

# FABI Family Balance Inventory – innowacyjna metoda diagnozy równowagi między życiem zawodowym i rodzinnym

Marek Kulesza<sup>1</sup>

---

**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 2017–21 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 (w szczególności rodzinnego) i zawodowego rejestruje się od wielu lat (por. 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. Kreatywność, zaangażowanie, elastyczność, gotowość do zmian i ciągłego rozwoju, uczenia się i nieustannego podnoszenia kwalifikacji (także w formach samokształceniowych), zdolność i gotowość do współpracy grupowej to dzisiaj oczywiste oczekiwania wobec zatrudnionych. Jednocześnie, w czasie gwałtownych zmian rewolucji informatycznej 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 nieuniknionych trudności z tym związanych.

Niewątpliwie wraz z wybuchem pandemii w roku 2020 sygnalizowane procesy nabrały zupełnie nowego wymiaru. Zagadnienia, które jeszcze kilkanaście miesięcy wcześniej

---

<sup>1</sup> Marek Kulesza, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Instytut Pedagogiki, katedra Psychologicznych Podstaw Wychowania.

były przedmiotem dociekań stosunkowo wąskiej grupy badaczy, diagnostów, praktyków analizujących rozterki wybranych grup zawodowych w kontekście ich funkcjonowania między domem i pracą, stały się nagle realnymi i odczuwalnymi doświadczeniami większości. Związane z sytuacją pandemiczną obostrzenia sanitarne, *lockdown*, powodujący wymuszoną i przyspieszoną integrację życia rodzinnego, osobistego oraz zawodowego u wielu osób, wyzwolił i wzmocnił 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, wreszcie co i dlaczego jest dla nas ważne, dotyczą już nie tylko wąskiego kręgu badaczy problematyki, ale w sposób naturalny stały się udziałem tych wszystkich, którzy np. zmuszeni byli wykonywać obowiązki zawodowe w formie zdalnej. Tym samym opisywane zagadnienie nabrały nowej jakości – zarówno w odniesieniu do głębi samych problemów jak i ich powszechności.

Stan (różnie definiowanej) równowagi między funkcjonowaniem zawodowym a życiem osobistym (w szczególności rodzinnym) stanowi niewątpliwie jeden z poważniejszych problemów, przed którymi stoi współcześnie pracujący człowiek i jego rodzina oraz nowoczesne społeczeństwa. Obie sfery: praca i życie osobiste, w tym stosunki rodzinne, stanowią centralne elementy życia, które w znacznej mierze determinują tzw. dobrostan jednostki (jednostek) a w konsekwencji grup społecznych i społeczeństw (por. Surzykiewicz 2019).

Zasygnalizowana powyżej konstelacja problemów stanowiła ramy kontekstowe dla realizacji międzynarodowego projektu pn. *Innowacyjne narzędzie diagnozy indywidualnych kompetencji równoważenia życia zawodowego i rodzinnego*<sup>2</sup>. Celem przedsięwzięcia było wypracowanie nowego, oryginalnego narzędzia diagnostycznego oraz całego postępowania, które mogłoby być odpowiedzią na zidentyfikowane deficyty i niedoskonałości istniejących modeli i narzędzi diagnostycznych w odniesieniu do ich praktycznego zastosowania.

### **Relacja praca – rodzina jako wyzwanie dla diagnozy**

Podstawą do projektowania działań na rzecz równoważenia obu sfer aktywności człowieka (pracy oraz życia osobistego i rodzinnego) jest odpowiednie rozpoznanie (diagnoza) pozwalająca na podejmowanie ukierunkowanych działań praktycznych (interwencji). Próby diagnostycznej oceny interakcji między pracą a życiem rodzinnym i osobistym, w tym jej wpływ na różnie ujmowane funkcjonowanie jednostek mają

---

<sup>2</sup> 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), Stowarzyszenia Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN oraz Katolickiego Uniwersytetu Eichstätt–Ingolstadt (Niemcy), 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).

stosunkowo długą tradycję. Odwołują się one do częściowo różnych perspektyw teoretycznych, koncepcyjnych oraz metodycznych.

Podejściem w literaturze długo dominującym jest to o nieuchronność konfliktu między życiem rodzinnym a pracą. Wyróżniane są przy tym 2 odrębne, ale powiązane ze sobą konflikty: (1) konflikt praca–rodzina (PR) (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 (por. np. Kulesza, Thomas 2019, s. 47).

Stosownie do przyjętych założeń teoretycznych konstruowano odpowiednie narzędzia diagnozowania takiej, konfliktowej relacji. Przykładowymi narzędziami diagnozy/badania odwołujące się do rego typu koncepcji są kwestionariusze konfliktu Praca–Rodzina D. Carlson i in. (2000) uzupełniane późniejszymi narzędziami nt. ubogacania rodzina–praca (2006, *Work–Family–Enrichment–Scale*). Wiele podejść koncentruje się przy tym przede wszystkim na statycznym ujęciu relacji praca–rodzina, podkreślając w sposób szczególny nieuchronność konfliktu ról. Opisują one intensywność konfliktu/ów (w różnym wymiarze) oraz także (zwłaszcza ostatnio) możliwości pozytywnego wpływania praca na rodzinę (i odwrotnie).

Zyskujące w ostatnim czasie na popularności koncepcyjne modele wzbogacania/ubogacania (pracy i rodziny) (ang. *enrichment*) zakładają, 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). W dalszym jednak ciągu podejścia diagnostyczne bazujące na tych koncepcjach w niewielkim stopniu uwzględniają dynamikę procesów dostosowawczych, mających charakter zarówno intrapsychiczny jak i interpersonalny. Zauważyć można, że niezależnie od ich teoretycznego ugruntowania, znaczna część funkcjonujących podejść i narzędzi diagnostycznych w niewielkim stopniu dostosowana jest do odwzorowania rzeczywistych sytuacji, w szczególności zmiennego, dynamicznego, procesualnego charakteru relacji między obszarem życia osobistego oraz pracą, uwzględniając nie tylko sygnalizowane wymiary tej relacji (wewnątrzosobowy oraz międzyosobowy) ale także jej zmienność i dynamizm.

