



Yıl: 4, Sayı: 13, Aralık 2017, s. 207-216

# INESJOURNAL

ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ  
THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Mustafa KILINÇ<sup>1</sup>

## PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK ÖZ-YETERLİK VE ETKİLEŞİM KAYGISI

### Özet

Psikolojik iyi oluş düzeyi genel olarak bireyin yaşamında karşılaştığı varoluşsal mücadelelerini yönetmesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluşun kendini-kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyutu bulunmaktadır. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünü ortaya koymaktır. Araştırmaya 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerine devam eden 127 (%59) kadın, 88 (%41) erkek olmak üzere toplam 215 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın verileri Psikolojik İyi oluş Ölçeği, Öz-Yeterlik Ölçeği ve Etkileşim Kaygısı Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünü ortaya koymak için standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı psikolojik iyi oluşun %15'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde öz-yeterliğin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı ve etkileşim kaygısının ise psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik İyi Oluş, Öz-Yeterlik, Etkileşim Kaygısı

## SELF-EFFICACY AND INTERACTION ANXIOUSNESS AS PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

### Abstract

Psychological well-being level can, in general, be described as individuals' management of existential contestation. Self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth are the six dimensions that constitute psychological well-being. Primary purpose of this research is to unveil predictive power of university students' *self-efficacy* and *interaction anxiousness* levels on psychological well-being. A total of 215 students, from which 127 (59%) students are female and 88 (41%) students are male, have participated to the study. Sample was drawn from all students who enrolled different programs under Faculty of Education in Mehmet Akif Ersoy University during 2015-2016 academic year. The data were gathered by means of the psychological well-being scale, self-efficacy scale, and interaction anxiousness scale. In this research, to manifest the predictive power of self-efficacy and interaction anxiousness levels on psychological well-being, standard multiple-regression analysis was employed. Based on the obtained results, self-efficacy and interaction anxiousness account for 15% of variation in psychological well-being. Both regression coefficients for self-efficacy and interaction anxiousness are statistically significant while they are in different directions such that the former coefficient is positive and the latter is negative.

**Key words:** Psychological Well-Being, Self-Efficacy, Interaction Anxiousness

<sup>1</sup> Yrd. Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ölçme ve Değerlendirme ABD, mkilinc@mehmetakif.edu.tr

## GİRİŞ

İyi oluş genel olarak iki bakış açısıyla açıklanmaktadır. Bunlardan birisi mutluluk üzerine yoğunlaşan hedonizm bakış açısıdır ve öznel iyi oluşa karşılık gelmektedir. Bir diğeri ise yaşamı doyum verici şekilde yaşamaya odaklanan eudomonismdir ve bu da psikolojik iyi oluş olarak ifade edilmektedir. Psikolojik iyi oluş genel olarak bireyin yaşamında karşılaştığı zorlukları yönetebilme becerisidir (Deci ve Ryan, 2008).

Ryff (1989) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeline göre Psikolojik iyi oluş kendini-kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Kendini kabul psikolojik iyi oluşun önemli ölçütlerinden birisidir ve bireyin kendine yönelik olumlu tutuma sahip olmasını ifade etmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kişinin başkalarıyla sıcak, samimi ve yakın ilişki kurmasıdır. Özerklik bireyin başkalarını referans almadan kendi kişisel standartlarını belirleyebilmesi ve yaşamına ilişkin kararlarını verebilmesidir. Çevresel hâkimiyet ise bireyin kişisel kararlarını verirken ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda çevresini şekillendirebilmesidir. Yaşam amacı ise bireyin yaşamın anlamı ve amacı konusundaki inançlarını kapsamaktadır. Son olarak kişisel gelişim ise bireyin büyümeye, gelişmeye ve yeniliklere açık olmasını ve kendini gerçekleştirme yolunda olmasını ifade eder (Ryff, 1989). Bu boyutlara göre psikolojik iyi oluş bireyin potansiyelinin farkında olarak kendisini ne kadar kabul edebildiğini, bu potansiyelini gerçekleştirmeye ne kadar yakın olduğunu, bu süreçte çevreyle nasıl iletişim kurduğunu ve yaşam amaçlarını nasıl belirlediğini içermektedir.

Araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluşun arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkilerde bağlanma ile (Erdem ve Kabasakal, 2015); dışadönüklük, nevrotizm kişilik özelliği ve öğrenilmiş güçlülük ile (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Schmutte ve Ryff, 1997); güç, başarı, hazcılık, öz-yönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, uyuma ve güvenlik değerleri ile (Telef, Uzman ve Ergün, 2013); temas engelleri ile (Tagay, Savi-Çakar ve Ünüvar, 2016); Sosyal etkinliklerden hoşnut olma, içsel kontrol odağı ve kadın olmak ile (Cooper, Okamura and McNeil, 1995) ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca Çeçen ve Cenkseven (2007) çalışmasında psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan diğerleri ile olumlu ilişkilerin yalnızlığın en önemli yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır.

Psikolojik iyi oluş ile ilişkili olabileceği düşünülen öz-yeterlik kavramı ilk kez Bandura (1977) tarafından Sosyal-Bilişsel Kuram kapsamında ele alınmıştır. Bandura'ya göre öz-yeterlik bireyin belli bir performansı ortaya koymasında kendine ilişkin algısıdır. Başka bir deyişle bireyin herhangi bir işi başarabileceğine ilişkin inancıdır. Ayrıca öz yeterlik inançları bireylerin nasıl hissettiklerini, düşündüklerini ve güçlüklerle nasıl başa çıkacaklarını belirler. Öz-yeterlik kavramı bireyin yetenekli olmasını değil kendi kaynaklarına güvenmesini ifade eder. Birey herhangi bir işi yapabilme becerisine sahip olsa da eğer o işi yapabileceğine inanmıyorsa başarısız olabilir. Öz-yeterlik konusunda kişinin yeterlikleri doğrudan yaşantılar, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve psikolojik durumlar olmak üzere dört kaynağa dayanmaktadır.

Öz-yeterlik; duruma özgü öz-yeterlik olarak ele alındığı gibi özellikle son yıllardaki çalışmalarda genel öz-yeterlik olarak da ele alınmaktadır. Duruma özgü öz-yeterlik inancı akademik ya da kişilerarası ilişkiler gibi konulardaki öz-yeterlik olarak ifade edilmektedir. Genel öz-yeterlik inancı ise kişinin genel anlamda yaşamdaki hedeflerine ulaşabileceği inancıdır (Chen, Gully and Eden, 2004). Genel öz-yeterliğin amaç belirleme ve kendini değerlendirme (Schunk, 2003); tükenmişlik (Bolat, 2011); umut, iyimserlik ve genel iyi oluş (Magaletta and

Oliver, 1999); aile işlevleri (İkiz ve Yörük, 2013) depresyon ve utangaçlık (Hermann and Betz, 2004); yılmazlık ve yaşam doyumu (Tagay, Karataş, Bayar ve Savi-Çakar,2016) ile ilişkisinin incelendiği araştırmalara rastlanmaktadır. Öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireyler zorlu işlerden kaçınmak yerine onlara meydan okumayı tercih ederler. Kendilerine meydan okuyabilecekleri hedefler koyarlar ve bu hedeflere bağlı kalmak için güçlü kalmaya çalışırlar. Başarısızlıkla karşılaştıklarında ise çabalarını arttır ve sürdürürler. Başarısızlık ve engellerle karşılaşmalarının ardından yeterlilik algılarını çabucak eski haline getirebilirler. (Bandura, 1994). De-Caroli ve Sagone (2013) çalışmasında psikolojik iyi oluşun öz-kabul, kişisel gelişim ve çevresel hakimiyet alt boyutlarının öz-yeterlik ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Birey ihtiyaçlarını karşılamak adına başkaları ile iletişim kurar ve etkileşimde bulunur. Bunun yanı sıra bu etkileşim sürecinde birey başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkabilir. Sosyal kaygı bireyin olumsuz değerlendirilme korkusundan dolayı toplumsal ilişkilerinde sıkıntı yaşamasıdır. Sosyal kaygı kişilerarası ilişkilerde sıkıntı yaşanmasına neden olabileceği gibi bireyin öz-yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz etkileyebilir.

