

1. TRANSKRYPCJA WYWIADU
2. Z dnia: 21.06.2010 r.

3. Respondent nr: 1

4. **RS** – respondent
5. **AN** – ankieter

6. *A: Pierwsze pytanie: jak Ci się podobała część dziennikowa? Co o niej myślisz?*
7. **RS:** Jeżeli mam poważnie powiedzieć, to bardzo mnie rozbawiła. Bardzo mnie rozbawiła, ale jakbym miał powiedzieć w sensie naukowym..
8. *A: Mów szczerze..*
9. **RS:** ..mnie ubawiła. Bawiła mnie, bo na co dzień tego nie robię. Nie analizuję tego co robię codziennie. Analiza każdej czynności codziennie była dla mnie zabawą.
10. *A: A czy coś sobie uświadomiłeś, czegoś się dowiedziałeś o sobie?*
11. **RS:** Tak, uświadomiłem sobie, że codziennie sprawdzam pogodę.
12. *A: Tak, nie wiedziałeś tego?*
13. **RS:** Tak, to jest odruch. Odruch, otwieram roletę, sprawdzam pogodę i włączenie telewizora dla mnie.. Uświadomiłem sobie, bo nie wiedziałem że to robię odruchowo.
14. *A: Tak?*
15. **RS:** Yhm.
16. *A: A teraz już bardziej konkretnie: kiedy zwykle budzisz się rano?*
17. **RS:** O szóstej.
18. *A: W dni wolne? Masz jakąś zwykłą porę w dzień wolny?*
19. **RS:** Też o szóstej mniej więcej, ale śpię dalej. Nie jest to taka pora jakby obowiązująca, ale budzę się mimo wszystko o szóstej. Bo od kilku lat się budzę o tej porze, dlatego jest to takie naturalne dla mojego organizmu.
20. *A: Dzień wolny czy pracy..*
21. **RS:** .. i tak szósta rano.
22. *A: Czy w dni robocze musisz się zwykle rano spieszyć czy masz raczej dużo czasu?*
23. **RS:** Mam bardzo dużo czasu.
24. *A: W takim wypadku dlaczego? Jak to się dzieje?*
25. **RS:** Bo mam nienormowany czas pracy. Czy jak wyjdę do pracy.. chyba że mam zajęcia. Bo teraz robiliśmy tę ankietę w momencie kiedy nie mam zajęć. Ale wtedy to, no obowiązkowo muszę być na godzinę. Ale normalnie się nie spieszę.
26. *A: A jak masz tę stałą godzinę to masz szybkie ruchy czy generalnie masz spokój masz dużo czasu?*
27. **RS:** No szybkie. To wynika z technikum, z racji tego że byłem tak wychowany że wszystko musiało być na czas. Nawet jak mam dużo czasu to tak się spinam w swoim takim zakresie rzeczy i jednak.. Potem mam nadmiar czasu.
28. *A: I co wtedy robisz z nadmiarem?*
29. **RS:** Wolę być wcześniej w pracy i pracuję średnio od siódmej rano. Góra do czternastej, dwunasta, dzisiaj o dwunastej skończyłem np. ale też od siódmej.
30. *A: Czy poranek uważasz za przyjemny moment w ciągu dnia?*

31. **RS:** Jeżeli jest lato, to tak. To jest przyjemny poranek. Zapach kawy, tak to jest przyjemne. Poranek nie wstawanie. Przyjemny, przyjemny. Jeden chyba z lepszych kawałków dnia.
32. **A:** *Co w takim wypadku najbardziej lubisz w poranku?*
33. **RS:** Picie kawy i poczucie świadomości, że zaczyna się nowy dzień, w którym mogę coś nowego stworzyć. To mi się podoba w tym poranku.
34. **A:** *A czego najbardziej nie lubisz?*
35. **RS:** Z rzeczy jakichkolwiek jakie rano robię? Golenia się. Nienawidzę.
36. **A:** *A co takiego Cię w goleniu..?*
37. **RS:** Strata czasu. Tak, strata czasu przeraża mnie. A z innych rzeczy czego nie lubię rano? Wychodzenia z łóżka. To jest druga sprawa. Nie lubię. Wolałbym zostać w tym łóżku yhm. Ale poczucie świadomości, że trzeba jednak iść do pracy to..
38. **A:** *A w dni wolne jest coś czego nie lubisz w poranku? Bo wtedy nie musisz tak wcześnie wychodzić pewnie.*
39. **RS:** Musi to być taka bardziej rzetelna wypowiedź teraz?
40. **A:** *Nie, po prostu to co się nasuwa?*
41. **RS:** Zawsze mam takie poczucie jak się budzę rano, że dzień wolny jest tym dniem straconym, w sensie że wolę ten wieczór dnia pracującego, że następny dzień będzie wolny, a jak już się budzę to już jest mi szkoda tego że się budzę. Ale generalnie nie rozgraniczam.. Jak się budzę rano, to jest rano dla mnie.
42. **A:** *W takim wypadku czy wolisz wstawać wcześnie rano czy później?*
43. **RS:** Wcześniej. Zdecydowanie wcześniej, bo więcej rzeczy zrobię.
44. **A:** *Właśnie dlatego, to jest główna przyczyna?*
45. **RS:** To jest dla mnie takie koło napędowe. Wcześniej wstaniesz, więcej zrobisz. Późne wstawanie do niczego mnie nie prowadzi, takiego dobrego w sensie.
46. **A:** *A czy masz problemy, żeby wstawać wcześnie?*
47. **RS:** Problemy? Mam. Przyjmuje wcześnie, że przed szóstą, bo szósta jest dla mnie jako norma. Przed szóstą mam problemy yhm.
48. **A:** *A czy uważasz za celowe budzenie się przed szóstą?*
49. **RS:** Nie. Jak mam obowiązek to wstaję.
50. **A:** *Tak, nawet przed szóstą?*
51. **RS:** Przed szóstą tak, bo o szóstej to tak celowo..
52. **A:** *.. normalnie. W jakich sytuacjach się budzisz przed szóstą?*
53. **RS:** Albo nie mogę dopaść, albo mam obowiązek typu że jestem umówiony gdzieś wyjeżdżam, to wtedy wstaję przed szóstą. I z reguły wstaję z dużym okładem przed szóstą
54. **A:** *To musiałbyś się z kimś umówić czy po prostu wolisz mieć taki duży zapas czasu?*
55. **RS:** Przykład: wyjeżdżam do Warszawy, pociąg jest 7.30. Ja wstaję o piątej, żeby się swobodnie przygotować, wyjść i być jeszcze przed czasem na.. Nie na ostatnią chwilę. Także duży okład czasu mi jest potrzebny. Wynika to z obowiązkowości jakiejś.
56. **A:** *Jak myślisz co jest przyczyną Twoich kłopotów ze wstawaniem w takim wypadku wcześnie rano?*
57. **RS:** Gdybym musiał wcześnie wstawać, co jest przyczyną kłopotów? Albo zbyt późno się kładę, wtedy zasypiam, bo zasypiam dosyć głęboko, albo jest jeszcze taka jedna opcja jak przebalowanie pierwszego dnia wolnego przed dniem obowiązkowym i wtedy mam problem. To tak to się chyba często zdarza. Po bankiecie jest tak pobudzony mój organizm, że nie mogę zasnąć i wtedy nie mam ochoty żeby wstawać rano. Co wtedy robię?
58. **A:** *Budzisz się o szóstej?*
59. **RS:** Tak, budzę się o szóstej, ale zasypiam dalej. Tylko jak nie mam zajęć, obowiązków to zasypiam dalej. Ale nie na długo też.
60. **A:** *Nie?*
61. **RS:** Nie, bo już.. coś w środku mnie znowu korci żeby już wstać. No góra piętnaście, dwadzieścia minut
62. **A:** *Czyli takie krótkie dospanie?*

63. **RS:** No chyba, że jest dzień wolny, to wtedy śpię np. do dwunastej.
64. **A:** *Zdarza Ci się to?*
65. **RS:** Zdarza mi się. Potrafię przespać, a jak mam obowiązek to jednak się pilnuję.
66. **A:** *Co znaczy dla Ciebie, że możesz się wyspać? Ile potrzebujesz czasu się dobrze czuć?*
67. **RS:** Godzin? Już Ci mówię: generalnie powiem Ci jak jest zazwyczaj. Chodzę spać generalnie koło dziesiątej, normalnie, wstaję o szóstej. To jest osiem godzin.
68. **A:** *I jesteś wyspany?*
69. **RS:** Przespany raczej. A jeśli chodzi o takie dobre wyspanie to dwunasta-szósta, sześć godzin.
70. **A:** *To wyspanie u Ciebie w tym kontekście oznacza..?*
71. **RS:** Że wstaję bardzo chętnie o szóstej rano.
72. **A:** *Yhm.*
73. **RS:** Bo jeżeli mam opory, ty oznacza jestem niewyspany. Ale generalnie jestem w stanie się położyć tak koło dziesiątej. Weź też pod uwagę, że mam tyle lat, jestem trochę starszy.
74. **A:** *Silniejsze nawyki myślisz są jak człowiek jest starszy?*
75. **RS:** Yhm. Zdecydowanie. Widzę, że jest regres taki.
76. **A:** *Ciekawe czy to z pracy wynika czy z biologii?*
77. **RS:** Biologia też ciągnie swoje ale też jestem trochę przepracowany.
78. **A:** *Czy masz wyrzuty sumienia jeżeli budzisz się za późno?*
79. **RS:** Mam oczywiście i to bardzo duże. Nie lubię zasypiać, nie lubię się spóźniać na spotkania też. To wynika z tego: obowiązkowość. Co wtedy robię jak zasypiam? Jak zasypiam np. do pracy?
80. **A:** *Yhm.*
81. **RS:** Kłamię np. Kłamię, że coś tam się wydarzyło.
82. **A:** *(śmiech) A w dzień wolny też masz wyrzuty sumienia? Że dałeś sobie pospać dłużej?*
83. **RS:** Nie, nie absolutnie nie w dzień wolny nie.
84. **A:** *Należy Ci się sen..*
85. **RS:** (niezrozumiałe) a jak jestem na wyjeździe, nie pracuję i nie mam wyrzutów sumienia.
86. **A:** *Na wyjeździe mówisz sobie inaczej?*
87. **RS:** No jestem na wyjeździe, jak są to wakacje, to wtedy nie chciałbym.. Ale nie, tak pisałem Ci w ankiecie, to absolutnie żadnych wyrzutów sumienia, że spałem np. do 11. absolutnie żadnych. Tym bardziej domownicy nie wstali wcześniej nie..
88. **A:** *A co robisz w sytuacji gdy budzisz się zbyt wcześnie? To już mówiłeś, że albo sobie śpisz albo sobie nie śpisz.*
89. **RS:** No dokładnie. Sobie wstaję, robię kawę i idę wcześniej do pracy np. Czemu się dziwią panie w portierni, że naukowcy tak wcześnie nie przychodzą(niezrozumiałe)
90. **A:** *A co robisz gdy zasypiasz? Gdy zaśpisz?*
91. **RS:** Nie wiem, nie mam wyrzutów sumienia, że zasnę albo.. to jest moja strata wtedy. Ale nie, jest nerw wtedy. Patrę godzina „O, zasnę” ale wtedy jest wyciszenie. Spokojnie się ogolę, zrobię kawę. Ale muszę zrobić te same rytuały co zawsze, czy zasnę czy nie. Te same rytuały są. Chyba że mam zajęcia, to wtedy wiesz nie ma golenia, nie ma kawy tylko lecę, bo to jest obowiązek. Tak to nie nie. Np. jutro jakbym zasnęł do pracy i np. będzie 7, bo to nie są takie ilości typu 3 godziny, cztery, tylko minutowe sprawy. Dzisiaj się np. nudziłem w pracy. Byłem o 7.15 i się nudziłem w pracy, bo napisałem artykuł wczoraj, dzisiaj go wysłałem, nie miałem co robić. Siedziałem i oglądałem sobie Internet.
92. **A:** *Musiałeś te osiem godzin tam spędzić?*
93. **RS:** Nie, ja nie mam normowanego czasu pracy.
94. **A:** *Ale wolałeś zostać dłużej?*
95. **RS:** Nie, nie nie zostałem dzisiaj nawet dłużej. Wróciłem sobie do domu, wykąpałem się, pojechałem do dentysty. Ale mówię, wyrzut sumienia taki że nudziłem się nie? Ze mogłem coś zrobić, znaczy znalazłbym sobie pracę, ale.. No zmęczenie na razie. Nie szukam sobie pracy. Znaczą wydrukowałem sobie materiały do nauki, bo się za chwilę zamykam i będę się uczył. Cały weekend mam na naukę.

96. *A: Jak spędzasz poranek, gdy masz więcej czasu, gdy nie masz żadnych pilnych spraw do załatwienia?*
97. **RS:** Tak samo jak każdy. Dokładnie tak samo.
98. *A: A Twój ulubiony sposób spędzania poranka?*
99. **RS:** W domu?
100. *A: Powiedzmy że w domu?*
101. **RS:** Wtedy się zacieśnia troszkę, bo są pewne rytuały takie same prawda? Znaczy jak się obudzę i jestem ze znajomymi, to bardzo lubię sobie wiesz przedłużyć poranek. Kawka w piżamie, rozmowa, a tak generalnie standardowo wyglądają moje poranki.
102. *A: Lubisz tak po prostu je spędzać? Tak to rozumiem.*
103. **RS:** Tak, dokładnie, tak to można ująć.
104. *A: Gdybyś mógł wybierać, to na jaką godzinę chciałbyś do pracy chodzić?*
105. **RS:** Na siódmą, na siódmą rano.
106. *A: Siódma jest optymalną godziną dla Ciebie..*
107. **RS:** .. żeby zacząć pracę. Ale poprzedzony ten dzień musi być normalnym takim dniem jak zwykle. Nie żadna impreza, tylko na siódmą mogę chodzić normalnie do pracy. Ale kończyć muszę koło południa. Ja lepiej myślę rano.
108. *A: Właśnie tym to jest dyktowane, że wolisz...*
109. **RS:** Lepiej myślę rano, mam bardzo trzeźwy umysł i nie lubię pracować jak jest ciemno za oknem.
110. *A: Czyli Twoim zdaniem ten system pracy, taki jak obowiązuje u nas powiedzmy, pracy rano, jednak większość ludzi pracuje rano..*
111. **RS:** szósta - siódma rano?
112. *A: nie.. raczej miałem na myśli to, że wcześniej się pracuje, a później dopiero przychodzi pora obowiązków domowych.*
113. **RS:** ja mówię o sobie teraz. Obserwując moich znajomych albo moje znajome, to generalnie się przychodzi na godzinę ósmą i do dziesiątej się nic nie robi. Pije się kawę. Rozruch jest dopiero o godzinie gdzieś tam 10, a kończy się około pierwszej ten cały proceder.
114. *A: Ale czy uważasz, że ten system właśnie taki właśnie organizacji, wpierv pracy później obowiązków lub czasu wolnego, czyli nie na odwrót, że pracujemy rano raczej niż wieczorem jest słuszny? Że tak jest ustalone powiedzmy, jednak większość ludzi działa no do południa – popołudnia, a popołudniu już jest wolne raczej, w większości zawodów i firmach, czy to jest dobry układ Twoim zdaniem ?*
115. **RS:** (pauza) Jeżeli chodzi o wolny zawód, taki jak mój, to mi odpowiada układ, że ja sobie mogę wybierać. Gdybym miał wybierać między tym czy do południa, czy popołudniu, czy dłużej w pracy, czy wcześniej. To gdybym nie pracował w swoim zawodzie to wolałbym pracować na godzinę 9 do pracy, nie rano żeby przychodzić i pracować dłużej.
116. *A: Tak?*
117. **RS:** Tak, jest ten czas w domu dla siebie, rodziny ewentualnie, ale dłużej być w pracy. Nie na siódmą, tylko na 9 bym chciał być w pracy, już nie chciałbym załatwiać, wiesz sprawy kawy, śniadania w pracy, tylko przyjść i już być po śniadaniu i pracować, ale wtedy z tą przerwą i jeszcze być do 17 czy tam 18 góra.
118. *A: Czyli generalnie, uznajesz ten, jakby wracając do tego wątku, ten system za dobry, tak? Znaczy ten układ taki pracy i odpoczynku.*
119. **RS:** Praca – odpoczynek, praca-odpoczynek, plus do pracy jeszcze, no tak mogło by to wyglądać. Dla mnie tak mogłoby to wyglądać. Ale mówię ja uprawiając inny zawód, dość niedobry dla tej ankiety,
120. *A: No, nie jest źle (śmiech)*
121. **RS:** Wiesz bo to jest bardzo odbiegający. Ja ci tu mówię prawdę w tej chwili, mógłbym ci tu zakłamać. W moim zawodzie akcja-reakcja tutaj przychodzi i wiesz. Ale w normalnym systemie, tak jak patrzę, jak moja mama pracowała w banku, to wychodzenie dla niej na siódmą żeby być w banku, było bez sensu.

122. *A: (niewyraźne)*
123. **RS:** Nie no bo rozruch trwa dwie godziny, oczywiście klienci już byli, prawda, ale (niewyraźne). Drugi system który byśmy przyjęli, że przychodzimy na 9 do banku, do 18 byśmy zostali i znowu, no bo znowu za długo siedziałem.
124. *A: który lepszy twoim zdaniem?*
125. **RS:** Ja bym mógł pracować od 9, bo przyjmujemy 8 godzin, od 9 do tej 18-17, ale z przerwą trzeba w liczyć, no tam dwie powinny być nie, to mógłbym pracować.
126. *A: To już było w dzienniczku, ale tu jest powtórzone, czy mógłbyś w miarę dokładnie wymienić co robisz po kolei jak wstajesz rano?*
127. **RS:** No mógłbym
128. *A: Dziękuję.*
129. **RS:** Wstaje rano, robię łóżko, robię to, to jest odruch niesamowicie, wpisane jest w ogóle
130. *A: Ale normalnie wstajesz i od raz składasz?*
131. **RS:** No czasami się przeciągam, czasami muszę dojść do siebie, jak mi się coś jeszcze przypuścmy śni. A nie wstaję staję tak, od razu łóżko robię, odsłaniam roletę, patrzę jaka jest pogoda, ale to jest odruch niesamowity, patrzę, bo taki zawód też może wiesz, patrzę dobra, wkładam, biorę sobie tam idę się umyć, sratatata wracam robię kawę, włączam telewizor tudzież radio i słucham wiadomości lub pogody, piję kawę i wychodzę z domu. Ale to jest tak dopracowane, to jest taki schemat, ja już się dziwię, tak wygląda jak też wejście do pracy. Wchodzę, odkluczam pokój (gestykulacja naśladowująca – przyp. autora), pierwszy klucz to biorę wiesz, szafa jest, szafa druga, wydaję laptopa, podłączam, puk puk, internet .. tak wygląda to codziennie.
132. *A: To się sprawdza, prawda? Taka powtarzalność?*
133. **RS:** To jest bardzo szybkie dla mnie i takie oczywiste. Ja nawet jak czasami mi się, to możesz nie nagrywać tego, jak mi się siku zachce w pracy, to jestem zły, że jeszcze tam jakieś powijaki są, a tu już trzeba podłączyć bo zanim on się uaktualni albo tam sprawdzi, to już jestem nerwowy, a tak mam idealnie ułożone, idę po wodę .. bardzo ułożony system. Ale to mówię, to może też wynika z racji wieku. To jest oszczędność czasu, wiesz. W momencie gdy ja nawet nie zdejmuję wiesz odzienia wierzchniego, włączam komputer. Znaczący muszę go wyjąć bo ja mam laptopa, no i potem jak on odpala, to ja otwieram, naleje sobie wody . Nawet nie muszę podgrzewać, bo .. z automatu sobie kawę, kawę zresztą w domu piję. Także tak wygląda mój dzień. Bardzo nudny może, ale to jest typowy, typowy, typowy. Czasami mi coś zaburzy..
134. *A: Co wtedy?*
135. **RS:** No to wtedy wiesz, może się ekspres zapchać, albo nie wiem coś nie odpali, no to... ale zawsze do pewnego momentu jest tak samo. Wstaję, zwijam pościel, robię łóżko, roleta, pogoda, ciach, ciach ciach, ale to jest tak doprecyzowane.. Mieszkam sam, jak gdyby ktoś tutaj mieszkał ze mną już byłby problem, no był spinol: a może nie otwieraj, a może nie włączaj, to to już jest problem, ale standardowy dzień tak wygląda.
136. *A: Czy w takim razie zmieniłbyś coś, w tym poranku, w sensie czegoś ci brakuje, miejsca na coś, albo coś byś dodał, albo coś byś odjął wyrzucił z tego?*
137. **RS:** No wcześniej bym musiał wstawać. To by było lepiej.
138. *A: Coś byś wtedy dodał jakbyś wcześniej wstawał?*
139. **RS:** Nie nic, nie miałbym więcej czasu na wszystko, bo to jest za szybkie dla mnie.
140. *A: Za szybkie, a czy nie chciałbyś czegoś robić, gdybyś mógł?*
141. **RS:** Golić. Nie chciałbym się golić. Dla mnie to jest strata czasu, zupełna strata czasu.
142. *A: A dlaczego?*
143. **RS:** No bo to zajmuje mi jakieś 10 minut.
144. *A: 10 minut?*
145. **RS:** Liczę całość nie (gestykulacja- pokazuje na ogoloną głowę – przyp. autora). A tak to nie lubię się golić, po prostu nie lubię. Wiem jak się budzę.. bo kawa to jest przyjemność, sprawdzenie pogody jest bardzo wielką przyjemnością, czy pogoda jest piękna czy nie, ale to jest przyjemność, ale golenie jest stratą czasu, no bo przecież się dziabiesz i... równie dobrze

- można powiedzieć że mycie zębów jest stratą czasu, ale w myciu zębów jest jakiś sens, bo dbasz o zęby, prawda, bo trzeba. No mógłbym mieć taką brodę i się nie golić, no w sumie i byłoby to rozwiązanie, no ale..
146. *A: Czy masz jakieś ulubione zajęcia bez których poranka sobie nie wyobrażasz?*
147. **RS:** mhm, mam – picie kawy, kawa z mlekiem, jest dla mnie przyjemnością, zapach kawy..
148. *A: Jak nie masz kawy o poranku to..?*
149. **RS:** Jak nie mam kawy?
150. *A: Zależy w jakiej sytuacji?*
151. **RS:** To nie jest to, bo jeżeli np. jadę pociągiem, jestem gdzieś, to wypiję ją później. Ale w takim rytualnym zachowaniu porannym to, uwielbiam, to jest „clue” programu, wypicie kawy i... No ja nawet ci w ankiecie nie zaznaczałem, że jest jeszcze jedno mycie zębów w pracy.
152. *A: Tam już odbierasz te klucze, wchodzisz i tam się wymykasz...*
153. **RS:** Dla mnie koniec poranka. W pracy to już jest koniec.
154. *A: Masz ustalone, to właściwie przed chwilą było, sposoby robienia czegoś, których zmian sobie nie wyobrażasz? Ale tu właściwie bardziej chodziło by mi o to w tym pytaniu, czy musisz coś robić na swój własny sposób, bo jeżeli tego nie zrobisz tak, to uważasz że to jest źle zrobione? Np. spotkałem się z takim przypadkiem, że ktoś tam sobie robił kanapki, no i tą kanapkę musi mieć dobrze zrobioną, bo jak jest źle zrobiona, to nie uznaje jej po prostu za kanapkę...*
155. **RS:** Czy ja coś takiego u siebie znajduję?
156. *AN: Czy kawkę musisz sobie odpowiednio nalać?, musi być odpowiednie jakieś naczynie, w naczyniu dobrym? Czy wszystko ci jedno? Czy no wiesz, takie rzeczy..*
157. **RS:** Mam być szczerzy? Tak, musi być.. musi być, oczywiście yy podchodzę do szafki, podnoszę, tam są dwa kubeczki, tam jest odpowiednia ilość mleka, ale odpowiednia, zawsze musi być do pewnego, to tak musi być, tak wygląda. Robienie kawy jest takim precyzyjnym dosyć. Jest miarka kawy, jest pewna ilość mleka, nie wyobrażam sobie żeby mi ktoś zrobił tą kawę.
158. *AN: Nie? Nie będzie dobra?*
159. **RS:** Znaczący może być dobra, ale
160. *AN: Nie będzie Twoja..*
161. **RS:** Jeszcze jest jedna rzecz, której tak nie wyobrażam sobie, żeby ktoś, albo ktoś albo wiesz czy inaczej mógłbym zrobić, to nie wyobrażam sobie żebym miał, to może nie nagrywaj, tępą maszynkę do golenia. Zdarza mi się mieć , nie wyobrażam sobie tępej maszynki. To odbiega od mojej normy, ale zdarza mi się.
162. *AN: A jak sprawdzasz, w sensie..*
163. **RS:** Patrzę po kolorze od razu
164. *AN: tak? Po tym pasku..*
165. **RS:** Tak po tym pasku widzę, że mam starą maszynkę. Jak zapomnę to już jestem zły. To się nie golę np. Zdarza mi się, oj zdarza mi się, to nie golę się. Nie golę się raz, no może na 50 dni. Idę do pracy nieogolony, wtedy mi się wszyscy pytają czy jestem po imprezie, czy źle spałem, bo wyglądam zupełnie inaczej. Ja nie wiedziałem, że to tak zmienia wizerunek wiesz. Że jak masz centymetr zarostu, to masz tak od tygodnia może, ale milimetr, to chlałeś całą noc np. Nie no po prostu wstałem i przyszedłem do pracy.nie golę się.. nie mam maszynki nie golę się. Nie mam kawy – wypiję w pracy. To jest tak, ale nie będzie taka dobra.
166. *AN: Jak myślisz jakiej czynności najwięcej czasu poświęcasz? rano oczywiście.*
167. **RS:** Rano, przygotowaniu kawy.. No to jest celebry, celebry naprawdę wier mi celebry.
168. *AN: A jakiej chciałbyś mniej poświęcać czasu?*
169. **RS:** Goleniu, goleniu.
170. *AN: Jakiejś innej?*
171. **RS:** No może by się znalazła jeszcze jedna. W ogóle chciałbym mieć sypialnię, żeby nie robić łóżka. Bo nie mam..
172. *AN: Wtedy byś nie robił? Jesteś pewien?*

173. **RS:** Nie, nie robił bym. Jakbym miał oddzielnie wiesz zamknięte .. Bo łóżko też mnie doprowadza do szału czasami. Nie chciałbym... robić łóżka, dla mnie to jest taka uciążliwość, jedna z wielu, tak jak golenie.
174. **AN:** *A czy, no ale właśnie, czy jakbyś miał sypialnię, to wtedy kiedy byś ścielił to łóżko? Czy byś się kładł do tego lekko pościelonego..*
175. **RS:** Zamykał drzwi i..
176. **AN:** *Po pracy byś to robił, czy w ogóle wieczorem przed pójściem spać?*
177. **RS:** Nie robiłbym w ogóle. Leżało by cały czas. Np. zamknięty pokój i tam bym wpadał. Nie zawsze tutaj mogę sobie na to pozwolić. No mogę
178. **AN:** *Ale w sensie kołdrę byś poprawiał pewnie? Czy nawet nie..*
179. **RS:** A nie, nie takie rzeczy tak, jasne. Nie no wiesz, dobrze przygotowane łóżko jest fajnym łóżkiem do spania. Wieczorem jest to ważne. Ale żeby nie musiał go chować, składać, przeciągać, te rolki przejeżdżają, nie nie
180. **AN:** *musisz się mocować z tym..*
181. **RS:** no, to to to
182. **AN:** *A obowiązki w gospodarstwie domowym czy jakieś podejmujesz rano?*
183. **RS:** Nie mam żadnych.
184. **AN:** *Co prawda śmieci się zdarzyły (w dzienniczku- przyp. Autora)*
185. **RS:** Tak, tak, śmieci wynoszę. Yy zresztą wiesz, że ja jestem pedantem, w sensie takim że, może i trochę za bardzo, ale obowiązkowość moja wynika z tego, że dla mnie to jest codzienność w sumie, ale (pauza) jakieś takie mega obowiązki?
186. **AN:** *Nie sprzątasz, nie zmywasz, rano, czy zmywasz po sobie tam od razu..*
187. **RS:** Rano? To jest różnie to ci powiem od razu. Jeżeli zjadam śniadanie w domu, raz zmywam raz nie zmywam. Zresztą wiesz, te całe sprzęty od kawy, czasami zostawiam, czasami myję popołudniu. Ale czy tak rozgraniczyć, żeby to było jakąś regułą ..nie. Odpowiem inaczej, raczej nie zmywam. Raczej nie, wychodzę i zostawiam bo ..
188. **AN:** *A sprzątasz na bieżąco pewnie nie? Nie masz tak, że rano pierzesz rzeczy rano, czy nie takie rzeczy?*
189. **RS:** No zdarza się. No zdarza się, że robię czasami o piątej, wstawiam automat i się kładę spać, bo wiem, że np. gdzieś jadę i potrzebuję rzeczy na drugi dzień. Ale tak generalnie, jakby na co dzień patrzeć, to sprzątam raz w tygodniu. Góra, to jest góra. Tu nie ma kto brudzić no Szymek, no. Ale tak z reguły staram się mieć czysto. Bo to jest wynik znowu poprzednich zachowań. W internacie musiało być czysto, w akademiku musiałeś mieć czysto, albo syf zupełny no.. taki nawyk
190. **AN:** *A jakie masz sposoby radzenia sobie z małą ilością czasu? Wspominałeś o tym na początku w sumie..*
191. **RS:** Jak mam mało czasu?
192. **AN:** *Właśnie to jest ta sytuacja, kiedy masz zajęcia i zaspąłeś.*
193. **RS:** Radzę sobie z małą ilością czasu. Dlatego że jestem się w stanie... Bo niektórzy ludzie są rozpieprzeni, w sensie: „bo jak nie mam pół godziny to nie wyjdę”, nie to ja nie.. Znaczący nie dbam też o to żeby wyglądać, w sensie z racji wykonywanego zawodu, że nie muszę chodzić w garniturze na szczęście. Na szczęście jeszcze nie. Daję sobie radę, daję. Jestem w stanie to co załatwiam rano, w 40 minut albo 20, jestem w stanie załatwić w 5. Czyli umyć zęby i wyjść z domu. resztę odrzucam totalnie. Jestem w stanie to zrobić, ale nie lubię siebie potem przez cały dzień, zdaje sobie sprawę z tej ułomności, że coś tam nie tak wygląda nie pachnie tak, nieogolony, a tu kawa nie wypita, spod pachy może śmierdzi, ale jestem w stanie wyrwać się z domu, ale żeby tylko wypełnić obowiązek. Z pewnej odległości, chociaż nie raz słyszałem „A co impreza się przedłużyła?”, a tu taka poduszka jeszcze, (gestykulacja) na tym, ale to bywało. Wykład jest, jest
194. **AN:** *Jakie sytuacje uważasz za najbardziej irytujące kiedy się spieszysz do pracy i co robisz żeby ich uniknąć?*