Główne postulaty wobec narzędzi i postępowań diagnostycznych w tym obszarze dotyczą (1) bliskiego powiązania funkcjonujących modeli i narzędzi diagnozy z realnymi

możliwościami działań praktycznych (poradniczych, wspierających, terapeutycznych, interwencyjnych i in.), (2) odejścia od jednowymiarowego, statycznego, przekrojowego i częściowo odległego od realnych doświadczeń środowiskowych badanych ujmowania relacji praca – rodzina (w tym badanie w jednym punkcie czasowym, nie uwzględnienie dynamiki czasowej oraz cykliczności/procesowości relacji, także w powiązaniu z cyklem rozwoju rodziny, zbierania danych o charakterze retrospektywnym, odwołujące się do przepracowanych już doświadczeń badanych, nie osadzone bezpośrednio w realiach środowiskowych); (3) odchodzenia od podejść skoncentrowanych jednostronnie na konflikcie i konfliktowych wyznacznikach relacji praca – rodzina, w kierunku poszukiwania rozwiązań, względnie odchodzenia od zbyt jednostronnego definiowania rozwiązań (np. tylko z punktu widzenia pracodawców, bez uwzględnienia perspektywy systemu rodzinnego lub z wykorzystaniem relacji małżeńskiej/partnerskiej); (4) braku szeroko dostępnych narzędzi/podejść diagnostycznych uwzględniających powyższe postulaty.

Możliwy do wykorzystania w diagnozie pomiar, badanie czy ocena przebiegu oraz możliwości godzenia życia zawodowego i rodzinnego, uwzględniający powyższe postulaty, stanowi niewątpliwie duże wyzwanie. Ma to w pierwszym rzędzie związek z istnieniem wzajemnych i równoczesnych oddziaływań między tymi dwoma obszarami – pracą i rodziną. Zakładać więc można z pewnością wzajemne przekazywanie nastrojów, doświadczeń i zachowań pomiędzy oboma obszarami. 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 także negatywnie („konflikt”) (por. np. Grzywacz i in., 2002; Watzek, 2008). Jednocześnie uznaje się, 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 funkcjonowania człowieka. Jednocześnie owo przeniesienie z jednego obszaru do drugiego może odbywać się zarówno wewnątrzosobowo – wewnątrzosobowo, co określane jest w literaturze jako *spillover*, (dosł. rozlewanie się, przepływanie) jak i wpływy interpersonalne, poprzez mechanizm określane jako *crossover* (dosł. przekraczanie), np. między partnerami a członkami rodziny (Sears i in., 2016; Watzek, 2008).

Prócz zasygnalizowanych powyżej trudności, dotyczących m.in. możliwości ujęcia kierunków i charakteru oddziaływań, największym wyzwaniem dla trafnej diagnostyki jest procesowy oraz zmienny charakter opisywanych zjawisk (np. Heron i in., 2019). Sytuacyjna zmienność doświadczeń w obu sferach funkcjonowania, 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 (por. Kulesza, Surzykiewicz, Thomas 2020).

Opisana zmienność i dynamizm interakcji między pracą i życiem rodzinnym sugeruje, że diagnostycznie trafne jej odzwierciedlenie wymaga takiego postępowania, które charakteryzuje się odpowiednią wrażliwością na dokonujące się zmiany, uwzględniając przy tym także aspekt relacji między partnerami (małżonkami). Osiągnąć to można poprzez powtarzalne, ciągłe badanie doświadczeń i ich oceny z perspektywy różnych członków rodziny, realizowane w naturalnym, codziennym środowisku życiowym. Przemawia to za zwróceniem uwagi na zyskującą w ostatnich latach na znaczeniu grupę metod badawczych, pozwalających na dokonywanie powtarzalnych pomiarów w czasie rzeczywistym, w warunkach ambulatoryjnych, czyli w naturalnym otoczeniu badanego. 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 diagnostyczne, które bazują na powtarzanym, ciągłym pozyskiwaniu danych bezpośrednio powiązane z doświadczeniami badanych, realizowane w ich naturalnym środowisku życia cieszą się w ostatnich latach coraz większą popularnością. Sformułowanie takie jak „przechwytywanie życie takim, jakim jest przeżywane” (Bolger, Davis i Rafaeli, 2003) lub „okno do codziennego życia” (Feldman, Barrett i Barrett, 2001) próbują oddać charakter zainteresowań poznawczych badaczy.

Ambulatory assessment (AA) stanowi jedno z możliwych określeń stosowanych w literaturze dla tego typu podejść ukierunkowanych na modelowe ujęcie, wyjaśnienie, opis, oraz testowanie złożonych, dynamicznych procesów życiowych (np. emocji, stylów poznawczych, oczekiwań, wzorców zachowań i ich fizjologicznych korelatów codziennego życia) z uwzględnieniem dynamiki, cykliczności i zmienności (por. Trull i Ebner-Priemer, 2014). Zakłada się, że podejście takie minimalizuje błędy związane z retrospektywnym oraz punktowym charakterem zbieranych danych, pozwalając jednocześnie na pozyskanie ważnych, silnie osadzonych w realiach środowiskowych informacji z codziennego życia badanych, które pozyskiwane zostają w czasie rzeczywistym lub zbliżonym do rzeczywistego. Ten typ metodologicznego podejścia pozwala na monitorowanie, poznanie i odwzorowanie przebiegu złożonych procesów i zjawisk, które nie są możliwe lub możliwe w ograniczonym zakresie do ujęcia tradycyjnymi metodami badawczymi, takimi jak narzędzia papierowe, badania przekrojowe, badania laboratoryjne i in.

