

ÖZGÜN MAKALE

Üniversite öğrencilerinde bağlanma örüntüleri ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı rolü

Emine Baylar^{*1}, Aslı Yüksel², Pelin Bintaş Zörer³

¹ Aydın Didim Devlet Hastanesi, Aydın, Türkiye

² İzmir Bakırçay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İzmir, Türkiye

³ İzmir Bakırçay Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

Öz

Akademik tükenmişlik, akademik alanda uzun süreli stres ve yoğun çalışma yükünün bir sonucu olarak ortaya çıkan fiziksel ve duygusal yorgunluk hali olarak tanımlanmaktadır. Tükenmişliğin bireyin sağlığı ve genel yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri olduğu bilinmekle birlikte, alanyazında erken yaşam deneyimleri olarak ele alınan bağlanma örüntüleri ve mükemmeliyetçiliğin, tükenmişlik ile ilişkili önemli faktörler olduğu vurgulanmıştır. Bu doğrultuda akademik tükenmişliğin öğrenciler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve önlemek amacıyla tükenmişliğin temelinde yatan mekanizmaların araştırılması büyük önem taşımaktadır. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma örüntüleriyle akademik tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü incelemektir. Veriler çevrimiçi ortamda toplanmış olup, çalışma grubunu yaş ortalaması 23.64 olan 227'si kadın, 79'u erkek olmak üzere toplam 306 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılardan veri toplarken Demografik Bilgi Formu, Maslach Tükenmişlik-Öğrenci Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği uygulanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına baktığında yalnızca davranışlardan şüphe, her iki bağlanma örüntüsünün de akademik tükenmişlik ile ilişkisinde aracı rol üstlenirken; ailesel beklenti ve ailesel eleştiri boyutunun ise yalnızca kaygılı bağlanma ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği görülmüştür. Bulgular, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla bağlanma örüntüleri arasındaki farklılıkları inceleyerek alanyazını genişletmiştir.

Anahtar Kelimeler: akademik tükenmişlik, mükemmeliyetçilik, bağlanma örüntüleri, üniversite öğrencileri

The mediating role of perfectionism in the relationship between attachment patterns and academic burnout in university students

Abstract

Academic burnout is defined as a state of physical and emotional exhaustion resulting from prolonged stress and heavy workload in the academic field. While burnout is known to have negative effects on an individual's health and overall quality of life, the literature highlights that attachment patterns, considered early life experiences, and perfectionism are significant factors associated with burnout. In this context, investigating the underlying mechanisms of burnout is crucial to reducing and preventing its negative effects on students. This study aims to examine the mediating role of perfectionism in the relationship between their attachment styles and university students' academic burnout levels, contributing to the literature by revealing differences among attachment patterns. The data were collected online, and the study group consisted of a total of 306 university students, including 227 women and 79 men, with an average age of 23.64. Participants completed a Demographic Information Form, the Maslach Burnout Inventory-Student Survey, the Experiences in Close Relationships-Revised II, and the Multidimensional Perfectionism Scale. Among the subdimensions of perfectionism, only doubts about actions mediate the relationship between both attachment patterns and academic burnout, while parental expectations and parental criticism mediate the relationship between anxious attachment and academic burnout. The findings expanded the literature by examining the relationship between attachment patterns and perfectionism dimensions.

Keywords: academic burnout, perfectionism, attachment pattern, university students

GİRİŞ

Üniversite eğitimi bireylerin yaşamında akademik, bireysel ve sosyal deneyimleri içeren önemli bir süreç olarak görülmektedir (Aşçı ve ark., 2015). Bunun yanında üniversite dönemi, öğrenciler için kaygı ve stres kaynağı olmasıyla birlikte tükenmişlik seviyesinin artışı da etkili olabilmektedir (Ertek ve ark., 2020). Tükenmişlik, görevleri yerine getirme sürecinde deneyimlenen yorgunluk, karamsarlık ve göreve dair bireyin yaşadığı yetersizlik inancı ile hissettiği stres ve endişenin de dahil olduğu bir kavram olarak ele alınmaktadır (Dorostkar Moghadam ve ark., 2021).

Tükenmişlik, iş yaşamında görülen duygusal yorgunluk ve kendini olumsuz olarak değerlendirme eğilimi ile tanımlanmakla birlikte; tükenmişliğin uyku problemleri, fiziksel

yorgunluk, artan madde kullanımı ve ilişkilerde yaşanan problemlerle de ilgili olduğu öne sürülmektedir (Maslach ve Jackson, 1981). Tükenmişlik genel olarak üç boyutta ele alınmaktadır: “Tükenme”, bireyin duygusal ve fiziksel kaynaklarının tükenmesi (Dolgun, 2015); “Duyarsızlaşma”, bireyin çalıştığı, hizmet verdiği kişilere karşı olumsuz bir tutum sergilemesi ve onlardan uzaklaşması, son boyut olan “Yetkinlik” ise bireyin kendine yönelik olumsuz değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Maslach ve ark., 2001). Tükenmişlik kavramının daha çok iş yaşamında ele alındığı dikkat çekmekle birlikte (örn., Maslach ve ark., 2001; Wright ve Bonett, 1997) öğrencilerin yaşadığı tükenmişliği inceleyen çalışmalar da yapılmıştır (Meier ve Schmeck, 1985; Schaufeli ve ark., 2002; Yang, 2004). Tükenmişliğin öğrenci örnekleminde incelenmesi amacıyla akademik tükenmişlik kavramı ortaya atılmıştır. Bu bağlamda

*Sorumlu Yazar. Eposta: eminebaylar@gmail.com

derslerin getirdiği yorgunluk ve sıkıntı “duygusal tükenmeye” işaret ederken; öğrencilerin aldıkları derslerden zihinsel olarak uzaklaşması “duyarsızlaşma” ve son olarak da derslerdeki yetkinliklerine dair algıları “kişisel başarısızlıkların azalması” şeklinde tanımlanmıştır (Çapri ve ark., 2011).

Hem öğrenme hem de öğretme sürecini olumsuz yönde etkilemesi sebebiyle akademik tükenmişlik, son zamanlarda üzerinde çokça durulan kavramlardan biri olmuştur (Dorostkar Moghadam ve ark., 2021). Üniversite eğitiminin bir parçası olan sınavlar ve sorumluluklar öğrencilerin tükenmişlik düzeyini etkileyebilmektedir (İn ve Kula, 2019). Yapılan çalışmalar tükenmişliğin ruh sağlığını etkilediğini, ruminasyon, kaygı, depresyon, motivasyonda azalma ve derslerden uzaklaşma gibi faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Cheraghian ve ark., 2016; García-Izquierdo ve ark., 2018; Kyeong, 2013; Toppinen-Tanner ve ark., 2005). Yapılan bir başka çalışma ise akademik tükenmişliğin, okulu bırakma ile de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Bask ve Salmela-Aro, 2013). Bu doğrultuda akademik tükenmişliğin bireyin yaşamındaki yaygın olumsuz etkilerini daha iyi anlamak ve bunun yanı sıra, tükenmişliğin önlenmesi ve azaltılması için akademik tükenmişliğe yatkın kılan faktörlerin belirlenmesi önem taşımaktadır (Ding ve ark., 2019; Luo ve ark., 2016).

Sarason (1989, akt. Karimi ve ark., 2014), bireyin gösterdiği stres tepkilerinin geçmiş deneyimlerle ilişkili olabileceğini vurgulamaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde tükenmişlik ile ilişkili önemli faktörlerden birinin de erken yaşam deneyimleri ile ilişkili olan bağlanma örüntüleri olduğu görülmektedir (Marques ve ark., 2023).

Bağlanma ve Akademik Tükenmişlik

Ainsworth ve Bowlby (1991), bağlanma kuramının çocuk ve temel bakım veren arasındaki ilişkiyi temel aldığını ve bebeklerin temel bir güvenlik ve emniyet arama ihtiyaçlarının bulunduğu belirtmektedir. Bowlby’e (1982) göre bu ihtiyaçların giderilmesinde bakım verenle kurulan etkileşimin, bağlanmaya dair zihinsel temsillerin belirlenmesinin önemli olduğu belirtilmektedir. Kuramda kişinin bağlanma örüntülerini belirleyen iki tür zihinsel temsilden bahsedilmektedir. Bunlardan ilki benliğe dair zihinsel temsillerken diğeri ise başkalarına ilişkin zihinsel temsillerdir. Temel bakım veren tarafından bebek için yeterli fiziksel ve duygusal bakım sağlandığında olumlu zihinsel temsillerle karakterize olan güvenli bağlanmanın gerçekleşeceği ancak bu sağlanmadığında benliğe ve/ya başkalarına yönelik olumsuz zihinsel temsilleri içeren güvensiz bağlanma örüntülerinin ortaya çıkacağı ifade edilmektedir. Bağlanma örüntüleri Ainsworth ve arkadaşları (2015) tarafından güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma; Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından ise güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma olarak sınıflandırılmıştır. Ancak araştırmacıların, yakın dönemlerde bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma olmak üzere, bağlanmanın boyutsal modellerine odaklandıkları görülmektedir (Fraley ve ark., 2000). Kaygı boyutu reddedilme endişesini, kaçınma boyutu ise diğerleriyle ilişki içinde bulunmaktan sıkıntı duyma halini temsil etmekte-

dir. Bağlanmanın kaygı boyutu benliğe yönelik olumsuz zihinsel temsillerle ilişkiliyken, kaçınma boyutu ise başkalarına yönelik olumsuz zihinsel temsillerle ilişkilidir (Brennan ve ark., 1998).

