**KWESTIONARUSZ PREWENCYJNEGO I PROAKTYWNEGO RADZENIA SOBIE Z STRESEM POGODOWYM W UPRAWIANIU SPORTÓW OUTDOOROWYCH**

**Instrukcja.** Poniższe twierdzenia dotyczą aktywności rekreacyjnej na świeżym powietrzu w kontekście trudnych warunków pogodowych. Przeczytaj uważnie każde twierdzenie a następnie zaznacz odpowiedź (przez otoczenie kółkiem) w jakim stopniu jest ono według Ciebie prawdziwe stosując poniższą skalę odpowiedzi:

1 - zdecydowanie nieprawdziwe

2 - raczej nieprawdziwe

3 - raczej prawdziwe

4 - zdecydowanie prawdziwe

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Kontynuuję uprawianie sportu na świeżym powietrzu, nawet gdy pada deszcz lub jest zimno, gdyż chcę sprawdzić granice swojej wytrzymałości | 1 2 3 4 |
| 2 | Zanim zacznę uprawianie sportu na świeżym powietrzu, sprawdzam prognozę pogody | 1 2 3 4 |
| 3 | Konfrontację ze złą pogodą podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu traktuję jak bitwę | 1 2 3 4 |
| 4 | Zabezpieczam się przed możliwymi zmianami pogody, kiedy zamierzam uprawiać sport w środowisku przyrody | 1 2 3 4 |
| 5 | Lubię walkę z wiatrem podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu | 1 2 3 4 |
| 6 | Bieganie na plaży w trakcie burzowej pogody wywołuje we mnie pozytywny dreszcz emocji | 1 2 3 4 |
| 7 | Bardzo poważnie traktuję prognozy pogody dotyczące możliwości uprawiania sportu na łonie natury | 1 2 3 4 |
| 8 | Chłodne powietrze nie stanowi dla mnie problemu, gdy uprawiam aktywność sportową na świeżym powietrzu | 1 2 3 4 |
| 9 | Sprawdzam prognozę pogody w miejscach, do których zamierzam się wybrać aby uprawiać sport | 1 2 3 4 |
| 10 | Rekreacja sportowa na świeżym powietrzu w dużej mgle wzmaga moją ciekawość | 1 2 3 4 |
| 11 | Lubię przygotowywać się do uprawianiem sportu w środowisku przyrody, żeby nie dać się zaskoczyć warunkom pogodowym | 1 2 3 4 |
| 12 | Ulewny deszcz podczas uprawiania sportów na świeżym powietrzu wzmaga mój zapał do pokonywania trudności | 1 2 3 4 |
| 13 | Podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu kieruję się radami ekspertów, którzy sugerują ostrożność w związku z pogarszającą się pogodą | 1 2 3 4 |
| 14 | Deszcz lub śnieg nie przeszkadzają mi, gdy mi zależy przeżyciu przygody podczas uprawiania sportów na świeżym powietrzu | 1 2 3 4 |

**Proaktywne radzenie sobie:**  1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14

**Prewencyjne radzenie sobie**: 2, 4, 7, 9, 11, 13