

Görevle İlişkili Eylem–Durum Yönelimi Ölçeği (ASO-T)

Türkçe Uygulama Formu ve Kullanım Yönergesi

Bu belge, ölçeğin Türkçe uygulama formunu ve kullanıcılar için gerekli temel kullanım yönergelerini içerir. Form, yakın zamanda tamamlanmış tek bir görev temel alınarak doldurulmalıdır.

1. Katılımcıya verilecek yönerge

Lütfen yakın zamanda tamamladığınız belirli bir görevi düşünün. Aşağıdaki ifadeleri, bu görevi yaparken nasıl hissettiğinizi ve nasıl davrandığınızı dikkate alarak yanıtlayın. Her ifade için size en uygun seçeneği işaretleyin.

2. Yanıt seçenekleri

1 = Hiç katılmıyorum 2 = Katılmıyorum 3 = Kararsızım 4 = Katılıyorum 5 = Kesinlikle katılıyorum

3. Uygulama bilgileri

Görevin tanımı	
Uygulama tarihi / dalga / oturum	

4. Ölçek maddeleri

No	Madde	1	2	3	4	5
1	Kendimi görevin başına getirmek için çok çaba harcadım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Görev üzerinde çalışmaya kolayca başlayabildim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Göreve başlamak benim için zordu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Göreve başlamak zor geldiği için sürekli erteledim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Görev dışında yapmam gerekenleri aklımdan çıkarıp sadece görevime odaklanabildim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Son zamanlarda gerçekleşen diğer şeyleri düşünüp durdum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Görevle ilgili olmayan şeyleri aklımdan çıkarıp işe koyulabildim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Başka şeyleri düşünmem nedeniyle görevim üzerinde çalışmakta zorlandım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Uygulama ve puanlama notları

Birincil kullanım biçimi, belirli bir görev tamamlandıktan sonra tek göreve odaklı değerlendirmedir. Gerekirse günlük, haftalık veya dalga bazlı tekrarlı ölçümlerde de kullanılabilir.

Puanlama 1–5 arasındadır. Yüksek puanlar daha yüksek durum yönelimini, yani göreve başlamada daha fazla güçlük ve/veya daha fazla görev dışı zihinsel meşguliyeti gösterir.

Ters kodlanan maddeler: 2, 5 ve 7. Ters kodlama şu şekilde yapılır: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1.

Alt boyut 1 – Tereddüt / başlama güçlüğü: 1, 2, 3 ve 4. maddeler (2. madde ters kodlanır).

Alt boyut 2 – Meşguliyet / görev dışı düşünceler: 5, 6, 7 ve 8. maddeler (5. ve 7. maddeler ters kodlanır).

Ölçeğin iki boyutlu yapısı esas olduğundan, mümkünse alt boyut puanları ayrı raporlanmalıdır. İstenirse tüm maddelerin ortalaması alınarak genel bir gösterge de üretilebilir; ancak bu tercih raporda açıkça belirtilmelidir.

6. Yorumlama notu

Daha yüksek tereddüt puanı, kişinin göreve başlamada daha fazla zorlandığını; daha yüksek meşguliyet puanı ise görev sırasında görev dışı düşünceler nedeniyle odağını korumakta daha fazla zorlandığını gösterir.

7. Kullanım sınırı ve bağlamsal not

Ölçek akademik görevler ve üniversite örnekleme içinde geliştirilmiştir. Bu nedenle iş bağlamında kullanılacaksa, görev ifadelerinin bağlama uygunluğu gözden geçirilmeli ve mümkünse yeni örnekleme güvenilirlik, faktör yapısı ve genellenebilirlik yeniden sınanmalıdır. Bununla birlikte, ölçeğin görev-özellik ve durum-duyarlı yapısı nedeniyle, uygun uyarılma ve yeni psikometrik sınamalarla iş görevlerinde de kullanılma potansiyeli bulunmaktadır.

