RODZINNYM**

### **FABI FAMILY BALANCE INVENTORY: AN INNOVATIVE METHOD OF DIAGNOSING WORK-FAMILY BALANCE**

**Abstract:** This article introduces a groundbreaking and unique approach to diagnosing work-family balance through the utilization of the ambulatory assessment methodology and the FABI tool – the Family Balance Inventory. The development of the tool and the diagnostic procedure stems from an international collaborative project conducted between 2017 and 2021 by researchers from the Cardinal Stefan Wyszyński University in partnership with the team from the Catholic University of Eichstätt-Ingolstadt. Within this article, the authors provide an overview of the contextual background that led to the creation of the tool. They discuss its methodological, conceptual, and theoretical foundations, as well as propose practical suggestions for its implementation and utilization within diagnostic procedures. The innovative nature of this method, along with the collaborative efforts of the international research partnership, offers promising avenues for assessing and understanding work-family balance. The article presents a comprehensive framework for employing the FABI tool and outlines its potential applications in various diagnostic settings.

**Keywords:** family, work, work-family balance, work-life-balance, ambulatory assessment, diagnosis

**Streszczenie:** Artykuł przedstawia innowacyjną, oryginalną metodę diagnozowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym i rodzinnym wykorzystującą metodykę *ambulatory assessment* oraz narzędzie FABI – *Family Balance Inventory*. Samo narzędzie oraz postępowanie diagnostyczne są efektem międzynarodowego projektu partnerskiego zrealizowanego w latach

---

<sup>1</sup> **Marek Kulesza**, dr; adiunkt na Wydziale Studiów nad Rodziną Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie oraz Instytucie Pedagogiki UKSW. Aktualne zainteresowanie badawcze dotyczy wsparcia i diagnozy rodziny w kontekście zdrowia i pracy zawodowej. Adres mailowy: [m.kulesza@uksw.edu.pl](mailto:m.kulesza@uksw.edu.pl).

2017–2021 przez badaczy Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego we współpracy z zespołem Katolickiego Uniwersytetu Eichstätt-Ingolstadt. W artykule przedstawiono kontekst powstania narzędzia, jego metodyczne, koncepcyjne i teoretyczne założenia oraz propozycje jego umocowania i wykorzystania w postępowaniu diagnostycznym realizowanym z jego wykorzystaniem.

**Słowa kluczowe:** rodzina, praca, równowaga praca–rodzina, *work–family–balance*, *work–life–balance*, *ambulatory assessment*, diagnoza

## Wprowadzenie

Wzrost zainteresowania problematyką relacji między sferą funkcjonowania osobistego (rodzinnego) i zawodowego rejestruje się od wielu lat (Kulesza, Kulesza 2017). Podkreśla się zmieniające wymagania w obu obszarach ludzkiej aktywności, nieuchronne przenikanie ról tradycyjnie im przypisywanym oraz stopniowe zacieranie się granic pomiędzy nimi. Zmieniające się wymagania systemu pracy coraz silniej akcentują właściwości pracowników wykraczające poza to, co się dzieje w samym miejscu pracy. Jednocześnie, w czasie gwałtownych zmian informatycznych oraz rozwoju form komunikacji elektronicznej dostępność pracownika może być wręcz nieograniczona. Nieuchronnie prowadzi to do coraz intensywniejszego przenikania się, czy wręcz konkurowania ze sobą sfery aktywności zawodowych oraz osobistych, możliwego zacierania się granic między nimi oraz szeregu trudności z tym związanych.

Wraz z wybuchem pandemii w roku 2020 sygnalizowane procesy nabrały nowego wymiaru. Zagadnienia, które wcześniej były przedmiotem dociekań wąskiej grupy badaczy, diagnostów, praktyków analizujących rozterki wybranych grup zawodowych w kontekście ich funkcjonowania między domem i pracą, stały się realnymi i doświadczeniami większości. Obostrzenia sanitarne, *lockdown*, powodujący wymuszoną i przyspieszoną integrację życia rodzinnego (osobistego) oraz zawodowego, wyzwoliły i wzmocniły u wielu osób repertuar powiązanych ze sobą zjawisk, reakcji i zachowań. Pytania o to, gdzie (i kiedy) kończy i zaczyna się praca, a gdzie życie rodzinne, w jaki sposób godzi się oba obszary, w jaki sposób one się przenikają, dotyczą już nie tylko wąskiego kręgu badaczy problematyki, ale w sposób naturalny stały się udziałem wszystkich, którzy np. zmuszeni byli wykonywać obowiązki zawodowe w formie zdalnej. Tym samym opisywane zagadnienia nabrały nowej jakości – zarówno w odniesieniu do głębi problemów, jak i ich powszechności.

Osiągnięcie (różnie definiowanej) równowagi między funkcjonowaniem zawodowym a życiem osobistym (rodzinnym) to jeden z poważniejszych problemów, przed którymi staje współcześnie pracujący człowiek, jego rodzina oraz nowoczesne społeczeństwa. Obie sfery: praca i życie osobiste, w tym stosunki rodzinne, stanowią

centralne elementy życia, które determinują tzw. dobrostan jednostki (jednostek) a w konsekwencji grup społecznych i społeczeństw (Surzykiewicz 2019).

Zasygnalizowana problematyka stanowiła ramy kontekstowe dla realizacji międzynarodowego projektu pn. *Innowacyjne narzędzie diagnozy indywidualnych kompetencji równoważenia życia zawodowego i rodzinnego*<sup>2</sup>. Jego celem było wypracowanie nowego, oryginalnego postępowania diagnostycznego, które mogłoby być odpowiedzią na zidentyfikowane deficyty i niedoskonałości istniejących modeli i narzędzi diagnostycznych.