Stresli yaşam olayları karşısında güvenli bağlanmanın koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Pielage ve ark., 2000). Ancak, güvensiz bağlanma örüntüsü geliştiren bireylerin bu tür olaylara verdikleri uyum bozucu tepkiler, işlevsel baş etme mekanizmalarını harekete geçiren içsel kaynakların gelişimini engeller (Dozier ve ark., 2008). Bu durum, psikopatoloji için bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Belirtilen uyum bozucu tepkilerin tükenmişlik ile de olası ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda (Gong, 2022; Pšeničny ve Perat, 2020), bağlanma ile tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi önemli görünmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde güvenli bağlanan bireylerin, herhangi bir problem ile karşılaştıklarında kaygı ve kaçınma ile ilişkili duygular yaşama olasılıklarının düşük olduğu, akademik baskı yaşadıklarında güvensiz bağlanma örüntülerine kıyasla daha fazla uyum sağladıkları ve daha az akademik tükenmişlik yaşadıkları görülmüştür (Chen ve ark., 2021). Dolayısıyla bireyin bağlanma örüntüsü ne kadar güvenliyse tükenmişlik yaşama olasılığı da o derece düşük görünmektedir (Dorostkar Moghadam ve ark., 2021; Pines, 2004). Yapılan başka bir çalışmada kaygılı bağlanma örüntüsünün tükenmişliği yordadığını göstermektedir (Silva ve Figueiredo-Braga, 2019). Öğrencilerle yapılan bir başka çalışma da bu bulguları kanıtlar nitelikte olup ruminasyon ve bastırmanın da bağlanma kaygısı ile tükenmişlik ilişkisinde aracı bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır (Marques ve ark., 2023). Türkiye’de lise öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada ise akademik tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları ile korkulu ve saplantılı bağlanma örüntülerinin ilişkili olduğu bulunmuştur (Çapri ve Sönmez, 2013). Aynı araştırma bu bireylerin stres, endişe, akademik tükenmişlik sorunlarıyla karşılaştıklarında, sorunu çözme konusunda başarısız olabileceklerine ve bağlanma örüntüleri sebebiyle yakın ilişkilerden de kaçınabileceklerine vurgu yapmaktadır. Dolayısıyla öğrencilerin bağlanma örüntülerini anlamak, akademik tükenmişliğin de daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilmektedir (Bumbacco ve Scharfe, 2023). Tüm bu bulgulardan hareketle bağlanmanın tükenmişlikle ilişkili olduğu görülmekte ve bu ilişkinin altında yatan faktörlerin anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bağlanma örüntüleri ve akademik tükenmişlik arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için aracı değişkenlerin incelenmesi önemli görünmektedir. Bu bağlamda, mükemmeliyetçiliğin hem bağlanma örüntüleriyle (Pouravari ve ark., 2018) hem de akademik tükenmişlikle (Marques ve ark., 2023) ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda, bu süreçte önemli rol oynayabilecek bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Mükemmeliyetçilik ve Akademik Tükenmişlik

Mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi veya diğerlerinden, bir duruma yönelik gerektiğinden daha yüksek bir performans beklentisinin olması olarak tanımlanmakta, performans

beklentinin altında kaldığında birey bu durumdan memnun olmamaktadır (Hollender, 1965). Hamachek (1978, akt. Frost ve ark., 1990), mükemmeliyetçiliği nevrotik ve sağlıklı olmak üzere iki boyutta tanımlamıştır. Bu tanımlamaya göre sağlıklı mükemmeliyetçi kişilerin, koşulların uygun olduğu ölçüde yüksek standartlar belirledikleri ve esneklik gösterebilen kişiler oldukları belirtilmektedir. Nevrotik mükemmeliyetçi kişilerin ise yüksek standartlar belirleyen ancak bu konuda daha katı kriterlere sahip bireyler oldukları aktarılmaktadır. Bu tanımlama sağlıklı/uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, yüksek standartların yanında sık sık kendini eleştirme ve olumsuz değerlendirme eğilimi ile ilgili olduğunu düşündürmektedir (Frost ve ark., 1990).

Frost ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu düşünülen altı bileşen tanımlamışlardır. Bunlar; hatalara aşırı ilgi, düzen, ailesel eleştiri, kişisel standartlar, davranışlardan şüphe ve ailesel beklentidir. Mükemmeliyetçilik ile ilişkili olarak kişinin sergilediği performansa dair yaşadığı şüphenin belirleyici olduğu aktarılmaktadır (Burns, 1980). Mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilen bir diğer faktör ise organize etmeye yönelik hassasiyeti gösteren düzendir (Hollender, 1965). Bir diğer önemli vurgu da ailenin beklentilerinin ve onların eleştirel değerlendirmelerinin mükemmeliyetçilik ile ilişkili olabileceğidir. Özellikle ailesel bağlantının sağlıklı mükemmeliyetçiliğin çekirdeğini oluşturduğu düşünülmektedir. Kişi kendisine gösterilen sevgi ve onayın hissedilebilmesi adına, giderek artan düzeyde iyi performans göstermeye çalışmaktadır. Olası bir başarısızlık aile tarafından gösterilen sevgi ve onayın kaybı anlamına gelmektedir (Frost ve ark., 1990). Bu noktadan hareketle çevresel stresin olumsuz etkileri karşısında mükemmeliyetçi kişiler daha savunmasız kalabilmektedirler (Chang, 2012). Dolayısıyla mükemmeliyetçi bireylerin okul, iş gibi stres faktörleri karşısında tükenmişlik yaşamaları olası görünmektedir. Öğrenciler için okul ve akademik yaşam en önemli çevresel stres kaynaklarından biridir (Bask ve Salmela-Aro, 2013). Bu noktada akademik başarıya yönelik toplumsal ve ailesel beklentiler ile rekabetin teşvik edilmesi, öğrencilerin akademik stresi ciddi düzeyde deneyimlemesine yol açmaktadır (Lee ve ark., 2010). Bu bağlamda, mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik üzerindeki etkisi de dikkat çekmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin, doktorlar, klinik psikologlar gibi çeşitli mesleklerde çalışan bireylerde ve öğrencilerde tükenmişlik ile ilişkisi olduğu görülmüştür (Çetiner ve Çelikkaleli, 2023; D'souza ve ark., 2011; Martin ve ark., 2022). Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve tükenmişliğin ilişkisini inceleyen bir meta-analiz çalışmasına göre mükemmeliyetçi kaygılar tükenmişlikle orta ve yüksek düzeyde ilişkili görülmektedir (Hill ve Curran, 2016). Tükenmişliğin, beklentilerle de ilişkili olabileceği ve bireyin beklentisiyle gerçeğin uyumsuz olmasında tükenmişliğin rol oynadığı belirtilmiştir (Tümekaya, 1996). Bu durumda mükemmeliyetçi bireylerin yüksek standartlara ulaşamayınca tükenmişliğe daha yatkın hale geldikleri bilinmektedir (Luo ve ark., 2016). Diğer çalışmalardan farklı olarak öğrencilerle yapılan bir çalışmada akademik tükenmişliği yüksek olan öğrencilerin olmayan öğrencilere göre mükemmeliyetçiliği daha düşük bulunmuştur (Karimi ve ark., 2014). Karimi ve arkadaşlarının (2014) çalışması daha detaylı incelendiğinde, akademik tükenmişlik düzeyi düşük olan öğrencile-

rin sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Akademik tükenmişliği düşük olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek bulunmasıyla birlikte değerlendirildiğinde, bu durum sosyal desteğin tükenmişlik üzerindeki olası koruyucu etkisinden kaynaklanıyor olabilir. Buna ek olarak, alanyazında farklı sonuçların elde edilmesi, incelenen mükemmeliyetçilik türlerinden de kaynaklanabilir. Slade ve Owens'in (1998) modeline göre uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin farklı sonuçları olmakla birlikte, bunun sebebi uyum sağlayan mükemmeliyetçilerin, başarıyı yakalamaya çalışması ve bu özelliklerini içselleşmesi; uyumsuz mükemmeliyetçilerin ise başarısızlıktan kaçınmaya çalışması ve uyum bozucu başa çıkma yöntemleri kullanma eğiliminde olması ile açıklanmaktadır. Bu bulgular, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde tükenmişliği daha iyi anlayabilmek için bireyin mükemmeliyetçi özelliklerinin de ele alınması önemli görülmektedir. Bu özelliklerin de erken dönem deneyimler ve dolayısıyla bağlanma örüntüleri ile ilişkisi dikkat çekmektedir.

