



Examining Social Support, Self-Regulation, Academic Achievement, and Life Satisfaction: Path Analysis

Bünyamin Ateş^{1,a}, Mehmet Enes Sağar^{2,b,*}

¹Faculty of Education, Erzincan Binali Yıldırım University, Erzincan, Türkiye

²Faculty of Education, Afyon Kocatepe University, Afyon, Türkiye

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 16/12/2023

Accepted: 26/02/2024



This paper was checked for plagiarism using iThenticate during the preview process and before publication.

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

ABSTRACT

The study aimed to test a hypothesized model examining the relationships between social support, self-regulation, academic achievement and life satisfaction. The research sample comprised 388 university students (230 males, 59.3%; 158 females, 40.7%) from various faculties in Turkey during the 2022-2023 academic year. The average age of the research group was 21.63. Data were collected using "Life Satisfaction Scale", "Multidimensional Scale of Perceived Social Support", "Perceived Self-Regulation Scale" and "Personal Information Form". The data were collected online via Google Forms and subsequently analyzed using SPSS and Mplus software. The analyses revealed a significant positive relationship between life satisfaction and variables of academic achievement, social support and self-regulation. Moreover, social support and self-regulation were found to be significant positive predictors of life satisfaction. Additionally, the study determined that social support directly predicted the academic achievement, and in turn, academic achievement directly predicted the life satisfaction in a positive and significant manner. The study also explored both the direct and indirect (mediating) effects of the variables on life satisfaction. The analysis of the indirect effect values indicated that social support significantly predicted life satisfaction through the mediation of academic achievement. The combined direct and indirect effects of all variables in the model explained approximately 24% of the variance in life satisfaction.

Keywords: Academic achievement, self-regulation, social support, life satisfaction, university student

Sosyal Destek, Öz-Düzenleme, Akademik Başarı ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi: Yol Analizi

Süreç

Geliş: 16/12/2023

Kabul: 26/02/2024

Bu çalışma ön inceleme sürecinde ve yayımlanmadan önce iThenticate yazılımı ile taranmıştır.

Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

Öz

Yapılan araştırmada, sosyal destek, öz-düzenleme, akademik başarı ve yaşam doymu arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik oluşturulan hipotez modelin sınanması amaçlanmıştır. Çalışmanın araştırma grubu, 2022-2023 akademik yılında Türkiye'nin farklı üniversitelerinin fakültelerinde öğrenim gören 388 öğrenciden (230 erkek, %59.3; 158 kız, %40.7) oluşmuştur. Ayrıca araştırma grubunun yaş ortalaması ise 21.63 olarak belirlenmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak "Yaşam Doymu Ölçeği", "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği", "Algılanan Öz-Düzenleme Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veriler Google Form aracılığıyla online (çevrimiçi) yöntemle toplanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS ve Mplus programları ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda; yaşam doymuyla akademik başarı, sosyal destek ve öz-düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki bulunmuştur. Ayrıca çalışmada sosyal destek ve öz-düzenleme değişkenlerinin yaşam doymu değişkenini pozitif yönde, anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı belirlenmiştir. Yine sosyal destek değişkeninin akademik başarı değişkenini, akademik başarının da yaşam doymu değişkenini pozitif yönde, anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada değişkenlerin yaşam doymuna olan doğrudan etkileriyle birlikte dolaylı (aracı) etkileri de incelenmiştir. Dolaylı etki değerlerine yönelik yapılan inceleme sonucunda; sosyal desteğin yaşam doymunu akademik başarı aracılığıyla anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Modeldeki tüm değişkenlere ait doğrudan ve dolaylı etkiler yaşam doymundaki varyansın yaklaşık %24'ünü açıklamıştır.

Anahtar Kelimeler: Akademik başarı, öz-düzenleme, sosyal destek, yaşam doymu, üniversite öğrencisi

^a bunyaminates81@gmail.com

^b <https://orcid.org/0000-0003-4090-1922>

^b mehmetenes15@gmail.com ^b <https://orcid.org/0000-0003-0941-5301>

Giriş

Mutluluk, yaşam memnuniyeti, yaşam kalitesi, öznel ve psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım gibi kişinin kendini pozitif hissetmesi bakımından önemlilik arz eden konular ruh sağlığı açısından da temel sağlık kriterlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Diener, 1984; Lucas & Diener, 2008; Pavot vd., 1991). Yaşamı pozitif yönden inceleyen bu konular arasında yaşam doyumunu oldukça dikkat çeken konular arasındadır.

Yaşam doyumunu kişinin ne istediği (beklentileri) ile sahip olduklarının (elinde mevcut olanların) karşılaştırılmasıyla oluşan durum ya da sonuç biçiminde tanımlanmaktadır (Neugarten vd., 1961). Öznel iyi oluşa ait bir bilişsel bileşen olarak nitelendirilmekte ve kişi yaşamının bilişsel yargılarını ifade etmektedir (Diener, 1984; Pavot vd., 1991). Kişinin hayatına ilişkin belirlediği kriterlere dayalı olarak tüm yaşamını pozitif biçimde değerlendirmesi şeklinde açıklanmaktadır (Diener vd., 1985). Kişinin tüm yaşamına yönelik yaptığı öznel değerlendirmelerini kapsayarak, içinde bulunduğu durum ile beklentilerini mukayese etmesine dayalı ulaştığı memnuniyeti ortaya koymaktadır (Diener vd., 1985; Diener & Lucas, 1999; Myers & Diener, 1995). Bu bilgiler bağlamında yaşam doyumunu, bireyin genel yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirme ve yaşamından tatmin olma durumu olarak ifade eder. Bu kavram, kişinin genel yaşam kalitesini, mutluluğunu ve memnuniyetini anlamak için kullanılan bir ölçüt olarak değerlendirilebilir (Ateş & Sağar, 2021, 2022a). Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunun, psikolojik sağlamlık (Wang vd., 2022), mutluluk (Gundelach & Kreiner, 2004), öznel iyi oluş (Castellá Sarriera vd., 2015; Dağ, vd., 2019), öz-yeterlilik (Ateş & Sağar, 2022a); benlik saygısı (Moksnes & Espnes, 2013), başa çıkma (Buser & Kearney, 2017) gibi farklı bazı değişkenler ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmalara istinaden yaşam doyumunu çeşitli değişkenlerle ilişkili olarak değerlendirilebilir. Pozitif bir yaşam değerlendirmesi açısından oldukça dikkate değer bir konu olan yaşam doyumunun farklı değişkenlerle incelenmesi bireylerin psikolojik, duygusal, zihinsel ve akademik gerilimlerini azaltarak ruh sağlığı çalışmalarına da klavuz olabilir. Bu doğrultuda yaşam doyumunun sosyal destek, öz-düzenleme ve akademik başarı değişkenleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma bağlamında yaşam doyumuyla bağlantılı olabileceği düşünülen ilk değişken sosyal destektir. Başa çıkma, ruhsal ve fiziksel sağlık açısından önemli koruyucu faktörlerden biri olan sosyal destek 1980'li yıllara doğru araştırmacılar tarafından ilgi çeken bir konu olmuştur (Cohen & Wills, 1985; Kessler vd., 1985; Zimet vd., 1988). Sosyal destek bir kişiye, bir başka kişi, grup ya da daha büyük bir topluluk aracılığı ile sağlanan ulaşılabilir destek olarak tanımlanmaktadır (Lin, vd., 1979). Bir başka ifadeyle sosyal destek, başkaları tarafından kişiye sağlanan kaynaklar olarak nitelendirilmektedir (Cohen & Syme, 1985). Sosyal destek, çeşitli psikolojik, biyolojik ve sosyal açıdan stres faktörleriyle başa çıkmaya yardımcı olmayı amaçlayan başkalarına yardım etmek ya da

rahatlık sağlamak şeklinde ifade edilmektedir (APA, 2007). Kişinin yaşadığı stresli durumlarda yakın çevresi tarafından sağlanan maddi ve manevi yardım olarak da açıklanmaktadır (Sorias, 1989). Bu noktada kişinin aile, arkadaş ve yaşamındaki diğer özel kişiler en önemli sosyal destek kaynakları olarak değerlendirilmektedir (You & Lu, 2014; Zimet vd., 1988). Bu bağlamda sosyal destek gören kişi sevme, sevilme, değer görme gibi duyguları hisseder ve gerek fiziksel gerekse ruhsal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamış oldukları söylenebilir. Ayrıca Adler (1939) başkalarına karşı gösterilen sevgi ve tutumun tüm toplumun mutluluk ve kaderini etkilediği ve insan yaşamının temel görevleri arasında olduğunu vurgulanmaktadır. Bunun yanında Ryff vd. (2001) başkalarıyla kurulan olumlu ilişkilerin, insan refahını oluşturan boyutlardan biri olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda yakınlarından ilgi ve sevgi görerek sosyal destek alan bireylerin yaşamını pozitif değerlendirebileceği ve bu durumun yaşam doyumunu olumlu etkileyebileceği söylenebilir.

