

Jerzy J. PARYSEK  
Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu

## DOBOWA AKTYWNOŚĆ MIESZKAŃCÓW POZNAŃA

### DIURNAL (24 HOUR) ACTIVITY OF CITIZENS OF POZNAŃ

**ABSTRACT:** The life of living organisms, including people, displays a rhythmicity caused by the Earth's rotational movement around its axis (24-hour rhythmicity) and its orbital movement around the Sun (yearly rhythmicity). The rhythmicity imposes an order on human activity during the day and the year. But it is the Sun-controlled diurnal rhythmicity with its alternating waking and sleeping time which is of special importance. The waking period is the time in which people organise their family and working life, pursue an education, develop interests, maintain interpersonal contacts, relax, etc. The activities in which they are engaged fit the time interval between getting up in the morning and going to sleep at night. While the activity structure of city inhabitants is generally similar, it differs in details as determined by sex, age, marital and family status, level of education, time and nature of the work performed, distance between the place of residence and that of work, studying and other types of occupation, duties, interests, material situation, etc. It is also different on working days, Saturdays, Sundays and various holidays. This paper discusses the diurnal activity of the inhabitants of Poznań. Its elements include: getting-up time, activities performed before leaving, leaving time, time of arrival at work and school, way of getting there, time of working and learning, activities performed after work and school, time of return to home, activities performed before going to bed, time of going to bed, and sleeping time. The detailed analysis closes up with a synthetic diurnal summation of time 'between day and sleep' (including the sleeping time).

**KEY WORDS:** living organism, waking and sleeping, diurnal rhythmicity, human activity, activity of inhabitants of city (Poznań)

## Wprowadzenie

Rzeczywistość, w której żyjemy i którą postrzegamy, badamy i opisujemy w dwóch charakterystycznych wymiarach, tj. w wymiarze synchronicznym i diachronicznym. Wymiar synchroniczny oznacza analizę rozmieszczenia w przestrzeni geograficznej rzeczy, zdarzeń i procesów, natomiast wymiar diachroniczny – zmienność konkretnej rzeczy, zdarzenia lub procesu w określo-

nym przedziale czasowym. W badaniach geograficznych, także miast, zdecydowanie więcej miejsca poświęca się ujęciom synchronicznym, natomiast mniej – diachronicznym. Jest to zrozumiałe, bowiem geografia jest klasyczną nauką przestrzenną.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie dobowej aktywności mieszkańców Poznania, która z jednej strony generuje funkcjonowanie systemu miasta jako całości i poszczególnych podsystemów miejskich, a z drugiej strony jednak w pewnym stopniu dostosowuje się do funkcjonowania infrastruktury komunalnej, choć relacje w tym zakresie nie są symetryczne, przede wszystkim z uwagi na podmiotowość mieszkańców w mieście i biologiczne uwarunkowania funkcjonowania organizmu.

Obszar aktywności mieszkańców, a zatem teren miasta traktowany będzie jako system (w ujęciu organicystycznym), co oznacza, że aktywność dobową mieszkańców traktowana będzie jako przejaw życia miasta. Podstawą analizy są wyniki badań ankietowych, jakie przeprowadzono w 2012 r. na próbie 1009 mieszkańców Poznania, uwzględniając w strukturze ankietowanych: płeć, wiek, status zawodowy oraz dzielnicę zamieszkania. Obszerność zgromadzonego materiału oraz ograniczone ramy niniejszego opracowania sprawiły, że przedstawiona zostanie jedynie analiza odniesiona do ogółu mieszkańców miasta. Mimo takiego ograniczenia w niektórych przypadkach mieć będą miejsce odwołania do analizy przeprowadzonej z uwzględnieniem płci i wieku mieszkańców Poznania.

## **Rytmiczność życia codziennego mieszkańców**

Z obserwacji świata, w którym żyjemy, oraz z prowadzonych badań naukowych wynika, że większość procesów i zjawisk życiowych, jakie nas charakteryzują i z jakimi mamy do czynienia, cechuje powtarzalność w czasie. Ta charakterystyczna cecha, dotycząca przede wszystkim organizmów żywych, umożliwia optymalizację procesów regulacyjnych ustroju i ich synchronizację ze środowiskiem zewnętrznym. W ten sposób wiele czynności życiowych okresowo zmienia swoje nasilenie. Jest zatem biologicznie celowe, aby przebieg procesów życiowych nie kolidował z realizacją innych ważnych funkcji i zadań organizmu (człowieka). Oznacza to potrzebę synchronizacji działań organizmu (także jego organów) w środowisku życia. W odniesieniu do organizmu ludzkiego brak takiej synchronizacji powoduje powstanie określonych problemów życia społecznego, komplikuje życie osobiste i rodzinne, utrudnia rozród, opiekę nad dziećmi, pracę, naukę itp. (Sadowski, Chmurzyński 1989, Kunicki-Goldfinger 1976, Horst 1976, Gánti 1986). Wielu tego rodzaju problemom zapobiega wpisana w funkcjonowanie organizmu rytmika zjawisk biologicznych. Rytmika, która przyporządkowuje zmiany stanu organizmu okresowym zmianom środowis-

ka, w jakim ten organizm funkcjonuje. Wiąże się to z poczuciem czasu i jego rozpoznawaniem. W ten sposób życie każdego organizmu staje się rytmiczne, czego podstawowym wyrazem jest pewien rytm np. spożywania pokarmów oraz czuwanie i sen. Tak więc rytmy biologiczne mogą być uznawane za przejaw przystosowania się organizmu do rytmiki zdarzeń w środowisku. Pierwoszoplanową rolę w tym względzie odgrywa przystosowanie się do cyklu dobowego dnia i nocy oraz do okresowości pór roku.

Przyczyną wyżej wskazanej rytmiki jest funkcjonowanie wszechświata, a konkretnie obrót Ziemi wokół własnej osi (ruch wirowy) oraz jej obieg wokół Słońca (ruch obiegowy). To z tych powodów mówi się przede wszystkim o rytmach słonecznych (dzień i noc oraz pory roku), ale także, choć w mniejszym stopniu, o rytmach księżycowych (fazy księżyca). Do tych pierwszych należą przede wszystkim rytmy dobowe, a do tych drugich – miesięczne (Sadowski, Chmurzyński 1989).

Dzięki tej rytmice wytworzyły się w organizmach żywych odpowiednie mechanizmy przystosowawcze, a jednym z takich mechanizmów jest tzw. zegar biologiczny. Zegarem takim są w istocie rzeczy okresowo przebiegające procesy wewnątrzustrojowe, na których podstawie zwierzęta i ludzie mogą ocenić czas.

Zróznicowanie dobowe aktywności przejawia się w czuwaniu (aktywności) i śnie (spoczynku). U człowieka z czuwaniem wiąże się świadomość, zaś ze snem – czasowe wyłączenie świadomości. Rytmika czuwania i snu odpowiada naturalnej sekwencji dnia i nocy. Czynnikiem synchronizującym czuwanie i sen jest Słońce (konkretnie światło słoneczne). U człowieka okresy czuwania i snu są dodatkowo regulowane wymogami życia społecznego i zawodowego, stylem życia, a także utrwalonymi zwyczajami. Są także regulowane zegarem, ale już nie tyle biologicznym, co mechanicznym lub elektronicznym, odmierzającym czas. Praca w nocy, a sen w dzień wymagają przestrojenia mechanizmów regulujących funkcjonowanie organizmu, co u różnych osób zachodzi z różną prędkością i pociąga za sobą różne konsekwencje. Sytuacja ta tworzy między innymi problemy pracy wielozmianowej oraz międzyludzkiej komunikacji (Sadowski, Chmurzyński 1989, Horst 1976).

Do rytmiki życia, zwłaszcza do okresów czuwania i snu, dostosowuje się aktywność ludzi związana z wypełnianymi funkcjami społecznymi, od życia rodzinnego i pracy oraz nauki począwszy, a na rozrywce czy wypoczynku skończywszy. Aktywność, o której charakterze decyduje wiele różnych czynników, takich jak: płeć, wiek, stan cywilny, stan rodzinny, miejsce zamieszkania, poziom wykształcenia, wykonywany zawód, charakter pracy, sytuacja materialna, przyjmowany model i styl życia, światopogląd, normy i reguły życia społecznego, zainteresowania itp. Aktywność ta zmienia się w dobie, inna jest w dni wolne od pracy, inna w czasie pracy i nauki, inna w okresie wakacyjnym, a jeszcze inna w poszczególnych sezonach klimatycznych. W tej różnorodności bardzo podobna jest jednak aktywność dobowa poszczególnych osób, zwłaszcza ujmo-

wana w ujęciu czasowym, czyli między dniem (pora wstawania i okres czuwania), a snem (pora udania się na spoczynek). Podobieństwo dotyczy tego, że każdy (lub prawie każdy) musi kiedyś wstać z łóżka, przygotować się do dziennej aktywności (także przygotować inne osoby, np. dzieci), opuścić dom, udając się do pracy, szkoły, na uczelnię, do miejsc realizacji innych celów, dotrzeć do miejsc realizacji różnych celów i zadań, realizować cele, powrócić do domu, spędzić czas po powrocie, udać się na spoczynek i spać. Wszystkie te czynności są w określony sposób rozmieszczone w czasie, tworząc czasową trajektorię aktywności dobowej. Trajektorię powtarzalną w ogólnych składowych każdego dnia, z oczywistą, określoną specyfiką dnia roboczego, soboty, niedzieli, dnia urlopu, choroby czy dnia innych zajęć i okoliczności (szczególna sytuacja życia, uroczystość rodzinna, sytuacja nieprzewidziana itp.).

W nawiązaniu do tego, co napisano powyżej, zakres rzeczowy niniejszego opracowania określony został przede wszystkim przez: czas wstawania, porę opuszczania domu, czas dotarcia do pracy, nauki i innych miejsc realizacji celów, czas pracy i nauki, czas po pracy i formy jego spędzania, porę powrotu do domu, czynności domowe, czas udawania się na spoczynek i czas snu.