Mükemmeliyetçilik ve Bağlanma

Mükemmeliyetçiliğin kökenine bakıldığında, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin mükemmeliyetçilik eğilimlerini şekillendirdiği öne sürülmekte (Rice ve Mirzadeh, 2000), ebeveynlik tarzlarının özellikle olumsuz mükemmeliyetçiliğin gelişiminde etkili olduğu görülmektedir (Ding ve ark., 2019). Mükemmeliyetçi bireylerin sıklıkla sert ve eleştirel ebeveynlere sahip olduğu ve ebeveynlerinin katı kuralları dayattığı belirtilmektedir. Böyle bir aile ortamında büyüyen çocuklar, duygularını bastırarak belirlenen standartlara ulaşmaya çalışmayı bir başa çıkma stratejisi olarak benimseyebilmektedir. Bu tutum ebeveynler tarafından pekiştirildiğinde ise zamanla tipik bir davranış örüntüsü haline gelmektedir (Lowell ve Limke, 2009). Bağlanma ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar, hem bağlanma kaygısının hem de kaçınan bağlanmanın mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçiliğin, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler ve ebeveyn tutumları sonucunda oluşan benlik hasarını gizlemeye yönelik bir çaba olduğu öne sürülmektedir (Wei ve ark., 2004). Rice ve arkadaşlarının (2005) yaptığı bir çalışmada ise, ebeveyn eleştirisinin ve mükemmeliyetçiliğin kaçınan bağlanmanın yordayıcısı olduğu, ebeveyn beklentileri ve eleştirisinin ise kaygılı bağlanmayı öngördüğü bulunmuştur. Bu doğrultuda bağlanma ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalar, güvenli bağlanmanın pozitif/uyumlu mükemmeliyetçilik ile güvensiz bağlanmanın ise negatif/uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Pishva ve Besharat, 2011; Rice ve Mirzadeh, 2000). Bu durumun kuramsal açıklaması ise bağlanma ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide olası iki farklı modelleme olabileceği şeklindedir. Bunlardan ilki olan olumlu modelleme, çocuğun, hassas ve titiz şekilde mükemmeliyetçi tavırlar sergileyen ve başarıdan keyif alabilen bir bağlanma figürüne sahip olması ile mümkündür. Bu haliyle çocuk hem yüksek standartlara sahip olması gerektiğini hem de çabanın ardından memnuniyet yaşayacağını öğrenmektedir (Hamachek, 1978, akt. Franze, 2005). Güvenli bağlanmanın kişide gü-

ven hissini arttırması ve olumlu bir beklenti yaratması beklenmektedir ve bunun da olumlu mükemmeliyetçiliği arttıran bir faktör olduğu düşünülmektedir (Pishva ve Besharat, 2011). Bir diğer modelleme olan olumsuz modellemeye göre ise, çocuğun görevi yerine getirme becerisi düzensiz ve yetersiz bağlanma figürüne sahip olmasından etkilenmektedir. Bu modelleme sonucunda başarısızlığın verdiği hayal kırıklığı ve rahatsızlık hissini daha hassas ve düzenli olma eğilimini arttırdığı düşünülmektedir (Hamachek, 1978, akt. Franze, 2005).

Bağlanma örüntüleri ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları üzerinde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde alanyazında çelişkili sonuçlara rastlanmaktadır. Güvenli bağlanmanın söz konusu alt boyutlar ile (hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklenti, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar) pozitif yönde ilişkili olduğu aktarılmakta ve güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olan kişilerin kendini gerçekleştirme amacıyla mükemmeliyetçi tutumu benimsedikleri belirtilmektedir (Ayoğlu, 2012; Kahraman ve ark., 2023; Rice ve ark., 2005). Bu bulguların yanında farklı sonuçlara ulaşan çalışmalara rastlamak da mümkündür. Mükemmeliyetçiliği sağlıklı bir tutum olarak benimseyen kişilerin, çocukluk döneminde oluşan ve sürdürülen güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip oldukları görülmekte, dolayısıyla güvensiz bağlanma ile mükemmeliyetçiliğin de pozitif yönlü ilişkili olduğu belirtilmektedir. Söz konusu ilişkiye bireyin kaygıları nedeniyle sürekli “mükemmel” hareket etme eğiliminin sebep olduğu düşünülmektedir. (Özteke, 2015).

Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olan kişilerin kendilerine ve diğerlerine yönelik bakış açısı ve dünyayı algılayış biçiminin daha olumlu ve güvenilir olduğu düşünüldüğünde (Sevgen, 2018), güvenli bağlanma örüntüsü ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişki olacağı düşünülmektedir. Yetişkinlikte kaygılı bağlanma örüntüsü olan kişilerin erken dönemde aralıklı kabul gören çocuklar oldukları, “mükemmel” olmaları halinde ebeveynlerinin sevgi ve onayını alacaklarına inandıkları görülmektedir (Wei ve ark., 2004). Bağlanmadan kaçınma örüntüsünün ise erken dönemlerde temel bakım sağlayıcıların yetersiz duygusal yakınlık göstermesi sebebiyle ortaya çıktığı düşünüldüğünde, mükemmel olma çabasının rahatsızlık veren içsel benlik hissini maskelenmesi, bir başka deyişle savunma olarak kullanılabileceği aktarılmaktadır (Lapan ve Patton, 1986). Belirtilen çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda uyumsuz mükemmeliyetçilik ile kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma arasında olumlu yönde ilişki olduğu düşünülmektedir. Rice ve Mirzadeh (2000), yürüttükleri araştırma bulgularına dayanarak, çocukların ebeveynlerinden duydukları korku nedeniyle kendilerine karşı da eleştirel bir tutum geliştirebileceklerini ve bu durumun, hedeflerine ulaşamadıklarında tükenmişlik yaşamalarına neden olabileceğini öne sürmektedir. Bu bulguların hareketle tükenmişliğin üniversite öğrencileri üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilecek müdahale çalışmalarına temel oluşturabilmek amacıyla akademik tükenmişliğin altında yatan faktörlerin daha iyi anlaşılması oldukça önemli görülmektedir (Chen ve ark., 2021; Luo ve ark., 2016). Bu doğrultuda bağlanma örüntüleri ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı rolünün incelenmesi hedeflenmektedir. Bu amaçla akademik

tükenmişlik ile ilişkili bir faktör olan güvensiz bağlanma örüntülerine odaklanılmış ve araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler ele alınmıştır: **H1:** Güvensiz bağlanma örüntüleri ile akademik tükenmişlik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır; **H2:** Güvensiz bağlanma örüntüleri ile mükemmeliyetçilik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır; **H3:** Mükemmeliyetçilik ile akademik tükenmişlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ve **H4:** Güvensiz bağlanma örüntüleri ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı rolü bulunmaktadır.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemini 306 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 227'si (%74.2) kadın, 79'u (%25.8) ise erkektir. Yaşları 18-25 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 23.64'tür (SS = 4.39). Örneklem belirlenmesinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların araştırmaya dâhil edilme kriteri üniversite öğrencisi olmalarıdır. Ayrıca araştırma katılımcılarının psikotik ve bipolar bozukluk türünde bir psikiyatrik tanı almamış olmaları gerekmektedir. Söz konusu bu standartlar araştırma kapsamında hariç tutulma kriterleri olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu Araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda 14 madde bulunmaktadır. İlgili formda araştırmaya katılacak kişilerin yaşı, cinsiyeti, hangi bölümde öğrenim gördükleri, psikiyatrik geçmişi ile ilişkili sorular yer almaktadır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YİYE- II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II; Fraley ve ark., 2000) 36 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 18'i bağlanmanın kaygı boyutu (örnek madde: “Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.”), 18'i ise kaçınma boyutu (örnek madde: “Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.”) ile ilişkilidir. Ölçekteki her bir madde 7'li derecelendirme (1 = hiç katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum) üzerinden cevaplanmaktadır. İlgili ölçekte katılımcının bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarına ilişkin puanları, söz konusu alt boyuta ait maddelere verilen puanların ortalamasının alınmasıyla elde edilmektedir. Alt ölçeklerin güvenilirlik katsayılarının kaygılı boyutu için .91 ve kaçınma boyutu için .94 olduğu rapor edilmiştir.

Bu ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin kaygı ve kaçınma olmak üzere iki faktörlü bir yapıyı desteklediği ve iç tutarlık katsayılarının kaçınma alt boyutu için .90, kaygı alt boyutu için .86 olduğu ifade edilmektedir (Selçuk ve ark., 2005). Mevcut çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı kaygı alt boyutu için .87 ve kaçınma alt boyutu için .86 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini değerlendirmek amacıyla Frost ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek toplam 35 maddeden oluşmakta ve 6 alt boyut içermektedir. Bu boyutlar: Hatalara aşırı ilgi, düzen, ailesel eleştiri, kişisel standartlar, davranışlardan şüphe ve ailesel beklentilerdir (Ölçekteki her bir maddeye ilişkin örnekler sırasıyla verilmiştir: “Hata yaparsam sinirlenirim.”, “Düzenlilik benim için çok önemlidir.”, “Çocukken, bir şeyi mükemmel olarak gerçekleştirmedimde cezalandırıldım.”, “Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum.”, “Bir şeyi çok dikkatli bir şekilde yapmış olsam bile, çoğu zaman yeterince doğru olmadığı hissine kapılırım.”, “Ebeveynlerim her şeyde en iyi olmamı istemişlerdir.”). Her bir madde 5 dereceli ölçek üzerinde (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum) değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan toplam puan 35 ile 175 arasında değişmekte ve puanların artması mükemmeliyetçilik düzeyinin de arttığını göstermektedir. Faktörlerin iç tutarlık kat sayıları .77 ile .93 arasında değişmektedir. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin tamamının güvenirliği ise .90 olarak bulunmuştur.

Ölçek Mısırlı Taşdemir (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenirlik kat sayıları .61 ile .87 arasında değişmekle birlikte tüm ölçeğin Cronbach alfa değeri .83 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlık güvenirlik katsayıları ise düzen alt boyutu için .87, hatalara aşırı ilgi alt boyutu için .77, davranışlardan şüphe alt boyutu için .61, ailesel beklenti alt boyutu için .71, ailesel eleştiri alt boyutu için .65 ve son olarak kişisel standartlar alt boyutu için .63 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı düzen alt boyutu .87, hatalara aşırı ilgi alt boyutu için .89, davranışlardan şüphe alt boyutu için .82, ailesel beklenti alt boyutu için .84, ailesel eleştiri alt boyutu için .80 ve son olarak kişisel standartlar alt boyutu için .69 olarak tespit edilmiştir.

Maslach Tükenmişlik Envanteri Öğrenci Formu Öğrencilerin akademik tükenmişliğini değerlendirmek amacıyla Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach ve Jackson, 1981) temel alınarak üniversite öğrencilerine uyarlanan “Maslach Tükenmişlik Envanteri Öğrenci Formu” (Schaufeli ve ark., 2002) kullanılmıştır. Ölçek toplam 16 madde ve tükenme (5 madde), duyarsızlaşma (5 madde), yetkinlik (6 madde) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir madde 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirilmektedir (0 = hiçbir zaman, 6 = her zaman). Tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarından alınan yüksek puanlar ile yetkinlik boyutundan alınan düşük puanlar tükenmişliğin arttığını işaret etmektedir. Ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyonlar .32 ile .83 arasında değişmektedir.