Bu çalışma kapsamında yaşam doyumuyla bağlantılı olabileceği düşünülen diğer bir değişken akademik başarıdır. Akademik başarı genellikle öğrencinin akademik derslerde elde ettiği başarıdır (Bakırcıoğlu, 2012; Novo & Calixto, 2009). Öğrencilerin beceri ve de bilgileri kazanımlarını gösteren bir ölçüt olarak açıklanmaktadır. Türkiye şartlarında ilkokuldan üniversite eğitimine kadar uzanan süreçte eğitimin neredeyse tüm kademelerinde farklı isimlerle gerçekleştirilen sınav sonuçlarına ilişkin gerçekleştirilen eğitsel ile mesleki açıdan değerlendirmelerde, yöneltme ve yerleştirmelerde kullanılmaktadır. Bunun yanında öğrencilerin hem akademik hem de mesleki yönden daha iyi bir gelecek yaşantısı sürmelerinde akademik başarı değerlidir. Ayrıca akademik başarı öğrencilerin yanı sıra öğrenci çevrelerinde (eğitimciler, yöneticiler, aile vb.) de üzerinde dikkatle durulmaktadır. Dolayısıyla iyi bir akademik performans, kişisel ve mesleki gibi birçok açıdan bireyin yaşamında olumlu etkiler yaratabilir (Ateş, 2016; Ateş & Sağar, 2021, 2022b). Bu bağlamda akademik başarı yönünden kendini güçlü ve yetkin gören bireylerin kişisel, mesleki yönden gelişim kazanması onları sosyal ve ruhsal açıdan rahatlatılabilir ve yaşamlarından daha fazla tatmin olabilirler. Nitekim Ng vd. (2015), öğrencilerin olumlu okul çıktıkları ile öznel iyi oluşlarının yakından ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Bunun yanında akademik başarı, öğrenci başarısı açısından sıklıkla kullanılan bir ölçüt olduğundan, öğrencilerin öznel iyi oluşlarının ve özellikle yaşam doyumlarının akademik başarı üzerindeki rolünün belirlenmesinin gerekli olduğunu vurgulamaktadır (Ng et al., 2015). Dahası Ateş ve Sağar (2021) tarafından yaşam doyumunu yüksek bir kişinin hayatında pozitiflik hakim olduğu için akademik başarısının da bundan olumlu etkileneceği ifade edilmektedir. Yaşam doyumunu bireyin kendisi için oluşturduğu ölçütlerine bağlı olarak genel yaşamını olumlu gözlerle değerlendirmesi biçiminde ifade

edilmektedir (Diener, 1984, 1995; Diener & Suh, 1997; Diener vd., 1985; Neugarten vd., 1961). Buradan hareketle, kişinin yaşama dair olumlu algılarının ruh sağlığı üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Dolayısıyla kişinin ruh sağlığının iyi olmasının hayatının her alanına yansiyabilir. Bu bağlamda eğitim ve öğretim yaşamı açısından önemli bir yer tutan akademik başarının yüksek olması yaşam doyumunu pozitif etkileyebilir.

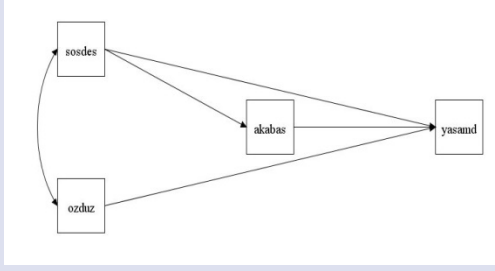
Bu çalışmada yaşam doyumuyla bağlantılı olabileceği düşünülen diğer bir değişken ise öz-düzenlemedir. Öz-düzenleme, kişinin hedeflerine ulaşmak için planlama ve döngüsel uyarılama yaptığı, kendi kendine üretilen duygu, düşünce ve eylemler olarak tanımlanmaktadır (Zimmerman, 2000). Bir başka ifadeyle öz-düzenleme, kişinin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde kontrol sağlayabildiği ve kişisel amaçlarını iradesine göre düzenleyebildiği bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Toegel & Nicholson, 2015; Zimmerman, 2000). Bu sürecin sağlıklı ilerleyebilmesi için kişinin öz-izleme, öz-standartlar, planlama, problem çözme, hedefler ve öz-teşvik gibi öz-düzenleme becerilerini aktif bir şekilde kullanması büyük önem arz etmektedir (Anderson-Bill et al., 2011). Bu noktada bireyler bu süreçleri düzenli biçimde devam ettirebilirler yaşamını daha düzenli ve pozitif bir şekle koyabilirler. Nitekim yaşanan zaman diliminde psikoloji alanında yapılan çalışmalarda, patolojiden çok sağlık ve esenlik gibi yaşamın pozitif yönlerine odaklanmak daha mühim görülmektedir. Bunun yanında sıra esenliğin açıklanması ve yaşam doyumunu anlamak da bu süreç içerisinde çok önemli bir durumu ortaya çıkarmıştır. Dolayısıyla pozitif psikoloji yaşamın zorlukları karşısında gözlenen evrimi incelemektedir. Ayrıca psikolojik problemlere yönelik çözüm üretmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda öz-düzenleme, pozitif psikoloji konularıyla ilişkili olabilir (Sharbafshaer, 2019). Yaşamını daha pozitif bir hale getirmek için kendini düzenleyen kişinin, öz-düzenlemeye bağlı olarak hedef belirleme, planlama, yardım arama, kendi kendini izleme ve kendi kendini değerlendirme yapabildiği söylenebilir (Kitsantas vd., 2003). Bu bilgilerden hareketle kişinin kendini düzenleyip ona yön vererek daha güçlü ve güvende hissetmesi sayesinde tüm yaşamını da düzenlemede daha yetkin olmasına fayda sağlayabilir. Dolayısıyla tüm yaşamından memnun kalıp tüm yaşantısını olumlu gözlerle değerlendirmesi yaşam doyumunu pozitif etkileyebilir.