Poznanie dobowej aktywności mieszkańców miasta pozwoli poznać czasową organizację ich życia i lepiej zaplanować funkcjonowanie infrastruktury komunalnej. Przy tej okazji poszerzy sferę problemową badań geograficznych o wymiar diachroniczny (analiza czynności w dobie) i mikroskalę ujęcia (pojedyncze miasto), a tego rodzaju badań odczuwa się niedostatek w geografii polskiej, także geografii miast (Parysek, Mierzejewska 2013).

## Czuwanie

### Pora wstawania

W dobowym bilansie czasu zasadnicze miejsce zajmuje czuwanie, które obejmuje wymiar czasowy w granicach 15–18 godzin, podczas gdy na sen przypada odpowiednio 6–9 godzin. Początek czuwania jest równoznaczny z przebudzeniem się, co nie musi oznaczać natychmiastowego wstania z łóżka. Można jednak przyjąć, że dla większości osób dorosłych, zdrowych i aktywnych przedział czasowy rozdzielający przebudzenie się i wstawanie nie jest zbyt duży. Wstanie z łóżka można zatem przyjąć za początek aktywności dziennej (dobowej).

Początek aktywności dziennej mieszkańców miasta (podobnie zresztą jak i koniec) zależny jest od charakteru dnia. W dni robocze generalnie zamyka się w przedziale od godziny 4.00 do 12.30. Tylko niewielka liczba ankietowanych mieszkańców Poznania rozpoczynała swoją aktywność przed godziną 4.00 rano lub po godzinie 12.30 i były to głównie osoby pracujące w trójzmianowym systemie, przede wszystkim pracownicy zakładów produkcyjnych funkcjonujących w ruchu ciągłym, placówek handlowych i usługowych czynnych 24 go-

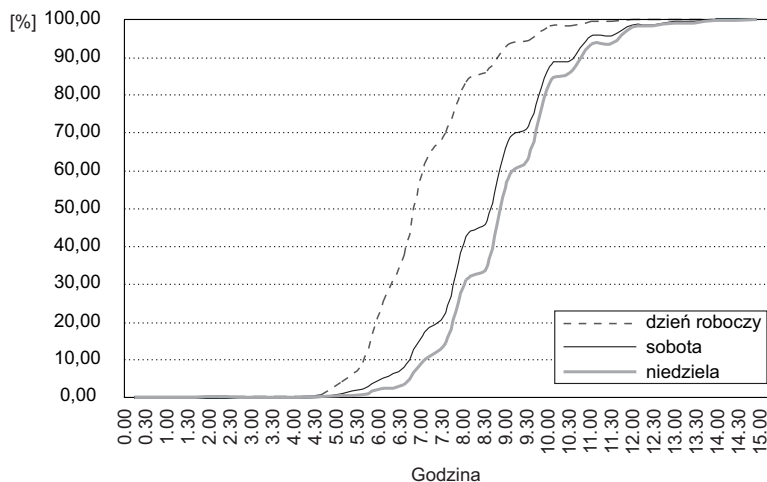
dziny na dobę, służb komunalnych, służb ratunkowych, służb bezpieczeństwa osób i mienia, różnych gałęzi transportu itp. Najwięcej osób rozpoczyna aktywność dzienną w dni robocze między godziną 6.00 a 8.00. Jest to pora wstawiania 74,4% poznaniaków. Najczęstszą porą wstawiania jest godzina 7.00 (24,1%), a następnie 6.00 (16,2%) oraz 8.00 (13,7%). O godzinie 8.00 aktywnych jest już 83,5% mieszkańców miasta, a o godz. 11.00 ponad 99% (tabela 1, rysunek 1). Nieco przesunięty w czasie jest początek aktywności w soboty, który dla 99,8% mieszkańców miasta mieści się w przedziale od godz. 4.30 do 14.00. Podobnie przedstawia się sytuacja w niedziele i święta. W soboty najwięcej osób wstaje

Tabela 1

Pora wstawiania (narastająco - % ogółu)

Godzina	Mieszkańcy ogółem		
	dzień roboczy	sobota	niedziela/święto
4.00	0,40	0,10	0,00
4.30	1,00	0,30	0,30
5.00	4,20	1,20	0,50
5.30	9,30	2,40	0,90
6.00	25,50	5,30	2,50
6.30	37,80	8,10	3,50
7.00	61,90	17,20	10,00
7.30	70,00	22,60	14,40
8.00	83,70	42,60	31,00
8.30	86,40	46,60	34,70
9.00	93,40	67,90	58,00
9.30	94,60	71,80	63,40
10.00	98,30	87,50	83,30
10.30	98,40	89,10	85,80
11.00	99,30	95,60	93,30
11.30	99,40	95,70	93,80
12.00	99,90	98,50	98,10
12.30	100,00	98,70	98,40
13.00	100,00	99,30	99,00
13.30	100,00	99,40	99,10
14.00	100,00	99,90	99,80
14.30	100,00	99,90	99,80
15.00	100,00	100,00	100,00

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.



Rys. 1. Pora wstawiania mieszkańców Poznania

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań ankietowych.

z łóżka między godziną 8.00 a 10.00 – 64,6%. O godzinie 8.00 aktywnych było 42,5% mieszkańców miasta, o 10.00 – 87,4%, a o 12.00 – 98,4%. Zatem w soboty, zwłaszcza zaś w niedziele i święta, mieszkańcy miasta wstają później. W soboty najwięcej osób wstaje o godzinie 9.00 – 21,3%, 8.00 – 20% i 10.00 – 15,7%, natomiast w niedziele i święta o godzinie 9.00 – 23,3%, 10.00 – 19,9% i 8.00 – 16,6% (tabela 1, rysunek 1). Jak wynika z przeprowadzonych badań, początek aktywności mieszkańców miasta w soboty oraz w niedziele i święta jest podobny, choć widoczna jest nieco późniejsza pora wstawiania w niedziele. Podobieństwo dokumentuje współczynnik korelacji pory wstawiania w soboty i niedziele, który wynosi 0,9963 (w dzień roboczy i niedziele  $r = 0,9123$ , natomiast w dzień roboczy i soboty  $r = 0,9423$ ). Warto przy tej okazji nadmienić, że pora początku aktywności jest nieco odmienna dla przedstawicieli obu płci oraz poszczególnych grup wiekowych mieszkańców Poznania. Przede wszystkim jednak jest zależna od czynności, jakie należy podjąć przed opuszczeniem domu (np. higiena osobista, przygotowanie posiłków, zajęcie się dziećmi, drobne zakupy itp.) oraz od standardowo określonej pory rozpoczynania zajęć po opuszczeniu domu (czas rozpoczęcia pracy, nauki, otwarcia placówek usługowych, rozkładu jazdy środków transportu publicznego itp.). To z tych między innymi powodów większość poznaniaków wstaje w dni robocze w godzinach 6.00–8.00, a w dni wolne od pracy później (tabela 1).

## Pora opuszczania domu

Czas, jaki upływa od chwili porannego wstania z łóżka do czasu opuszczenia domu celem podjęcia pracy, nauki oraz zrealizowania innych ważnych powin-

ności, potraktować można jako okres, w którym dokonywane są zabiegi higieniczne, przygotowywany, podawany i spożywany jest posiłek poranny, przygotowywane są dzieci do żłobka, przedszkola i szkoły oraz wykonywane są inne czynności względnie obowiązki domowe. Zakres tych czynności, przede wszystkim jednak pora podjęcia zadań związanych ze statusem społeczno-zawodowym (praca, szkoła, wyższa uczelnia), w zasadniczy sposób wyznaczają porę opuszczenia domu. Innym czynnikiem kształtującym porę opuszczania domu jest rodzaj dnia i wypadające w tym dniu obowiązki i inne zajęcia. Z tych też względów pora opuszczania domu jest inna w dni pracy, inna w soboty, a jeszcze inna w niedziele (tabela 2).

Tabela 2

Pora opuszczania domu (narastająco - % ogółu)

Godzina (do godziny)	Mieszkańcy ogółem		
	dzień roboczy	sobota	niedziela/święto
0.00-5.00	1,32	0,77	0,64
5.30	2,34	0,88	0,51
6.00	5,39	1,54	0,64
6.30	12,41	3,20	1,02
7.00	25,64	4,96	1,41
7.30	44,35	9,04	3,20
8.00	55,04	13,56	4,86
8.30	61,24	16,65	6,78
9.00	70,50	26,35	14,70
9.30	74,47	30,21	18,54
10.00	84,64	47,52	35,04
10.30	86,06	50,05	40,15
11.00	93,18	65,05	66,24
11.30	94,00	66,04	69,44
12.00	96,24	77,62	81,33
12.30	96,54	78,06	82,61
13.00	97,25	82,58	88,23
13.30	97,25	82,80	88,36
14.00	98,17	86,88	93,35
14.30	98,27	86,99	93,86
15.00	98,58	91,73	98,00
5.30-15.00	98,58	91,73	98,26
15.30-24.00	0,10	7,50	1,1

Źródło: Jak w tabeli 1.

Przeprowadzone badania wykazały, że właściwie o każdej porze dnia i nocy mniejsza lub większa liczba mieszkańców miasta opuszcza dom, udając się do



pracy, szkoły lub z zamiarem realizacji innych celów. W późnych godzinach wieczornych i nocnych dom opuszczają przede wszystkim osoby pracujące o tej porze (zatrudnieni w zakładach w ruchu ciągłym, służbach komunalnych, służbach bezpieczeństwa osób i mienia, szpitalach i domach opieki, hotelach, sklepach nocnych itp.). W grupie tej są także osoby zatrudnione w placówkach handlowych i usługowych o przedłużonym okresie funkcjonowania lub otwartych 24 godziny. Pora opuszczania domu nie zawsze musi być ściśle skorelowana z porą rozpoczynania pracy czy nauki. Wiele osób w czasie między opuszczeniem domu a podjęciem pracy lub nauki załatwia jeszcze inne sprawy, przede wszystkim związane z funkcjonowaniem gospodarstwa domowego i sytuacją rodzinną (dzieci). W nieco innej sytuacji znajdują się osoby uczące się. Uczniowie szkół średnich w zdecydowanej większości po wyjściu z domu bezpośrednio kierują się do szkoły (godzina 8.00 jako pora rozpoczynania zajęć szkolnych ma w Polsce długą tradycję). Pora rozpoczynania zajęć w wyższych uczelniach jest natomiast różna. Wprawdzie godzina 8.00 czy 8.15 jest ciągle porą początku większości zajęć, jednak plany zajęć studentów rozłożone są na cały dzień. Jeszcze inaczej kształtuje się pora wyjść osób niepracujących, która wobec braku obowiązku wykonywania pracy zawodowej zależy od spraw, jakie należy załatwić, a które wiążą się przede wszystkim z potrzebami własnego gospodarstwa domowego (np. drobne zakupy oraz dokonywanie opłat), potrzebami rodziny (przede wszystkim szeroko rozumiana opieka nad wnukami i pomoc domowa) oraz potrzebami osobistymi (kontakty towarzyskie, wizyta u lekarza, zabiegi, uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych, spacer itp.).