Ölçek, Çapri ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda toplam 13 maddenin “Tükenme” (5 madde), “Duyarsızlaşma” (4 madde) ve “Yetkinlik” (4 madde) olmak üzere 3 alt boyutta toplandığı belirlenmiştir (Her bir ölçek boyutuna ait örnek maddeler sırasıyla verilmiştir: “Derslerden tükendiyimi hissediyorum.”, “Derslerimin öneminden kuşkuluyum.”, “Ders esnasında, yapı-

lan şeylerde etkin olduğumdan eminim.”). Ölçek maddeleri 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendirilmekte (1 = hiçbir zaman, 5 = her zaman), tükenme ile duyarsızlaşma faktörlerindeki yüksek ve yetkinlik alt boyutundaki düşük puanlar tükenmişliğe işaret etmektedir. Uyarlama çalışmasında alt boyutların güvenirlik katsayıları tükenme faktörü için .76, duyarsızlaşma faktörü için .82 ve yetkinlik faktörü için ise .61 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı tükenme alt boyutu için .86, duyarsızlaşma alt boyutu için .83, yetkinlik alt boyutu için .82 ve toplam puan için .87 olarak tespit edilmiştir.

İşlem

Araştırma verilerinin toplanmasına başlanmadan önce İzmir Bakırçay Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’na başvurulmuş, 17.04.2024 tarihli 1563 numaralı etik kurul izninin alınmasının ardından veri toplama sürecine geçilmiştir. Ölçekler katılımcılara sosyal medya araçları ve kişisel bağlantılar yoluyla Google Forms kullanılarak oluşturulan çevrimiçi anket bağlantısı ile ulaştırılmıştır. Ölçeklerden önce katılımcılara araştırmanın konusu, dâhil edilme kriteri, araştırmaya katılım süresi, gönüllülük, gizlilik ve katılımcıların istedikleri zaman araştırmaya katılımlarını sonlandırabilecekleri hakkında bilgilerin sunulduğu Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuştur. Onay verilmesi halinde katılımcının Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini doldurması istenmiştir. Tüm ölçeklerin uygulama süresi yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

Data Analizi

Verilerin analizi için IBM SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle uç değerler incelenip örnekleme tanımlamak amacıyla standart sapma, yüzde, ortalama vb. betimleyici analizler yapılmıştır. Bağlanma, akademik tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik ölçeğinden alınan puanların normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş ve değişkenlerin normal dağıldığı görülmüştür. Bağlanma örüntüleri, akademik tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bağlanma örüntüleri ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının aracı rolünü incelemek amacıyla Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS Makro Model 4 kullanılmıştır. Bu analizde, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları için iki ayrı aracılık analizi yapılmış, güven aralığı %95 ve yeniden örnekleme sayısı 5000 olarak belirlenmiştir. Söz konusu analize göre güven aralığının sıfırı içermemesi halinde aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu kabul edilmektedir (Hayes, 2013). Bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutlarının her biri için iki ayrı model test edilmiş, bağlanma örüntüleri ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının aracı rolü incelenmiştir.

Tablo 1. Pearson Korelasyon Analizi Bulguları ve Betimsel İstatistikler (N = 306)

	Ort.	SS	SK	KU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. KÇB	3.72	1.02	-.55	-.34	-	.20**	-.09	.12*	.14**	.09	.13*	-.07*	.36**	.27**	.27**	.54**
2. KB	3.74	.99	.07	-.10		-	-.09	.50**	.49**	.32**	.38**	.15**	.28**	.27**	.26**	.05
3. M-D	23.57	4.75	-.50	-.13			-	.09	.03	.07	-.07	.38**	-.11*	-.06	-.11*	-.05
4. M-HAİ	24.56	8.37	.26	-.53				-	.71**	.50**	.59**	.38**	.34**	.35**	.32**	.04
5. M-DŞ	14.04	4.88	.06	-.67					-	.54**	.57**	.38**	.38**	.38**	.36**	.05
6. M-AB	14.31	5.10	.12	-.74						-	.62**	.47**	.14**	.16**	.14**	-.05
7. M-AE	9.24	4.09	.55	-.43							-	.30**	.32**	.28**	.32**	.07
8. M-KS	20.20	4.41	-.49	.25								-	.06	.13*	.06	-.11*
9. T-Top.	40.65	10.37	-.28	-.25									-	.90**	.92**	.54**
10. T-T	16	4.23	-.27	-.25										-	.75**	.37**
11. T-D	12.59	3.94	-.21	-.72											-	.40**
12. T-Y	11.52	3.95	-.12	-.80												-

* $p < .05$, ** $p < .01$. **Not.** SK = Skewness Değeri, KU = Kurtosis Değeri, KÇB = Kaçınan Bağlanma, KB = Kaygılı Bağlanma, M-D = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Boyutu, M-HAİ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Hatalara Aşırı İlgisi Alt Boyutu, M-DŞ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Davranışlardan Şüphe Alt Boyutu, M-AB = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Aile Beklenti Alt Boyutu, M-AE = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Aile Eleştiri Alt Boyutu, M-KS = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kişisel Standartlar Alt Boyutu, T-T = Maslach Tükenmişlik Envanteri Öğrenci Formu Tükenmişlik Alt Boyutu, T-D = Maslach Tükenmişlik Envanteri Öğrenci Formu Duyarsızlaşma Alt Boyutu, T-Y = Maslach Tükenmişlik Envanteri Öğrenci Formu Yetkinlik Alt Boyutu, T-Top = Maslach Tükenmişlik Envanteri Öğrenci Formu Toplam Puanı.

BULGULAR

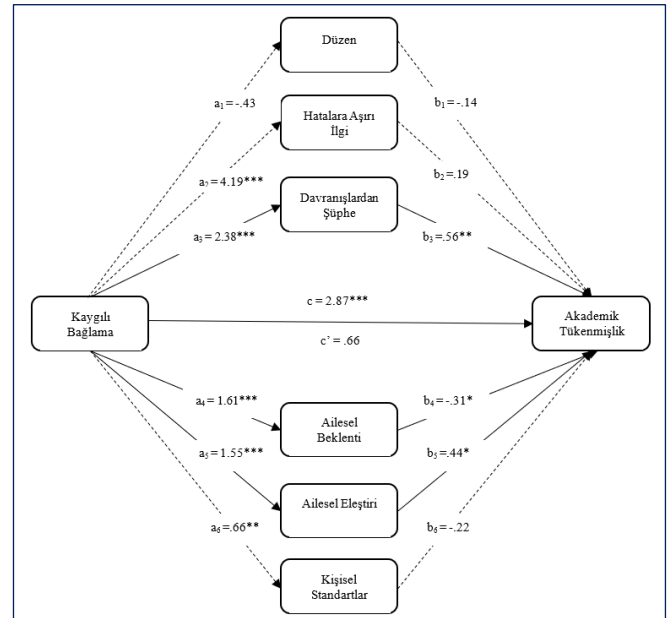
Değişkenler Arası İlişkiler

Bağlanma örüntüleri, mükemmeliyetçilik ve alt boyutları ile akademik tükenmişlik ve alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur. H1 hipotezi kapsamında yapılan analizler sonucunda hipotezin desteklendiği görülmektedir. H2 ve H3 hipotezi kapsamında yapılan analizler sonucunda ise hipotezin kısmen desteklendiği belirlenmiştir.

Aracılık Analizi Bulguları

Bu çalışmada incelenen modeller ve aracılık analizine ilişkin bulgular Şekil 1 ve Şekil 2’de sunulmuştur. Kaygılı bağlanma ve akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının aracı rolü incelenmiştir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının kaygılı bağlanma ve akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide toplam dolaylı etkisinin ($a*b$ yolu; %95 GA [1.46, 3.00]) anlamlı olduğu görülmüştür. Model, varyansın %20’sini açıklamıştır ($F(7, 298) = 10.913$, $p < .001$). Yapılan analizde kaygılı bağlanma, hatalara aşırı ilgi alt boyutunu (a_2 yolu; $B = 4.186$, $p < .001$, %95 GA [3.36, 5.01]), davranışlardan şüphe alt boyutunu (a_3 yolu; $B = 2.375$, $p < .001$, %95 GA [1.89, 2.86]), ailesel beklenti alt boyutunu (a_4 yolu; $B = 1.609$, $p < .001$, %95 GA [1.06, 2.16]), ailesel eleştiri alt boyutunu (a_5 yolu; $B = 1.549$, $p < .001$, %95 GA [1.12, 1.98]) ve kişisel standartlar alt boyutunu (a_6 yolu; $B = .658$, $p = .009$, %95 GA [.16, 1.15]) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamıştır. Benzer şekilde davranışlardan şüphe alt boyutu (b_3 yolu; $B = .562$, $p = .001$, %95 GA [.23, .90]), ailesel beklenti alt boyutu (b_4 yolu; $B = -.314$, $p = .037$, %95 GA [-.61, -.02]) ve ailesel eleştiri alt boyutu (b_5 yolu; $B = .439$, $p = .022$, %95 GA [.06, .81]) akademik tükenmişliği istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamıştır. İlişkiler incelendiğinde kaygılı bağlanmanın akademik tükenmişlik üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (c yolu; $B = 2.869$, $p < .001$, %95 GA [1.74, 4.00]). Ancak kaygılı bağlanmanın mükemmeliyetçiliğin alt

boyutlarından bağımsız doğrudan etkisinin (c' yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür. Mükemmeliyetçiliğin davranışlardan şüphe alt boyutu (a_3*b_3 yolu; $B = 1.335$, %95 GA [.50, 2.25]), ailesel beklenti ($B = -.505$, %95 GA [-1.03, -.01]) ve ailesel eleştiri alt boyutunun (a_5*b_5 yolu; $B = .679$, %95 GA [.01, 1.39]) kaygılı bağlanma ve akademik tükenmişlik arasındaki aracı etkisi anlamlıdır. Sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin kaygılı bağlanma ve akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir (bkz., Şekil 1).