Alanyazın incelemesi yapıldığında yaşam doyumunu, sosyal destek, öz-düzenleme ve akademik başarı kavramlarının farklı değişkenler ile çalışıldığı çalışmalara rastlanmıştır (Albulescu vd., 2023; Akcaoğlu vd., 2023; Ateş & Sağar, 2021, 2022a; Lai & Ma, 2016). Ancak bu çalışmadaki gibi dördünün bir arada olduğu araştırmaya ulaşılmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmada yer alan araştırmanın kuramsal temelini oluşturma açısından değerlidir. Dahası bu çalışma aracılık etkisini incelemektedir. Bu sebeple yaşam doyumunu ile öz-düzenleme arasındaki ilişkiye bakmasının yanı sıra yaşam doyumunu ile sosyal destek arasındaki ilişkide akademik

başarının aracı rolünü incelemesi bakımından da özgünlük taşımaktadır. Alanyazındaki sosyal destek düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri inceleyen mevcut araştırmalar incelendiğinde geçmişten yaşanan zaman dilimine kadar pek çok farklı bağlamda ele alındığı görülmektedir. Çok sayıda araştırma sonucu, sosyal destek ve yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki olduğunu kanıtlamaktadır (Aydiner Boylu & Günay, 2018; Fernandez-Ballesteros, 2002; Yeung & Fung, 2007). Bunun yanında 2009-2018 yılları arasını kapsayan geniş çaplı araştırma sonucu da bu sonuçlarla paraleldir (Su et al., 2022). Konuya ilişkin bu türden doğrudan ilişkiye yönelik araştırma sonuçlarına ek olarak, bir dizi çalışma, sosyal destek düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki bağlantının altındaki mekanizmaları açıklamaya yönelik olarak araçları anlamaya çalışmaktadır (Han vd., 2021; Kong & You, 2013; Song vd., 2013; Wu vd., 2022). Nitekim bir aracı, bir yordayıcının bir sonuç değişkenini etkilemesini (nasıl ve neden öngördüğü ya da buna neden olduğunu belirleyen değişkenleri) sağlayan mekanizma olarak açıklanmaktadır (Baron & Kenny 1986; Frazier vd., 2004). Bu çalışma kapsamında da sosyal destek düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide akademik başarının aracı bir mekanizma olabileceği düşünülmektedir. Nitekim araştırmalar akademik başarının yaşam doyumunu (Abolghasemi & Varaniyab, 2010; Crede vd., 2015) ve sosyal destek (Chen vd., 2015; Salami et al., 2021) ile ilişkili olduğunu kanıtlamaktadır. Dolayısıyla sosyal destek düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide akademik başarının aracı bir rol üstlenebilir. Bu bağlamda iki değişken arasındaki ilişkide akademik başarının aracılık edip etmediği merak uyandırmaktadır.

Yaşam doyumunu kişinin tüm yaşamını pozitif biçimde değerlendirmesi, yaşamından memnun olması ve doyum alabilmesi şeklinde değerlendirilebilir. Dolayısıyla yaşamını pozitif gören ve ondan tatmin olabilen kişilerin yüksek düzeyde yaşam doyumunu olabilecekleri söylenebilir. Genç bireyler olan üniversite öğrencileri açısından konu ele alındığında tüm yaşantısına genel olarak olumlu bakan gençlerin yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olmaları beklenir. Buradan hareketle yaşama yönelik pozitif bir algısı olan ve üst düzeyde yaşam doyumuna sahip genç bireylerin hem kendisi hem de çevresine pozitif katkılar sunabileceği söylenebilir. Yaşam doyumunu ilgili yapılan alanyazın taraması, genellikle farklı yaş gruplarındaki bireyler arasında ve çeşitli değişkenlerle ilişkilendirilerek gerçekleştirilmiştir. Bu tür araştırmalar, yaşam doyumunu etkileyen faktörleri anlamak, bireyler arası farklılıkları incelemek ve genel olarak yaşam kalitesi üzerindeki etkileri değerlendirmek amacı taşımaktadır. Ancak alanyazındaki mevcut çalışmalara yaşam doyumunun sosyal destek, öz-düzenleme ve akademik başarı ile bir arada incelemeye alındığı araştırmaya rastlanmamıştır. Bu gerekçeler sebebi ile bu araştırmanın yürütülmesinin oldukça yarar ve önem arz ettiği ifade edilebilir. Bunun yanında yapılan bu araştırma sonucunda elde edilen bulguların genç bireylerde yaşam doyumuna ilişkin yürütülecek önleyici

ve iyileştirici amaçlı ruh sağlığı çalışmalarına ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmada, sosyal destek, öz-düzenleme, akademik başarı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik oluşturulan hipotez modelin sınanması amaçlanmıştır.



Resim 1. Hipotez modeli

Yöntem

Araştırma Modeli

Yapılan araştırmada “ilişkisel tarama modeli” esas alınmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen bir analitik yöntemdir. Bu model, değişkenler arasındaki birlikte değişimi, ilişkileri ve bu ilişkilerin derecesini anlamak amacıyla kullanılır (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2022-2023 akademik yılında Türkiye'nin farklı üniversitelerin fakültelerinde öğrenim gören 388 öğrenciden (230 erkek, %59.3; 158 kız, %40.7) oluşmuştur. Ayrıca araştırma grubunun yaş ortalaması ise 21.63 olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Yaşam doyumu ölçeği.

Diener vd. (1985) yaşam doyumu ile ilgili algıları değerlendirmek için geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türk popülasyona uyarlama yapılmıştır. Beş maddeli ve de yedi likertli bu ölçekte iç tutarlılık katsayısı .85 şeklinde belirlenmiştir. Köker (1991) tarafından ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği $r=.85$ ve madde test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişinin genel olarak yaşamından memnun olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına dair Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği.

Zimet vd. (1988) sosyal destek ile ilgili algıları değerlendirmek için geliştirilmiş ve Eker vd. (2001) tarafından Türk popülasyona uyarlama yapılmıştır. On iki maddeli ve de yedi likertli bu ölçekte iç tutarlılık katsayısı .86 şeklinde belirlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğinin belirlenmesinde temel bileşenler faktör analizi yapılmış olup, on iki maddenin özdeğeri 1'den büyük olan ilgili 3 faktörde yer aldığı ve toplam varyansın yüzde 75'ni açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin ölçüt geçerliği açısından Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin ve alt

ölçeklerinin toplam puanlarının UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin toplam puanı, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt ölçekleri toplam puanı, Belirti Tarama Listesi'nin alt ölçeklerinin toplam puanı ve Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin toplam puanı ile korelasyonları üzerinde inceleme yapılmıştır. Bu bağlamda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin aile ve arkadaş alt ölçekleri Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin kendilerine karşılık gelen alt ölçekleri ile pozitif korelasyonlar olduğu; Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile alt ölçeğinin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile alt ölçeğine göre daha yüksek bir korelasyon olduğu; Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve alt ölçeklerinin Umutsuzluk ve Yalnızlık Ölçekleri, Belirti Tarama Listesi maddeleri ile korelasyonlarının hemen hemen tamamının negatif yönde ve anlamlı olduğu saptanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına dair Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

Algılanan öz-düzenleme ölçeği.

Arslan ve Gelişli (2015) öz-düzenleme ile ilgili algıları değerlendirmek için geliştirilmiştir. On altı maddeli ve de beş likertli bu ölçekte iç tutarlılık katsayısı .90 şeklinde belirlenmiştir. Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Öz-düzenleme Ölçeğinin toplam varyansın % 54.3'ünü açıklayan ve 16 maddeden oluşan 2 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değeri .95 ve Bartlett testi 2388.664 saptanmıştır. Ölçeğin birinci faktörü “Açık olma” ve ikinci faktörü ise “Arayış” olarak ifade edilmiştir. Yapı geçerliği çalışmasında faktör yapısının yanında açık olma ile arayış arasındaki ilişki de incelenmiş olup, iki faktör arasındaki korelasyon katsayısının .77 olduğu hesaplanmıştır. İki boyutlu öz-düzenleme modeli için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri: $\chi^2= 147.60$, $sd= 95$, $RMSEA=.042$, $NFI=.98$, $CFI=.99$, $IFI=.99$, $RFI=.97$, $CFI=.99$, $GFI=.94$, $AGFI=.92$, $SRMR=.035$ olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişinin algılanan öz-düzenlemesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına dair Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel bilgi formu.

Araştırmanın katılımcılarını tanımlamak, demografik bilgileri toplamak ve analizde kullanılmak üzere araştırmacılarca hazırlanan bir araçtır. Bu form kullanılırken katılımcıların gizliliği ve güvenliği ön planda tutulmuştur. Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları belirlenmede dörtlük sistemdeki GANO olarak isimlendirilen genel ağırlıklı not ortalaması esas alınmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada ilk olarak Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (Karar Tarihi: 26.10.2022; Toplantı: 10; Evrak Sayısı: 136518; Karar 2022/308) etik kurul onayı alınmıştır.

