

Eylem Kontrolü Ölçeği (EKÖ, ACS-T; Action Control Scale, ACS-90)

- Ölçeğin Türkçeye uyarlandığı çalışma:

Peker, M., & Meşe, G. (2022). Psychometric evaluation of the Action Control Scale in Turkish samples and the relationship of action–state orientation with emotional labor. *Journal of Personality Assessment*, 104(5), 637–649.

<https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1981344>

- Ölçeğin psikometrik özelliklerinin sınındığı doktora çalışması:

Peker, M. (2019). *Duygusal emek sürecinde eylem yöneliminin koruyucu rolü: Kişilik sistemleri etkileşim kuramı yaklaşımı* (Yayın No. 616930) [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi]. Türkiye: Yükseköğretim Kurumu – Ulusal Tez Merkezi.

- Ölçeğin geliştirildiği çalışma:

Kuhl, J. (1994). Action and state orientation: Psychometric properties of the Action Control Scales (ACS-90). In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 47–59). Hogrefe.

- Ölçek skorlarının hesaplanması

Eylem Kontrolü Ölçeği, iki kutuplu yapıda olup ölçek değerleri arttıkça durum yöneliminden eylem yönelimine geçiş söz konusudur. Ölçek, *saplanma/kopma*, *tereddüt/başlama* ve *yılma/kararlılık* olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır.

- Ölçüm aracı ayrı ayrı kullanılan 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Dolayısıyla toplam puan hesaplanmamalıdır.

Ölçek puanlaması yapılırken her bir eylem yönelimi ifade eden cevaba 1, her bir durum yönelimi ifade eden cevaba ise 0 değeri verilerek hesaplama yapılması önerilmektedir. Böylelikle değerler, eylem yönelimi ifade eden cevapların toplam skoru oluşturularak elde edilir. Aşağıda maddelerin ait oldukları alt ölçekler ile her bir maddede eylem yönelimi ifade eden cevaplar sunulmuştur.

1. Saplanma/kopma alt ölçeği (9 madde):

2B, 5A, 6A, 10B, 12A, 14B, 16B, 18B, 21A

2. Tereddüt/başlama alt ölçeği (8 madde):

1B, 3B, 7A, 11B, 13B, 17B, 19A, 22A

3. Yılma kararlılık alt ölçeği (6 madde):

4B, 8B, 9A, 15B, 20B, 23A

Ölçeğin Türkçe formunun akademik çalışmalarda referans verilmesi kaydıyla kullanımı serbesttir. Ölçeğin Türkçe formunun psikometrik sınamasına ilişkin bilgilere, yukarıda referansı verilen uyarılama çalışmasından erişilebilir.

Ölçek formu aşağıdadır.

Lütfen her bir durum için verilen iki seçenektan sizi en iyi yansıtan seçeneği (A veya B) işaretleyiniz.

1. Bir şeyi kısa bir zamanda bitirmem gerektiğini bildiğimde:	() A) Başlamam için kendimi zorlamam gerekir.	() B) Yapıp bitirmek benim için kolaydır.
2. Üzerinde haftalarca çalıştığım bir projede her şey tamamen ters gittiğinde:	() A) Bu durumun üstesinden gelmem uzun zaman alır.	() B) Bir süre canım sıkılır ama sonra düşünmeyi bırakırım.
3. Yapacak bir işim yokken canım sıkılmaya başladığında:	() A) Herhangi bir şey yapacak enerjiyi toplamakta zorlanırım.	() B) Hemen yapacak bir şey bulurum.
4. Benim için önemli olan bir konu üzerinde çalıştığımda:	() A) Arada başka şeylerle uğraşıp tekrar işimin başına dönmeyi severim.	() B) Konuya uzun süreler başından kalkmadan çalışabilecek kadar odaklanırım.
5. Bir yarıştıysam ve her seferinde kaybetmişsem:	() A) Kaybetmiş olmamı kısa süre içinde kafamdan atarım.	() B) Kaybetmiş olmam düşüncesi aklımın bir köşesinde kalmaya devam eder.
6. Yeni aldığım bir eşya (dizüstü bilgisayar gibi), kazara yere düşüp tamir edilemeyecek düzeyde zarar gördüğünde:	() A) Bu olayı çabukça atlatırım.	() B) Bu olayı atlatmam zaman alır.
7. Zor bir sorunu çözmem gerektiğinde:	() A) Genellikle hemen sorunun üzerine düşerim.	() B) Sorunu çözebilmek için kafamı toparlamakta zorluk yaşarım.