195. RS: Co mnie irytuje? Ja nie wiem czy coś mnie irytuje jak biegnę do pracy. Przyznam się że nie wiem. We mnie, czy w okolicy?
196. AN: *Raczej chodzi o takie zewnętrzne rzeczy, środowisko, niezależne od ciebie albo i zależne.*
197. RS: No to jedną ci rzecz mogę powiedzieć, bo to mnie irytuje bardzo, ilekroć zakluczam drzwi w domu, sąsiadka się pojawia i zadaje mnóstwo pytań i wtedy mnie opóźnia i to mnie irytuje
198. AN: *To jak to robisz żeby tego uniknąć?*
199. RS: Mówię jej, że się spieszę do pracy. Albo nie teraz.
200. AN: *Cichaczem zamykasz drzwi?*
201. RS: Nie da rady, bo pęk kluczy który przekręcam..
202. AN: *To może czeka pod drzwiami?*
203. RS: Czasami tak bywa, że ona wychodzi na jogę, a ja do pracy. Irytują mnie też takie sytuacje jak wychodzę i wracam czasami do domu, sprawdzam czy ekspres wyłączyłem, irytują mnie takie rzeczy też typu.. wychodzę i wracam czasem do domu, sprawdzam czy jest ekspres wyłączony, irytują mnie takie rzeczy. Albo może zimą szczególnie, jak kontrolować ciśnienie na piecu to też wracam do chaty. Sprawdzam czy kurek od gazu jest,, to mnie irytuję też.
204. AN: *I musisz wrócić właśnie?*
205. RS: Tak, że syndrom tak zwanego "dnia świra" mi się kojarzy
206. AN: *W drodze do pracy jest coś takiego?*
207. RS: Irytują mnie ludzie w autobusie.
208. AN: *Właściwie czemu cię irytują ci ludzie?*
209. RS: Jeżeli wchodzisz do autobusu i się chwytasz rurki, i stoisz i jest mnóstwo miejsca a tu jest dwanaście osób jeszcze, to bym wzięła i trzasnęła w łeb. Ludzie nie są jacyś tacy społeczni, w sensie: tu się jakoś upchajmy – nie , stanie i.. starsi jeszcze jakoś dają radę, ale młodzi straszni. Jak ja to mówię pacholeta które tam wchodzi, wiesz stanie tu ma miejsce i nie pomyśli nawet. Ale chciałeś inne pytanie zadać..
210. AN: *Chciałem zapytać o ten dzienniczek i sytuację szlabanu...gdy przejazd jest zamknięty*
211. RS: A to też mnie irytuje, tak tak, ale to mnie najmniej irytuje ze wszystkiego, bo to jest wpisane w pakiet. Jest szlaban, jest rozkład jazdy, wiem że jak jadę 7:12 zawsze staję na przejeździe kolejowym, wiem już mam wpisane w pakiet. Trafi mi się przypadkiem 7:12, no mogę jechać 7:06 no mogę jechać 7:20, ale jak jadę 7:12 to się zatrzymuje
212. AN: *Czy robisz coś żeby się dobudzić po ciężkiej nocy? Masz jakiś system na dobudzanie się?*
213. RS: Mam, mam taki system, jeżeli mam ciężką noc tak? że muszę wstać. To pierwsza sprawa że nastawiam trzy budziki, jeżeli wiem że mam, ale to podświadomie już nastawiam je, albo mam je ustawione dzień wcześniej, zapobiegliwość. Druga sprawa jest taka, że biorę prysznic rano, zimny, bardzo zimny z resztą, no i wtedy wychodzę sobie do pracy. I wtedy szoruję zęby, dłużej niż zwykle bo zazwyczaj, jeżeli się spóźniam albo nawale, to jestem na imprezie jakiejś prawda, to nic nie zmienia oczywiście, bo długość szorowania nie ma wpływu. Rozmawiałem dzisiaj z dentystą – nie ma wpływu. Niestety musisz wydychać, ze skóry wyłazi, masz wrażenie że masz miętę w gębie, ale na ogół to się kąpie i nastawiam sobie trzy budziki i czasami...
214. AN: *Mocniejsza kawa?*
215. RS: Nie, nie kawa zawsze ta sama, nawet nie mam czasu czasem na nią. Też jest taka opcja, że czasami proszę znajomych żeby do mnie zadzwonili. Zadzwoni do mnie o tej i o tej ja już mniej więcej wyobrażam sobie, że nie będę spał, ale tak kontrolnie zadzwoni do mnie o tej i o tej.
216. AN: *Takie pytanie trochę z ..zęby myjesz pod prysznicem czy myjesz osobno?*
217. RS: Tak i tak
218. AN: *Nie ma zasady?*
219. RS: Tak i tak, zależy. Najczęściej myję osobno, ale zdarzy mi się (a to takie pytanie dobre), zdarzy mi się, że myję pod prysznicem. Tylko, że pod prysznicem myję manualnie a tak normalnie elektryczną szczoteczką. Jak jest mało czasu to myję pod prysznicem.
220. AN: *Ta elektryczna nie powinna być zalewana?*

221. RS: nie wiem, bynajmniej zawsze ją używam tak, na sucho, a tamtą biorę pod prysznic szli - szli
222. AN: *Czy zdarza ci się, że zostajesz obudzony przez telefon albo jakieś inne zdarzenie, osoby? co wtedy czujesz?*
223. RS: Tak, tak jak sobie sam nastawię budzik, no to wtedy zwalam to na kanwę obowiązku i trzeba wstać, a czasami budzą. Ja wyłączam telefon zazwyczaj na noc tak o 23 to już mam wyłączony, ale zdarzy się, że nie wyłączę, bo czekam na jakiegoś sms'a albo no wiesz coś się ma wydarzyć albo boję się że np. wyłączony, wiesz takie lęki, że jak wyłączę to mnie nie obudzi. Wiem że on mnie zawsze budzi, ale... Jestem zły jak mnie obudzi telefon albo ktoś w nocy
224. AN: *Masz jakieś sposoby żeby cię nikt nie obudził? Taka sytuacja przychodzi mi do głowy że chcesz sobie pospać i następnego dnia się wyspać po prostu i czy masz jakieś metody, żeby zakamuflować się?*
225. RS: No mam, no pewnie że mam. Wyłączeniem telefonu, a to nic nie zmienia też czasami prawda. Zazwyczaj wyłączam telefon i to mi wystarczy no bo ...
226. AN: *Jakieś żaluzje spuszczasz albo coś jeszcze...*
227. RS: nie to gdybyśmy tak mieli kombinować, ale nigdy na to nie wpadłem, jak będę miał spuszczone wiadomo że jest w domu, ale nie nie tylko telefon. Nie wpadłbym na nic innego, czy bym się kamuflował...żeby mi ktoś tu przeszkadzał.. nie.
228. AN: *Albo chronił przed światłem albo innymi impulsami?*
229. RS: Nie nie nie.., najważniejsze żeby mi nikt nie dzwonił bo jak dzwoni to zaraz się zrywam na nogi, a jak się zerwę to już potem jest problem, w sensie takim że obowiązek jakiś, nie Bo ja nie umiem komuś, to znaczy umiem, nie to że nie umiem ale nie odmawiam nikomu, jak ktoś do mnie dzwoni, chyba nie słyszę albo fizycznie nie jestem w stanie odebrać.
230. AN: *Czyli jak ktoś dzwoni do ciebie to ty raczej odbierasz ten telefon?*
231. RS: Yhm
232. AN: *I wtedy udajesz, że nic się nie stało, czy..*
233. RS: Że śpię?
234. AN: *Nie że ktoś cię obudził i już odebrałeś ten telefon*
235. RS: Nie to wtedy jest to dla mnie normalne
236. AN: *To już jest po sprawie*
237. RS: Raczej nie ukrywam tego, że ja wstaję o tej porze, raczej mówię, że dzwońcie do mnie o tej porze jeżeli ktoś ma ochotę to proszę bardzo.
238. AN: *Czy jest coś co wyróżnia twój sposób spędzania poranka od spędzania go przez innych?*
239. RS: Tak, oczywiście że tak. Pierwsze rzeczą to, że zbyt wcześnie wstaję jeżeli chodzi o moich pracowników, moich współpracowników, zawsze jestem pierwszy w pracy i dla nich wstawanie i bycie o , też mam blisko do pracy może dlatego, nie wiem
240. AN: *A coś jeszcze?*
241. RS: No to że jako osoba samotna, nie mam tych procedur które są u osób w domu, gdzie trzeba śniadanie dzieciom prawda, ja sobie robię kawkę oglądam pogodę i sprawdzam wiadomości, to jest dosyć nudne szampowe takie zachowanie, ale wstaje całkiem normalne, nie mam tych obowiązków takich. To mnie odróżnia, na pewno to mnie odróżnia od tych osób
242. AN: *Czy masz jakieś przedmioty, z których rano najwięcej korzystasz? A właściwie z których najwięcej korzystasz?*
243. RS: Przedmiotów w sensie jakich przedmiotów?
244. AN: *Przedmiot to będzie wszystko co właściwie, wszystko co jest*
245. RS: Najczęściej?... (pauza) raz, dwa ..przeanalizuje sobie, z ręcznika, najczęściej korzystam. Tak bo mam taki odruch, wchodzę do łazienki, przemywam oczy, przecieram ręcznikiem, siadam na kibel, myjąc zęby też przecieram się ręcznikiem. Z ręcznika chyba najczęściej korzystam rano, do czasu wyjścia z domu..
246. AN: *Użyjesz odstawiasz*

247. RS: No z ręcznika najczęściej no i wody chyba. No wodę też podchodzę, piję wodę, z wody korzystam, ale to były przedmioty, nie wiem czy woda jest przedmiotem.
248. AN: *Jaki jest twój ulubiony przedmiot z którego korzystasz rano?*
249. RS: ymmm powiem ci że tak, mogę to ująć, otwieranie puszki z kawą.
250. AN: *Czyli ta puszka.*
251. RS: Tak, wyjęcie puszki bo ja w lodówce mam kawę. I jak otwieram to jest jeden ze wspanialszych momentów takich, ale tylko trzy sekundy. No ale to jest najlepszy no i szczoteczka do zębów.
252. AN: *Ale która szczoteczka?*
253. RS: No to zależy..
254. AN: *Ale wolisz którąś?*
255. RS: No wolę elektryczną, bo nie trzeba machać łapą. Aczkolwiek czekam kiedy skończę cykl ten dwu minutowy.
256. AN: *Masz ten przypominacz?*
257. RS: Tak tak czyk czyk czyk
258. AN: *Czekasz do końca czy robisz tylko dwa sygnały?*
259. RS: oo dwa razy, czasami zależy co mam w gębie
260. AN: *Ale więcej niż dwa to już nie?*
261. RS: No czasami tak wiesz potrafię się zawiesić, potrafię aha trzy nawet cykle przelecieć chociaż dentystka powiedziała mi że nie powinienem. Problemy z odkrytymi szybkami zębowymi.
262. AN: *Pytanie odnośnie przedmiotów sfotografowanych do dzienniczka, było tam w sumie dużo rzeczy. Zegarki, dwa różne, dwie szczoteczki, widok z okna i ekspres do kawy i filiżanka. Czyli razem siedem rzeczy.*
263. RS: Mogłem jedną rzecz zrobić
264. AN: *Ale słuchaj jest barwniej*
265. RS: no tak mi się kojarzyło
266. AN: *No właśnie dlaczego ci się kojarzyło?*
267. RS: Dlaczego mi się tak kojarzyło? Rano to był widok z okna, pierwszy po zrobieniu, zawsze tak jest w tamtym pomieszczeniu, i już. I oglądam tam patrzę, wschód, taki bardzo fajny wschód zawsze słońce podaje tak patrzę sobie, szczoteczka do zębów wiadomo, no to po szczoteczce, przed drugą szczoteczką czasami nie mam na to czasu więc w pracy to jest mycie zębów i no i tyle.
268. AN: *A zegarki czemu Ci się kojarzą z rankiem?*
269. RS: No bo szósta rano.
270. AN: *Czemu ten drugi też? Naręczny jakiś powód był szczególny?*
271. RS: Nie, taka sprawa że ten drugi mnie czasami budzi, naręczny mnie budzi, a tamten nie ma budzika. Jeszcze jedna sprawa śpię z jednym z zegarków i z komórką
272. AN: *Ale nie na dłoni?*
273. RS: Nie nie nie bron boże, ale gdzieś tam leżą w okolicy wiesz. To musi być, bo no głupie poczucia obowiązku mam. Mógłby sobie gdzieś dzwonić tutaj, leżeć (gestykulacja) ale ja go nie słyszę, a tam słyszę. A szczoteczka do zębów dlatego że to jest jeden z atrybutów i nie mogę sobie pozwolić wiesz, jakbym pracował gdzieś na suwnicy wiesz, nie ubliżając suwnicowemu mogło by mi z ryja jebać, ale niestety tutaj w tym zawodzie. .. ale poczucie świadomości jest takie, znaczy obowiązek muszę umyć zęby
274. AN: *Czy jak byś nie umył to byś się czuł gorzej względem siebie czy względem tych ludzi z którymi rozmawiasz?*
275. RS: I tu i tu
276. AN: *W dwie strony?*
277. RS: Yhm, nie nie zdecydowanie muszę umyć zęby. Jaki jest efekt nie wiem, ale muszę umyć zęby, nie i też wymagam od kogoś żeby też miał świeższy oddech, nie
278. AN: *Czemu poświęcasz najwięcej uwagi w momencie wyjścia z domu?*

279. RS: Zamknięciu drzwi. Dzień świra totalny, no może sprawdzenie gazu ale generalnie zamknięcie drzwi
280. AN: *Jak postępujesz gdy musisz do kogoś zadzwonić wcześniej rano?*
281. RS: No to chodzę wokół tematu najpierw bo nie lubię, bo zdaję sobie sprawę, że telefon nie jest zbyt oczekiwanym telefonem, ale no może inaczej powiem: w jakiej sytuacji mam zadzwonić, że się spóźnię do pracy na przykład? Dużo miałem wolnych dni, ale zdarza się że kłamie też przez telefon rano. Dzwonie np. że wiesz „bo mi się woda wylała z pralki i przyjeżdż po mnie bo nie zdążyłem na autobus szkolny, a wtedy w szkole, to takie sytuacje też są, ale generalnie nie lubię do kogoś dzwonić rano.
282. AN: *Jeśli dzwonisz do kogoś..*
283. RS: Tak to pierwsze co przepraszam. Zdaje sobie sprawę, że mniej więcej do godziny 9:00 to przepraszam.
284. AN: *Po 9 uważasz że jest raczej spoko?*
285. RS: W pracy jestem od którejś godziny, prywatnie jak dzwonię to przepraszam.
286. AN: *W dzień wolny przed którą godziną wolałbyś nie dzwonić?*
287. RS: A tak do południa, tak do południa, okolice południa mogę zadzwonić. No chyba że się umawiamy na jakiś wyjazd, ale do południa.. ja w ogóle nie używam telefonu często
288. AN: *Pytanie odnośnie dzienniczka jeszcze raz. W rubryce uczestnicy, większość osób, z resztą ty także, nie zaznaczała wśród uczestników ludzi, którzy tam się pojawiają w momentach dojścia do pracy, np. przechodni i jacyś tam ludzie. Po prostu nie zwracali na nich uwagi, albo z jakiegoś innego powodu, jak myślisz dlaczego w Twoim wypadku tak było, że nie wpisywałeś uczestników Twojego poranka?*
289. RS: A powinienem?
290. AN: *Nie wiem może nie było do końca jasno sformułowane? Ale to też możesz powiedzieć, że to nie było jasne*
291. RS: Mieszkając na tym osiedlu, cyklicznie spotykają się te same osoby, my się znamy jak na wsi, tu jest jak na wsi. Te same osoby o tej samej godzinie na ten sam autobus. Taka norma, no może jak by się pojawiła jakaś piękna pani w pięknym kapeluszu i z lisem na szyi to może bym zauważył i bym powiedział „ O! wsiadła ciekawa osoba”, a tak to wszyscy ci sami.
292. AN: *Ale nie masz z nimi kontaktu?*
293. RS: Nie nie nie absolutnie, chociaż są czasem nawet profesorowie z mojej uczelni, wiem kto jest kto tak po części, ale może to robie na mojej uczelni, wiem kto jest kto po części. Ale starałem się tam nie zaznaczyć bo to jest dla mnie takie oczywiste, że wsiadamy i . Jakbym miał komentować rozmowy, to też by tam było jakoś wiesz, szlaban zamknięty, część się burzy, ale nie... generalnie wszyscy są pokorni karni i ci , ci sami zawsze ci sami. się zmienia to w wakacje
294. AN: *Kiedy według Ciebie poranek się kończy a kiedy się zaczyna?*
295. RS: Dla mnie poranek się tak kończy mniej więcej w okolicach godziny 9:00 pomijając te tam wpisy z dnia wolnego, no kończy się różnie. Ale normalnie tak o 9:00 się kończy dla mnie poranek
296. AN: *A w wolny dzień?*
297. RS: Zależy o której wstanę. Suma sumarum jakim akcentem może się dla mnie poranek skończyć? Jak się wykąpie kończy się dla mnie poranek. Jak wypije kawę kończy się dla mnie poranek. Jak wyjdę z domu do pracy, kończy się dla mnie poranek. W momencie jak .. w pracy jak jestem to kończy się poranek jak zjem śniadanie, a jem je koło 9:00. To jest dla mnie koniec poranka.
298. AN: *Czy jeżeli zaspasłbyś, pospasłbyś sobie dłużej w dzień wolny obudził się tam koło 12:00 to nadal to co wstajesz uznajesz za poranek czy uznajesz, że nie było poranka i ...*
299. RS: To jest taki dziwny poranek, dla mnie jest właśnie wstaniem, odsłonięciem rolety i to jest dla mnie poranek, te czynności które... to jest dla mnie poranek.
300. AN: *A w dzień wolny to...*

301. RS: Jest podobnie, tylko jest trochę rozciągnięty w czasie, ale jakbym zaspał to nie ma w ogóle akcji, nawet rolety czasem nie odstnieje
302. AN: *A w dzień wolny poza domem na przykład? U znajomych teraz jak wstaniesz późno to wszystko co się dzieje później po obudzeniu, wspólne śniadanie, toalety i tak dalej to jest to dla Ciebie poranek?*
303. RS: Tak, jest to porankiem dla mnie. Wstanie o 11:00 na przykład też jest kawa jakaś tam, zmniejszone to jest w czasie albo przesunięte ale to jest poranek, dla mnie taki nietypowy, to jest poranek ale mnie nie gra jakby. Ja bym wolał wcześniej, ale na własne życzenie, też wstaję o tej porze. czasami też przeciągam bo wiesz, zejść ze schodów, przejść przez pokój, a jak się przechodzi do toalety to też się komuś nie chce przeszkadzać. To nie jest dla mnie poranek, to jest takie nietypowe bardzo zachowanie, ale dla mnie poranek. Może inaczej powiem, jak wypiję kawę to się kończy dla mnie poranek.
304. AN: *Kiedy po raz pierwszy sprawdzasz godzinę po przebudzeniu? Rozgraniczając dzień wolny od dnia pracy.*
305. RS: Jak budzi mnie budzik to od razu wiem, że jest 6:00 i się budzę. Tudzież nastawiona godzina. Jak ma nie nastawiony budzik i tak się budzę o 6:00 nie kontroluję tego.
306. AN: *Ale jesteś wewnętrznie przekonany że jest 6.*
307. RS: nie, nie wiem w ogóle co jest. budzę się i tak patrzę a dzisiaj nie muszę wstać. Zdarzy mi się czasami uchylić zegarek i tak (gestykulacja) , taki grzeszyk wiesz. jest za piętnaście 6 jeszcze i mogę pospać wtedy od jedenastej np., ale z reguły jak mam dzień wolny nie kontroluję czasu.
308. AN: *To kiedy pierwszy raz sprawdzasz wtedy?*
309. RS: Jak już wyjdę z łóżka i zrobię to łóżko, to wtedy sprawdzam.
310. AN: *Czy jak otwierasz te oko, powiedzmy o tej 6.00 i nie masz budzika, to czy w świadomości masz takie przekonanie, że to jest ta szósta?*
311. RS: Zazwyczaj jestem wyrwany z kontekstu i tak leże i...może trzy cztery pięć sekund może, wstajemy ! i to jest taka . i jak wstanę od razu to jest O.K. a jak tylko przeciągnę trzy sekundy dłużej, tak wiesz powiem sobie „ o jeszcze moment” to jest już . To się odbija potem na czynnościach..
312. AN: *na ile ważne jest sprawdzenie dla Ciebie godziny w dzień, już po złożeniu łóżka i tak dalej..?*
313. RS: A lubię sprawdzić, wiesz? W dzień wolny lubię sprawdzić która jest godzina, ale nie wiem nawet po co to robie. No chyba tych dni wolnych jest mniej niż pracujących to wynika z tego, że lubię sprawdzić. O 6:00 to jeszcze sobie pośpię, co nie znaczy, że nie wstanę 20 po 6.00
314. AN: *Czy jest coś co zmieniło się ostatnio w twych w Twoich nawykach porannych?*
315. RS: Yhm.. prawie nic. Ostatnio to znaczy? W czasie trwania ankiety czy?
316. AN: *Tak w ostatnim okresie. Niedawno powiedzmy. Nie ma odniesienia do kiedy..*
317. RS: zmieniło się
318. AN: *co?*
319. RS: Czekam na pytanie co się zmieniło. Zmieniło się - ostatnio nie robię łóżka w ogóle
320. AN: *a jednak zrezygnowałeś z tego?*
321. RS: Zrezygnowałem no,
322. AN: *i kiedy je robisz?*
323. RS: jak przyjdę z pracy. Albo w ogóle nie robię.
324. AN: *A czemu ta zmiana?*
325. RS: Bo mi się nie chce. Jestem zmęczony, po pewnym okresie pracy, jestem zmęczony i np. zapytałem się sam przed sobą, po co robisz to łóżko? Kto ci tu wlezie?
326. AN: *A powrócisz do tego myślisz*
327. RS: No oczywiście, że tak, bardzo szybko,
328. AN: *To jest taka chwilowa fanaberia?*
329. RS: tak, takie wiesz rzucenie na nadmiar obowiązków,

330. AN: *Czy coś jeszcze chciałbyś dodać? Do ogółu? To już by było właściwie wszystko, chciałbyś coś zapytać?*
331. RS: Chyba nie
332. AN: *Dziękuję bardzo w takim razie.*

333. Notatka: Wywiad przebiegał w miłej atmosferze. Respondent na życzenie ankietera, starał się udzielać możliwie pełnych odpowiedzi. Rozmowa trwała długo, bo około 1 h, mniej więcej do godziny 21.30 do 22.30.

1. TRANSKRYPCJA WYWIADU
2. Z dnia 16.06.2010 r.

3. Respondent nr: 2

4. **RS** – respondent
5. **A** – ankieter

6. **A:** *Jak ci się podobała część dziennikowa - badań?*
7. **RS:** Była ciekawa
8. **A:** *Była ciekawa.*
9. **RS:** Była dla mnie, że.....Że zaczęłam się zastanawiać co się dzieje rano
10. **A:** *No właśnie.. Czy dowiedziałas się czegoś nowego o sobie, czy sobie coś uświadomiłaś? czy może nie..*
11. **RS:** Yyy. Nie wiem czy się dowiedziałam czegoś nowego. Wiedziałam że jestem dość zorganizowaną osobą. Więc ... poranek zwykle przebiega według określonych punktów.
12. **A:** *No dobra. Powiedz czy w dni robocze musisz się zwykle śpieszyć, czy może masz dużo czasu?*
13. **RS:** (chwila zastanowienia) Rano?
14. **A:** *Rano. No rano.*
15. **RS:** Zawsze się śpieszę.
16. **A:** *Zawsze się śpieszysz...*
17. Rzadko kiedy wstanę wcześniej, na tyle, żeby np. ze spokojem zjeść śniadanie
18. **A:** *Jak myślisz dlaczego zawsze musisz się śpieszyć, z czego to wynika?*
19. **RS:** Bo za późno wstaję.
20. **A:** *A czy poranek uważasz za przyjemny moment w ciągu dnia?*
21. **RS:** mm.. Poranek?.. W dni robocze kojarzy mi się z pośpiechem, więc nie koniecznie jest przyjemny, a w dni wolne. A w dni wolne bardzo jest przyjemny. Jak mogę ze spokojem zjeść np. śniadanie.
22. **A:** *Dobra. A co najbardziej lubisz w poranku?*
23. **RS:** Ale... Chodzi o przebieg, czy jakieś czynniki zewnętrzne? W poranku..
24. **A:** *To co sobie myślisz o poranku, to co najbardziej lubisz w poranku?*
25. **RS:** W poranku lubię świeżość, poranka. W mieście i w ogóle w przyrodzie. Wszystko jest takie świeże i takie pachnące
26. **A:** *To miłe, czego najbardziej nie lubisz w poranku?*
27. **RS:** Pośpiechu, pośpiechu i że nie masz...
28. **A:** *Dlaczego nie lubisz pośpiechu?*
29. **RS:** No bo wtedy trzeba mocno się koncentrować. Yy, zaplanować dzień ii może się to wiązać ze stresem od poranka.
30. **A:** *No dobrze, a powiedz mi czy wolisz wstawać wcześniej rano, czy późno?*
31. **RS:** Raczej późno
32. **A:** *Z jakiego powodu wolisz wstawać późno?*
33. **RS:** Mam taki zegar biologiczny niestety, chyba to jest cecha wrodzona. Jak tylko mam wolny czas to się przestawiam, że śpię do godzin okołopołudniowych, ale późno kładę się spać.

34. **A:** *A czy masz problemy żeby wcześniej budzić się rano? Czy musisz się przymusić do wczesnego wstawania? Czy może naturalnie udaje ci się wstawać wcześniej?*
35. **RS:** *Oj, może przed jakimiś wyjazdami albo stresującymi sytuacjami mogę się obudzić sama i być gotowa do akcji, ale raczej potrzebuje budzika żeby się obudzić.*
36. **A:** *Jak myślisz co jest przyczyną Twoich kłopotów ze wstawaniem wcześniej?*
37. **RS:** *No taki, jak już wcześniej wspomniałam mój cykl dobowy. Że najefektywniejsza np. pora do nauki, to jest dla mnie wieczór i noc.*
38. **A:** *Mhm*
39. **RS:** *Więc rzadko zdarza się, że przed północą kładła się spać, więc jak wstaje o 6.30 to jest to mało snu*
40. **A:** *no, zdecydowanie (śmiej) mhm, a czy.. Co znaczy dla ciebie że możesz się wyspać. Ile potrzebujesz snu żeby się czuć dobrze? że czujesz się wyspana?*
41. **RS:** *Myślę że osiem do dziesięciu godzin. Osiem to jest taka bardzo dolna granica, kiedy mogę się obudzić wypoczęta, ale w okresie kiedy generalnie jestem wypoczęta. A jak się normalnie pracuje to w weekend potrzebuje np. 10 godzin żeby się wyspać.*
42. **A:** *A czy np. masz wyrzuty sumienia jeżeli budzisz się za późno?*
43. **RS:** *Oczywiście*
44. **A:** *Oczywiście... dlaczego?*
45. **RS:** *Bo czuje, że mogłabym mmm coś pożytecznego wykonać od rana. Znaczący nie zawsze mam wyrzuty sumienia*
46. **A:** *Aha?*
47. **RS:** *Dzisiaj na przykład wstałam o 13.30 miałam wyrzuty sumienia. Automatycznie się dzień skrócił. Zresztą zawsze marzyłam o tym żeby wstawać o poranku, bo właśnie jest tak ładnie, zwłaszcza latem.*
48. **A:** *Czyli od czego zależy, czy masz wyrzuty sumienia jak wstajesz późno, czy nie masz wyrzutów sumienia ?*
49. **RS:** *mmm Jeżeli mam, jeżeli jest np. okres że mam dużo dni wolnych i wstaje późno, to nie mam wyrzutów sumienia, bo nie mam jakichś obowiązków do nadrobienia. Ale jeżeli na przykład na bieżąco się pracuje, a potem powiedzmy są dwa dni wolne, to się traci automatycznie czas na wykonanie zaległych zadań.*
50. **A:** *Mhm, no a w dni wolne nie czujesz wyrzutów sumienia jeżeli spisz za długo, czy jak to jest?*
51. **RS:** *Tak jak przed chwilą, zależy od okoliczności (śmiej)*
52. **A:** *(śmiej) no dobra*
53. **RS:** *Ale tak jak się powiedzmy do 10-11 to nie mam wyrzutów sumienia. Jak się później budzę to jest już gorzej.*
54. **A:** *Czyli na przykład jakbyś miał określić to po.. możesz określić jakąś godzinę po której czujesz że, że na pewno zdecydowanie za długo spałaś? I masz do siebie pretensje o to?*
55. **RS:** *12.30*
56. **A:** *Dobra, Co robisz w sytuacji gdy obudzisz się zbyt wcześnie, niż planowałaś np.?*
57. **RS:** *A: i nie mogę dalej spać?*
58. **A:** *No nie wiem ,czego nie możesz, co robisz, co się dzieje z reguły, jak budzisz się za wcześnie?*
59. **RS:** *To się rzadko zdarza.*
60. **A:** *(śmiej)*
61. **RS:** *(śmiej)*
62. **A:** *jak się zdarza to co robisz?*
63. **RS:** *No jeżeli, to zależy od okoliczności..*
64. **A:** *MhM*
65. **RS:** *Wtedy mogę więcej czasu poświęcić na przykład na wybranie ubrania, bo to mi często przysparza dużo trudności rano, albo np. mogę zjeść śniadanie..*
66. **A:** *A jak w dzień wolny za wcześnie się obudzisz? Albo bardzo wcześnie .. to co robisz.*
67. **RS:** *To jest bardzo hipotetyczne pytanie*
68. **A:** *(śmiej)Acha*

69. **RS:** Myślę co bym mogła robić, no właśnie tak się nie spieszyć, zjeść ze spokojem śniadanie.
70. **A:** *A w takim wypadku w tygodniu pracy np. budzisz się wcześniej, godzinę przed powiedzmy budzikiem, to wstajesz czy idziesz spać dalej.. czy co właściwie robisz?*
71. **RS:** (milczenie)
72. **A:** *Nie wiesz*
73. **RS:** No mogę wstać właśnie i się wykąpać ze spokojem ubrać, zrobić dobre śniadanie i je jeść np. przez pół godziny czytając gazetę i słuchając radia i ogarniając jakieś tam rzeczy w domu.
74. **A:** *Dobra.. a co robisz gdy zaśpisz, gdy obudzisz się za późno? Co robisz w takich sytuacjach?*
75. **RS:** Mm, denerwuję się bardzo..
76. **A:** *Jakie czynności podejmujesz? Co się dzieje wtedy?*
77. **RS:** Znaczący muszę wykonać wszystkie punkty, że tak powiem rytuałów porannych, czyli, muszę się wykąpać i ubrać, no i zawsze coś zjeść przed wyjściem.
78. **A:**(pauza) *Jaki jest twój ulubiony sposób spędzania poranka?*
79. **RS:** Ale w dni pracujące?
80. **A:** *No generalnie, raczej by to dotyczyło dni wolnych.. jak masz dni wolne, to wtedy możesz spędzać go w swój ulubiony sposób.(pauza) Czy jest jakiś sposób, w który bardziej lubisz, wolisz spędzać poranek?*
81. **RS:** No chyba, mimo wszystko to jest to ten spokój i jestem z kimś bliskim, to wtedy mogę sobie z nim wstać, albo nie od razu wstać tylko poleżeć trochę w łóżku i porozmawiać, potem się wykąpać bez pośpiechu mmm, właśnie przygotować śniadanie, poczytać gazetę, posłuchać radia. Można też np. jak jest się gdzieś nad morzem pójść na spacer. Taki poranny, to też jest miłe, albo poczytać książkę
82. **A:** *Gdybyś mogła wybierać, to na jaką godzinę chciałabyś chodzić do pracy?*
83. **RS:** Mogłabym chodzić na dziesiątą.
84. **A:** *Dlaczego na dziesiątą akurat?*
85. **RS:** No bo wtedy czuła bym się wyspana, pewnie bardziej. Zaczynanie pracy o 7 czy 8 to jest uważam za wcześnie. A mimo wszystko o 9 już jakoś tak różnie się człowiek budzi i latem i zimą. Zimą już nie jest ciemno, a zakładając że powiedzmy ma się 6 godzin pracy, no tak od 10 do 16 czy 17 optymalnie.
86. **A:** *Czyli Twoim zdaniem np. słuszny jest taki system podziału rano pracy i popołudniu czasu wolnego, czy wyobrażasz sobie jakiś lepszy układ?*
87. **RS:** Nie, uważam, że jest to słuszne. Przynajmniej w moim przypadku.
88. **A:** *Czemu.. tak myślisz?*
89. **RS:** Czemu tak myślę, ciekawe pytanie..
90. **A:**(śmiech) *w sensie, dlaczego Twoim taki system, że rano się idzie do pracy, a popołudniu ma się ten czas wolny jest lepszy od innego jakiegoś układu?*
91. **RS:** Chyba się nad tym nie zastanawiałam. mmm
92. **A:** *A czy np. odwrotna sytuacja, że rano byś miała wolne a popołudniu byś szła do pracy byłoby lepsze, czy nie? (pauza – milczenie RS) Czy może cały dzień wplątany w pracę i z przerwami, taki system włoski czy hiszpański lub jakieś takie inne kombinacje? Z przerwą obiadową i pracą rano i wieczorem. Czy jaki ci się wydaje najlepszy?*
93. **RS:** Nie wiem..
94. **A:** *No dobra..*
95. **RS:** Nie no, w sumie zakładając... takie różne społeczne aspekty, że np. jak ma się rodzinę i ma się dzieci, to trzeba założyć, że np. dzieci muszą wieczorem iść spać i trzeba być z nimi wieczorem. Tak sobie teraz o tym pomyślałam. Więc trzeba z nimi spędzić czas, żeby jakoś tam je nakierunkować żeby poszły spać (śmiech)... To nie ma sensu (śmiech). Nie wiem nie zastanawiałam się nad tym, a jest to ciekawe pytanie. Ale tak jak jest wydaje mi się że jest odpowiednio.
96. **A:** *Dobra.. a teraz przejdziemy do innego działu. Czy mogłabyś w miarę dokładnie wymienić czynności, które rano wykonujesz?*
97. **RS:** Budzenie się ..