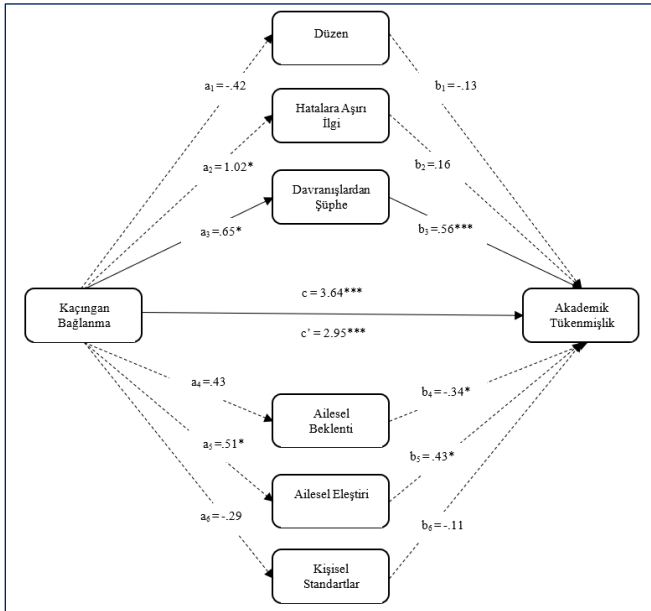


Şekil 1. Bağlanmanın Kaygılı Boyutu ile Akademik Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Çok Boyutlu Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolü. **Not.** Şekilde standardize olmayan beta katsayıları sunulmuştur. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Kaçınan bağlanma ve akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının aracı rolü incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının, kaçınan bağlanma ve akademik tükenmişlik arasındaki ilişkideki toplam dolaylı etkisinin ($a*b$ yolu; %95 GA [.18, 1.21]) anlamlı olduğu görülmüştür. Model varyansın %28’ini açıklamıştır ($F(7, 298) = 16.601$, $p < .001$). Yapılan

analizde kaçınan bağlanma, hatalara aşırı ilgi alt boyutunu (a_2 yolu; $B = 1.021$, $p = .031$, %95 GA [.09, 1.95]), davranışlardan şüphe alt boyutunu (a_3 yolu; $B = .654$, $p = .017$, %95 GA [.12, 1.19]) ve ailesel eleştiri alt boyutunu (a_5 yolu; $B = .514$, $p = .026$, %95 GA [.06, .96]) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamıştır. Davranışlardan şüphe alt boyutu (b_3 yolu; $B = .560$, $p < .001$, %95 GA [.25, .87]), ailesel beklenti alt boyutu (b_4 yolu; $B = -.341$, $p = .017$, %95 GA [-.62, -.06]) ve ailesel eleştiri alt boyutu (b_5 yolu; $B = .426$, $p = .019$, %95 GA [.07, .78]) akademik tükenmişliği istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamıştır. Kaçınan bağlanmanın akademik tükenmişlik üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (c yolu; $B = 3.642$, $p < .001$, %95 GA [2.57, 4.72]). Kaçınan bağlanmanın mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından bağımsız doğrudan etkisinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür (c' yolu; $B = 2.954$, $p < .001$, %95 GA [1.94, 3.97]). Mükemmeliyetçiliğin ailesel beklenti ve ailesel eleştiri alt boyutlarının kaçınan bağlanma ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide aracılık etkisi bulunmazken, davranışlardan şüphe alt boyutunun (a_3*b_3 yolu; $B = .366$, %95 GA [.04, .80]) bu ilişkide anlamlı bir aracı rolü olduğu görülmüştür (bkz., Şekil 2).

Yapılan aracılık analizleri sonucunda mükemmeliyetçiliğin bazı alt boyutlarının kaçınan ve kaygılı bağlanma örüntüleri ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde aracı rol oynadığı görülmüştür. Buna karşın bazı alt boyutlarda aracılık etkisi tespit edilememiştir. Bu bulgular doğrultusunda H4 hipotezi genel anlamda desteklenmiştir.



Şekil 2. Bağlanmanın Kaçınma Boyutu ile Akademik Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Çok Boyutlu Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolü. *Not.* Şekilde standardize olmayan beta katsayıları sunulmuştur. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde bağlanma örüntüleri ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü incelemektir. Bu amaçla bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutları için mükem-

liyetçilik alt boyutları iki ayrı modelle test edilmiştir. Modellere bakıldığında davranışlardan şüphe alt boyutu, her iki bağlanma örüntüsü için de aracılık etkisini sağlarken kaygılı bağlanma için ailesel eleştiri ve ailesel beklenti de aracılık etkisini sağlamıştır. Bulgular, bağlanma örüntüleri ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkinin dinamikleri ve mükemmeliyetçiliğin bu ilişkideki rolüne dair önemli bilgiler sunmaktadır.

Bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutlarına ilişkin elde edilen bulgulara bakıldığında, kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin, mükemmeliyetçi eğilimlerinin akademik tükenmişliklerini arttırabileceği görülmektedir. Bu doğrultuda araştırma bulgularının alanyazın ile uyumlu olduğu anlaşılmaktadır. Bulgular kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin akademik tükenmişlik yaşama riski olduğunu göstermektedir. Örneğin Pines (2004), kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin uyumsuz başa çıkma mekanizmalarına sahip olmasının tükenmişlik yaşamalarında etkili olabileceğine vurgu yapmaktadır. Benzer sonuçlara Çapri ve Sönmez (2013) de ulaşmış, güvensiz bağlanan bireylerin akademik tükenmişlik yaşamaları durumunda problem çözme konusunda başarısız olabileceğini ve bu süreçte yakın ilişkiden kaçarak sosyal destek alma konusunda da problem yaşayabileceğini vurgulamıştır.

Bunlara ek olarak Frost ve arkadaşlarının (1990) tanımladığı mükemmeliyetçiliğin altı boyutu bu çalışmada ele alınmış ve hangi boyutlarda farklılık olabileceği incelenmiştir. Sonuçlar ailesel eleştiri, ailesel beklenti ve davranışlardan şüphenin kaygılı bağlanma ile akademik tükenmişlik ilişkisinde aracı rolü olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, mükemmeliyetçi davranış örüntüsünün temel bakım verenlerle olan ilişki başta olmak üzere çocukluk döneminde gelişmeye başladığı düşünüldüğünde (Hewitt ve ark., 2017) oldukça anlamlıdır. Kaygılı bağlanan bireyin davranışlarını sorguladığı, aile tarafından eleştirilme riskini yüksek gördüğü ve aile beklentilerini karşılamaya dair yaşadığı baskının akademik tükenmişlik yaşama riskini arttırabileceği görülmüştür. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip olan bireylerin temel bakım verenleri ile kurdukları ilişkide ihtiyaç duydukları kabul, onay ve sevginin karşılanmadığı ve bunun bir sonucunda mükemmeliyetçiliğin ortaya çıktığı düşünülmektedir (Hamachek, 1978, akt. Wei ve ark., 2004). Söz konusu örüntüye sahip olan kişilerin çocukluk döneminde karşılanmayan ihtiyaçlarına karşılık aşırı harekete geçirici stratejileri benimsedikleri (Main, 1990; Wei ve ark., 2004), ayrıca bu kişilerin yaşamlarındaki önemli diğerleri tarafından ancak mükemmel olmaları halinde sevebilecek olduklarına inandıkları ifade edilmektedir (Pacht, 1984, akt. Saya, 2006). Bulgular bu bağlamda alanyazınla uyumlu gözükmektedir.

Çalışma, kaçınan bağlanma için ise yalnızca davranışlardan şüphe alt boyutunun aracı rolü olduğunu göstermiştir. Problemlili ve uyumlu olmayan ebeveyn davranışlarının kendinden şüphe, kusurluluk ve utanç duygularını arttırdığı (Hewitt ve ark., 2017) göz önünde bulundurulduğunda bu bulgu, kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireyin performansını sorguladığı ve şüpheye düştüğü, dolayısıyla mükemmel olma çabasının akademik tükenmişliği arttırdığını düşündürmektedir. Ailesel eleştiri ve ailesel beklenti boyutları ise kaygılı bağlanmadan farklı olarak ka-

