

## Üniversite Öğrencilerinde Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz-Düzenleme ve Öz-Şefkatin Aracılık Rolü\*

### The Mediator Role of Self-Regulation and Self-Compassion in the Relationships Between Maladaptive Perfectionism and Burnout in University Students†

Tuğçe Çetiner<sup>1</sup>, Öner Çelikkaleli<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sorumlu Yazar, Uzman Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı,  
tuğce.17.cetiner@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0002-7078-132X>)

<sup>2</sup>Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, celikkaleli@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0003-0210-3647>)

**Geliş Tarihi:** 05.04.2023

**Kabul Tarihi:** 10.08.2023

#### ÖZ

Bu araştırmanın amacı uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide öz-düzenleme ile öz-şefkat becerilerinin aracılık rollerini üniversite öğrencileri kapsamında ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu 413 üniversite öğrencisi (266 kadın 147 erkek) oluşturmaktadır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desen kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında Maslach Tükenmişlik Envanteri Öğrenci Formu, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz-Düzenleme Ölçeği ile Öz-Anlayış Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Veriler SPSS 23 ve AMOS 22 programları ile analiz edilmiştir. Değişkenler arasında var olan ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, doğrudan ve dolaylı etkileri incelenmesinde ise Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna karşın uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz-düzenleme becerileri, öz-düzenleme becerileri ile öğrenci tükenmişliği, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat, öz-şefkat ile öğrenci tükenmişliğinin negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aracılık kapsamındaki bulgular değerlendirildiğinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerinde hem öz-düzenleme hem de öz-şefkat becerileri aracılığıyla oluşan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, doğrudan etkisinin ise anlamsızlaştığı belirlenmiştir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde öz-düzenleme ve öz-şefkat değişkenlerinin her birinin uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlendiği bulunmuştur. Araştırmanın bulguları doğrultusunda üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin yaşayacakları tükenmişliğin öz-düzenleme ve öz-şefkat becerileri ile azaltılabileceği söylenebilir. İlgili alanyazın doğrultusunda araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış olup önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Tükenmişlik, uyumsuz mükemmeliyetçilik, öz-düzenleme, öz-şefkat.

\* Bu makale birinci yazarın Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi tarafından Temmuz 2021 tarihinde kabul edilen tez çalışmasından üretilmiştir.

† This article was produced from the thesis of the first author, which was accepted by Muğla Sıtkı Koçman University in July 2021.

## ABSTRACT

The aim of this research is to reveal the mediating roles of self-regulation and self-compassion skills in the relationship between maladaptive perfectionism and student burnout within the scope of university students. The study group of the research consists of 413 university students (266 females 147 males). Correlational design, one of the quantitative research methods, was used in this study. Maslach Burnout Inventory Student Form, APS Perfectionism Scale, Self-Regulation Scale and Self-Compassion Scale were used to collect data. Data were analyzed with SPSS 23 and AMOS 22 programs. Pearson Product Moments Correlation Coefficient was used to determine the existing relations between the variables, and Bootstrapping method was used to examine the direct and indirect effects. The findings show that the relationship between maladaptive perfectionism and student burnout in university students is positively significant. On the other hand, maladaptive perfectionism and self-regulation skills, self-regulation skills and student burnout, maladaptive perfectionism and self-compassion, self-compassion and student burnout were found to be negatively related. When the findings within the scope of mediation were evaluated, it was determined that the indirect effect of maladaptive perfectionism on student burnout through both self-regulation and self-compassion skills was significant, while the direct effect became meaningless. In this context, it was found that each of the variables of self-regulation and self-compassion in university students played a full mediating role in the relationship between maladaptive perfectionism and student burnout. In line with the findings of the study, it can be said that the burnout of maladaptive perfectionists among university students can be reduced by self-regulation and self-compassion skills. In line with the relevant literature, the results obtained from the research were discussed and suggestions were made.

**Keywords:** Burnout, maladaptive perfectionism, self-regulation, self-compassion.

## GİRİŞ

Üniversite dönemi bireylere kendilerini geliştirmek için fırsat sunmanın yanı sıra ruh sağlığı açısından birçok risk faktörünü içerebilmektedir. Tükenmişlik bu risk faktörlerinden biri olup genç bireylerin ruh sağlığını tehdit edebilecek yaygınlıkta görünmektedir (Atalayın vd., 2015; Backović vd., 2012; Haile vd., 2019; Seçer, 2015; West vd., 2011; Yavuz & Akdeniz, 2019). Yaygınlığının yanı sıra tükenmişliğin birçok olumsuz sonucu da bulunmaktadır. Örneğin, baş ağrısı, sindirim sistemi ile ilgili sıkıntılar, kalp damar hastalıkları gibi fiziksel görünümü rahatsızlıklara, uyku düzeninin değişmesi, depresif belirtiler, hastaneye yatış ve antidepresan kullanımı gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Freudenberger, 1986; Salvagioni vd., 2017; Schaufeli & Buunk, 1999). Ayrıca ilişkisel gerilimlerin ve aile içi çatışmaların yaşanmasına ortam hazırlayabilmektedir (Ardıç & Polatçı, 2009; Dolgun, 2010; Suñer-Soler vd., 2014). Tükenmişliğin kişisel, sosyal ve ailevi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda bireylerin yaşamını zorlaştırarak birçok problemin ortaya çıkmasını tetikleyebileceği söylenebilir.

Üniversite yaşamında öğrenciler gelişimsel görevleri gerçekleştirmenin yanı sıra kişisel, sosyal ve akademik bağlamda birçok stres faktörleriyle karşılaşabilmektedir. Örneğin, gençler bu dönemde eğitim giderleri, barınma, ulaşım konularında aile, arkadaşlık, romantik ve sosyal ilişkilerde stres yaşayabilmektedir (Çırakoğlu & Tezer, 2010; Eryılmaz & Ercan, 2010; Güler & Çınar, 2010). Ayrıca dönem sınavlarını başarılı bir şekilde tamamlamaya çalışma, kariyer planlarına karar verme, özellikle mezuniyet yılının yaklaşmasıyla iş arama ve mesleki hayatlarında belirleyici olabilen yabancı dil, ALES, KPSS gibi sınavlara girme durumları bulunmaktadır. Gelecek planlarında önemli bir aşama olan yüksek rekabete dayalı bu sınavlarda başarılı olabilmek oldukça çaba harcamayı gerektirmektedir. Süreç boyunca gençler, yeterli mesleki bilgi ve beceriye sahip olamama, başarısız olma korkusu, derslerin yoğunluğu, atanamama ya da bir işe yerleşememeye ilişkin stres ve kaygı hissedebilmektedir (Aşçı vd., 2015; Sezgin & Duran, 2011; Yılmaz, 2019). Birçok stres kaynağına maruz kalınan bu dönemde üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmak için etkili kaynakları olmadığında ise

tükenmişliğin ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Brooke vd., 2020; Çam vd., 2014; Çelikkaleli, 2020).

Yang'a (2004) göre biyopsikososyal herhangi bir nedenden dolayı yaşanabilecek öğrenci tükenmişliği, derslerin yoğunluğu, dersten kaynaklanan stres ve diğer psikolojik etmenlerin yol açtığı duyarsızlaşmayı, duygusal açıdan tükenmeyi ve kişisel başarının azalmasını içeren bir sendromdur. Öğrenci tükenmişliğinin düşük verimlilik (Galbraith & Merrill, 2015), düşük akademik başarı ve performans (Salmela-Aro vd., 2009; Yang, 2004), düşük motivasyon (Fiorilli vd., 2017), düşük yaşam doyumu (Cazan & Năstasă, 2015; Wang vd., 2022), depresif belirtiler (Fiorilli vd., 2017; Salmela-Aro vd., 2008, Salmela-Aro vd., 2009; Youssef, 2016), psikolojik uyumsuzluk (Seçer, 2015), okula daha az bağlılık, devamsızlık ve okul terki (Abreu-Alves vd., 2022; Bask & Salmela-Aro, 2013; Fiorilli vd., 2017; Salmela-Aro vd., 2009) ve intihar düşüncesi (Deeb vd., 2018; Dyrbye vd., 2008; Van der Heijden vd., 2008) ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu bulgular tükenmişlik konusunun üniversite öğrencilerinde araştırılmasının oldukça önemli olduğunu göstermektedir.