### Relacja praca – rodzina jako wyzwanie dla diagnozy

Podstawą do projektowania działań na rzecz równoważenia pracy oraz życia rodzinnego jest rozpoznanie (diagnoza) pozwalające na podejmowanie ukierunkowanych działań praktycznych. Próby diagnostycznej oceny interakcji między pracą a życiem rodzinnym, w tym jej wpływ na różnie ujmowane funkcjonowanie jednostek, mają stosunkowo długą tradycję. Odwołują się one do częściowo różnych perspektyw teoretycznych, koncepcyjnych oraz metodycznych.

Podejście w literaturze długo dominującym jest to, które zakłada nieuchronność konfliktu między życiem rodzinnym a pracą. Wyróżniane są przy tym dwa odrębne, ale powiązane ze sobą konflikty: (1) konflikt praca–rodzina (PR) – wówczas, gdy wymagania związane z funkcjonowaniem zawodowym utrudniają wypełnianie roli związanej z życiem rodzinnym oraz (2) konflikt rodzina–praca (RP), gdy obowiązki rodzinne utrudniają realizację roli zawodowej. Podejście to odwołuje się do teorii Grenhouse'a i Beutella (1985): relacja rodzina–praca naznaczona jest istnieniem trudnego do rozwiązania konfliktu ról, który może się opierać na czasie (*time-based*), stresie (*strain-based*) lub zachowaniach (*behaviour-based*). Mamy więc do czynienia z konkurującymi celami oraz oczekiwaniami między pracą a rodziną, jako istotnymi źródłami obciążeń psychicznych, przy czym szeroko rozpowszechniona, patogentyczna perspektywa sugerować może wyraźne ukierunkowanie na sytuacje niekorzystne i dysfunkcyjne oraz podejmowanie działań w kierunku ich minimalizowania (Kulesza, Thomas 2019, s. 47).

Stosownie do przyjętych założeń teoretycznych konstruowano narzędzia diagnozowania takiej konfliktowej relacji. Narzędziami diagnozy/badania odwołującymi się do tego typu koncepcji są kwestionariusze konfliktu Praca–Rodzina (por. D. Carlson i in. 2000) uzupełniane późniejszymi narzędziami nt. ubogacania

---

2 Projekt realizowany w latach 2017–2021 na Wydziale Studiów nad Rodziną Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego we współpracy z EDU Research Polska sp. z o.o. (lider projektu), Stowarzyszeniem Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN oraz Katolickim Uniwersytetem Eichstätt-Ingolstadt (Niemcy). Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej – Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, działanie 4.3 Współpraca ponadnarodowa (nr projektu POWR.04.03.00-00- W181/16).

rodzina–praca (2006, *Work–Family–Enrichment–Scale*). Ujmują one relację praca–rodzina w sposób statyczny, podkreślając w sposób szczególny nieuchronność konfliktu ról. Opisują intensywność konfliktu/ów (w różnym wymiarze) oraz także (zwłaszcza ostatnio) możliwości pozytywnego wpływania pracy na rodzinę (i odwrotnie).

Modele ubogacania (pracy i rodziny) (ang. *enrichment*) zakładają zatem, że obie sfery życia nie muszą sobie przeszkadzać, ale mogą wpływać na siebie pozytywnie (doświadczenia w jednej roli mogą poprawiać jakość życia/usprawniać wykonanie czynności i wpływać na nastrój w innej roli). Tym niemniej podejścia diagnostyczne bazujące na tych koncepcjach w niewielkim stopniu uwzględniają dynamikę procesów dostosowawczych, mających charakter zarówno intrapsychniczny, jak i interpersonalny. Niezależnie od teoretycznego ugruntowania, znaczna część podejść i narzędzi diagnostycznych w niewielkim stopniu dostosowana jest do odwzorowania rzeczywistych sytuacji, w szczególności zmiennego, dynamicznego, procesualnego charakteru relacji między rodziną i pracą, uwzględniając nie tylko wymiary tej relacji (wewnątrzsobowy oraz międzysobowy) ale także jej zmienność i dynamizm.

Ważniejsze postulaty wobec postępowań diagnostycznych w tym obszarze dotyczą zatem: (1) powiązania diagnozy z możliwościami działań praktycznych (poradniczych, terapeutycznych, interwencyjnych i in.); (2) odejścia od jednowymiarowego, statycznego, odległego od realnych doświadczeń ujmowania relacji praca–rodzina (badanie w jednym punkcie czasowym, nie uwzględnienie dynamiki czasowej oraz cykliczności/procesowości relacji, zbierania danych o charakterze retrospektywnym, odwołujące się do przepracowanych już doświadczeń badanych, nie osadzone bezpośrednio w realiach środowiskowych); (3) odchodzenia od podejść skoncentrowanych na konflikcie i konfliktowych wyznacznikach relacji praca–rodzina, względnie od jednostronnego definiowania rozwiązań (np. tylko z punktu widzenia pracodawców, bez uwzględnienia perspektywy systemu rodzinnego).