98. **A:** *No, co robisz po kolei jak się budzisz..*
99. **RS:** Ścielenie łóżka...Odśnianianie firan..
100. **A:** *A w bardziej osobowym sensie, co ty dokładnie robisz?*
101. **RS:** Budzę się, ścielę łóżko, odśnianiam firanki, idę umyć zęby, schodzę odślonić żaluzje, wracam do góry i się kąpie, potem idę do garderoby, wybieram ubranie, ubieram się, mmm potem albo się maluję, albo robię śniadanie, albo włączam np. wodę na herbatę i w między czasie się maluję, albo w między czasie już robię kanapkę.
102. **A:** *W kuchni?*
103. **RS:** No
104. **A:** *W kuchni się malujesz?*
105. **RS:** Nie nie, w łazience. Nastawiam wodę i idę do łazienki. Potem jak już przygotuję herbatę i zjem kanapkę, to siadam.
106. **A:** *To jesz na stojąco?*
107. **RS:** Nie siadam, i ją jem i piję herbatę i potem odkładam rzeczy do zlewu, nie zmywam najczęściej..
108. **A:** *Nie?*
109. **RS:** Nie.
110. **A:** *Rano nie zmywasz czyli?*
111. **RS:** Nie, raczej nie. Potem wracam do łazienki i wtedy myję zęby i robię makijaż jeżeli wcześniej go nie wykonałam, idę do pokoju zabieram torebkę, pakuję telefon, sprawdzam czy wszystko wzięłam, potem zakładam buty i ewentualnie kurtkę jak potrzeba, zbieram wszystkie potrzebne rzeczy, wchodzę do garażu i wsiadam do samochodu, otwieram bramy garażowe i płot.
112. **A:** *Z auta otwierasz?*
113. **RS:** Tak z auta.
114. **A:** *Pilotem?*
115. **RS:** Tak pilotem. Otwieram i potem wyjeżdżam, się zatrzymuję żeby zamykać, czekam aż się wszystko zamknie i odjeżdżam.
116. **A:** *Czy zmieniałabyś coś w Twoim codziennym poranku? Czy czegoś Ci brakuje, na coś czasu Ci brakuje, albo czegoś byś w ogóle nie chciała robić? Gdybyś mogła?*
117. **RS:** mmm (pauza) mogłabym mieć czas, żeby np. pójść na szybki spacer, jakbym miała psa. Bym chciała mieć psa. Wtedy bym z nim szła na spacer i to by było miłe.
118. **A:** *A czegoś byś nie chciała robić o poranku? Gdybyś mogła*
119. **RS:** Z tego co robię?
120. **A:** *No, np..*
121. **RS:** Nie chciała bym musieć przygotowywać śniadania, chciałabym żeby ktoś mi to przygotowywał.
122. **A:** *A czemu?*
123. **RS:** Bo wolę jak ktoś mi robi kanapkę, jakoś tak mam, albo jakieś jedzenie.
124. **A:** *Czy masz jakieś swoje ulubione zajęcia, bez których poranka sobie nie wyobrażasz.*
125. **RS:** Ulubione zajęcia?
126. **A:** *Mhm, (pauza) Czy jest coś co robisz rano, co lubisz robić rano i bez tego.. no.. nie czuła byś że jest rano, że masz za sobą poranek np..*
127. **RS:** Nie wiem, chyba piję herbatę tyle, ciężko powiedzieć, żeby któraś z tych czynności była szczególnie przyjemna...
128. **A:** *..nie musi być z tych, może być jakaś inna np. w czasie wolnym lub coś takiego, generalnie co ci przychodzi do głowy?*
129. **RS:** Przyjemna? No to jedzenie śniadania i słuchanie radia.
130. **A:** *Dobra, A np. czy masz jakieś ustalone sposoby robienia czegoś, o poranku, bez których dnia sobie nie wyobrażasz. Rozumiesz?*
131. **RS:** Noo ustalone sposoby?

132. **A:** *No np. ustalony sposób ścielenia łóżka, czy masz może jakiś ustalony sposób robienia czegoś o poranku w ogóle? Jakichś rzeczy, może większej ilości rzeczy? Które zawsze robisz tak samo i nie może być inaczej bo, bo wtedy jest źle zrobione?*
133. **RS:** *No to może być ścielenie łóżka, a reszta jest już dowolna. Nie mam tak, że no nie wiem...*
134. **A:** *Jakieś w łazience, jakieś czynności np.? Odkładanie na miejsce? Musisz odłożyć, żeby*
135. **RS:** *Nie to tak, (śmiejch) to odkładam na miejsce,*
136. **A:** *A w kuchni?*
137. **RS:** *Nie lubię jak są złe feng shui, otwarte szafki, np. (śmiejch) Jak wychodzę to muszę pozamykać. W kuchni też raczej nie lubię zostawiać na stole brudnych naczyń.*
138. **A:** *Musi być w zlewie wszystko włożone?*
139. **RS:** *W zlewie, albo przy zlewie, tak.*
140. **A:** *I radio też musisz zostawić wyłączone?*
141. **RS:** *No oczywiście*
142. **A:** *Jak myślisz jakiej czynności poświęcasz rano najwięcej czasu? (milczenie RS) W dzień wolny, albo w dzień pracy, obojętnie jak myślisz jakie to czynności są?*
143. **RS:** *Nie wiem, toaleta może mimo i makijaż, a zależy od dnia czasami ubieranie się też zajmuje mi dużo czasu.*
144. **A:** *No dobra, a jakiejś czynności chciałabyś poświęcać mniej czasu?*
145. **RS:** *Ubieraniu się.*
146. **A:** *Dlaczego w sumie?*
147. **RS:** *Bo często mnie to deprymuje rano, że mam jakiś zestaw i go zakładam i potem mi coś nie pasuje. I to wtedy burzy mi poranek, bo muszę wymyślać coś innego.*
148. **A:** *Czy rano wykonujesz jakieś obowiązki w gospodarstwie domowym?*
149. **RS:** *Jakie?*
150. **A:** *No nie wiem, no np. sprzątasz...*
151. **RS:** *Nie*
152. **A:** *..Czy jakieś inne obowiązki, czy robisz je kiedy indziej, rano się generalnie takimi rzeczami nie zajmujesz, tak?*
153. **RS:** *Raczej się nie zajmuję.*
154. **A:** *No dobra a powiedz mi, jakie masz sposoby radzenia sobie z małą ilością czasu?(milczenie RS) Jeśli powiedzmy rano masz mało czasu i jakie masz sposoby żeby temu zaradzić. (milczenie RS) czy coś pomijasz, czy coś robisz łącznie, czy może jakieś inne sposoby?*
155. **RS:** *Staram się nie pomijać żadnego punktu, ale można je połączyć, np. przygotować sobie coś do picia i malować się równocześnie.*
156. **A:** *A np. nie wiem, przyspieszasz, robisz pewne rzeczy szybciej? Czy generalnie...*
157. **RS:** *Koniecznien, już się tak nie można zastanawiać.*
158. **A:** *Nie można się nad niczym zastanawiać..*
159. **RS:** *Nie. Ale trzeba wykonać stałe punkty*
160. **A:** *OK, A jakie sytuacje uważasz za najbardziej irytujące, jeśli spieszysz się do pracy? Co robisz żeby takich sytuacji uniknąć? Nie musi to dotyczyć koniecznie domu, aż do momentu dotarcia do pracy powiedzmy, czyli wszystko co się dzieje w domu, ale też poza domem.*
161. **RS:** *Irytujące? No właśnie ubiór.*
162. **A:** *Ubiór tak (śmiejch)?*
163. **RS:** *No bo wtedy zakładam i się wtedy źle czuję*
164. **A:** *I co wtedy robisz w takiej sytuacji? Musisz się przebrać?*
165. **RS:** *No, albo wychodzę w złym humorze. Bo mam dzień taki, że sobie się w niczym nie podobam.*
166. **A:** *A co robisz, żeby takich sytuacji uniknąć?*
167. **RS:** *Czasami wcześniej, znaczy wcześniej sobie planuje w co się ubiorę. Albo nawet to przymierzam.*
168. **A:** *No dobra (śmiejch)Czy robisz coś żeby się dobudzić? W sensie jakie masz sposoby na doprowadzenie się do porządku po ciężkiej nocy? I musi wstać rano, miałaś ciężką noc, prawie*

- nie spałaś, jesteś zmęczona i co robisz, żeby, żeby się dobudzić?(milczenie RS) jakoś się zmuszasz w jakiś sposób?*
169. **RS:** Nie raczej nie.
170. **A:** *Jakoś musisz się przekonywać?*
171. **RS:** No wewnętrznie muszę się przekonywać.
172. **A:** *Tak?*
173. **RS:** No
174. **A:** *W jaki sposób?*
175. **RS:** No jakie, no nie wiem, świadomością że muszę coś zrobić, że nie wolno spać. Nie wolno myśleć o zmęczeniu. Albo się pocieszam wizją, że np. będę mogła się zdrzemnąć później, albo odeśpię za kilka dni.
176. **A:** *No dobra, a tak, to żadnych używek nie stosujesz...*
177. **RS:** Cołę piję jeżeli mam to tak
178. **A:** *Acha, Jakaś zimna kąpiel, czy takie rzeczy, to raczej nie?*
179. **RS:** Nie. Cola jest fajna
180. **A:** *Czy zdarza Ci się że zostajesz obudzona przez telefon lub inne zdarzenia?*
181. **RS:** Oczywiście.
182. **A:** *I co wtedy czujesz? jak reagujesz?*
183. **RS:** Złoszczę się. Znaczą staram się nie złościć bo najczęściej to jest ktoś z rodziny, ale trochę mnie to irytuje.
184. **A:** *Co robisz, jak reagujesz?*
185. **RS:** Staram się być opanowana i się nie wściekać. Ale aczkolwiek to jestem zła trochę.
186. **A:** *A jakie masz sposoby żeby nikt Cię nie obudził? Czy nie masz na to sposobu?*
187. **RS:** Chyba nie ma na to sposobu.
188. **A:** *Jakoś ostrzec żeby Cię nie budzili, czy nie stosujesz takich metod? Nie spodziewasz się że może ktoś Cię może budzić.*
189. **RS:** Można ostrzec żeby Cię nie budzili, albo zamknąć drzwi albo okno, to pomaga
190. **A:** *Czy jest coś co wyróżnia Twój sposób spędzania poranka, od spędzania go przez innych ludzi? Czy jest coś takiego?*
191. **RS:** Tak szczególnie chyba nic. Chociaż mi się wydaje, że dużo osób nie je np. śniadania, a ma poczucie że nie muszą jeść. A ja muszę coś zawsze zjeść.
192. **A:** *Jak myślisz z jakich przedmiotów najczęściej rano korzystasz?*
193. **RS:** Szczoteczki do zębów, szczotki do włosów, tuszu do rzęs, ee i kubek i talerzyk.
194. **A:** *Dobra, a jaki jest Twój ulubiony przedmiot, z którego korzystasz o poranku?*
195. **RS:** Kubek
196. **A:** *A dlaczego?*
197. **RS:** Bo mogę w nim wypić herbatę
198. **A:** *Dlaczego przedmioty sfotografowane kojarzą Ci się z porankiem?*
199. **RS:** No bo wcześniej je wymieniałam, szczoteczka, czy kubek, codziennie się używa, ja używam o poranku. I tusz do rzęs
200. **A:** *A kto pierwszy wstaje w Twoim domu? Kto pierwszy wstaje w Twoim domu?*
201. **RS:** W moim teraz domu? To ja pierwsza wstaję.
202. **A:** *Czy w dni wolne, budzicie się na wzajem czy pozwalacie sobie spać?*
203. **RS:** Pozwalamy sobie spać.
204. **A:** *Czy masz jakieś specjalne zwyczaje o poranku, których powinnaś przestrzegać o poranku, żeby nie popaść w tarapaty z innymi domownikami, czy nic takiego?*
205. **RS:** Myślę, że gdybym nie ścieliła łóżka... nie ścieliłam łóżka kiedyś, to moja mama była bardzo ten i od tamtego czasu ściele i nie wyjdę z domu bez zaścielenia łóżka
206. **A:** *Jak przebiega wasz wspólny poranek? Kto pierwszy korzysta z łazienki, czy dzielicie się zadaniami o poranku, czy jak to tam rozmawiacie, jak przebiega gdybyś miała tak w skrócie opisać?*

207. **RS:** Jak się spotykamy z mamą? No jak ja wstaje pierwsza to ja jestem pierwsza w łazience i na odwrót .
208. **A:** *To Twojej mamy nie widzisz o poranku?*
209. **RS:** No rzadko. Zwykle częściej chodzi do pracy na późniejszą godzinę. A jak się widzimy, to powiedzmy że np. w kuchni to ja jej wstawię wodę na mleko, żeby mogła sobie zrobić kawę. Ale nic takiego co by nas zobowiązywało szczególnie.
210. **A:** *Czy angażujesz kogoś w swój poranek? W sensie czy jest ktoś kto bardzo jest pomocny w tym okresie, albo ktoś Ci przeszkadza, czy nie ma takiej osoby?*
211. **RS:** Nie ma takich osób.
212. **A:** *Czy lubisz spędzać poranek z Twoim partnerem.*
213. **RS:** Tak
214. **A:** *Dlaczego?*
215. **RS:** No bo właśnie jest bardzo miło się spotkać o poranku i porozmawiać i się uśmiechnąć.
216. **A:** *W sumie dlaczego mimo wszystko o poranku? Czy zawsze jest miło porozmawiać, czy o poranku szczególnie.*
217. **RS:** No bo jest świeży umysł i jakoś tak.. jakoś nie wiem. Takie to się wydaje mało zobowiązujące. Takie lekkie. Chyba że się rozmawia na jakieś poważne tematy od rana.
218. **A:** *A powiedz mi, czemu poświęcasz najwięcej uwagi przed wyjściem z domu?*
219. **RS:** Uwagi?
220. **A:** *No, w momencie wyjścia z domu, na czym najbardziej się skupiasz?*
221. **RS:** Żeby wziąć klucze od domu.
222. **A:** *Dobra, coś jeszcze?*
223. **RS:** No nie wiem, żeby sprawdzić, czy wzięłam telefon np. i czy mam wszystko co jest potrzebne
224. **A:** *To jest najważniejsze przy wyjściu?*
225. **RS:** No
226. **A:** *A jak postępujesz, gdy musisz zadzwonić do kogoś wcześniej rano? Co wtedy robisz?*
227. **RS:** Jak muszę to dzwonię. To muszę go wcześniej uprzedzić, a jeżeli nie mogę uprzedzić, no jak trzeba coś wykonać to się wykonuje. Wolałabym nie dzwonić wcześniej rano, chyba że wiem że ta osoba na pewno np. nie śpi
228. **A:** *A jak wiesz że śpi, to do niej dzwonisz...to co wtedy?*
229. **RS:** No zależy od pilności sytuacji, jeżeli to jest mniej pilne to raczej nie dzwonię od rana, przed 9 powiedzmy.
230. **A:** *Dobra, dlaczego właściwie nie dzwonisz?*
231. **RS:** Jeżeli wiem że ta osoba śpi, i ma taki rytm dnia że później się budzi to nie będę dzwoniła wcześniej, przed tym jak ona się obudzi. Chyba że wiem że już np. jest w pracy, że to nic nie zaszkodzi.
232. **A:** *No a np, czy potrafisz odpowiedzieć na pytanie, dlaczego.. wracając do dzienniczka.. dlaczego w kategorii uczestników nie zaznaczałaś obcych ludzi, przechodniów, innych uczestników ruchu, jakieś takie rzeczy, w momencie kiedy miałaś prawdopodobnie z nimi kontakt w drodze z domu do pracy?*
233. **RS:** No ale (pauza)
234. **A:** *Czy bez powodu? Czy może nie zwracasz na nich uwagi, nie wiem czy jakieś inne powody dla których nie zaznaczyłaś ich.*
235. **RS:** (śmiech) nie wiem. Nie zastanawiał się, jak było hasło inni uczestnicy, to myślałam że chodzi o kogoś bliższego, kto bezpośrednio np. by jechał ze mną autem.
236. **A:** *Ok, dobra*
237. **RS:** Nie rozważam tych pozostałych ludzi jako... no w sumie jak o tym myślę teraz, to są uczestnicy, ale są dla mnie .. bezosobowi.. powiedzmy.
238. **A:** *spoko i ostatnia grupa pytań takich zasadniczych. Kiedy według Ciebie poranek się kończy, a kiedy zaczyna? Gdybyś miała tak ustalić?*
239. **RS:** Zaczyna się, ale w dzień normalny?

240. **A:** *No w dzień normalny.*
241. **RS:** *Kiedy się zaczyna.. No latem to już się pewnie zaczyna o świcie, chociaż myślę że tak do 5 to jeszcze można uznać że to jest noc, a potem powoli zaczyna się poranek. A kończy... myślę że około południa.*
242. **A:** *Dobra.. a po obudzeniu, kiedy po raz pierwszy sprawdzasz godzinę? Jak myślisz, od razu, czy może po jakimś czasie, czy...*
243. **RS:** *Od razu*
244. **A:** *Tak, czy.. w sensie chciałem zapytać, jak w tygodniu jak w dni wolne to przebiega?*
245. **RS:** *W tygodniu od razu, bo się budzę z budzikiem i wiem która jest godzina.*
246. **A:** *No tak, a w dni wolne?*
247. **RS:** *Też zawsze sprawdzam od razu po przebudzeniu.*
248. **A:** *mhm, właściwie czemu?*
249. **RS:** *No bo to ważne dla planu dnia.*
250. **A:** *Rozumiem*
251. **RS:** *Żeby coś zaplanować sobie.*
252. **A:** *Jakbyś nie sprawdziła to co byś odczuwała ?(milczenie RS) Jakbyś nie miała zegarka np. i obudziła się rano, co byś zrobiła żeby..*
253. **RS:** *Jakbym miała jakiś totalny wolny dzień, w jakimś lesie gdzie bym nic nie musiała, to może bym się czuła dobrze. Ale wolę wiedzieć mimo wszystko (śmiech)*
254. **A:** *W jaki sposób byś wtedy sprawdziła, która jest godzina?*
255. **RS:** *Bym musiała wiedzieć, ile mam np. do wieczora czasu, żeby móc zaplanować sobie nie wiem, wyjść, wycieczkę czy coś.*
256. **A:** *Ok, czy sprawdzasz pogodę przed wyjściem z domu rano, czy jeśli tak to w którym momencie i jak to robisz? Czy nie obchodzi Cię to przed wyjściem za bardzo.*
257. **RS:** *Sprawdzam w telefonie ile jest stopni, potem to weryfikuję*
258. **A:** *W jaki sposób?*
259. **RS:** *Patrząc przez okno, a od tygodnia mam termometr, więc jeszcze mogę spojrzeć na termometr.*
260. **A:** *Dobra..*
261. **RS:** *A zasadniczo od jakiegoś czasu to się kieruje telefonem.*
262. **A:** *Czy jest to ważne dla Ciebie, żeby sprawdzić jaka jest pogoda?*
263. **RS:** *No pewnie, jeżeli planuję cały dzień poza domem, to muszę zaplanować.: jak jest chłodno że muszę się ciepłej ubrać.*
264. **A:** *Dobra, czy coś zmieniło się ostatnio w Twoich nawykach porannych?*
265. **RS:** *Nie*
266. **A:** *A czy jest coś co chciałabyś dodać. Co Twoim zdaniem powinienem być wiedzieć?*
267. **RS:** *Nie (śmiech)*
268. **A:** *(śmiech) A czy jest coś, o co chciałabyś mnie zapytać?*
269. **RS:** *Nie (śmiech)*
270. **A:** *To kończymy, dziękuje!*
271. *Notatka: Wywiad trwał około 37 minut. Został przeprowadzony (w lekkim pośpiechu) w dzień powszedni około godziny 19.00 , w miłej, aczkolwiek początkowo nerwowej, atmosferze. Respondent jest osobą znaną ankieterowi, śpieszył się na umówione spotkanie w mieście.*

1. TRANSKRYPCJA WYWIADU
2. Z dnia: 18.06.2010

3. Respondent nr: 3

4. **RS** – respondent
5. **A** – ankieter

6. *A: Jak Ci się podobała część dzienniczkowa tych badań, w sensie te dzienniczki te co dostałeś, jak Ci się to podobało, czy coś się dowiedziałeś o sobie, czy coś sobie uświadomiłeś, jak to uzupełniłeś?*
7. RS: To znaczy faktycznie rano nie było na to czasu, ale później jakoś tak wieczorem kiedy usiadłem, to faktycznie zastanowiłem się nad tym, że niektóre rzeczy można by robić wieczorem jak np. uszykować sobie śniadanie do pracy. Kiedyś tak robiłem, ale zrezygnowałem, nie wiem dlaczego. Może by trzeba do tego wrócić. Ale tak ogólnie w porządku. Coś innego.
8. *A: No dobra, powiedz mi, kiedy zwykle budzisz się rano?*
9. RS: To znaczy budzę się na pewno zawsze przed budzikiem, rzadko się zdarza, że budzik mnie budzi.
10. *A: Tak?*
11. RS: No, jakoś tak nie mogę dospać.
12. *A: A w dni wolne też tak masz?*
13. RS: Też.
14. *A: Czyli np o której godzinie się budzisz, jest to stała pora w tygodniu?*
15. RS: Godzina raczej tak, jest to około piątej czy tam przed piątą, a w dzień wolny no to tak zdarza się tam że o szóstej, po szóstej.
16. *A: Czyli piąta, szósta(niezrozumiałe)?*
17. RS: No obudzę się, ale no wiesz nie wstaję od razu tylko jakieś wylegiwanie się czy coś.
18. *A: No, no. Powiedz czy w dni robocze przed porankiem kiedy pracujesz powiedzmy musisz się spieszyć czy raczej masz dużo czasu rano?*
19. RS: Raczej mam tak nastawiony budzik, że mniej więcej no powinienem się spieszyć. No te pół godziny to mi tak wystarcza, no mniej więcej jakieś tam tempo narzucone, które jest w miarę spokojne tych wszystkich czynności, bo nie mogę sobie pozwolić na jakieś zamyślenie się w ubikacji(śmiech)
20. *A: Nie, nie ma czasu? (śmiech)*
21. RS: Nie ma czasu.
22. *A: Czyli raczej się spieszysz?*
23. RS: Raczej mam jakieś swoje tempo, no można powiedzieć, że się spieszę.
24. *A: A w sumie dlaczego tak jest, że się spieszysz? Dlaczego tak masz ustawiony poranek, że się spieszysz?*
25. RS: No bo raz, że tak wcześnie pracę zaczynam, dwa, że jednak dojazd tam jest dość trudny i dużo czasu zajmuje, no a trzecia sprawa nie wstaję wcześniej, bo wtedy bym musiał krócej spać. Chcę jednak trochę się wyspać. To główne powody.
26. *A: Dobra. Czy poranek uważasz za przyjemny moment w ciągu dnia? Tak generalnie w dni wolne, pracujące, ogólnie biorąc pod uwagę całość, czy uważasz jako przyjemną porę dnia?*

27. RS: To znaczy może tak, jak jest taka pora roku jak jest teraz, że się obudzę i jest jasno, to jak najbardziej. Ale jak jest tam właśnie długi listopad, tam do marca i się budzę i jest taka szaruga za oknem to nie chce się nic. Wtedy raczej to konieczność. A teraz już się przyzwyczałem, jest jasno, fajnie się wstaje, spokojnie na ulicach, ruchu nie ma.
28. A: *No właśnie, co najbardziej lubisz w poranku?*
29. RS: (zastanowienie) Mam dużo dnia np. dzięki temu. Nie wiem, lubię tę ciszę, ten spokój, no i właśnie wbrew pozorom ten spacer na przystanek lubię, mimo że jest daleko i tak naprawdę fajnie by było wsiąść czasami w samochód i sobie pojechać, to jednak ta droga na przystanek jest taka fajna. Właśnie ta cisza, ten spokój, gdzieś tam ptaki sobie śpiewają, to słońce już tam wstało albo dopiero wstaje nie? I to taka fajna część dnia.
30. A: *A zimą np. to ten poranny spacer na przystanek już nie jest taki przyjemny..*
31. RS: ..nie jest już taki przyjemny, jest to uzależnione od pogody właśnie i mrozu np., od wysokości zasp(śmiech). To już nie jest wtedy tak fajnie.
32. A: *A np. w taki dzień wolny to dlaczego lubisz poranek?*
33. RS: W taki dzień wolny? Przede wszystkim dlatego, że nie muszę się zrywać tak szybko po tym przebudzeniu. No że możemy sobie poleżeć z żoną, tam pozaczepiać się coś takiego nie, porozmawiać.
34. A: *To by było to. A czego nie lubisz w poranku najbardziej? Np. jeżeli można porównać do innych por dni? Czego nie lubisz w poranku? Albo generalnie abstrakcyjnie już porównując? Czy jest coś czego nie lubisz w poranku faktycznie?*
35. RS: To znaczy nie lubię jak już się obudzę i mam takie dni że np. nie chce mi się wstać, ale tak po prostu masakrycznie mi się nie chce i nie lubię tego pierwszego momentu, kiedy mam się podnieść i że tak powiem dotknąć nogami podłoża. Strasznie tego nie lubię, ale to rzadko mi się zdarza. Jeżeli właśnie miałbym coś wskazać czego nie lubię to chyba to.
36. A: *Czyli zmuszenie się takie do wstania..*
37. RS: .. no takie zmuszenie się. Wiem że muszę, a mi się bardzo nie chce. Bo wiem że czeka mnie np. w ciągu dnia jakieś trudne zadanie albo dużo pracy.
38. A: *Dobra. Czy wolisz generalnie wstawać wcześniej rano czy później?*
39. RS: Teraz jak się przyzwyczałem, to wolę właśnie wcześniej wstawać. W tygodniu to wiadomo, że nie mam wyboru, no ale w te dni wolne to lubię np. koło ósmej wstawać sobie, w sobotę, niedzielę właśnie o ósmej. No tak jak mówiłem wcześniej więcej dnia jest wtedy. Jakoś tak super późno nie lubię się kłaść spać, no i może dlatego lubię wcześniej wstać.
40. A: *Czy masz problemy, żeby budzić się wcześniej rano? Musisz przymuszać się do wstawania? Już wspominałeś o tym, że czasami musisz, ale czy masz problemy ze wstawaniem wcześniej rano?*
41. RS: Nie, teraz już raczej nie mam.
42. A: *Jest to dla Ciebie w miarę naturalne..*
43. RS: .. no
44. A: *Ale było inaczej tak kiedyś?*
45. RS: No na początku było trudniej się przyzwyczaić, kiedy nie było tego regularnego takiego trybu, kiedy się jeszcze nie chodziło do pracy, wtedy nie było.. wiesz, musisz mieć taki mus nie? Że musisz wstać i..
46. A: *A teraz ten mus nie jest tak konieczny czy nadal..*
47. RS: Jakbym miał urlop np. no to wiadomo, że bym nie wstawał o 5.30, tylko tam później, około ósmej powiedzmy sobie.
48. A: *No ale też relatywnie wcześniej.*
49. RS: Też relatywnie wcześniej, chociaż zależy kto ma jaki punkt odniesienia.
50. A: *OK. Jak myślisz co jest przyczyną Twoich kłopotów ze wstawaniem? A właściwie Ty nie masz kłopotów, czyli co jest, czemu zawdzięczasz że nie masz problemów ze wstawaniem, jak myślisz?*
51. RS: Chyba dzięki temu, że muszę wcześniej pracę zacząć i ten dojazd jest długi i .. Czemu jeszcze? Można by pośrednio powiedzieć, że się przyzwyczałem do tego.

