

Kopenhag Tükenmişlik Envanteri

(CBI)

Copenhagen Burnout Inventory

Ad Soyad / Kod:	Tarih:/...../.....
Yaş: Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek	Eğitim:

YÖNERGE

Aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve size en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz.

1**2****3****4****5**

No	İfade	1	2	3	4	5
1.	Ne sıklıkta kendinizi yorgun hissediyorsunuz	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Ne sıklıkta kendinizi fiziksel olarak bitkin hissediyorsunuz	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Ne sıklıkta kendinizi duygusal olarak bitkin hissediyorsunuz	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Ne sıklıkta artık dayanamıyorum diye düşünüyorsunuz	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Ne sıklıkta kendinizi yıpranmış hissediyorsunuz	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Ne sıklıkta kendinizi güçten düşmüş hissediyorsunuz	☐	☐	☐	☐	☐
7.	İşiniz duygusal olarak yıpratıcı mı	☐	☐	☐	☐	☐
8.	İşiniz sizi hayal kırıklığına uğratıyor mu	☐	☐	☐	☐	☐
9.	İşinizde kendinizi tükenmiş hissediyor musunuz	☐	☐	☐	☐	☐
10.	İşinizdeki her saatin yorucu olduğunu düşünüyor musunuz	☐	☐	☐	☐	☐
11.	İş gününün sonunda kendinizi tükenmiş hissediyor musunuz	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Sabah kalktığında bir iş günü daha düşüncesi sizi yoruyor mu	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Müşteriler/hastalar/öğrencilerle çalışmak sizi yoruyor mu	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Müşterilere/hastalara/öğrencilere ayırmak zorunda olduğunuz enerji çok mu	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Müşterilerle/hastalarla çalışmak hayal kırıklığına uğratır mı	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Müşterilere/hastalara/öğrencilere katlanmak zor mu	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Müşterilerle/hastalarla çalışmanın yıpratıcı olduğunu düşünüyor musunuz	☐	☐	☐	☐	☐

No	İfade	1	2	3	4	5
18.	Müşterilere/hastalara daha fazla verecek bir şeyiniz kalmadığını hissediyor musunuz	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Müşterilerle/hastalarla çalışmanın sizi ne kadar daha yoracağını merak ediyor musunuz	☐	☐	☐	☐	☐

PUANLAMA VE HESAPLAMA KILAVUZU

Kopenhag Tükenmişlik Envanteri (CBI)

1. Ölçek Genel Bilgileri

Ölçek Tipi	Likert (5'li)	Madde Sayısı	19
Alt Boyut	3	Puanlama	Ortalama Puan
Cronbach α	0,870	Hedef Kitle	Çalışanlar
Cevap Seçenekleri	1, 2, 3, 4, 5	Puan Aralığı	1,00 – 5,00

2. Hesaplama Adımları

Adım 1: Tüm maddelerin puanlarını ortalamasını alarak genel puanı hesaplayın.

Adım 2: Puanları yorumlarken puanlama açıklamasına bakın; aksi belirtilmedikçe yüksek puan ölçülen özelliğin yüksek düzeyde olduğunu gösterir.

Adım 3: Çok sayıda katılımcının puanı için Excel dosyasındaki "Veri Girişi" sayfasını ya da zaferhoca.com.tr/olcek-puan-hesaplayici aracını kullanabilirsiniz.

Kaynak: (2010)

Bu form bilgilendirme amaçlıdır. Ölçeği araştırmanızda kullanmadan önce özgün kaynağı inceleyin ve gerekiyorsa ölçeği geliştiren/uyarlayan yazar(lar)dan izin alın.

AkademiPedia Ölçek Arama Motoru • zaferhoca.com.tr/olcek-arama-motoru/kopenhag-tukenmislik-envanteri • 28.10.2026