Uwzględnienie powyższych postulatów nie jest jednak łatwe. Ma to związek z istnieniem wzajemnych i równoczesnych oddziaływań między pracą i rodziną. Jednocześnie oba światy życia człowieka nie tylko mogą wpływać na siebie nawzajem w obu kierunkach (praca na rodzinę i rodzina na pracę) ale wpływ ten rozpatrywany może być zarówno pozytywnie („wzmocnienie”, „wzbogacenie” czy „ułatwienie”), jak i negatywnie („konflikt”) (por. np. Grzywacz i in. 2002). Uznaje się przy tym, że zarówno dwukierunkowość wpływu oraz jego charakter (pozytywny lub negatywny) mogą występować jednocześnie i/lub dynamicznie, nieregularnie zmieniać się w czasie, będąc często uzależnionym od warunków sytuacyjnych oraz realnych doświadczeń w obu sferach. Owo przeniesienie z jednego obszaru do drugiego może odbywać się zarówno wewnątrzsobowo (co określane jest w literaturze jako *spillover*, dosł. rozlewanie się, przepływanie), jak i przez

wpływy interpersonalne (mechanizm określany jako *crossover*, dosł. przekraczanie), np. między partnerami a członkami rodziny (Sears i in. 2016).

Prócz trudności dotyczących możliwości ujęcia kierunków i charakteru oddziaływań, największym wyzwaniem dla diagnostyki jest procesowy oraz zmienny charakter zjawisk. Sytuacyjna zmienność doświadczeń w obu sferach, częściowo niezależna od badanego, dynamiczny charakter i wielościeżkowe mikroprocesy na poziomie jednostki, środowiska pracy i rodziny wymagają równie dynamicznego i wielościeżkowego rejestrowania tego typu sytuacji oraz możliwości ujmowania także tych dynamicznych cykli, zmian oraz interakcji rozgrywających się w relacjach rodzinnych (Kulesza i in. 2020).

Ten dynamizm interakcji między pracą i życiem rodzinnym powoduje, że trafne jej odzwierciedlenie wymaga także postępowania wrażliwego na dokonujące się zmiany, uwzględniającego przy tym aspekt relacji między partnerami (małżonkami). Osiągnąć to można np. poprzez badanie doświadczeń i ich oceny z perspektywy różnych członków rodziny, realizowane w sposób ciągły w codziennym środowisku życiowym. Przemawia to, za zwróceniem uwagi na grupę metod opartych na powtarzalnych pomiarach w czasie rzeczywistym, w naturalnym otoczeniu badanego (warunki ambulatoryjne). W literaturze spotkać można w tym kontekście – częściowo zamiennie wykorzystywane – pojęcia *ambulatory assessment* (Trull i Ebner-Priemer 2014) czy *ecological momentary assessment*, EMA (np. Walz, Nauta, aan het Rot 2014), wpisując się w metody pobierania próbek doświadczeń *experience sampling methods*, ESM (np. Hektner, Schmidt, Csikszentmihalyi 2007).

### ***Ambulatory assessment* w diagnozie relacji między pracą i życiem rodzinnym**

Metody opierające się na powtarzanym, ciągłym pozyskiwaniu danych bezpośrednio powiązanych z doświadczeniami badanych, realizowane w naturalnym środowisku życia, cieszą się w ostatnich latach coraz większą popularnością. *Ambulatory assessment* (AA) stanowi jedno z możliwych określeń stosowanych w literaturze dla tego typu podejść, ukierunkowanych na ujęcie, wyjaśnienie czy opis złożonych, dynamicznych procesów życiowych (np. emocji, stylów poznawczych, oczekiwań, wzorców zachowań) z uwzględnieniem dynamiki, cykliczności i zmienności (por. Trull i Ebner-Priemer 2014). Minimalizować mają one błędy związane z retrospektywnym oraz punktowym charakterem informacji, pozwalając na pozyskanie danych osadzonych w realiach życia codziennego, ujętych w czasie rzeczywistym lub zbliżonym do rzeczywistego. Umożliwia to monitorowanie, poznanie i odwzorowanie przebiegu złożonych procesów i zjawisk. Ich ujęcie tradycyjnymi metodami (narzędzia papierowe, badania przekrojowe, badania laboratoryjne i in.), możliwe byłoby jedynie w ograniczonym zakresie.

Osadzenie zbierania danych w świecie badanego, ogranicza wpływ zmiennych sytuacyjnych mogących zakłócać swobodę wypowiedzi. Wymaga jednak spełnienia

pewnych warunków. Do podstawowych należą: (1) zapewnienia odwzorowania cykliczności i procesowości badanych zjawisk, przez wielokrotne powtórzenie pomiaru (np. codzienne pomiary przez kilka-kilkanaście dni); (2) ograniczenie znaczenia zmiennych sytuacyjnych, mogących wpływać na jakość zbieranych informacji (np. uczestnictwo osób trzecich, zmiana warunków w trakcie badania); (3) konieczność zastosowania rozwiązań (technicznych i organizacyjnych), które umożliwią rejestrowanie, integrowanie oraz przetwarzanie informacji w czasie rzeczywistym lub zbliżonym do rzeczywistego (Kulesza i in. 2020, s. 33).

Współcześnie spełnienie wymienionych warunków możliwe jest przez zastosowanie narzędzi technicznych, do których należą z reguły smartfony lub inne urządzenia mobilne wyposażone w odpowiednią aplikację, zintegrowaną z przygotowanym systemem informatycznym, pozwalającym na gromadzenie, przetwarzanie oraz analizowanie zbieranych w ten sposób danych.