Zdecydowana większość mieszkańców miasta opuszcza mieszkanie w dni robocze w godzinach rannych. Najwięcej o godzinach: 7.30 – 18,7%, 7.00 – 13,2%, 8.00 – 10,7% oraz o godzinie 10.00 – 10,2% mieszkańców miasta. Do godziny 6.00 dom opuszcza 5,4% mieszkańców miasta, do godziny 8.00 – 55,0%, a do godziny 10.00 – 84,6% ogółu mieszkańców (tabela 2). Aktywność zawodowa i nauka w szkołach i na wyższych uczelniach wydają się być zasadniczym czynnikiem różnicującym porę opuszczania domu przez przedstawicieli poszczególnych grup wiekowych. Znacznie później opuszczane jest mieszkanie w dni wolne od pracy. W soboty porami dnia, w których najwięcej osób opuszcza mieszkanie, są godziny: 10.00 – dla 17,3%, 11.00 – dla 15% oraz 12.00 – dla 11,6% mieszkańców miasta. Podobnie przedstawia się sytuacja w niedziele i święta, kiedy to o godzinie 10.00 opuszcza dom 16,5% mieszkańców, o godzinie 11.00 – 15,4% oraz o godzinie 12.00 – 11,9%. W soboty do godziny 6.00 opuściło dom jedynie 1,5% ogółu mieszkańców miasta, do godziny 8.00 – 13,6% ogółu mieszkańców, natomiast do godziny 10.00 – 47,5% ogółu mieszkańców. W niedziele i święta dom jest opuszczany jeszcze później niż w soboty. Do godziny 6.00 dom opuszcza 0,6% mieszkańców miasta, do godziny 8.00 – 4,9%, natomiast do godziny 10.00 – 35,0% ogółu osób. Godzinami w niedziele i święt-



ta, w których dom opuszczany jest przez największą liczbę osób, są: 10.00 – dla 16,5% osób, 11.00 – dla 15,35% i 12.00 – dla 11,89% ogółu osób (tabela 2).

Jak to już napisano, różnica między porą wstawania a porą opuszczania domu może zostać potraktowana jako czas przeznaczony na wykonywanie różnych prac domowych. W dni robocze największy odsetek osób wstających, wykonujących prace domowe (pozostają w domu po wstaniu) dotyczy godzin 8.30 – 22,3%, 9.30 – 18,7%, 7.30 – 17,3% oraz 9.00 – 15,7%. W soboty oraz niedziele i święta sytuacja przedstawia się nieco inaczej. I tak w soboty najwięcej osób pozostaje w domu w godzinach: 9.30 – 41,5%, 9.00 – 41,4%, 10.00 – 39,9% i 10.30 – 39,8% osób wstających, natomiast w niedziele i święta w godzinach: 10.00 – 48,6%, 10.30 – 45,4% oraz 9.30 – 44,78% osób wstających. W dni robocze o godzinie 6.00 pozostaje aktywnych w domu 78,7% mieszkańców miasta, o godzinie 5.30 – 74,3% i o godzinie 7.00 – 58,4%, w soboty o godzinie 7.00 – 71%, o 6.00 – 70,4% i o godzinie 8.00 – 68,1%, natomiast w niedziele i święta o godzinie 7.00 – 85,6%, o godzinie 8.00 – 84,2% i o godzinie 8.30 – 80,3% mieszkańców miasta. Do godziny 8.00 pozostaje w domu w dni robocze 34,1% mieszkańców miasta, w soboty 68,1%, a w niedziele i święta – 84,2%, do godziny 10.00 – w dni robocze 13,7%, w soboty – 45,6% i w niedziele – 54,8%, natomiast do godziny 12.00 pozostaje w domu w dni robocze 3,5%, w soboty – 21,1% oraz w niedziele i święta – 25,8% mieszkańców miasta.

Generalnie godziny ранego wstawania i opuszczania domu są silnie skorelowane ze sobą, jednak siła tego związku jest najwyższa w dni robocze ( $r = 0,9546$ ), słabsza w soboty ( $r = 0,9405$ ), a najslabsza w niedziele i święta ( $r = 0,9155$ ).

Przytoczone w tym fragmencie opracowania dane liczbowe w wyraźny sposób pokazują różnice w aktywności mieszkańców Poznania w dni robocze i w dni wolne od pracy. W dni wolne pora wstawania przesuwana się na późniejsze godziny, których dotyczy większa aktywność w zakresie prac i powinności domowych. Brak obowiązku pracy i uczęszczania do szkół w dni wolne od pracy powoduje czasową reorientację funkcjonowania gospodarstw domowych właśnie w te dni w stosunku do dni roboczych. Osoby opuszczające stosunkowo wcześniej mieszkanie w dni wolne od pracy to przede wszystkim osoby kształcące się w trybie niestacjonarnym oraz osoby pracujące w te dni. Stosunkowo wcześniej opuszczają dom także osoby udające się do kościoła, na zakupy, wyjeżdżające poza miasto oraz udające się na spacer. O dłuższym pozostaniu w domu decyduje często zakres przyjętych na dany dzień obowiązków domowych, a także „odsypianie” prowadzonego w późnych godzinach życia towarzyskiego oraz uczestnictwa w imprezach rozrywkowych, kulturalnych oraz sportowych. Pewien wpływ na aktywność dzienną mieszkańców ma także ich stan zdrowia oraz związana ze stanem zdrowia, ale także z wiekiem, kondycja fizyczna.

## **Czynności wykonywane po opuszczeniu domu a przed pracą i nauką**

Aktywność mieszkańców, zwłaszcza pora wstawania (w mniejszym stopniu udawania się na spoczynek), uzależniona jest przede wszystkim od statusu społeczno-zawodowego i sytuacji rodzinnej poszczególnych osób. Oczywiście początek aktywności dziennej ma miejsce w domu, jednak po pewnym czasie aktywność ta, już o innym charakterze, kontynuowana jest „na zewnątrz”, co wiąże się z opuszczeniem (na pewien czas) miejsca zamieszkania. Co więcej, opuszczenie domu i podjęcie zasadniczej aktywności, jaką jest praca zawodowa lub nauka, pochłania niekiedy dość znaczny wymiar czasu. Jest to czas dotarcia do miejsca realizacji zasadniczego celu (praca, nauka). Czas ten obejmować może także załatwianie po drodze innych mniej lub bardziej ważnych spraw, będących wynikiem sytuacji osobistej, rodzinnej, upodobań itp. Z przeprowadzonych badań ankietowych wynika, że 41,6% mieszkańców w czasie od opuszczenia domu do dotarcia do miejsca realizacji celu najczęściej dokonuje zakupów. Często też załatwiane są sprawy w banku, na poczcie, w różnego rodzaju urzędach, placówkach administracyjnych itp. Zajęcie to absorbuje 11% mieszkańców miasta. Około 8,7% osób podwozi do miejsca przeznaczenia dzieci, współmałżonka czy inną osobę. Stosunkowo często przed dotarciem do miejsca realizacji celu dokonuje się zakupu prasy, „doładowania” telefonu komórkowego, wykonania kserokopii, korzysta się z biblioteki itp. Jest to ważny składnik wykorzystania limitu czasu wolnego dla 7,3% mieszkańców miasta. Po opuszczeniu domu a przed podjęciem zasadniczej aktywności spożywane są jeszcze posiłki (w barach), a także dokonywane są zakupy posiłków na śniadanie (w sklepach piekarniczych) oraz benzyny na stacjach paliw. Prawdopodobnie wykonywane są jeszcze inne czynności, jednak 18,5% ogółu mieszkańców miasta deklaruje bezpośrednie udanie się z domu do miejsca pracy lub pobierania nauki.

## **Sposób dotarcia do miejsc pracy i nauki**

Oddzielenie i oddalenie od siebie miejsc zamieszkania oraz miejsc pracy i nauki (także innych miejsc realizacji celów) wymaga pokonania odległości dzielącej te miejsca. Wybór sposobu pokonania odległości jest dość ograniczony. W grę wchodzi albo dojście, albo skorzystanie z określonego środka transportu, którym w wymiarze indywidualnym jest samochód i rower (rzadziej motocykl, skuter czy motorower), a w wymiarze zbiorowym jeden ze środków publicznej komunikacji pasażerskiej, którymi w Poznaniu są tramwaj i autobus. O wyborze sposobu dotarcia do miejsca pracy i nauki decyduje wiele czynników, zaś konieczność dokonania efektywnego wyboru jest konsekwencją oddalenia od siebie miejsca zamieszkania i miejsca realizacji celu oraz istniejącej sieci i roz-

kładu jazdy publicznej komunikacji pasażerskiej. Na sam wybór sposobu przemieszczania się nie bez wpływu pozostaje również kalkulacja ekonomiczna (koszt przemieszczenia się). I tak na wybór sposobu dotarcia do miejsc pracy, nauki i innych miejsc realizacji celów znaczący wpływ, jak się wydaje, mają: 1. odległość, jaką należy pokonać, 2. możliwość skorzystania z publicznego transportu miejskiego, 3. posiadanie samochodu, a także wygoda i przywiązanie do tego środka transportu, 4. system ścieżek rowerowych, 5. sytuacja materialna, 6. czas i charakter pracy, 7. sprawy, jakie należy załatwić przed podjęciem zajęć i po ich zakończeniu, 8. stan zdrowia, 9. warunki pogodowe, 10. świadomość ekologiczna i inne czynniki. Decyzja o wyborze takiego czy innego sposobu dotarcia do miejsca realizacji celu jest, jak się wydaje, wypadkową oddziaływania wymienionych czynników, które w różnych miejscach, o różnym czasie i w odniesieniu do różnych osób oddziaływać mogą z różną siłą.