Tükenmişliğe neden olabilecek birçok faktör bulunsa da stresin en önemli belirleyicilerden biri olduğu ifade edilmektedir (Maslach vd., 2001; Chang vd., 2000; Özdemir & Özdemir, 2015). Bununla beraber uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişilerin de yüksek seviyelerde stres yaşadıkları belirtilmektedir (Achtziger & Bayer, 2013; D'souza vd., 2011; Rice & Van Arsdale, 2010). Uyumsuz mükemmeliyetçilik kişinin standartları ile performansları arasında algıladığı farkı yansıtmaktadır (Slaney vd., 2001). Bir stres kaynağı olarak görülen uyumsuz mükemmeliyetçiliğin tükenmişliğin önemli nedenlerinden biri olabileceği vurgulanmaktadır (Moate vd., 2016; Schwenke vd., 2014). Üniversite dönemindeki öğrenciler duygusal ilişkiler oluşturma, geleceklere için belirleyici olan sınavlara girme, iş bulma, kariyer planlarını uygulamaya çalışma gibi yüksek rekabet içeren durumlarda en iyi performansı ortaya koymak adına yoğun çaba göstermeleri gereken bir süreçten geçmektedirler. Yapılması zorunluluk içeren bu eylemlerde gerek bireyin kendisinden gerekse toplumun bireyden başarılı performans beklentisi beraberinde mükemmeliyetçiliği getirebilmektedir (Bowers, 2012; Sapmaz, 2006) Bu süreçte yüksek dış standartlar ile öz eleştirel tutuma sahip, başarılarından memnun olmayan uyumsuz mükemmeliyetçi özellikleri olan bireylerde tükenmişlik ortaya çıkabilmektedir (Moate vd., 2016). Üniversite öğrencilerinde tükenmişliğin yaşanmasında uyumsuz mükemmeliyetçiliğin rolünün ortaya konulduğu sınırlı sayıda araştırmada olduğu görülmektedir (Adel vd., 2014; Abarghuei vd., 2016; Chang vd., 2016; Ding vd., 2019; Kljajic vd., 2017; Lee & Choi: 2014; Park vd., 2011; Pourseyyed vd., 2015; Yu vd., 2016; Zhang vd., 2007). Bu noktadan hareketle üniversite öğrencilerinin yaşayabileceği tükenmişlikte uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklerin rolünün belirlenmesine ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin aksine öz-düzenleme becerisinin tükenmişliğin yaşanmasında koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceği düşünülmektedir. Öz-düzenleme bireyin amaçları doğrultusunda çevresel koşulların da farkındalığı içinde duygu, düşünce, davranış ve motivasyonlarını düzenleyebilme yeteneğini ifade etmektedir (Zeidner vd., 2000). Bu konu çerçevesinde yapılan araştırmalar düşük öz-düzenleme becerilerinin yüksek tükenmişlikle ilişkili olduğunu göstermektedir (De la Fuente vd., 2014; Dubuc-Charbonneau & Durand-Bush, 2015; Gagnon vd., 2016). Araştırmaların sonuçları doğrultusunda duygu, düşünce ve davranışlarını düzenlemekte zorlanan bireylerin tükenmişlik yaşamaya daha yatkın olabileceği belirtilmektedir. Diğer taraftan uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin de düşük öz-düzenleme becerileri olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Danaei & Hashemi, 2019; Uzun-Ozer vd., 2014; Woodrum, 2020). Bu bulgular uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin amaçlarını ve davranışlarını düzenlemekte güçlük çektiği ve bundan dolayı tükenmişlik yaşayabileceğini düşündürmektedir.

Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin yaşayabileceği tükenmişliğe karşı koruyucu bir faktör gibi işlev görebilecek öz-düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve kullanılması oldukça işlevsel bir yaklaşım olarak görülmektedir. Zimmerman'a (2002) göre öz-düzenleme becerisini kullanabilen öğrenciler bir yandan kendi güçlü ve sınırlı yönlerinin farkındayken diğer yandan öğrenme sürecinde sorumluluk alarak davranışlarını hedefleri bağlamında düzenleyebilirler. Ayrıca öz-düzenleme becerisi bireylerin duygusal iyi oluşlarını sağlama konusunda da oldukça önemli bir rol üstlenmektedir (Balkıs & Duru, 2015). Bu işlevlerinden dolayı öz-düzenleme becerisinin öğrencilerin akademik hayatına olumlu katkı sağlamanın yanı sıra geleceklerine de umutlu ve iyimser bakmalarına yardımcı olabileceği söylenebilir. Sonuç olarak öz-düzenlemenin hem mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönüne hem de tükenmişliğe karşı koruyucu bir faktör olması beklenmektedir.

Tükenmişliğin yaşanması ve önlenmesine dair koruyucu olabilecek diğer faktörlerden biri de öz-şefkat becerileridir (Fong & Loi, 2016; Hashem & Zeinoun, 2020; Kyeong, 2013; Ponkosonsirilert vd., 2020). Öz-şefkat bireylerin başarısızlıkla karşılaştığında ya da zor zamanlarında kendisine acımasız ve sert bir şekilde eleştiri yöneltmek yerine sevecen ve nezaketli bir tutumla yaklaşmasını içermektedir (Neff, 2003a; 2003b). Yüksek düzeyde öz-şefkatin düşük tükenmişlikle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Barnett & Flores, 2016; Hashem & Zeinoun, 2020; Kyeong, 2013). Öz-şefkat tükenmişliğe karşı bireyleri güçlendiren ve destekleyen bir unsur olarak ele alınmaktadır (Noroozi vd., 2021). Öz-şefkat becerisine sahip bireyler, başına gelen olumsuz durumları yalnızca kendisinin yaşamadığı, insanlığın paylaştığı ortak bir deneyim olarak görmektedir. Bu beceri ile birey yalıtılmışlık hissetmeden diğerleriyle bağlantısını sürdürmüş olmaktadır. Ayrıca öz-şefkat bireye duygu ve düşünceler ile özdeşleşmeden farkındalık halinde olmayı sağlamaktadır (Neff, 2003a; 2003b). Öz-şefkat bu işlevlerinden dolayı aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerinin azaltılmasına yardımcı bir beceri olarak da görülebilir (Barnett & Sharp, 2016; Mehr & Adams, 2016; Wei vd., 2021). Çünkü uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin daha düşük seviyelerde öz-şefkati olduğu bulunmuştur (Linnett & Kibowski, 2019; Neff, 2003a; Zar & Swe, 2020). Kendilerini acımasız, aşırı ve sert bir şekilde eleştiren, hata yapma seçeneği bırakmayan uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin başarısızlık yaşadıklarında ya da olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kendilerine şefkatli davranmakta oldukça zorlandıkları vurgulanmaktadır (Linnett & Kibowski, 2019). Kısaca ifade etmek gerekirse öz-şefkat becerilerinin geliştirilmesi ve güçlendirilmesinin mükemmeliyetçiliğin uyumsuz özellikleri ile baş etmede önemli bir kaynak sağlayabileceği belirtilmektedir (Linnett & Kibowski, 2019; Mehr & Adams, 2016; Wei vd., 2021).

Türkiye'de tükenmişlik konusunun daha çok sağlık personelleri (Arpacioğlu vd., 2021; Can vd., 2010; Yıldız vd., 2018), ruh sağlığı çalışanları (Arslan, 2018; Oğuzberk & Aydın, 2008; Taytaş, 2022), öğretmenler ile akademisyenler (Başar vd., 2022; Güneş, 2021; Kaleli, 2021), polisler (Azizoğlu & Özyer, 2010; Bilge & Aydilek, 2015; Taşdöven, 2005), banka personelleri (Fırat, 2015; Gürdoğan & Atabey, 2014; Kaya, 2021), sporcu ve antrenörler (Demirci, 2018; Kaygusuz & Karagün, 2021; Sarı & Köleli, 2020) gibi örneklerle çalışıldığı görülmektedir. Buna karşın üniversite öğrencisi grubunda araştırmaların daha sınırlı kaldığı söylenebilir (Arıöz, 2014; Boyacı & Özhan, 2021; Çam vd., 2014; Çelikkaleli, 2020; Gündüz vd., 2012; Seçer, 2015). Bu açıdan araştırmanın öğrenci tükenmişliği ile ilgili alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin tükenmişlikle olan ilişkisinde öz-düzenleme ile öz-şefkat becerilerinin aracılık rolünü ele alan bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu yönüyle araştırma bulgularının ilgili alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubunda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin tükenmişlikle olan ilişkisinde hem öz-düzenleme hem de öz-şefkat becerilerinin aracılık rollerini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda test edilen hipotezler sırayla aşağıda verilmiştir.

H1= Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerindeki toplam etkisi (c) pozitif yöndedir.

H2= Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-düzenleme becerisi üzerindeki doğrudan etkisi (a) negatif yöndedir.

H3= Üniversite öğrencilerinde öz-düzenleme becerisinin öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisi (b) negatif yöndedir.

H4= Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat üzerindeki doğrudan etkisi (a1) negatif yöndedir.

H5= Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisi (b1) negatif yöndedir.

H6= Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-düzenleme becerileri aracılığıyla öğrenci tükenmişliği üzerindeki dolaylı etkisi (a.b) anlamlıdır.

H7= Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat becerileri aracılığıyla öğrenci tükenmişliği üzerindeki dolaylı etkisi (a1.b1) anlamlıdır.

## YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup korelasyonel desen tercih edilmiştir. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde korelasyonel araştırmalar kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2016). Uyumsuz mükemmeliyetçilik, öğrenci tükenmişliği, öz-düzenleme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin ele alındığı bu çalışmada tükenmişlik araştırmanın bağımlı değişkenini, uyumsuz mükemmeliyetçilik bağımsız değişkenini, öz-düzenleme ile öz-şefkat ise aracı değişkenleri oluşturmaktadır.

### 2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmadaki çalışma grubu 2020-2021 eğitim-öğretim yılı içinde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde okumakta olan ve online olarak veri toplama sürecine farklı üniversitelerden araştırmaya dahil olan gönüllü 413 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım sağlayan 413 üniversite öğrencisinin 266'sı kadın (% 64.4) ve 147'si (%35.6) erkektir. Katılımcıların yaş aralıkları 17 ile 28 arasında değişkenlik gösterirken yaş ortalaması 21.00, standart sapması ise 2.18'dir. Sınıflarına göre ele değerlendirildiğinde 7'sinin (%1.7) hazırlık sınıfına, 151'inin (%36.6) birinci sınıfa, 65'inin (%15.7) ikinci sınıfa, 54'ünün (%13.1) üçüncü sınıfa, 102'sinin (%24.7) dördüncü sınıfa ve 34'ünün (%8.2) lisansüstü eğitime devam ettiği görülmektedir. Alanlarına göre ele alındığında 123'ünün (% 29.8) sayısal, 96'sının (%23.2) eşit ağırlık, 107'sinin (%25.9) sözel, 62'sinin (%15) dil ve 25'inin (% 6.1) güzel sanatlar alanlarında eğitime devam ettikleri görülmektedir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

#### 2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgileri içeren formda katılımcıların özelliklerine ilişkin bilgi edinebilmek için cinsiyet, yaş, sınıf ve alanlarına ilişkin sorulara yer verilmiştir.