Etik kurul onayından sonra verilerin Google Form aracılığıyla online (çevrimiçi) olarak toplandığı bir yöntem kullanmıştır. Bu, katılımcılara internet üzerinden e-posta erişimi sağlanarak onlardan kolaylıkla ve hızlı bir şekilde veri toplama imkânı sunmuştur. Araştırma, gizlilik ilkesine uygun olarak yürütülmüştür. Katılımcıların kimlik bilgileri korunmuş ve gizli tutulmuştur. Ayrıca, katılımcılar araştırmaya katılmadan önce bilgilendirilmiş onamlarını ifade etmişlerdir. Çevrimiçi veri toplama süreci iki hafta sürmüştür. Bu süre, araştırmanın belirli bir zaman çerçevesinde gerçekleştiğini ve katılımcılara belirli bir süre içinde yanıt verme fırsatı tanındığını göstermektedir. Araştırmada ilk olarak veri setlerinin normalliği basıklık, çarpıklık değerleri (+1/-1), bakımından incelenmiş ve yapılan inceleme sonucunda veri setlerinin normallik koşullarını sağladığı görülmüştür. Bu bağlamda da veriler hipotez modellemesi bağlamında incelenmiştir. Ayrıca bu araştırmada veriler betimsel istatistikler, cronbach alfa güvenilirlik katsayıları, aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri ve basit korelasyon analiz katsayıları yönünden de incelenmiştir. Bu işlemlerin uygulanmasında SPSS ve Mplus programları kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmada bu kısımda; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, akademik başarı, sosyal destek ve öz-düzenleme puanlarına ait analiz sonuçları sunulmuştur. Araştırma grubuna ait "aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri" aşağıdaki Çizelge 1.'de sunulmuştur.

Çizelge 1'de de görüldüğü gibi yaşam doyumunun (\bar{X} =21.08; SS=6.69), akademik başarı (\bar{X} =72.55; SS=11.28), sosyal destek (\bar{X} =60.23; SS=14.23) ve öz-düzenlemenin (\bar{X} =59.55; SS=8.07) olarak belirlenmiştir. Yine değişkenlere ait korelasyon sonuçları ve basıklık çarpıklık değerleri Çizelge 1'de sunulmuştur. Çizelge 1'e göre; yaşam doyumuyla akademik başarı (r =.349, p <.01), sosyal destek (r =.375, p <.01) ve öz-düzenleme (r =.300, p <.01) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki bulunmaktadır. Ayrıca çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı ve basıklık, çarpıklık değerlerinin (+1/-1)

arasında olduğu belirlenmiştir (Çizelge 1). Sonraki aşamada araştırmanın hipotez modeli test edilmiştir. Modele ait uyum indeksleri incelendiğinde; $X^2(1)$ = 2.374; (p >.05), RMSEA = .060 (%90GA: .000-.162), CFI = .989, TLI= .944, SRMR= .025 olarak bulunmuştur. Elde edilen uyum iyiliği değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir (Kline, 2011).

Bu bağlamda modele ait parametrelerin yorumlanmasına geçilmiştir. Hipotez modelde (Resim 2) yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlılığı t değerlerine ve standardize edilmiş beta katsayılarına bakılarak yorumlanmıştır. Bu değerlere ilişkin sonuçlar Çizelge 2'de sunulmuştur.

Çizelge 2'ye göre; sosyal destek ve öz-düzenleme değişkenlerinin yaşam doyumu değişkeni üzerindeki doğrudan etki değerleri incelenmiş; sosyal destek (β =.259, CI %95 [.165- .352], t =5.39, p <.01) ve öz-düzenleme (β =.167, CI %95 [.069- .265], t =3.33, p <.01) değişkenleri yaşam doyumu değişkenini pozitif yönde, anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı belirlenmiştir. Yine sosyal destek değişkeninin akademik başarı değişkeni ve akademik başarı değişkeninin de yaşam doyumu değişkeni üzerindeki doğrudan etki değerleri incelenmiş; sosyal destek değişkeninin akademik başarı değişkenini (β =.210, CI %95 [.115- .305], t =4.32, p <.01), akademik başarının da (β =.271, CI %95 [.183- .358], t =3.33, p <.01) yaşam doyumu değişkenini pozitif yönde, anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

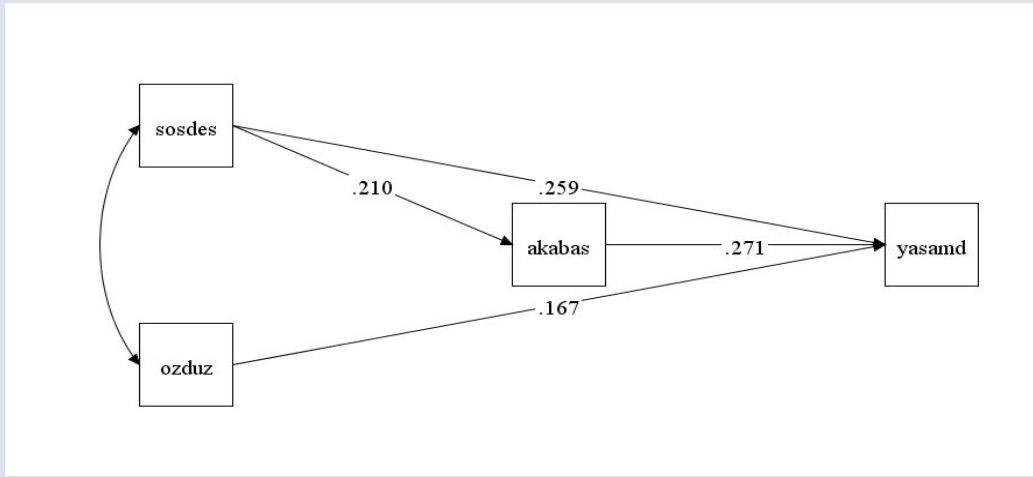
Araştırmada değişkenlerin yaşam doyumuna olan doğrudan etkileriyle birlikte dolaylı (aracı) etkileri de incelenmiştir. Araştırma kapsamındaki akademik başarının model içerisindeki aracılığı (dolaylı etkilerini) test etmek için 95% güven aralığında 5000 Bootstrapping kullanılmış ve Çizelge 3'te sunulmuştur.

Çizelge 3'e göre; dolaylı etki değerleri incelendiğinde, sosyal desteğin (β =.057, CI %95 [.025- .089], t =3.47, p <.01) yaşam doyumunu akademik başarı aracılığıyla anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Modeldeki tüm değişkenlere ait doğrudan ve dolaylı etkiler yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık %24'ünü açıklamaktadır (R^2 =.236).

Çizelge 1. "Değişkenlere ait aritmetik ortalama, standart sapma, korelasyon analiz katsayıları, basıklık ve çarpıklık değerleri"

Değişken	N	\bar{X}	SS	Y.D.	A.B.	S.D.	Ö.D.	Basıklık	Çarpıklık
Yaşam Doyumu (Y.D.)	388	21.08	6.69	1				-.550	-.340
Akademik Başarı (A.B.)	388	72.85	11.28	.349**	1			.478	-.545
Sosyal Destek (S.D.)	388	60.23	14.23	.375**	.210**	1		-.486	-.269
Öz-Düzenleme (Ö.D.)	388	59.55	8.07	.300**	.147**	.364**	1	.037	.180

** p <.01



Resim 2. Standartlaştırılmış Değerleri

**p<.01

Çizelge 2. “Hipotez modele ait standartlaştırılmış doğrudan etki ve t değerleri”

	B	B	S.E.	t
SD → YD	.121	.259	.048	5.39**
ÖD → YD	.138	.167	.050	3.33**
SD → AB	.166	.210	.049	4.32**
AB → YD	.160	.271	.045	6.06**

**p<.01

Çizelge 3. “Değişkenlere ait dolaylı etki değerleri”