çingın bağlanmada aracı rol üstlenmemiştir. Bu sonuç kaçınan bağlanan bireylerin, diğerlerine yönelik güvenilmez, reddedici tutumlarından dolayı (Brennan ve ark., 1998), ailesel eleştir ve ailesel beklenti boyutlarının etkisinden daha az etkilenebilecek olması ile ilgili olabilir. Mükemmeliyetçiliğin düzen ve kişisel standartlar alt boyutlarının hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma tarzı ile akademik tükenmişlik ilişkisinde aracı rol oynamadığı bulunmuştur. Bu boyutlar, mükemmeliyetçiliğin pozitif unsurlarını temsil etmektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Dolayısıyla bu boyutların akademik tükenmişlik üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceği düşünülmektedir. Kişinin kendi performansına ilişkin duyduğu şüphe (Burns, 1980) ile ailesel beklentiler ve eleştirel tutumların mükemmeliyetçilik üzerindeki belirleyici rolü, alanyazında sıklıkla vurgulanmaktadır. Özellikle bireyin, başkalarının sevgisini ve onayını kazanma amacıyla yüksek performans sergileme çabası; başarısızlık durumunda bu sevgi ve onayı kaybetme kaygısıyla ilişkilendirilmektedir (Frost ve ark., 1990). Bu bağlamda, bireyin yakın ilişkilerinde yaşadığı güvensizlik ve kaygılar, mükemmeliyetçiliğin belirli boyutlarının daha baskın hale gelmesine neden olabilir. Alanyazının da desteklediği üzere, bu alt boyutların araştırmadaki modeli açıklamaya katkısı daha yüksek olabilir. Bu nedenle, aracılık ilişkisinin değerlendirildiği çalışmalarda alt boyutlara odaklanmanın açıklayıcı sonuçlar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçi bireylerin, akademik tükenmişlik yaşama riski ise Hill ve Curran'ın (2016) araştırmasıyla tutarlı gözükmektedir. Tümkiye (1996), tükenmişliğin bireyin beklentisiyle ilgili olabileceğini belirtirken Luo ve arkadaşları (2016) da mükemmeliyetçi öğrencilerin yüksek standartlara ulaşamadığında tükenmişlik yaşayabileceklerine vurgu yapmaktadır. Bulgular ilk bakışta Karimi ve arkadaşlarının (2014), akademik tükenmişlik yaşayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının düşük olduğu bulgusuyla tutarsız görünmekle birlikte, aynı çalışmada bu bulgunun uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ayrımından kaynaklanabileceği de belirtilmiştir. Bu doğrultuda mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının ayrı ayrı incelenmesi önemli gözükmektedir. Zhang ve arkadaşları (2007) tarafından öğrencilerle yapılan bir diğer çalışma da bulguları destekler niteliktedir. Bu çalışma, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe boyutlarının akademik tükenmişlikle ilişkili olduğunu göstermekle birlikte aynı çalışma, düzen ve kişisel standartlar boyutlarının ise akademik tükenmişlikle ilişkili olmadığını göstermektedir.

Bağlanma örüntüleri, mükemmeliyetçilik ve akademik tükenmişlik arasındaki ilişkiler alanyazında ayrı ayrı incelenmiştir ancak bu değişkenler arasındaki karmaşık ilişkileri ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının aracı rolünü ortaya koyan çalışmalar sınırlıdır. Özellikle, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın akademik tükenmişlik üzerindeki etkisinde hangi faktörlerin rol oynadığının anlaşılması konusunda alanyazında bir boşluk bulunmaktadır. Mevcut araştırma bağlanma örüntüleri ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü ortaya koyarak bu alandaki boşluğu doldurmayı ve ilgili alanyazına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışma, bağlanma ve akademik tükenmiş-

lik arasındaki karmaşık ilişkileri ele alarak öğrencilerin bağlanma örüntüleri ile ilişkili mükemmeliyetçi eğilimlerinin ve bu eğilimlerin akademik tükenmişliğe etkisinin daha iyi anlaşılmasını amaçlamaktadır. Mükemmeliyetçiliği hedef alan müdahale programlarının gelişmesi için mükemmeliyetçiliği etkileyen faktörlerin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Flett ve Hewitt, 2008). Bu noktada, araştırmanın mükemmeliyetçiliği hedef alan müdahale programlarında bağlanma örüntülerinin değerlendirilmesi ve ilgili programlara dahil edilmesi yönünde katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında, bireylerin bağlanma örüntüleri ve bununla ilişkili mükemmeliyetçilik eğilimlerinin anlaşılmasıyla akademik tükenmişliği önlemeye yönelik etkili müdahaleler geliştirilebilir. Bunlara ek olarak, kaçınan bağlanma ile kaygılı bağlanma örüntüleri arasındaki farkın daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır.

Alanyazına katkılarının yanı sıra, mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Kullanılan ölçüm araçlarının öz bildirim esasına dayalı olması, araştırma değişkenlerine dair ölçümlerin aynı zamanda alınmış olması ve katılımcıların cinsiyet dağılımındaki farklılık bu sınırlılıklar arasında sayılabilir. Bu nedenle, katılımcı cevaplarının bu sınırlamalardan etkilenmiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, çalışma sonuçlarının yorumlanmasında ortak yöntem varyansı ve genellebilirliğe ilişkin kısıtlılıkların dikkate alınması gerekmektedir. Buna ek olarak, mevcut araştırmanın kesitsel bir çalışma olması nedeniyle nedensel çıkarımlar yapmak mümkün değildir. Son olarak, araştırmada çevrimiçi olarak veri toplanması, internet erişimi olmayan kişileri temsil etme gücünü zayıflatmaktadır. Bu sınırlılıklar göz önünde bulundurularak, gelecekteki çalışmaların daha geniş ve dengeli örneklem grupları kullanılarak, farklı veri toplama yöntemleriyle ve boylamsal tasarım ile gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak bulgular, kaygılı ve kaçınan bağlanma arttıkça öğrencilerin mükemmeliyetçi eğilimlerinin, akademik tükenmişlik yaşama olasılığını arttırdığını göstermektedir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına bakıldığında ise hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma arttıkça öğrencilerin davranışlarından şüphe alt boyutunun akademik tükenmişlik yaşama olasılığını arttırdığı görülmektedir. Buna ek olarak kaygılı bağlanma arttıkça ailesel eleştir ve ailesel beklenti alt boyutları da akademik tükenmişlik yaşama olasılığını arttırmıştır. Araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin akademik tükenmişlikle başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi ve desteklenmesi gereken noktaların belirlenmesine yardımcı olabilir. Öğrencilerin akademik başarısını ve psikolojik sağlığını desteklemek amacıyla akademik tükenmişliği önleme ve uygun müdahalelerin geliştirilmesi önemli gözükmektedir.

BEYANLAR

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma için İzmir Bakırçay Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı alınmıştır. (17.04.2024 tarihli ve 1563 sayılı).

Çıkar Çatışması Beyanı: Bu makalenin tüm yazarları, makaleyle ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Onam Formu: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Proje/Ödenek Bilgisi: Bu çalışma için herhangi bir ödenek veya proje desteği alınmamıştır.

Data Paylaşımı/Uygunluğu: Bu çalışma sırasında analiz edilen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir.

Yazar(lar)ın Katkısı: Tüm yazarlar çalışmanın tasarımı, veri toplama, verilerin analiz edilmesi ve yorumlanması ile çalışmanın içeriğinin incelenmesi aşamalarında katkıda bulunmuştur.

Yapay Zekâ Kullanımı: Çalışmanın tüm aşamaları yazarlar tarafından yürütülmüş olup bilimsel içeriğin oluşturulması, analizi ve bulguların yorumlanması süreçleri dahil olmak üzere hiçbir aşamada yapay zekâ araçları kullanılmamıştır.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Routledge.
- Ainsworth, M. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Ayoglu, Z. (2012). *Okb'ye ilişkin gelişimsel bir model: Yetişkin bağlanma biçimleri, ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol düzeyi ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin obsesif yorumlar ve belirtilerle bağlantısının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bask, M. ve 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.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss* (2. baskı). Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, R. P. (1998). Self-report measurement of adult attachment. J. A. Simpsom ve W. S. Rholes (Ed.). *Attachment theory and close relationships* içinde (s. 46-76). The Guilford Press.
- Bumbacco, C. ve Scharfe, E. (2023). Why attachment matters: First-year post-secondary students' experience of burnout, disengagement, and drop-out. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 24(4), 988-1001.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Chang, Y. (2012). The relationship between maladaptive perfectionism with burnout: Testing mediating effect of emotion-focused coping. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 635-639.
- Chen, M., Li, R. ve Feng, Y. (2021). The effect of attachment style on academic burnout: The mediating role of self-esteem and self-efficacy. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 561, 267-274.
- Cheraghian, H., Faskhodi, B. Z., Heidari, N. ve Sharifi, P. Y. (2016). Self-compassion as a relationship moderator between academic burnout and mental health in students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education*

and Development, 5(2), 128-138.

- Çapri, B., Gündüz, B. ve Gökçakan, Z. (2011). Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu'nun (MTE-ÖF) Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1), 134-147.
- Çapri, B. ve Sönmez, G. Y. (2013). Investigation of burnout scores of high school students according to socio-demographic variables, psychological symptoms and attachment styles. *Journal of Human Sciences*, 10(2), 195-218.
- Çetiner, T. ve Çelikkaleli, Ö. (2023). Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkatın aracılık rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 57, 1622-1645.
- Ding, X., Zhibing, Z. ve 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*, 237-240.
- Dolgun, U. (2015). Tükenmişlik sendromu. D. E. Özler (Ed.), *Örgütsel davranışta güncel konular* içinde (s. 287-308). Ekin Yayınevi.
- Dorostkar Moghadam, H., Dortaj, F. ve Farrokhi, N. (2021). The intermediary role of academic engagement in the causal relation between attachment styles and academic burnout in university students. *Journal of New Approaches in Educational Administration*, 12(1), 168-185.
- Dozier, M., Stovall-McClough, K. C. ve Albus, K. E. (2008). Attachment and psychopathology in adulthood. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment* (2. baskı) içinde (s. 718-744). The Guilford Press.
- D'souza, F., Egan, S. J. ve Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*, 28(1), 17-28.
- Ertek, İ. E., Özkan, S., Candansayar, S. ve İlhan, M. N. (2020). Tıp Fakültesi öğrencilerinde stres, tükenmişlik ve depresyon. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 10-20.
- Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2008). Treatment interventions for perfectionism—A cognitive perspective: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 127-133.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Franze, S. E. (2005). *Perfectionism as a mediator parent-child interactions and attachment style in adult romantic relationships* (Yayımlanmamış doktora tezi). The Pennsylvania State University, Amerika Birleşik Devletleri.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C. ve Sabuco-Tebar, E. D. L. Á. (2018). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*, 38(8), 1068-1079.
- Gong, J. (2022). The relationship between adult attachment style and burnout: The mediating effect of resilience. *2022 3rd International Conference on Mental Health, Education and Human Development (MHEHD 2022)*, 486-493. Atlantis Press.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.
- Hill, A. P. ve Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism

- and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- İn, E. Ç. ve Kula, K. Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve yaşam doyumunun incelenmesi: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 403-442.
- Kahraman, S., Eskiili, B. ve Koca, B. B. (2023). Doktorlarda öz yeterlilik düzeyleri, bağlanma stilleri ile mükemmeliyetçi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Asya Studies*, 7(26), 31-50.
- Karimi, Y., Bashirpur, M., Khabbaz, M. ve Hedayati, A. A. (2014). Comparison between perfectionism and social support dimensions and academic burnout in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 57-63.
- Kyeong, W.L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54, 899-902.
- Lapan, R. ve Patton, M. J. (1986). Self-psychology and the adolescent process: Measures of pseudoautonomy and peer-group dependence. *Journal of Counseling Psychology*, 33(2), 136-142.
- Lee, J., Puig, A., Kim, Y. B., Shin, H., Lee, J. H. ve Lee, S. M. (2010). Academic burnout profiles in Korean adolescents. *Stress and Health*, 26(5), 404-416.
- Lowell, S. ve Limke, A. (2009). Adult romantic attachment and types of perfectionism. *Journal of Scientific Psychology*, 7, 18-23.
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A. ve 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.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33(1), 48-61.
- Marques, H., Brites, R., Nunes, O., Hipólito, J. ve Brandão, T. (2023). Attachment, emotion regulation, and burnout among university students: A mediational hypothesis. *Educational Psychology*, 43(4), 344-362.
- Martin, S. R., Fortier, M. A., Heyming, T. W., Ahn, K., Nichols, W., Golden, C., Saadat, H. ve Kain, Z. N. (2022). Perfectionism as a predictor of physician burnout. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1425.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113.
- Meier, S. T. ve Schmeck, R. R. (1985). The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*, 26(1), 63-69.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda, mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Pielage, S., Gerlsma, C. ve Schaap, C. (2000). Insecure attachment as a risk factor for psychopathology: The role of stressful events. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 7(4), 296-302.
- Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18(1), 66-80.
- Pishva, N. ve Besharat, M. A. (2011). Relationship attachment styles with positive and negative perfectionism. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 402-406.
- Pouravari, M., Behboodi, M. ve Sharifi, A. (2018). Identifying pattern of relationships between attachment styles, life satisfaction and perfectionism in university students. *Razavi International Journal of Medicine*, 6(1), 14-20.
- Pšeničny, A. ve Perat, M. (2020). Fear of relationship loss: Attachment style as a vulnerability factor in job burnout. *Slovenian Journal of Public Health*, 59(3), 146-154.
- Rice, K. G., Lopez, F. G. ve Vergara D. (2005). Parental/social effects on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 24(4), 580-605.
- Rice, K. G. ve Lopez, F. G. (2004). Maladaptive perfectionism, adult attachment, and self-esteem in college students. *Journal of College Counseling*, 7(2), 118-128.
- Rice, K. G. ve Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250.
- Saya, P. (2006). *The relationship between attachment styles and perfectionism in high school students* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I., Marques-Pinto, A., Salanova, M. ve Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Sevgen, F. H. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk tanılı ergenlerde bağlanma ve bağlanmanın yeme tutumu ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Silva, R. G. ve Figueiredo-Braga, M. (2019). The roles of empathy, attachment style, and burnout in pharmacy students' academic satisfaction. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(5), 6706.
- Slade, P. D. ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Stoeber, J. ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Toppinen-Tanner, S., Ojaarvi, A., Vaananen, A., Kalimo, R. ve Jappinen, P. (2005). Burnout as a predictor of medically certified sick-leave absences and their diagnosed causes. *Behavioral Medicine*, 31, 18-27.
- Tümkeya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W. ve Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201-212.
- Wright, T. A. ve Bonett, D. G. (1997). The contribution of burn-

out to work performance. *Journal of Organizational Behavior*, 18(5), 491-499.

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.

Zhang, L. F., Gan, Y. ve Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.

ORIGINAL PAPER | EXTENDED ABSTRACT

The mediating role of perfectionism in the relationship between attachment patterns and academic burnout in university students

Emine Baylar*¹ , Aslı Yüksel² , Pelin Bintaş Zörer³ 

¹ Aydın Didim State Hospital, Aydın, Türkiye

² İzmir Bakırçay University, Graduate Education Institute, Clinical Psychology Master's Program, İzmir, Türkiye

³ İzmir Bakırçay University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, İzmir, Türkiye

Abstract

Academic burnout is defined as a state of physical and emotional exhaustion resulting from prolonged stress and heavy workload in the academic field. While burnout is known to have negative effects on an individual's health and overall quality of life, the literature highlights that attachment patterns, considered early life experiences, and perfectionism are significant factors associated with burnout. In this context, investigating the underlying mechanisms of burnout is crucial to reducing and preventing its negative effects on students. This study aims to examine the mediating role of perfectionism in the relationship between their attachment styles and university students' academic burnout levels, contributing to the literature by revealing differences among attachment patterns. The data were collected online, and the study group consisted of a total of 306 university students, including 227 women and 79 men, with an average age of 23.64. Participants completed a Demographic Information Form, the Maslach Burnout Inventory-Student Survey, the Experiences in Close Relationships-Revised II, and the Multidimensional Perfectionism Scale. Among the subdimensions of perfectionism, only doubts about actions mediate the relationship between both attachment patterns and academic burnout, while parental expectations and parental criticism mediate the relationship between anxious attachment and academic burnout. The findings expanded the literature by examining the relationship between attachment patterns and perfectionism dimensions.

Keywords: academic burnout, perfectionism, attachment pattern, university students

INTRODUCTION

University education is considered a critical period in individuals' lives, encompassing academic, personal, and social experiences (Aşçı et al., 2015). This period can be a source of anxiety and stress for students and can increase levels of burnout (Ertek et al., 2020). The concept of academic burnout was introduced to examine burnout within student populations. In this context, the fatigue and distress caused by coursework indicate "emotional exhaustion", students' mental detachment from their courses is defined as "depersonalization", and finally, their perceptions of competence in coursework are described as "reduced personal accomplishment" (Çapri et al., 2011). Studies have shown that burnout affects mental health and is associated with factors such as rumination, anxiety, depression, decreased motivation, and disengagement from coursework (Cheraghian et al., 2016; García-Izquierdo et al., 2018; Kyeong, 2013; Toppinen-Tanner et al., 2005). Understanding the widespread negative effects of academic burnout and identifying individuals at risk are important for its prevention and reduction (Ding et al., 2019; Luo et al., 2016).

A review of the relevant literature shows that one of the key factors associated with burnout is attachment patterns, which are linked to early life experiences (Marques et al., 2023). Securely attached individuals have been observed to exhibit more adaptive responses to stressful life events and experience less burnout in situations such as academic pressure (Chen et al., 2021). Conversely, individuals with anxious attachment have been found to have a higher risk of burnout (Silva & Figueiredo-Braga, 2019).

Based on these findings, it is observed that attachment is related to burnout, but it seems important to examine the underlying mechanisms to better understand this relationship. A meta-analysis shows that multidimensional perfectionism is moderately to strongly associated with burnout (Hill & Curran, 2016). It is known that perfectionistic individuals are more prone to burnout when they cannot meet their high standards (Luo et al., 2016). From an attachment perspective, it is stated that individuals who adopt an unhealthy perfectionism attitude have insecure attachment patterns developed in childhood, and this attachment style triggers the tendency to constantly strive for "perfection" due to anxiety (Özteke, 2015). Considering these factors is important for academic success and psychological resilience. Therefore, the present study aimed to examine the mediating role of perfectionism in the relationship between university students' academic burnout levels and their attachment styles.

METHODS

After obtaining the ethical approval with the number 1563 dated 17.04.2024 from the Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee of İzmir Bakırçay University, the data collection phase was carried out using an online survey link. The study group consisted of 306 university students. 227 (74.2%) of the participants were female, and 79 (25.8%) were male. The ages of the participants ranged from 18 to 25, with an average age of 23.64 ($SD = 4.39$). Pearson correlation analysis was used to examine the relationships between attachment patterns, academic burnout, and perfectionism. In order to investigate the medi-

*Corresponding Author. E-mail: eminebaylar@gmail.com

ating role of subdimensions of perfectionism in the relationship between attachment patterns and academic burnout, the PROCESS Macro Model 4 developed by Hayes (2013) was used. Separate models were tested for the anxiety and avoidance dimensions of attachment, and the mediating role of subdimensions of perfectionism in the relationship between attachment patterns and academic burnout was examined.