Zbierane z wykorzystaniem metod AA dane tworzą wielowymiarową, hierarchiczną strukturę bazodanową, której przetwarzanie wymaga wypracowania odpowiednio zabezpieczonego podejścia. Zasady opracowania danych uwzględniać muszą założenia teoretyczno-koncepcyjne (posiadać trafność teoretyczną), jak i spełniać oczekiwania praktyków (posiadać trafność diagnostyczną i prognostyczną). Stąd konieczność powiązania procesu konceptualizacji całego podejścia oraz samego narzędzia, opracowanie wymogów dotyczących niezbędnych funkcjonalności systemu badawczego, informatycznego, odwzorowania struktury wzajemnie powiązanych danych z kryteriami analizy oraz wykorzystania gromadzonych informacji (Kulesza i in. 2020).

Zastosowanie AA w badaniach nad rodziną, w szczególności badania relacji (interakcji) między rodziną a pracą, pozwala na dostarczenie bliskich, opartych na realnych doświadczeniach informacji, odzwierciedlających przez pryzmat samoopisów badanych nie tylko ich świat wewnętrzny, lecz także zmienny, złożony system wewnątrzrodzinnych oddziaływań między rodziną a pracą, związkami i relacjami partnerskimi a także wydarzeniami rodzinnymi w życiu codziennym (Perrez i in. 2008).

Szczególnie atrakcyjną formą diagnozy jest równoczesne uczestnictwo w badaniu obu partnerów. Pozyskane w ten sposób dane na temat aktualnych doświadczeń, emocji czy uczuć, powiązane ze sobą czasowo umożliwiają dokonanie wielowymiarowej analizy, uwzględniającej współwystępowanie efektów wewnątrzosobowych (*spillover*) oraz interakcyjnych (*crossover*), odzwierciedlającej zmienność na poziomie jednostki, pary czy rodziny (Bamberger 2016; Repetti i in. 2015).

Rozwój techniczny, dostępność i stosowalność urządzeń mobilnych (smartfony, smartwatche, tablety) otworzyły w ostatnim czasie szerokie możliwości gromadzenia i analizowania danych, w tym wykorzystania ich w badaniach diagnostycznych. Pomiary odbywać się mogą w czasie rzeczywistym (*real-time*) lub bardzo bliskim rzeczywistemu, przy czym odnosi się to nie tylko do czasu zbierania (gromadzenia) danych, ale również natychmiastowego ich przetworzenia. W ten sposób narzędzia

*ambulatory assessment* mogą być rozwiązaniem wykorzystywanym nie tylko do poznania diagnostycznego, lecz również do bieżącego monitorowania określonych form zachowań, pozwalając na trafną i dokładną interwencję.

### Założenia i konstrukcja narzędzia

Teoretyczne podstawy FABI tworzy model *spillover-crossover* Bakker i Demerouti (2013)<sup>3</sup>, integrujący zarówno intrapsychiczne, jak i interakcyjne wymiary wzajemnych oddziaływań między rodziną i pracą. Pojawiający się w modelu mechanizm *spillover* ma przy tym charakter indywidualny, przebiegając na poziomie intrapsychicznym, w którym dochodzi do transmisji przeżyć, doświadczeń nastrojów, z jednego obszaru życia na inny. Z kolei mechanizm określony jako *crossover* obserwuje się w odniesieniu do relacji interpersonalnych. Transmisja w tym przypadku jest bardziej prawdopodobna, jeśli jednostka zwraca uwagę na innych, czuje się związana z partnerem (emocjonalnie i społecznie), z którym wspólnie omawiają swoje doświadczenia i uczucia (Demerouti, Bakker 2011).

Zamysłem zespołu badawczego było przygotowanie ugruntowanego teoretycznie narzędzia, które byłoby przydatne zarówno do celów badań naukowych, jak i praktyki diagnostycznej. W szczególności umożliwić by mogło identyfikowanie kompetencji w równoważeniu pracy zawodowej i życia rodzinnego, pokazywać pozytywne efekty interakcji między systemami rodzina i praca, jak również wskazywać istniejące konflikty i zasoby, ograniczenia i trudności. Założenia tego narzędzia są próbą ujęcia nie tylko relacji między obszarami życia jednej osoby, ale również pomiędzy osobą i jej otoczeniem. Pozwala to na wychodzenie poza obszar badania jednostki i jej sposobów radzenia sobie z wymaganiami związanymi z funkcjonowaniem w rolach życiowych. Takie podejście stwarza również przestrzeń dla wykorzystania metody *ambulatory assessment*. Efektem był instrument oparty na monitorowaniu codziennego funkcjonowania par, który może być pomocny zarówno w diagnozie (indywidualnej oraz par), jak i realizacji praktycznych działań wspierających, interwencyjnych, poradniczych (Kulesza i in. 2020).

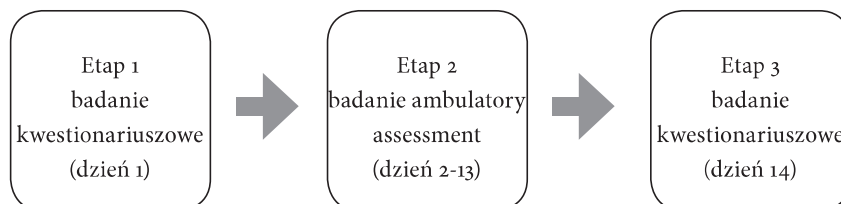
Proces konstruowania i weryfikacji narzędzia przeprowadzony został wieloetapowo. Uwzględnił utworzenie modelu na podstawie przyjętych założeń teoretyczno-koncepcyjnych a także wybór, dopasowanie oraz adaptację puli pozycji diagnostycznych (*itemów*), które poddane zostały ocenie sędziów kompetentnych. Pozwoliło to na ich językową i treściową weryfikację oraz wybór tych, które najtrafniej oddawały badane zjawisko oraz najlepiej dopasowane zostały do założeń teoretycznych. Wybrany zestaw pozycji/twierdzeń wykorzystany został w badaniu

---

<sup>3</sup> Szczegółowe informacje na temat teoretyczno-koncepcyjnych źródeł FABI por. Kulesza i in. (red.) 2020, s. 47 i nast.

pilotażowym mającym na celu weryfikację narzędzia i całej procedury<sup>4</sup>. Wyniki i doświadczenia badań pilotażowych posłużyły wprowadzeniu korekt, zmian, uproszczeń narzędzia, jak i samego postępowania.