52. *A: Dobrze, a co znaczy dla Ciebie osobiście że możesz się wyspać? Ile godzin potrzebujesz? Co to dla Ciebie w ogóle znaczy, że jesteś wyspany?*
53. RS: To znaczy ja akurat wyspania bym nie definiował w odniesieniu do mojej osoby, nie definiowałbym takim bardzo długim spaniem do dwunastej czy coś takiego, bo raz że fizycznie po prostu nie potrafiłbym tak długo spać, dwa że potem cały dzień bym chodził taki zaspany, ziewałbym.. Także myślę, że wyspanie się to jest dla mnie taki stan kiedy będę się czuł wypoczęty i w ciągu dnia np. nie będę myślał o tym, że nie mogłem zasnąć w nocy czy coś, że chętnie bym już się położył, tylko nie będzie mi to zaprzątało myśli nie.. A ile godzin? Myślę, że tak osiem, dziewięć godzin maksymalnie. Ale to musiałby być taki ciągły sen , a nie że wiesz, że położę się i zasnę po dwóch godzinach i mnie budzi sms.
54. *A: Czy masz wyrzuty sumienia jeżeli budzisz się za późno?*
55. RS: Generalnie nie zdarza mi się budzić później, ale mam czasami wyrzuty sumienia, że np. za długo leżałem w tym łóżku. Kurczę, no po co, czas stracony nie, w tym czasie mógłbym miałem coś zaplanowane w ciągu danego dnia, a tutaj nie wiem godzinę dłużej niepotrzebnie leżałem, a w tym czasie mógłbym zjeść śniadanie, ogarnąć coś w pokoju posprzątać i zrealizować program dnia co sobie tam zaplanowałem.
56. *A: A w tygodniu pracy jak się budzisz za późno, to masz wyrzuty do siebie czy w ogóle się to nie zdarza?*
57. RS: Nie, nie raczej nie.
58. *A: A co robisz w sytuacji kiedy budzisz się za wcześnie? Przed planowanym momentem kiedy chciałeś się obudzić?*
59. RS: Często właśnie się budzę za wcześnie. Wtedy najczęściej patrzę na zegarek, no i np. mam jeszcze długo do budzika i taka ulga przychodzi(śmiech). Och, jeszcze np. pół godziny! Raczej nie jest to jakiś tam problem.
60. *A: Ale co wtedy robisz śpisz dalej?*
61. RS: Nie, nie staram się zasypiać na nowo, bo wiem że mi się to jakoś tam nie uda, ale nie wiem leżę sobie, próbuje sobie drzemać, o. Tak świadomie nie?
62. *A: A jak zaśpisz? Odwrotna sytuacja: kiedy budzisz się za późno. To co wtedy robisz? No np. w tygodniu pracy, bo to dotyczy najczęściej takich sytuacji. Albo w dzień wolny masz coś do zrobienia, musisz wstać wcześnie, a zaśpisz.*
63. RS: To tak abstrakcyjnie, bo rzadko mi się zdarza. No na pewno byłoby to związane z jakimś tam zdenerwowaniem.
64. *A: Czyli nie zdarzyło Ci się zaspać?*
65. RS: Do pracy mi się nie zdarzyło zaspać. Nie nie przypominam sobie(niezrozumiałe)
66. *A: A jak myślisz, czemu zawdzięczasz to że nie zaspateś?*
67. RS: Wydaje mi się, że jestem raczej obowiązkową osobą i jak mam jakieś tam obowiązki, jakieś tam zadania czy coś tam które zaczynają się od rana, jak np. praca to raczej jest dla mnie coś ważnego i nie wiem, moje jakieś usposobienie nie pozwoliłoby na to żeby zaspać. Zawsze jakoś tam zabezpieczam się, że mam budzik taki normalny i budzik w telefonie komórkowym ustawione w odstępie piętnastu minut, że gdyby jeden nie zadziałał no to(niezrozumiałe)(śmiech)
68. *A: Pilnujesz..*
69. RS: .. pilnuję raczej tego.
70. *A: A jak spędzasz poranek kiedy masz więcej czasu rano, kiedy nie masz nic pilnego na głowie?*
71. RS: No właśnie tak jak mówiłem wcześniej, leżymy w łóżku z żoną, pogadamy, pośmiejemy się z czegoś. Zdarzyło mi się nawet jakiś czas temu w piżamie śniadanie jeść, co właściwie w ogóle mi się kiedyś nie zdarzało, może były trzy, cztery takie weekendy. Jakiś tam przysznic poranny, poranek jest taki bardziej rozciągnięty. Nie za bardzo takie lubię, ale zdarzają się. Nie za bardzo lubię, to źle powiedziane- może nie za często, o.
72. *A: Czyli np możesz to inaczej zaplanować jak masz więcej czasu, niekoniecznie tak żeby go rozciągać?*

73. RS: Nie, nie zawsze. Czasami się tak po prostu zdarzy, że jakiegoś lenia mam i np. jakoś tak wyjdzie.
74. A: *A normalnie? To wszystko przebiega jak zwykle tak?*
75. RS: Normalnie jak zwykle. Są to incydenty nie? Można tak powiedzieć.
76. A: *A jaki jest Twój ulubiony sposób spędzania poranka? W sensie masz wolną rękę jak spędzasz poranek w takiej sytuacji?*
77. RS: To znaczy w takiej sytuacji kiedy mam więcej czasu tak?
78. A: *W sensie, że możesz go spędzić w ulubiony sposób. Jak byś go spędził?*
79. RS: Nie wiem..
80. A: *Nie masz takiego ulubionego sposobu spędzania poranka?*
81. RS: Raczej nie.
82. A: *Gdybyś mógł wybierać to na jaką godzinę chciałbyś chodzić do pracy?*
83. RS: Na pewno na trochę późniejszą(śmiej). No tak powiedzmy na ósmą.
84. A: *A dlaczego akurat na ósmą?*
85. RS: Znaczący no, akurat ta sytuacja w której wiesz mam tam daleko, dojazd jest utrudniony, to ta ósma byłaby tak optymalna, bo jednak różnica między 5.30 a 6.30 jest jednak kolosalna nad ranem. To się wydaje, że to jest tylko godzina, ale to jest jednak dużo i myślę, że ta ósma by była optymalna. Jeszcze inna sprawa, jakbym tam sobie samochodem dojeżdżał to już w ogóle nie.
86. A: *Wtedy na którą byś wolał?*
87. RS: To wtedy bym wolał tak jednak na siódmą, nie? Wtedy tam do szóstej bym mógł spać i
88. A: *Czyli uzależniasz to od tego, żeby się budzić koło szóstej tak? To by była Twoja taka preferencyjna godzina?*
89. RS: Raczej tak.
90. A: *Czy Twoim zdaniem ten układ, że rano pracujemy a wieczorem mamy ten powiedzmy czas wolny, chociaż też często obowiązki, jest słuszny? Czy np. wyobrażasz sobie że lepszy byłby odwrotny system, że rano byśmy mieli wolne albo taki system hiszpański czy włoski ze sjestą, że cały dzień praktycznie się pracuje, ma się przerwę i rano się też wcześniej nie zaczyna? Czy rano-wieczór, ten podział taki, który u nas obowiązuje Ci się wydaje słuszniejszy?*
91. RS: Wiesz co, jest ciężko stwierdzić co się wydaje słuszniejsze, bo jesteśmy przyzwyczajeni do pewnych rzeczy. To znaczy, ja bym nie chciał tego zmieniać, o. Wydaje mi się, że jednak rano jest większa motywacja do tego działania i tak dalej, niż wieczorem np. Poza tym wiesz, wieczór mi się wydaje to już powinien być taki czas bardziej przeznaczony na odpoczynek. Wiadomo potem się człowiek kładzie spać. Nie wyobrażam sobie, chociaż też się zdarzało pracować to jakieś później godziny, przychodzić do domu kłaść się spać. Oczywiście no człowiek jest taki, że zasypia od razu nie? Ale czy to jest dobre tak naprawdę?
92. A: *Uważasz że lepszy jest ten system co mamy?*
93. RS: Myślę, że tak. Chociaż może teraz może jeszcze nie, ale kiedyś jak już, że jak np. rodzina się powiększa, człowiek nie miałby w ogóle czasu, żeby spędzić czas z dziećmi z dziadkami czy... No jest to jakoś tak ułożone nie? Przyjęte. Nie, nie będziemy tego zmieniać(śmiej).
94. A: *Uważasz, że jest dobrze.*
95. RS: Jest dobrze. A raczej nie wyobrażam sobie tam, we Włoszech jest sjestą?
96. A: *No tak jest, że mają od pierwszej do drugiej wolne*
97. RS: Nie wyobrażam sobie cały dzień pracować. Podejrzewam, że jeżeli chodzi o Polskę, to akurat by było bardzo naruszane.
98. A: *Ta przerwa tak?*
99. RS: Ta przerwa tak. Że albo by była zabierana pracownikom albo by była drastycznie obcinana albo niektórzy by też w tej przerwie pracowali. Nie byłoby to egzekwowane za dobrze.
100. A: *Czy mógłbyś, chociaż to było w dzienniczku, w miarę dokładnie wymienić czynności które rano wykonujesz? Co robisz rano po kolei?*

101. RS: To było to przebudzenie, później to takie, nazwałem to rozruch- z piętnaście minut, oczekiwanie na ten drugi budzik. (niezrozumiałe)
102. A: *Co dalej robisz?*
103. RS: Później właśnie toaleta poranna, umycie zębów , załatwianie potrzeb fizjologicznych. Na więcej nie mam czasu. Nie ma czasu np., żeby wziąć jakiś prysznic czy coś, chociaż uważam że akurat rano to nie jest jakoś wielce potrzebne, bardziej wieczorem. Później ubieram się, później śniadanie do pracy najczęściej przygotowuję w pierwsze kolejności i potem jakieś kanapki tutaj na bieżąco. Pierwsze śniadanie w domu, jakaś tam herbata, radio sobie włączam zawsze.
104. A: *Zawsze radjyko odpalasz? Wiadomości czy jakąś muzykę czy..?*
105. RS: To raczej odpalam i to co leci to.. byle coś tam grało. To na takiej zasadzie, jak leca wiadomości to może i posłucham, ale to jest na zasadzie wpadnie i wypadnie nie? Jakby mi ktoś powiedział „Łe, coś się tam stało” , to bym nawet nie wiedział, że to w radiu usłyszałem. To jest na tej zasadzie właśnie, że tam sobie gra coś w tle nie? No i potem koło szóstej tam ubieram się. Czasami się w ogóle nie ubieram tylko wychodzę tak jak jestem. No idę na przystanek te dziesięć, maksymalnie piętnaście minut. Dojeżdżam autobusem tam , właściwie dwoma autobusami do tego punkt z którego mnie zabiera kolega. Czekam na niego i razem jedziemy już do pracy.
106. A: *Czy zmieniłbyś byś coś w swoim codziennym poranku? Czegoś Ci brakuje, czy może chciałbyś z czegoś zrezygnować? Gdybyś mógł? Czegoś nie chciałbyś robić?*
107. RS: Chciałbym się zmotywować, żeby to śniadanie np. które zabieram do pracy jednak wieczorem robić
108. A: *Tego nie chciałbyś robić rano?*
109. RS: Nie chciałbym rano jednak tego robić. Bo tak jak Ci mówiłem że mam tam jakieś swoje tempo narzucone, to jednak ten element jest jakiś taki że mimowolnie próbuję jakoś nie wiem szybko to zrobić, się spieszyć żeby zrobić sobie te kanapki takie na pierwsze śniadanie, żeby usiąść przy stole i tak wiesz spokojnie zjeść. I jeszcze co bym chciał jeszcze trochę skrócić to czas podróży do pracy jednak..
110. A: *A czy czegoś Ci brakuje rano? Chciałbyś mieć na coś czas rano?*
111. RS: Czasami mi brakuje gazety do śniadania. Coś bym sobie otworzył, przeczytał. Gdzieś tam zawsze leży jakaś gazeta sprzed tygodnia. Ale to jest wiesz taka pierdoła w sumie
112. A: *Czy masz jakieś swoje ulubione zajęcia, bez których poranka sobie nie wyobrażasz? Czy jest coś co jakbyś pominął poranek byłby..*
113. RS: No bez śniadania sobie nie wyobrażam. Tego pierwszego śniadania bym sobie nie odpuścił. Lubię to i z drugiej strony nie wyobrażam sobie jakby funkcjonowania sobie, no bo w brzuchu by mi burczało jakbym wyszedł i czułbym dyskomfort. Jak cokolwiek wrzucę do tego żołądka, wystarczy kanapka czy dwie to już wystarczy właściwie. Raczej nic więcej nie ma.
114. A: *Jak myślisz jakiej czynności poświęcasz najwięcej czasu rano?*
115. RS: No to właśnie na to krzątanie się po kuchni.
116. A: *Robienie kanapki, przygotowanie śniadania? Nie jedzenie?*
117. RS: Tak. Chociaż, łącznie bym to raczej określił. Tak schodzi tam piętnaście minut. Może nawet czasami dłużej, nie pamiętam ile tam w dzienniczkach wychodziło, ale koło piętnastu minut może być.
118. A: *Czy masz jakieś ustalone, wypracowane sposoby robienia czegoś? W sensie coś musisz zrobić w ten sposób i tak żeby było dobrze. Np. daję taki przykład, że Justyna jak ścieli łóżko, co prawda to jest wieczorem , zawsze musi mieć guziki do dołu. Albo jak wychodzi z pokoju to musi być dobrze pościelone łóżko, bo jak jest źle pościelone to w ogóle zaburzone feng shui, musi wrócić poprawić, musi być zrobione tak jak musi być, inaczej tego nie uznaje. Czy Ty masz jakieś takie swoje rzeczy które musisz robić po swojemu żeby były dobrze zrobione bo inaczej Ci nie dają spokoju? Czy robisz w obojętnie jaki sposób i jest ok.? Jak myślisz?*

119. RS: Nie wiem , może w kuchni np. nie wyobrażam zostawić bałaganu po sobie. Znaczący wiesz coś tam wyciągnę z lodówki i zostawię np. na zewnątrz wszystko pootwierane, jakieś pojemniczki gdzie mam wędlinę czy otwarty słoik z dżemem, no nie wyobrażam sobie. Muszę to zawsze po sobie posprzątać i odłożyć na swoje miejsce. Później widelec czy nóż np. staram się odłożyć do zlewu czy np. na tej desce na której sobie coś tam przygotowywałem.
120. A: *A np. jakiś sposób robienia kanapek? Że musisz mieć tak zrobioną kanapkę bo inaczej..? Czy robisz różnie i większej uwagi do tego nie przywiązujesz?*
121. RS: Staram się robić tak, żeby mi tam wszystko z niej nie wyłaziło. Że jak tam włożę plaster szynk, żeby mi tam połowa nie wystawała nie? A jak wystaje, próbuje jakoś to zagiąć lub obcinać. No nie wiem, takie drobnostki.
122. A: *A w łazience np.? Może coś innego?*
123. RS: Np. ostatnio.. Bo mam tak, że rzeczy które się, z pidżamy przebieram, te codzienne miałem kiedyś tam w pokoju i budząc się rano i chodząc po pokoju zabierałem ze sobą portfel. Teraz tak robię zabieram portfel, klucze i komórkę, wychodzę i więcej tam nie wchodzę, żeby Agi nie budzić. I wszystkie rzeczy wieczorem zawsze sobie tu przynoszę i rano po toalecie tu przychodzę i się ubieram. I tu już ma te wszystkie swoje zabawki nie? Portfel, klucze, komórkę. A kiedyś z kolei robiłem w ten sposób, że drugi raz wchodziłem do tamtego pokoju, ubierałem się i robiłem szum, że tak powiem. No i stwierdziłem, że tak jest lepiej. Nie wiem czy to można pod to podciągnąć.
124. A: *Nie no jest to jakiś tam sposób.*
125. RS: Chociaż to nie jest coś takiego, tak jak mówiłeś w przypadku Justyny, że ona musi tam coś zrobić bo musi, bo nie wyjdzie z domu. Nie jest to taka rzecz która..
126. A: *W Twoim przypadku to było zabranie tych rzeczy chociażby..*
127. RS: No tak, to się zgadza.
128. A: *(niezrozumiałe)*
129. RS: No tak radio wyłączyć, drzwi zamknąć za sobą, no oczywiste rzeczy.
130. A: *Czy wykonujesz rano jakieś obowiązki w gospodarstwie domowym? Czy raczej się tym nie zajmujesz rano czy robisz to kiedy indziej?*
131. RS: Raczej się nie zdarza. Rzadko, bo rzadko ale czasami może śmieci wyniosę ale to rzadko naprawdę. Jak jest ich np. dużo i prędzej się uwinę ze śniadaniem i mam naprawdę chwilę czasu to zdarzy mi się że wezmę te śmieci ale tak to.. No nie.. znaczy, nie wiem czy to jest obowiązek, to jak przychodzę do kuchni to tam mamy rolety opuszczone- podnoszę te rolety czasami. Jak nie ja to i tak ktoś inny musi to zrobić, czyli można to nazwać jakimś tam obowiązkiem domowym. Ale czy to jest, to tam 15 sekund nie?
132. A: *No to w takim wypadku te obowiązki wykonujesz kiedy indziej, po pracy czy kiedyś, czy w dni wolne, jakoś tam przesuwasz je, czy jak?*
133. RS: Z tym jest różnie, bo w tej chwili Aga szuka ciągle pracy i jednak większość obowiązków domowych ona wykonuje. Jakies tam pranie czy prasowanie, no to ona się tym zajmuje. Ja raczej jeśli chodzi o obowiązki domowe to po mojej stronie na pewno są zakupy, bo ja raczej robię zakupy.
134. A: *Rano ich nie robisz?*
135. RS: Rano nie. Właśnie po pracy.
136. A: *Jakie masz sposoby z radzeniem sobie z małą ilością czasu o poranku? Jakie masz sposoby na to?*
137. RS: Raczej nie rezygnuję z jakichś tam czynności. Po prostu przyspieszam w jakiś tam sposób. Sprężam się w działaniu.
138. A: *Jakie sytuacje uważasz za najbardziej irytujące kiedy się spieszysz do pracy? Czy jest coś takiego co Cię wprowadza z równowagi jak się spieszysz do pracy?*
139. RS: Szukanie czystych skarpetek, coś takiego(śmiech)
140. A: *Skarpety, coś jeszcze?*
141. RS: Tych rzeczy jak portfel, klucze, komórka, to raczej mam je w jednym miejscu i tego raczej nie szukam nigdy. Ale jeśli ma to być jakaś czynność, to raczej szukanie nie? Zdarzyło mi się że

- tę torbę którą biorę do pracy, zawsze zostawiam w korytarzu, a Aga mi wyniosła tu do góry bo robiła porządki. A ja ją później szukałem i to mnie strasznie irytowało. To się zdarzyło może dwa razy.
142. *A: A jakieś inne takie rzeczy które Cię denerwują jak się spieszysz?*
143. RS: Jak się woda wolno w czajniku gotuje np., nie no grzanek sobie raczej nie robię więc nie czekam aż mi z tego toster a wyskoczy. Że to szczególnie jak jest ciepło, jak masło zostaje w lodówce i masło jest twarde i trzeba się z nim męczyć rano jak się człowiek spieszy(śmiej). Więcej nie mam takich rzeczy. Nic mi nie przychodzi do głowy.
144. *A: Czy masz jakieś sposoby żeby ich uniknąć czy nie jesteś tego w stanie przewidzieć.*
145. RS: No czasami nie jestem w stanie przewidzieć, no a uniknąć.. No nie da się uniknąć niektórych rzeczy. Jak mi się coś tam zapodzieje to nic nie poradzę na to. Nie poradzę nic na to np. że Aga mi torbę wyniesie.
146. *A: Czy robisz coś rzeczy się dobudzić, jak masz np., jesteś po ciężkiej nocy albo miałeś imprezę albo mało spałeś a musisz rano wstać? Masz jakieś metody na to żeby się dobudzić?*
147. RS: Nie mam. A znasz jakieś?(śmiech)
148. *A: Znam.*
149. RS: Nie mam żadnych metod.
150. *A: Jakoś się motywujesz specjalnie żeby wstać..*
151. RS: No motywuję się.. No muszę wstać i nie ma zmiłuj się.
152. *A: A żeby się doprowadzić do porządku?*
153. RS: To znaczy ten, jak idę właśnie na przystanek ten, jak już mówiłem nieładna pogoda i ten spacer mnie tak orzeźwia, stawia na nogi.
154. *A: W jakiejś innej sytuacji, np. byś musiał pójść na czyjś ślub rano a powiedzmy nie spałeś całą noc i rano musisz się obudzić. Nie wyobrażasz sobie co byś robił w takiej sytuacji żeby się dobudzić?*
155. RS: Raczej myślę że byłoby to związane z higieną- umycie się, poprawienie włosów, ogolenie się, bardzo nie lubię tego(śmiech)
156. *A: A Golisz się rano czy wieczorem?*
157. RS: Raczej wieczorem, dwa razy w tygodni maksymalnie, bardzo tego nie lubię.
158. *A: Wyrzucasz tę czynność z poranka generalnie?*
159. RS: Nie, nie wyobrażam sobie zmieścić w poranku. To jest 10 minut wyrwane z życia
160. *A: Czy zdarza Ci się że zostajesz obudzony np. przez telefon lub inne zdarzenie rano? Czy zdarza Ci się coś takiego i jak wtedy reagujesz?*
161. RS: Raczej mi się nie zdarzyło. Nie pamiętam.
162. *A: A np. w dni wolne czy coś takiego żeby Cię rano ktoś obudził? Jakiś listonosz czy coś czy to Cię nie dotyczy?*
163. RS: Raczej nie.
164. *A: Jakie masz sposoby żeby Cię nikt nie obudził? np. taka sytuacja zaplanowałaś sobie pospać trochę dłużej, to jakie masz sposoby, żeby Cię nikt nie obudził?*
165. RS: Raczej nie mam sposobu. Wydaje mi się, że jak mieszka się w cztery osoby w domu to raczej to niewykonalne bo np. nie zabronię:" Nie włączaj teraz telewizora, bo będę spał teraz". To się nie da.
166. *A: Zastanawianie żaluzji coś takiego?*
167. RS: Nie, raczej.
168. *A: A czy myślisz że coś wyróżnia Twój sposób spędzania poranka od spędzania go przez innych ludzi? Albo co to jest co wyróżnia?*
169. RS: Jeśli chodzi o.. Można by to podzielić na ludzi, którzy mają jakieś tam obowiązki nie, pracują albo studiują itd., a na tych co nie mają tych obowiązków bo np. nie pracują albo są leniwi albo coś. Różne są sytuacje w życiu..
170. *A: Czy uważasz że coś wyróżnia?*
171. RS: Czy coś wyróżnia? No to myślę, w odniesieniu do tych osób które mają podobną sytuację jak ja to raczej nic nie wyróżnia. Natomiast w odniesieniu do tych, którzy mają tych

- obowiązków mniej albo bardziej rozstrzelone w czasie to myślę, że jakby tutaj tempo tego poranka jest inne wyróżniające. Że te czynności są usystematyzowane i jakieś sprzężenie czasowe za tym płynie
172. *A: A jak myślisz z jakich przedmiotów najczęściej korzystasz rano?*
173. RS: Myślę, że budzik na pewno. Potem w łazience mydło, pasta, szczotka do zębów. Później w kuchni szklanka, czajnik, nóż, widelec tego typu rzeczy.
174. *A: A czy masz jakiś ulubiony przedmiot z którego korzystasz rano?*
175. RS: Wiesz, co nie mam chyba. Ale co byś miał na myśli?
176. *A: Np .coś z czego lubisz korzystać, co Ci się miło kojarzy?*
177. RS: Nie, raczej chyba nie.
178. *A: A może w ogóle jakiś ulubiony przedmiot?*
179. RS: Nie, nie raczej nie ma ulubionego kubka. Raczej w szklance piję herbatę, w kubku rzadko.
180. *A: Wyobrażasz sobie picie herbaty z kubka? Czy musi być w szklance?*
181. RS: Nie ma znaczenia. W pracy mam kubek.
182. *A: Ale to musi być gorąca czy może być zimna?*
183. RS: Akurat rano jak sobie robie herbatę to wygląda to w ten sposób że.. Ja nie umiem pić wrzątku. Są ludzie którzy umieją, ja nie potrafię, nie nauczyłem się jeszcze. I np. wlewam tego wrzątku tam trzy czwarte szklanki i potem otwieram wodę mineralną i wlewam tej wody mineralnej żeby ta herbata nabrała takiej temperatury, żeby dało się to pic nie? Bo jednak staram się napić tej herbaty, nie zawsze się uda ale.. Staram się do śniadania wypić, a jak jest mało czasu postudzę (niezrozumiale)
184. *A: Teraz pytanie o przedmioty, które sfotografowałeś: zegarek i kanapkę z dżemem. Dlaczego akurat te przedmioty kojarzą Ci się z porankiem?*
185. RS: Budzik jest na pewno elementem przebudzania się, ten etap zawsze następuje, a potem jednak to śniadanie bez którego.. teoretycznie to pierwsze śniadanie, nie chciałbym z tego elementu raczej zrezygnować i może właśnie dlatego tak się znalazła ta kanapka z dżemem.
186. *A: Generalnie jest to coś co lubisz. A na słodko zawsze jesz śniadanie czy..?*
187. RS: Staram się tak zjeść.. Jak zjem np. dwie kanapki, to jedną lubię zjeść konkretną a drugą na słodko nie? Dżem i miód..
188. *A: I popijasz herbatą..*
189. RS: No.
190. *A: Generalnie starasz się tak zawsze jeść.*
191. RS: Tak staram się, chyba że brakuje składników(śmiech)
192. *A: Jak brakuje składników to jak sobie radzisz?*
193. RS: Jak mi brakuje.. najczęściej brakuje słodkich, zwykle się koczy dżem czy miód niż jakaś tam wędlina, bo wędlina raczej systematycznie kupujemy. To wtedy robię konkretne kanapki jednak.
194. *A: Denerwujesz się jak nie ma tego dżemu?*
195. RS: Nie, nie jest to jakiś tam problem. Ale lubię właśnie coś słodkiego, żeby trochę energii mieć.
196. *A: A kto pierwszy wstaje w tym domu?*
197. RS: Ja.
198. *A: Czy w dni wolne budzicie się nawzajem z Agą czy pozwalacie sobie spać? Czy w ogóle(niezrozumiale) wszyscy domownicy?*
199. RS: Ciężko powiedzieć, czy się budzimy nawzajem bo.. To nie jest w takim sensie, że ja się budzę i „Yyy, budź się!”. Raczej to nie jest na takiej zasadzie. Ja się obudzę i czekam aż ona się obudzi albo ona czeka aż ja się obudzę. Nie jesteśmy z natury wielkimi śpiochami, także nie ma niebezpieczeństwa że ja wstanę, zjem śniadanie, wykapię się, włączę komputer a ona będzie jeszcze chrapać. Raczej takiej sytuacji nie będzie nie? A rodzice.. My ich nie budzimy, oni nas nie budzą nie?
200. *A: A czy musisz przestrzegać jakichś zwyczajów żeby nie podpaść tej drugiej stronie?*

201. RS: Staram się rano nie hałasować nie? Na paluszkach raczej nie chodzę, bo to absurd by był, staram się delikatnie drzwi otwierać, jak radio sobie włączam w kuchni nastawiam żeby było przyciszone, tak że raczej ja słyszę, ta wiesz nie ma drzwi więc się jednak niesie ten dźwięk.. To by było chyba to.
202. A: *Czy mógłbyś powiedzieć jak przebiega Wasz wspólny poranek? Czy generalnie nie jest to wspólny poranek(niezrozumiałe)*
203. RS: W dni pracy nie jest to wspólny. W żaden sposób.
204. A: *A jak sobie go układacie w dni wolne?*
205. RS: W dni wolne to, wiesz, tak jak mówiłem jakiś tam czas w sypialni spędzamy, potem jest często tak że ten nasz wspólny poranek się rozjeżdża, bo Aga np. idzie sobie zjeść śniadanie i potem idzie się umyć a ja np, ona je śniadanie, to ja idę się umyć i potem jem śniadanie. Tutaj się rozchodzi. Raczej nie śniadaniujemy razem. Raczej jak ja zaczynam już jeść śniadanie, to ona już jest po śniadaniu. Chwilę ze mną posiedzi i idzie robić coś swojego. Zdarza się że zjemy razem ale no rzadziej.
206. A: *Czy jakimiś zadaniami się dzielicie rano czy raczej nie ma takiej potrzeby?*
207. RS: Ścielenie łóżka np. to.. bardzo różnie wiesz? Nie ma reguły.
208. A: *Czy może ktoś Ci przeszkadza w Twoim poranku, czy jest coś takiego?(niezrozumiałe)*
209. RS: Raczej nie.
210. A: *Czy lubisz spędzać poranek z partnerem, czyli z Agą? Generalnie?*
211. RS: Tak, pewnie.
212. A: *Dlaczego?*
213. RS: Nie wiem , bo lubię(śmiech)
214. A: *W sensie może bardziej od spędzania popołudnia czy może mniej lubisz od innych pór?*
215. RS: Poranek spędzamy razem w tych dniach wolnych, no i tak jak mówiłem jest to jakiś czas na porozmawianie, takie luźne tam.. Taki relaks nie?
216. A: *Jak myślisz czemu poświęcasz najwięcej uwagi przed wyjściem z domu? W momencie wyjścia z domu na czym najbardziej się skupiasz?*
217. RS: Staram się sprawdzić jaka temperatura na zewnątrz i zastanawiam się, skupiam się nad tym czy dobrze jestem ubrany, w sensie czy dobra ilość warstw, czy mi nie będzie za zimno, czy mi nie będzie za ciepło, raczej ta rzecz.. No i potem zamknięcie drzwi. Czasami robi się takie rzeczy bezwiednie a potem wychodzisz i „Czy ja te drzwi zamknąłem?”
218. A: *Zdarza Ci się wracać i sprawdzać?*
219. RS: Raczej nie. Kiedyś mi się zdarzało i wtedy się cofałem, ale to było trochę głupie, ale jakoś czułem że trzeba by się cofnąć. Od tego czasu staram się zawsze skupiać na tej czynności, żeby niepotrzebnie nie cofać się.
220. A: *A jak postępujesz gdy musisz zadzwonić do kogoś wcześniej rano?*
221. RS: Raczej nie zdarza mi się taka sytuacja, że muszę do kogoś wcześniej rano dzwonić. Ale jeżeli już musze to często jest to tak że wiem że ta osoba jest już ze tak powiem aktywna. W sensie już tam wstała, może wyszła nawet z domu. Często kolega z pracy i do niego dzwonię bo np. czekam znacznie dłużej niż zwykle i dzwonię się zapytać co się tam dzieje nie, czy utknął w korku czy coś takiego.
222. A: *A czy..teraz znowu odniesienie do dzienniczka.. tam w kategorii uczestnicy nie zaznaczałeś, zresztą jak większość, wśród uczestników prawdopodobnie ludzi których spotykasz po drodze. Właściwie nikt ich nie zaznaczał, nie brał pod uwagę. Jak myślisz dlaczego tak się stało?*
223. RS: Znaczący wiesz rano raczej, zauważyłem że jak jeżdżę autobusem o tej i o tej godzinie twarze się po prostu powtarzają, siadają w tych samych miejscach. Dosłownie no, powiedzcieć kto gdzie usiądzie i to się właściwie sprawdza. A nie zaznaczyłem ludzi, bo jakby wiesz oni nie wpływają na mój poranek a ja nie wpływam na ich. Zresztą nie znam nikogo z nich osobiście, nie rozmawiam, no jak nie znam to nie rozmawiam. Może to trochę głupie: nie zna się to nie rozmawia się.
224. A: *No zdarza się czasami z nieznaną osobą porozmawiać.*
225. RS: Ale może e by to było jakieś urozmaicenie, żeby z kimś pogadać w autobusie