	B	S.E.	t	%95 GPA Lower Upper
SD → AB → YD	.057	.016	3.47**	.025 .089

**p<.01

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, öz-düzenleme, akademik başarı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik hipotez modelin sınanması amacı ile yapılan çalışma sonucunda; yaşam doyumuyla akademik başarı, sosyal destek ve öz-düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki bulunmuştur. Ayrıca çalışmada araştırmamızın hipotez modeli test edilmiş elde edilen uyum iyiliği değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Bu bağlamda modele ait parametrelerin yorumlanmasına geçilmiştir. Bu aşamada sosyal destek ve öz-düzenleme değişkenlerinin yaşam doyumu değişkeni üzerindeki doğrudan etki değerleri incelenmiş; sosyal destek ve öz-düzenleme değişkenleri yaşam doyumu değişkenini pozitif yönde, anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı belirlenmiştir. Yine sosyal destek değişkeninin akademik başarı değişkeni ve akademik başarı değişkeninin de yaşam doyumu değişkeni üzerindeki doğrudan etki değerleri incelenmiş; sosyal destek değişkeninin akademik başarı değişkenini, akademik başarının da yaşam doyumu değişkenini pozitif yönde, anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada değişkenlerin yaşam doyumuna olan doğrudan etkileriyle birlikte dolaylı (aracı) etkileri de

incelenmiştir. Dolaylı etki değerlerine yönelik yapılan inceleme sonucunda; sosyal desteğin yaşam doyumunu akademik başarı aracılığıyla anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Modeldeki tüm değişkenlere ait doğrudan ve dolaylı etkiler yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık %24’ünü açıklamıştır.

Yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti, yaşamı düzenleme, yaşamdaki rol ve sorumlulukları etkili biçimde yerine getirebilme ve yaşamı pozitif olarak değerlendirme açısından büyük önem arz etmektedir. Genel olarak tüm bireylerin hayatından duyduğu memnuniyet ve mutluluğu ifade eden yaşam doyumu üniversite öğrencileri için de oldukça önemlidir. Üniversite öğrencilerinden beklenen sadece akademik başarı sağlamaları değil; bunun yanında yaşamlarına dair pozitif eğilim göstermeleri de beklenmektedir. Bu durum üniversite öğrencilerinin şimdi ve gelecekte açısından sosyal ve mesleki yaşamdan doyum elde eden, başarılı bir birey olma noktasında kilit bir görev üstlenmektedir. Bu bağlamda sağlıklı, başarılı ve kaliteli bir yaşam açısından bireylerin yaşamlarını pozitif biçimde değerlendirebilmelerinin yaşam doyumu üzerinde önemli bir işlevsellik taşıdığı söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin yaşamlarına yönelik olumlu

değerlendirmelerde bulunmaları genellikle üst düzeyde bir yaşam doyumunun göstergesi olabilir. Pozitif değerlendirmeler, öğrencinin genel memnuniyetini ve yaşamına dair olumlu algılarını yansıtabilir. Bu olumlu değerlendirmeler, birçok farklı yaşam alanında başarılı olabileceklerinin habercisi olabilir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu artırmak için onları motive etmek ve desteklemek büyük bir öneme sahiptir. Bu noktada üniversite öğrencilerinde yaşam doymu ile ilişkili değişkenleri belirlemek, bu konuda farkındalık yaratmak ve bilgi birikimini artırmak, öğrencilerin yaşamlarını daha pozitif bir şekilde etkileyebilir. Bu tür bir çalışma, üniversite yaşamındaki önemli faktörleri anlamamıza, öğrencilerin ihtiyaçlarına odaklanmamıza ve daha etkili destek sistemleri oluşturmamıza yardımcı olabilir. İşte bu tür bir çalışmanın değerli ve önemli olduğu düşünülmektedir (Ateş & Sağar, 2021, 2022a). Bu noktada yapılan çalışma sonuçları ele alınarak tartışılmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinde öz-düzenleme ile yaşam doymu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu ve öz-düzenleme değişkenin yaşam doymu değişkenini pozitif yönde, anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifadeyle üniversite öğrencilerinde öz-düzenleme düzeyleri arttıkça yaşam doymu düzeyleri de artmaktadır. Alanyazın incelendiğinde araştırmadan elde edilen bu sonuç ile tutarlı olan doğrudan çalışmalara rastlanmıştır (Feraco vd., 2023; Richter vd., 2018; Rusman vd., 2023; Yang, 2021). Yine Mascia, Agus ve Penna (2020) tarafından yapılan benzer nitelikte bir başka çalışmada öz düzenleme düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam kalitelerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cramm vd. (2012) tarafından yürütülen araştırmada öz-yönetim becerilerinin ile refah arasında ilişkili olduğu sonucunu da bu araştırma sonucunu desteklemektedir. Ayrıca Balkis ve Duru (2016) öz düzenleme başarısızlığının duygusal refah üzerinde de olumsuz bir etkiye sahip olduğu sonucu da yürütülen bu araştırma sonucunu dolaylı yünden desteklemektedir. Dahası öz-düzenleme bağlamında değerlendirilen duygu düzenleme becerileri ile yaşam doymu ve refahın ilişkili olduğu belirlenen araştırma sonuçları ile de bu çalışma sonucu dolaylı olarak tutarlıdır (Braun vd., 2020). Bu bilgilerden hareketle yapılan bu çalışma sonucu ve mevcut diğer sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde kişinin öz-düzenleme sağlayarak yaşamına yön vermesi kendini mutlu ve refah duyguları ile olumlu duygulanımlarının artması, olumsuzların azalarak yaşamdan daha fazla doym sağlama mümkün olabilir. Böyle kişiler yaşamlarından memnun kalarak tüm yaşantılarını olumlu değerlendirebilir ve bu durum onların yaşam doymunu pozitif yönde etkileyebilir. Dolayısıyla bireylerin öz-düzenleme düzeyleri ne kadar yüksek ise o oranda yaşam doymunun da yüksek olduğu söylenebilir. Başka bir ifadeyle öz-düzenlemenin üst düzeyde olması yaşam doymu üzerinde pozitif bir etki oluşturabilir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşam doymunu artırmada

yüksek düzeyde öz-düzenlemeye sahip olmalarının önemli bir fonksiyonu olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen diğer sonuç sosyal destek ile yaşam doymu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu ve sosyal destek değişkenin yaşam doymu değişkenini pozitif yönde, anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle üniversite öğrencilerinde sosyal destek düzeyleri arttıkça yaşam doymu düzeyleri de artmaktadır. Alanyazın incelendiğinde araştırmadan elde edilen bu sonuç ile tutarlı olan doğrudan çalışmalara rastlanmıştır (Mahanta & Aggarwal, 2013; Novara vd., 2023; Yu vd., 2020). Bunun yanında alanyazın incelenmeye devam edildiğinde sosyal desteğin refahı olumlu yönde etkileyebildiği (Simons & Bird, 2023), yaşam kalitesi üzerinde doğrudan olumlu etkilediği (Yu vd., 2023) sonuçlarını da desteklediği görülmektedir. Bu noktada sosyal desteğin yaşama dair pozitif bir etki oluşturacağı bunun da bireylerin yaşam doymuları üzerinde olumlu bir şekilde doğrudan bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda kişilerin yaşam doymularını artırmada sosyal destek düzeylerini artırmanın önemli bir işleve sahip olduğu ifade edilebilir. Başka bir ifadeyle bir bireyin yaşam doymunu artırmanın etkili bir yolunun da onun sosyal destek düzeyini artırmaktan geçtiği söylenebilir.