#### 2.3.2. Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu

Ölçme aracı, Schaufeli vd. (2002) tarafından Maslach Tükenmişlik Ölçeği Genel Formu (Maslach vd., 1986) esas alınarak oluşturulmuştur. Ölçme aracının Türkçeye uyarlanması Çapri

vd. (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin derecelendirmesi (1) “Hiçbir zaman” ve (5) “Her zaman” arasında değişkenlik gösteren beşli Likert tipinde olup Duyarsızlaşma, Tükenme ve Yetkinlik olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında alt faktörlerin puanları arasındaki korelasyonların .32 ile .83 arasında olduğu görülmektedir. Ölçme aracının madde toplam korelasyon değerleri .32 ile .69 arasında değişmektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için ise Maslach Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu kullanılmıştır. Bu ölçekten elde edilen toplam puan ile sırasıyla Tükenme alt boyutu arasında .51, Duyarsızlaşma alt boyutu arasında .45, Yetkinlik alt boyutu arasında -.38 olmak üzere korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Ölçeği güvenilirliğine ilişkin bulgular incelendiğinde de iç tutarlılık katsayıları (Cronbach alpha) alt boyutlar için .76, .82 ve .61 olduğu görülmektedir. Test tekrar test güvenilirlik analizi sonuçlarının alt boyutlar için .76, .74 ve .73 olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada Yetkinlik alt ölçeğinin maddeleri ters puanlanarak düşük Yetkinlik puanları elde edilerek alt boyuttan alınacak yüksek puanların tükenmişliği temsil etmesi sağlanmıştır. Her bir alt ölçekten elde edilen puanlar toplanarak toplam bir tükenmişlik puanı oluşturulmuştur. Bu araştırma kapsamında elde edilen iç tutarlılık katsayısı ise .87’dir.

### 2.3.3. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Bireylerin mükemmeliyetçiliklerinin uyumlu ve uyumsuz yönlerinin belirlenebilmesi amacıyla Slaney vd. (2001) tarafından APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği geliştirilmiş olup ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Sapmaz (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracının yedili Likert tipinde derecelendirmesi olup (1) “Tamamen katılmıyorum” ile (7) “Tamamen katılıyorum” arasında değişkenlik göstermektedir. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin Türkçeye uyarlanan formunda Düzen ve Standartlar alt boyutlarından elde edilen yüksek puanlar uyumlu mükemmeliyetçiliği, Tatminsizlik ve Çelişki alt boyutundan elde edilen yüksek puanlar ise uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil etmektedir. Türkçe uyarlamada Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Mısırlı-Taşdemir, 2003) benzer ölçek geçerliği çalışmasında kullanılmıştır. İki ölçme aracı arasındaki korelasyon katsayıları mükemmeliyetçiliğin uyumlu yönü için .24 ve mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönü için .51 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları incelendiğinde Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının değeri Uyumlu Mükemmeliyetçilik alt boyutunda .79 ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik alt boyutunda .82 olarak bulunmuştur. Her alt boyut ayrı incelendiğinde bu değer Standartlar .72, Düzen .83, Tatminsizlik .81 ve Çelişki .72 olarak hesaplanmıştır. Testi yarılama güvenilirlik katsayısında ise Uyumlu Mükemmeliyetçilikte .74, Uyumsuz Mükemmeliyetçilikte .80 ve her bir alt boyut için bu katsayısının .69 ile .79 değerleri arasında değiştiği ifade edilmektedir. Bu çalışmada ölçek için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .89’dur.

### 2.3.4. Öz-Düzenleme Ölçeği

Bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda öz düzenlemenin ölçülmesi amacıyla Martin vd. (1994), Mezzich vd. (1997) ve Dawes vd. (1999), tarafından geliştirilen ölçeklere dayalı olarak Novak ve Clayton’un (2001) çalışmalarıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Çelikkaleli (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formundaki derecelendirmesi dördümlü Likert türünde (1) “Kesinlikle doğru değil” ile (4) “Her zaman doğru” arasında değişmekte olup Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Öz-Düzenleme olmak üzere 3 alt boyuta sahiptir. Ölçme aracının uyarlanmasına yönelik yapılan yapı geçerliği çalışmasında üç boyutlu yapının iyi uyum değerlerini içerdiği tespit edilmiştir. ( $\chi^2/sd= 2.02$ , CFI= .90, IFI= .92, GFI= .90, RMSEA= .06). Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği Bilişsel Esneklik Ölçeği ile ilişkisine bakılarak incelenmiştir. Bilişsel Esneklik ile Duygusal Öz-Düzenleme arasında .29, Bilişsel Öz-Düzenleme arasında .34, Davranışsal Öz-Düzenleme arasında .31 ve toplam Öz-Düzenleme puanları ile arasında .45’lik bir ilişki elde edilmiştir. Güvenirlik çalışması için Cronbach alpha katsayısı tüm ölçekte .82, Duygusal Öz-Düzenleme alt boyutunda .75, Bilişsel Öz-Düzenleme boyutunda .81 ve Davranışsal Öz-Düzenleme boyutunda .75 olarak bulunmuştur. Ayrıca test tekrar test çalışmasında toplam Öz-Düzenleme ölçeği için .87, Duygusal Öz-Düzenleme .85,

Bilişsel Öz-Düzenleme .77 ve Davranışsal Öz-Düzenleme alt ölçeklerinde .76 olduğu tespit edilmiştir. Ölçek hem alt boyutlarıyla hem de toplam puan alınarak kullanılabilir. Puanların yükselmesi öz-düzenleme becerilerinin arttığı biçimde yorumlanmaktadır. Mevcut araştırmadan elde edilen iç tutarlılık katsayısının .87 olduğu bulunmuştur.

### 2.3.5. Öz-Anlayış Ölçeği

Ölçek bireylerin öz-şefkatlerini ölçmek amacıyla Neff (2003a) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçme aracı Türkçeye “Öz-Anlayış Ölçeği” ismiyle Deniz vd. (2008) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin derecelendirmesi (1) “Hemen hemen hiçbir zaman” ve (5) “Hemen hemen her zaman” arasında beşli Likert tipindedir. Ölçme aracının orijinal formu Öz-Sevecenliğe karşı Öz-Yargılama, Ortak Paylaşımların Bilincinde Olmaya karşı Yalıtılmışlık, Farkındalığa karşı Aşırı Özdeşleşme olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Deniz ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilen geçerlik analizlerinde ölçeğin orijinalinden farklı bir şekilde tek faktörlü yapı ortaya koyduğu bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerlik için Öz-Anlayış Ölçeği ile Rosenberg Öz Saygı Ölçeği arasında .62, Yaşam Doyumu Ölçeği arasında .45, Pozitif Duygu arasında .41, Negatif Duygu arasında -.48 olmak üzere bir ilişki bulunmuştur. İç tutarlılık katsayısı Cronbach alphanın ölçeğin tamamı için .89 , test tekrar test güvenilirliği ise .83 olduğu görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

### 2.4. İşlem

Öncelikle mail yoluyla veri toplama araçlarını uyarlayan araştırmacılardan kullanım izni alınmıştır. Ardından Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi’ne bağlı Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan 05/01/2021 karar 200338 protokol numaralı izin alınarak araştırma sürecine devam edilmiştir. Uygulama aşamasında verilerin bir kısmı pilot çalışma kapsamında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi’ndeki gönüllü üniversite öğrencilerinden yüz yüze toplanmıştır. Verilerin diğer kısmı online form ile araştırmaya katılmak isteyen üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Ölçme araçlarının doldurulması 15-20 dakikalık bir süreyi içermektedir.

### 2.5. Verilerin Analizi

Veri analiz edilmesinde SPSS 23 ve AMOS 22 programlarından yararlanılmıştır. Yapılan analizlerde betimleyici istatistikler ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Bootstrap yöntemlerinden yararlanılmıştır. Öncelikle çalışma kapsamındaki verilerin normal dağılımını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayılarına ilişkin değerler incelenmiştir. Katsayılara ilişkin bulgular Tablo 1’de gösterilmiştir

**Tablo 1**

*Araştırma Değişkenlerinin Çarpıklık ve Basıklık Katsayılarına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Öğrenci Tükenmişliği	.38	-.40
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	.16	-.31
Öz-Düzenleme	-.38	.05
Öz-Şefkat	-.09	-.17

Tablo 1 incelendiğinde çarpıklık katsayılarının -.38 ve .38 değerleri arasında basıklık katsayılarının -.40 ve .05 değerleri arasında değiştiği görülmektedir. Can’a (2017) göre değişkenlerin normal dağılım göstermesi için sıfıra yakın ya da 1’den küçük çarpıklık ve basıklık katsayıları olması gerekmektedir. Ayrıca merkezi eğilim ölçülerinin birbirlerine yakın değerler alması önem taşımaktadır. Araştırmada basıklık ve çarpıklık katsayısı değerlerinin -1 ve +1 arasında kaldığı, böylece varsayımın karşılandığı görülmektedir. Buna göre değişkenlerin normal dağılım gösterdikleri söylenebilir.