Bezpośrednie osadzenie procesu zbierania danych w realnych, rzeczywistych warunkach środowiskowych – świecie badanego, pozwala na ograniczenie do minimum wpływu

zmiennych sytuacyjnych mogących zakłócać swobodę wypowiedzi. Wymaga to jednak spełnienia pewnych warunków ramowych. Do podstawowych należą: (1) możliwość zapewnienia trafnego odwzorowania cykliczności i procesowości badanych zjawisk, przez wielokrotne powtórzenie pomiaru w danym okresie (np. codzienne pomiary przez kilka-kilkanaście dni); (2) ograniczenie znaczenia zmiennych sytuacyjnych, mogących wpływać na jakość zbieranych informacji (np. uczestnictwo osób trzecich, zmiana realnych warunków w trakcie badania); (3) konieczność zastosowania takich rozwiązań (technicznych i organizacyjnych), które umożliwią rejestrowanie, integrowanie oraz przetwarzanie informacji w czasie rzeczywistym lub zbliżonym do rzeczywistego (por. Kulesza, Surzykiewicz, Thomas, 2020, s. 33 i nast.).

Współcześnie spełnienie wymienionych warunków możliwe jest przez zastosowanie technicznych środków wspomagających (jako medium), do których należą z reguły smartfon lub inne urządzenia mobilne wyposażone w odpowiednio do tego celu 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 i hierarchiczną strukturę bazodanową, której przetwarzanie wymaga wypracowania odpowiednio zabezpieczonego podejścia. Zasady opracowania danych powiązane muszą być zarówno z założeniami teoretyczno-koncepcyjnymi (posiadać trafność teoretyczną) jak i zapewniać oczekiwania praktyków (posiadać trafność diagnostyczną i prognostyczną) potrzeb użytkowników. Stąd konieczność powiązania procesu konceptualizacji całego podejścia diagnostycznego oraz samego narzędzia, opracowanie wymogów dotyczących niezbędnych funkcjonalności całego systemu badawczego, informatycznego, odwzorowania struktury wzajemnie powiązanych danych z kryteriami analizy, przetworzenia oraz wykorzystania gromadzonych informacji (por. Kulesza, Surzykiewicz, Thomas, 2020, s. 33 i nast.).

Zastosowanie metod AA w badaniach nad rodziną, w szczególności badania relacji (interakcji) między rodziną a pracą daje z pewnością wiele korzyści oraz dodatkowych możliwości. W wymiarze poznawczym pozwala na dostarczenie bliskich, opartych na realnych doświadczeniach badanych informacji, odzwierciedlających przez pryzmat subiektywnych samoopisów badanych nie tylko ich świat wewnętrzny, lecz także zmienny, złożony system wewnątrzrodzinnych wzajemnych oddziaływań między rodziną a pracą, związkami i relacjami partnerskimi a także wydarzeniami rodzinnymi w życiu codziennym (por. np. Perrez i in. 2008).

Stosowane w tego typu metodach krótkie ankiety (kwestionariusze) na smartfonach są dyskretną, nieinwazyjną i łatwą do włączenia w codzienne praktyki życiowe formą badania (Bolger i in., 2003). Dzięki nim stają się widoczne i możliwe do diagnostycznego odwzorowania dynamiczne, zmiennie interakcje oraz specyficzne, sytuacyjne fluktuacje w rodzinie i funkcjonowaniu jej członków.

Szczególnie atrakcyjną formą diagnozy jest równoczesne uczestnictwo w badanych obu partnerów (lub też większej liczby członków rodziny). Pozyskane w ten sposób dane na temat aktualnych doświadczeń, emocji i uczuciach, powiązane ze sobą czasowo umożliwiają dokonanie wielowymiarowej analizy, uwzględniającej współwystępowanie efektów wewnątrzosobowych (*spillover*) oraz interakcyjnych (*crossover*), odzwierciedlającej zmienność na poziomie jednostki, pary czy całej rodziny (por. Bamberger, 2016; Laurenceau i Bolger, 2005; Repetti i in., 2015).

Rozwój techniczny, szeroka 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. Silnie osadzone w życiu codziennym respondentów (badanych) (*real-life*) bezinwazyjne pomiary odbywać się mogą w czasie rzeczywistym (*real-time*) lub bardzo bliskim rzeczywistemu (Ohly i in. 2010), przy czym odnosi się to nie tylko do czasu zbierania (gromadzenia) danych, ale również 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.

### **Family Balance Inventory (FABI) – założenia i konstrukcja narzędzia**

Teoretyczne podstawy Family Balance Inventory tworzy model *spillover-crossover* autorstwa Bakker i Demerouti (2013)<sup>3</sup>, integrujący zarówno intrapsychiczne jak i interakcyjne wymiary wzajemnych oddziaływań między systemem rodzinnym 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 wypadku 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 (Demertouti, Bakker, 2011).

Zamysłem zespołu badawczego było przygotowanie zbudowanego na solidnych podstawach teoretycznych narzędzia, które byłoby przydatne zarówno do celów badań naukowych, jak i do praktyki diagnostycznej. W szczególności umożliwić by miało zarówno identyfikowanie kompetencji w równoważeniu pracy zawodowej i życia rodzinnego, pokazywać pozytywne efekty interakcji między systemem życia rodzinnego i pracą, jak również wskazywać istniejące konflikty i zasoby, ograniczenia i trudności. Założenia narzędzia odwołujące się w znacznej mierze na modelu *spillover-crossover* (Bakker, Demerouti, 2013) stanowią próbę ujęcia nie tylko relacji między różnymi obszarami życia jednej osoby, ale również pomiędzy osobą i jej otoczeniem. Pozwala to

---

<sup>3</sup> Szczegółowe informacje na temat teoretyczno-koncepcyjnych źródeł FABI por. Kulesza, Surzykiewicz, Thomas, 2020, s. 47 i nast.

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 zastosowania metodologii *ambulatory assessment*. Efektem prac stało się kompleksowe, oparte na monitorowaniu codziennego funkcjonowania narzędzie, które może być pomocne zarówno w diagnozie (indywidualnej oraz par), jak i realizacji praktycznych działań wspierających, interwencyjnych, poradniczych czy coachingu dla par i rodzin (por. Kulesza, Surzykiewicz, Thomas 2020).