226. A: *Raczej nikt tego nie robi.*
227. RS: *Raczej nie. I jeszcze zauważyłem taką rzecz, nie wiem z czego to wynika, tak na marginesie, że jak ludzie wchodzą do autobusu tutaj, to jak są te krzesła pojedyncze to wszyscy siadają zawsze sami i dopiero potem jak przyjdzie jakaś tam osoba i rozgląda się, nie ma już żadnych samotnych miejsc, dopiero się do kogoś przysiąda. Rzadko się zdarza, no chyba że osoby się znają to siadają razem, nie wiem z czego to wynika..*
228. A: *Wracając do wątku, kiedy Twoim zdaniem poranek kończy się a kiedy się zaczyna?*
229. RS: *Zaczyna się jak się przebudzę. No a kończy się już ewidentnie jak się wejdzie do pracy.*
230. A: *Nie ma opcji żeby tamten okres podciągnąć pod poranek?*
231. RS: *Nie(śmiech)*
232. A: *A dni wolne kiedy się kończy wg Ciebie?*
233. RS: *To jest tak płynnie trochę wiesz? Bo czasami myślę, że się po śniadaniu kończy ale też kończy się kiedy przystępujesz do obowiązków domowych, np. zaczynasz sprzątać czy coś. To wtedy mi się wydaje, że się kończy poranek?*
234. A: *Kiedy po raz pierwszy sprawdzasz godzinę po przebudzeniu właściwie?*
235. RS: *Raczej od razu sprawdzam.*
236. A: *A w dni wolne? Jak się bez budzika budzisz to kiedy sprawdzasz?*
237. RS: *Od razu nie,,, Nie wiem, ciężko to określić.*
238. A: *Ale jak już wstałeś czy jak pójdziesz do łazienki to nie wiesz jeszcze która godzina?*
239. RS: *Jak wstaję w dzień wolny to wiem o której godzinie, spojrzę sobie czasami na zegarek nie? Wiem np. która jest godzina powiedzmy sobie piętnaście po ósmej, to sobie myślę „Dobra, do wpół do dziewiątej”*
240. A: *A czy sprawdzasz te godziny?*
241. RS: *No nie wiem, no sprawdzam.. Trudno powiedzieć.*
242. A: *A mówiłeś że sprawdzasz rano pogodę? Czy to jest w momencie wyjścia czy wcześniej to jest?*
243. RS: *Wiesz co, raczej tuż przed wyjściem. Czasami mi się zdarzy, że jak schodzę na dół tam, na parter do kuchni to czasami odślonię te firanę za którą jest termometr i wtedy spojrzę i już wtedy nie muszę(niezrozumiale). No na termometrze plus jak pada to widzę przez okno nie?*
244. A: *No dobra. Czy jest coś co zmieniło się ostatnio w Twoich nawykach porannych?*
245. RS: *Właśnie zmieniło się to, jak już Ci mówiłem, że jak wychodzę z pokoju to zabieram że tak powiem wszystkie rzeczy, po które musiałbym się ze tak powiem wrócić nie? Wtedy zamykam drzwi i do sypialni już nie wchodzę, tylko wszystko co mi jest potrzebne czyli ubranie plus te bibeloty to wszystko mam tutaj, w tym pokoju. No i to się zmieniło i myślę że tak już zostanie.*
246. A: *Coś jeszcze?*
247. RS: *Nie.*
248. A: *Czy jest coś co chciałbyś dodać jeszcze, co Twoim zdaniem powinienem wiedzieć?*
249. RS: *Nie chyba nie.*
250. A: *Coś chcesz mnie zapytać jeszcze?*
251. RS: *Nie.*
252. A: *To by było na tyle w takim razie. Bardzo Ci dziękuję.*
253. Notatka: *Wywiad został przeprowadzony w godzinach wieczornych, około godziny 21. Trwał godzinę, w miłej atmosferze, respondent był zainteresowany pytaniami i chętnie udzielał na nie odpowiedzi.*

1. TRANSKRYPCJA WYWIADU
2. Z dnia: 21.06.2010 r.

3. Respondent nr: 4

4. **RS** – respondent
5. **AN** – ankieter

6. *AN: To zaczynamy powoli, jak ci się podobała część dzienniczkowa? Część dzienniczkowa, czyli ten dzienniczek co dostałeś te wszystkie rubryczki...jakiś wrazenia miałeś?*
7. *RS: No może być ...*
8. *AN: (śmiech) czy coś coś się dowiedziałeś o sobie, coś sobie uświadomiłeś...*
9. *RS: Nie*
10. *AN: Nie.. no dobra, teraz już bardziej konkretnie.. kiedy zwykle budzisz się rano?*
11. *RS: Chodzi o godzinę?*
12. *AN: Noo*
13. *RS: 6.40..*
14. *AN: A jak masz dni wolne to kiedy*
15. *RS: dziesiąta*
16. *AN: 10 , czyli jednak trochę później.. Ale we wszystkie dni pracy o 6.40..*
17. *RS: Zwykle tak*
18. *AN: mm powiedz czy w dni robocze musisz się zwykle rano śpieszyć, czy masz może dużo czasu*
19. *RS: śpieszyć*
20. *AN: a jak myślisz dlaczego się śpieszysz rano, znaczy z czego to wynika że się musisz zwykle śpieszyć*
21. *RS: za późno wstaję*
22. *AN: A czemu za późno wstajesz*
23. *RS: Bo chcę sobie pospać jeszcze e (śmiech)*
24. *AN: Czy poranek uważasz za przyjemny moment w ciągu dnia?*
25. *RS: Średnio*
26. *AN: Średnio.. dlaczego?*
27. *RS: Bo nie chce się wstawać, chciałoby się pospać.*
28. *AN: A w dni wolne też tak uważasz, że poranek ... generalnie rozumiem że w dni tygodnia to nie jest szczególnie przyjemny.. a w jakieś tam dni wolne, wakacje?*
29. *RS: Spoko, może być?*
30. *AN: Powiedz co najbardziej lubisz w poranku?*
31. *RS: na co dzień?*
32. *AN: Generalnie, wiesz ,tak jak sobie myślisz o poranku co najbardziej lubisz?*
33. *RS: Pysznic..*
34. *AN: Czemu?*
35. *RS: nie wiem , bo tak może, trochę się dobudzę*
36. *AN: a czego najbardziej nie lubisz?*
37. *RS: No wstania z łóżka*
38. *AN: Czy wolisz generalnie wstawać wcześniej rano czy później?*
39. *RS: później*
40. *AN: Czemu wolisz później wstawać?*

41. RS: Noo. Wolę się wyspać.
42. AN: *Czyli generalnie, czy masz problemy jakies żeby budzić się wcześniej rano? Może musisz się przymuszać do wstawania ?*
43. RS: Znaczących problemów nie mam, ale nie lubię wstawać wcześniej.
44. AN: *Czyli generalnie masz coś takiego, że wolał byś pospać dłużej?*
45. RS: Tak
46. AN: *A jak myślisz, tu się trochę powtarza, co jest przyczyną Twoich kłopotów ze wstawaniem?*
47. RS: mm za późno chodzę spać,
48. AN: *Tak, że sen się skraca?*
49. RS: No że sen się skraca..
50. AN: *Co oznacza dla Ciebie że możesz się wyspać? Ile potrzebujesz snu żeby się dobrze czuć?*
51. RS: Z 6-7 godzin
52. AN: *A generalnie co znaczy dla Ciebie że jesteś wyspany?*
53. RS: No że w ciągu dnia nie chce mi się spać.. i jestem wypoczęty, ale przede wszystkim że mi się nie chce spać w ciągu dnia.
54. AN: *A czy miewasz wyrzuty sumienia jeżeli budzisz się za późno?*
55. RS: Tak, tak żałuję że się muszę śpieszyć, a tak bym mógł sobie ze spokojem wszystko zrobić.
56. AN: *(śmiej) a w dni wolne?*
57. RS: A w dni wolne to nie ..to nie ma pośpiechu.
58. AN: *Ale np. jak obudzisz się za późno w jakiś tam dzień wolny, to nie masz takich wyrzutów sumienia?*
59. RS: A nie to mam, że trochę zmarnowałem dzień i trochę za długo spałem, że zmarnowałem dzień i mogłem coś w tym czasie zrobić coś pożytecznego.
60. AN: *To np. kiedy to wypada? Kiedyś byś musiał wstać, żeby poczuć takie wyrzuty sumienia?*
61. RS: Nie wiem 14..
62. AN: *(śmiej) no dobrze zrozumiałem.. często zdarza Ci się obudzić o 14?*
63. RS: Nie nie , ale czasami się zdarzy
64. AN: *A co robisz w sytuacji, gdy budzisz się za wcześnie?*
65. RS: Za wcześnie? To jeżeli nie chce mi się spać, no to tam próbuję zasnąć, a jak nie mogę no to wstaję, a jak chce się spać to się kładę dalej.
66. AN: *A jak za późno się obudzisz?*
67. RS: To co robię?
68. AN: *No..*
69. RS: To staram się zrobić minimum, jakie zwykle robię, no i tyle, to wszystko trzeba wyjść do roboty..
70. AN: *czyli generalnie robisz wszystko co zwykle tak?*
71. RS: Np. czasami pomijam śniadanie..
72. AN: *Coś jeszcze pomijasz?*
73. RS: głównie śniadanie
74. AN: *Jak spędzasz poranek, gdy masz więcej czasu rano? i nie masz żadnych pilnych spraw do załatwienia?*
75. RS: Jak spędzam?
76. AN: *mhm*
77. RS: Czyli jak idę do pracy?
78. AN: *Nie, właśnie jak masz więcej czasu i nie masz nic ważnego do zrobienia. Czyli generalnie raczej dni wolne i kiedy nic nie wisi Ci nad głową.*
79. RS: No to .. nie wiem robię sobie jedzenie, czy właśnie.. zresztą tradycyjnie rzeczy, kąpiel, jedzenie i włączę albo telewizję i tak trochę poleniuchuję ogólnie.
80. AN: *Coś jeszcze?*
81. RS: Nie...
82. AN: *Właśnie tiwik tu dochodzi..*
83. RS: to tiwik albo też książka, wiadomo z psem trzeba wyjść

84. AN: *A jaki jest ulubiony sposób spędzania ranka?*
85. RS: *Ulubiony? To najlepiej .. mm .. to nie wiem w sumie. (pauza) nie trzeba nic robić.*
86. AN: *Gdybyś mógł wybierać, to na jaką godzinę byś chciał chodzić do pracy?*
87. RS: *Na dziewiątą*
88. AN: *Tak? Dlaczego na dziewiątą?*
89. RS: *No bo akurat właśnie zdążyłbym .. znaczy mogę krócej spać, ale nie musiał wstawać w tak newralgicznych godzinach jak 6 czy 7 nie. Gdybym wstał o ósmej to mogę spać np. 5 godzin czy tam 4, nie cztery to nie, ale 5 godzin mógłbym spać, bylebym wstał o ósmej.*
90. AN: *Czyli ta 6 mówisz, jest dużo gorsza niż ..*
91. RS: *tak. Czy wychodzę.. pięć godzin to ..a wstałbym ósmej, a o szóstej no to byłoby parę o ósmej a a po szóstej, to by tak średnio wychodziło..*
92. AN: *Czy, bardziej ogólne pytanie, czy Twoim zdaniem ten system że rano się pracuje a po południu ma się wolne jest słuszny, czy wolałbyś jakiś inny?*
93. RS: *Niee , słuszny taki.*
94. AN: *Czemu?*
95. RS: *Bo tak rano człowiek jest wypoczęty, a później jest już zmęczony pod koniec dnia, nie*
96. AN: *Ale z drugiej strony masz wtedy.. wypoczęty jesteś w pracy a zmęczony po pracy..*
97. RS: *No niby tak, ale też lepiej w pracy być wypoczętym niż zmęczonym, bo później się niewydajnie pracuje.*
98. AN: *Czy mógłbyś.. to pytanie dotyczy dzienniczka, Czy mógłbyś w miarę dokładnie wymienić co robisz rano?*
99. RS: *No wstaję, kąpię się, wyprowadzam psa, znaczy ubieram się wcześniej, później jakieś żarcie robię, jeszcze czasami koszulę prasuję, pakuję się do pracy,*
100. AN: *Rano prasujesz?*
101. RS: *No zwykle rano prasuję koszulę*
102. AN: *Co ty mówisz?*
103. RS: *może tego nie wpisałem*
104. AN: *Chyba nie było tego, faktycznie..*
105. RS: *ale zwykle prasuje koszulę, no?*
106. AN: *Znajdujesz czas na to?*
107. RS: *no... tak mięć minut na koszuli wyprasowanie potrzebuję..*
108. AN: *Czy w takim wypadku zmieniłbyś coś w swoim codziennym poranku? W sensie czy brakuje Ci czegoś, czy może byś z czegoś zrezygnował?*
109. RS: *Znaczy więcej czasu, może na jedzenie. Bo czasami, znaczy w miarę często się nie wyrabiam z jedzeniem, żeby zjeść, ale ze spokojem zjeść*
110. AN: *A czegoś ci brakuje w ogóle?*
111. RS: *mmm nie?*
112. AN: *A czegoś byś się pozbył chętnie z tego poranka? gdybyś mógł oczywiście*
113. RS: *Nie.. znaczy, myślę że gdybym miał tak jakby trochę więcej czasu, to wszystko może być.*
114. AN: *Czy masz jakieś swoje ulubione zajęcia bez których poranka sobie niw wyobrażasz?*
115. RS: *No to chyba mówiliśmy o tym..*
116. AN: *Tak, to co najbardziej lubisz w poranku.. tak to mówisz że bez prysznic w ogóle poranek, nie ..*
117. RS: *No na pewno gorzej się czuje.*
118. AN: *Pytanie bardziej zawile, w sensie takim, czy masz jakieś wypracowane sposoby robienia czegoś, w dany sposób i czy wyobrażasz sobie, że mógłbyś to robić w jakiś inny sposób?(pauza spowodowana zachowaniem psa) W pytaniu chodzi o to, czy robisz na swój własny sposób i nie wyobrażasz sobie, byś mógł to robić inaczej? Mniej więcej o to chodzi.. ktoś tam robi kanapki na swój sposób i nie może mieć rozwalonej kanapki..*
119. RS: *Nie, nie nie mam czegoś takiego..*
120. AN: *Czy np. ubierasz się w łazience czy pokoju, to nie ma dla Ciebie większego znaczenia?*
121. RS: *Nie, nie*

122. AN: *A jak myślisz, jakiej czynności poświęcasz rano najwięcej czasu?*
123. RS: No w łazience ogólnie
124. AN: *Tak? Toaleta mówisz?*
125. RS: No prysznic tam, jeszcze jak dojdzie golenie się, to zajmuje najwięcej czasu
126. AN: *A chciałbyś jakiejś czynności poświęcać mniej czasu?*
127. RS: Mniej czasu na co? No na łazienkę właśnie.
128. AN: *Na coś szczególnego w tej łazience? No bo właśnie jak prysznic lubisz, to chyba nie chciałbyś go skracać?*
129. RS: No właśnie.. ale to właśnie można by skrócić.
130. AN: *Tak?*
131. RS: No żeby, się szybciej umyć. Staram się przedłużyć zwykle..
132. AN: *(śmiech)Acha, jakieś obowiązki czy wykonujesz w gospodarstwie domowym rano?*
133. RS: No to psa wyprowadzam, kawę robię Agacie, tyle
134. AN: *Coś jeszcze, jakieś inne obowiązku? Jakieżś śmieci coś?*
135. RS: Acha, no jak coś jest, to zawsze w drodze do pracy coś zabieram, po drodze do pracy. To nie jest codziennie, jak tam wyjdzie. A to tak to zabieram (śmieci- przypis Autora)
136. AN: *Ale nie sprzątasz rano generalnie..*
137. RS: Nie nie żadnego sprzątania..
138. AN: *Naczynie? Zmywanie?*
139. RS: rano takich rzeczy w ogóle nie robię?
140. AN: *A jakie masz własne sposoby na radzenie sobie z małą ilością czasu?*
141. RS: No czasami, jak wiem że muszę, że rano będę miał mniej czasu, to to co mogę to wieczorem sobie przygotowuję, że ciuchy prasuje albo się pakuje, nie.
142. AN: *Coś jeszcze? Acha wyrzucać ewentualnie jakieś śniadanie, nie?*
143. RS: No albo nie zjem właśnie śniadania. Znaczą albo sobie zrobię tylko kanapki i zjem w pracy, o tak.
144. AN: *To nie ma opcji, że wyjdiesz w ogóle bez jedzenia..*
145. RS: Znaczą nie, też jest opcja, ale staram się zabrać nie. Znaczą zależy ile mam czasu, jak nie mam w ogóle czasu, to nic nie robię, a jak mam tak średnio czasu to tylko przygotowuje żarcie i zabieram, już nie jem.
146. AN: *czy są jakieś sytuacje, które uważasz za bardzo irytujące rano, kiedy się śpieszysz do pracy?*
147. RS: mmm... jak zaśpię (śmiech)
148. AN: *(śmiech) coś jeszcze?*
149. RS: nie..
150. AN: *Co robisz w takim wypadku, żeby uchronić się...*
151. RS: Żeby nie zasnąć? Nooo właściwie, mam budzik i tam staram się zawsze naciskać tam drzemkę a nie wyłączać całkowicie budzik.
152. AN: *Czyli, z reguły nie masz nastawionego budzika?*
153. RS: Nie mam nastawiony, tylko że jak już się obudzę to daje wyłączyć tylko drzemkę.
154. AN: *A co robisz, żeby się dobudzić rano?*
155. RS: No to prysznic biorę
156. AN: *Tak? A np. po imprezie jakiejś, wiesz, że musisz rano wstać i musisz się doprowadzić...*
157. RS: Nie to też prysznic
158. AN: *Jakieś używki, kawka może coś?*
159. RS: nie ,nie, znaczą kawka może tak, ale to bardziej prysznic
160. AN: *Ciepła czy zimna woda?*
161. RS: Nie, normalnie ciepła
162. AN: *Czy zdarzy Ci się ze zostajesz obudzony przez telefon lub jakieś inne zdarzenia, osoby, zwierzęta?*
163. RS: No tak, często przez psa teraz ostatnio, ale przez telefon nie bo wyłączam głos. Żeby mnie nikt nie budził.

164. AN: Czyli zdarzało Ci się..
165. RS: No raz mnie kiedyś ktoś obudził i od tego czasu wyłączam.
166. AN: *Mógłbyś powiedzieć co czujesz, jak myślisz lub jak reagujesz, jak ktoś Cię obudzi?*
167. RS: denerwuję się (śmiech)
168. AN: *Dlaczego?*
169. RS: No bo nie mogę się wyspać.
170. AN: *Jakie masz sposoby, żeby nikt Cię nie obudził..*
171. RS: Wyłączam telefon
172. AN: *Coś jeszcze robisz?*
173. RS: Nie
174. AN: *Jak zamierzasz sobie pospać dnia następnego, czy masz jakieś metody żeby się zabezpieczyć..*
175. RS: Nie tylko wyłączam telefon.
176. AN: *Jakieś zasłanianie okien, takie rzeczy?*
177. RS: Nie, nie
178. AN: *Czy jest coś takiego co wyróżnia Twój sposób spędzania poranka, od spędzania go przez innych?*
179. RS: nie.
180. AN: *Jak myślisz z jakich przedmiotów najczęściej korzystasz rano?*
181. RS: Przedmiotów... ciuchy
182. AN: *Twój ulubiony przedmiot z którego rano korzystasz?*
183. RS: (pauza) szczoteczka do zębów
184. AN: *Tak? Dlaczego jest ulubiona?*
185. RS: Żeby się odświeżyć
186. AN: *Czy są jakieś przedmioty które kojarzą ci się z porankiem szczególnie*
187. RS: nie
188. AN: *Nie? A dlaczego Mrówa (pies- pyrzp. Autora) kojarzy Ci się z porankiem?*
189. RS: No bo zawsze musze ją wyprowadzić rano? Bo ja ją wyprowadzam.
190. AN: *Ale budzi Cię?*
191. RS: Nie, tu śpi, ale jak tylko wyjdę z pokoju to zaraz słyszy że ktoś wstał to piszczy żeby ją wziąć.
192. AN: *I co i wtedy musisz od razu z nią wychodzić?*
193. RS: Tak, wtedy .. Znaczy zwykle musze się ubrać i wtedy . Znaczy najpierw ja wyprowadzam a potem się myję.
194. AN: *Kto pierwszy wstaje w tym domu?*
195. RS: Ja
196. AN: *W takim wypadku czy w dni wolne pozwalacie sobie spać na wzajem z Agatą (żona- przypis Autora) czy raczej budzicie się..*
197. RS: Nieee.. raczej pozwalamy sobie spać
198. AN: *Czy masz jakieś zwyczaje, które musisz przestrzegać, żeby nie podpaść swojej żonie?*
199. RS: Kawę trzeba zrobić (śmiech)
200. AN: *A w każdy dzień?*
201. RS: No.. znaczy nie, generalnie tak
202. AN: *No to jak? Wstaje niedługo po Tobie w takim razie?*
203. RS: Znaczy nie robię, jak widzę że się budzi. Albo jak już się obudzi, ale jeszcze nie wstanie.
204. AN: *Acha, czyli generalnie budzi się tak jak Ty prawie? Tylko później..*
205. RS: Znaczy no później trochę, no
206. AN: *A jak przebiega wasz wspólny poranek? W sensie kto pierwszy z łazienki korzysta, jak się dzielicie zdaniem?*
207. RS: Ja, znaczy ja pierwszy korzystam, no zazwyczaj ja wychodzę jak ona wstaje.
208. AN: *A w dni wolne?*
209. RS: No to nie, nie wiemto nie ma jakieś zasady

210. AN: Pytanie, czy angażujesz kogoś w swój poranek? (pauza RS) to pewnie nie, skoro .. A czy ktoś Ci przeszkadza w Twoim poranku? Mrówka ci przeszkadza?.
211. RS: Nie nie,. Nie przeszkadza mi?
212. AN: Acha, czy w ogóle, ogólnie lubisz spędzać poranek z partnerem?
213. RS: No tak, no właściwie nie spędzam, ale w dni wolne to tak, oczywiście
214. AN: i czemu?
215. RS: niezrozumiałe
216. AN: Jeszcze cos może?
217. RS: Nie.. to wszystko
218. AN: Ale czy np. czy wolisz spędzać poranek razem, od spędzanych razem popołudni, wieczorów ?
219. RS: Nie, nie nie ma reguły.
220. AN: W sensie nie jest tak, że bardziej lubisz poranek od innych pór dnia?
221. RS: Nie, nie nie, tak samo. Nie ma znaczenia pora dnia.
222. AN: Ok. Czemu poświęcasz najwięcej uwagi przed wyjściem z domu? W momencie wyjścia z domu?
223. RS: No to, czy na pewno wszystko wzięłem
224. AN: Czy zdarza Ci się zapominać czegoś?
225. RS: Nie nie, właśnie dlatego nic nie zapominam. Jakby upewniam się że wszystko wzięłem.
226. AN: Ok. co robisz , jeżeli musisz do kogoś wcześniej rano zadzwonić?
227. RS: ee, dzwonię (śmiech)
228. AN: A czy jest jakaś godzina przed którą wolałbyś nie dzwonić?
229. RS: Nie, myślę że przed siódmą bym nie dzwonił.
230. AN: Tak? Jeszcze takie pytanie odnośnie dzienniczka, bo większość ludzi w tych dzienniczkach nie zaznaczało, wśród uczestników przechodniów lub jakichś innych osób się pojawiających. Chociaż gdzieś tam są uczestnikami. I jest takie pytanko, czy wiesz w sumie dlaczego, jak myślisz dlaczego ich nie zaznaczyłaś, czy jest jakiś powód?
231. RS: Nie zwracam uwagi na nich .
232. AN: Nie zwracasz na nich uwagi?
233. RS: Nie.
234. AN: W sumie dlaczego? Jak myślisz?
235. RS: No nie wiem, myślę o różnych rzeczach, ale nie myślę o tym co jest wokół
236. AN: Acha, kiedy według Ciebie poranek się kończy a kiedy się zaczyna?
237. RS: Zaczyna się jak wstaję, a kończy się jak rozpoczynam pracę.
238. AN: Tak, to wtedy się kończy dla Ciebie poranek?
239. RS: Tak, tak
240. AN: A w taki dzień niepracujący
241. RS: No to po śniadaniu.
242. AN: A np. jeżeli wstaniesz późno na maksa, czyli powiedzmy koło tej drugiej i masz już wyrzuty sumienia że za późno wstałeś, to czy również śniadanie będzie dla Ciebie końcem poranka, czy może jakby nie było poranka?
243. RS: Nie, to też jakby po posiłku, to jest taki ..
244. AN: Kiedy po raz pierwszy sprawdzasz godzinę po przebudzeniu?
245. RS: Godzinę, no od razu, jak wyłączam komórkę.
246. AN: A w dni wolne z budzikiem się budzisz, czy bez budzika?
247. RS: To bez budzika, ale to też patrzę od razu, czy mogę jeszcze pospać czy nie.
248. AN: W sensie dlaczego w dni wolne sprawdzasz tak szybko godzinę ?
249. RS: No czy właśnie mogę jeszcze pospać, czy właśnie muszę wstać, żeby dnia nie marnować. Czy nie ma przypadkiem osiemnastej (śmiech)
250. AN: (śmiech) A czy sprawdzasz pogodę przed wyjściem z chaty?
251. RS: Nie, znaczy jak jest taka jesień czy wiosna to patrzę na temperaturę. A jak jest lato i zimą to wiadomo jak się ubrać, to nie sprawdzam.

252. AN: *A gdzie sprawdzasz tę temperaturę?*
253. RS: Na termometrze
254. AN: *Ale przed samym wyjściem, czy po przebudzeniu?*
255. RS: Nie przed ubraniem się.
256. AN: *To takie kończące już pytania, Czy jest coś co zmieniło się w Twoich nawykach porannych ostatnio?*
257. RS: No psa muszę wyprowadzać
258. AN: *Jakieś masz odczucia odnośnie tej zmiany?*
259. RS: No niestety krócej śpię i mam rano trochę mniej czasu.
260. AN: *Ale są np. same negatywne odczucia?*
261. RS: No raczej tak.
262. AN: *Nie masz jakiejś specjalnej przyjemności z porannego spaceru z psem*
263. RS: No nie (śmiech)
264. AN: *Czy coś jeszcze?*
265. RS: Nie nie, wszystko..
266. AN: *No to by było to. Dzięki bardzo.*
267. RS: Spoko

268. Notatka: Wywiad został przeprowadzony, w dzień pracujący respondenta o godzinie 18.00. Respondent wydawał się być zmęczony, mówił też iż był po kilku dyżurach w szpitalu. W czasie rozmowy bawił się z psem, nie do końca wykazywał zainteresowanie pytaniami.

1. TRANSKRYPCJA WYWIADU
2. Z dnia: 18.06.2010

3. Respondent nr: 5

4. **RS** – respondent
5. **AN** – ankieter

6. AN: *Jak Ci się podobała część dziennikowa ? A propos tego..*
7. RS: No fajna, tylko nie wiedziałam jak ją wypełniać.
8. AN: *Czy dowiedziałas się czegoś o sobie, czy coś uświadomiłaś sobie wypełniając dzienniczek? Czy nie?*
9. RS: Że każdy poranek, jeżeli nie jestem na wakacjach, to jest dokładanie taki sam: wstaję, myję zęby, wychodzę z psem, wracam, robię część drugą toalety porannej, jem albo wypijam herbatę, albo jem jakąś kanapkę i wychodzę z domu, i to jest wszystko, i jadę do roboty. Więc nudno..
10. AN: *No to powiedz mi, kiedy się zwykle budzisz rano?*
11. RS: Kiedy się budzę?
12. AN: *Yhm.*
13. RS: Czy kiedy wstaję?
14. AN: *Nie.., kiedy się budzisz?Zwykle.*
15. RS: Budzi mnie pierwszy budzik o 5.30 i drugi o 6.30, inaczej co 15 minut drzemka i wstaję o 7.
16. AN: *Codziennie.*
17. RS: No nie.. *No prawie codziennie, ale staram się wstawać o wpół do siódmej generalnie*
18. AN: *OK. Ehm, czy w dni robocze się musisz zwykle rano spieszyć czy może..*
19. RS: Tak, bo nie wstaję na czas.
20. AN: *Nie wstajesz na czas..*
21. RS: No(śmiech)
22. AN: *No, dobra(śmiech)*
23. RS: Albo z psem zapuszcze się...
24. AN: *A wsumie dlaczego, dlaczego nie wstajesz na czas?*
25. RS: Bo lubię spać.
26. AN: *Bo lubisz spać..*
27. RS: Nie mogę wstać. I mam ciemno w pokoju.
28. AN: *Czy poranek uważasz za przyjemny moment w ciągu dnia?*
29. RS: Ten pracujący to niekoniecznie, no bo wiadomo, jestem podenerwowana, że muszę iść do pracy(śmiech). Ale no, w weekendy tak, generalnie rano wstaję, idę z psem na spacer-orzeźwienie, i później kładę się z powrotem.
30. AN: *Czyli uważasz, że przyjemny..?*
31. RS: No nienajgorszy
32. AN: *No to w takim razie co najbardziej lubisz w poranku?(milczenie RS)*
33. RS: No to klocek (śmiech)
34. AN: *Em, w takim razie czego najbardziej nie lubisz w poranku?*
35. RS: Budzika.