Etkileşim kaygısı başkalarıyla iletişim içinde olan kişinin bu iletişim sürecinde başkalarında olumlu izlenim bırakmak istemesi ancak bu konuda endişeleri olmasından kaynaklanır. Birey bir anlamda olumsuz değerlendirilmekten korkmaktadır. Bu kaygı durumu kişinin ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Sosyal kaygı etkileşim kaygısı olarak da bilinmektedir (Schlenker ve Leary, 1982). Araştırmalar incelendiğinde etkileşim kaygısı yüksek bireylerin sosyal desteğinin düşük olduğu görülmektedir (Calsyn, Winter ve Burger, 2015). Şahin-Baltacı, İşleyen ve Özdemir (2012) çalışmalarında sosyal ağları arkadaşlarıyla iletişim kurmak için kullanan üniversite öğrencilerinin bu amaçla kullanmayan öğrencilere göre etkileşim kaygılarının daha düşük olduğunu ayrıca romantik ilişkisi olan öğrencilerin etkileşim kaygılarının daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Özgür (2013) sosyal ağ bağımlılığı ile etkileşim kaygısı arasında yüksek bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca Etkileşim Kaygısı Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Coşkun (2009) etkileşim kaygısının kendini sansürleme isteği, sürekli kaygı, durumluk kaygı, nörotizm, utangaçlık ve aleksitimi ile pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkili olduğunu belirlemiştir.

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünü ortaya koymaktır. Psikolojik iyi oluşun etkileşim kaygısı ve öz-yeterlik ile bir arada ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Bu kavramlar arasındaki ilişkinin incelenmesinin anlamlı olabileceği düşünülmektedir. Etkileşim kaygısının psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyeceği ve öz-yeterliğin psikolojik iyi oluşu olumlu anlamda etkileyebileceği öngörülmektedir. Çalışmalar öz-yeterliği ve psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan gençlerin akademik başarılarının yüksek olduğunu, başarısızlıklara değil başarıya odaklandıklarını, psikolojik olarak daha dayanıklı olduklarını ve problem çözmede daha iyi olduklarını göstermektedir (Ozer & Bandura, 1990; Salami, 2010). Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçlarının üniversite öğrencileri ile çalışan uzmanlara ve araştırmacılara katkı sunması beklenmektedir.

## YÖNTEM

Araştırma kapsamında öğrencilerin öz-yeterlik algıları ve etkileşim kaygı düzeylerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Belirlenen amaç bağlamında değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran ilişki modelini

kullanılmıştır. İlişkisel araştırma modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri açıklama ve sonuçları tahmin etme fırsatı sunmaktadır (Tekbıyık, 2014).

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmaya 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerine devam eden 485 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Örneklemine ise %95 güven aralığında 0.05 hata miktarı göz önünde bulundurularak basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 127 (%59) kadın, 88 (%41) erkek olmak üzere toplam 215 öğrenci oluşturmaktadır. Bu örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimler, örneğe seçilmek için eşit ve birbirinden bağımsız şansa sahiptir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010, s. 84).

### **Veri Toplama Araçları**

#### ***Psikolojik İyi Oluş Ölçeği***

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından geliştirilmiş ve Türk Kültürüne uyarlama çalışması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonunda toplam varyansın %42'sinin açıklandığı saptanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan, kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulamalı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI= 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r = 0.86, p < .01$ ). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p < .001$ ).