8. Kaynak

Peker, M., & Bağlıcağolu, G. (2025). Task-related fluctuations in action-state orientation: Roles of anticipated task difficulty and task-related affect. *Motivation and Emotion*, 49(2), 103-119. <https://doi.org/10.1007/s11031-024-10108-8>

Ölçek maddelerinden bazıları Diefendorff vd. (2018) tarafından önerilen maddelerdir. O yüzden bu kaynağa da atıf verilmesi uygun olacaktır:

Diefendorff, J. M., Richard, E. M., Dinh, P. V., & LeNoble, C. (2018). Action-state orientation at work: Dynamic effects in organizational contexts. In N. Baumann, M. Kazén, M. Quirin, & S. L. Koole (Eds.), *Why people do the things they do: Building on Julius Kuhl's contributions to the psychology of motivation and volition* (pp. 303–321). Hogrefe.

Task-related Action–State Orientation Scale (ASO-T)

English Administration Form and User Instructions

This document contains the English administration form and the core user instructions for the scale. The form should be completed with reference to one specific task that was completed recently.

1. Instructions to participants

Please think about a specific task that you completed recently. Respond to the statements below by considering how you felt and how you acted while working on that task. Mark the option that best describes your experience for each statement.

2. Response options

1 = Strongly disagree 2 = Disagree 3 = Neither agree nor disagree 4 = Agree 5 = Strongly agree

3. Administration information

Task description	
Administration date / wave / session	

4. Scale items

No	Item	1	2	3	4	5
1	It took a lot of willpower for me to start working on this task.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	I was able to easily begin working on this task.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	I found it difficult to get going on this task.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	I found it difficult to start this task and kept postponing it.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	I was able to forget about other things I need to do and focus only on this task.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	I kept thinking about other things that had recently occurred.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	I was able to put off-task things out of my mind and work on this task.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	I struggled to focus on the task as my mind was occupied with other	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

No	Item	1	2	3	4	5
	thoughts.					

5. Administration and scoring notes

The primary use of the scale is a single-task assessment completed after a specific task. If needed, it may also be used in daily, weekly, or wave-based repeated-measures designs.

Responses are scored from 1 to 5. Higher scores indicate higher state orientation, that is, greater difficulty initiating the task and/or greater off-task mental preoccupation.

Reverse-coded items: 2, 5, and 7. Reverse coding should be done as follows: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1.

Subscale 1 – Hesitation / difficulty initiating action: Items 1, 2, 3, and 4 (Item 2 is reverse coded).

Subscale 2 – Preoccupation / off-task thoughts: Items 5, 6, 7, and 8 (Items 5 and 7 are reverse coded).

Because the scale is fundamentally two-dimensional, reporting the subscale scores separately is recommended whenever possible. If desired, an overall indicator can also be computed by averaging all items, but this choice should be stated explicitly in the report.

6. Interpretation note

A higher hesitation score indicates greater difficulty getting started on the task, whereas a higher preoccupation score indicates greater difficulty maintaining focus because of off-task thoughts during the task. As no cut-off scores were provided in the source study, scores are better interpreted relative to sample means, standard deviations, or longitudinal patterns of change.

7. Scope of use and contextual note

The scale was developed in the context of academic tasks and tested in a university sample. Therefore, if it is to be used in work settings, the wording should first be checked for contextual fit and, ideally, reliability, factor structure, and generalizability should be re-examined in the new sample. Still, because the measure is task-specific and context-sensitive, it has potential for use with work tasks after appropriate adaptation and fresh psychometric evaluation.

8. Source

Peker, M., & Bağlicakoğlu, G. (2025). Task-related fluctuations in action-state orientation: Roles of anticipated task difficulty and task-related affect. *Motivation and Emotion*. <https://doi.org/10.1007/s11031-024-10108-8>

Some of the scale items are based on items suggested by Diefendorff et al. (2018). Therefore, it would also be appropriate to cite this source:

Diefendorff, J. M., Richard, E. M., Dinh, P. V., & LeNoble, C. (2018). Action-state orientation at work: Dynamic effects in organizational contexts. In N. Baumann, M. Kazén, M. Quirin, & S. L. Koole (Eds.), *Why people do the things they do: Building on Julius Kuhl's contributions to the psychology of motivation and volition* (pp. 303–321). Hogrefe.