Takie poprawione narzędzie wykorzystane zostało w badaniach standaryzacyjnych, wiosną 2019 roku, na grupie 658 osób (329 kobiet i 329 mężczyzn, średnia wieku 33,4 lata). Tym razem większość tj. 97% uczestniczyła w badaniu z partnerem, co było zabiegiem zamierzonym i celowym. Warunkiem uczestnictwa w badaniu było sprawowanie opieki nad dzieckiem. Podobnie jak w badaniu pilotażowym wykorzystano schemat pomiaru, który był realizowany w 14-dniowym cyklu, podzielonym na 3 etapy (por. rys. 1).



Rys. 1. FABI – schemat badania

Źródło: opracowanie własne

Zasadnicze badanie *ambulatory assessment*, dokonywane było w ciągu 12 dni uwzględniających i różnicujących okresy pracy oraz dni wolne od pracy. W dni powszednie badany wypełniał kwestionariusz dotyczący pracy oraz kwestionariusz dotyczący czasu wolnego. W dni wolne od pracy badany wypełniał wyłącznie kwestionariusz dotyczący czasu wolnego. W tab. 1 zaprezentowano obszary oraz pytania badawcze wykorzystywane w FABI w czasie pracy.

<sup>4</sup> Pilotaż przeprowadzono na przełomie czerwca i lipca 2018 r., na grupie 126 osób (śr. wieku 34 lata), pracujących w normowanym systemie pracy. W trakcie pilotażu wykorzystano rozszerzoną wersję narzędzia oraz wyższe – niż w ostatecznej wersji – częstotliwości powiadomień i pomiarów (Kulesza i in. 2020).



Tab. 1. *Family Balance Inventory* – obszary mierzone w czasie pracy

Lp.	Obszar	Pytanie
1	Oddanie pracy ( <i>dedication_work</i> )	Dziś byłem oddany/a swojej pracy
2	Zaabsorbowanie pracą ( <i>absorption_work</i> )	Dziś byłem pochłonięty/a swoją pracą
3	Spełnienie w pracy ( <i>fulfillment_work</i> )	Dziś czułem się spełniony/a, realizując swoje obowiązki zawodowe
4	Trudności w pracy ( <i>difficulties_work</i> )	Dziś doświadczyłem/am trudności w pracy
5	Radzenie sobie z emocjami i myślami ( <i>coping1_work</i> )	Dziś w pracy byłem/am w stanie przezwyciężyć negatywne myśli i uczucia
6	Radzenie sobie z zadaniami ( <i>coping2_work</i> )	Dziś w pracy udało mi się z powodzeniem zrealizować swoje zadania
7	Wsparcie w pracy ( <i>support_work</i> )	Dziś w pracy czułem/am, że mam wsparcie
8	Wigor w pracy ( <i>vigor_work</i> )	Dziś w pracy czułem, że rozpieęrała mnie energia
9	Przyjemne doświadczenia w pracy ( <i>pleasant_experience_work</i> )	Dziś w pracy doświadczyłem/am czegoś przyjemnego
10	Przykre doświadczenia w pracy ( <i>unpleasant_experience_work</i> )	Dziś w pracy doświadczyłem/am czegoś przykrego
11	Autonomia w pracy ( <i>autonomy_work</i> )	Dziś w pracy miałem/am dużą swobodę w podejmowaniu decyzji
12	Liczba obowiązków w pracy ( <i>workload_work</i> )	Dziś w pracy miałem/am dużo do zrobienia
13	Trudność zadań w pracy ( <i>difficult task_work</i> )	Dziś w pracy miałem/am trudne zadanie do wykonania
14	Konflikt rodzina–praca: myśli (FWC: <i>thoughts_work</i> )	Dziś w pracy moją głowę zaprzętały sprawy rodzinne
15	Konflikt rodzina–praca: zachowania (FWC: <i>behavior_work</i> )	Dziś w pracy wypełniałem/am obowiązki rodzinne
16	Energia w pracy ( <i>energy_work</i> )	W tym momencie bez energii – pełen/pełna energii
17	Zadowolenie w pracy ( <i>satisfaction_work</i> )	W tym momencie jestem niezadowolony/a – zadowolony/a
18	Zrelaksowanie w pracy ( <i>relax_work</i> )	W tym momencie jestem spięty/a – zrelaksowany/a
19	Równowaga praca–rodzina ( <i>work-life balance</i> )	W tym momencie jestem zadowolony ze sposobu, w jaki godzę życie rodzinne i zawodowe

Źródło: Kulesza i in. (red.) 2020, s. 172 i nast.

W tab. 2 ujęto obszary oraz pytania diagnostyczne wykorzystywane w czasie wolnym. Ustalenie czasu prac oraz dni pracy i dni wolnych od pracy podczas całego cyklu odbywa się na podstawie informacji udzielonych przez badanego na początku całej procedury.