Bu araştırmada aracılık modelinin test edilebilmesi için analizlerde AMOS 22 programı kullanılmıştır. Bununla birlikte aracılık analizi ve dolaylı etkilerin test edilmesinde Bootstrapping yönteminden faydalanılmıştır. Bu yöntem için yeniden örnekleme sayısı Hayes (2009) tarafından en az 5000 olması gerektiği önerilmektedir. Bu nedenle araştırmada sınanan aracılık modelleri ve dolaylı etkilerin anlamlılığı 5000 Bootstrapp rnekleminde incelenerek %95 güven aralığında değerlendirilmiştir

## BULGULAR

### 3.1. Değerkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular

Üniversite ğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik, ğrenci tükenmişliği, öz-düzenleme ve öz-şefkat arasındaki ilişkiler ve betimsel bulguların sonuçlarına Tablo 2’de verilmiştir

**Tablo 2**

*Üniversite ğrencilerinde Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, ğrenci Tükenmişliği, z-Düzenleme ve öz-şefkat Arasındaki İlişkiler*

Değerkenler	$\bar{X}$	Ss.	1	2	3	4
1. Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	48.32	14.17	1			
2. Tükenmişlik	35.46	9.52	.15**	1		
3. z-düzenleme	75.45	10.50	-.33**	-.50**	1	
4. z-şefkat	74.93	16.24	-.39**	-.31**	.57**	1

Not. n=413, \*\*p<.00

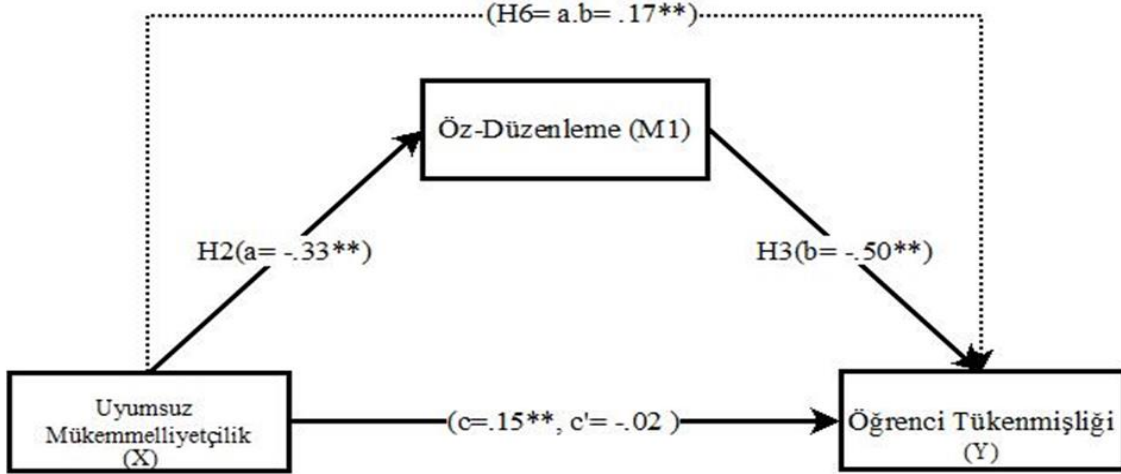
Tablo 2’de görüldüğü gibi niversite ğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ğrenci tükenmişliği arasında anlamlı pozitif yönde ( $r = .15, p < .00$ ), öz-düzenleme ile öz-şefkat arasında anlamlı pozitif yönde ( $r = .57, p < .00$ ) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz-düzenleme arasında anlamlı negatif yönde ( $r = -.33, p < .00$ ); uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat arasında anlamlı negatif yönde ( $r = -.39, p < .00$ ), öz-düzenleme ile ğrenci tükenmişliği arasında anlamlı negatif yönde ( $r = -.50, p < .00$ ); öz-şefkat ile ğrenci tükenmişliği arasında da anlamlı negatif yönde ( $r = -.31, p < .00$ ) ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Bu bulgular birlikte ele alındığında bütün değerkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.



### 3.2. Üniversite Öğrencilerinde Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ile Öğrenci Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Öz-Düzenlemenin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Şekil 1

Üniversite Öğrencilerinde Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğin Öğrenci Tükenmişliği Üzerinde Öz-Düzenleme Aracılığıyla Oluşan Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkisi

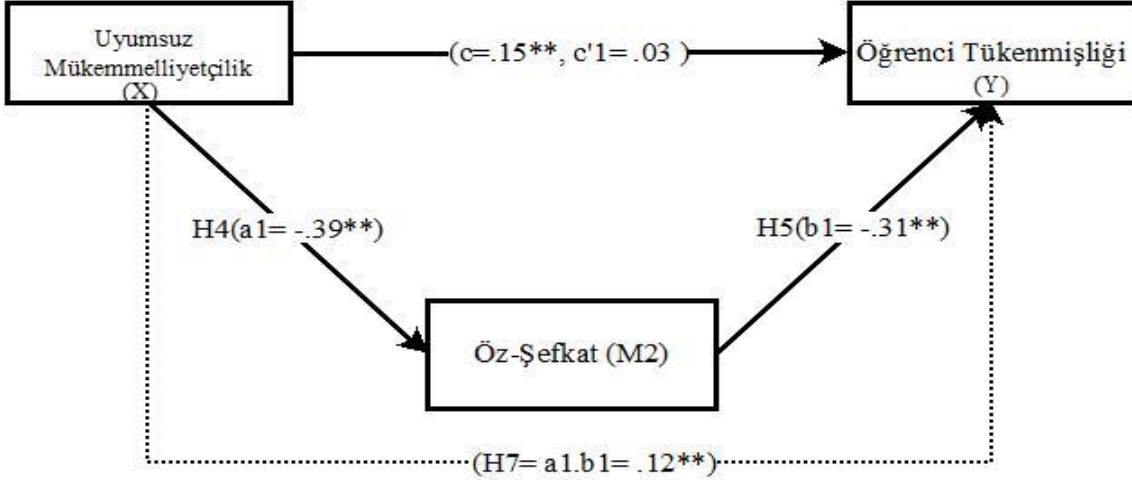


Şekil 1'e göre üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerindeki toplam etkisi pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir [ $\beta = .15$ ,  $p < .00$ , %95 GA= En Düşük= .05, En Yüksek= .24]. Buna karşın, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-düzenleme becerileri üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde anlamlıdır [ $\beta = -.33$ ,  $p < .00$ , %95 GA= En Düşük= -.42, En Yüksek= -.24]. Benzer bir biçimde, öz-düzenleme becerilerinin öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde anlamlıdır [ $\beta = -.50$ ,  $p < .00$ , %95 GA= En Düşük= -.58, En Yüksek= -.42]. Ayrıca, üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde ve anlamsızdır [ $\beta = -.02$ ,  $p > .05$ , %95 GA= En Düşük= -.10, En Yüksek= .07]. Son olarak, üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerindeki, öz-düzenleme becerileri aracılığıyla oluşan, dolaylı etkisi pozitif yönde ve anlamlıdır [ $\beta = .17$ ,  $p < .00$ , %95 GA= En Düşük= .12, En Yüksek= .22]. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerindeki etkisinde öz-düzenleme becerileri aracılığıyla oluşan dolaylı etkiyi içeren modele ilişkin mükemmel uyum değerleri elde edilmiştir ( $\chi^2/sd = .104/1$ ,  $p > .05$ , CFI=1.00, IFI=1.00, TLI=1.00, GFI=.99 ve RMSEA=.000). Dolayısıyla, öz-düzenleme becerilerinin üniversite öğrencilerinin uyumsuz mükemmeliyetçiliklerinin tükenmişlikleri üzerindeki etkisinde tam aracılık rolü üstlendiği görülmektedir.

### 3.3. Üniversite Öğrencilerinde Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ile Öğrenci Tükenmişliği Arasındaki İlişide Öz-Şefkatin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Şekil 2

Üniversite Öğrencilerinde Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğin Öğrenci Tükenmişliği Üzerinde Öz-Şefkat Aracılığıyla Oluşan Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkisi



Şekil 2’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerindeki toplam etkisi pozitif yönde anlamlıdır [ $\beta = .15$ ,  $p < .00$ , %95 GA= En Düşük= .05, En Yüksek= .24]. Buna karşın, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde anlamlıdır [ $\beta = -.39$ ,  $p < .00$ , %95 GA= En Düşük= -.47, En Yüksek= -.11]. Benzer bir biçimde, öz-şefkatın öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde anlamlıdır [ $\beta = -.31$ ,  $p < .00$ , %95 GA= En Düşük= -.40, En Yüksek= -.21]. Ayrıca, üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisi pozitif yönde ve anlamsızdır [ $\beta = .03$ ,  $p > .05$ , %95 GA= En Düşük= -.7, En Yüksek= .14]. Son olarak, üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerindeki, öz-şefkat aracılığıyla oluşan, dolaylı etkisi pozitif yönde ve anlamlıdır [ $\beta = .12$ ,  $p < .00$ , %95 GA= En Düşük= .08, En Yüksek= .17]. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerindeki etkisinde öz-şefkat aracılığıyla oluşan dolaylı etkiyi içeren modele ilişkin mükemmel uyum değerleri elde edilmiştir ( $\chi^2/sd = .434/1$ ,  $p > .05$ , CFI=.99, IFI=.99, TLI=1.00, GFI=.99 ve RMSEA=.000). Dolayısıyla öz-şefkatın üniversite öğrencilerinin uyumsuz mükemmeliyetçiliklerinin tükenmişlikleri üzerindeki etkisinde tam aracılık rolü üstlendiği söylenebilir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen ilk bulgu uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerinde oluşan toplam etkisinin anlamlı ve pozitif yönde olduğu şeklindedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliğini arttırdığı söylenebilir. Alanyazında bu bulguyu destekleyen araştırmalar mevcuttur (Chang vd., 2016; Choi vd., 2020; Ding vd., 2019; Kljajic vd., 2017; Yu vd., 2016; Zhang vd., 2007). Zhang vd. (2007) gerçekçi olmayan, bilişsel ve fiziksel çabalarla ulaşılması zor yüksek kişisel standartlar belirleyen uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin tükenmişlik yaşayabileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde Chang vd. (2016) ulaşılması güç hedeflere vurgu yaparak yüksek kişisel