W trakcie przygotowywania narzędzia podjęto próbę dopasowania pytań badawczych do wyselekcjonowanych zmiennych. Ponieważ pomiar *ambulatory assessment* jest rozwiązaniem stosunkowo nowym, do ujęcia części tego typu zmiennych brakowało uznanych instrumentów, które mogłyby zostać poddane walidacji i być bezpośrednio wykorzystane w FABI względnie posłużyć do oceny trafności wyselekcjonowanych zmiennych. Dlatego też konieczne okazało się przeformułowanie części pozycji z istniejących już narzędzi, tak aby treściowo były dopasowane do doświadczeń zaczerpniętych z codziennego funkcjonowania człowieka. Każda zmienna mierzona jest pojedynczym itemem, aby można było uwzględnić różne aspekty w powtarzanym pomiarze, jednocześnie nie wydłużając znacznie czasu badania, co jest szczególnie istotne w badaniach typu *ambulatory assessment* (Fisher i To, 2012).

Proces konstruowania i weryfikacji samego 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 teoretyczno-koncepcyjnych założeń. Wybrany w ten sposób zestaw pozycji/twierdzeń wykorzystany został w badaniu pilotażowym mającym na celu weryfikację narzędzia i całej procedury<sup>4</sup>. Wyniki i doświadczenia badań pilotażowych posłużyły wprowadzeniu korekt, zmian, uproszczeń samego narzędzia jak i całej procedury.

Takie, poprawione, narzędzie wykorzystane zostało ostatecznie w badaniach standaryzacyjnych, które zostały przeprowadzone wiosną 2019 roku, na grupie 658 osób: 329 kobiet (50%) i 329 mężczyzn (50%). Rozpiętość wieku osób badanych mieściła się w przedziale 20-55 lat, średnia wieku wyniosła 33,4 lat. Z całej grupy osób badanych znaczna większość tj. 97% uczestniczyła w badaniu z partnerem, co było zabiegiem zamierzonym i celowym. Warunkiem uczestnictwa w badaniu było sprawowanie opieki

---

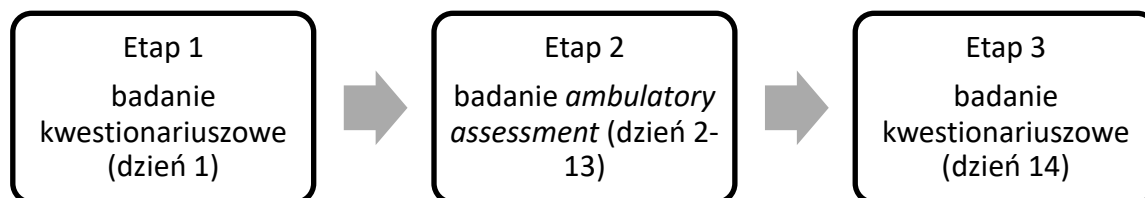
<sup>4</sup> Procedura pilotażowa została przeprowadzona na przełomie czerwca i lipca 2018, na grupie 126 osób w wieku od 20 do 50 lat (średnia 34 lata), pracujących w normowanym systemie pracy. W trakcie pilotażu wykorzystano rozszerzoną wersję narzędzia oraz wyższe – niż w ostatecznej wersji – częstości powiadomień i pomiarów. Szczegóły i rezultaty badania pilotażowego przedstawione zostały w pozycji książkowej (Kulesza, Surzykiewicz, Thomas (red.) 2020)



na dzieckiem. Podobnie jak w badaniu pilotażowym wykorzystano schemat pomiaru realizowany w 14-dniowym cyklu, podzielonym na 3 etapy (por. rys. 1).

Rysunek 1

FABI – schemat badania



Źródło: opracowanie własne

Wykorzystany podczas badań (pilotażowego i standaryzacyjnego) schemat badania przyjęty został ostatecznie dla całej procedury diagnostycznej z zastosowaniem FABI. Realizowana ona zostaje w ciągu 14 dniowego cyklu diagnostycznego. Samo narzędzie stosowane jest w ciągu 12 kolejnych dni (dni 2–13), obejmującego dni pracy i dni wolne od pracy. W pierwszym i ostatnim dniu cyklu (dzień 1 i 14) dokonywana jest ocena zmiennych, które uznać można za stosunkowo trwałe, mniej wrażliwe na codzienne zmiany, takie jak: cechy osobowości, poczucie koherencji, wytrwałość, cele małżeńskie, subiektywną ocenę stanu zdrowia, ocenę doświadczanego stresu oraz subiektywnego dobrostanu (szczegółowy opis wykorzystywanych skal i narzędzi pomiarowych w odniesieniu do badania w dniu 1 i 14 cyklu por. Kulesza, Surzykiewicz, Thomas 2020).

Zasadnicze badanie z użyciem metody *ambulatory assessment*, dokonywane jest w ciągu 12 kolejnych dni uwzględniających i różnicujących dni pracy (powszednie) oraz dni wolne od pracy (weekend). W dni powszednie badany wypełnia kwestionariusz dotyczący pracy oraz kwestionariusz dotyczący czasu wolnego. W dni wolne od pracy badany wypełnia wyłącznie kwestionariusz dotyczący czasu wolnego. W tabeli 1 zaprezentowane zostały obszary oraz pytania badawcze wykorzystywane w FABI w czasie pracy.

Tabela 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 rozpierała mnie energia”
9	Przyjemne doświadczenia w pracy	„Dziś w pracy doświadczyłem/am czegoś przyjemnego”
10	Przykre doświadczenia w pracy	„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 ( <i>FWC: thoughts_work</i> )	„Dziś w pracy moją głowę zaprzętały sprawy rodzinne”
15	Konflikt rodzina – praca: zachowania ( <i>FWC: 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, Surzykiewicz, Thomas (red.) 2020, s. 172 i nast.

