

Öz-Düzenleme Tükenmesi Ölçeği-Kısa Form Uygulama Formu ve Yönerge

Ölçek adı: Düzenleyici Tükenme Ölçeği

İngilizce adı: Regulatory Depletion Scale

Kullanım amacı: Bireyin şu andaki kısa süreli düzenleyici tükenme düzeyini değerlendirmek.

Yapı: Tek faktörlü, 5 madde

Yanıt formatı: 7'li Likert tipi ölçek (1 = Hiç doğru değil, 7 = Tamamen doğru)

Katılımcı yönergesi

Lütfen şu anda kendinizi nasıl hissettiğinizi düşünerek aşağıdaki ifadelerin her biri için size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

Uygulama formu

Madde	Hiç doğru değil	Pek doğru değil	Biraz doğru değil	Ne doğru ne yanlış	Biraz doğru	Doğru sayılır	Tamamen doğru
1. Zihinsel enerjim bitmek üzere.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi tükenmiş hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Şu anda bir şeye konsantre olabilmem için çok çaba sarf etmem gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
4. Zihinsel açıdan kendimi bitkin hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Konsantre olmaya hazır hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Uygulayıcı notları

- Ölçek şu andaki kısa süreli düzenleyici tükenme durumunu değerlendirmek için kullanılabilir.
- Toplam puan hesaplanırken 5. madde ters puanlanır.
- Yüksek puanlar daha yüksek düzenleyici tükenmeye işaret eder.

Puanlama

Toplam puan = 1., 2., 3. ve 4. maddelerin puanları + 5. maddenin ters puanı.

5. madde için ters puanlama: 1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1.

Kısa psikometrik not

MCFA, bir artık kovaryansı serbest bırakıldıktan sonra kabul edilebilir uyum göstermiştir. Faktör yükleri kişi-içi ve kişiler-arası düzeylerde orta ile güçlü aralıktadır.

Kaynak notu

Orijinal Çalışma: Johnson, R. E., Lanaj, K., & Barnes, C. M. (2014). The good and bad of being fair: Effects of procedural and interpersonal justice behaviors on regulatory resources. *Journal of Applied Psychology*, 99(4), 635–650. <https://doi.org/10.1037/a0035647>

Çeviri Çalışması: Peker, M., & Bağlıcakoğlu, 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>