Najwięcej osób – 23,1% – udaje się do pracy, szkoły i innych miejsc realizacji celów pieszo. Kolejnym sposobem przemieszczania się mieszkańców Poznania jest tramwaj, z którego korzysta 20,7% mieszkańców, oraz autobus, z którego korzysta 15,54% mieszkańców. Położenie miejsca zamieszkania względem miejsca pracy i nauki jest jednak takie, że często korzystać trzeba z transportu łączonego, którym jest tramwaj i autobus. Z takiej formy przemieszczeń korzysta 15,75% mieszkańców miasta. Organizacja parkingów buforowych typu „park and ride” oraz wydzielenie stref płatnego parkowania w centrum miasta spowodowało wzrost popularności innej formy łączonego przemieszczania się w mieście, jaką jest wykorzystanie samochodu i środków publicznej komunikacji miejskiej. Taka forma dojazdów jest wykorzystywana przez 4,1% mieszkańców miasta. Samochód osobowy jest środkiem transportu dla 18,8% mieszkańców miasta. Coraz większą popularność w przemieszczaniu się po mieście zdobywa rower, który jest środkiem transportu dla 2,1% mieszkańców miasta i są to przede wszystkim osoby młode. Odsetek osób korzystających z roweru byłby jeszcze większy, gdyby w mieście była bardziej rozbudowana sieć ścieżek rowerowych i gdyby poruszanie się rowerem po ulicach miasta było bardziej bezpieczne. Wyłącznie z komunikacji publicznej w drodze do (i z) pracy, szkoły i celem załatwiania innych spraw korzysta 52% mieszkańców miasta (Parysek, Mierzejewska 2013).

## Czas dotarcia do miejsca pracy i nauki

Pokonywanie odległości dzielącej miejsca zamieszkania od miejsc pracy, nauki i realizacji innych celów pochłania, co jest oczywiste, określony wymiar czasu, różny w konkretnej sytuacji.

Około 15 minut na osiągnięcie miejsca pracy i nauki w dzień roboczy potrzebuje 34,4% mieszkańców miasta, do pół godziny 70,4%, a do 45 minut – 85,9%. W ciągu 1 godziny miejsce realizacji celu osiąga 97,3% mieszkańców Poznania. W sobotę, kiedy zdecydowana większość mieszkańców miasta nie pracuje i nie uczy się, o konkretnych przemieszczeniach i ich czasie decydują inne cele, takie jak dokonywanie zakupów, spacer, sport i rekreacja, uczestnictwo w życiu rodzinnym (odwiedziny), towarzyskim i kulturalnym itp. W te dni (soboty) w czasie do 15 minut ponad 50% mieszkańców osiąga miejsce realizacji celów, w czasie do pół godziny cel osiąga 81,5%, a w czasie do 1 godziny 98,6% mieszkańców miasta. Podobnie przedstawia się sytuacja w niedziele i święta, z tą różnicą, że miejsca realizacji celów uzupełniają dodatkowo kościoły. W te dni w ciągu do 15 minut miejsca realizacji celów osiąga 60,1%, w ciągu do pół godziny 87%, w ciągu do 45 minut – 91,9%, a w ciągu do 1 godziny – 98,9% mieszkańców miasta. Największy odsetek mieszkańców miasta dociera do miejsc realizacji celów w dni robocze w ciągu 30 minut – 36% oraz 15 minut – 31,2%.

W świetle powyżej przedstawionych wyników stwierdzić można, że jak na miasto półmilionowe, wprowadzie dość zwarte, jednak z wyraźnie zaznaczającymi się zewnętrznymi skupieniami miejsc zamieszkania (duże osiedla mieszkaniowe: Rataje, Winogrody, Piątkowo, osiedle Kopernika) czas, jaki zabiera dotarcie do miejsc pracy, nauki i innych miejsc realizacji celów, nie jest zbyt długi. Jak na to wskazują badania prowadzone przez inne osoby, w ostatnich latach ma miejsce pewne „zbliżenie” do miejsc zamieszkania miejsc realizacji celów, co skraca czas dotarcia (Domański 2012). Jest to przede wszystkim efekt powstawania nowych miejsc pracy w pobliżu miejsc zamieszkania ludności, także w sąsiedztwie dużych osiedli mieszkaniowych (placówki handlowo-usługowe i inne miejsca pracy wzdłuż trasy „szybkiego tramwaju” oraz miejsca pracy na obszarze inwestycyjnym „Franowo”) oraz deindustrializacji dawnych obszarów przemysłowych miasta (Starołęka, Dębiec, Poznań Wschód). Mniejsze znaczenie ma budowa mieszkań w bardziej centralnie położonych punktach miasta.

### **Czas pracy i nauki (aktywność zawodowa i edukacja)**

Podstawowymi formami aktywności osób dorosłych, gdyż tylko takie osoby wchodziły w skład badanej populacji, są praca i nauka. Praca jest zasadniczą formą aktywności przede wszystkim dla osób w wieku produkcyjnym. Jest także podejmowana przez niektóre osoby z najmłodszej wiekiem grupy badanych mieszkańców miasta (do 25 lat) oraz przez osoby starsze, które osiągnęły już wiek emerytalny (w wieku ponad 65 lat). Dla grupy osób najmłodszych charakterystyczną formą aktywności jest jednak przede wszystkim nauka – w szkołach ponadgimnazjalnych oraz w szkołach wyższych.

Warto w tym miejscu nadmienić, że grupę badanych osób tworzyły w 50% osoby pracujące, w 26,1% osoby uczące się (uczniowie i studenci), w 18,2% emeryci oraz w 5,6% osoby niepracujące (w tym także bezrobotne). Taki podział strukturalny respondentów był przede wszystkim związany ze strukturą wieku mieszkańców miasta, w stosunku do której ustalano proporcje osób ankietowanych. Ostateczne proporcje między tymi grupami zostały jednak ukształtowane przez osoby wyrażające wolę uczestnictwa w badaniach ankietowych.

Jak wynika z badań, w dzień roboczy aktywność zawodową i edukacyjną podejmuje 81,7%, w soboty 29,2%, natomiast w niedziele i święta – 13,4% badanych osób. Oznacza to, że w dzień roboczy nie pracuje i nie uczy się 18,3%, w soboty 70,8%, a w niedziele i święta 86,6% mieszkańców miasta. W dzień powszedni najwięcej osób pracuje i uczy się (w szkołach różnego typu) w wymiarze 8-godzinny – 35,1%, natomiast w wymiarze 6-godzinny 10,3%. Są jednak i takie osoby, których dzienny wymiar czasu pracy i nauki (jednak przede wszystkim pracy) wynosi 9 godzin – 4,9%, 10 godzin – 4,6% lub więcej niż 10 godzin – 3,8%. Generalnie około 50% mieszkańców miasta pracuje w dzień roboczy 8 godzin i więcej. Także w soboty dominuje 8-godzinny dzień pracy i nauki, który dotyczy 9,2% mieszkańców miasta. W te dni (soboty) 6 godzin pracuje i uczy się 3,8% mieszkańców miasta, 4 godziny – 3,4%, 5 godzin – 3,1% oraz 2 godziny – 2% mieszkańców miasta. W niedziele i święta 8-godzinny wymiar pracy i nauki dotyczy 3% mieszkańców miasta, 4-godzinny – 2%, 5-godzinny 1,5% oraz 6-godzinny – 1% mieszkańców miasta. Zatem w niedziele i święta niezbyt wielu mieszkańców miast pracuje i uczy się.

### **Czynności wykonywane po zakończeniu pracy i nauki a przed powrotem do domu**

Poranne rozpoczęcie pracy i nauki generalnie nie pozostawia zbyt wiele czasu na załatwienie różnych spraw czy realizację różnych celów związanych z życiem osobistym, rodzinnym, funkcjonowaniem gospodarstwa domowego itp. Podejmowaniu niektórych czynności nie sprzyjają ponadto późniejsze godziny pracy placówek usługowych. Wszystko to sprawia, że po opuszczeniu domu załatwiane są jedynie te sprawy, które są w zasadzie konieczne do załatwienia o tej porze (np. zakup żywności na śniadanie, odprowadzenie czy odwiezienie dzieci do żłobka, przedszkola czy szkoły) lub które można załatwić „po drodze” (drobne zakupy, wypicie kawy lub herbaty, spożycie posiłku, wykonanie odbitek ksero itp.). Znacznie więcej czasu pozostaje na załatwienie wymienionych i innych spraw po zakończeniu pracy czy nauki szkolnej. W wielu przypadkach są to czynności podobne do załatwianych po porannym opuszczeniu domu.

Po zakończeniu pracy i nauki osoby powracające do domu dokonują przede wszystkim zakupów potrzebnych towarów. Czyni to 60% mieszkańców miasta.

Stosunkowo wiele osób załatwia po pracy i nauce sprawy w bankach, na poczcie, w urzędach, placówkach administracji itp. Dokonywanie takich czynności deklaruje blisko 11% mieszkańców. Dość znaczący udział w czynnościach wykonywanych po zakończeniu pracy i nauki mają kontakty towarzyskie i załatwianie spraw osobistych, co dotyczy 7,2% mieszkańców. Ponadto czas po zakończeniu pracy a przed powrotem do domu wykorzystywany jest na: podwiezienie dzieci, współmałżonków i innych osób, sport i rozrywkę, zabiegi pielęgnacyjne, spożywanie posiłków, zakup leków oraz paliwa do samochodu. Ponad 4,7% osób deklaruje bezpośredni powrót do domu po pracy i realizacji innych ważnych zajęć. Czas w drodze z pracy, szkoły, uczelni i innych miejsc do domu wykorzystywany jest więc przede wszystkim na zakupy oraz załatwianie spraw organizacyjnych, administracyjnych i finansowych, związanych z funkcjonowaniem rodziny i gospodarstwa domowego.

