

Çevresel Riskle Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıda gelecekte yaşanması muhtemel bir çevresel riske karşı sergilenebilecek davranışlardan bazı örnekler verilmektedir. Lütfen bu davranışların her birini ne sıklıkla yaptığınızı “Hiçbir Zaman” ile “Her Zaman” arasında değişen seçenekleri kullanarak belirtiniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1. Ne yapacağımı bilmek için koşulları analiz ederim.	1	2	3	4	5
2. Bilgi sahibi kişilerden bilgi toplamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Deprem hakkında uzmanlara danışırım.	1	2	3	4	5
4. Depremden kaçınmak/ depremde zarar görmemek için çevremde değişiklikler yaparım.	1	2	3	4	5
5. Depreme karşı yapabileceklerimi belirlerim ve bunları gerçekleştirebilmek adına daha çok çabalarım.	1	2	3	4	5
6. Depreme karşı kendimin ve diğer insanların güvenliğini sağlamak adına yapılan aktivitelere katılırım.	1	2	3	4	5
7. Deprem öncesinde, sırasında ve sonrasında yapabileceklerim üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Deprem esnasında uygulayabileceğim bir müdahale planım var ve bu planım üzerine çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Deprem riskiyle daha iyi baş edebilmek adına alışkanlıklarımı değiştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
10. Deprem ciddi bir risk olduğu fikrini reddederim.*	1	2	3	4	5
11. Deprem riski yokmuş gibi hareket ederim.	1	2	3	4	5
12. Deprem hakkında düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
13. Deprem hakkında herhangi bir şey hissetmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5

Not: 10. Madde düşük faktör yükü (.18) sebebiyle ölçekten çıkarılmıştır.

Not 2: Ölçek diğer çevresel riskler (örn., sel, heyelan, iklim değişikliği) için de kullanılabilir.

Puanlama

Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejileri (Maddeler 1,2,3,4,5,6,7,8,9)

Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejileri (Maddeler 11,12,13)

Orijinal Ölçek: López-Vázquez, E., & Marván, M. L. (2003). Risk perception, stress and coping strategies in two catastrophe risk situations. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(1), 61–70.

<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.1.61>

Türkçe Uyarlama: Sarı, E., Girgin, Ş., Budak, L., & Öner Özkan, B. (2024). Psychometric Properties of Turkish Adaptation of the Environmental Risk Coping Scale. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(Supplement 1), 67–

78. <https://doi.org/10.18863/pgy.1432270>