#### ***Etkileşim Kaygısı Ölçeği***

Leary ve Kowalski (2009) tarafından geliştirilen ve Çoşkun (2009) tarafından Türk Kültürü'ne uyarlanan Etkileşim Kaygısı Ölçeği (EKÖ) 15 maddeden oluşan 5'li likert bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar sosyal etkileşim kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Tek boyutlu olan ölçeğin güvenilirliği ile ilgili olarak hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayısı .91, üç hafta ara ile uygulanan test-tekrar test güvenilirliği .80 ( $p < .0001$ ) bulunmuştur. Aynılık veya benzerlik geçerliği (convergent validity) için yapılan çalışmada ölçüt olarak alınan kendini sansürleme isteği ile ( $r = .61, p = .0001$ ), sürekli kaygı ile ( $r = .58, p = .0001$ ), durumluk kaygı ile ( $r = .62, p = .0001$ ), suçluluk ile ( $r = .36, p = .001$ ), nörotizm ile ( $r = .42, p = .0001$ ), utangaçlık ( $r = .46, p = .0001$ ), ve aleksitimi ile ( $r = .48, p = .0001$ ) yüksek derecede pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayırt-edicici veya ayrılık geçerliği (discriminant validity) incelendiğinde, EKÖ'nin benlik saygısı ( $r = -.58, p = .0001$ ) ve dışadönüklük ( $r = -.38, p = .001$ ) ile negatif yönde ilişkili ve içsel/dışsal kontrol ( $r = .39, p = .0001$ ) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur

### Genel Öz Yeterlik Ölçeği (General Self-Efficacy Scale-GSE)

Schwarzer ve Jerusalem'in (1995) geliştirdikleri ve 25'ten fazla dile uyarlaması yapılan Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması Aypay (2010) tarafından yapılan ölçek, 4'lü likert tipi (tamamen yanlış=1, tamamen doğru=4) 10 maddeli olup ölçeğin tüm maddeleri olumlu yönde puanlanmaktadır. Ölçekten 10 ile 40 arasında puan alınmaktadır. Yüksek puan genel öz yeterliğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Tek boyutlu olan ölçeğin, test-tekrar test güvenilirliği için hesaplanan korelasyon katsayısı ( $r=.80, p<.001$ )'dir. Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili olarak hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayılarının ölçek bileşenleri için .79 ve .63, on maddenin toplamı için de .83 olduğu belirlenmiştir (Aypay 2010).

### Veri Analizleri

Araştırmanın yordanan değişkeni psikolojik iyi oluş, yordayıcı değişkeni ise öz-yeterlik ve etkileşim kaygısıdır. Araştırmada yordayıcı değişken olarak ele alınan öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı ile yordanan değişken olan psikolojik iyi oluş arasında doğrusal bir ilişkinin olup olmadığı SPSS programında saçılma diyagramı ile incelenmiştir. Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasında doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiş; değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış, sonra, Çoklu Standart Regresyon Analizi tekniği uygulanmıştır. Analizlerden önce verileri düzenlemek için uç değerlere bakılmış, 17 uç veri veri gözlem setinden atılmıştır. Daha sonra verilerin normal dağıldığı saptanmıştır. Ayrıca modelde hata terimleri arasında ilişki olmaması gerekir. Bu doğrultuda öncelikle modelde otokorelasyonu test etmede kullanılan Durbin Watson değerine bakıldığında 1.5 ile 2.5 arasında olması arzulanan değer (Kalaycı, 2006) 1.875 olduğu, modelde otokorelasyon olmadığı ve regresyon varsayımının sağlandığı görülmektedir. Araştırma verileri, SPSS 15 programına girilerek, bu programda analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, manidarlık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı puanlarının betimleyici istatistikleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Öz-Yeterlik ve Etkileşim Kaygısı Puanlarının Betimleyici İstatistikleri