### **Pora powrotu do domu**

Pora powrotu do domu, podobnie jak jego opuszczenia, zależna jest od czasu zakończenia pracy i nauki oraz od spraw, które należy załatwić przed powrotem do domu. Jak wyjścia z domu, tak i powroty, rozkładają się w zasadzie na całą dobę, ze zdecydowaną przewagą godzin popołudniowych. Pora powrotów jest także zależna od: dnia tygodnia, płci, wieku, statusu społeczno-zawodowego, zainteresowań i preferowanych form spędzania czasu wolnego. Na te ostatnie sprawy jest właśnie czas po zakończeniu pracy w dni robocze i w dni wolne od pracy (choć nie wszystkie dni wolne ustawowo dla każdego mieszkańca miasta są rzeczywiście dniami wolnymi). Pewne prace można wykonać, a zainteresowania rozwijać także w domu, po powrocie, lub wychodząc ponownie z domu.

Osoby, które wracają do domów w godzinach 0.00–5.00, są to, w dni powszednie, przede wszystkim osoby pracujące do późnych godzin nocnych (wczesnych porannych), do których w soboty, a w mniejszym stopniu w niedziele i święta dołączają osoby biorące udział w kończących się nad ranem imprezach rozrywkowych i spotkaniach towarzyskich (dyskoteki, koncerty, puby, kluby, prywatki itp.). W dni robocze o tej porze wraca jedynie 0,1% osób ankietowanych, natomiast w soboty 6,8%, a w niedziele i święta – 2,1%. Jest to przede wszystkim pora powrotu osób najmłodszych (Parysek, Mierzejewska 2013). Do godziny 12.00 (licząc od północy) w domu jest w dni robocze 3,5% mieszkańców, do godziny 15.00 – 23,2%, a do godziny 18.00 – 79,5% mieszkańców miasta. Najwięcej osób wraca do domu między 15.00 a 18.00. W dni robocze jest to pora powrotu 56,3% ludności miasta ogółem. Drugą porą najczęstszych powrotów są godziny 18.00–21.00. O tej porze do domów wraca 17,8% mieszkańców miasta (tabela 3).



Tabela 3

Pora powrotu do domu (narastająco - % ogółu)

Godziny (do godziny)	Mieszkańcy ogółem		
	dzień roboczy	sobota	niedziela/święto
0.00–4.00	0,10	6,69	2,11
4.30	0,10	6,69	2,11
5.00	0,10	6,80	2,11
5.30	0,10	6,80	2,11
6.00	0,10	6,80	2,11
6.30	0,10	6,80	2,11
7.00	0,10	6,80	2,11
7.30	0,10	6,80	2,11
8.00	0,10	6,92	2,24
8.30	0,21	7,03	2,48
9.00	0,41	7,26	2,86
9.30	0,41	7,38	2,98
10.00	1,03	8,88	4,10
10.30	1,13	9,57	4,35
11.00	1,95	11,65	6,46
11.30	2,06	11,99	8,07
12.00	3,60	17,41	17,64
12.30	4,21	18,45	20,62
13.00	7,61	24,91	29,44
13.30	8,63	26,99	31,55
14.00	12,44	36,67	39,75
14.30	14,18	38,75	41,74
15.00	23,64	47,52	49,81
15.30	27,65	49,59	50,31
16.00	42,55	58,24	57,39
16.30	49,02	59,28	57,76
17.00	63,62	66,43	63,60
17.30	68,04	67,70	64,10
18.00	79,86	76,24	73,54
18.30	82,63	77,27	74,16
19.00	88,59	80,50	78,63
19.30	89,93	81,08	79,88
20.00	94,76	87,42	89,32
20.30	95,17	87,89	89,94
21.00	97,33	90,54	94,04
21.30	97,74	91,23	94,29
22.00	98,77	94,34	97,52
22.30	98,77	94,58	97,64
23.00	99,69	99,54	100,00
23.30	100,00	100,00	100,00

Źródło: Jak w tabeli 1.



Analizując czas powrotu do domu, należy mieć na względzie ten fakt, że w dni wolne od pracy czynnikiem determinującym porę powrotu do domu nie jest czas pracy (w mniejszym stopniu nauki), a potrzeby i sprawy, jakie należy załatwić, przyjmowane formy spędzania czasu wolnego, a także godziny otwarcia placówek handlowo-usługowych oraz pory odbywania się imprez kulturalnych i rozrywkowych. Nie bez znaczenia w tym względzie jest także potrzeba niedzielnego wypoczynku przed zbliżającym się tygodniem pracy. Powrót do domu zamyka właściwie cykl dziennej mobilności mieszkańców, choć nie aktywności (Parysek, Mierzejewska 2013).

### **Czynności wykonywane przed udaniem się na spoczynek**

Czas, jaki mija od powrotu do domu do udania się na spoczynek, jest ponownie czasem wykonywania prac domowych, kontynuowania zainteresowań, wypoczynku w różnych formach, rozrywki i innych jeszcze zajęć. Limit tego czasu jest znacznie większy niż przed opuszczeniem domu, a struktura jego przeznaczenia znacznie bardziej bogata. Wszystko to jest zależne od wielokrotnie wymienianych czynników, takich jak rodzaj dnia, płeć, wiek, stan cywilny, sytuacja rodzinna, status społeczno-zawodowy, sytuacja materialna, zainteresowania itp. Czas ten spędzany jest bądź to w domu, bądź poza domem i jest wyznaczony generalnie porami zakończenia pracy czy nauki oraz udania się na spoczynek. Podczas gdy ta pierwsza pora jest w zasadzie niezależna od konkretnej osoby, ta druga jest konsekwencją świadomego wyboru (w mniejszym stopniu stanu zdrowia i kondycji fizycznej). O porze ukończenia pracy decyduje przede wszystkim pracodawca, a nauki – rozkład zajęć, natomiast o udaniu się na spoczynek decydujemy przede wszystkim sami. Czas po pracy i zakończeniu zajęć szkolnych jest w zasadzie czasem wolnym, którym można dość swobodnie dysponować, jakkolwiek są pewne czynności, które bezwzględnie należy wykonać po powrocie do domu a przed udaniem się na spoczynek.

Do czynności koniecznych, związanych z funkcjonowaniem gospodarstwa domowego, należą przede wszystkim: dokonywanie zakupów, gotowanie i zmywanie, sprzątanie mieszkania oraz pranie i prasowanie. Pewnym zobowiązaniem wynikającym z funkcji rodzicielskich jest przede wszystkim pomoc dzieciom w odrabianiu lekcji i dopilnowanie wykonania innych zadań domowych, zaś z więzów rodzinnych – pomoc rodzinie, zwłaszcza rodzicom, dziadkom, rodzeństwu, przede wszystkim osobom starszym i chorym. Są wreszcie i inne zobowiązania, podjęte w związku z prowadzoną działalnością społeczną, wynikające z sytuacji materialnej, posiadanych kwalifikacji oraz chęci zdobycia wiedzy czy nabycia pewnych umiejętności. Chodzi tu przede wszystkim o wolontariat, działalność charytatywną, inne formy działalności społecznej, o podejmowanie dodatkowej pracy, naukę języków obcych, naukę tańca, gry na instrumentach itp. (Parysek, Mierzejewska 2013).

Przedstawione poniżej formy spędzania czasu wolnego dotyczą właściwie tego czasu, jaki pozostaje do dyspozycji po zakończeniu pracy i nauki, i w różnym stopniu odnoszą się do poszczególnych mieszkańców miasta. Zakupów dokonuje 97,2% ogółu mieszkańców miasta, w przygotowanie posiłków i sprzątnięcie po nich (zmywanie) zaangażowanych jest 86,9% mieszkańców miasta, natomiast w pranie i prasowanie – 72,9%. Dzieciom w odrabianiu lekcji i innych pracach przygotowawczych do zajęć szkolnych pomaga 34% ankietowanych osób, natomiast rodzinie pomaga 66%. Wyjątkowo dużo osób, 66%, deklaruje włączenie się w działalność o charakterze charytatywnym, a 13,6% w inną działalność społeczną (choć w różnym wymiarze czasowym). Języków obcych uczy się 28,2% osób badanych, tańczy 6,6% oraz gra na instrumentach 4,2%. Dodatkową pracę podejmuje 24,3% mieszkańców miasta, a inne od wymienionych zajęcia wykonuje 7,5% badanych. Oczywiście na wykonywanie tych czynności przeznaczają się różny wymiar czasu wolnego.

Poza wymienionymi czynnościami, które nazwano koniecznymi lub wynikającymi ze zobowiązań, czas wolny po pracy i nauce, a także w dni wolne od pracy wykorzystywany jest na inne, mniej zobowiązujące i bardziej relaksujące zajęcia. Są to przede wszystkim: czytanie prasy i książek, oglądanie telewizji i filmów, słuchanie radia, spacer, praca w ogródku, uprawianie sportu, wykonywanie tzw. robótek ręcznych, uczestniczenie w imprezach rozrywkowych i towarzyskich (dyskoteka, pub, bar, kawiarnia itp.), działalność artystyczna oraz działalność hobbystyczna (Parysek, Mierzejewska 2013).