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

Tabela 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”

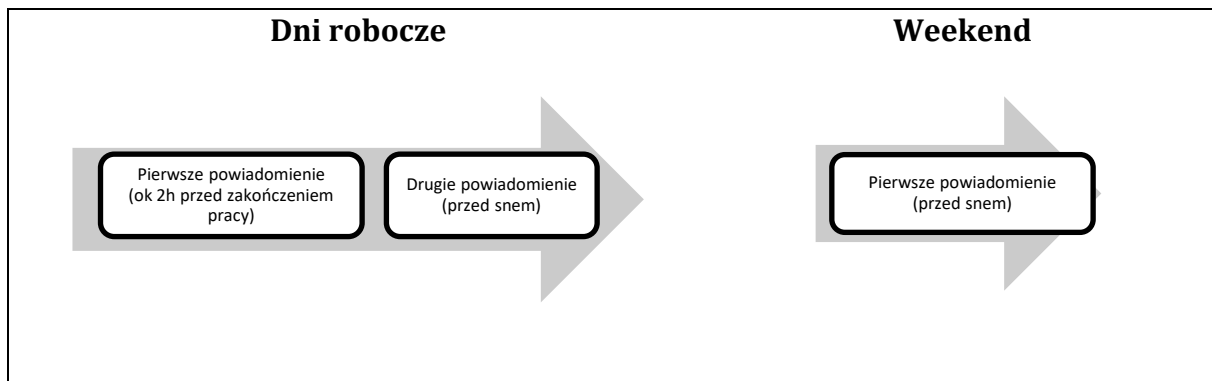
4	Radzenie sobie z zadaniami w czasie wolnym ( <i> coping2_home </i> )	„Dziś w czasie wolnym udało mi się z powodzeniem zrealizować moje zadania”
5	Wsparcie w czasie wolnym ( <i> support_home </i> )	„Dziś w czasie wolnym czułem/am, że mam wsparcie”
6	Przyjemne doświadczenia w czasie wolnym ( <i> pleasant_experience_home </i> )	„Dziś w czasie wolnym doświadczyłem/am czegoś przyjemnego”
7	Przykre doświadczenia w czasie wolnym ( <i> unpleasant_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, Surzykiewicz, Thomas (red.) 2020, s. 173 i nast.

W etapie badania wykorzystującym narzędzie FABİ zastosowano zatem dwa formularze z pytaniami dostosowanymi do rozkładu zajęć w trakcie godzin pracy oraz w czasie wolnym. Po uruchomieniu aplikacji, uczestnicy badania otrzymywali powiadomienie przypominające o wypełnieniu formularza – dwa razy w ciągu dnia w dni robocze oraz jeden raz w weekendy . Godziny otrzymywania powiadomień zostały zsynchronizowane z indywidualnym grafikiem pracy każdego uczestnika. Dokładna procedura badania w została przedstawiona na rys. 2.

## Rysunek 2

FABI – powiadomienia otrzymywane przez osoby badane w dni robocze oraz weekendy.



Dla obsługi narzędzia diagnostycznego stworzono aplikację mobilną, pozwalającą na komunikowania się z systemem informatycznym, służącym gromadzeniu, przetwarzaniu oraz wyświetlaniu danych (por. rys. 2).

## Rysunek 2

Panel administracyjny FABI

The screenshot shows the administrative panel for FABI 1.0 - Family Balance Inventory. At the top, it says 'FABI 1.0 - Family Balance Inventory'. Below this, there are three main sections, each with a representative image and a 'Zaloguj' (Login) button:

- Uczestnicy badania**: Image of a man and a woman talking.
- Diagnozy**: Image of a woman sitting on a sofa with a laptop.
- Administrator**: Image of hands pointing at a tablet displaying charts.

At the bottom, there are logos for 'Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój', 'Rzeczpospolita Polska', and 'Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny'. A small text at the bottom reads: 'Projekt Innowacyjne narzędzie diagnozy indywidualnych kompetencji równoważenia życia rodzinnego i zawodowego. Nr projektu: POWR.04.03.00-00-W181/16.'

Źródło: [www.fabi1.pl](http://www.fabi1.pl) (dostęp 1.10.2021)

## Wybrane zagadnienia diagnozy rodzin z wykorzystaniem FABI

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

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

Druga – odnosi się do oceny rzetelności zebranych danych, czy też poszczególnych wyników uzyskanych przez diagnozowaną osobę, w celu dokonania adekwatnego ich opisu i analizy. W przypadku analiz porównawczych zależności diadycznych, czyli przy odniesieniu oceny do relacji małżonków, szczególnie istotna jest spójność w zakresie dotrzymania regularności co do momentów pomiaru i kompletności wszystkich dni. Jest to warunek niezbędny dla odpowiedniego 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 możliwości integracji wyników procesualnych, uzyskanymi w diagnozie metodą *ambulatory assesment*, będących rezultatem codziennych pomiarów z wynikami oceny przekrojowej w badaniu kwestionariuszowym (dzień 1 i 14). Ujęcie to pozwala na komplementarne oszacowanie dynamiki badanych aspektów w godzeniu życia rodzinnego z zawodowym odnosząc je do względnie stałych cech indywidualno-osobowościowych diagnozowanych osób.

Właściwie zrealizowane badanie par za pomocą prezentowanego narzędzia pozwala na rejestrację i ujęcie istotnych obszarów odnoszących się do możliwości równoważenia ról rodzinnych i zawodowych, zarówno w aspekcie indywidualnym (wyniki poszczególnych partnerów), jak i relacyjnym (sprężone porównanie wyników uzyskanych w parach, przez partnerów biorących udział w badaniu). Aspekt relacyjny jest szczególnie istotny dla uchwycenia dynamiki procesów związanych z możliwościami równoważenia ról rodzinnych i zawodowych oraz odpowiedniego ich wykorzystania w poradnictwie, czy też coachingu rodzinnym. Precyzyjny pomiar pozwala ująć procesowość obserwowanych zjawisk w realnych ramach kontekstowych – miejsca i czasu. Pozwala to na wychwycenie kluczowych momentów sprzężenia treściowego u obu partnerów, czy też małżonków. Daje to głęboki wgląd w logikę i zależności funkcjonowania partnerów w ich rolach a przez to pozwala na wspólne wypracowanie adekwatnego wsparcia w relacjach rodzinnych i małżeńskich.