36. AN: *Budzika. A dlaczego?*
37. RS: Bo mnie budzi.
38. AN: *A lubisz spać..*
39. RS: No dokładnie. I czego jeszcze nie lubię w poranku?(zastanowienie) Aha, wiem czego: nigdy nie mam się w co ubrać, bo wszystkie rzeczy bo wszystkie rzeczy przeważnie są u rodziców i się piorą. Tego najbardziej nie lubię, szukać rzeczy.
40. AN: *A powiedz mi generalnie czy wolisz wstawać wcześniej rano czy wolisz wstawać późno?*
41. RS: Wcześniej.
42. AN: *Z jakiego powodu?*
43. RS: Dłuższy dzień jest, można więcej rzeczy zrobić.
44. AN: *Dobra. Czy masz problemy, żeby wcześniej budzić się rano, czy generalnie musisz się przymuszać do wstawania, czy wstajesz w sposób naturalny?*
45. RS: To zależy od tego co mam na drugi, co tego danego dnia mam zrobić. Bo jak np. wiem, że mam, muszę wstać, że muszę gdzieś pojechać coś załatwić, to wstaję od razu na pierwszy budzik, chociaż nie lubię tego. Ale jak wiem, że mogę pojechać w jakieś miejsce na drugi dzień, no to wolę poleżeć jeszcze te pół godzinki w łóżku
46. AN: *Yhm, czy w takim razie czy masz problemy, żeby wstać wcześniej rano. W sensie.. czy musisz się przymuszać do wstawania? Czy jest to dla Ciebie naturalne, bez problemu się budzisz?*
47. RS: Z wiekiem to się pogarsza(śmiejch)
48. AN: *Co jest, jam myślisz, przyczyną Twoich kłopotów ze wstawaniem?*
49. RS: No(zastanowienie) to też zależy od wieczora(śmiejch). Zależy od po pierwsze: o której pójdę spać i czy Np. wypiję sobie piwko albo coś takiego.
50. AN: *Co znaczy dla Ciebie , że możesz się wyspać? Ile godzin potrzebujesz?*
51. RS: 10 godzin
52. AN: *10, tak? I jak byś określiła że jesteś wyspana?*
53. RS: Wstaję bez problemu i jest super.
54. AN: *I się dobrze czujesz*
55. RS: No
56. AN: *Czy masz wyrzuty sumienia, jeżeli budzisz się późno?*
57. RS: To zależy jak późno, ale generalnie nie(...)nie no w weekend to wiadomo, że nie, no bo to. Jezu, od tego jest weekend żeby się wyspać nie? Ale śpię max do 9.
58. AN: *Aha, no to w takim wypadku jakbyś się obudziła o 12 czy 13 to byś miała wyrzuty sumienia, że..*
59. RS: ..to mam wyrzuty sumienia z poprzedniego dnia, no pewnie(śmiejch). Ale nie, czasami mi się zdarza, albo wstaję rano, idę z psem i się kładę tutaj i się budzę o 13. Nie, no to tak samo
60. AN: *A co robisz w sytuacji, gdy obudzisz się zbyt wcześnie?*
61. RS: Siadam przed tefauką albo czytam gazetkę. Nie.. raczej tefauka
62. AN: *Tefauka. A w tygodniu pracy np budzisz się, no bo to można by rozgraniczyć na dwie różne sytuacje: budzisz dużo za wcześnie, a powiedzmy godzinę, dwie godziny przed czasem?*
63. RS: Nie zdarza mi się to
64. AN: *Nie zdarza się. A w dzień wolny jakbyś się obudziła?*
65. RS: To siadam przed tefauką albo idę z psem na spacer.
66. AN: *A w takim wypadku co robisz gdy zaśpisz? Gdy zdarza Ci się zaspać?*
67. RS: Do roboty? Pierwsze co, to dzwonię do koleżanki, żeby mnie wpisała na listę, że wyszłam z sądu, żebym nie miała spóźnienia. No i standardowe czynności, nawet w nie za bardzo przyspieszonym tempie.
68. AN: *Nie?*
69. RS: Nie. Krótszy spacer może Fernand ma, ale..
70. AN: *..reszta rzeczy normalnie*
71. RS: No.

72. AN: *A jak spędzasz poranek gdy masz więcej czasu rano? Gdy nie masz żadnych pilnych spraw do załatwienia,, nic Cię nie*
73. RS: *Początek jest taki standardowy nie: zęby, szkła do oczu, spacer, a potem tutaj ogarniam sytuację, siadam przed tefauką (śmiejch)*
74. AN: *Czyli powiedzmy, jak coś Cię nagli to masz normalny przebieg a jeżeli masz więcej czasu wolnego tego ranka to po prostu coś się zmienia?*
75. RS: *Tu posprzątam sobie, poukładam sobie, pozmywam ale tefauka oczywiście w tle i dłuższy spacer wtedy z psem.*
76. AN: *OK. Jaki jest Twój ulubiony sposób spędzania poranka? Ulubiony?*
77. RS: *Ulubiony?*
78. AN: *Całego poranka, czy to pracujący czy niepracujący, bez podziałów.*
79. RS: *No to, tak jak mówiłam spacer, a potem jakieś dobre śniadanko, no i kawka.*
80. AN: *Gdybyś mogła wybierać to na jaką godzinę chciałabyś chodzić do pracy?*
81. RS: *Na 7.*
82. AN: *Dlaczego na siódmą?*
83. RS: *Bo wtedy bym wcześniej kończyła i miałabym więcej czasu dla siebie po popołudniu. A tak wracam o siódmej, ósmej do domu, wychodzę z psem i idę spać i to jest cały mój dzień. Czyli robota, spacer, spacer i spanie.*
84. AN: *Czy w takim wypadku, czy Twoim zdaniem system, powiedzmy taki układ pracy rano i wolnego popołudnia, czyli pracy na początku dnia a części wolnej dnia jest najlepszy tak..*
85. RS: *...byłby idealny*
86. AN: *Jest najlepszy tak? Uważasz że jest słuszny, że inny układ np. odwrotny, że rano byśmy mieli wolne a wieczorem byśmy chodzili do pracy, czy jakiś przerywany..*
87. RS: *..nie nie nie, to ja bym tak nie mogła. Nie nie nie. To ja wolę wstać wcześniej, faktycznie dużo wcześniej, iść wcześniej do pracy i skończyć tak 14-15, to by było idealnie.*
88. AN: *A tak bardziej abstrakcyjnie, dlaczego uważasz że jest lepszy taki układ?*
89. RS: *Bo jak jesteś, no ja mam taką pracę, że ja nie mogę wyjść z pracy i tam np. sobie czegoś załatwić jak cos musze załatwić w jakimś urzędzie albo coś takiego. No a tak to 14-15 wychodzisz, wszystko jest otwarte no nie wiem, możesz, Jezus Maria, wszystko możesz zrobić.*
90. AN: *Czyli lepiej zacząć od pracy generalnie.*
91. RS: *No najlepiej to by było w ogóle nie pracować, żeby taki kurek był w chacie z pieniżkami*
92. AN: *No(śmiejch). Gdybyś mogła w miarę dokładnie wymienić czynności, które rano wykonujesz. Chociaż to tam w dzienniczku mam zapisane , ale gdybyś mogła wymienić co robisz po kolei.*
93. RS: *Najpierw walczę z budzikiem i go przestawiam co 15 minut. Potem wstaję, zakładam szkła, robię siusiu, myję zęby, wychodzę z psem na pół godziny, wracam z tym psem, hm tam przysznic wiadomo, szukanie rzeczy jak zwykle. Yyy coś do picia no i jak mam jeszcze czas to serial pod tytułem „Jim wie lepiej”(śmiejch) no i wsiodam do auta i jadę.*
94. AN: *OK. Czy zmieniłabyś coś w swoim codziennym poranku? W sensie czy np. brakuje Ci czegoś co byś wcisnęła..*
95. RS: *Tak. No. Brakuje mi kogoś, kto by z kejtrek wychodził. Albo brakuje mi(zastanowienie) nie właściwie to..*
96. AN: *A z takich czynności czegoś Ci brakuje, albo np coś byś wyrzuciła z tego poranka, w sensie ktoś by chodził za Ciebie z psem, to raczej byś wyrzuciła ten spacer z psem, ktoś by to za Ciebie robił tak..*
97. RS: *Albo że ja bym chodziła np, a ktoś by za mnie się ubrał, wymył i przygotował do roboty.*
98. AN: *Czyli z tego byś zrezygnowała gdyby się dało.*
99. RS: *No, gdyby się dało.*
100. AN: *OK.*
101. RS: *Z tych takich(kiwnięcie głową w kierunku szafy), no z tego codziennego rytmu.*
102. AN: *A dlaczego w sumie byś z tego zrezygnowała?*

103. RS: Bo nie lubię tego robić, nie lubię szukać, wkurzać się, że stoję przed szafą „nie ma się w co ubrać” (pisk) no i to mnie najbardziej wkurza, bo nigdy nie mam się w co ubrać, jak szuszfol zawsze wyglądam(śmiech).
104. AN: *W tak im razie, czy masz jakieś ulubione zajęcia, bez których poranka sobie nie wyobrażasz?*
105. RS: (zastanowienie)
106. AN: *Jakieś takie zajęcia, czynność, obojętnie jakby to nazwać, coś co lubisz i jakbyś przeżyła poranek bez tego to byś uznała, że coś jest nie tak.*
107. RS: (zastanowienie)No nie wiem, no gdybym, no nie wiem czy jest coś takiego, gdybym zębów nie umyła to byłby nieudany poranek, bo by mi z papy jechało cały dzień(śmiech). Ale no nie wiem, skoro mam już tego psa i bym rano z nim nie wyszła to bym miała wyrzuty sumienia, w ogóle jakoś tak lepiej się czuję jak się rano przejdę jednak, zwłaszcza zimą. Jak to mroźne powietrze Cię tak „mhhhh”, no jesteś rześki cały dzień, zwłaszcza przy -30. No chyba tak. .No i tefauki jak nie miałam to było do dupy, bo jednak lubię jak coś brzęczy.
108. AN: *Czy masz jakieś ustalone, wypracowane sposoby robienia czegoś, chodzi o cos co robisz w dany sposób i jakbyś zrobiła to w inny sposób, to byś..*
109. RS: ..kanapki. No, musi być zawsze ser i pomidor. Pieczywo może być stare, no i też, no i codziennie mam tak samo: walczę z tym budzikiem, potem wstaję, szkła..
110. AN: *Ale czy np. jest cos takiego co musi być dobrze wykonane, w tym sensie że musisz to zrobić po swojemu, bo inaczej jest źle zrobione. Np. podając przykład Justyny, ona ma cos takiego, że ścieli sobie łóżko, a tym bardziej przed snem, guziki zawsze muszą być do dołu, jak są do góry to ona nie zasnie..*
111. RS: ..nie, to nie. Aha, no to tak, to muszę spać po jednej stronie łóżka, tylko pod ścianą, inaczej nie zasnę. Budzę się, co prawda w zupełnie innym miejscu, ale zasypiam zawsze w jednym pod dwoma pościelami i na dwóch poduszkach(śmiech). Aha no i musi być ciemno w pokoju , nie.. Chociaż nie, zasypiam w każdej pozycji ,w każdym miejscu. Ale na swoim łóżku, to tylko na jednej stronie śpię, tak samo jak siedzę na jednej stronie kanapy tylko.
112. AN: *Jak myślisz, jakiej czynności poświęcasz rano najwięcej czasu?*
113. RS: Spacerowi- pół godziny, czterdzieści minut.
114. AN: *A jakiej czynności chciałabyś poświęcać mniej czasu?*
115. RS: Temu tam, z tymi ciuchami.
116. AN: *A jakieś obowiązki wykonujesz rano w gospodarstwie domowym czy nic takiego nie robisz?*
117. RS: No moim jedynym, głównym obowiązkiem w gospodarstwie domowym jest konik(o psie), z którym trzeba wyjść. A tak, to. .Nie, od czasu kiedy mieszkam sama to nie.
118. AN: *Raczej robisz to w innych porach dnia, jakieś tam..*
119. RS:.. Nie, w ogóle tego nie robię. Nie mam obowiązków w domu, jak widać.
120. AN: *Co może być obowiązkiem? Jakies Sprzątanie..*
121. RS: Sprzątanie. No nie, jak już jest totalny syf to sprzątam..
122. AN:.. *ale to nie rano, nigdy rano..*
123. RS: Jak mam więcej czasu to pozmywam naczynia, bo jak jest lato to szybko smrodek jest, zimą to tam, to może leżeć(śmiech).
124. AN: *A jakie masz sposoby radzenia sobie z małą ilością czasu?*
125. RS: O poranku?
126. AN: *Mega mało czasu, jak sobie z tym radzisz..*
127. RS: Wiesz jak sobie z tym radzę, zakładałam te rzeczy co miałam wczoraj i to mi bardzo dużo skraca czas, nie mówię o gaciach i skarpetkach, ale spodnie, koszulę czasami też jak jest kolorowa nie widać jak jest wygnieciona. No to na tym zaoszczędzam, no i nie jem..(niezrozumiałe). No wodę, no ale wodę to mam w aucie więc piję.
128. AN: *Więc nie jesz śniadania.*
129. RS: Bo ja generalnie śniadania rzadko jem. Także, no głównie te ciuchy zabierają czas. Jak już wiem, że będę miała, bo można przewidzieć, bo rzadko ma tak żeby zaspać, faktycznie tak

- zaspać mega, ale wiem że wieczorem się kładę o dwunastej i muszę wstać o 6, to rzeczy tak kładę żeby odwisły trochę i wtedy to mi zaoszczędza bardzo dużo czasu.
130. AN: *OK. No dobra, A czy (zastanowienie). Jakie sytuacje uważasz za najbardziej irytujące kiedy się spieszysz do pracy?*
131. RS: *Kiedy zakładam rajstopy I są albo okłaczzone albo mają dziurę, albo zakładam sweter czarny, który też jest okłaczony i to mnie „OOO”, to jest najgorsze. Albo jestem ubrana, przeważnie biało-czarno chodzę do roboty, no nie oszukujmy się, i podejdzie kundel i zostawi mi tę flegmę na spódnicy. To mnie najbardziej wkurza, takie.. no ten brud tutaj jednak(śmiej).*
132. AN: *A jakie masz sposoby żeby tego uniknąć? Czy masz jakieś?*
133. RS: *Zakładam jeansy.*
134. AN: *Zakładasz jeansy. I kiedy się przebierasz wtedy, w aucie?*
135. RS: *Nie, idę w jeansach. Rzadko to się zdarza, ale no czasami trzeba.*
136. AN: *Czyli nie ma opcji, żeby temu zapobiegać jakoś? Żeby tego uniknąć.*
137. RS: *Nie no taśma klejąca albo mokra gąbka. Jak ślina to mokra gąbka.*
138. AN: *Ale to już po fakcie.. A przed faktem umiesz się przed tym uchronić, czy nie bardzo*
139. RS: *No próbuje, ale to jest raczej nie do przewidzenia poza tym, bo czasami leży, a czasami przejdzie(o psie) i polecą fafoł i to jest najbardziej.. Albo jak coś tam w kuchni myję naczynia, bo akurat mam więcej czasu, no i myję myję i gąbeczką prosto na koszulę, a akurat mam jedną tylko i to jest generalnie(niezrozumiałe)*
140. AN: *A tak reszta spraw, jakieś tam w drodze do ten(do pracy)..?*
141. RS: *No korki, nie.. Korki. Bo tutaj nie wiadomo, to niezależnie od tego o której wyjedziesz, to albo są albo ich nie ma*
142. AN: *Tak? Nie ma(niezrozumiałe)?*
143. RS: *Nie ma stałego.. Czasem wyjeżdżam o siódmej, żeby dojechać na ósmą i jestem o wpół do dziewiątej, a czasem wyjeżdżam o wpół do dziewiątej i jestem na dziewiątą*
144. AN: *Nie ma sposobu, żeby to..*
145. RS: *Nie ma, no nie ma bata*
146. AN: *Nie ma bata. A czy robisz coś, żeby się dobudzić? Chodzi o to jakie masz sposoby na doprowadzanie się do porządku np. po ciężkiej nocy? Czy masz jakieś sposoby? Chodzi o to, o taką sytuację..*
147. RS: *.. rzucam pościelą*
148. AN: *Rzucasz pościelą?*
149. RS: *Zrucam z siebie pościel(śmiej),no*
150. AN: *W sensie wiesz, musisz wstać wcześniej rano a miałaś noc zachlaną powiedzmy czy miałaś inną sytuację i musisz wstać*
151. RS: *Nie mam problemu, bo jak zachleję to wstaję wcześniej*
152. AN: *Tak? No to jakieś inne przykłady..*
153. RS: *Zimny prysznic I mega mocna kawa albo mega mocna ohydna gorzka herbata, no I to to. No ale generalnie zimny prysznic, tylko najgorzej wstać z tego łóżka, ale to wtedy można się chlasnąć w papę dwa razy(śmiej)*
154. AN: *Coś tam musisz mówić do siebie? Motywować się?*
155. RS: *No gadam do siebie „No wstań, musisz wstać, musisz wstać” „Jeszcze 15 minut” „Nie, wstań, wstań” I potem Plaskacz.*
156. AN: *I wstajesz..*
157. RS: *..no.*
158. AN: *Czy zdarza Ci się, że zostajesz obudzona przez telefon lub jakieś inne zdarzenie, osoby, zwierzęta?*
159. RS: *Zwierzęta czasami, jak bąki puszczają*
160. AN: *I co wtedy myślisz, co czujesz, jak reagujesz?*
161. RS: *Myślę, że strasznie śmierdzi I że jak nie wstanę, to się porzygam(śmiej).To raz. Telefony mnie generalnie nie budzą, bo wyłączam głos, tylko no budzik mi ten. No i zdarza mi się*

- czasami o piątej rano jak mi tu kolega w okienko puka, że mam wstać i wyjść z nim na browara (śmiech)
162. AN: *I co wtedy?*
163. RS: No wstaję i wychodzę(śmiech). Nie, nie, najbardziej faktycznie jak nie wyłączę telefonu to chyba najbardziej wkurzające są telefony, nie?
164. AN: *Odbierasz czy nie odbierasz czy co wtedy?*
165. RS: Nie, nie wyłączam głos i idę druga strona..zNie, jak już odbiorę, to jak widzę że Krzychu(niezrozumiałe)
166. AN: *A coś o tych ludziach, którzy dzwonią sobie myślisz?*
167. RS: No wiesz co, jeżeli to jest, o poranku mówimy cały czas?
168. AN: *Tak o wczesnym albo niewczesnym poranku.*
169. RS: Wiesz co, zależy „kto” i zależy „o której”. Jeżeli jest to piąta rano, a nigdy mi się to jeszcze nie zdarzyło dzięki Bogu, to myślałabym, że jakiś debil. No chyba, że mój szef, to nie musiałabym tak myśleć, bo wiem że tak(śmiech). Natomiast on nie wstaje, tak wcześnie, Ale no nie no, no zdarzało się, że ktoś mnie tam o, jak u rodziców mieszkałam, że ktoś mnie budził np. o, gdy normalnie bym sobie o ósmej wstawała, ktoś o siódmej do mnie dzwonił, czy coś załatwiłam poprzedniego dnia
170. AN: *Jakie masz sposoby, żeby nikt Cię nie budził?*
171. RS: Wyłączam głos w telefonie.
172. AN: *A jakieś jeszcze inne sposoby, w sensie np. chcesz sobie pospać, planujesz sobie pospać i co robisz żeby Cię nikt nie budził?*
173. RS: Spuszczam wszystkie żaluzje, czasami nawet przestawiam auto tam za mur, żeby nikt nie widział że jestem w domu(śmiech). No i głos wyłączony w telefonie, no ale wtedy to wyłączam generalnie cały telefon, żeby przypadkiem jakiś sms mnie nie obudził, albo ni wiem coś by się stało nadzwyczajnego i jednak by zadzwonił, no..
174. AN: *Jak myślisz, czy jest coś co wyróżnia Twój sposób spędzania poranka od sposobu spędzania go przez innych?*
175. RS: Wiesz co, nie wiem. Ale patrząc np. na moich sąsiadów, czyli Marysię i Jurka, no Juras wstaje wcześnie w sumie bo wstaje o siódmej, bo na ósmą do roboty, no ale to on wstaje 7-7.20, 10 minut się ubiera i wychodzi nie? Oni nie mają obowiązków rano żeby, no ja mam obowiązek, żeby wyjść z tym psem, no bo nie chce mieć tutaj sikalni w chacie. Ale no też mam wuchtę już znajomych, którzy dzieci mają, którzy jednak mają jeszcze więcej obowiązków rano, no ubrać to dziecko, nakarmić, odprowadzić do przedszkola i tak dalej. To już jest masakra nie? No nie wiem, ale z tego co wiem to w pracy moi znajomi jak im mówię, że tam na 5.30 budzik mam co prawda nastawiony, bo próbuję wstać o tej 6.30, no to patrzą na mnie.. Zimą też się dziwią, że z tym psem tyle łązę, że dlaczego z psem no nie idę na pięć minut.. No to też zależy gdzie się mieszka, bo gdybym mieszkała w centrum to też bym wstawała o ósmej, szła sobie na pół godziny i jechała od razu do roboty nie?
176. AN: *Czyli, myślisz, to co wyróżnia to przede wszystkim to to że musisz wstawać bardzo wcześnie, dużo wcześniej od innych?*
177. RS: W stosunku do tych co mieszkają w Poznaniu to wiadomo, a w stosunku do tych co mieszkają tutaj, to nie.. To w zasadzie z Julką wstajemy tak samo, a Jurek wstaje później, ale on tam, Julka ma dziecko, to musi ogarnąć je i wyprawić do przedszkola, no a Jurek to co, Marycha śpi tam do dziesiątej, jedenastej bo ma „home office” no a Juras wstaje, myje zęby , ubiera się i wychodzi do roboty po prostu. No a ja muszę jednak tu budę wyprowadzić nie?
178. AN: *A z takich rzeczy co robisz powiedzmy po obudzeniu się? Czy jest coś takiego, co Cię wyróżnia? Spacer z psem?*
179. RS: No, no cały czas
180. AN: *A poza tym?*
181. RS: No wyróżnia mnie to, że w przeciwieństwie do moich koleżanek nie maluję się rano i nie spędzam pół godziny przed lustrem. Nie, nie, krem na twarz i wychodzę po prostu. No bo

- wolę się wyspać niż dobrze wyglądać(śmiech). Jak się dobrze wyśpisz to i tak lepiej wyglądasz nie?
182. AN: *Dokładnie.*
183. RS: No, to nie, to się nie maluję. I nie zawsze rano biorę prysznic, wolę go wziąć wieczorem, żeby rano dłużej pospać.
184. AN: *Jak myślisz, z jakich przedmiotów najczęściej rano korzystasz?*
185. RS: Z telefonu, ze szkieł I ze szczoteczki do zębów I ze smyczy.
186. AN: *A jaki jest Twój ulubiony przedmiot, którego korzystasz rano?*
187. RS: (śmiech) Rano najchętniej korzystam z butelki wody gazowanej
188. AN: *Dlaczego?*
189. RS: Bo wypijam 2 litry wody w nocy
190. AN: *Czyli dobrze Ci się kojarzy?*
191. RS: Bardzo, ale musi być mocno gazowana
192. AN: *I zawsze masz przy łóżku wodę?*
193. RS: Zawsze. Nawet nie, w łóżku- leży między ścianą a tą obudową od łóżka.
194. AN: *Ty pijesz w czasie snu, czy jak się obudzisz?*
195. RS: W czasie snu I czasami mam też takie fazy, że jem słodkie w czasie snu. Słodkie leży koło lampki, tak na wyciągnięcie ręki i do buzi
196. AN: *Dobra (śmiech)*
197. RS: (śmiech)
198. AN: *Dlaczego przedmioty sfotografowane kojarzą Ci się z porankiem?*
199. RS: Telefon, bo mam w nim budzik, no a szczoteczko do zębów no bo taka jest naturalna czynność nie? Ze się myje zęby, pierwsze co się robi jak się wstanie?
200. AN: *Pierwsza czynność to jest u Ciebie mycie zębów? Nie..*
201. RS: Picie wody, mycie zębów, zakładanie szkieł-w takiej kolejności.
202. AN: *Kto pierwszy wstaje: ty czy Fernand?*
203. RS: Fernio jak usłyszysz budzik, to wstaje na równe nogi
204. AN: *Czyli równo z Tobą?*
205. RS: Nie, bo ja się odwracam. Ale mam też taki nawyk straszny, że budzę się na przykład nad ranem np. koło piątej i widzę która jest godzina, biorę telefon w rękę i trzymam go na przycisku na drzemkę i jak on zaczyna pierwszy sygnał to od razu wyłączam i udaję że go nie było i wtedy pies się nie budzi(śmiech)
206. AN: *Czy w dni wolne też tak jest?*
207. RS: W dni wolne on mnie budzi. Staje i „y-y”. Jest tak, nie wiem dlaczego tak jest, ale jak wracam z imprez i wracam późno i w bardzo kiepskim stanie, to nie budzi mnie i potrafi do dwunastej wytrzymać. Kładzie się na plecach i się tak wydłuża jak ja, no żeby mu się siku nie chciało.
208. AN: *Czyli potrafi wyczuć Twój gorszy stan?*
209. RS: Tak, potrafi, I jest bardzo wyrozumiały.
210. AN: *W takim wypadku, jakbyś mogła powiedzieć jak przebiegają Twoje obowiązki związane z psem rano?*
211. RS: Najpierw wstaję, daję mu buzi, że “dzień dobry” (śmiech) i wiesz tam ten, szkła, zęby no i spacer do lasu. On tam sobie biega, obsikuje, kupki robi, czasem jakiegoś kejtra ugryzie
212. AN: *Ale na smyczy czy spuszczasz go?*
213. RS: To znaczy do lasu idę na smyczy, a w lesie już go puszczam. To też zależy o której, bo jak idę przed siódmą, to go w lesie już puszczam tu jak się wchodzi do tego lasu nie?
214. AN: *Rano mijasz ludzi na spacerze? Czy nie ma tutaj(niezrozumiale)?*
215. RS: Nie, wiesz co, nie ma reguły. Nie, nie nie ma reguły, kiedyś, są ludzie którzy chodzą o pewnych godzinach. Tylko ja chodzę raz o wpół do siódmej, raz za piętnaście i raz o siódmej. To już duża rotacja nie?
216. AN: *Czyli nie ma tak że chcesz unikać?*

217. RS: Nie nie ma takiego problemu. Najwyżej się psy pogryzą, no Boże drogi, wiem że człowiek nie pogryzie to tam się nie boję o psa.
218. AN: *Czemu poświęcasz najwięcej uwagi w momencie wychodzenia z domu? Czyli kiedy wychodzisz z domu?*
219. RS: O Boże. Zakluczaniu drzwi.
220. AN: *Tak?*
221. RS: Tak, bo notorycznie się zdarza, że zapominam nakluczyć drzwi i klucze zostawiam po drugiej stronie drzwi. I wracam do chaty a klucze są w drzwiach(śmiech)
222. AN: *Czyli to jest najważniejsze?*
223. RN: No to jest to, aha no i czy kuchenka gazowa jest wyłączona, chociaż jej w ogóle nie używam rano.
224. AN: *Dobrze. A jak postępujesz jak musisz zadzwonić do kogoś wcześniej rano?*
225. RS: Dzwonię.
226. AN: *Dzwonisz. Nie przejmujesz się, że ktoś tam może spać, czy..*
227. RS: Zależy do kogo, w sensie do rodziców tam nie ma problemu
228. AN: *Dlaczego nie masz problemu? Bo wcześniej wstają?*
229. RS: Tak bo wcześniej wstają, wstają tam 6.15-6.30. więc to nie ma problemu.
230. AN: *Zawsze? Też w weekendy?*
231. RS: Nie, w weekendy nie, w weekendy się wkurzają, bo czasami lubię Se zadzwonić, bo np. mam jeszcze lekką bombę. Ale w ciągu tygodnia jak muszę zadzwonić to dzwonię, no Jezus Maria, czasami się zdarza i trzeba zadzwonić no trudno. Do mnie też czasami dzwonią i po prostu nie odbieram. No a w weekend, to do dziesiątej nie dzwonię generalnie.
232. AN: *Pytanie o dzienniczek: tam była taka rubryczka uczestnicy- dlaczego ich nie zaznaczałaś w tej rubryce?*
233. RS: W lesie generalnie.. A spotykam takiego jednego Pana, no, wiesz co nie wiem czemu nie zaznaczyłam. By było napisane, że uczestnicy to sądziłam że uczestnicy są w mojej czynności i w tym moim spacerze, a w tym moim spacerze uczestniczę ja i mój pies, a ten facet, to była jego czynność. Dlatego. W drodze do pracy, łe Jezu, to ja bym musiała z milion osób wymienić, no proszę ja Ciebie..
234. AN: *No wiesz no można wybiórczo nie?*
235. RS: No tak, aha, no to nie, w ogóle nie zwróciłam na to uwagi, nie pomyślałam o tym.
236. AN: *Nie tylko Ty, nikt nie wpisywał uczestników innych, chociaż wiadomo spotyka się ludzi..*
237. RS: No tak, ale jeśli chodzi o uczestnika to wydaje mi się, że jest związany z tą moją czynnością taką, że np. jadę autem i jedzie ze mną w aucie a nie że prawie go przejechałam na pasach, to nie jest uczestnik mojej czynności. To znaczy gdybym go przejechała to pewnie by był i bym go wpisała(śmiech),ale tak to po pierwsze nie zwróciłam uwagi a po drugie uważam, że nie byli uczestnikami mojej czynności.
238. AN: *Dobra. Kiedy według Ciebie poranek się kończy a kiedy się zaczyna?*
239. RS: Poranek się kończy z wkroczeniem do roboty.
240. AN: *A w dni wolne?*
241. RS: A w dni wolne to ciężko rozgraniczyć. Ale tak wydaje mi się że godzina 10-11 to jest tak koniec poranka. No nie, dziesiąta to jest max. Bo jak wstanę o 11, to sobie myślę „ O Jezu, połowa dnia minęła”. Ja wiem że u Ciebie to jest dziwne, dziwisz się, ale u mnie to ta wygląda.
242. AN: *A kiedy uważasz, że się zaczyna?*
243. RS: No z obudzeniem. Ale to też zależy, bo jak się obudzę o tej dziesiątej, jedenastej, no to już poranek w dupie, nie było. Poranek dla mnie to tak jest od siódmej do dziewiątej.
244. AN: *Kiedy po raz pierwszy sprawdzasz godzinę po przebudzeniu?*
245. RS: Nie sprawdzam. Pierwsze przebudzenie mam koło piątej i wtedy liczę ile mam godzin snu jeszcze.
246. AN: *I zawsze o piątej budzisz się bez zegarka? Wiesz, że jest..*

247. RS: Nie, nie da się. Nie nie nie, budzę się w nocy kilka razy i za każdym razem liczę godziny ile mi jeszcze snu zostało.
248. AN: *A skąd wiesz ile spałaś?*
249. RS: No mam telefon pod poduszką, nie, biorę telefon, zawsze sprawdzam siadam na łóżku i liczę „raz-dwa-trzy-cztery”. Dobra, kładę się spać i potem jak dzwoni budzik zawsze mam na tę samą nastawiony i potem co piętnaście minut, i nie wiem to jakoś podświadomie działa i sobie liczę sama „jeszcze piętnaście, jeszcze piętnaście”
250. AN: *Ile było tych budzeń po drodze?*
251. RS: No, zawsze trafiam
252. AN: *No czyli kiedy pierwszy raz sprawdzasz kiedy budzisz się?*
253. RS: No jak budzi zadzwoni, ale to nie sprawdzam godziny. No pierwszy raz to jak się budzę w nocy, nad ranem 4-5, to wtedy sprawdzam która jest godzina bo widzę, że jest jeszcze ciemno po drodze.
254. AN: *A później jak już się obudzisz i już mniej więcej orientujesz się w czasie..*
255. RS: To jak wracam ze spaceru z psem, to pierwsze co robię, to patrzę na zegarek i jest przeważnie dwadzieścia po siódmej albo za dwadzieścia ósma.
256. AN: *Dobra. A powiedz mi czy sprawdzasz pogodę przed wyjściem?*
257. RS: Nie, nigdy.
258. AN: *Nie?*
259. RS: Nie. Ale w sensie na dworze jaka jest czy wyglądam przez okno?
260. AN: *Nie no generalnie, przed wyjściem sprawdzasz pogodę, po prostu w obojętnie w jaki sposób.*
261. RS: Nigdy nie sprawdzam w telewizji, w radio czasami rano słucham ale to już jest, że tak powiem musztarda po obiedzie, a tak jak otworzę okno no to widzę.
262. AN: *To przy otwieraniu, tak przy okazji tak?*
263. RS: A tak, to w ogóle mnie to nie interesuje.
264. AN: *Czy uważasz, że coś się ostatnio zmieniło w Twoich nawykach porannych?*
265. RS: No jest coraz gorzej ze wstawaniem, ale nie, oprócz problemów ze wstawaniem to nie.
266. AN: *Dobra. Chciałabyś coś dodać jeszcze, co Twoim zdaniem zostało pominięte, a jest ważne?*
267. RS: (zastanowienie) O poranku? Nie, chyba już możesz napisać biografię mojego poranka.(śmiech)
268. AN: *Coś chcesz zapytać jeszcze?*
269. RS: A jak wygląda Twój poranek? (śmiech)
270. Notatka: Rozmowa przeprowadzona w domu respondenta w godzinach popołudniowych, w miłej atmosferze. Respondentka chętnie udzielała odpowiedzi. W czasie rozmowy piła piwo, co dodawało nieformalny charakter rozmowie.