Dla zdrowia i kondycji fizycznej ważne są spacer, z których korzysta w ogóle mniej niż 80% badanych (79,1%). Dla 19% mieszkańców miasta wymiar tygodniowy spaceru wynosi 1 godzinę, dla 13,8% 2 godziny, a dla 7,2% 3 godziny i nie są to wymiary znaczące. Jedynie 2,9% osób deklaruje tygodniowy wymiar czasu spacerów przekraczający 15 godzin, co oznacza codzienny 2-godzinny spacer w czasie wolnym. Jeszcze mniej osób – 51,5% – uprawia sport, najczęściej w wymiarze 2 godzin – 11,6%, 1 godziny – 9,1% lub 3 godzin tygodniowo. Jedynie 1,4% osób uprawianie sportu zabiera więcej niż 15 godzin tygodniowo. Pewną, korzystną dla zdrowia formą rekreacji na świeżym powietrzu jest praca w ogródku. Trzeba jednak mieć albo własny ogródek, albo dostęp do ogródka kogoś z członków rodziny lub znajomych. Co więcej, jest to forma spędzania czasu na wolnym powietrzu jedynie w „sezonie ogródkowym”, tj. gdzieś od połowy kwietnia do połowy października. Pracę w ogródku w ogóle deklaruje ponad 21% ankietowanych. Stosunkowo dużo osób, bowiem ponad 36,6% mieszkańców miasta, czas wolny spędza w dyskotekach, pubach, barach, kawiarniach i podobnych miejscach rozrywki. Bierny odpoczynek deklaruje natomiast 77% ogółu mieszkańców miasta. Struktura przeznaczenia czasu po zakończeniu pracy i nauki i wymiar tego czasu nie są optymistyczne, biorąc pod uwagę z jednej strony konieczność aktywnego odpoczynku, a z drugiej strony sensowne wykorzystanie czasu na regenerację zużytych sił

i odpoczynek psychiczny. Z przeprowadzonych badań wynika, że zdecydowanie dominuje bierna forma spędzania czasu po pracy (i nauce), jaką jest oglądanie telewizji, słuchanie radia czy beczynny odpoczynek. Nie cieszy się większym zainteresowaniem czytelnictwo książek i prasy. Stanowczo zbyt mało czasu poświęca się na korzystny dla zdrowia odpoczynek czynny, choćby taki jak spacer, na co pozwolić sobie może niemal każdy, czy uprawianie sportu. Spędzanie zaś wielu godzin w oparach nikotyny i alkoholu w dyskotekach, pubach, barach itp. może pozwala zapomnieć o bieżących sprawach i w jakiś sposób się zrelaksować, jednak nie sprzyja to zapewne zdrowiu. Oczywiście są jeszcze inne formy spędzania czasu wolnego i wiele z nich wiązać należy z dniami wolnymi od pracy. Jest jasne, że częstotliwość korzystania z poszczególnych form spędzania czasu wolnego jest różna i obejmuje zarówno formy, z których korzysta się codziennie, jak i te, które wybiera się sporadycznie. Codziennie najczęściej dokonuje się zakupów artykułów spożywczych (31,6% mieszkańców), podtrzymuje kontakty rodzinne i towarzyskie (25,6%), chodzi na spacer (18,5%) oraz kultywuje się działalność hobbystyczną (10,4%). Te same czynności są także przez największy odsetek mieszkańców miasta wykonywane kilka razy w tygodniu. Raz w tygodniu mieszkańcy Poznania chodzą do kościoła, dokonują większych zakupów oraz mają kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Oczywiście jest wiele takich zajęć, imprez i innych form spędzania czasu wolnego, z których z różnych powodów nie korzystają zbyt często i bardziej powszechnie mieszkańcy miasta. Są to przede wszystkim: imprezy tzw. wysokiej kultury (opera, filharmonia, koncerty, wystawy), uprawianie sportu, treningi i imprezy sportowe oraz konsumpcja w zakładach gastronomicznych i młodzieżowe imprezy rozrywkowe. Największy odsetek mieszkańców w czasie wolnym dokonuje zakupów, utrzymuje kontakty rodzinne i towarzyskie, chodzi na spacer, do kościoła, do kina, kawiarni, wyjeżdża poza miasto oraz jeździ na rowerze.

### **Pora udawania się na spoczynek**

Pora udawania się na spoczynek w dzień roboczy mieści się w zasadzie w przedziale godzin 21.00–3.30. Wcześniej lub później kładzie się spać jedynie 1% badanej populacji. Najwięcej osób udaje się na spoczynek o godzinie 23.00 – 24,8%, o północy – 21,4% oraz o godzinie 22.00 – 14,6%. Do godziny 22.00 swoją aktywność dzienną kończy 18,3% poznaniaków, do godziny 23.00 – 52,6%, a do północy 83,8%. Najczęstszą porą udawania się na spoczynek w dni robocze jest dla 24,8% mieszkańców miasta godzina 23.00, dla 21,4% mieszkańców północ oraz dla 14,6% godzina 22.00 (tabela 4; rysunki 1 i 2). Zdecydowanie później kończą mieszkańcy miasta swoją aktywność w soboty. Do godziny 22.00 udaje się na spoczynek 10,4% mieszkańców, do godziny 23.00 – 37,0%, a do północy 66,7% poznaniaków. Najwięcej osób kładzie się spać w soboty o godzinie 23.00

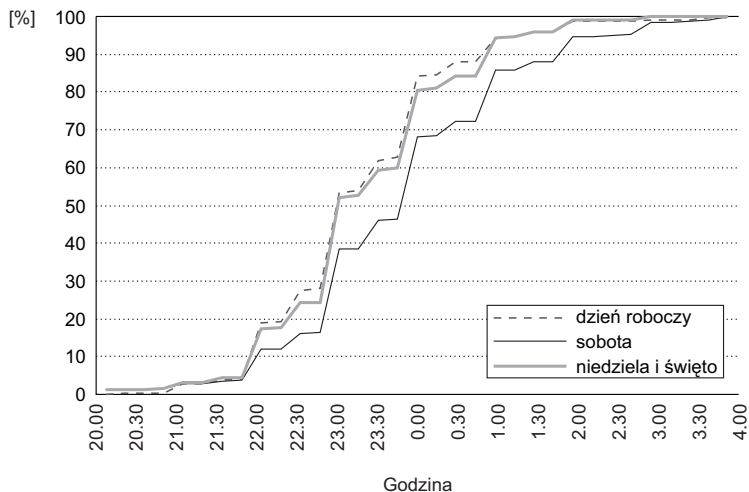
- 22,1%, a następnie o północy 21,7% oraz o godzinie 1.00 (już w niedzielę) - 13,2%. O godzinie 3.30 i później kładzie się spać 3,3% mieszkańców miasta. Sytuacja niedzielna jest bardziej podobna do tej z dnia roboczego niżli do sobotniej. Do godziny 22.00 dzienną aktywność kończy 15,9%, do godziny 23.00 - 50,5%, a do północy już 78,8% mieszkańców miasta. Najwięcej osób kładzie się spać w niedzielę o godzinie 23.00 - 27,7%, o północy - 20,4%, a następnie o godzinie 1.00 - 10,2% (tabela 4).

Tabela 4

Pora udawania się na spoczynek (narastająco - w % ogółu)

Godzina (do godziny)	Mieszkańcy ogółem		
	dzień roboczy	sobota	niedziela/święto
przed 20.00	0,00	1,00	1,00
20.00	0,10	1,10	1,10
20.15	0,20	1,20	1,20
20.30	0,30	1,30	1,30
20.45	0,40	1,40	1,40
21.00	2,60	2,50	3,00
21.15	2,60	2,50	3,00
21.30	3,90	3,50	4,40
21.45	4,10	3,70	4,50
22.00	18,70	11,80	17,30
22.15	19,00	12,10	17,60
22.30	27,50	16,00	24,20
22.45	28,20	16,30	24,50
23.00	53,00	38,40	52,20
23.15	53,80	38,70	52,90
23.30	61,80	46,00	59,30
23.45	62,80	46,40	60,10
0.00	84,20	68,10	80,60
0.15	84,50	68,40	81,20
0.30	88,10	72,10	84,10
0.45	88,10	72,40	84,30
1.00	94,40	85,60	94,50
1.15	94,70	85,70	94,80
1.30	95,80	88,10	95,70
1.45	95,80	88,10	95,80
2.00	98,80	94,60	99,10
2.15	98,80	94,60	99,20
2.30	98,80	95,00	99,30
2.45	98,80	95,40	99,40
3.00	99,30	98,50	100,00
3.15	99,30	98,50	100,00
3.30	99,40	99,00	100,00
3.45	99,50	99,10	100,00
4.00	99,60	100,00	100,00

Źródło: Jak w tabeli 1.



Rys. 2. Pora udawania się na spoczynek mieszkańców Poznania

Źródło: Jak w rys. 1.

Jak na to wskazują wyniki przeprowadzonych badań, pora udania się na spoczynek jest wyraźnie zależna od wieku. Im osoby są starsze, tym wcześniej kończy się ich aktywność dzienna. Decyduje o tym nie tylko ich słabsza kondycja, ale także nie zawsze dobry stan zdrowia. Aktywność dzienna najszybciej kończy się w niedzielę, o czym przesądza perspektywa poniedziałkowej pracy i nauki. Stosunkowo późny koniec aktywności w soboty jest rezultatem wspomnianej już weekendowej aktywności towarzysko-rozrywkowej, w czym gustują zwłaszcza osoby młode (Parysek, Mierzejewska 2013).

Dynamika udawania się na spoczynek w poszczególne dni tygodnia jest bardziej podobna niż miało to miejsce w przypadku rozpoczynania dziennej aktywności. Na porę wstawania oraz udawania się na spoczynek wpływa wiele różnego rodzaju czynników, zaś czynnikiem decydującym jest fizjologia organizmu, zwłaszcza konieczny wymiar snu. Pora udania się na spoczynek ma oczywiście związek z porą wstawania, która z kolei jest zależna od struktury czasowej dziennej aktywności, a konkretnie od obowiązków, jakie w ciągu dnia należy wypełnić (nauka, praca, zakupy, opieka nad dziećmi itp.). Nie bez wpływu na porę udania się na spoczynek są także zainteresowania, upodobania oraz priorytetowe formy spędzania czasu wolnego. Oczywiście w dni wolne od pracy pewne obowiązki nie istnieją (praca, także nauka, odprowadzanie dzieci do przedszkoli i szkół itp.), co pozwala na bardziej swobodne potraktowanie czasu aktywności dziennej (dobowej). Późniejsza pora udawania się na spoczynek w nocy z soboty na niedzielę (w tabelach sobota) jest zaś wynikiem podejmowania właśnie w sobotę niecodziennych aktywności, takich jak uczestnictwo w imprezach rozrywkowych (imprezy, kluby, dyskoteki itp.), kulturalnych (teatr, koncerty, kino), w życiu towarzyskim (okolicznościowe spotkania rodzinne

i towarzyskie, wyjścia do restauracji, kawiarni) itp. Są także takie osoby, które w dni wolne od pracy część czasu, także w późniejszych godzinach wieczornych, poświęcają na oglądanie telewizji, słuchanie muzyki, naukę, czytanie książek. Wiele osób, zwłaszcza kobiet, wolny od pracy czas poświęca na domowe prace porządkowe (sprzątanie, pranie, prasowanie itp.). W niedziele i święta sytuacja w zasadzie powraca do tygodniowej normy. Osoby udające się na spoczynek mają bowiem przed sobą perspektywę poniedziałkowej pracy względnie nauki, co jest powodem wcześniejszego zakończenia dziennej aktywności.