Zaproponowana procedura diagnostyczna wykorzystująca w części głównej narzędzie Family Balance Inventory realizowana jest w trakcie min. 14 dniowego cyklu diagnostycznego obejmującego opisane wcześniej trzy etapy. Pierwszy etap dotyczy rozpoczęcia diagnozy. Po ustaleniu przedmiotu i zakresu poradnictwa i zawarciu umowy co do celów (np. przyjętych w coachingu), przeprowadzona zostaje początkowe 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. Diagnoza w ramach etapu pierwszego (podobnie jak w przypadku oceny końcowej podczas trzeciego etapu) wykorzystują metodę kwestionariuszy służących do oceny tych istotnych zmiennych, które zostały uznane za stosunkowo trwałe, mniej wrażliwe na codzienne zmiany. Ich pomiar dokonuje się więc w ramach postępowania diagnostycznego dwukrotnie (na początku oraz na końcu procesu diagnozy). Elementy diagnozy ujmowane podczas pierwszego i ostatniego dnia pozwalają zarówno na ustalenie informacji kontekstowych, które mogą stanowić ważne koordynaty dla ustalenia które z badanych cech mając względnie stały charakter mogą podlegać interakcji moderować poszczególne, procesowe efekty oraz wskazać ewentualne zmiany w tym zakresie będące wynikiem procesu poradniczego, z wykorzystaniem aplikacji mobilnej obsługującej narzędzie (FABI 1.0).

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

Tego typu pomiary o charakterze ciągłym, realizowane w czasie rzeczywistym, umożliwiają różne opcje analizy dla diagnosty. Może on (w razie potrzeby) mieć wgląd zarówno w jednostkowe pomiary dniowe lub też dokonać analizy zbiorczej ujmującej wszystkie pomiary w wersji końcowej po zakończeniu 12 dniowego badania. Zebrane w trakcie badania dane ujęte są sumarycznie w trzech arkuszach tabelarycznych – raportach. Pierwsze dwa zestawienia w tabelach prezentują jednostkowe wyniki pomiarów diagnostycznych dających wgląd w indywidualne, oddzielnie ujęte raporty, pochodzące z zarówno z dni roboczych (oznaczonych końcówką *work*), jak i wolnych od pracy (oznaczonych końcówką *home*). Trzecia tabela przedstawia porównanie informacji samoocen, wygenerowanych w raportach szczegółowych obojga partnerów.

Świadome wykorzystanie uzyskanych w trakcie kilkunastodniowych pomiarów danych pozwala na głęboki wgląd w sytuacje badanej rodziny, wzajemnych relacji, doświadczeń, sposobu funkcjonowania. Pozwala nie tylko odkryć (pozytywne i negatywne) zjawiska, ale również osadzić je precyzyjnie w realnym kontekście czasowo-przestrzennym i wykorzystać rzeczywiste, aktualne i bliskie doświadczenia badanych w projektowaniu i prowadzeniu działań interwencyjnych (poradniczych, coachingowych i in.).

Analiza i diagnostyczna interpretacja danych ma charakter wysoce zindywidualizowany. Związana jest również z celem (celami) i zakresem diagnozy. Tym niemniej można sformułować pewne wskazówki (wytyczne) odnoszące się do możliwych kryteriów diagnostycznych. Zestawienie obszarów diagnozy, wykorzystanych itemów oraz kryteriów diagnostycznych im przyporządkowanym prezentuje tabela 3.

Tabela 3  
Obszary, pytania oraz kryteria diagnostyczne FABI

L.p.	Obszar	Pytanie	Kryteria diagnostyczne*
1	Równowaga praca-rodzina (ang. <i>work-life balance</i> )	“W tym momencie jestem zadowolony ze sposobu, w jaki godzę życie rodzinne i zawodowe”	<p>Stopień zadowolenia ze sposobu równoważenia obowiązków związanych z życiem rodzinnym i zawodowym.</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:                      -wynik wysoki oznacza zadowolenie ze sposobu godzenia obowiązków związanych z życiem rodzinnym i zawodowym.                      -wynik niski oznacza brak lub mały stopień zadowolenia ze sposobu godzenia obowiązków związanych z życiem rodzinnym i zawodowym.</p>
2	Obciążenie pracą (ang. <i>workload at work</i> )	“Dziś w pracy miałem/am dużo do zrobienia”	<p>Obciążenie, którego osoba badana doświadcza w związku z liczbą obowiązków zawodowych. Obszar ten odnosi się do odczuwanego poziomu indywidualnych zobowiązań zawodowych, które mogą być pochodną zarówno predyspozycji indywidualnych (np. sumienność), jak i charakteru danej pracy (np. obowiązujące terminy).</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:                      - wynik wysoki oznacza konieczność dużego zaangażowania w realizację zadań zawodowych                      - wynik niski oznacza nieznaczny lub brak przeciążenia związanego z wykonywaniem zadań zawodowych</p>
3	Obciążenie domem (ang. <i>workload at home</i> )	“Dziś w czasie wolnym miałem/am dużo do zrobienia”	<p>Obciążenie, którego osoba badana doświadcza w związku z liczbą obowiązków w czasie wolnym. Obszar ten może odnosić się do odczuwanego poziomu indywidualnych zobowiązań rodzinnych, które mogą wynikać z kontekstu (np. liczba członków rodziny), jak i charakteru danej relacji (np. otrzymywane wsparcie partnera).</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza konieczność dużego zaangażowania w realizację zadań rodzinnych</li> <li>- wynik niski oznacza nieznaczny lub brak przeciążenia związanego z wykonywaniem zadań rodzinnych</li> </ul>
4	Przyjemne doświadczenia w pracy (ang. <i>pleasant experiences at work</i> )	“Dziś w pracy doświadczyłem/am czegoś przyjemnego”	<p>Doświadczenie przez osobę badaną czegoś przyjemnego/budującego w środowisku pracy. Doświadczenie to może być związane zarówno z wydarzeniem o charakterze instrumentalnym (np. podwyżka, awans), jak i nieinstrumentalnym (np. pochwała ze strony przełożonego, docenienie przez współpracowników).</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza doświadczenie, które w subiektywnym odczuciu osoby badanej było przyjemne</li> <li>- wynik niski oznacza w opinii osoby badanej brak lub nieznaczne doświadczenie czegoś przyjemnego</li> </ul>
5	Przyjemne doświadczenia w domu (ang. <i>pleasant experiences at home</i> )	“Dziś w czasie wolnym doświadczyłem/am czegoś przyjemnego”	<p>Doświadczenie przez osobę badaną czegoś przyjemnego/budującego w czasie wolnym. Doświadczenie to może być związane zarówno z wydarzeniem o charakterze instrumentalnym (np. otrzymanie upominku), jak i nieinstrumentalnym (np. miły gest ze strony partnera).</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza doświadczenie, które w subiektywnym odczuciu osoby badanej było przyjemne</li> <li>- wynik niski oznacza w opinii osoby badanej brak lub nieznaczne doświadczenie czegoś przyjemnego</li> </ul>
6	Przykre doświadczenia w pracy (ang. <i>unpleasant experiences at work</i> )	“Dziś w pracy doświadczyłem/am czegoś przykrego”	<p>Doświadczenie przez osobę badaną czegoś przykrego/frustrującego w środowisku pracy. Doświadczenie to może być związane zarówno z wydarzeniem o charakterze instrumentalnym (np. obniżenie wynagrodzenia), jak i nieinstrumentalnym (np. nagana od przełożonego).</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza doświadczenie, które w subiektywnym odczuciu osoby badanej było przykre</li> <li>- wynik niski oznacza w opinii osoby badanej brak lub nieznaczne doświadczenie czegoś przykrego</li> </ul>