1. TRANSKRYPCJA WYWIADU
2. Z dnia: 17.06.2010 r.

3. Respondent nr: 6

4. **RS** – respondent
5. **AN** – ankieter

6. *AN: Jak ci się podobała część dziennikowa? Czy było coś czego się o sobie dowiedziałeś? Coś sobie uświadomiłeś? Wypełniając dzienniczek?*
7. *RS: Znacząco uświadomiłem sobie tyle, że .. jest jakiś tam harmonogram w tym moim dniu i tak zawsze czułem, że jakoś to jest ustawione, ale tutaj mogłem stwierdzić, że np. czasami mam takie przeskoki kilkuminutowe, że w sumie nie miałem czego napisać, a myślałem że coś robiłem w tym czasie. A tu się okazuje nagle, że chyba nie.*
8. *AN: Acha, to ciekawe dosyć spostrzeżenie. Kiedy zwykle budzisz się rano? jak to wypada?*
9. *RS: Godzinowo?*
10. *AN: No np. godzinowo.*
11. *RS: yy, no to jest najczęściej 7, 7.30 rano.*
12. *AN: Czy w dni robocze musisz się zwykle rano śpieszyć, czy masz dużo czasu? Jak to wypada?*
13. *RS: No jeżeli się faktycznie obudzę o tej 7.30, no to nie muszę się śpieszyć*
14. *AN: ii dlaczego nie musisz się śpieszyć? Zakładasz większą ilość czasu, czy jakiś inny ...*
15. *RS: nie, po prostu wiem już, mam to tak przetrenowane i zaplanowane, że wiem ile czasu mi to zajmie i wiem, o której dokładnie muszę wyjść, żeby dojechać*
16. *AN: W takim wypadku, czy poranek uważasz za przyjemny moment w ciągu dnia? Generalnie.*
17. *RS: Generalnie tak, bo to jest takie rozpoczęcie, wiem że coś się zaczyna, nie mam generalnie problemu takiego, że wstaje i „o Boże zaczął się kolejny dzień” (śmiech) No także, nie no okej. Razem z Agą sobie wtedy, jak mamy czas to zjemy śniadanie, właśnie jest tak że wszystko można zacząć.*
18. *AN: mm, a co najbardziej lubisz w poranku? w takim wypadku..*
19. *RS: Chyba to, żeby się właśnie obudzić we dwoje i potem to że możemy zjeść śniadanie i jeszcze słuchając do tego radia, bo tak jak właśnie pisaliśmy w tym dzienniczku, to zawsze było włączenie radia. To była pierwsza rzecz i potem to radio od tej 7.30, od pierwszych wiadomości przez kolejne półtorej godziny ..*
20. *AN: .. zawsze towarzyszy. A czego właściwie w poranku najbardziej nie lubisz? Jeżeli jest coś takiego.*
21. *RS: znacząco, nie lubię się śpieszyć, więc w związku z tym jak się obudzę późno to wiem, że ten mój zaplanowany czas, nie wiem godziny, żeby wszystko zrobić – zrobi się z tego 20 minut nagle, tak*
22. *AN: no no*
23. *RS: i jest wszystko do zrobienia w tym czasie, tylko jest niepotrzebny jakiś tam stres... a jak wychodzę do pracy to nie lubię mieć czegoś takiego, że coś tu się nagle psuje w tej całej układance. Że nagle, nie wiem, papierów nie mogę znaleźć, albo dokumenty gdzieś oczywiście są, ale nie wiem gdzie...*

24. AN: *Acha, dobra a.. czy wolisz generalnie wstawać wcześniej rano, czy wolisz wstawać później? Jak to jest z Tobą?*
25. RS: *myślę, że już się na tyle przyzwyczaiłem, że tak że już idę do pracy to wiem, że muszę wstać i jest ok... ale normalnie, jeżeli sam miałbym się budzić to, koło jakiejś 9 to jest maks.*
26. AN: *A właściwie czemu tak jest, że wolisz rano niż np. później? Czy są jakieś powody ku temu?*
27. RS: *To wynika z tego, że po prostu z przyzwyczajenia, bo czasami jest tak że jak się obudzę, zdarzało się parę raz tak że się obudziłem koło 12 np. To mam poczucie już takiego, że część dnia mi przeleciała już, no i jakoś tak dziwnie potem.. bo wolę np. po imprezie nawet pójść spać o 5-tej obudzić się o tej 9-tej, być zmęczonym, ale w ciągu dnia potem to odespać, ale mieć jednak tą świadomość, że ten dzień cały czas jest mniej więcej podobnie jakoś skonstruowany. Nie nagle wybity kompletnie z rytmu i ... śniadanie jem na obiad (śmiejch)*
28. AN: *(śmiejch) Generalnie to się ,trochę powtarza z tym co powiedziałaś, ale czy masz jakieś problemy, żeby wcześniej budzić się rano? Czy musisz się przymuszać do wczesnego wstawania? Czy jest dla Ciebie naturalne raczej?*
29. RS: *Znaczą raczej naturalne, ale myślę że jakbym nie miał budzika nastawionego, to jest duża szansa żebym zasnął, żebym się obudził np. o te właśnie pół godziny, 40 minut później ..i bez budzika czasami byłoby trudno.. wspomagacz musi być.*
30. AN: *okej.. ale czy masz poczucie, że się przymuszasz do tego wstawania, mimo że ten budzik tam jest, czy go nie ma, to czujesz że się przymuszasz? czy że to jest raczej takie dobrowolne?*
31. RS: *Nie no raczej dobrowolne, po prostu już od poprzedniego dnia jestem nastawiony na to, że muszę wstać o tej godzinie i tyle.*
32. AN: *Dobra, w takim wypadku, co oznacza dla Ciebie, że możesz się wyspać? ile potrzebujesz snu, żeby dobrze się czuć?*
33. RS: *No nie wiem, myślę że tak koło siedmiu, ośmiu godzin. Coś takiego, bo jeżeli śpię za długo, to się czuje zmęczony po pierwsze, zbyt długim snem, po drugie leżeniem w łóżku za długo, czuje że mnie wszystko zaczyna boleć i pierwsze stadium odleżyn. No także, myślę że to jest tyle. Miałem taki okres właśnie w życiu, że przez pięć miesięcy spałem na raz cztery godziny, i... nie pięć, ..i też się można było do tego przyzwyczaić. Także to jest chyba wszystko kwestia przyzwyczajenia.*
34. AN: *Czy np. masz wyrzuty sumienia, jeżeli budzisz się zbyt późno? Czy jest coś takiego?*
35. RS: *No czasem tak, znaczą jeżeli jest to w ciągu tygodnia pracy, to że tak powiem, nie mam czasu na wyrzuty sumienia tylko jest głośno o kurwa i trzeba się po prostu sprężyć (śmiejch).*
36. AN: *A w przypadku np. dni wolnych, czy tam np. weekend, czy to będą wakacje, czy jak się budzisz za późno...*
37. RS: *Nie, no to wtedy nie mam, bo jestem nastawiony psychicznie, że jest czas na odpoczynek i to że godzinę później się obudzę, to trudno to po prostu się obudzę, tak, będę bardziej wyspany teoretycznie.*
38. AN: *Dobra, a co robisz w sytuacji, gdy budzisz się zbyt wcześnie, niż np. planowałaś, czy to będzie w dzień pracy, czy w dzień wolny, generalnie...*
39. RS: *No jeżeli, to jest jeszcze na tyle jakby długi okres czasu do tej planowanej godziny obudzenia się, czyli np. planuje że się obudzę o 7.30, a tu nagle piąta mnie zastaje, no to raczej po prostu próbuję zasnąć, tak i najczęściej to się udaje. A jeżeli by to było jakieś 15 minut, czy pół godziny, to bym się pewnie jakoś tam przewracał w łóżku, nie wiem może bym wziął książkę i coś tam przeczytał.*
40. AN: *Dobra, a w momencie kiedy, zaśpisz? Czyli przeciwna sytuacja – co robisz?*
41. RS: *Ee, no to wiem mniej więcej tak, co muszę zrobić, bo ten jakby nawyk mam wyrobiony, że pewne rzeczy robię w jakiejś tam kolejności, tylko że muszę robić dwa, albo trzy razy szybciej po prostu. Największy jest wtedy problem, właśnie z tym, żeby się ze wszystkim zmieścić jakby i szczególnie jak się we dwójkę obudzimy to.. no łazienka jest tylko jedna np (śmiejch)*
42. AN: *rozumiem, a czy masz jakieś tam powiedzmy, jakieś inne sposoby oprócz tego że robisz to dwa razy szybciej, czy tam, czy jakieś inne sposoby na właśnie na poradzenie sobie z tym deficytem czasu?*

43. RS: Czasami jeszcze dopuszczam taką możliwość, że po prostu się spóźnię do pracy.. no i taka jest ewentualność, że jeżeli coś faktycznie jeszcze muszę w domu zrobić, w stylu że nie wiem, no muszę się wykąpać tak rano, bo raczej głupio by było nie, albo wyprasować sobie jakieś ciuchy, no to raczej nie pójdę brudny, nieumyty do pracy tylko dlatego, żeby być tam na czas. Mam akurat taki charakter pracy, że mogę się te 15 minut spóźnić. także...
44. AN: *no no , rozumiem o co chodzi. Jak spędzasz poranek, gdy masz trochę więcej czasu rano? Nie masz żadnych pilnych spraw do załatwienia?*
45. RS: No to powiedzmy, że takie są poranki weekendowe czasami, kiedy, no bo czasami jest tak że się muszę uczyć – już nie muszę (śmiech).. no ale jak mamy jakoś tak dużo czasu i jest ciepło np. na dworze, to ktoś z nas pójdzie rano do sklepu, np. mogę to być ja, Aga w tym czasie coś przygotuje w domu śniadanie, potem usiądziemy, zjemy to śniadanie, zczytamy to wszystko gazetami i się robi dwu godzinne śniadanie, no i gdzieś tam w międzyczasie, jakiś prysznic, coś.. Także im więcej czasu to wtedy poranek jest, faktycznie nie trwa pół godziny tylko dwie i pół godziny.
46. AN: *Jak myślisz, jaki jest Twój ulubiony sposób spędzania poranka? Jeśli masz taki..*
47. RS: No chyba właśnie taki, żeby móc na spokojnie usiąść zjeść śniadanie, porozmawiać, np. przeczytać jeszcze gazetę. Przez to że to jest, nie jest to codzienność, to jest taka oczekiwana taka sytuacja.
48. AN: *A gdybyś.. mógł wybierać, na jaką godzinę byś chciał chodzić do pracy? Gdyby to zależało do ciebie? Taki optymalny czas...*
49. RS: No tak biorąc pod uwagę ośmio godzinny dzień pracy, taki teoretyczny.. to myślę że tak 9, 9.30 , ale myślę że 9 to jest taka optymalna, bo jeszcze jest to na tyle powiedzmy późno, że nie trzeba się zrywać o 6 no ,a z kolei, biorąc pod uwagę to o której się będzie w domu, to jeszcze jest taka godzina że można coś z tym dniem zrobić
50. AN: *Ok, a czy w takim wypadku uważasz że ten system pracy rano i odpoczynku, czy tam jakiś innych obowiązków popołudniowych uważasz za słuszny czy może jakiś sposób...*
51. RS: Znaczący ja całe życie ten porządek miałem w ten sposób i do podstawówki chodziłem na 8 rano i chodziłem tam o którejś, całą podstawówkę, do liceum tak samo że na 8 ewentualnie że na 9, to popołudnie też było, na studiach trochę wolna amerykanka (śmiech) ale.. generalnie raczej taki system preferuję że od rana pracować, i potem jest popołudnie i wieczór już w spokoju
52. AN: *Dla porównania jakiś tam system taki południowy, czy tam sjeisty włoski czy hiszpańskie, że się pracuje praktycznie cały dzień z przerwą w środku dnia..*
53. RS: nie to wolałbym zdecydowanie jak jest teraz, ewentualnie może przerwa taka lanczowa, ale taka typowa lanczowa, czyli pół godziny godzina...
54. AN: *Dlaczego uważasz że ten system że rano się pracuje wieczorem jest lepszy powiedzmy?*
55. RS: Znaczący ja przynajmniej funkcjonuję lepiej umysłowo po prostu od rano nie, bo jestem wyspany, oczywiście nie tak 5 minut po wstaniu, bo to wtedy jest percepcja na poziomie żaby albo mrówki nie...
56. AN: *(śmiech)*
57. RS: no.. ale raczej wtedy po prostu jestem najbardziej efektywny, potem im dalej to idzie, np. nie potrafię się uczyć wieczorem, dlatego wolałbym się uczyć rano czy tam jakoś w ciągu dnia tak do tej jakiejś 17-18 bo potem już .. no pewnie to wynika też z przyzwyczajenia, że już te naście lat w ten sposób funkcjonuje i...
58. AN: *ee.. w takim razie, teraz jakby kolejna część, czy mógłbyś w miarę dokładnie wymienić czynności, które rano wykonujesz? Chociaż to wprawdzie było w dzienniczku, ale czy mógłbyś jeszcze przytoczyć, opisać?*
59. RS: EE pobudka, wstanie z łóżka, wstawienie wody na herbatę/kawę, w tym samym czasie włączenie radia, potem najczęściej jest tak że jak przygotowuję częściowo śniadanie przynajmniej, w tym czasie Aga się kąpie, ja jeżeli jest jeszcze chwila czasu i to co miałem zrobić to zrobiłem, to jakieś tam pranie przygotuje i potem się podmieniamy, że ja idę się

- kąpać Aga kończy to śniadanie i robi swoje rzeczy, czyli kąpiel, i potem w międzyczasie śniadanie ubranie się i wyjście do pracy.
60. AN: *Ok, czy mmm... zmieniłbyś coś w twoim codziennym poranku, w sensie czy brakuje ci miejsca czasu na coś, czy może z czegoś byś zrezygnował?*
61. RS: *Znaczący, jeżeli miałbym jakieś pół godziny więcej, ale wiedziałbym że we dwoje mamy te pół godziny więcej, to faktycznie żebyśmy mogli usiąść i te śniadanie zjeść albo przeczytać gazetę do rana bo potem w ciągu dnia nie ma na to czasu najczęściej, ale to jest jedyna rzecz, no bo jakby wyrzucić się z tego poranka nie wiele da, bo są takie rzeczy no które trzeba zrobić są podstawowe, bo nie wiem no nie robię sobie masażu stóp np. przez 20 minut od rana i nie brakuje mi tego, ale ewentualnie trochę czasu właśnie na to dłuższe śniadanie, na jakieś poczytanie gazety, no i może na jakąś taką, nazwijmy to szumnie gimnastykę tak, ale żeby się np. zmotywować i pójść na 20 minut pobiegać, rozruszać od rana, ale no jak na razie nie udało nam się tego wprowadzić w życie .. (śmiech)*
62. AN: *No jest to trudne na pewno... a czy jest właśnie coś co byś właśnie wyrzucił z tego poranka, czego byś nie chciał robić gdybyś mógł, tak abstrakcyjnie nawet założymy.*
63. RS: *Nie myślę, że to co robię, czuję że to musi znajdować się w tym poranku..*
64. AN: *dobra mmm czy masz jakieś swoje ulubione zajęcia bez których poranka sobie nie wyobrażasz?*
65. RS: *No słuchanie radia, zdecydowanie...*
66. AN: *A czy masz jakieś ustalone sposoby robienia czegoś, jakiejś jednej rzeczy, które musisz wykonać w dany sposób, robiąc w inny sposób uważasz że jest to nie zrobione praktycznie., uznajesz za nie zrobione i nie możesz tego zostawić... Tak jak w przypadku Justyny jest że jak ona źle pościeli łóżko to nie może wyjść z pokoju. Guzikami do dołu itd..*
67. RS: *No no, kołdra.. ee nie znaczący myślę, zawsze zwracam uwagę na to że, z racji z tego że idę do kancelarii pracować, że mam np. wyprasowaną koszulę. I zawsze, najczęściej prasuję ją rano i robię to sam. Chodzi o to że Aga tego nie potrafi tego zrobić ,albo źle to robi, ale jakoś tak mam że wolę to sam zrobić.. i np. złapałem się ostatnio na tym, że jak robię jakieś tam kanapki rano do pracy, to nawet rozkładam je w bardzo podobny sposób i jest ot jakieś takie już metodyczne że: bierzesz dwa kawałki chleba z bochenka i robisz „tak” (gestykulacja RS) konkretnie, żeby potem się składały no ... i to jest taka*
68. AN: *Okej, a czy mmm.. jak myślisz której czynności rano poświęcasz najwięcej czasu*
69. RS: *mmm.. no pewnie trzeba by to podzielić między przygotowanie i jedzenie śniadania aa jakieś tam przygotowanie sobie ubrania i faktycznie ubranie się..*
70. AN: *A, jakiej czynności chciałbyś s z kolie poświęcać najwięcej czasu?*
71. RS: *no myślę, że dłużej jeść śniadanie, żeby chwilę dłużej sobie posiedzieć i porozmawiać z rana, bo czasami jest tak że , tak się właśnie mijamy między pokojami i łazienką zamieniamy się tymi czynnościami w ciągu dnia, znaczący rano, no a nie mamy czasu żeby pogadać i to jest takie rzucanie sobie gdzieś tam w locie paru słów.*
72. AN: *(pauza) Czy wykonujesz jakieś obowiązki w gospodarstwie domowym rano?*
73. RS: *No zdarza mi się, np. myjąc zęby włączam zmywarkę, znaczący pakuję rzeczy do zmywarki i ją włączam. W drugą stronę jest troszkę trudniej, znaczący rozpakowywać bo trzeba więcej czynności wykonać, więc to raczej nie wchodzi w grę . i np. uruchamianie pralki myjąc zęby. To są takie dwie rzeczy jakie można zrobić myjąc zęby i noo. Wielofunkcyjne..(śmiech)*
74. AN: *Acha tu jeszcze umknęło mi w międzyczasie. Jakiej czynności chciałbyś poświęcać mniej czasu..*
75. RS: *No mniej myślę że temu przygotowaniu jakiś ubrań, bo mam świadomość że kiedyś próbowałem żeby wieczorem to przygotować ..*
76. AN: *Jakie masz sposoby radzenia sobie z małą ilością czasu?*
77. RS: *Staram się korzystać z wypracowanej struktury poranka, czasem wykonuję kilka czynności jednocześnie.*
78. AN: *Jakie sytuacje uważasz za najbardziej irytujące gdy śpieszysz się do pracy? Co robisz żeby takich sytuacji uniknąć?*

79. RS: Niemożliwość odnalezienia dokumentów lub innych rzeczy potrzebnych do pracy. Żeby tego uniknąć staram się czasami przygotować wszystko przed pójściem spać, ale nie zawsze o tym pamiętam albo nie zawsze mi się chce.
80. AN: Czy robisz coś żeby się dobudzić? Jakie masz sposoby na doprowadzenie się do porządku po ciężkiej nocy?
81. RS: Ustawiam budzik z opcją 10 minutowej drzemki. Jeżeli wiem, że muszę wstać to koniecznie muszę się mocno skupić, zrzucić z siebie kołdrę i zebrać się w sobie. Po ciężkiej nocy pomaga prysznic, ciepła herbata, coś do zjedzenia i pozytywna muzyka.
82. AN: *Czy zdarza ci się że zostajesz obudzony przez telefon lub inne zdarzenia, osoby? Co wtedy czujesz, jak reagujesz?*
83. RS: Jeżeli ktoś dzwoni niespodziewanie i jeszcze w czasie, który przeznaczyłem na sen potrzebuję chwili na zebranie myśli. Takie sytuacje zdarzają się sporadycznie, ale kiedy występują staram się być spokojny, bo wybuch agresji o tak wczesnej porze nie wróży niczego dobrego we wzajemnych kontaktach.
84. AN: *Jakie masz sposoby żeby nikt cię nie budził?*
85. RS: Ewentualnie ściszam telefon, ale wtedy nie usłyszę budzika, więc jest to rozwiązanie jedynie na dni wolne. Dodatkowo opuszczamy żaluzję w oknie, przez które szczególnie latem od ok. 6 rano wpada tam słońce.
86. AN: *Jak myślisz czy jest coś co wyróżnia twój sposób spędzania poranka od jego spędzania przez innych ludzi?*
87. RS: Podzieliłbym ludzi na 3 kategorie: wstających bardzo wcześnie, kiedy ja śpię, wstających umiarkowanie wcześnie więc ok. 7-8 rano, ja się do nich zaliczam i trzecie, wstających później niż ja. W tym widzę główny wyróżnik. Dodatkowo duże usystematyzowanie czynności, dzięki czemu wiem ile czasu potrzebuję na wyjście z domu.
88. AN: *Jak myślisz z jakich przedmiotów najczęściej korzystasz rano?*
89. RS: Szczoteczka do zębów, radio, żelazko, nóż...
90. AN: *Jaki jest twój ulubiony przedmiot z którego korzystasz rano?*
91. RS: Radio – pozytywna muzyka i audycje pobudzają do myślenia.
92. AN: *Kto pierwszy wstaje w twoim domu?*
93. RS: Wstajemy jednocześnie.
94. AN: *Czy budzicie się nawzajem, czy pozwalacie sobie spać w dni wolne?*
95. RS: Jeżeli mamy dzień wolny i nie mamy zaplanowanych zadań od rana, to nie ma potrzeby wybudzać się na siłę. Pozwalamy sobie spać.
96. AN: *Czy masz zwyczaje, których musisz przestrzegać, żeby nie podpaść drugiej stronie?*
97. RS: Raczej nie.
98. AN: *Jak przebiega wasz wspólny poranek? Kto pierwszy korzysta z łazienki, czy dzielicie się zadaniami?*
99. RS: Z łazienki pierwsza korzysta Agnieszka, bo ma więcej czynności do wykonania – dłuższe mycie włosów, suszenie, makijaż. Poza tym dzielimy się zadaniami, bo ja zaczynam robić śniadanie i kanapki do pracy, a Agnieszka później to przejmuje.
100. AN: *Czy angażujesz kogoś w swój poranek? Kto jest dla ciebie najbardziej pomocny w tym okresie, a kto najbardziej ci przeszkadza?*
101. RS: Jeżeli dzielenie się czynnościami to angażowanie – to angażuję Agnieszkę(śmiech)
102. AN: *Czy lubisz spędzać poranek z partnerem? Jeśli tak, to dlaczego?*
103. RS: Oczywiście!! Jest to czas kiedy możemy porozmawiać i wzajemnie się nastawiamy ... na pozytywne przetrwanie dnia, a w przypadku dni wolnych to mamy właśnie te wspólne śniadania
104. AN: *Czemu poświęcasz najwięcej uwagi przed wyjściem z domu? (w momencie wyjścia)*
105. RS: Czy wszystko co będzie mi potrzebne w ciągu dnia i w pracy mam przy sobie, a w związku z tym, że mamy duże lustro przy wyjściu przelotnie patrzę jak wyglądam (śmiech)
106. AN: *Jak postępujesz gdy musisz dzwonić do kogoś wcześnie rano?*

107. RS: Staram się to zrobić z wyczuciem, dodatkowo zastanawiając się w jaki sposób funkcjonuje ta osoba. Są tacy ludzie, co do których wiem, że telefon przed 9-10 rano jest bez sensu, bo albo nie będą mogli normalnie rozmawiać albo nie odbiorą.
108. AN: *Kiedy według Ciebie poranek się kończy, a kiedy zaczyna poranek?*
109. RS: Na pewno zaczyna się od pobudki, a kończy..... na dojściu do pracy, a w dni wolne na wspólnym śniadaniu, ewentualnie na kąpieli.
110. AN: Kiedy po raz pierwszy sprawdzasz godzinę po przebudzeniu?
111. RS: Od razu po przebudzeniu, taki nawyk..
112. AN: *Czy sprawdzasz pogodę przed wyjściem? jeśli tak to w jakim momencie?*
113. RS: Raczej sprawdzam , mamy taki termometr okienny blisko łóżka i zawsze spojrzę, chociaż teraz latem przekłamuje, jest od strony słońca i pokazuje rano 40 stopni (śmiej) no i patrzę za okno w między czasie..
114. AN: *No dobra, czy jest coś co zmieniło się ostatnio w twoich nawykach porannych? Czy jest coś co chciałbyś dodać? Co Twoim zdaniem powinien wiedzieć?*
115. RS: ee nie
116. AN: *Czy chciałbyś mnie o coś zapytać?*
117. RS: nie raczej nie
-
118. Notatka: Wywiad został przeprowadzony w dzień pracujący około godziny 21, w miłej atmosferze, respondent chętnie i celnie odpowiadał na zadawane pytania.

1. TRANSKRYPCJA WYWIADU
2. Z dnia: 17.06.2010

3. Respondent nr: 7

4. **RS** – respondent
5. **AN** – ankieter

6. *AN: Jak Ci się podobała część dziennikowa badań? Czy np dowiedziałaś się czegoś o sobie czy sobie coś uświadomiłaś w czasie uzupełniania dzienniczka?*
7. RS: Może być ciężko z odpowiedzią ponieważ zawsze to robiłam w pośpiechu biegnąc gdzieś, ale na pewno to jakoś może sobie uświadomiłam, że więcej czasu powinnam pomagać Jackowi w kuchni.
8. *AN: Kiedy zwykle budzisz się rano?*
9. RS: Kiedy zwykle budzę się rano? Jeśli budzik nie zadzwoni, to wtedy Jacek mnie budzi. Znaczący nie, biorąc pod uwagę, że ja po prostu śpię takim bardzo twardym snem, to aż mnie coś nie obudzi. Znaczący mam co jakiś czas taką po prostu fazę, że mam (niezrozumiałe) co do minuty jestem w stanie się budzić przez dwa trzy tygodnie, że tam 7.43 i po prostu wstaję i mówię „Jezu, znowu 7.43 np”. Nie raczej już jest kwestia teraz już długo pracuję i jakoś się przyzwyczajam. Aczkolwiek jak robiłam badania to tam wstawiała ósma z minutami, powiedzmy ósma pięć i zawsze byłam w pośpiechu, a później wstawiałam 7.10 przez cały tydzień i nie było żadnego problemu. A teraz znowu wstaję o ósmej.
10. *AN: Czy jest jakaś taka zwykła pora, o której się budzisz? Biorąc pod uwagę dni wolne i dni pracujące.*
11. RS: Budzik zawsze dzwoni o tej samej. Kwestia jest zmobilizowania się i wyjścia. W zeszłym tygodniu jeździłam na rowerze do pracy, więc wiedziałam że trzeba wcześniej wyjść. No ale jak już nie jeżdżę rowerem to zawsze te 20 minut, potem aż się spóźnię 10 minut????
12. *AN: A czy zdarza Ci się nie obudzić mimo budzika? Czy nie ma takiej opcji?*
13. RS: Nie, nie ma. Ciężko może być, raczej nie.
14. *AN: (niezrozumiałe)*
15. RS: (niezrozumiałe) A poza tym te pięciominutowe drzemki. To jest po prostu katastrofa! Wiesz co, niby fajnie bo budzi co 5 minut, no ale jak ja je przekładam po raz dziesiąty, czy już dzwoni dwadzieścia minut i dzwoni mi 4 lub 5 raz i ta beznadziejna muzyczka, to tak wkurza.
16. *AN: Czy w dni robocze musisz się zwykle rano spieszyć czy może masz dużo czasu?*
17. RS: Spieszę się. Zawsze.
18. *AN: A dlaczego się spieszysz? Z czego to wynika?*
19. RS: Bo wole pospać 10 minut dłużej albo po prostu nie chce mi się wstać. Ale mimo wszystko czasami próbuje tak „Dobra, dobra, ze spokojem mam jeszcze 20 minut” po czym po osiemnastu minutach wydaje mi się, że mam tyle czasu, że wszystko zdąży się zrobić. Po czym mówię „Już ta godzina?! Czemu Ty mi nie powiedziałaś?” no i wybiegam. Zawsze się spieszę.
20. *AN: A czy poranek uważasz za przyjemny moment w ciągu dnia?*
21. RS: Raczej tak. Oczywiście jeśli mam w perspektywie jakieś pracy ciężkiej, ale z drugiej strony fajnie zobaczyć co się będzie kolejnego dnia działo i jeśli mam w perspektywie jakieś fajne rzeczy do robienia, to raczej pozytywnie.
22. *AN: Co najbardziej lubisz w poranku?*
23. RS: W zimie ciepły prysznic(śmiech). A tak, wiesz co, kawę i takie znalezienie chwili czasu, chociażby na to minutowe śniadanie jak usiądę.