Ölçekler	Güvenirlilik (Alph)	N	Min.	Max.	Ort.	Standart Sapma
Psikolojik İyi Oluş	.83	215	37,37	51,06	44,85	6,38
Öz-Yeterlik	.54	215	15,00	35,00	41,44	8,80
Etkileşim Kaygısı	.84	215	15,00	66,00	17,46	2,26

Araştırma sürecinde toplanan veriler üzerinde yapılan analizlerde kullanılan tüm ölçeklerin alpha güvenilirliklerinin .54 ile .84 arasında değiştiği görülmüştür. Psikolojik iyi oluş puanlarının 37-51 arasında değiştiği, ortalamasının yaklaşık 45 olduğu; öz-yeterlik puanlarının 15-35 arasında değiştiği, ortalamasının yaklaşık 41 olduğu ve etkileşim kaygısı puanlarının 15-66 arasında değiştiği, ortalamasının yaklaşık 17 olduğu; Tablo 1'de görülmektedir.

Öz-yeterlik ve etkileşim kaygısının psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için çoklu standart regresyon analizi öncesi yapılan, değişkenler arası ikili ilişkileri gösteren korelasyon katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3
1.Psikolojik İyi Oluş	-		
2.Öz-Yeterlik	,280**	-	
3.Etkileşim Kaygısı	,-351**	,-364**	-

\*\*P&lt;0.01

\*P&lt;0.05

Tablo-2'ye bakıldığında öğrencilerin öz-yeterlik algıları ile psikolojik iyi oluşları arasında  $r=,28$ ,  $p<,01$ 'e göre pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin öz-yeterlik algıları, psikolojik iyi oluşlarının ( $r^2=0,28^2=0.078$ ) %7,8'ini açıklamaktadır. Öğrencilerin etkileşim kaygı düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında  $r=-0,35$   $p<,01$ 'e göre negatif yönde orta düzeye yakın anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin etkileşim kaygı düzeyleri, psikolojik iyi oluşlarının ( $r^2=-0,35^2=0.12$ ) %12'sini açıklamaktadır.

Öz-yeterlik ve etkileşim kaygısının psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3.** Öz-yeterlik ve Etkileşim Kaygısının Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Sh	$\beta$	t	p
Psikolojik İyi Oluş					
Öz-yeterlik	,492	,192	,175	2,569	,000
Etkileşim Kaygısı	,-209	,049	,-288	-4,233	,011

R= ,387    R<sup>2</sup>= ,150    F = 18,704    p <.05

Tablo 3'e göre, öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı psikolojik iyi oluşun toplam varyansının % 15'ini ( $R=,387$ ,  $R^2=,150$   $F_{(4-216)}= 18,704$   $p<.01$ ) açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları ise öz-yeterliğin ( $t =2,569$ ,  $p<.01$ ) psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve etkileşim kaygısının ( $t =-4,233$ ,  $p<.05$ ) psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları önem sırasına göre: Etkileşim kaygısı ( $\beta =-,288$ ) ve öz-yeterlik ( $\beta =,175$ )'dir. Standart çoklu regresyon analizinden elde edilen bulguları özetlemek gerekirse; etkileşim kaygısı psikolojik iyi oluşu negatif yönde; öz-yeterlik psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Psikolojik iyi oluşa en çok etkisi olan özelliğin etkileşim kaygısı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin etkileşim kaygı düzeyleri ve öz-yeterlik algılarının, psikolojik iyi oluşları üzerindeki etki düzeylerinin anlamlı olduğu kurulan çoklu regresyon analizine bağlı ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA YORUM VE ÖNERİLER

Bu çalışmada etkileşim kaygısının psikolojik iyi oluşu negatif yönde, öz-yeterliğin ise pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Sonuç olarak, etkileşim kaygısı düşük ve