Araştırmada dolaylı etki değerlerine yönelik yapılan inceleme sonucunda; sosyal desteğin yaşam doymunu akademik başarı aracılığıyla anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Bu sonuç bağlamında yapılan alanyazın incelemesinde McNaughton-Cassill vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada üniversitelerin öğrencilerinin olumlu sosyal destek kaynakları ve etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmaya yönelik çabalarının hem psikolojik refahı hem de akademik başarıyı artırma potansiyeline sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Akanni ve Oduaran (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada algılanan sosyal destek ile yaşam doymu arasındaki ilişkiye akademik uyumun anlamlı düzeyde aracılık ettiğinin ortaya çıktığı sonuç da bu çalışma sonucu ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bunun yanında alanyazın incelendiğinde sosyal destek ile akademik başarı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğuna dair araştırma sonuçlarına da rastlanmıştır (De la Iglesia vd., 2014; Kosic vd., 2021; Mackinnon, 2012; Song vd., 2023; Tayfur & Ulupınar, 2016). Yine Chen vd. (2015) tarafından yapılan araştırmada sosyal desteğin akademik performans üzerinde olumlu ve doğrudan bir etkisi olduğu sonucunu da bu araştırma sonucu desteklemektedir. Bahar'ın (2010) yürüttüğü araştırmada algılanan aile desteğinin akademik başarıyı yordadığı sonucu ile de bu araştırma sonucu tutarlıdır. Bu bağlamda bireylerin sosyal destek düzeyi arttıkça akademik başarılarının da bundan olumlu bir şekilde etkilendiği söylenebilir. Alanyazın incelenmeye devam edildiğinde akademik başarı ile yaşam doymunun ilişkili olduğuna dair kanıtların da olduğu görülmektedir (Abolghasemi & Varaniyab, 2010; Ateş & Sağar, 2021; Crede et al., 2015; Datu & Bernardo, 2020; Feraco et al., 2023; Suldo et al., 2006). Tamannaefar ve Mansourinik

(2023) tarafından yapılan araştırmada yaşam doyumu ile akademik performans arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu da bu araştırma sonucu desteklemektedir. Yine Moussa ve Ali (2021) tarafından yapılan bir başka çalışmada akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında Antaramian (2017) tarafından yapılan çalışmada akademik özyeterlik ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu belirlemiştir. Yapılan bu çalışma sonucu ve mevcut çalışmalar bütün olarak değerlendirildiğinde kişinin sosyal destek düzeyi ne kadar yüksek ise akademik başarısı düzeyi de o oranda artmaktadır. Ayrıca akademik başarı düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin de arttığı ifade edilebilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin kişisel, eğitsel ve mesleki gelişim üzerinde belirleyici olan sosyal desteğin akademik başarıları üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu ve yine yüksek düzeyde akademik başarının da yaşam doyumu üzerinde olumlu ve önemli bir rol oynadığı belirtilebilir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu artırmada yüksek düzeyde sosyal desteğin ve akademik başarının önemli bir rolü olduğu ifade edilebilir.

Bu araştırma sosyal destek, öz-düzenleme, akademik başarı ve yaşam doyumu değişkenleri bağlamında alanyazına önemli katkı kazandırmakla birlikte bazı sınırlılıklara da taşımaktadır. Öncelikle çalışma grubu sadece üniversite öğrencilerinden oluşmuştur. Yaşam doyumu üzerindeki etkileyen faktörleri anlamak ve bu konuda bilgi birikimini artırmak amacıyla yapılacak araştırmalar, farklı örneklem gruplarıyla (ergenler, yetişkinler vb.) gerçekleştirilebilir. Farklı yaş grupları veya eğitim seviyelerindeki bireylerle yapılan çalışmalar, geniş bir perspektif sunabilir ve yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerin çeşitliliğini ortaya çıkarabilir. İkincisi bu araştırma kesitsel araştırma (cross-sectional design) olup neden sonuç ilişkisi (cause-effect relationship) sunmamaktadır. Dolayısıyla araştırma kapsamında incelenen sosyal destek, öz-düzenleme, akademik başarı ve yaşam doyumu değişkenleri ile deneysel ve boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ayrıca fenomenolojik çalışmalar yapılabilir. Bunun yanında araştırmada verilerin çevrimiçi formla toplanması da bir sınırlılık gösterilebilir. Bu nedenle sonraki araştırmalarda veri toplama süreci yüz yüze yürütülebilir.

Extended Abstract

Introduction

Life satisfaction can be understood as a positive evaluation of one's overall life, characterized by a sense of fulfilment and contentment. From a university policy perspective, ensuring that young individuals develop a generally positive on life can significantly enhance their life satisfaction. Consequently, young people who possess a positive perception of life and a high level of life satisfaction can make positive contributions to both themselves, and the environment. A review of the literature on life satisfaction reveals that this concept has

been examined across various research segments (e.g., primary schools, adolescents, adults) and in relation to different variables. However, no study in the literature has explored life satisfaction alongside the variables of social support, self-regulation and academic achievement. This flexibility is useful and important as it can be done easily. Additionally, it is noted that the interventions aimed at enhancing life satisfaction and mental health among young individuals will continue as a result of this research. The study's focus on examining the relationships between social support, self-regulation, academic achievement, and life satisfaction offers an opportunity to test a hypothesis model.

Method

The research group consisted of 388 students (230 boys, 59.3%; 158 girls, 40.7%) enrolled in various faculties of different universities in Turkey in the 2022-2023 academic year. The average age of the research group was 21.63. Data collection tools included "Life Satisfaction Scale", "Multidimensional Perceived Social Support Scale", "Perceived Self-Regulation Scale" and "Personal Information Form". Data were collected online via Google Forms. The collected data were analyzed with SPSS and Mplus software.

Results

The study found significant life satisfaction ($X=21.08$; $SD=6.69$), academic success ($X=72.55$; $SD=11.28$), social support ($X=60.23$; $SD=14.23$) and self-regulation ($X=59.55$; $SD=8.07$). Positive and significant correlations were found between life satisfaction and academic success ($r=.349$, $p<.01$), social support ($r=.375$, $p<.01$) and self-regulation ($r=.300$, $p<.01$). In the subsequent analysis, the study's hypothesis model was tested. The model's fit indices are as follows: $X^2(1)=2.374$; ($p>.05$), RMSEA = .060 (%90GA: .000-.162), CFI = .989, TLI= .944, SRMR= .025. The goodness of fit values obtained were deemed satisfactory (Kline, 2011). Based on these results, the parameters of the model was interpreted. The statistical significance of the relationships between the variables in the hypothesized model was interpreted by looking at t values and standardized beta coefficients. The direct effects of social support and self-regulation on life satisfaction were significant and positive, with social support ($\beta=.259$, CI 95% [.165-.352], $t=5.39$, $p<.01$) and self-regulation ($\beta=.167$, CI 95% [.069-.265], $t=3.33$, $p<.01$) both predicting life satisfaction. Furthermore, the direct effects of social support on academic achievement and the effects of academic achievement on life satisfaction were also significant, with social support ($\beta=.210$, CI 95% [.115-.305], $t=4.32$, $p<.01$) positively influencing academic achievement, and academic achievement ($\beta=.271$, CI 95% [.183-.358], $t=3.33$, $p<.01$) positively influencing life satisfaction. The study also explored the their indirect (mediating) effects. To test the mediation (indirect effects) of academic success within the scope of the research in the model, 5000 Bootstrapping was used

with a 95% confidence interval. The indirect effects showed that social support ($\beta=.057$, CI 95% [.025- .089], $t=3.47$, $p<.01$) significantly predicted life satisfaction through academic achievement. Overall, the model explained approximately 24% of the variance in life satisfaction ($R^2=.236$).

Discussion

The study examined the relationships between social support, self-regulation, academic achievement, and life satisfaction among university students. The results indicated a positive and significant relationship between life satisfaction and other three variables. The hypothesis model was validated, with the goodness-of-fit indices confirming the model's adequacy. The direct effects of social support and self-regulation on the life satisfaction were significant, as were the direct effects of social support on academic achievement and academic achievement on life satisfaction. Additionally, social support was found to significantly predict life satisfaction through its indirect effect on academic achievement. The model's variables collectively accounted for approximately 24% of the variance in life satisfaction.