RESULTS

The mediating role of the subdimensions of perfectionism in the relationship between anxious attachment and academic burnout was examined. The total indirect effect of the subdimensions of perfectionism on the relationship between anxious attachment and academic burnout (path $a*b$; 95% CI [1.46, 3.00]) was found to be significant. The model explained 20% of the variance ($F_{7, 298} = 10.913, p < .001$). The analysis revealed that anxious attachment significantly predicted the sub-dimensions of perfectionism, including concern over mistakes (path a_2 ; $B = 4.186, p < .001$, 95% CI [3.36, 5.01]), doubts about actions (path a_3 ; $B = 2.375, p < .001$, 95% CI [1.89, 2.86]), parental expectations (path a_4 ; $B = 1.609, p < .001$, 95% CI [1.06, 2.16]), parental criticism (path a_5 ; $B = 1.549, p < .001$, 95% CI [1.12, 1.98]), and personal standards (path a_6 ; $B = .658, p = .009$, 95% CI [.16, 1.15]). Similarly, the sub-dimensions of doubts about actions (path b_3 ; $B = .562, p = .001$, 95% CI [.23, .90]), parental expectations (path b_4 ; $B = -.314, p = .037$, 95% CI [-.61, -.02]), and parental criticism (path b_5 ; $B = .439, p = .022$, 95% CI [.06, .81]) were found to significantly predict academic burnout. When examining the relationships, the total effect of anxious attachment on academic burnout was found to be significant (path c ; $B = 2.869, p < .001$, 95% CI [1.74, 4.00]). However, the direct effect of anxious attachment on academic burnout independent of the perfectionism sub-dimensions (path c') was found to be non-significant. The mediating effects of the perfectionism sub-dimensions doubts about actions (path a_3*b_3 ; $B = 1.335$, 95% CI [.50, 2.25]), parental expectations ($B = -.505$, 95% CI [-1.03, -.01]), and parental criticism (path a_5*b_5 ; $B = .679$, 95% CI [.01, 1.39]) were found to be significant in the relationship between anxious attachment and academic burnout. These results indicate that perfectionism mediates the relationship between anxious attachment and academic burnout.

When examining the mediating role of perfectionism sub-dimensions in the relationship between avoidant attachment and academic burnout, the total indirect effect of these sub-dimensions (path $a*b$; 95% CI [.18, 1.21]) was found to be significant. The model explained 28% of the variance ($F_{7, 298} = 16.601, p < .001$). In the analysis, avoidant attachment significantly predicted the concern over mistakes sub-dimension (path a_2 ; $B = 1.021, p = .031$, 95% CI [.09, 1.95]), the doubts about actions sub-dimension (path a_3 ; $B = .654, p = .017$, 95% CI [.12, 1.19]), and the parental criticism sub-dimension (path a_5 ; $B = .514, p = .026$, 95% CI [.06, .96]). The doubts about actions sub-dimension (path b_3 ; $B = .560, p < .001$, 95% CI [.25, .87]), the parental expectations sub-dimension (path b_4 ; $B = -.341, p = .017$, 95% CI [-.62, -.06]), and the parental crit-

icism sub-dimension (path b_5 ; $B = .426, p = .019$, 95% CI [.07, .78]) significantly predicted academic burnout. The total effect of avoidant attachment on academic burnout was found to be significant (path c ; $B = 3.642, p < .001$, 95% CI [2.57, 4.72]). It was found that the direct effect of avoidant attachment on the sub-dimensions of perfectionism, independent of the sub-dimensions, was positive and significant (path c' ; $B = 2.954, p < .001$, 95% CI [1.94, 3.97]). While no mediating effect was found for the sub-dimensions of perfectionism, such as parental expectations and parental criticism, in the relationship between avoidant attachment and academic burnout, the sub-dimension of doubts about actions (path a_3*b_3 ; $B = .366$, 95% CI [.04, .80]) showed a significant mediating role in this relationship.

DISCUSSION

This study aims to examine the mediating role of perfectionism in the relationship between attachment patterns and academic burnout among university students. For this purpose, the subdimensions of perfectionism were tested in two separate models for the anxiety and avoidance dimensions of attachment. The findings suggest that perfectionistic tendencies of individuals with anxious and avoidant attachment patterns may increase academic burnout. Similar studies (Çapri & Sönmez, 2013; Pines, 2004) have emphasized that individuals with anxious and avoidant attachment may experience burnout due to maladaptive coping mechanisms. In this regard, the findings are consistent with the literature. Furthermore, this study addressed the six dimensions of perfectionism as defined by Frost et al. (1990) and explored which areas might show significant differences.

The results revealed that parental criticism, parental expectations, and doubts about actions played a mediating role in the relationship between anxious attachment and academic burnout. The tendency to behave in a perfectionistic manner is known to develop based on early caregiver-child relationships (Hewitt et al., 2017). It has been suggested that individuals with anxious attachment develop perfectionism due to a lack of sufficient acceptance, approval, and love from their caregivers (Hamachek, 1978, as cited in Wei et al., 2004); adopt hyperactivating strategies in response to unmet childhood needs (Main, 1990; Wei et al., 2004); and believe they will be loved only if they are perfect (Pacht, 1984, as cited in Saya, 2006).

In the relationship between avoidant attachment and academic burnout, only the "doubts about actions" sub-dimension of perfectionism was found to have a mediating role. Considering that problematic and maladaptive parental behaviors increase feelings of doubt, defectiveness, and shame (Hewitt et al., 2017), this finding suggests that individuals with avoidant attachment may question their performance and fall into self-doubt, thereby increasing academic burnout through a drive for perfection. Unlike in anxious attachment, the subdimensions of parental criticism and expectations did not serve as mediators in avoidant attachment. Individuals with avoidant attachment, due to their distrust of others and dismissive attitudes, may be less affected by parental criticism and

expectations (Brennan et al., 1998). The subdimensions of perfectionism considered positive -organization and personal standards (Stoeber & Otto, 2006)- did not mediate the relationship between either attachment pattern and academic burnout, suggesting their influence on burnout may be limited.

Consistent with Hill and Curran (2016), this study indicates that perfectionistic individuals are at high risk for academic burnout. While Tümkaya (1996) emphasized that burnout could be related to personal expectations, Luo et al. (2016) argued that perfectionistic students may experience burnout when they fail to meet their high standards. Although Karimi et al. (2014) found lower perfectionism scores among students experiencing academic burnout, this seemingly contradictory result can be explained by their distinction between adaptive and maladaptive perfectionism. Thus, examining subdimensions of perfectionism separately is crucial. The findings of Zhang et al. (2007) also support this perspective.

This study has some limitations, including reliance on self-report measures, gender imbalance, and its cross-sectional design. Additionally, the simultaneous data collection increases the risk of common method variance, and the online survey method limits representation of individuals without internet access. Therefore, future research is recommended to use more balanced samples, alternative data collection methods, and longitudinal designs. The results show that increases in anxious and avoidant attachment are associated with greater risks of perfectionism and academic burnout among students. Notably, doubts about actions, parental criticism, and expectations were key mediating dimensions. The findings highlight the need for interventions to prevent academic burnout.

DECLARATIONS

Ethics Committee Approval: This study received ethical approval from the İzmir Bakırçay University Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee (dated April 17, 2024; Approval No. 1563).

Conflict of Interest: All authors declare that they have no conflicts of interest related to this manuscript.

Informed Consent: Informed consent was obtained from all participants involved in the study.

Project/Funding: No grant, funding, or project support was received for this study.

Data Sharing/Availability: The data analyzed during this study are available from the corresponding author upon reasonable request.

Authors' Contributions: All authors contributed to the study design, data collection, data analysis and interpretation and review of the manuscript content.

Use of Artificial Intelligence: All stages of the study were conducted by the authors and no artificial intelligence tools were used at any stage, including the development of the scientific content, data analysis and interpretation of the findings.

REFERENCES

Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçim-

lerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, R. P. (1998). Self-report measurement of adult attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). The Guilford Press.

Chen, M., Li, R., & Feng, Y. (2021). The effect of attachment style on academic burnout: The mediating role of self-esteem and self-efficacy. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 561, 267-274.

Cheraghian, H., Faskhodi, B. Z., Heidari, N., & Sharifi, P. Y. (2016). Self-compassion as a relationship moderator between academic burnout and mental health in students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 5(2), 128-138.

Çapri, B. & Sönmez, G. Y. (2013). Investigation of burnout scores of high school students according to socio-demographic variables, psychological symptoms and attachment styles. *Journal of Human Sciences*, 10(2), 195-218.

Çapri, B., Gündüz, B., & Gökçekan, Z. (2011). Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu'nun (MTE-ÖF) Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 40(1), 134-147.

Ding, X., Zhibing, Z., & Ge, G. (2019). The study on the relationship among parenting style, negative perfectionism and academic burnout of college students. In *2019 10th International Conference on Information Technology in Medicine and Education*, 237-240.

Ertok, İ. E., Özkan, S., Candansayar, S., & İlhan, M. N. (2020). Tıp Fakültesi öğrencilerinde stres, tükenmişlik ve depresyon. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 10-20.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C., & Sabuco-Tebar, E. D. L. A. (2018). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*, 38(8), 1068-1079.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford Press.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.

Hill, A. P. & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288.

Karimi, Y., Bashirpur, M., Khabbaz, M., & Hedayati, A. A. (2014). Comparison between perfectionism and social support dimensions and academic burnout in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 57-63.

Kyeong, W.L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54, 899-902.

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.

Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33(1), 48-61.

Marques, H., Brites, R., Nunes, O., Hipólito, J., & Brandão, T. (2023). Attachment, emotion regulation, and burnout among university students: A mediational hypothesis. *Edu-*

- cational Psychology*, 43(4), 344-362.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması* (Unpublished doctoral dissertation). Necmettin Erbakan University, Konya.
- Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18(1), 66-80.
- Saya, P. (2006). *The relationship between attachment styles and perfectionism in high school students* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Silva, R. G., & Figueiredo-Braga, M. (2019). The roles of empathy, attachment style, and burnout in pharmacy students' academic satisfaction. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(5), 6706.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Toppinen-Tanner, S., Ojaarvi, A., Vaananen, A., Kalimo, R., & Jappinen, P. (2005). Burnout as a predictor of medically certified sick-leave absences and their diagnosed causes. *Behavioral Medicine*, 31, 18-27.
- Tümkaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları* (Unpublished doctoral dissertation). Çukurova University, Adana.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201-212.
- Zhang, L. F., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.