24. AN: *A w dni wolne?*
25. RS: W dni wolne? O poranku? Taki po prostu, że nigdzie się nie muszę spieszyć i maszeruję sobie w pidżamie przez nie wiadomo ile. I tak wstajemy wcześnie tak, ale taki brak pośpiechu, bo wtedy sama sobie wyznaczam.. Takie było pytanie w tym dzienniczku „ Co uważasz za koniec poranka?’ No to śniadanie, nieważne że śniadanie zjem np o dwunastej, ale jest.
26. AN: *A czego nie lubisz w poranku?*
27. RS: Kolejnej drzemki, która mówi mi, że muszę wstawać naprawdę. I ostatnimi czasy jest to bardzo denerwujące, że po prostu mnie szlag trafia. Bo mam świadomość, że jakbym wstała to już by nie dzwoniło, ale raczej w tym momencie to już robię tak mechanicznie: wstaję, Jacek idzie do kuchni, ja idę do łazienki, myję zęby, suszę włosy, czasem coś robię na zmianę ale to już jest kwestia mechanicznego podejścia.
28. AN: *Czy z wyboru wolisz wstać wcześnie rano czy później?*
29. RS: Wcześniej.
30. AN: *Dlaczego?*
31. RS: Bo wtedy mam wrażenie, że wolniej dzień płynie i mam więcej czasu. Naprawdę(śmiech). Jak wstanę o dwunastej, to wtedy po kilku godzinach mówię „ Jejkę, już jest ciemno albo już się kończy dzień? Przecież jeszcze nic nie zrobiłam.”. A jak wstanę o siódmej rano to „wow! Ale długo. To jeszcze to zrobiłam zrobić”.
32. AN: *Czy masz problemy, żeby budzić się wcześnie rano? Czy musisz się przymuszać do wstawania?*
33. RS: Yhm.
34. AN: *I na czym polega to przymuszanie?*
35. RS: Przymuszanie? To takie jeszcze budzik, a jeszcze lepiej jak z premedytacją wciskam ‘stop’ i wiem że zasnę na pewno i że dopiero Jacek mnie wtedy obudzi albo Jacka budzik zadzwoni, który jest na późniejszą godzinę nastawiony. No ale wtedy tak, „stop” nie będzie dzwonił, będzie cisza i przynajmniej się prześpię jeszcze chwilę.
36. AN: *A co jest jak myślisz przyczyną Twoich kłopotów ze wstawaniem?*
37. RS: Wiesz co. Dla mnie, ja jestem w stanie spać na siedząco i uważam, że ja jestem stworzona do spania i po prostu bym mogła zarabiać na spaniu. Po prostu żadna pozycja nie jest mi obca do spania, więc to jest takie „A, to jeszcze pięć minut”. Czuję że jestem zmęczona „A to jeszcze pięć minut, A to może jeszcze coś” i tak..
38. AN: *Lubisz spać..*
39. RS: ..lubię spać, naprawdę. Tak, jak dotknę jeszcze kocyk, nawet jak jest godzina 19, 20, 21, to jest taki moment kryzysowy, że jeśli to przejdę to potem już jest OK.
40. AN: *Co znaczy dla Ciebie, że możesz się wyspać ?Ile potrzebujesz snu, żeby się dobrze czuć?*
41. RS: Hm.. Z reguły czuję się wyspana, jak już wstanę wezmę prysznic, to potem już jest OK.
42. AN: *Obojętnie ile spałaś?*
43. RS: Raczej tak. Potem jak wstanę, jak będę spała, też śpię po cztery godziny czasem, to wtedy tak szesnasta przychodzi kryzys. Ale jak sześć godzin, moim zdaniem że jest dla mnie wystarczająco.
44. AN: *Czy masz wyrzuty sumienia jeżeli budzisz się późno?*
45. RS: Jeśli budzę się późno, a dla mnie późno to powiedzmy jest godzina jedenasta, dwunasta. Czasem mam. Szczególnie, że wiem że jest teraz sesja i powinnam się uczyć tak? Ale to bardzo rzadko, muszę być bardzo zmęczona żeby wstać o tej godzinie. Bo takie późno późno to już jest 9.30-10.
46. AN: *Co robisz w sytuacji, gdy obudzisz się zbyt wcześnie?*
47. RS: Nie mam tego problemu(śmiech)
48. AN: *Nie, no ale powiedzmy że obudzisz się, o, jeżeli uważasz że wcześnie wstajesz, to o trzeciej, czwartej nad ranem się obudzisz i co wtedy robisz?*
49. RS: Zасыpiam. Ostatnio była też taka sytuacja, musiała z firmy coś tam zawieźć jakąś dużą paczkę o czwartej rano. Jacek stwierdził że pojedzie ze mną więc położyliśmy się jakoś pierwsza z minutami, potem się obudziliśmy piętnaście po trzeciej czy wpół do czwartej

- ubraliśmy się, pojechaliśmy. Przez chwilę nie mogłam zasnąć „Jejku już nie zasnę”, po czym po jakimś tam czasie już nie kontrolowałam, ze spokojem.
50. AN: *Co robisz gdy budzisz się za późno? Gdy zaśpisz?*
51. RS: Wtedy jest wykop półtora metra w górę kódry i krzyki po prostu i latam po domu. Naprawdę wtedy nie muszę już mieć tej drzemki jak zobaczę „Już jest ta?” wtedy wyskakuję z łóżka, autentycznie. I po chwili, chwila uspokojenia i dalej..(śmiech)
52. AN: *(śmiech) czyli falowo przebiega?*
53. RS: Naprawdę nie lubię zasypiać. Ale jak już zaśpię dzieje się, dantejskie sceny od rana.
54. AN: *A jak spędzasz poranek gdy masz więcej czasu? Gdy nie masz żadnych pilnych spraw do załatwienia? Powiedzmy taki poranek jak w wakacje czy w weekend, co wtedy?*
55. RS: I tak się pewnie obudzę rano, właśnie o tej ósmej, dziewiątej, to biorę książkę albo idę czasami, ale to jest rzadko, jak Jacek wstaje w weekend później niż ja, to kawę sobie robię, siadam na kanapie czy w łóżku jeszcze, czytam książkę czy gazetę i totalny luzik, nic o prostu nie muszę robić. Co kto lubi.
56. AN: *A jaki jest Twój ulubiony sposób spędzania poranka?*
57. RS: Co mi największą radość sprawia, jak mam chwilę spokoju i wypicie kawy, jedzenie kanapki to już nie jest takie wolne i ciekawe, jest zbyt szybkie tempo ale tę kawę ciepłą muszę chwilę przyswoić. Bo cała reszta poranka w ciągu tygodnia to jest ekspres. Biegam , skaczę, Jacek chodzi za mną i jeszcze mi pomaga szukać, bo mam dziesiątki rzeczy porozrzucanych w domu. A tak w ciągu weekendu, tak jak wcześniej już powiedziałam przy jednym z wcześniejszych pytań, taki spokój że nigdzie mi się nie spieszy i..
58. AN: *To jest Twój ulubiony sposób: na spokojnie..*
59. RS: .. na spokojnie bez żadnego pośpiechu.
60. AN: *A gdybyś mogła wybierać to na jaką godzinę mogłabyś chodzić do pracy?*
61. RS: Dziewiąta jest OK.
62. AN: *Dlaczego?*
63. RS: Bo nie muszę wstawać o jakichś bardzo wczesnych porach. Wtedy wychodzę o 17, wtedy jest OK. Może w przyszłości bym zmieniła tak na 8.30, ale na ósmą raczej..
64. AN: *A dlaczego w przyszłości byś zmieniła na wcześniejszą?*
65. RS: Bo bym wcześniej wychodziła też z pracy i może więcej czasu bym chciała spędzać w domu i tak dalej. Aczkolwiek pomimo tego, że powinnam wychodzić o 17, nie wychodzę więc..
66. AN: *A czy Twoim zdaniem ten układ że praca jest rano a powiedzmy to wolne popołudnie, popołudnie dla siebie jest później to jest dobry system czy jakiś inny system uważasz za lepszy, czy generalnie.. W sensie dla porównania jakiś tam jest układ dnia włoskiego czy hiszpańskiego, że pracujesz potem masz przerwę i właściwie cały dzień pracujesz? No właśnie, jak uważasz, czy jak my tu mamy że rano pracujemy, wieczorem mamy wolne czy raczej na odwrót byłoby lepiej? Czy jak uważasz?*
67. RS: Wydaje mi się że tak jest. Że tak naprawdę zrobić jedno, skończyć to i potem już mam wolne i tak naprawdę mogę robić co chcę. A nie że.. Tutaj nie jestem w stanie odpowiedzieć po prostu.. Z drugiej strony jak muszę coś załatwić w jakichś urzędach czy jakieś takie pilne rzeczy, które są pootwierane do godziny piętnastej nie wiadomo w ogóle dla kogo. Wtedy albo muszę wziąć urlop na jeden dzień przynajmniej albo zwalniać się albo prosić ileś osób żeby.. Oczywiście jak czegoś nie muszę załatwić osobiście. Ale jest X spraw, które muszę załatwić osobiście i wtedy szeroki uśmiech do szefa i mogę wyjść tak?
68. AN: *Czy mogłabyś, chociaż w dzienniczku to już było, mogłabyś w miarę dokładnie wymienić kolejność czynności jakie rano wykonujesz?*
69. RS: Co robię po kolei. Budzę się, idę do łazienki, biorę prysznic. Potem wracam do pokoju, mmm, ubieram się albo staję przed szafą i próbuję wybrać w co się ubiorę, prasuję, potem do łazienki, jakaś kawa w międzyczasie powiedzmy pierwsze łyki. Potem się kończę ubierając, suszenie włosów i ostatnie kanapki z Jackiem i do pracy. To by było po kolei.

70. AN: *Dobra. Czy zmieniłabyś coś w Twoim codziennym poranku? W sensie czy brakuje Ci czegoś w tym czasie, czy może coś być odjęta gdybyś mogła?*
71. RS: *Znaczący brakuje mi tej chwili, no jestem sama sobie tego winna, bo wolę dziesięć minut dłużej niż usiąść i właśnie na spokojnie zjeść cokolwiek albo nie brać kawy do samochodu. I tego mi brakuje, takiego „usiadnięcia”. Ale mam wrażenie, że wszystkie rzeczy są tak potrzebne bo z prysznicem nie zrezygnuję, z mycia włosów, suszenia też nie zrezygnuję, kawa musi być..*
72. AN: *W sensie gdybyś mogła ale masz rację..*
73. RS: *..to są takie podstawowe rzeczy bez których, jak czegoś z tych rzeczy nie zrobię to po prostu będę się dziwnie czuć w ciągu dnia, tak naprawdę. No mogłabym ewentualnie prasować rzeczy dzień wcześniej, ale no nie wiem(śmiech). Nie podoba mi się ten pomysł.*
74. AN: *Czy masz jakieś ulubione zajęcia, bez których poranka sobie nie wyobrażasz?*
75. RS: *(zastanowienie) Bez czego sobie nie wyobrażam poranka?*
76. AN: *W sensie ulubione zajęcia Twoje o poranku, bez których sobie go nie wyobrażasz? Czy może nie ma nic takiego co lubisz robić rano i właściwie jak to pominiesz to jest głupio a jak nie pominiesz to się nic nie stanie?*
77. RS: *Ulubione nie ulubione, najbardziej potrzebne mycie zębów. Po prostu to będzie moje zajęcie. To jest po prostu.. Nie jestem w stanie wyjść z domu. To już naprawdę musi się dużo rzeczy dziać i wtedy zwiżam szczoteczkę do torebki, po prostu no nie ma opcji..*
78. AN: *Dobra. A czy masz jakieś ustalone, wypracowane sposoby robienia czegoś, których zmian sobie nie wyobrażasz? Musisz to tak zrobić, żeby było dobrze inaczej to uznajesz za niezrobione i musisz do tego wrócić, jeszcze raz to zrobić, albo czujesz się źle że to źle zrobiłaś, źle wykonałaś.. Np. że źle pościeliłaś łóżko to nie jest pościelone, nie uznajesz za pościelone.*
79. RS: *Gdybyś miał jakiś rytuał wieczoru to bym wtedy robiła guziki na dole(śmiech). Ale w ciągu poranka? O. wiem. Strasznie, to jest takie, z Jackiem zawsze mamy dyskusję na ten temat, bo ja zawsze się spieszę, to jest po prostu mur beton. Z Jackiem mamy taką dyskusję codziennie rano, bo jak ja się spieszę i są talerze rozłożone z kanapkami i siedzimy naprzeciwko siebie, trzy słowa wymieniamy, ja wcinam wcinam, mówię „Dobra Michu, muszę lecieć”. No i Jacek mówi „Zostaw, zostaw ja to posprzątam”. I po prostu mnie tak zawsze wkurza, ale ja w tym momencie zawsze sprzątam, bo po prostu uważam że jak już „Dobra, wiem, że się nie muszę spieszyć”, a z drugiej strony sobie myślę że Jacek zrobił kawę, kanapki, no coś tam jeszcze mówię „Nie, posprzątaj. Muszę to posprzątać”, bo jak nie posprzątam to po pierwsze mam wyrzuty sumienia, że wstałam za późno, coś tam jeszcze zrobiłam(śmiech)*
80. AN: *Pasożytujesz?(śmiech)*
81. RS: *Pasożytuję, dokładnie tak.*
82. AN: *Jak myślisz, jakiej czynności poświęcasz rano najwięcej czasu?*
83. RS: *Myślę, że na równi byłby prysznic z suszeniem włosów z wyborem rzeczy, bo w trakcie gorszego dnia jak już wychodzę mówię „Nie, to jednak nie to” i w drugą stronę i jeszcze raz się przebieram. I prasowanie rzeczy, chociaż prasowanie rzeczy myślę że jest krótsze niż suszenie włosów tak naprawdę.*
84. AN: *Dłużej suszysz niż prasujesz?*
85. RS: *Chociaż I tak ma dopracowane do perfekcji.*
86. AN: *Prasowanie?*
87. RS: *Bo to jest tak: włączam żelazko, w tym momencie idę nie wiem wypić kawę, żelazko już jest ciepłe, bluzka już jest rozłożona ‘ciach, ciach’ z dwóch stron..*
88. AN: *Nie marnuje się czas?*
89. RS: *Co Ty! To Wszystko jest tak dopracowane do perfekcji.*
90. AN: *Ale zostawiasz, samo żelazko stygnie czy co? Nie boisz się że Ci się..*
91. RS: *No nie bo stoi, nie leży(śmiech)*
92. AN: *No tak(śmiech). Celną uwagą. A jakiej czynności chciałabyś poświęcać mniej czasu rano?*
93. RS: *Ubieraniu się, znaczący wybór rzeczy. To jest po prostu.. Najlepiej otwierać szafę wieczorem, wybierać “Dobra, to założę I nie będzie problemu” ale czasem wieczorem mam*

- jakąś jedną koncepcję, i tak nie przywiązuję wagi do niej dużej wagi, po prostu zakładam co mam(śmiej). Ale mimo wszystko to jakoś tak, są gorsze i lepsze dni. A najlepsze jest to, że zawsze jak mam mało czasu, jak już jestem dawno spóźniona, już powinnam być w pracy to (niezrozumiałe), trudno założę dzisiaj koszulę wyprasuję i zawsze zakładam koszulę tego dnia, po prostu stwierdzam „Trudno, po prostu założę koszulę”. Jak już ją kończę prasować, to mówię „bosko, już jestem spóźniona, dawno już gdzieś tam powinnam być”
94. AN: *No dobra, a czy wykonujesz jakieś obowiązki w gospodarstwie domowym rano?*
95. RS: Rano staram się ścielić łóżko. Tak mniej więcej, ale to jest tak po prostu, zależy od tego czy mam dużo czasu bo jak wstawaliśmy w zeszłym tygodniu bodajże siódma z minutami, no to nie było problemu, bo wtedy jeszcze miałam czterdzieści minut na pogadanie z Jackiem, zrobienie czegokolwiek i nie było pośpiechu, więc wtedy jedno z nas mogło sprzątać, drugie ścieliło łóżko i tak dalej..
96. AN: *A dlaczego wstawaliście wcześniej?*
97. RS: No wiesz co, znaczy po prostu wstawaliśmy równo z budzikiem tak naprawdę. Wstawaliśmy może no dwadzieścia minut po zadzwonieniu budzika, cały czas dzwoni o tej samej, no ale wstajemy godzinę później niż dwadzieścia minut później.
98. AN: *Czyli przez godzinę się budzicie?*
99. RS: Tak przez godzinę się budzimy. To jest hardkor. Ale ja mam codziennie budzik na siódmą nastawiony, dzisiaj chyba wstałam o 7.50.
100. AN: *No chyba że Jacek pracował to chyba od razu wstawał czy nie?*
101. RS: Znaczący Jacek też chodzi na dziewiątą do pracy, więc też nie ma problemu. Ja wyjeżdżam i tak wcześniej z domu niż Jacek
102. AN: *Opcja drzemki?(niezrozumiałe)Wow. Długo.*
103. RS: Albo nawet jak już wiesz, że wstajesz i tak leżysz po prostu..
104. AN: *Ja to znam(śmiej). Czy oprócz ścielenia łóżka coś tam robisz dla domu rano zdążysz czy raczej nie?*
105. RS: No wiesz co takie ogarnięcie w kuchni tak naprawdę, złożenie naczyń, bo wstawienie prania to mam wrażenie że tylko Jacek zawsze o tym pamięta-to jest porażka(śmiej). Ale co zrobić no.
106. AN: *No dobra, a jakie masz sposoby radzenia sobie z małą ilością czasu o poranku?*
107. RS: Zawsze to że mam mało czasu okazuje się już w praniu, więc po prostu biegnę dwa razy szybciej albo dwa razy szybciej robię albo liczę że nie będzie korków i zdążę do pracy. Wiesz co nie ma na to jakiejś reguły. Czasem po prostu wychodzę z bardziej wilgotnymi włosami albo nie zrobię po prostu makijażu co w moim przekonaniu i tak zajmuje mi może pół minuty. No ale zawsze każde pół minuty jest ..
108. AN: *A jakie sytuacje uważasz za najbardziej irytujące gdy spieszysz się do pracy?*
109. RS: Już po wyjściu z domu?
110. AN: *Nie, to może być wszystko zdarzenie może być w domu, w drodze do pracy..*
111. RS: Zgubienie jakiejś rzeczy. Po prostu taka rzecz, która leży na wierzchu ale akurat w tym momencie kiedy już jestem jedną nogą za progiem i „ A jednak czegoś zapomniałam”. Albo już zejście do garażu i „ O Jezu telefon albo klucze i się nie dostanę” i z powrotem na trzecie piętro. I jeszcze raz.
112. AN: *A co robisz, żeby uniknąć takiej sytuacji, w sensie żeby nie dopadło Cię to zdarzenie które Cię tak irytuje?*
113. RS: Staram się odkładać w miarę rzeczy w jedno miejsce, że telefon trzymam przy łóżku, bo telefon jest moim budzikiem równocześnie, klucze też tam do jakiegoś korytka czy do czegoś takiego.
114. AN: *Czyli porządkowanie, na miejsce odkładanie..*
115. RS: .. dokładnie.
116. AN: *Co np. Robisz, jakie masz sposoby doprowadzania się do porządku po ciężkiej nocy? Np. po imprezie gigantycznej wiesz, że musisz rano wstać no ale zachlałaś tę noc albo np. mało spałaś?*

117. RS: Kawa to jest przede wszystkim, ale żeby w ogóle wstać z łóżka, no to w ciągu tygodnia nie ma problemu, no bo po prostu wiem że ktoś mnie tam rozlicza w tej firmie i tylko patrzy czy przychodzę czy nie i to musi mnie zmotywować, bo już jestem na jakimś etapie, to dobra muszę wstać, no nie ma opcji. Najwyżej będę na zwolnionych obrotach pracować w firmie ale 9.00, 9.15 muszę się tam pojawić mimo wszystko.
118. AN: *A w weekend byś miała jakąś sprawę, że byś musiała wstać po ciężkiej nocy, to co wtedy robisz żeby się doprowadzić do porządku?*
119. RS: To jest kawa też. I dłuższy prysznic i wtedy po prostu oblewanie się wodą do bólu. Wtedy dłuższy prysznic i duży kubek kawy. Muszę się doprowadzić bo..
120. AN: *..nic nie działasz.*
121. RS: Zawsze.
122. AN: *Czy zdarza Ci się że zostajesz obudzona przez telefon lub jakieś inne zdarzenie, osoby? Co wtedy czujesz i jak reagujesz?*
123. RS: Mam wrażenie, że ..rano, rano rzadko się zdarza żeby ktoś mnie budził. W nocy ostatnio było kilka takich sytuacji, że ktoś dzwonił z imprez że „Czemu Was tu nie ma?”. Chyba Maja ostatnio się wkręciła i numery co chwilę z różnych telefonów i już raz do Jacka raz do mnie i ciężko było. No ale wtedy jak mnie ktoś na początku wyrwie ze snu to odbieram ten telefon, bo do końca nie wiem o co chodzi no i tak mówię, mówię i rano jak sprawdzam czy z kimś rozmawiałam, to mówię: „ O faktycznie rozmawiałam” ale w ogóle nie pamiętam tych rzeczy.
124. AN: *Ale rano nie zdarza się że ktoś Cię budzi bo wstajesz wcześniej generalnie?*
125. RS: Raczej nie ma takiej opcji.
126. AN: *Jakie masz sposoby, żeby nikt Cię nie budził? Np. założyłaś że chcesz dłużej pospać.*
127. RS: Jeśli pamiętam dzień wcześniej, to ściszę telefon ale z reguły nie pamiętam, więc liczę na to że nikt o mnie nie pomyśli i nie będzie do mnie dzwonić. No ale zawsze, przez to że nie noszę zegarka, a nawet jak noszę to z nim nie śpię, to nie wiem która jest godzina rano, a to jest po prostu najgorsza rzecz, bo nie mam na tyle siły żeby wyjść do kuchni i żeby zobaczyć na najbliższym zegarku która jest godzina, no to już trzymam ten telefon przy sobie i wtedy jak nie ściszę to po prostu mnie budzi. Albo boskie promienie światła, które wpadają przez pokój.
128. AN: *Co wtedy robisz żeby Cię nie budziły?*
129. RS: Wtedy chowam się pod wszystkim co mam na sobie, to jest po prostu.. Ewentualnie jak już jest hardkor, to wtedy wstaję i zasłaniam żaluzje.
130. AN: *Ale wcześniej zdarza Ci się zasłonić dzień wcześniej żaluzje, czy raczej nie?*
131. RS: Kilka razy dosłownie mi się tak zdarzyło. W zeszłym roku może zasłaniałam, w tym roku chyba raz mi się zdarzyło.
132. AN: *Jak myślisz, czy jest coś co wyróżnia Twój sposób spędzania poranka od spędzania go przez innych ludzi? Coś innego, wyjątkowego?*
133. RS: Coś innego? Mam wrażenie, że są to tak podstawowe rzeczy.. Nie wiem, mam nadzieję że nie we wszystkich domach jest tak pospiesznie. Naprawdę mam nadzieję, że ktoś go wolniej spędza.
134. AN: *Czyli myślisz że to Cię może odróżniać? Takie tempo wysokie.*
135. RS: No, w negatywny sposób.
136. AN: *Dobra, a jak myślisz z jakich przedmiotów najczęściej rano korzystasz?*
137. RS: Słuchawka od prysznic(śmiej), przewlekający się wszędzie kubek od kawy. W sumie najdłużej będę pić kawę. Inny przedmiot? Biorąc pod uwagę..to zależy kiedy zaczyna się mój poranek, bo jak zaczyna się od momentu pierwszego dzwonka w budziku do momentu wstania, a biorąc pod uwagę że czasami wstaję ponad godzinę, to będzie łóżko mimo wszystko(śmiej). I suszarka myślę też. Też tam się pojawia(niezrozumiałe) i szczoteczka do zębów to myślę..
138. AN: *A przy suszeniu włosów też coś robisz? Czy suszysz włosy i tyle?*
139. RS: Suszę włosy.
140. AN: *Jedną rękę masz wolną..*

141. RS: .. a w drugiej ręce mam szczotkę.
142. AN: *Jaki jest Twój ulubiony przedmiot, z którego rano korzystasz?*
143. RS: Kubek kawy.
144. AN: *A dlaczego?*
145. RS: Żeby się obudzić, żeby się doprowadzić do jakiegoś stanu używalności.
146. AN: *A dlaczego przedmioty, które sfotografowane zostały kojarzą Ci się z porankiem? To były szczoteczka i szczoteczka.*
147. RS: Bo bez umycia zębów nie wychodzę z domu, przynajmniej staram się. Uważam, że to jest podstawa.. Jak się budzę rano to tak..(niezrozumiałe) (śmiej)
148. AN: *A teraz pytanie o Waszych tutaj relacjach: kto pierwszy wstaje w tym domu?*
149. RS: No Jacek najczęściej.
150. AN: *Czy budzicie się nawzajem czy pozwalacie sobie spać w dni wolne? Czy w ogóle nie ma takiej opcji?*
151. RS: Z reguły jesteśmy tak wyczuleni, że jednego nie ma to i tak się po prostu budzimy. Ale raczej jeśli ja już godzinę nie śpię, no i tak chodzę wtedy na palcach..
152. AN: *Czyli starasz się nie budzić raczej?*
153. RS: Staram się nie budzić.
154. AN: *Czy masz jakieś zwyczaje, których musisz przestrzegać żeby nie podpaść Jackowi rano?*
155. RS: Wiesz co, chyba nie. Nic takiego nie kojarzę.
156. AN: *Jak przebiega Wasz wspólny poranek czyli kto pierwszy korzysta z łazienki i czy dzielicie się zadaniami? Chociaż to już troszkę mówiłaś..*
157. RS: .. To w sumie już było też. Bo ja wchodzę pierwsza do łazienki, Jacek wstawia wodę, robi kawę, herbatę, wyciąga rzeczy na kanapki. Po czym ja idę prasować, Jacek idzie się kąpać, w tym czasie albo ja kończę robienie kanapek. No ale z reguły ja nie kończę robienia kanapek i tak(śmiej)
158. AN: *Wychodzicie z domu razem czy nie? Kto pierwszy wychodzi?*
159. RS: Wiesz co, ja z reguły pierwsza wychodzę.
160. AN: *Czy angażujesz kogoś w swój poranek? Czy jest ktoś Ci pomocny czy ktoś Ci przeszkadza bardzo?*
161. RS: To Jacek.
162. AN: *Raczej pomocny czy raczej Ci przeszkadza? (śmiej)*
163. RS: Nie odpowiem na to pytanie, nie powiem tego głośno(śmiej).
164. AN: *Czy lubisz spędzać poranek z partnerem?*
165. RS: Tak. Całkiem. Super naprawdę.
166. AN: *Dlaczego?*
167. RS: Dlaczego? Tak już się nawzajem uzupełniamy. Myślę, że gdyby Jacka nie było to ja bym się z połową rzeczy się nie wyrobiła, ale też czuję że w jakiś sposób Jackowi też pomagam więc nie jestem takim wiesz..
168. AN: *A w weekend? W dni wolne, wakacje lubisz spędzać poranek z Jackiem?*
169. RS: No pewnie, że tak.
170. AN: *No a dlaczego?*
171. RS: Poranek jest po prostu taki, że budzisz się, masz kolejny dzień, kolejne rzeczy nowe się dzieją i budzisz się przy osobie którą kochasz i chcesz kolejny dzień z nią spędzić. A poranek taki, to jest fajne rozpoczęcie dnia po prostu.
172. AN: *Czemu poświęcasz najwięcej uwagi przed wyjściem z domu? W sensie w momencie wychodzenia z domu, na czym najbardziej się skupiasz?*
173. RS: W momencie wychodzenia z domu? Chyba, czy mam wszystko. I ostatni rzut okiem na lustro, które mamy naprzeciwko drzwi zawsze musi być 'ciach!'
174. AN: *Upewniaasz się?*
175. RS: Upewniam się, czy nie zostawiłam czegoś(śmiej)
176. AN: *Jak postępujesz, gdy musisz do kogoś zadzwonić wcześniej rano?*

177. RS: Bardzo staram się tego nie robić, bo.. tak daję sobie ten czas do dziewiątej rano. Przed dziewiątą staram się nie dzwonić, szczególnie gdy osoba jest niepracująca. Jeżeli wiem, że ktoś pracuje, chodzi na ósmą do pracy to spoko, żeby dzwonić to raczej nie mam z tym problemów. Ale tak to raczej staram się nie dzwonić, jak już to piszę smsa, jeśli chodzi o telefon komórkowy. Jak napiszę smsa i wtedy dostaję jakąś zwrotną odpowiedź, no to mówię „Dobra, dzwonię”.
178. AN: *Zauważyłem, że w rubryce uczestników i w momencie od wyjścia z domu do dotarcia do pracy nie zaznaczałaś wśród uczestników jakichś tam osób trzecich typu przechodnie czy jakichś tam innych. Czy był jakiś szczególny powód czy nie pomyślałaś o nich czy jak myślisz dlaczego?*
179. RS: No w ogóle nie pomyślałam. Myślałam, że jest to taka bardziej bezpośrednia styczność z osobą trzecią. Kilka razy tam było zaznaczenie, zdarza mi się jak jeżdżę samochodem podwozić kolegę, który mieszka na trasie. No i to jego zaznaczyłam, bo tak zawsze bym mogła pisać ze (niezrozumiale). Nie wiem, jakoś tak w ogóle o tym nie pomyślałam.
180. AN: *OK. A kiedy wg Ciebie poranek się kończy a kiedy zaczyna?*
181. RS: W momencie kiedy świadomie się obudziłam, nawet nie wstałam z łóżka, ale się obudziłam już. A kończy.. tak właśnie z końcem śniadania. Czyli z bliżej nieokreśloną godziną w trakcie weekendu.
182. AN: *Dobra, a kiedy po raz pierwszy sprawdzasz godzinę po obudzeniu?*
183. RS: Praktycznie od razu. To jest jeden z pierwszych ruchów, które robię.
184. AN: *W tygodniu. A np w dni wolne też tak?*
185. RS: Yhm. Też. Teraz jeszcze słońce wcześniej świeci, mam wrażenie że od godziny szóstej rano do godziny dziesiątej poranek wygląda tak samo, pogoda i słońce świeci tak samo, to żeby się przekonać że jest faktycznie ta 10, no to wolę się miło zadowolić że jest godzina 10 a nie 6 rano, że obudziłam się o tej godzinie bez sensu zupełnie.
186. AN: *Czy sprawdzasz pogodę przed wyjściem? W którym momencie sprawdzasz tę pogodę? Czy jest to dla Ciebie istotne czy raczej w ogóle nie sprawdzasz tej pogody przed wyjściem?*
187. RS: Raczej się sugeruję tym, że jeśli promienie słońca dobiegają do pokoju, to już nie będę wychodzić i szukać. Szczególnie jak jeżdżę samochodem to wsiadam w garażu, w przypadku zimy jakby tak było, to wchodziłam w ciepłym w miarę ciepłym garażu do samochodu a z samochodu do biura miałam 20 metrów. Więc jakby to nie było żadnego problemu, bez kurtki z reguły jeździłam.
188. AN: *Czyli o tyle sprawdzasz co przez okno widać?*
189. RS: Tak.
190. AN: *Czy jest coś, co zmieniło się ostatnio w Twoich nawykach porannych?*
191. RS: Chyba nie. Nic szczególnego.
192. AN: *Czy jest coś co chciałabyś jeszcze dodać?*
193. RS: Chyba nie. Jak mi się przypomni to napiszę(śmiech)
194. AN: *Coś chcesz mnie zapytać jeszcze na koniec?*
195. RS: Nie, wszystko było jasne.
196. AN: *Dobra, dziękuję.*
197. RS: Dziękuję.
198. Notatka: wywiad odbył się w godzinach wieczornych około godziny 21.00 w domu respondenta. Panowała miła atmosfera, respondent chętnie udzielał odpowiedzi.