standartlar belirlemenin her durumda bireyleri olumsuz etkilemediğini belirtmektedir. Eğer yüksek kişisel standartlar ve gerçekler arasında bir çelişki oluşuyor, uyumsuz mükemmeliyetçilik ortaya çıkıyor ise tükenmişlik yaşanabilmektedir. Bu doğrultuda uyumsuz mükemmeliyetçi özellikleri olan bireylerin kendilerine ulaşılması güç kişisel hedefler koyduklarında ve performansları ile kişisel hedeflerine ulaşamadıklarında tükenmişlik yaşayabilecekleri söylenebilir. Bununla birlikte uyumsuz mükemmeliyetçi ergenler üzerine yapılan çalışmada diğerlerinin akademik başarılarına ilişkin kendilerini değerlendirdiklerini düşündüklerinde, hata yapma kaygısı yaşadıklarında (Shih, 2012), yeteneklerinden şüphe duyduklarında, görevlerinin zor olarak gördüklerinde ve sıradan ya da ortalama performans göstermekten kaçındıkları (Luo vd., 2016) zaman tükenmişlik yaşama olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Buradan hareketle uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin tükenmişlik yaşamaya yatkın olabilecekleri düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen ikinci bulguya göre üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-düzenleme üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı ve negatif yöndedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin arttıkça öz-düzenleme becerilerinin azalacağı söylenebilir. Elde edilen bu bulgu diğer araştırmaların sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Danaei & Hashemi, 2019; Kljajic vd., 2017; Rudolph vd., 2007; Uzun vd., 2014; Woodrum, 2020). Bu sonuçlardan hareketle hedefleri ve performansları arasında farklılıklar olan uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını düzenlemekte başarısız kaldıkları söylenebilir. Bununla birlikte uyumsuz mükemmeliyetçiliğin olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu raporlayan çalışmalar bulunmaktadır (Macedo vd., 2017; Rudolph vd., 2007; Woodrum, 2020; Zengin, 2019). Bu doğrultuda uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin öz-düzenlemenin bir alt boyutu olarak görülebilen duygu düzenleme becerisini uygun bir şekilde kullanamaması sebebiyle mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönüyle karşılaşabilecekleri düşünülebilir. Öz-düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ise uyumsuz mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerine karşı koruyucu olabilecek işlevsel bir yöntem olabilir.

Bu araştırmadan elde edilen üçüncü bulguya göre üniversite öğrencilerinde öz-düzenleme becerisinin öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı ve negatif yönde olduğu bulunmuştur. Bu çerçevede üniversite öğrencilerinde öz-düzenleme becerilerinin artmasıyla öğrenci tükenmişliğinin azalabileceği söylenebilir. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (De La Fuente vd., 2014; Dubuc-Charbonneau & Durand-Bush, 2015; Duru vd., 2014; Gagnon vd., 2016; Zhang vd., 2014). Duru vd. (2014) zayıf öz-düzenleme becerileri olan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik yaşayabileceği ve kendilerini başarısız olarak algılayabilecekleri belirtilmektedir. Diğer taraftan De La Fuente vd. (2014) ve Gagnon vd. (2016) çalışmasında öz-düzenlemenin baş etme becerilerine, psikolojik sağlamlığa katkıda bulunduğu dolaylı şekilde de tükenmişliğin azaltılmasını sağladığı görülmektedir. Öz-düzenleme becerilerinin tükenmişliği azalttığına ilişkin deneysel çalışmalar da bulunmaktadır (Dubuc-Charbonneau & Durand-Bush, 2015; Durand-Bush vd., 2012; McNeill vd., 2019). Bu sonuçlardan yola çıkarak öz-düzenleme becerilerinin bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunabileceği ve tükenmişliğin yaşanmasına karşı ruh sağlığını koruyucu bir faktör olabileceği söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen dördüncü bulgu üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat üzerindeki doğrudan oluşan etkisinin anlamlı ve negatif yönde olduğu şeklindedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-şefkati azalttığı söylenebilir. Alanyazında araştırmanın sonucu ile benzerlik gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir (Barnett & Sharp, 2016; Finley-Straus, 2011; Hiçdurmaz & Aydın, 2017; Linnett & Kibowski, 2019; Mehr & Adams, 2016; Neff, 2003a; Stoeber vd., 2019; Tezcan, 2015; Turan, 2019; Zar & Swe, 2020). Linnett & Kibowski'ye (2019) göre uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmak bireylerin öz-şefkatlerine zarar vermektedir. Diğer taraftan Finley-Straus (2011) tarafından öz-şefkat becerilerine sahip bireylerin mükemmeliyetçi

hedefleri gerçekleştirmediğinde daha düşük düzeyde sıkıntı ve stres yaşadıkları belirtilmektedir. Bununla birlikte Barnett & Sharp (2016) tarafından uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan ve kendilerini aşırı yargılayan bireyler için öz-şefkat temelli uygulamaların fayda göstereceği vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda uyumsuz mükemmeliyetçiliği azaltmada öz-şefkat becerilerinin önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen beşinci bulguya göre üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan oluşan etkisi anlamlı ve negatif yöndedir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin öz-şefkatleri arttıkça yaşayacakları tükenmişliğin azalacağı söylenebilir. Elde edilen bu bulgu diğer araştırmaların sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Atanes, 2020; Barnett & Flores, 2016; Beaumont, vd., 2016; Dev vd., 2020; Fong & Loi, 2016; Lee & Lee, 2020; Martínez-Rubio vd., 2021). Lee & Lee (2020) öz-şefkat becerisi fazla olan bireylerin stres unsurları ile mücadele edebildikleri, stres içeren deneyimleri gelişimleri için fırsat olarak görebildiklerinden bu kişilerde tükenmişliğin daha az ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Neff vd. (2005) göre ise öz-şefkatli bireyler akademik başarısızlıkla karşılaştıklarında uyumlu başa çıkma stratejilerini kullanarak koşullara göre kendilerini düzenleyebilmektedir. Bu doğrultuda öz-şefkatin bireylerin tükenmişlikle başa çıkmasına yardımcı olabilecek bir kaynak olduğu söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen altıncı bulguya göre üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide öz-düzenleme becerilerinin tam aracılık yaptığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin yaşayacakları tükenmişliğin öz-düzenleme becerileri ile azaltılabileceği söylenebilir. Diğer bir ifadeyle öz-düzenleme becerileri hem mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönünü hem de tükenmişliğin azalmasına yardımcı olabileceği yorumu yapılabilir. Model ilk defa bu çalışmada test edildiği için çalışmanın sonucunu destekleyen benzer aracılık bulgusuna ulaşılamamıştır. Fakat Kljajic vd. (2017), mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönünü temsil eden sosyal yönelimli mükemmeliyetçiliğin yüksek seviyede tükenmişlik ve düşük-öz düzenleme becerisiyle ilişkili olduğunu bulmuştur (Kljajic vd., 2017). Bununla birlikte Zhang vd. (2007) göre bireylerin belirledikleri yüksek kişisel standartlar yeteneğinin ötesinde olsa bile esnek bir şekilde yeniden düzenlenebildiği sürece zihinsel yorgunluk oluşturmayabilmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçi bireylerin önceki başarısızlıklarını göz önünde bulundurarak düşünce ve davranışlarını organize edebildiğinde daha az sıkıntı yaşadıkları belirtilmektedir (Zhang vd., 2007). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin ulaşılması güç yüksek kişisel standartlar belirleme, hata yapma kaygısı, başarılarından hoşnut olmama gibi kendilerini tükenmişliğe yöneltebilecek mükemmeliyetçiliğin uyumsuz özelliklerini öz-düzenleme becerileri ile azaltılabileceği söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen yedinci bulguya göre üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide öz-şefkat becerilerinin tam aracılık yaptığı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle üniversite yetişkinlerde uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin yaşayacakları tükenmişliğin öz-şefkat ile azaltılabileceği söylenebilir. Ayrıca öz-şefkatin hem uyumsuz mükemmeliyetçiliğin getirdiği olumsuz sonuçlara hem de tükenmişliğin yaşanmasına karşı koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Richardson ve diğerleri (2018) de klinik ya da danışmanlık psikolojisi alanında doktora yapan öğrencilerde öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin tükenmişlikle olan ilişkisinde öz-şefkatin kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemi farklılık gösterse de elde edilen sonuçların mevcut araştırmanın bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliği olan bireylerin kendilerini fazla eleştirmeleri, hata ve yetersizlikleri ile ilgili kaygılanmaları, performanslarından tatmin olmamaları, yüksek kişisel standartlar oluşturmaları gibi nedenlerden dolayı yetersizlik yaşayabilmeleri söz konusudur (Mehr & Adams, 2016). Neff'e (2003a) göre öz-şefkatli bireylerin kişisel standartlarına ulaşamadıklarında daha az sıkıntı ve stres yaşadıkları belirtilmektedir. Ayrıca öz-şefkat iyi oluşu

ve psikolojik sağlamlığı artıran bir kaynak olarak görülmektedir (Neff, 2003a). Benzer şekilde Leary vd. (2007) öz şefkat becerilerinin bireyleri olumsuz duyguların etkilerinden korumak konusunda önemli bir işlevi olduğunu belirtmektedir. Buradan hareketle öz-şefkatın başarılarından memnun olamayan, yüksek kişisel standartları ve performansları arasında çelişki algılayan uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerde yaşanabilecek tükenmişliği azaltabileceği ya da önleyebileceği söylenebilir.

Bu araştırma bazı sınırlılıkları içermektedir. Araştırma verileri 2020-2021 eğitim öğretim yılı içinde üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Elde edilen bulgular benzer koşullarda araştırma verilerinin toplandığı üniversite öğrencileri için genellenebilir. Bununla birlikte ölçülen özellikler çalışmada kullanılan ölçme araçlarıyla sınırlıdır. Ayrıca araştırma pandemi sürecinde gerçekleştiğinden veriler yüz yüze ve online olmak üzere iki farklı yöntemle toplanmıştır. Verilerin toplanmasının farklılık göstermesi bir sınırlılık olarak ele alınabilir.