7	Przykre doświadczenia w domu (ang. <i>unpleasant experiences at home</i> )	“Dziś w czasie wolnym doświadczyłem/am czegoś przykrego”	<p>Doświadczenie przez osobę badaną czegoś przykrego/frustrującego w czasie wolnym. Doświadczenie to może być związane zarówno z wydarzeniem o charakterze instrumentalnym (np. zalanie mieszkania), jak i nieinstrumentalnym (np. kłótnia z partnerem).</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza doświadczenie, które w subiektywnym odczuciu osoby badanej było przykre</li> <li>- wynik niski oznacza w opinii osoby badanej brak lub nieznaczne doświadczenie czegoś przykrego</li> </ul>
8	Konflikt praca – rodzina: myśli (ang. <i>work-family conflict: thoughts</i> )	“Dziś w czasie wolnym moją głowę zaprzętały sprawy zawodowe”	<p>Stopień, w którym wymagania związane z pracą przenoszone są na funkcjonowanie osoby badanej w czasie wolnym na poziomie zaabsorbowania poznawczego w obrębie myśli (myślenie w czasie wolnym o sprawach zawodowych).</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza zaabsorbowanie mentalne w sprawy zawodowe w czasie wolnym</li> <li>- wynik niski oznacza w opinii osoby badanej brak lub nieznaczne zaabsorbowanie mentalne w sprawy zawodowe w czasie wolnym</li> </ul>
9	Konflikt praca – rodzina: zachowania (ang. <i>work-family conflict: behavior</i> )	“Dziś w czasie wolnym wypełniałem/am obowiązki zawodowe”	<p>Stopień, w którym wymagania związane z pracą przenoszone są na funkcjonowanie osoby badanej w czasie wolnym na poziomie behawioralnym w obrębie wypełniania obowiązków zawodowych (zajmowanie się w czasie wolnym sprawami zawodowymi).</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza duże zaangażowanie osoby badanej w wypełnianie obowiązków zawodowych w czasie wolnym</li> <li>- wynik niski oznacza brak lub nieznaczne zaangażowanie osoby badanej w wypełnianie obowiązków zawodowych w czasie wolnym</li> </ul>
10	Troska ze strony partnera (ang. <i>care from partner</i> )	“Dziś w czasie wolnym mój partner/moja partnerka troszczył/a się o moje potrzeby”	<p>Odczuwany poziom troski w zakresie potrzeb, którą dana osoba otrzymuje ze strony swojego partnera. Obszar ten mierzony jest z perspektywy obojga partnerów; ma na celu ukazanie czy ich wzajemne odczucia dotyczące troski otrzymywanej od partnera są podobne (zbieżne) czy różne (rozbieżne).</p>

			<p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza poczucie, że partner dbał o zaspakajanie potrzeb osoby badanej.</li> <li>- wynik niski oznacza nieznaczny lub brak poczucia doświadczania zainteresowania ze strony partnera</li> </ul> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu funkcjonowania w diadzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyniki zbieżne oznaczają podobieństwa w sposobie odczuwanego poziomu troski o wzajemne potrzeby</li> <li>- wyniki rozbieżne oznaczają różnice w sposobie odczuwanego poziomu troski o wzajemne potrzeby</li> </ul>
11	Troska o partnera (ang. <i>care for partner</i> )	“Dziś w czasie wolnym troszczyłem/am się o potrzeby mojego partnera/mojej partnerki”	<p>Odczuwany poziom troski w zakresie potrzeb, którą osoba badana otacza swojego partnera. Obszar ten mierzony jest z perspektywy obojga partnerów; ma na celu ukazanie czy ich wzajemne odczucia dotyczące troski o partnera są podobne (zbieżne) czy różne (rozbieżne).</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza poczucie, że osoba badana dbała o zaspakajanie potrzeb partnera.</li> <li>- wynik niski oznacza nieznaczny lub brak poczucia zainteresowania osoby badanej swoim partnerem</li> </ul> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu funkcjonowania w diadzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyniki zbieżne oznaczają podobieństwa w sposobie odczuwanego poziomu troski o wzajemne potrzeby</li> <li>- wyniki rozbieżne oznaczają różnice w sposobie odczuwanego poziomu troski o wzajemne potrzeby</li> </ul>
12	Troska o bliskich (ang. <i>care for family</i> )	“Dziś w czasie wolnym troszczyłem/am się o potrzeby moich bliskich”	<p>Odczuwany poziom troski w zakresie potrzeb, którą osoba badana otacza swoich bliskich. Mogą to być osoby zarówno z kręgu rodziny, jak i spoza niej, które pełnią ważną rolę w życiu osoby badanej.</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza poczucie, że osoba badana dbała o zaspakajanie potrzeb swoich bliskich.</li> <li>- wynik niski oznacza nieznaczny lub brak poczucia zainteresowania osoby badanej swoimi osobami bliskimi</li> </ul>