öz-yeterliği yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin etkileşim kaygısı yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Kermen, İlçin-Tosun ve Doğan (2016) çalışmalarında sosyal kaygının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu negatif olarak yordadığını belirlemişlerdir. Orta yaşlı kişilerle yapılan bir başka çalışmada psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısının etkileşim kaygısı olduğu ortaya konulmuştur (Kashdan, Julian, Meritt ve Uswatte, 2006). Gültekin ve Dereboy (2009) sosyal kaygının üniversite öğrencileri arasında yaygın bir sorun olduğunu ve sosyal kaygısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeylerinin daha düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Bununla birlikte etkileşim kaygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda da benzer sonuçlara rastlandığı görülmektedir. Örneğin, Sosyal kaygının yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (De Castella ve Diğ., 2014; Eng, Coles, Heimberg ve Safrend, 2005). Bilindiği gibi psikolojik iyi oluş insanlarla iyi iletişim ve etkileşim içerisinde olmayı da içermektedir. Ayrıca Ryff (1989)'a göre psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından birisi de diğerleriyle olumlu ilişki içerisinde olmaktır. Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre ise etkileşim kaygısı düşük bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi daha yüksektir.

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre ise, üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Daha öncede ifade edildiği gibi öz-yeterlik bireyin başarılı olabileceğine ilişkin inancıdır, kendi kaynaklarına güvenmesidir. Ayrıca Ryff (1989)'ın ifade ettiği gibi psikolojik iyi oluş kendini kabul ile de ilişkilidir. Sınırlılıklarının farkında olan ve bu durumu kabullenen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir. Siddigui (2015) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada öz-yeterlik ile psikolojik iyi oluş arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğunu belirtmiştir. Caroli ve Sagone (2014) çalışmada öz-yeterliği yüksek olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Öz-yeterlik düzeyi yüksek kişiler yaşamlarında karşılaştıkları durumlarla daha kolay mücadele eden ve sorunlarla başa çıkacaklarına inanan kişilerdir. Ayrıca öz-yeterlik algısı yüksek olan kişiler amaçlarına ulaşmaları konusunda da isteklidirler ve karşılaştıkları zorluklar karşısında çok çabuk yılmazlar (Siddigui, 2015). Zimmerman (2000)'a göre öz-yeterlik bireylerin nasıl hissettiğini, nasıl düşündüğünü ve nasıl davrandığını etkiler ve stres yaratan nedenlerle başa çıkma konusunda insanların daha iyimser olmasını sağlar. Bu bakış açısıyla öz-yeterlik algısı yüksek kişilerin yaşamdan zevk alacağı ve stresli durumlarda da kendi yeteneklerine güvenecekleri söylenebilir. Bu araştırma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Benzer araştırmalar lise öğrencileri ve orta yaş grupları ile de yapılabilir. Aynı zamanda psikolojik iyi oluşun, öz-yeterliğin ve etkileşim kaygısının ilişkili olabileceği farklı özelliklerle benzer araştırmalar gerçekleştirilebilir.

## **KAYNAKLAR**

- Aypay, A. (2010). An adaptation the general self-efficacy scale to Turkish, *İnönü University Education Faculty Journal*, 11(2): 113-131.
- Bolat, O.İ. (2011). The relationship between self-efficacy and burnout: Mediating effects of leader-member exchange. *Ege Academic Review*, 11 (2), 255-266.

