**Çevresel Riskle Başa Çıkma Ölçeği**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Yapılan çalışmalar ülkemizdeki bazı bölgelerde daha fazla deprem olduğunu göstermektedir. Bu bölgelerde yaşayan bireyler gelecekte yaşanması muhtemel bir depreme karşı çeşitli davranışlar sergileyebilmektedir.****Aşağıda bu 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. Depremin 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) 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)