13	Komunikacja (ang. <i>communication</i> )	“Dziś w czasie wolnym dobrze mi się rozmawiało z moim partnerem/moja partnerka”	<p>Odczuwana jakość komunikacji interpersonalnej w związku. Obszar ten mierzony jest z perspektywy obojga partnerów; ma na celu ukazanie czy ich wzajemne odczucia dotyczące jakości komunikacji są podobne (zbieżne) czy różne (rozbieżne).</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza poczucie, że osoba badana jest usatysfakcjonowana komunikacją z partnerem</li> <li>- wynik niski oznacza nieznaczną lub brak satysfakcji osoby badanej z komunikacji z partnerem</li> </ul> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu funkcjonowania w diadzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyniki zbieżne oznaczają podobieństwa w odczuwaniu zadowolenia z jakości wzajemnej komunikacji</li> <li>- wyniki rozbieżne oznaczają różnice w odczuwaniu zadowolenia z jakości wzajemnej komunikacji</li> </ul>
14	Czas dla siebie (ang. <i>time for yourself</i> )	“Dziś miałem/am czas dla siebie”	<p>Znalezienie czasu przeznaczonego na odpoczynek, realizację własnych przyjemności. Sposób spędzania czasu nie jest określony (może to być relaks, uprawianie jakiegoś hobby, spotkanie ze znajomymi itp.)</p> <p>Interpretacja wyniku dla poziomu indywidualnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wynik wysoki oznacza, że osoba badana miała okazję znaleźć czas dla siebie</li> <li>- wynik niski oznacza, że osoba badana nie miała możliwości wygospodarowania czasu dla siebie w ogóle lub w nieznacznym zakresie</li> </ul>

\*Wyniki dla poszczególnych obszarów należy interpretować w kontekście całego profilu.

Źródło: Kulesza, Surzykiewicz, Thomas (red.) 2020, s. 92 i nast.

## Podsumowanie i wnioski

Wypracowane w ramach referowanego projektu narzędzie (*Family Balance Inventory*) oraz cały model postępowania diagnostycznego może być przykładem praktycznego zastosowania podejścia ambulatory assesement w obszarze wsparcia rodziny, w zakresie równoważnia życia zawodowego i rodzinnego. Stanowi ono odpowiedź na dostrzegalną potrzebę odpowiednio trafnej, procesowej i wielowymiarowej diagnozy systemu rodzinnego, umożliwiającej projektowanie i realizację działań interwencyjnych i poradniczych. Samo narzędzie jak i system wymaga z pewnością wciąż dalszych aktywności weryfikacyjnych i rozwojowych. Stanowi jednak dobry punkt wyjścia do

dalszych, pogłębionych prac w tym kierunku, bazując zarówno na pokaźnym materiale badawczym, jak i doświadczeniach praktycznych, ze zrealizowanych sesji i postępowań diagnostycznych (por. Kulesza, Surzykiewicz, Thomas, 2020, s. 137).

Związane z sytuacją pandemiczną doświadczenia ostatnich kilkunastu miesięcy nakazują wskazać jako zmieniony (redefiniowany) i aktualny kierunek dociekań – zarówno naukowych jak i praktycznych, związanych z projektowaniem interwencji psychospołecznej – obszar uwarunkowań funkcjonowania rodziny w sytuacji wkroczenia aktywności zawodowych i edukacyjnych w jej przestrzeń. Zasygnalizowane we wstępie artykułu, nowe zjawiska związane z gwałtownym i niekontrolowanym przekroczeniem granic pomiędzy pracą i życiem osobistym bardzo 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 wcześniej przestrzeń rodziny/domu wkroczyły jednocześnie aktywności zawodowe i edukacyjne członków rodziny.

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

Metodyka ambulatory assessment 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.
- Heron, K. E., Miadich, S. A., Everhart, R. S., & Smyth, J. M. (2019). Ecological momentary assessment and related intensive longitudinal designs in family and couples research. [w]: B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, E. N. Jouriles, & M. A. Whisman (Eds.), *APA handbook of contemporary family psychology: Foundations, methods, and contemporary issues across the lifespan* (pp. 369–385).
- 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.
- Laurenceau, J. P., & Bolger, N. (2005). Using diary methods to study marital and family processes. *Journal of Family Psychology*, 19(1), 86–97.
- Ohly, S., Sonnentag, S., Niessen, C., Zapf, D. (2010). Diary studies in organizational research: An introduction and some practical recommendations. *Journal of Personnel Psychology*, 9(2), 79–93.
- 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.
- Watzek, D. (2008). *Spillover und Crossover bei Erwerbsarbeit, Familienarbeit und Freizeit: Belastungen und Kontrollerleben wirken auf das emotionale Befinden. Eine Untersuchung per Timesamplingmethode*. Dissertation, Universität Freiburg, Freiburg, Germany.

### **FABI – Family Balance Inventory - an innovative method of diagnosing work-family balance**

**Abstract:** The article presents an innovative, original method of diagnosing work-family balance using the ambulatory assessment methodology and the FABI tool - Family Balance Inventory. The tool itself and the diagnostic procedure are the result of an international partnership project carried out in 2017–21 by researchers of the Cardinal Stefan Wyszyński University in cooperation with the team of the Catholic University of Eichstätt-Ingolstadt. The article presents the context of the creation of the tool, its methodical, conceptual and theoretical assumptions as well as proposals for its attachment and use in diagnostic procedures carried out with its use.

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