Pedagogical Implications

While this research makes a valuable contribution to the literature by examining the relationships between social support, self-regulation, academic achievement, and life satisfaction, it has some limitations. Firstly, the study sample consisted solely of university students. Future research could include different sample groups, such as university students from various faculties, adolescents, or primary school students. Secondly, the cross-sectional design of this study does not allow for causal inferences. Therefore, future studies could employ experimental or longitudinal designs to explore the causal relationships between the variables. Additionally, phenomenological studies could provide deeper insights into the experiences of individuals regarding these variables.

Araştırmanın Etik Taahhüt Metni

Yapılan bu çalışmada bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulduğu; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifatın yapılmadığı, karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde "Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi ve Editörünün" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğu sorumlu yazar tarafından taahhüt edilmiştir.

Kaynaklar

Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia-Social and*

- Behavioral Sciences*, 5(2010), 748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>
- Albulescu, I., Labar, A. V., Manea, A. D., & Stan, C. (2023). The Mediating Role of Anxiety between Parenting Styles and Academic Performance among Primary School Students in the Context of Sustainable Education. *Sustainability*, 15(2), 1-13. <https://doi.org/10.3390/su15021539>
- Adler, A. (1939). *The knowledge of life*. Warszawa –Poznan – Kraków – Lwów: PTPK
- Akanni, A. A., & Oduaran, C. A. (2018). Perceived social support and life satisfaction among freshmen: Mediating roles of academic self-efficacy and academic adjustment. *Journal of Psychology in Africa*, 28(2), 89-93. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1454582>
- Akcaoğlu, M. Ö., Mor, E., & Külekçi, E. (2023). The mediating role of metacognitive awareness in the relationship between critical thinking and self-regulation. *Thinking Skills and Creativity*, 47, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101187>
- American Psychological Association (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Arslan, S. ve Gelişli, Y. (2015). Algılanan öz-düzenleme ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 67-74. <https://doi.org/10.19126/suje.07146>
- Ateş, B. (2016). Üniversite öğrencilerinde akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1203-1214. <https://doi.org/10.17755/esosder.263225>
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). The predictive role of teacher candidates' life satisfaction and communication skills on academic success. *Journal of Family, Counseling and Education*, 6(2), 59-70. <https://doi.org/10.32568/jfcec.1032814>
- Ateş B. ve Sağar M. E. (2022a). Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Ateş, B. ve Sağar M. E. (2022b). Psikolojik danışman adaylarında akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlilik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 1-9. <https://doi.org/10.17556/erziefd.894637>
- Aydiner Boylu, A., & Günay, G. (2018). Yaşlı Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 7(2),1351-1363. <https://doi.org/10.15869/itobiad.369988>
- Bahar, H. H. (2010). The effects of gender, perceived social support and sociometric status on academic success. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3801-3805. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.593>
- Bakırcioğlu, R. (2012). *Eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Anı Yayıncılık.
- Balkis, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31, 439-459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life

- satisfaction on student well-being. *Journal of applied developmental psychology*, 69, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101151>
- Buser, J. K. and Kearney, A. (2017). Stress, adaptive coping, and life satisfaction. *Journal of College Counseling*, 20(3), 224-236. <https://doi.org/10.1002/jocc.12071>
- Castellá Sarriera, J., Bedin, L., Tiago Calza, D. A. and Casas, F. (2015). Relationship between social support, life satisfaction and subjective well-being in Brazilian adolescents. *Universitas Psychologica*, 14(2), 459-474.
- Chen, C. T., Chen, C. F., Hu, J. L., & Wang, C. C. (2015). A study on the influence of self-concept, social support and academic achievement on occupational choice intention. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 24, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s40299-013-0153-2>
- Cherry, K. E., Calamia, M. R., Elliott, E. M., McKneely, K. J., Nguyen, Q. P., Loader, C. A., ... & Galea, S. (2023). Religiosity and social support predict resilience in older adults after a flood. *The International Journal of Aging and Human Development*, 96(3), 285-311. <https://doi.org/10.1177/00914150221088543>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cramm, J. M., Hartgerink, J. M., De Vreede, P. L., Bakker, T. J., Steyerberg, E. W., Mackenbach, J. P., & Nieboer, A. P. (2012). The relationship between older adults' self-management abilities, well-being and depression. *European Journal of Ageing*, 9, 353-360. <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0237-5>
- Crede, J., Wirthwein, L., McElvany, N., & Steinmayr, R. (2015). Adolescents' academic achievement and life satisfaction: The role of parents' education. *Frontiers in Psychology*, 6(52), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00052>
- Dağ, A., Korkutata, A. ve Özavcı, R. (2019). Sportif etkinlik işletmelerinde çalışan personelin öznel iyi oluş düzeyleri ile yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 5(3), 154-162. <https://doi.org/10.18826/useabd.598909>
- Datu, J. A. D., & Bernardo, A. B. (2020). The blessings of social-oriented virtues: Interpersonal character strengths are linked to increased life satisfaction and academic success among Filipino high school students. *Social Psychological and Personality Science*, 11(7), 983-990. <https://doi.org/10.1177/1948550620906294>
- De la Iglesia, G., Stover, J. B., & Fernández Liporace, M. (2014). Perceived social support and academic achievement in Argentinean college students. *Europe's journal of psychology*, 10(4), 637-649. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.1110>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (1995). A value based index for measuring national quality of life. *Social indicators research*, 36(2), 107-127. <https://doi.org/10.1007/BF01079721>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). *11 personality and subjective well-being. Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell: Sage Foundation.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, 40(1), 189-216. <https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Feraco, T., Resnati, D., Fregonese, D., Spoto, A., & Meneghetti, C. (2023). An integrated model of school students' academic achievement and life satisfaction. Linking soft skills, extracurricular activities, self-regulated learning, motivation, and emotions. *European Journal of Psychology of Education*, 38(1), 109-130. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00601-4>
- Fernández-Ballesteros, R. (2002). Social support and quality of life among older people in Spain. *Journal of Social Issues*, 58(4), 645-659. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00282>
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing Moderator and Mediator Effects in Counseling Psychology Research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.115>
- Gan, S. K. E., Wong, S. W. Y., & Jiao, P. D. (2023). Religiosity, theism, perceived social support, resilience, and well-being of university undergraduate students in Singapore during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043620>
- Gundelach, P., & Kreiner, S. (2004). Happiness and life satisfaction in advanced European countries. *Cross-cultural research*, 38(4), 359-386. <https://doi.org/10.1177/1069397104267483>
- Han, J., Leng, X., Gu, X., Li, Q., Wang, Y., & Chen, H. (2021). The role of neuroticism and subjective social status in the relationship between perceived social support and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 168, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110356>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (31. Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual review of psychology*, 36(1), 531-572. Doi: 10.1146/annurev.ps.36.020185.002531
- Kitsantas, A., Gilligan, T. D., & Kamata, A. (2003). College women with eating disorders: Self-regulation, life satisfaction, and positive/negative affect. *The Journal of Psychology*, 137(4), 381-395. <https://doi.org/10.1080/00223980309600622>
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110, 271-279. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9930-6>
- Kline, R. B. (2011). "Convergence of Structural Equation Modeling and Multilevel Modeling." In *The SAGE Handbook of Innovation in Social Research Methods*, edited by M. Williams and P. W. Vogt. London: Sage.
- Kosic, M., Wium, N., & Dimitrova, R. (2021). Social support among Slovene minority and Italian majority youth in Italy: Links with positive identity, social competence and academic achievement. *Handbook of Positive Youth Development: Advancing Research, Policy, and Practice in Global Contexts*, 175-186. https://doi.org/10.1007/978-3-030-70262-5_12
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumları düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Lai, C. C., & Ma, C. M. (2016). The mediating role of social support in the relationship between psychological well-being and health-risk behaviors among Chinese university students. *Health psychology open*, 3(2), 1-11. doi: 10.1177/2055102916678106
- Li, X., Ren, Z., Ji, T., Shi, H., Zhao, H., He, M., ... & Zhang, X. (2022). Associations of sleep quality, anxiety symptoms and social support with subjective well-being among Chinese perimenopausal women. *Journal of Affective Disorders*, 302, 66-73. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.089>
- Lin, N., Simeone, R. S., Ensel, W. M., & Kuo, W. (1979). Social support, stressful life events, and illness: a model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, 20(2), 108-119. <https://doi.org/10.2307/2136433>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 471-484) (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Mahanta, D., & Aggarwal, M. (2013). Effect of perceived social support on life satisfaction of university students. *European Academic Research*, 1(6), 1083-1094. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:147991874>
- Mascia, M. L., Agus, M., & Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: which relationship with student well-being and quality of life?. *Frontiers in psychology*, 11, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375>
- Mackinnon, S. P. (2012). Perceived social support and academic achievement: Cross-lagged panel and bivariate growth curve analyses. *Journal of youth and adolescence*, 41, 474-485. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9691-1>
- McNaughton-Cassill, M. E., Lopez, S., Knight, C., Perrotte, J., Mireles, N., Cassill, C. K., ... & Cassill, A. (2021). Social Support, Coping, Life Satisfaction, and Academic Success Among College Students. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 26(2), 150-157.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—Gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 22(10), 2921-2928. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0427-4>
- Moussa, N. M., & Ali, W. F. (2021). Exploring the relationship between students' academic success and happiness levels in the higher education settings during the lockdown period of covid-19. *Psychological Reports*, 125(2), 986-1010. <https://doi.org/10.1177/0033294121994568>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Novara, C., Martos-Méndez, M. J., Gómez-Jacinto, L., Hombrados-Mendieta, I., Varveri, L., & Polizzi, C. (2023). The influence of social support on the wellbeing of immigrants residing in Italy: Sources and functions as predictive factors for life satisfaction levels, sense of community and resilience. *International Journal of Intercultural Relations*, 92, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.101743>
- Novo, A., & Calixto, J. A. (2009). *Academic achievement and/or educational attainment – The role of teacher librarians in students' future: main findings of a research in Portugal*. Paper presented at the Preparing pupils and students for the future: School libraries in the picture. Proceeding of the 13th International Forum on Research in School Librarianship, the 38th Annual Conference and the IASL-IFLA Joint Meeting. 2-4 September 2009. Padova, Italy.
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57(1), 149-161. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17
- Richter, N., Bondü, R., Spiess, C. K., Wagner, G. G., & Trommsdorff, G. (2018). Relations among maternal life satisfaction, shared activities, and child well-being. *Frontiers in psychology*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00739>
- Rusman, A. A., Hashim, I. H., & Zaharim, N. M. (2023). Examining the relationship between religiosity and happiness in Medan, Indonesia: The mediating role of self-control, self-regulation, and life satisfaction. *Asian Social Work and Policy Review*, 17(1), 27-38. <https://doi.org/10.1111/aswp.12267>
- Ryff, C.D., Singer, B.H., Wing, E., & Love, G.D. (2001). Elective affinities and uninvited agonies: mapping emotion with significant others onto health. W: C.D. Ryff, B.H. Singer (Ed.). *Emotion, Social Relationships and Health: Series in affective science*. London: Oxford University Press (s.133-175)
- Salami, T., Lawson, E., & Metzger, I. W. (2021). The impact of microaggressions on Black college students' worry about their future employment: The moderating role of social support and academic achievement. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 27(2), 245-255. <https://doi.org/10.1037/cdp0000340>
- Seppälä, T., Riikonen, R., Stevenson, C., Paajanen, P., Repo, K., & Finell, E. (2023). Intragroup contact with other mothers living in the same neighborhood benefits mothers' life satisfaction: The mediating role of group identification and social support. *Journal of Community Psychology*, 51(3), 1365-1377. <https://doi.org/10.1002/jcop.22960>
- Sharbafshaaer, M. (2019). Correlation between dimensions of psychological well-being with life satisfaction and self-regulation. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(3), 160-166.
- Shin, H., & Gyeong, S. (2023). Social support and strain from different relationship sources: Their additive and buffering effects on psychological well-being in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-30. <https://doi.org/10.1177/02654075231153350>
- Simons, E. E., & Bird, M. D. (2023). Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 17(3), 191-210. <https://doi.org/10.1080/19357397.2022.2060703>
- Song, G., Kong, F., & Jin, W. (2013). Mediating effects of core self-evaluations on the relationship between social support and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 114, 1161-1169. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0195-5>
- Song, B., Yoon, B., Lee, D., & Kim, J. (2023). Effects of social support, learning flow, and learning satisfaction on academic achievement in university students. *The Korean Journal of Emergency Medical Services*, 27(1), 59-70. <https://doi.org/10.14408/KJEMS.2023.27.1.059>
- Sorias, O. (1989). Sosyal desteğin değerlendirilmesi II, toplumdun seçilmiş örneklerde, sosyal ağın yapısal özellikleri ile algılanan destek. *Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Seminer Dergisi*, 6(7), 27-40.