## Sen

Jak to już napisano, sen jest niezbędny do życia i prawidłowego przebiegu procesów życiowych. Już jedna nieprzespana noc obniża sprawność fizyczną oraz psychiczną człowieka. Objawami niewyspania są między innymi: zmęczenie, osłabienie, utrudnienie skupienia uwagi, obniżony poziom koncentracji, spowolnienie reakcji, zmniejszenie zdolności sprawnego myślenia, podejmowanie nieodpowiedzialnych i ryzykownych decyzji, nastroj przygnębienia itp. Z tych też względów długość snu oraz warunki, w jakich się odbywa, mają istotne znaczenie dla aktywności człowieka i jej efektów (Sadowski, Chmurzyński 1989, Borbely 1990, Rybakowski, Pużyński, Wciórka 2010). Są różne punkty widzenia na temat potrzebnej czy niezbędnej długości snu. Za wystarczający okres snu uważa się jego trwanie od 6 do 9 godzin. Wydaje się jednak, że obok czasu trwania snu duże znaczenie odgrywa struktura snu (sen wolnofalowy i paradoksalny) oraz jego głębokość (Sadowski, Chmurzyński 1989, Borbely 1990).

Wprawdzie 4% mieszkańców Poznania deklaruje w dni robocze sen w wymiarze 5 godzin i mniej, jest to jednak mało prawdopodobne, chyba że niedobór snu uzupełnia drzemka w ciągu dnia. Biorąc jednak pod uwagę uzyskane wyniki badań ankietowych, przyjęć należy, że dla 93,5% mieszkańców miasta czas snu zamyka się w granicach od 5 do 9 godzin. Oznacza to także, że 6,5% ogólnej populacji śpi dłużej niż 9 godzin. Największa liczba mieszkańców śpi 7 godzin – 25,0%, a następnie 9 godzin – 24,5% i 6 godzin – 12,5%. Znacznie dłużej śpią poznaniacy w soboty, a zwłaszcza w niedziele. W soboty nikt nie deklarował snu krótszego niż 4,5 godziny, a w niedziele krótszego niż 5 godzin. W soboty od 4,5 godziny do 9 godzin śpi 73,3% mieszkańców miasta, a w niedziele 67,3%. Oznacza to, że w soboty 26,3% mieszkańców, a w niedziele 32,7% mieszkańców śpi dłużej niż 9 godzin. Jak się wydaje, jest to przede wszystkim odsypianie nocnych aktywności weekendowych oraz korzystanie z dobrodziejstwa dni wolnych od pracy. W soboty 26,6% mieszkańców miasta śpi 8 godzin, 26,3% więcej niż 9 godzin, 20,6% – 9 godzin, a 10% – 7 godzin. W niedziele natomiast 32,7% więcej niż 9 godzin, 26,2% – 8 godzin, a 21,2% – 9 godzin. Na



sen 8-godzinny i dłuższy pozwala sobie w dzień roboczy 44,4% mieszkańców miasta, w soboty – 78,8%, a w niedzielę aż 84,5%. Warto jednak pamiętać, że nie zawsze wskazywany czas musi być snem w pełnym tego słowa znaczeniu. Często w grę wchodzi czuwanie (w łóżku po przebudzeniu się).

## Dobowy bilans czasu aktywności

Pewnym podsumowaniem aktywności dobowej mieszkańców może być bilans czasowy, uwzględniający wybrane, jak się wydaje, zasadnicze formy aktywności mieszkańców miasta oraz sen. Bilans uwzględnia aktywność dobową ponad tysiąca mieszkańców miasta, którzy w poszczególnych godzinach wykonują określone czynności, stosownie do płci, wieku, stanu cywilnego, statusu rodzinnego, form aktywności zawodowej, zamożności, powinności, zobowiązań, deklaracji, zainteresowań itp. Bilans ten uwzględnia także czas, jaki jest wynikiem oddzielenia od siebie miejsc zamieszkania i miejsc realizacji celów, zwłaszcza pracy i nauki, oraz sposobów pokonywania odległości. Jest rzeczą zrozumiałą, że dobowy bilans czasu aktywności będzie wyglądać inaczej w dniach roboczych, a inaczej w soboty i niedziele.

Konieczność wykonywania pracy, która jest źródłem dochodów ludności, oraz obowiązek szkolny i chęć zdobywania wiedzy sprawiają, że praca i nauka zajmują stosunkowo wiele godzin w dobowym bilansie. Praca oraz nauka szkolna i akademicka odbywają się przede wszystkim w dni robocze. Jest jednak wiele takich dziedzin życia społecznego, których funkcjonowanie wymaga także podejmowania pracy w dni wolne. Po 1989 r. obowiązek pracy w soboty i w niedziele oraz święta nie dotyczy tylko służb publicznych i zakładów pracujących w tzw. ruchu ciągłym, ale także rozciągnięty został na inne sfery działalności gospodarczej, zwłaszcza handel, budownictwo, przemysł, transport, niekiedy wbrew zapisom kodeksu pracy. Jak można często wyczytać w prasie lub usłyszeć w mediach, Polacy są nacją, która należy do najdłużej pracujących w wymiarze tygodniowym czy miesięcznym, a podawane przez pracodawców i korporacje pracodawców, a także przedstawicieli władz przyczyny tego stanu rzeczy są śmieszne i nie do przyjęcia (zmniejszanie PKB, wzrost stopy bezrobocia, wzrost cen towarów i usług, pogorszenie sytuacji materialnej społeczeństwa, pogorszenie warunków obsługi ludności itp.) i przypominają uzasadnienia konieczności funkcjonowania sklepów „24-godzinnych”, których przedmiotem obrotu, zwłaszcza w godzinach wieczornych i nocnych, jest niemal wyłącznie alkohol. Gdzieś na drugi plan schodzą warunki pracy, życie rodzinne, potrzeba odpoczynku, uczestnictwo w życiu kulturalnym, sportowym itp. Mimo tych niekorzystnych zmian w wymiarze czasu pracy ponad 35% mieszkańców Poznania pracuje w dni robocze (a także pobiera naukę) w wymiarze 8 godzin. Ponad 10,3% pracuje 6 godzin dziennie, 4,9% – 9 godzin



a 4,6% – 10 godzin. Ponad 3,8% mieszkańców miasta pracuje (i uczy się) ponad 10 godzin, a ponad 18,3% nie pracuje i nie uczy się. Praca (i nauka) sobotnia są udziałem 29,2% mieszkańców miasta. W niedzielę pracuje (i uczy się) 13,4% poznaniaków.

Z przeprowadzonych badań dotyczących czasu pracy i nauki, których wyniki nie zostały omówione w tej pracy, wynika, że: 1. aktywność zawodowa mieszkańców wzrasta wraz z wiekiem, aby po osiągnięciu wieku emerytalnego zdecydowanie osłabnąć; 2. stosunkowo duża „aktywność” osób w młodym wieku (do 25 lat) dotyczy jednak przede wszystkim nauki w szkołach licealnych i studiów wyższych; 3. aktywność zawodowa kobiet i mężczyzn mierzona czasem pracy jest generalnie podobna, choć w dłuższym wymiarze czasu pracy pracuje relatywnie więcej kobiet niż mężczyzn, jakkolwiek w wymiarze czasu dłuższym niż 10 godzin pracuje jednak większy odsetek mężczyzn; 4. mimo nadal obowiązującego 8-godzinnego czasu pracy stosunkowo duży odsetek mieszkańców miasta pracuje dłużej niż 8 godzin, nie zawsze z własnego wyboru; 5. dni ustawowo wolne od pracy nie są rzeczywiście wolne dla każdego. Pewien odsetek najmłodszych osób podejmuje w te dni naukę, jednak są i takie, które podejmują pracę. Pracują także osoby starsze, jednak odsetek pracujących w soboty i niedziele zmniejsza się wraz z wiekiem. Oczywiście w niedziele i święta pracuje znacznie mniej osób niż w soboty. Pracy w dni wolne generalnie nie podejmują osoby najstarsze (ponad 65 lat). Poważne czasowe obciążenie mieszkańców miasta pracą i praca w dni ustawowo wolne (od pracy) mają wiele przyczyn. Pierwszą jest niewątpliwie troska o zapewnienie możliwie najlepszej sytuacji materialnej rodzinie czy sobie. Inną jest obowiązek pracy w dłuższym wymiarze czasu pracy w dni robocze i pracy w dni wolne od pracy, proponowany lub wręcz narzucany przez pracodawcę, względnie dobrowolne podejmowanie takiej pracy w godzinach ponadwymiarowych. Praca w dni wolne od pracy wynika także z konieczności zapewnienia funkcjonalności placówkom służb komunalnych oraz utrzymania w ruchu ciągłym funkcjonowania niektórych zakładów produkcyjnych oraz z 7-dniowego i całodziennego rozkładu czasu pracy ustalanego przede wszystkim przez wielkopowierzchniowe obiekty handlowe oraz sklepy „24-godzinne”. Ten ostatni system pracy powinien być bezwzględnie przez władze państwowe i lokalne ograniczany, jednak z uwagi na „polityczny charakter” jest to problem nie do rozwiązania. Są jednak i takie osoby, które w ramach prowadzonej własnej działalności gospodarczej (rzemiosło, usługi budowlano-remontowe, ogrodnictwo, transport itp.) pracują w nienormowanym czasie pracy, w tym także w dni wolne (Parysek, Mierzejewska 2013).

Oddalenie od siebie miejsc zamieszkania i miejsc pracy i nauki (także realizacji innych celów) sprawia, że stosunkowo dużo czasu należy przeznaczyć na dojeżdżanie i dojazdy. Są oczywiście takie osoby, które nie przemierzają się w związku z pracą czy nauką, jednak nie jest to odsetek duży i obejmuje osoby

niepracujące lub wykonujące pracę w miejscu zamieszkania. W dzień roboczy 37,1% mieszkańców na dotarcie do miejsca pracy i nauki i powrót do domu potrzebuje 1 godziny, 21,6% potrzebuje 2 godzin, a 18,3% pół godziny. Zatem niemal 56% mieszkańców miasta na dotarcie do miejsca pracy i nauki oraz na powrót potrzebuje co najmniej do godziny czasu, a 86,6% – do 2 godzin. Oznacza to, że 13,4% mieszkańców miasta na dojazdy i powroty potrzebuje więcej niż 2 godzin i jest to znaczna strata czasu, jaki ma się do dyspozycji. Zupełnie inaczej kształtuje się czas przemieszczeń w soboty oraz w niedziele i święta, ale przemieszczenia te w małym stopniu dotyczą pracy i nauki, a w większym realizacji innych celów.