Araştırmanın sınırlılıkları çerçevesinde elde edilen sonuçlardan hareketle aşağıdaki öneriler sunulabilir:

1. Bu çalışmada kullanılan değişkenler başka örneklemeler üzerinde farklı veri toplama araçları kullanılarak incelenebilir.

2. Araştırmacılar mükemmeliyetçilik, tükenmişlik ve öz-düzenleme ve öz-şefkati alt boyutlarıyla inceleyebilirler. Böylelikle alt boyutlar arasındaki etkileşim daha detaylı bir şekilde ele alınabilir.

3. Bu çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki var olan ilişkide hem öz-düzenleme hem de öz-şefkat becerilerinin aracılık rolü incelenmiştir. Değişkenler bireylerin hedeflerine ulaşmasında yüksek standartlar belirlemeyi ve düzenliliği içeren uyumlu mükemmeliyetçilik (Slaney vd., 2001) üzerinden de test edilebilir.

4. Konuyla ilgilenen araştırmacılar uyumsuz mükemmeliyetçilerin yaşayabileceği tükenmişliğe karşı öz-düzenleme ve öz-şefkat becerilerini geliştirmeye yönelik bireysel ve grup temelli farkındalık etkinlikleri ve psikoeğitim uygulamalarının geliştirilmesini sağlayabilirler.

5. Uygulayıcılar tükenmişlik yaşayan uyumsuz mükemmeliyetçi üniversite öğrencilerinde psikolojik danışmada hem önleyici hem de müdahale yöntemi olarak öz-düzenleme ve öz-şefkat becerilerinin geliştirilmesine odaklanabilirler. Bununla birlikte uygulayıcılar öz-düzenleme ve öz-şefkat becerilerinin gelişimini destekleyen grup rehberliği ve psikoeğitim çalışmaları yürütebilirler.

## KAYNAKÇA

- Abarghuei, A. M., Falsafinejad, M. R., Ghavam, E. S. & Dortaj, F. (2016). The causal relationship of the social support and maladaptive perfectionism with the academic burnout mediated by the self-efficacy among undergraduate students of Shahid Chamran University. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(4), 11-22. <https://doi.org/10.5901/mjss.2016.v7n4s1p11>
- Abreu-Alves, S., Sinval, J., Lucas-Neto, L., Maroco, J., Ferreira, A. G. & Oliveira, P. (2022). Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement. *BMC Med Educ* 22, 83, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03094-9>
- Achtziger, A. & Bayer, U. C. (2013). Self-control mediates the link between perfectionism and stress. *Motivation and Emotion*, 37(3), 413-423. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9321-6>
- Adel, B. Z., Roshanak, P. & Samıra, R. J. (2014). The relationship of perfectionism, goal achievement orientation and academic performance to academic burnout. *Journal of New Approach In Educational Administration*.

- Ardıç, K. & Polatçı, S. (2009). Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: işle bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32, 21-46.
- Arıöz, A. (2014). Ebe ve hemşire öğrencilerinde tükenmişlik düzeyi ve etkileyen faktörler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 89-99. <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61811/924700>
- Arpacıoğlu, M.S., Baltalı, Z. & Ünübol, B. (2021). COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanlarında tükenmişlik, Covid korkusu, depresyon, mesleki doyum düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 88-100. <https://doi.org/10.17826/cumj.785609>
- Arslan, N. (2018). Psikolojik danışmanlarda tükenmişlik: nitel araştırma örneği. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1005-1021. <https://doi.org/10.26466/opus.419320>
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Atalayın, C., Balkıs, M., Tezel, H., Onal, B. & Kayrak, G. (2015) The prevalence and consequences of burnout on a group of preclinical dental students. *European Journal of Dentistry*, 9(3), 356-363. <https://doi.org/10.4103/1305-7456.163227>
- Atanes, A. C. (2020). *Study burnout, academic engagement, mindfulness and self-compassion in health and social care students: a cross-sectional study design* (Publication No. 28130752) [Doctoral dissertation]. Bangor University.
- Azizoğlu, Ö. & Özyer, K. (2010). Polislerde tükenmişlik sendromu üzerine bir ampirik çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 21(1), 137-147.
- Backović, D.V., Živojinović J. I., Maksimović J. & Maksimović M. (2012). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*, 24(2), 175-181.
- Balkıs, M. & Duru, E. (2015). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>
- Barnett, M. D. & Flores, J. (2016). Narcissus, exhausted: Self-compassion mediates the relationship between narcissism and school burnout. *Personality and Individual Differences*, 97, 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.026>
- Barnet, M. D. & Sharp, K. J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among U.S. college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 99, 225-234. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.004>
- Bask, M. & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 511-528. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5>
- Başar, T., Dilek, H., Polat, M. & Macar, K. (2022). Okul öncesi öğretmenlerinin yaşadıkları duygu durumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerini yordama gücü. *Yaşadıkça Eğitim*, 36(3), 775-793. <https://doi.org/10.33308/26674874.2022363431>
- Beaumont, E., Durkin, M., Martin, C. J. H. & Carson, J. (2016). Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with

compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey. *Midwifery*, 34, 239-244. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.11.002>

- Bilge, H. & Aydılek, B. (2015). Polislerin demografik değişkenler açısından tükenmişlik düzeylerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 167-186. <https://doi.org/10.18026/cbusos.88719>
- Bowers, E. (2012). *The everything guide to coping with perfectionism: Overcome toxic perfectionism, learn to embrace your mistakes, and discover the potential for positive change*. Adams Media.
- Boyacı, M. & Özhan, M. B. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği: Psikolojik Sağlık, Umut ve Pozitifliğin Rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1178-1198. <https://doi.org/10.37217/tebd.896692>
- Brooke, T., Brown, M., Orr, R. & Gough, S. (2020). Stress and burnout: exploring postgraduate physiotherapy students' experiences and coping strategies. *BMC Medical Education*, 20(1), 1-11.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21.baskı). Pegem Akademi.
- Can, H., Güçlü, Y. A., Doğan, S. & Erkaleli, M. B. (2010). Cerrahi ve cerrahi dışı kliniklerdeki asistan hekimlerde tükenmişlik sendromu. *Tepecik Eğitim Hastanesi Dergisi*, 20(1), 33-40. <https://doi.org/10.5222/terh.2010.25307>
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi.
- Cazan, A. M. & Năstasă, L. E. (2015). Emotional intelligence, satisfaction with life and burnout among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 1574-1578. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.309>
- Chang, E. C., Rand, K. L. & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 255-263. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00191-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00191-9)
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., Seong, H. & Lee, S.M. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202-210 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.010>
- Choi, H., Cho, S., Kim, J., Kim, E., Chung, J. & Lee, S. M. (2020). The mediating effect of introjected motivation on the relation between perfectionism and academic burnout. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1-13. <https://doi.org/10.1017/jgc.2020.8>
- Çam, Z., Deniz, K. Z. & Kurnaz, A. (2014). Okul tükenmişliği: Algılanan sosyal destek, mükemmeliyetçilik ve stres değişkenlerine dayalı bir yapısal eşitlik modeli sınaması. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 310-325.
- Çapri, B., Gündüz, B. & Gökçakan, Z. (2011). Maslach tükenmişlik envanteri-öğrenci formunun (MTE-ÖF) türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 40(1), 134-147.
- Çelikkaleli, Ö. (2019). Ergenler için öz düzenleme ölçeği: Temel geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. M.S. Tümtaş (Ed.). *IV. Uluslararası Stratejik ve Sosyal Arasturmalar Sempozyumu Genişletilmiş Özet Bildiriler Kitabı* içinde (s. 515-523). Isasor.

- Çelikkaleli, Ö. (2020). Beliren Yetişkinlerde Stres ile Tükenmişlik Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkilerde Psikolojik Sağlamlılığın Aracılık Rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi- Journal of Educational Sciences Research*, 10(1), 1-21.
- Çırakoğlu, O. C. & Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29-44.
- Danaei, R. & Hashemi, T. (2019). Role of Perfectionism and Perceived stress on behavioral Procrastination: Mediating Role of Self-Regulation. *International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences* 5(2), 13-22.
- Dawes, M. A., Dorn, L. D., Moss, H. B., Yao, J. K., Kirisci, L., Ammerman, R. T. & Tarter, R. E. (1999). Hormonal and behavioral homeostasis in boys at risk for substance abuse. *Drug and Alcohol Dependence*, 55(1-2), 165-176. [https://doi.org/10.1016/S0376-8716\(99\)00003-4](https://doi.org/10.1016/S0376-8716(99)00003-4)
- Deeb, G. R., Braun, S., Carrico, C., Kinser, P., Laskin, D. & Golob-Deeb, J. (2018). Burnout, depression and suicidal ideation in dental and dental hygiene students. *European Journal of Dental Education*, 22(1), 70-74. <https://doi.org/10.1111/eje.12259>
- De la Fuente, J., Zapata, L., Vera, M. M., González-Torres, M. C., & Artuch, R. (2014). Bullying, personal self-regulation, resilience, coping strategies and engagement-burnout: implications for an intervention with university students. P. Triggs (eds.) *Handbook on Bullying (pp.91-107)*. Nova Publisher.
- Demirci, E. (2018). *Sporcularda tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Mersin Üniversitesi.
- Deniz, M., Kesici, Ş. & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international Journal*, 36(9), 1151-1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Dev, V., Fernando III, A.T. & Consedine, N.S. (2020). Self-compassion as a stress moderator: a cross-sectional study of 1700 doctors, nurses, and medical students. *Mindfulness*, 11, 1170-1181. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01325-6>
- Ding, X., Zhibing, Z. & Ge, G. (2019). The study on the relationship among parenting style, negative perfectionism and academic burnout of college students. *2019 10th International Conference on Information Technology in Medicine and Education (ITME)* Advance online publication. <https://doi.org/10.1109/ITME.2019.00061>
- Dolgun, U. (2010). Tükenmişlik sendromu. Özler, D. E. (Ed.), *Örgütsel Davranışta Güncel Konular içinde* (s.287-308). Ekin Yayınevi.
- D'souza, F., Egan, S. J. & Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*, 28(1), 17-28. <https://doi.org/10.1375/bech.28.1.17>
- Dubuc-Charbonneau, N. & Durand-Bush, N. (2015). Moving to action: The effects of a self-regulation intervention on the stress, burnout, well-being, and self-regulation capacity levels of university student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(2), 173-192. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0036>
- Durand-Bush, N., Collins, J. & McNeill, K. (2012). Women coaches experiences of stress and self-regulation: A multiple case study. *International Journal of Coaching Science*, 6(2), 21-43.