Tab. 2. *Family Balance Inventory* – obszary mierzone w czasie wolnym

Lp.	Obszar	Pytanie
1	Spełnienie w czasie wolnym ( <i>fulfillment_home</i> )	Dziś czułem/am się spełniony/a, realizując swoje obowiązki rodzinne
2	Trudności w czasie wolnym ( <i>difficulties_home</i> )	Dziś doświadczyłem/am trudności w życiu rodzinnym
3	Radzenie sobie z emocjami i myślami w czasie wolnym ( <i>coping1_home</i> )	Dziś w czasie wolnym byłem/am w stanie przezwyciężyć negatywne uczucia i myśli
4	Radzenie sobie z zadaniami w czasie wolnym ( <i>coping2_home</i> )	Dziś w czasie wolnym udało mi się z powodzeniem zrealizować moje zadania
5	Wsparcie w czasie wolnym ( <i>support_home</i> )	Dziś w czasie wolnym czułem/am, że mam wsparcie
6	Przyjemne doświadczenia w czasie wolnym ( <i>pleasant_experience_home</i> )	Dziś w czasie wolnym doświadczyłem/am czegoś przyjemnego
7	Przykre doświadczenia w czasie wolnym ( <i>upleasant_experience_home</i> )	Dziś w czasie wolnym doświadczyłem/am czegoś przykrego
8	Liczba obowiązków w czasie wolnym ( <i>workload_home</i> )	Dziś w czasie wolnym miałem/am dużo do zrobienia
9	Trudność zadań w czasie wolnym ( <i>difficult task_home</i> )	Dziś w czasie wolnym miałem/am trudne zadania do wykonania
10	Konflikt praca-rodzina: myśli ( <i>WFC: thoughts_home</i> )	Dziś w czasie wolnym moją głowę zaprzętały sprawy zawodowe
11	Konflikt praca-rodzina: zachowania ( <i>WFC: behavior_home</i> )	Dziś w czasie wolnym wypełniałem/am obowiązki zawodowe
12	Konflikt praca-rodzina: zachowania partnera ( <i>WFC: partner behavior_home</i> )	Dziś w czasie wolnym mój partner/moja partnerka wypełniał/a obowiązki zawodowe
13	Troska o bliskich ( <i>care_for_family</i> )	Dziś w czasie wolnym troszczyłem/am się o potrzeby moich bliskich
14	Troska o partnera ( <i>care_for_partner</i> )	Dziś w czasie wolnym troszczyłem/am się o potrzeby mojego partnera/mojej partnerki
15	Troska od partnera ( <i>care_from_partner</i> )	Dziś w czasie wolnym mój partner/moja partnerka troszczył/a się o moje potrzeby
16	Komunikacja ( <i>communication</i> )	Dziś w czasie wolnym dobrze mi się rozmawiało z moim partnerem/moja partnerka
17	Energia w pracy ( <i>energy_work</i> )	W tym momencie bez energii – pełen/pełna energii
18	Zadowolenie w pracy ( <i>satisfaction_work</i> )	W tym momencie jestem niezadowolony/a – zadowolony/a
19	Zrelaksowanie w pracy ( <i>relax_work</i> )	W tym momencie jestem spięty/a – zrelaksowany/a
20	Równowaga praca-rodzina ( <i>work-life balance</i> )	W tym momencie jestem zadowolony ze sposobu, w jaki godzę życie rodzinne i zawodowe

Źródło: Kulesza i in. (red.) 2020, s. 173 i nast.

Podczas badania FABI stosuje się zatem dwa formularze z pytaniami dostosowanymi do rozkładu zajęć w trakcie godzin pracy oraz w czasie wolnym. Po uruchomieniu aplikacji, uczestnicy badania otrzymują powiadomienie przypominające o wypełnieniu formularza – dwa razy w ciągu dnia w dni robocze oraz jeden raz w weekendy. Godziny otrzymywania powiadomień są zsynchronizowane z indywidualnym grafikiem pracy każdego uczestnika.

### Wybrane zagadnienia diagnozy rodzin z wykorzystaniem FABI

Prócz zastosowań badawczych FABI wykorzystywane jest w diagnozie i monitorowaniu sytuacji rodzin w kontekście budowania równowagi między życiem zawodowym i rodzinnym. Interpretacja danych wymaga zastosowania kilku podstawowych zasad.

Pierwsza dotyczy wymogów formalnych – należy sprawdzić kompletność i poprawność danych, uwzględniając dzień i moment rozpoczęcia procesu diagnostycznego. Weryfikacji podlega również regularność i kompletność udzielania odpowiedzi na poszczególne pytania, tj. czy całokształt aspektów oceny zjawiska równoważenia życia zawodowego i rodzinnego został wyczerpująco i poprawnie ujęty.

Druga – odnosi się do oceny rzetelności całości danych oraz poszczególnych wyników. W przypadku porównawczych analiz zależności diadycznych, szczególnie istotna jest spójność momentów pomiaru oraz kompletność odpowiedzi. Jest to warunek niezbędny dla zestawienia wyników obu partnerów i określenia adekwatnych współzależności. Wymaga to równoczesnego (tego samego dnia) rozpoczęcia badania oraz regularnego udzielania odpowiedzi możliwie w sposób niezależny.