Ważnym składnikiem bilansu dobowego czasu mieszkańców miasta jest czas przeznaczony na zakupy. Bez względu na dzień jest to przede wszystkim wymiar co najmniej 1 godziny dziennie. Są jednak i takie osoby, które nie dokonują zakupów, co jest przede wszystkim efektem ich sytuacji rodzinnej. Po prostu zakupów dokonują inni członkowie rodziny lub domownicy. W dzień roboczy zakupów nie dokonuje 8,2% mieszkańców miasta. Generalnie 5-dniowy tydzień pracy i nauki oraz rozszerzenie działalności handlowej na soboty i niedziele, a także upowszechnianie się handlu w obiektach wielkopowierzchniowych i dyskontach sprawia, że w te dni także dokonywane są zakupy, i to większe. W soboty czyni to 83,6%, natomiast w niedziele 43,6% ogółu mieszkańców miasta. Mimo tych przemian dla większości osób dominującym dniem zakupów jest jednak dzień powszedni, na co nie bez wpływu pozostaje częsta, a dla niektórych osób niemal codzienna konieczność dokonywania zakupów artykułów spożywczych. Co do czasu przeznaczanego na zakupy to jest on dłuższy w soboty i niedziele niż w dni robocze.

Zajmowanie i użytkowanie mieszkania oraz prowadzenie gospodarstwa domowego czy funkcjonowanie w takim gospodarstwie wymaga poświęcenia pewnego limitu czasu na wykonywanie prac domowych, różnego zresztą charakteru. W grę wchodzi przede wszystkim: przygotowywanie posiłków, zmywanie, prace porządkowe, pranie i prasowanie, wykonywanie drobnych robót naprawczych, wypełnianie formularzy wpłat pieniężnych itp. Takich prac nie wykonuje jednak 6,9% mieszkańców miasta. Mimo wolnej od obowiązku pracy soboty w dni te prace domowe wykonuje znacznie mniej osób niż w dni robocze. Jeszcze mniej osób wykonuje prace domowe w niedziele. Im są to osoby młodsze, tym mniej wykonują takich prac w dni świąteczne (Parysek, Mierzejewska 2013).

Mimo postępującej sekularyzacji Polska jest ciągle krajem osób wierzących i praktykujących, choć odsetek takich osób zmniejsza się stopniowo (szybciej w miastach, zwłaszcza dużych). Niemal 80% mieszkańców miasta nie odbywa w dni robocze praktyk religijnych (79,5%). Nieco więcej osób chodzi do kościoła w soboty, o czym decyduje charakter tego dnia jako wolnego od pracy, jednak przede wszystkim uznania przez Kościół uczestnictwa w sobotniej wieczornej

mszy świętej jako wypełnienie obowiązku niedzielnego. W niedziele i święta w praktykach religijnych uczestniczy 61% mieszkańców miasta.

Jest jeszcze tzw. pozostały czas do dyspozycji, którego ankietowani nie przypisali do żadnej z wyróżnionych w badaniach ankietowych kategorii. Jest grupa osób, która takim czasem nie dysponuje, lecz stanowi ona niewielki odsetek mieszkańców miasta. Dla tej kategorii bilansu czasu charakterystyczny jest dość znaczny jego wymiar, który, mówiąc ogólnie, po spełnieniu obowiązków pozostaje do dyspozycji. Dla 9,9% mieszkańców miasta w dni robocze jest to aż 6 godzin, dla 9,8% – 4 godziny, dla 8,5% – 5 godzin, a dla 7,2% – 7 godzin. Warto także nadmienić, że 8,4% osób dysponuje czasem wolnym w wymiarze większym niż 10 godzin i są to, jak należy sądzić, przede wszystkim osoby niepracujące.

Biorąc pod uwagę modalną czasu przeznaczoną na poszczególne czynności, uzyskać można ogólną strukturę wykorzystania dobowego limitu czasu przez mieszkańców Poznania. Najwięcej czasu zabiera poznaniakom, co jest oczywiste i zrozumiałe, praca i nauka – najczęściej 8 godzin. Sen zabiera 7 godzin, natomiast czas wolny, przeznaczony na higienę osobistą, spożywanie posiłków, prace domowe, zainteresowania, rozrywki, odpoczynek, opiekę nad dziećmi, naukę w domu itp. – 6 godzin. Na szeroko rozumiane zakupy przeznacza się generalnie 1 godzinę dziennie, podobnie jak na dościa i dojazdy do pracy. Daje to w sumie 23 godziny. Brakująca do 24 godzin godzina jest prawdopodobnie wynikiem tego, że w tym syntetycznym bilansie uwzględniono modalną dla poszczególnych kategorii wykorzystania czasu. Prawdopodobnie w rzeczywistości więcej czasu zabierają mobilność związana z wypełnianiem codziennych obowiązków oraz codzienne zakupy.

## Zakończenie

W niniejszym artykule przedstawiono dobową aktywność mieszkańców Poznania, jednak nie wymiar przestrzenny, a czasowy analizy stanowił podstawę odniesienia. W ten sposób uzyskano pewne spektrum wiedzy o funkcjonowaniu miasta określonego w kategoriach aktywności dobowej mieszkańców. Uzyskane wyniki mają, jak się wydaje, duże znaczenie praktyczne, bowiem pozwalają lepiej dostosować do aktywności mieszkańców funkcjonowanie infrastruktury komunalnej oraz usług publicznych. Są oczywiście pewne regulacje prawne, normy, standardy czy zwyczaje określające czasowy wymiar aktywności, zarówno odnośnie do początku i końca poszczególnych aktywności, jak i do czasu ich trwania, ale w zmieniających się warunkach poszerza się sfera takich aktywności, które można w pewien sposób, indywidualnie regulować w czasie (jednakże w pewnych granicach). Z drugiej strony, nie najlepsza sytuacja materialna wielu osób lub chęć uzyskania dodatkowych dochodów, a także dążenie

do podniesienia poziomu kwalifikacji sprawiają, że zajęcia obowiązkowe lub wynikające z innych zobowiązań zabierają coraz więcej czasu. Oznacza to, że coraz mniejszy jest limit czasu wolnego, którym można dowolnie dysponować, zwłaszcza na takie zajęcia jak: kultura, sport i rekreacja, czytelnictwo książek i prasy, zajęcia hobbystyczne, rozrywka czy wypoczynek. Doba ma tylko 24 godziny i w ramach tego limitu czasu zmieścić należy wszystkie wchodzące w rachubę aktywności, zarówno obowiązkowe i wynikające ze zobowiązań, jak i dowolnie wybierane.

## Bibliografia

- Borbely A., 1990, *Tajemnica snu*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Domański R., 2012, *Ewolucyjna gospodarka przestrzenna*, Wydawnictwo UE, Poznań.
- Gánti T., 1986, *Podstawy życia*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Horst A., 1976, *Ekologia człowieka*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Kunicki-Goldfinger W.J.H., 1978, *Podstawy biologii*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Parysek J., Mierzejewska L., 2013, *Życie miasta. Studium Poznania. Miasto i jego mieszkańcy*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań.
- Rybakowski J., Pużyński S., Wciórka J., 2010, *Psychiatria. Podstawy psychiatrii*, t. 1, Elsevier, Urban & Partner, Wrocław.
- Sadowski B., Chmurzyński J.A., 1989, *Biologiczne mechanizmy zachowania*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.

## DOBOWA AKTYWNOŚĆ MIESZKAŃCÓW POZNANIA

ABSTRAKT: Funkcjonowanie organizmów żywych, w tym także istot ludzkich, cechuje się rytmiką wyznaczaną przez rotacyjny ruch obrotowy Ziemi wokół własnej osi (rytmika dobową), jak również ruch obiegowy wokół Słońca (rytmika roczna). Rytmika określa pewien porządek aktywności ludzkiej w trakcie doby oraz w trakcie roku. Szczególną rolę odgrywa wyznaczana przez Słońce rytmiaka dzienna, kiedy to następują po sobie kolejno pora spoczynku i czuwania (aktywności). W porze aktywności ludzie organizują różne aspekty swojego życia rodzinnego i pracy zawodowej, uczą się, rozwijają zainteresowania, utrzymują kontakty międzyludzkie, relaksują się itp. Czynności, którym się poświęcają, wypełniają interwał czasowy pomiędzy wstaniem z łóżka rano a położeniem się spać wieczorem. O ile ogólna struktura aktywności mieszkańców miast jest z zasady podobna, o tyle występują tu pewne różnice determinowane przez ich płeć, wiek, stan cywilny i rodzinny, poziom wykształcenia, pory (zmiany) i specyfikę wykonywanej pracy, odległość pomiędzy miejscem zamieszkania i pracy lub nauki, obowiązki, zainteresowania, sytuację materialną itp. Aktywność różni się także w dni robocze, soboty i niedziele, różne święta czy dni urlopowe. Niniejszy artykuł koncentruje się na dobowej aktywności mieszkańców Poznania. Kolejno omówione zostały: pora wstawania, czynności wykonywane przed opuszczeniem domu, pora opuszczenia domu, czas dotarcia do pracy i szkoły, czynności wykonywane po opuszczeniu domu a przed pracą i nauką, czas pracy i nauki, czynności wykonywane po pracy i nauce, powrót do domu, czynności wykonywane przed pójściem spać, czas spoczynku. Szczegółową analizę zamyka syntetyczne dobowe podsumowanie czasu „pomiędzy dniem a spoczynkiem” (przy uwzględnieniu pory snu).

SŁOWA KLUCZOWE: organizmy żywe, czuwanie i spoczynek, aktywność ludzka, aktywność mieszkańców miasta (Poznań)