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara: Pegem
- Calsyn, R. J., Winter, J. P. & Burger, G.K. (2005). The relationship between social anxiety and social support in adolescent: A test of completing causal models. *Adolescence*.157 (40), 103-113.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007) Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 31-42.
- Chen, G., Gully, S. M., Eden, D. (2004). General self-efficacy and self-esteem: toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal of Organizational Behavior*, 25: 375-395
- Cooper, H, Okamura, L., McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*. 29, 395-417.
- Çeçen, A.R., Cenkseven, F. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Olma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 16 (2), 109-118.
- De-Caroli, M. E. and Sagone, E. (2013). Generalized self-efficacy and well-being in adolescents with high vs. low scholastic self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 141 867-874.
- De-Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Emotion beliefs in social anxiety disorder: Associations with stress, anxiety, and well-being. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 139-148.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction, *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-11.
- Eng, W., Coles, M. E., Heimberg, R. G., & Safren, S. A. (2005). Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: Relation to symptoms and response to cognitive behavioral therapy. *Journal of Anxiety Disorder*. 19(2), 143-156.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.
- Gültekin, K., ve Dereboy, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-58.
- Hermann KS, Betz NE (2004). Path models of the relationship of instrumentality and expressiveness to social self-efficacy, shyness, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 51(1/2): 55-66.
- İkiz, F. E. and Yörük, C. (2013). The investigation of self-efficacy levels and family functions of teacher trainees. *Uşak University Social Sciences Journal*, 6 (1), 228-248



- Kashdan, T., Julian, T., Merritt, K. & Uswatte, G. (2006). Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans: Relations to well-being and character strengths. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 561-583
- Kermen, U., İlçin-Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 20-29.
- Magaletta PR, Oliver JM (1999) The hope construct, will, and ways: their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *J Clin. Psychol*, 55: 539-551.
- Ozer, E. M., & Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (3), 472-486.
- Özgür, H. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağ bağımlılığı, etkileşim kaygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10 (2), 667-690.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081
- Salami, S.O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and student's attitudes: implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2 (3), 247-257.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Schmutte, P.S., Ryff, C.D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73, 549-559.
- Schunk, D.H. (2003). Self-efficacy for reading and writing: Influence of modeling, goal setting, and self-evaluation. *Reading & Writing Quarterly: Overcoming Learning Difficulties*, 19, 159-172.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of sel-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 4-16.
- Şahin-Baltacı, H., İşleyen, F. ve Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (2), 25-36.
- Tagay, O., Karatas, Z., Bayar, O. & Savi-Cakar, F. (2016). Resilience and life satisfaction as the predictors of general self-efficacy. *Global Journal of Counseling and Guidance in Schools: Current Perspectives*. 6(1), 11-17.
- Tekbıyık, A. (2014). İlişkisel araştırma yöntemi. Ss. 101, Ed. Metin, M. *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem A.

Telef, B. B. (2011). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, Selçuk- İzmir.

Telef, B., B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013) Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Turkish Studies, 8 (12), 1297-1307.

### EXTENDED ABSTRACT

Psychological well-being level can, in general, be described as individuals' management of existential contestation. There are six dimensions that constitute psychological well-being; which are self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. The two predominant constructs that are thought to be related to psychological well-being are *self-efficacy* and *interaction anxiousness*. The term self-efficacy was used by Bandura (1977) for the very first time on the basis of social-cognitive theory. According to him, self-efficacy is self perception of individuals when manifesting particular performances. Furthermore, interaction anxiousness can be described as having anxiety about making a good impression in communication. Individuals would have fear of being negatively evaluated. Then, this anxiety would negatively impact interactions with others. This social anxiety is also known as interaction anxiousness (Schlenker & Leary, 1982).

Unveiling predictive power of university students' self-efficacy and interaction anxiousness levels on psychological well-being is the primary purpose of the current research. A total of 215 students have participated to the study. Of these students, 127 (59%) students are female and 88 (41%) students are male. Sample was drawn from all students who enrolled different programs in Faculty of Education in Mehmet Akif Ersoy University during 2015-2016 academic year. Psychological well-being scale, self-efficacy scale, and interaction anxiousness scale were used to gather the data employed in this study. By means standard multiple-regression analysis, the predictive power of self-efficacy and interaction anxiousness levels on psychological well-being were manifested. Based on the obtained results, self-efficacy and interaction anxiousness account for 15% of variation in psychological well-being. Despite different directions, both regression coefficients for self-efficacy and interaction anxiousness are statistically significant. In terms of direction of the effects, self-efficacy has a positive coefficient while anxiousness has a negative one.