

Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MBI)

Maslach Burnout Inventory

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

YÖNERGE

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

0 Hiçbir zaman	1 Çok nadir	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Her zaman
--------------------------	-----------------------	-------------------	------------------------	-----------------------

No	İfade	Hiçbir zaman (0)	Çok nadir (1)	Bazen (2)	Çoğu zaman (3)	Her zaman (4)
1.	İşimden dolayı kendimi duygusal olarak tükenmiş hissediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
2.	İş gününün sonunda kendimi bitkin hissediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Sabah kalktığımda bir iş günü daha düşüncesi beni yoruyor	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Hizmet verdiğim insanların ne hissettiğini kolayca anlayabilirim	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Bazı hizmet alanlara sanki insan değilmişler gibi davrandığımı fark ediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Bütün gün insanlarla uğraşmak beni yıpratıyor	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Hizmet alanların sorunlarını etkili bir şekilde çözebiliyorum	☐	☐	☐	☐	☐
8.	İşimden dolayı tükendiğimi hissediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
9.	İşim aracılığıyla insanların hayatını olumlu etkilediğimi hissediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Bu işte çalıştığымdan beri insanlara karşı daha sert davranıyorum	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Bu işin beni duygusal olarak katılaştırdığından endişe ediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Kendimi enerjik hissediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
13.	İşimden dolayı kendimi bunalmış hissediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
14.	İşimde çok fazla çalıştığımı düşünüyorum	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Hizmet alanların başına ne geleceği umurumda değil	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Doğrudan insanlarla çalışmak beni çok strese sokuyor	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Hizmet alanlarla rahat bir ortam yaratabiliyorum	☐	☐	☐	☐	☐

No	İfade	Hiçbir zaman (0)	Çok nadir (1)	Bazen (2)	Çoğu zaman (3)	Her zaman (4)
18.	Hizmet alanlarla yakın çalıştıktan sonra canlanmış hissediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Bu işte birçok değerli şey başardım	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
21.	İşimdeki duygusal sorunlarla sakin bir şekilde ilgileniyorum	☐	☐	☐	☐	☐
22.	Hizmet alanların bazı sorunları için beni suçladığını hissediyorum	☐	☐	☐	☐	☐

PUANLAMA VE HESAPLAMA KILAVUZU

Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MBI)

1. Ölçek Genel Bilgileri

Ölçek Tipi	Likert (5'li)	Madde Sayısı	22
Alt Boyut	3	Puanlama	Toplam Puan
Cronbach α	0,830	Hedef Kitle	Yetişkinler (çalışanlar)
Cevap Seçenekleri	0 = Hiçbir zaman, 1 = Çok nadir, 2 = Bazen, 3 = Çoğu zaman, 4 = Her zaman		
Puan Aralığı	0 - 88		
Örnekleme	n = 552		
Özgün Ölçek	Maslach Burnout Inventory — Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981)		

2. Ters Kodlanan Maddeler

Ters maddeler: M4, M7, M9, M12, M17, M18, M19, M21**Formül:** Ters puan = (en küçük + en büyük seçenek değeri) – verilen puan = 4 – verilen puan

Verilen	0	1	2	3	4
Ters	4	3	2	1	0

3. Alt Boyutlar ve Madde Dağılımı

Alt Boyut	Maddeler	Madde	Puanlama	α
Duygusal Tükenme (Emotional Exhaustion)	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	9	Toplam Puan	0,830
Duyarsızlaşma (Depersonalization)	5, 10, 11, 15, 22	5	Toplam Puan	0,710
Kişisel Başarı (Personal Accomplishment)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (ters: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21)	8	Toplam Puan	0,720

4. Puanlama Açıklaması

Her alt boyut kendi içinde toplanır. Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutlarında yüksek puan, Kişisel Başarı alt boyutunda düşük puan tükenmişliğe işaret eder.

5. Güvenilirlik

Tür	Değer	Alt Boyut	Açıklama
Cronbach Alpha	0,830	Duygusal Tükenme	Duygusal Tükenme alt boyutu
Cronbach Alpha	0,710	Duyarsızlaşma	Duyarsızlaşma alt boyutu
Cronbach Alpha	0,720	Kişisel Başarı	Kişisel Başarı alt boyutu
Test-Tekrar	0,830	Genel	2 hafta arayla test-tekrar güvenilirliği

6. Hesaplama Adımları

Adım 1: Ters kodlanan maddelerin (M4, M7, M9, M12, M17, M18, M19, M21) puanlarını çevirin: ters puan = 4 – verilen puan.

Adım 2: Her alt boyut için ilgili maddelerin puanlarını toplayın (madde dağılımı yukarıdaki tabloda).

Adım 3: Tüm maddelerin (ters çevrilmiş hâlleriyle) puanlarını toplayarak genel puanı hesaplayın.

Adım 4: Puanları yorumlarken puanlama açıklamasına bakın; aksi belirtilmedikçe yüksek puan ölçülen özelliğin yüksek düzeyde olduğunu gösterir.

Adım 5: Çok sayıda katılımcının puanı için Excel dosyasındaki "Veri Girişi" sayfasını ya da zaferhoca.com.tr/olcek-puan-hesaplayici aracını kullanabilirsiniz.

Kaynak: Ergin, C. (1996). Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Türkiye sağlık personeli normları. 3P Dergisi, 4(1), 28-33. 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/maslach-tukenmislik-olcegi • 28.10.2026