Trzecia zasada odnosi się do integracji wyników procesualnych, uzyskanych metodą *ambulatory assesement*, z wynikami oceny przekrojowej w badaniach kwestionariuszowych. Pozwala to na komplementarne oszacowanie dynamiki badanych aspektów i odniesienie ich do względnie stałych cech indywidualno-osobowościowych diagnozowanych osób, oraz uchwycenie ewentualnych zmian w analizowanym okresie.

Właściwie zrealizowane badanie par za pomocą FABI pozwala na ujęcie istotnych obszarów możliwego równoważenia ról rodzinnych i zawodowych, zarówno w aspekcie indywidualnym (wyniki partnerów), jak i relacyjnym (porównanie wyników uzyskanych w parach). Aspekt relacyjny jest istotny dla uchwycenia dynamiki procesów związanych z możliwościami aktywnego równoważenia ról rodzinnych i zawodowych oraz ich wykorzystania w poradnictwie, czy też coachingu rodzinnym. Precyzyjny pomiar pozwala ująć procesowość zjawisk w realnych ramach kontekstowych – miejsca i czasu. Pozwala też na wychwycenie kluczowych momentów sprzężenia treściowego u obu partnerów. Daje to głęboki wgląd w logikę i zależności funkcjonowania partnerów w ich rolach a przez to

pozwala na wspólne wypracowanie adekwatnego wsparcia relacjach rodzinnych i małżeńskich.

Zaproponowana procedura diagnostyczna wykorzystująca w części głównej narzędzie FABI realizowana jest w trakcie 14-dniowego cyklu obejmującego trzy etapy (rys. 1). Pierwszy dotyczy rozpoczęcia diagnozy. Po ustaleniu przedmiotu i zakresu poradnictwa, zawarciu umowy co do celów, przeprowadzone zostaje oszacowanie względnie stałych cech indywidualno-osobowościowych partnerów. Zaliczono do nich cechy osobowości, poczucie koherencji, wytrwałość, cele małżeńskie, subiektywną ocenę stanu zdrowia, ocenę doświadczanego stresu oraz subiektywnego dobrostanu. Ich pomiar dokonuje się w ramach postępowania diagnostycznego dwukrotnie (na początku oraz na końcu procesu). Aspekty te pozwalają zarówno na ustalenie informacji kontekstowych, stanowiących ważne koordynaty dla interpretacji wyników na poziomie indywidualnym i partnerskim, jak również rejestrować ewentualne zmiany dokonujące się podczas całego, 14-dniowego cyklu.

Każdorazowa analiza danych rodziny z wykorzystaniem FABI wymaga od przeprowadzającego badanie pewnej wprawy i wiedzy na temat możliwości ich zastosowania i wykorzystania. Analiza przeprowadzana jest zarówno w odniesieniu do danych jednostkowych (pomiarów partnerów, porównanie wartości początkowych i końcowych, występowanie anomalii, zdarzeń i sytuacji krytycznych) oraz przez nałożenie na siebie danych obu partnerów (diada).

Diagnosta może więc (w razie potrzeby) mieć wgląd zarówno w jednostkowe pomiary dniowe lub też dokonać analizy zbiorczej ujmującej wszystkie pomiary w wersji końcowej, po zakończeniu badania. Zebrane dane ujęte są sumarycznie w trzech arkuszach tabelarycznych – raportach. Pierwsze dwa zestawienia prezentują jednostkowe wyniki pomiarów dających wgląd w indywidualne, oddzielnie ujęte raporty z dni roboczych (końcówka *work*), jak i wolnych od pracy (końcówka *home*). Trzecia tabela przedstawia porównanie informacji samooceny, wygenerowanych w raportach szczegółowych obojga partnerów.

Świadome wykorzystanie danych uzyskanych w trakcie kilkunastodniowych pomiarów pozwala na głęboki wgląd w sytuacje badanej rodziny, wzajemnych relacji, doświadczeń, sposobu funkcjonowania. Wskazuje nie tylko (pozytywne i negatywne) zjawiska, ale również osadza je precyzyjnie w realnym kontekście czasowo-przestrzenny, pozwalając odnieść do rzeczywistych, aktualnych i bliskich doświadczeń badanych w projektowaniu i prowadzeniu działań interwencyjnych czy poradniczych.

Analiza i diagnostyczna interpretacja danych ma charakter wysoce zindywidualizowany. Związana jest również z celem (celami) i zakresem diagnozy.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Na temat wskazówek i kryteriów możliwych do wykorzystania przy interpretacji wyników na poziomie indywidualnym, jak i poziomie par (por. Kulesza i in. (red.) 2020, s. 92 i nast.)

### Wnioski

Przedstawione narzędzie (*Family Balance Inventory*) oraz cały model postępowania diagnostycznego może być przykładem praktycznego zastosowania współczesnych metod *ambulatory assesement* w obszarze wsparcia rodziny, w zakresie równoważenia życia zawodowego i rodzinnego. Stanowi odpowiedź na potrzebę trafnej, procesowej i wielowymiarowej diagnozy systemu rodzinnego. Zarówno narzędzie, jak i system wymagają z pewnością jeszcze aktywności weryfikacyjnych i rozwojowych. Są jednak dobrym punktem wyjścia do dalszych, pogłębionych prac w tym kierunku, bazując zarówno na pokaźnym materiale badawczym, jak i doświadczeniach praktycznych, ze zrealizowanych sesji i postępowań diagnostycznych (Kulesza i in. 2020, s. 137).