8. Uzun bir süre ilgi çekici bir şeyle meşgul olduğumda (örneğin kitap okumak, bir iş üzerinde çalışmak):	() A) Bazen yaptığım şey bu kadar uğraştığıma değer mi diye düşünürüm.	() B) Genellikle yaptığım işe öyle bir kapılırim ki yapmaya değer olup olmadığını kendime sormayı bile düşünmem.
9. Gazetede ilgimi çeken bir köşe yazısı okuduğumda:	() A) Köşe yazısına çoğu zaman tamamını okuyacak kadar ilgili kalırım.	() B) Çoğu zaman ilgimi çeken köşe yazısını bitirmeden diğerlerine geçerim.
10. Alışveriş dönüşü evde, gereksiz şeylere çok fazla para harcadığımı fark ettiğimde ve paramı geri alamayacağımı bildiğimde:	() A) Başka bir şeye dikkatimi veremem.	() B) Bu durumu kolayca unutabilirim.
11. Evde yapacak bir işim olduğunda:	() A) Benim için işe başlamak çoğunlukla zordur.	() B) Genellikle hemen işe koyulurum.
12. Yaptığım işin tamamen yetersiz olduğu bana söylendiğinde:	() A) Bu durumun canımı uzun süre sıkmasına izin vermem.	() B) Kendimi şoka uğramış hissedirim.
13. Yapılması gereken pek çok önemli işim olduğunda:	() A) Çoğu zaman nereden başlayacağımı bilemem.	() B) Bir plan yapıp o plana uymak benim için kolaydır.
14. Trafik sıkışıklığı yüzünden önemli bir buluşmamı kaçırdığımda:	() A) Başlarda herhangi bir iş yapmaya başlamak benim için zor olur.	() B) Bu durumu kolayca unutup başka bir işe dikkatimi verebilirim.
15. İlgi çekici bir iş üzerinde çalışmakla meşgulken:	() A) Sık sık ara verip başka işlerle de uğraşma ihtiyacı duyarım.	() B) Aynı iş üzerinde çalışmaya uzun bir süre devam edebilirim.
16. Bir şey gerçekten canımı sıktığında:	() A) Başka herhangi bir şey yapmakta zorlanırım.	() B) Başka şeyler yaparak kafamı kolayca dağıtabilirim.
17. Bitirilmesi gereken bir projeye karşı karşıya olduğumda:	() A) Nereden başlayacağımı düşünmekle çok uzun zaman harcarım.	() B) İşe koyulmakta zorlanmam.
18. Birçok şey aynı gün ters gittiğinde:	() A) Bunlarla nasıl başa çıkacağımı bilemem.	() B) Hiç bir şey olmamış gibi devam ederim.

19. Sıkıcı bir görevim/ödevim olduğunda:	() A) Görevi/ödevi tamamlamada çoğu zaman sorun yaşamam.	() B) Göreve/ödevime bazen bir türlü başlayamam.
20. İlgimi çeken bir şey okuduğumda:	() A) İlginç olmasına rağmen okumayı bırakıp başka bir şey yapmak isterim.	() B) Otururum ve yazıyı uzun süre okurum.
21. İyi bir şeyler ortaya çıkarmak için bir işe tüm gayretimi verdiğimde ve hiçbir şey yolunda gitmediğinde:	() A) Yeni bir işe başlamakta çok fazla zorlanmam.	() B) Başka herhangi bir şey yapmakta zorlanırım.
22. Sıkıcı ve zevksiz bir şey yapmak zorunda olduğumda:	() A) Bir an önce yapıp kurtulurum.	() B) Yapmaya başlamam genellikle zaman alır.
23. Öğrenmek istediğim yeni bir şeyi anlamaya çalışırken:	() A) Uzun süre başından kalkmam.	() B) Sık sık ara verip başka bir şeylerle uğraşma ihtiyacı duyarım.