- Duru, E., Duru, S. & Balkıs, M. (2014). Analysis of relationships among burnout, academic achievement, and self-regulation. *Educational Sciences: Theory And Practice*, 14(4), 1274-1284. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.4.2050>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Massie, F. S., Power, D. V., Eacker, A., Harper, et.al. (2008). Burnout and suicidal ideation among US medical students. *Annals of Internal Medicine*, 149(5), 334-341. <https://doi.org/10.11.690.5258&rep=rep1&type=pdf>
- Eryılmaz, A. & Ercan, L.(2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.
- Fırat, Z. M. (2015). *Tükenmişlik ve örgütsel bağlılığın mesleki bağlılık üzerindeki etkileri: Banka çalışanları üzerinde bir araştırma*. [Yayımlanmamış doktora tezi], Haliç Üniversitesi.
- Finley-Straus, A. D. F. (2011). *The relationship between self-compassion and disordered eating behaviors: body dissatisfaction, perfectionism, and contingent self-worth as mediators* [Doctoral dissertation], The University of Texas.
- Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A. & Salmela-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, 84, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.04.001>
- Fong, M. & Loi, N.M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6) 431-441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Freudenberger, H. J. (1986). The issues of staff burnout in therapeutic communities. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18(3), 247-251. <https://doi.org/10.1080/02791072.1986.10472354>
- Gagnon, M. C. J., Durand-Bush, N. & Young, B. W. (2016). Self-regulation capacity is linked to wellbeing and burnout in physicians and medical students: Implications for nurturing self-help skills. *International Journal Of Wellbeing*, 6(1), 101-116. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.425>
- Galbraith, C. S. & Merrill, G. B. (2015). Academic performance and burnout: An efficient frontier analysis of resource use efficiency among employed university students. *Journal Of Further And Higher Education*, 39(2), 255-277. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2013.858673>
- Güler, Ö. & Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları başetme yöntemlerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı*, 253-260.
- Gündüz, B., Çapri, B. & Gökçakan, Z. (2012). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 38-55.
- Güneş, A. M. (2021). Özel ve resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve sınıf yönetim becerileri arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 290-311. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.752974>
- Gürdoğan, A. & Atabey, S. (2014). Banka çalışanlarının tükenmişlik ve iş doyum düzeylerine yönelik bir çalışma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 1(2), 14-28.
- Haile, Y. G., Senkute, A.L., Alemu, B.T., Bedane, D.M. & Kebede, K. B. (2019). Prevalence and associated factors of burnout among Debre Berhan University medical students: a

cross-sectional study. *Bmc Med Educ*, 19(413), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1864-8>

- Hashem, Z. & Zeinoun, P. (2020). Self-compassion explains less burnout among healthcare professionals. *Mindfulness*, 11, 2542-2551. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01469-5>
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- Hiçdurmaz, D. & Aydın, A. (2017). The relationship between nursing students' self-compassion and multidimensional perfectionism levels and the factors that influence them. *Journal of Psychiatric Nursing*, 8(2), 86-94. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.40469>
- Kaleli, Y. S. (2021). Covid 19 sürecinde müzik öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 262-277. <https://doi.org/10.35826/ijoess.2881>
- Kaya, K. (2021). Banka çalışanlarında işe yabancılaşma, iş doyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(37), 4510-4534. <https://doi.org/10.26466/opus.821059>
- Kaygusuz, Ş. & Karagün, E. (2021). İstanbul Avrupa yakası fitness antrenörlerinin tükenmişlik, stresle başa çıkma ve yardım arama tutumları. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(35), 2102-2124. <https://doi.org/10.26466/opus.784449>
- Kljajic, K., Gaudreau, P. & Franche, V. (2017). An investigation of the 2× 2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 57, 103-113. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.06.004>
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burnout and psychological health in Korean cyber university students. *Personality And Individual Differences*, 54(8), 899-902. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A.B. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality And Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lee, J. & Choi, H. (2014). Relationship between perfectionism and academic burnout: Focus on the mediating effect of academic stress and academic procrastination. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 15(11), 6556-6564. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.11.6556>
- Lee, K.J. & Lee, S.M. (2020). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Linnett, R. J. & Kibowski, F. (2019). A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self and Identity*, 19(7), 757-783. <https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1669695>
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A. & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality And Individual Differences*, 88, 202-208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.056>

- Macedo, A., Marques, C., Quaresma, V., Soares, M. J., Amaral, A. P., Araújo, A. I. & Pereira, A. T. (2017). Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress? *Personality and Individual Differences*, 119, 46-51. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.032>
- Martin, C. S., Earleywine, M., Blackson, T. C., Vanyukov, M. M., Moss, H. B. & Tarter, R. E. (1994). Aggressivity, inattention, hyperactivity, and impulsivity in boys at high and low risk for substance abuse. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 22(2), 177-203. <https://doi.org/10.1007/bf02167899>
- Martínez-Rubio, D., Martínez-Brotons, C., Monreal-Bartolomé, A., Barceló-Soler, A., Campos, D., Pérez-Aranda, A., Colomer-Carbonell, A., Cervera-Torres, S., Solé, S., Moreno, Y. & Montero-Marín, J. (2021). Protective role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on the burnout subtypes among psychology and nursing undergraduate students. *Journal of Advanced Nursing*, 77(8), 3398-3411.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory*. Consulting Psychologists Press.
- McNeill, K., Durand-Bush, N. & Lemyre, P. N. (2019). Can learning self-regulatory competencies through a guided intervention improve coaches' burnout symptoms and wellbeing? *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(2), 149-169. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0019>
- Mehr, K. E. & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
- Mezzich, A. C., Tarter, R. E., Giancola, P. R., Lu, S., Kirisci, L. & Parks, S. (1997). Substance use and risky sexual behavior in female adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 44(2-3), 157-166. [https://doi.org/10.1016/S0376-8716\(96\)01333-6](https://doi.org/10.1016/S0376-8716(96)01333-6)
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Moate, R. M., Gnilka, P. B., West, E. M. & Bruns, K. L. (2016). Stress and burnout among counselor educators: Differences between adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Journal of Counseling and Development*, 94(2), 161-171. <https://doi.org/10.1002/jcad.12073>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Noroozi, B., Nouran, O.G., Abolghasemi, A. & Mousazadeh, T. (2021). Comparison of the effectiveness of resilience training and self-compassion training on the general health and

academic burnout in students with depression symptoms. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 7(4), 19-22.

- Novak, S. P. & Clayton, R. R. (2001). The influence of school environment and self-regulation on transitions between stages of cigarette smoking: A multilevel analysis. *Health Psychology*, 20(3), 196-207. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.20.3.196>
- Oğuzberk, M. & Aydın, A. (2008). Ruh sağlığı çalışanlarında tükenmişlik. *Klinik Psikiyatri*, 11, 167-179.
- Özdemir, Y. & Özdemir, M. (2015). Eğitim stresi ve benlik saygısının ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişliği üzerindeki doğrudan ve dolaylı Etkileri. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1-10.
- Park, H., Choi, B. Y., Nam, S. K. & Lee, S. M. (2011). The role of career stress in the relationship between maladaptive perfectionism and career attitude maturity in South Korean undergraduates. *Journal of Employment Counseling*, 48(1), 27-36. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2011.tb00108.x>
- Ponkosonsirilert, T., Laemsak, O., Pisitsungkagarn, K., Jarukasemthawee, S., Audboon, S. & Leangsuksant, T. (2020). Stress, self-compassion and school burnout in Thai high school students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0109>
- Pourseyyed, S., Motevalli, M., Pourseyyed, S. & Barahimi, Z. (2015). Relationship of perceived stress, perfectionism and social support with students' academic burnout and-academic performance. *Educ Strategy Med Sci*, 8(3), 187-194.
- Rice, K. G. & Van Arsdale, A. C. (2010). Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 57(4), 439. <https://doi.org/10.1037/a0020221>
- Richardson, C. M. E., Trusty, W. T. & George, K. A. (2018) Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 1-12 <https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1509839>
- Ringebach, R. T. (2009). *A comparison between counselors who practice meditation and those who do not on compassion fatigue, compassion satisfaction, burnout and self-compassion*. [Doctoral dissertation], The University of Akron.
- Rudolph, S. G., Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 343-357. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0056-3>
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2008). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316-1327.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal Of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L. & de Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *Plos One*, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>

- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. (Tez No.186635) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Sakarya Üniversitesi.
- Sarı, İ. & Köleli, N. Y. (2020). Antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklimin sporcuların tükenmişlik ve ahlaki karar alma tutumları ile ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 69-82. <https://doi.org/10.17644/sbd.537450>
- Schaufeli, W. & Buunk, A. (1999). Burnout. In J. Firth-Cozens & R. L. Payne (Ed), *Stress in health professionals: psychological and organisational causes and interventions* (pp.17-32) Chichester: John Wiley & Sons.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schwenke, T. J., Ashby, J. S. & Gnilka, P. B. (2014). Sign language interpreters and burnout: The effects of perfectionism, perceived stress, and coping resources. *Interpreting*, 16(2), 209-232. <https://doi.org/10.1075/intp.16.2.04sch>
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99.
- Sezgin, F. & Duran, E. (2011). Kamu Personeli Seçme Sınavı'nın (KPSS) öğretmen adaylarının akademik ve sosyal yaşantılarına yansımaları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 153, 9-22.
- Shih, S.S. (2012). An examination of academic burnout versus work engagement among Taiwanese adolescents. *The Journal of Educational Research*, 105(4), 286-298. <https://doi.org/10.1080/00220671.2011.629695>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Stoeber, J., Lalova, A.V. & Lumley, E.J. (2019). Perfectionism, self-compassion and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Suñer-Soler, R., Grau-Martín, A., Flichtentrei, D., Prats, M., Braga, F., Font-Mayolas, S. & Eugenia Gras, M. (2014). The consequences of burnout syndrome among healthcare professionals in Spain and Spanish speaking Latin American countries. *Burnout Research*, 1(2), 82-89. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.07.004>
- Taşdöven, H. (2005). Polislerin tükenmişlik düzeylerinin çalıştıkları birimler açısından incelenmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 7(3), 43-58.
- Taytaş, M. (2022). Psikolojik danışmanların tükenmişlik seviyelerinin Q metot yöntemi ile incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(2), 287-306. <https://doi.org/10.47793/hp.1085488>
- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 414402) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Marmara Üniversitesi.
- Tikkanen, L., Pyhältö, K., Pietarinen, J. & Soini, T. (2017). Interrelations between principals' risk of burnout profiles and proactive self-regulation strategies. *Social Psychology of Education*, 20(2), 259-274. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9379-9>

- Turan, K. (2019). *Mükemmeliyetçilik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz duyarlılık faktörünün aracı rolü* (Tez No.577801) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], İstanbul Arel Üniversitesi.
- Uzun-Ozer, B., O'Callaghan, J., Bokszczanin, A., Ederer, E. & Essau, C. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism and self-regulation on procrastination. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(3), 309-319. <https://doi.org/10.1080/03069885.2014.896454>
- Van der Heijden, F., Dillingh, G., Bakker, A. & Prins, J. (2008). Suicidal thoughts among medical residents with burnout. *Archives of Suicide Research*, 12(4), 344-346. <https://doi.org/10.1080/13811110802325349>
- Wang, Q., Sun, W. & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22(1), 1-11.
- Wei, S., Li, L., Shi, J., Liang, H. & Yang, X. (2021). Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on Chinese undergraduates. *Annals of Palliative Medicine*, 10(2):1950-1960. <https://doi.org/10.21037/apm-20-1582>
- West, C. P., Shanafelt T.D. & Kolars J. C. (2011). Quality of life, burnout, educational debt, and medical knowledge among internal medicine residents. *The Journal of the American Medical Association*, 306(9), 952-960. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1247>.
- Woodrum, J. L. (2020). *Mediation among maladaptive perfectionism, maladaptive emotion regulation, and distress*. [Unpublished master's thesis], Illinois State University.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Yavuz, S. & Akdeniz, A. (2019). Fen bilgisi öğretmen adaylarının tükenmişlik ve kpss kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 7, 212-227.
- Yıldız, A., Çiçek, İ. & Şanlı, M. E. (2018). Sağlık çalışanlarında tükenmişliğin belirleyicileri: sigara ve alkol kullanımına etkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 126-132.
- Yılmaz, A. (2019) Öğretmen adaylarının kariyer streslerinin karma araştırma yaklaşımı ile incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 93-105.
- Youssef, F. F. (2016). Medical student stress, burnout and depression in Trinidad and Tobago. *Academic Psychiatry*, 40(1), 69-75. <https://doi.org/10.1007/s40596-015-0468-9>
- Yu, J. H., Chae, S. J. & Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic burnout in medical school students. *Korean Journal of Medical Education*, 28, 49-55. <https://doi.org/10.3946/kjme.2016.9>
- Zar, K. T. T. & Swe, T. (2020). Forgiveness, perfectionism and self-compassion of undergraduate students from sagaing university of education. *Journal of the Myanmar Academy of Arts and Science*, 18, 659-675.
- Zeidner, M., Boekaerts, M., & Pintrich, P. R. (2000). Self-regulation: Directions and challenges for future research. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of*

*self-regulation* (pp. 749-768): Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50052-4>

Zengin, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Maltepe Üniversitesi.

Zhang, Y., Gan, Y. & H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>

Zhang, S., Shi, R., Yun, L., Li, X., Wang, Y., He, H. & Miao, D. (2014). Self-regulation and study-related health outcomes: A structural equation model of regulatory mode orientations, academic burnout and engagement among university students. *Social Indicators Research*, 123(2), 585-599. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0742-3>

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

University period can include many risk factors in terms of mental health, as well as providing an opportunity for individuals to improve themselves. Burnout is one of these risk factors and it is seen in a prevalence that can threaten the mental health of young individuals (Atalayın et al., 2015; Backović et al., 2012; Haile et al., 2019; Seçer, 2015; West et al., 2011; Yavuz & Akdeniz, 2019). Student burnout is defined by Yang (2004) as a syndrome in which emotional exhaustion, a tendency to depersonalization, and low personal achievement are experienced, caused by course intensity, course stress, and other psychological factors. Student burnout is associated with low productivity (Galbraith & Merrill, 2015), low academic achievement and performance (Salmela-Aro et al., 2009; Yang, 2004), low motivation (Fiorilli et al., 2017), low life satisfaction (Cazan & Năstasă, 2015 ; Wang et al., 2022), depressive symptoms (Salmela-Aro et al., 2008, 2009; Fiorilli et al., 2017; Youssef, 2016), psychological maladjustment (Seçer, 2015), less commitment to school, absenteeism and dropout ( Abreu-Alves, 2022; Salmela-Aro et al., 2009; Basque & Salmela-Aro, 2013; Fiorilli et al., 2017) and suicidal ideation (Deeb et al., 2018; Dyrbye et al., 2008; Van der Heijden et al., 2008) was found to be associated with. These findings show that it is very important to investigate the issue of burnout in university students.

Although there are many factors that can lead to burnout, it is stated that maladaptive perfectionism, which is seen as an important source of stress, may be one of the causes of burnout (Moate et al., 2016; Schwenke et al., 2014). University students face high competitive situations in the fields of personal, social, academic and career development and go through a process where they have to make an intense effort to show the best performance. In this process, burnout may occur in individuals who have a self-critical attitude with high external standards and are dissatisfied with their success and have maladaptive perfectionist features (Moate et al., 2016). Another factor that can determine experiencing burnout may be the ability to self-regulate. Self-regulation refers to an individual's ability to regulate their emotions, thoughts and behaviors in line with their goals, taking into account environmental conditions (Zeidner et al., 2000). Between burnout and self-regulation skills (Dubuc-Charbonneau & Durand-Bush, 2015; Gagnon et al. 2016; Tikkanen et al., 2017) and maladaptive perfectionism and self-regulation skills (Danaei & Hashemi, 2019; Uzun et al., 2014) ; Woodrum, 2020) there are studies showing that there are negative significant relationships. Another element that can be protective against

burnout can be self-compassion. Self-compassion includes keeping one's emotions at the level of awareness by seeing the experience that one has in difficult times without criticizing himself harshly as a part of being human (Neff, 2003a). There are negative significant relationships between burnout and self-compassion (Beaumont et al., 2015; Kyeong, 2013; Ringenbach, 2009) and between maladaptive perfectionism and self-compassion (Linnett & Kibowski, 2019; Neff, 2003a; Zar & Swe, 2020) studies are available. In this respect, it is thought that self-regulation skills and self-compassion may be a protective factor against burnout that may be caused by maladaptive perfectionism. The aim of this study is to reveal the mediating roles of self-regulation and self-compassion skills in the relationship between maladaptive perfectionism and student burnout in university students. It is expected that the results to be obtained will contribute to studies on the prevention or intervention of burnout in university students with maladaptive perfectionist characteristics.

### **Method**

The study group of the research consists of 413 university students (266 females 147 males). Maslach Burnout Inventory Student Form, APS Perfectionism Scale, Self-Regulation Scale and Self-Compassion Scale were used as data collection tools. The obtained data were analyzed with SPSS 23 and AMOS 22 programs. Pearson Product Moments Correlation Coefficient was used to examine the relationships between the variables. Bootstrapping method was used to determine the direct and indirect effects.

### **Results and Discussion**

When the first finding within the scope of mediation was examined, it was determined that self-regulation skills fully mediated the relationship between maladaptive perfectionism and student burnout in university students. In this direction, it can be said that the burnout of university students who are maladaptive perfectionists can be reduced by self-regulation skills. According to Zhang et al. (2007), even if the high personal standards that individuals set are beyond their ability, mental fatigue may not occur as long as they can be rearranged flexibly. It is also stated that perfectionist individuals experience less distress when they can organize their thoughts and behaviors by considering their previous failures (Zhang et al., 2007). Therefore, it can be said that university students can reduce the maladaptive aspects of perfectionism that may lead them to burnout, such as setting unattainable high personal standards, worrying about making mistakes, and being dissatisfied with their achievements, with their self-regulation skills.

When the second finding within the scope of mediation was examined, it was found that self-compassion skills fully mediated the relationship between maladaptive perfectionism and student burnout in university students. It can be said that the burnout experienced by maladaptive perfectionists among university students can be reduced by self-compassion. According to Neff (2003a), it is stated that self-compassionate individuals experience less stress when they cannot reach their personal standards. In addition, it is stated that self-compassion is a resource that increases well-being and resilience (Neff, 2003a) and protects individuals from the effects of negative emotions (Leary et al., 2007). From this point of view, it can be said that self-compassion can reduce or prevent the burnout that can be experienced in maladaptive perfectionists who are not satisfied with their achievements and who perceive contradictions between their high personal standards and performances.