Związane z sytuacją pandemiczną doświadczenia ostatnich kilkunastu miesięcy wskazują, jako szczególnie aktualny kierunek dociekań, na sytuacje wkraczania aktywności zawodowych i edukacyjnych w jej przestrzeń. Zasygnalizowane zjawiska związane z niekontrolowanym przekroczeniem i zanikiem granic pomiędzy pracą i życiem osobistym szybko przybrały powszechny, masowy wymiar. Dotyczą one w sposób szczególny osób i systemów rodzinnych, które z sytuacją braku granic pomiędzy funkcjonowaniem zawodowym i rodzinnym wcześniej nie były konfrontowane. Wiele rodzin nie było przygotowanych na to, by w wyodrębnioną i chronioną dotychczas przestrzeń rodziny/domu wkroczyły jednocześnie aktywności zawodowe i edukacyjne członków rodziny.

Wymaga to poszukiwania adekwatnych oraz nowych metod postępowania, w tym procedur związanych z badaniem, diagnozą oraz planowaniem działań praktycznych (np. poradniczych, terapeutycznych, interwencyjnych). Praca zdalna, stanowiąca do tej pory ciekawe, ale nie znajdujące się w głównym nurcie rozważań zjawisko, stała się elementem doświadczeń życiowych milionów, a problematyka równoważenia życia zawodowego i rodzinnego zyskała nowy wymiar. Pytania o to, jak integrować te dwa obszary doświadczeń i aktywności życiowych muszą zostać postawione częściowo na nowo, uwzględniając sytuację, w której nie ma fizycznych, czasowych czy społecznych granic, a zarządzanie w systemie pracy i/lub rodzinny odbywa się w zupełnie nowych warunkach ramowych.

Metodyka *ambulatory assesement* wydaje się bardzo dobrze pasować do takiej, zmienionej i dynamicznej rzeczywistości. Przyjęte założenia, w tym model wpływów poszczególnych aspektów funkcjonowania rodziny i pracy stanowiąc może punkt wyjścia do tworzenia rozwiązań dodatkowo uwrażliwionych na sytuację pracy zdalnej i szerszej funkcjonowania zawodowego i rodzinnego w nadzwyczajnych okolicznościach.

### Bibliografia

- Bamberger K.T. (2016). *The application of intensive longitudinal methods to investigate change: Stimulating the field of applied family research*. *Clinical Child and Family „Psychology Review”*, 19(1), 21-38.
- Bolger N., Davis A., Rafaeli E. (2003). *Diary methods: Capturing life as it is lived*. „Annual Review of Psychology”, 54, 579-616.
- Carlson D.S., Kacmar K.M., Wayne J.H., Grzywacz J.G. (2006). *Measuring the positive side of the work-family interface: Development and validation of a work-family enrichment scale*. „Journal of Vocational Behavior”, 68(1), 131-164.
- Carlson D.S., Kacmar K.M., Williams L.J. (2000). *Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict*. „Journal of Vocational Behavior”, 56(2), 249-276.
- Greenhaus J.H., Beutell N.J. (1985). *Sources of conflict between work and family roles*. „Academy of Management Review”, 10(1), s. 76-88.
- Grzywacz J.G., Almeida D.M., McDonald D.A. (2002). *Work-family spillover and daily reports of work and family stress in the adult labor force*. „Family Relations”, 51(1), 28-36.
- Hektner J.M., Schmidt J.A., Csikszentmihalyi M. (2007). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks: Sage.
- Kulesza M., Kulesza M. (2017). *Wstęp*. „Studia nad Rodziną”, 4(45), 7-14.
- Kulesza M. (2019). *Family Balance Coaching – zarys koncepcji*. [w]: Family Balance Coaching. *Psychospołeczne wsparcie rodzin poszukujących balansu między życiem zawodowym i rodzinnym*. M. Kulesza, M. Ozorowski, J. Surzykiewicz. „EDU Research”: 2019, s. 46-65.
- Kulesza M., Ozorowski M., Surzykiewicz J. (red.) (2019). *Family Balance Coaching. Psychospołeczne wsparcie rodzin poszukujących balansu między życiem zawodowym i rodzinnym*. „EDU Research Polska”, Warszawa 2019.
- Perrez M., Reicherts M., Hänggi Y., Horn A.B., Michel G., Schoebi D., Wilhelm P. (2008). *Assessment of health related issues in individuals, couples, and families' daily life*. „Zeitschrift für Gesundheitspsychologie”, 16(3).
- Repetti R.L., Reynolds B.M., Sears M.S. (2015). *Families under the microscope: Repeated sampling of perceptions, experiences, biology, and behavior*. „Journal of Marriage and Family”, 77(1), 126-146.
- Sears M.S., Repetti R.L., Reynolds B.M., Robles T.F., Krull J.L. (2016). *Spillover in the home: The effects of family conflict on parents' behavior*. „Journal of Marriage and Family”, 78(1), 127-141.
- Surzykiewicz J. (2019). *Ku równowadze w relacjach praca zawodowa a życie rodzinne: strategie działania*. [w]: Family Balance Coaching. *Psychospołeczne wsparcie rodzin poszukujących balansu między życiem zawodowym i rodzinnym*. M. Kulesza, M. Ozorowski, J. Surzykiewicz. „EDU Research”: 2019, s. 12-45.
- Trull T.J., Ebner-Priemer U. (2014). *The role of ambulatory assessment in psychological science*. „Current Directions in Psychological Science”, 23(6), 466-470.
- Walz L.C., Nauta M.H., Aan Het Rot M. (2014). *Experience sampling and ecological momentary assessment for studying the daily lives of patients with anxiety disorders: A systematic review*. „Journal of Anxiety Disorders”, 28, 925-937.