

*Nazywam się Aleksandra Pękała. Jestem studentką Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy na kierunku Turystyka i Rekreacja.*

*Prowadzę badania zmierzające do poznania wpływu wzrostu popularności wspinaczki skalkowej wśród kobiet.*

*Badania są anonimowe, a ich wyniki wykorzystane będą wyłącznie w celach naukowych. Proszę o udzielenie szczerych odpowiedzi.*

## **I. CECHY SPOŁECZNO - DEMOGRAFICZNE .**

- 1) Podaj swój wiek .....
- 2) Podkreśl wielkość miejscowości, w której mieszkasz:
  - wioska do 250 mieszkańców;
  - wieś od 250 - 1000 mieszkańców;
  - miasteczko od 1000 - 10.000 mieszkańców;
  - miasto od 10.000 - 25.000 mieszkańców;
  - miasto od 25.000 - 100.000 mieszkańców;
  - miasto powyżej 100.000 mieszkańców.
- 3) Podaj czym się zajmujesz:
  - pracuję;
  - uczę się;
  - uczę się i pracuję;
  - jestem bezrobotna.

## **II . WARUNKI ŻYCIA .**

- 1) Warunki socjalno – bytowe w swojej rodzinie określasz jako :
  - Bardzo dobre, gdyż .....
  - Dobre, gdyż .....
  - Przeciętne, gdyż .....
  - Złe, gdyż .....
  - Bardzo złe, gdyż .....
  - Nie wiem.
- 2) Ile czasu dziennie zajmuje Ci praca / nauka:
  - mniej niż 5 godzin;
  - od 5-8 godzin;
  - więcej niż 8 godzin.
- 3) Oceń w skali od 1-10 współczynnik stresu, który wywołuje u Ciebie praca / nauka: .....
- 4) Czy w Twojej rodzinie występuje zainteresowanie wspinaczką ?
  - Tak :
    - Mama;
    - Tata;
    - Rodzeństwo;
    - Inne .....
  - Nie;
  - Nie wiem.

## **III. POWODY UPRAWIANIA WSPINACZKI SKALKOWEJ .**

- 1) Od jak dawna zajmujesz się wspinaczką ?
  - Powyżej 3 lat;
  - Od roku do 3 lat;
  - Od pół roku do roku;
  - Poniżej pół roku.
- 2) Skąd pojawiło się u Ciebie zainteresowanie wspinaczką?
  - ponieważ w rodzinie jest uprawiany ten sport;
  - znajomi;
  - mass media;
  - szkoła / uczelnia / praca;
  - chęć zrobienia czegoś nowego w życiu;
  - zawsze pociągały mnie sporty ekstremalne;
  - inne .....
- 3) W jaki sposób pogłębiasz zainteresowanie wspinaczką?
  - Poprzez zawody, jakie.....
  - Poprzez imprezy wspinaczkowe, jakie .....
  - Poprzez Internet, podaj źródła .....
  - Poprzez telewizję:
    - programy publicystyczne;
    - filmy fabularne;
    - filmy dokumentalne;
    - inne .....
  - Poprzez radio;
  - Poprzez lekturę, jaką .....
  - Poprzez prasę, jaką .....
  - Poprzez kontakt z ludźmi;
  - Inne .....
- 4) Dlaczego się wspinasz?
  - sprawia mi to przyjemność;
  - odpoczywam wtedy od problemów z domu lub pracy;
  - lubię czuć adrenalinę;
  - lubię aktywność fizyczną;
  - zwiększam pewność siebie lub samoocenę;
  - jest to metoda na odstresowanie się;
  - poszukuję nowych doświadczeń;
  - inne .....
- 5) Gdzie uprawiasz wspinaczkę ?
  - w skałach;
  - na ścianie;
  - w górach.
- 6) Jak często w miesiącu wspinasz się ?
  - 5- 8 razy;
  - 2-4 razy;
  - więcej niż 8 razy;
  - raz lub mniej;
  - wykorzystuję każdą wolną chwilę.

#### IV. WPLYW WSPINACZKI NA ROZWÓJ OSOBOWOŚCI KOBIET .

- 1) Wspinaczka według Ciebie to:
  - świetny sposób na życie;
  - sport jak każdy inny;
  - tylko sposób na odprężenie się;
  - naprawdę ekstremalny sport;
  - inne .....
- 2) Jakie korzyści odnosisz ze wspinania się?
  - zadowolenie z osiągania kolejnych celów wspinaczkowych;
  - kondycja fizyczna;
  - większe poczucie wartości;
  - nie odczuwam korzyści;
  - inne .....
- 3) Czy odczuwasz strach przy wspinaniu?
  - czasami;
  - często;
  - rzadko;
  - zawsze;
  - nigdy.
- 4) Które z określeń bardziej pasuje do uprawiania wspinaczki:
  - odpowiedzialność;
  - odwaga;
  - brawura.
- 5) Jakie cechy charakteru ukształtowała bądź wzmocniła u Ciebie wspinaczka ?
  - odpowiedzialność za siebie i innych;
  - umiejętność podejmowania szybko decyzji;
  - odwagę;
  - opanowanie;
  - umiejętność pokonywania własnych słabości;
  - inne .....