- Su, Y., D'Arcy, C., Li, M., & Meng, X. (2022). Trends and patterns of life satisfaction and its relationship with social support in Canada, 2009 to 2018. *Scientific Reports*, *12*(1), 1-11. | <https://doi.org/10.1038/s41598-022-13794-x>
- Suldo, S. M., Riley, K. N., & Shaffer, E. J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, *27*(5), 567-582. <https://doi.org/10.1177/0143034306073411>
- Tayfur, C., & Ulupinar, S. (2016). The Effect of Perceived Social Support on the Academic Achievement of Health College Students. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, *7*(1), 1-6. <https://doi.org/10.5505/phd.2016.52523>
- Tsermentseli, S. (2022). Self-esteem moderates the impact of perceived social support on the life satisfaction of adults with autism spectrum disorder. *Autism & Developmental Language Impairments*, *7*, 1-7. <https://doi.org/10.1177/239694152211474>
- Toegel, G., & Nicholson, N. (2015). Self-Regulation. *Wiley Encyclopedia of Management*, 1-2. <https://doi.org/10.1002/9781118785317.weom110254>
- Wang, Q., Sun, W., & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, *22*(1), 248. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03326-6>
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, *152*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Wu, N., Ding, F., Zhang, R., Cai, Y., & Zhang, H. (2022). The relationship between perceived social support and life satisfaction: the chain mediating effect of resilience and depression among Chinese medical staff. *International journal of environmental research and public health*, *19*(24), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416646>
- Yang, Z. (2021). Does procrastination always predict lower life satisfaction? A study on the moderation effect of self-regulation in China and the United Kingdom. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690838>
- Yeung, G. T., & Fung, H. H. (2007). Social support and life satisfaction among Hong Kong Chinese older adults: family first?. *European Journal of Ageing*, *4*, 219-227. <https://doi.org/10.1007/s10433-007-0065-1>
- You, J., & Lu, Q. (2014). Sources of social support and adjustment among Chinese cancer survivors: gender and age differences. *Supportive Care in Cancer*, *22*(3), 697-704. <http://dx.doi.org/10.1007/s00520-013-2024-z>
- Yousefi Afrashteh, M., Abbasi, M., & Abbasi, M. (2023). The relationship between meaning of life, perceived social support, spiritual well-being and pain catastrophizing with quality of life in migraine patients: the mediating role of pain self-efficacy. *BMC psychology*, *11*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01053-1>
- Yu, S., Yao, X., Sang, Y., Yu, L., Shen, Y., Che, X., ... & Huang, Y. (2023). The mediating role of resilience in the relationship between social support and quality of life among patients after radical cystectomy: A structural equation model analysis. *Nursing Open*, *10*(3), 1574-1581. <https://doi.org/10.1002/nop2.1408>
- Zimmerman, B. J. (2000). "Attaining Self-Regulation," in *Handbook of Self-Regulation*, eds M. Boekaerts, P. R. Pintrich, and M. Zeidner (Cambridge, M: Academic Press), 13-39. doi: 10.1016/B978-012109890-2/50031-7