



Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi  
Mustafa Kemal University Journal of the Faculty of Education  
Yıl/Year: 2024 ♦ Cilt/Volume: 8 ♦ Sayı/Issue: 14, s. 224-246

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM DOYUMUNUN DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: ÖZ-DÜZENLEMENİN ARACILIK ROLÜ

**Doç.Dr. Öner ÇELİKKALELİ**

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, [celikkaleli@gmail.com](mailto:celikkaleli@gmail.com)

Orcid: 0000-0003-0210-3647

**Doç.Dr. Sezai DEMİR**

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, [demirsezai01@gmail.com](mailto:demirsezai01@gmail.com)

Orcid: 0000-0002-7767- 4105

### Özet

*Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisinde öz-düzenlemenin aracılık rolünü ortaya koyabilmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç çerçevesinde 299 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Çalışmanın verileri Kısa Semptom Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öz-Düzenleme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinde depresyon ile yaşam doyumunu arasında ve öz-düzenleme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktayken; yaşam doyumunu ile öz-düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aracılık analizi sonucunda, yaşam doyumunun depresyon üzerindeki toplam etkisinin negatif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca, yaşam doyumunun öz-düzenleme üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif yönde; öz-düzenlemenin depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin ve yaşam doyumunun depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Son olarak, yaşam doyumunun öz-düzenleme aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisi negatif yönde anlamlı olarak elde edilmiştir. Değişkenler arasındaki toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler bir arada değerlendirildiğinde, yaşam doyumunun depresyon üzerindeki hem doğrudan etki hem de öz-düzenleme aracılığıyla oluşan dolaylı etki anlamlı olduğu için, öz-düzenlemenin yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisinde kısmi aracılık rolü üstlendiği söylenebilir. Son olarak, yaşam doyumunu ve öz-düzenleme birlikte depresyon varyansının %32'sini yordamaktadır. Elde edilen bulgular çerçevesinde, yaşam doyumunun depresyon üzerinde, öz-düzenleme kontrol edildiğinde bile, önemli bir faktör olduğu söylenebilir.*

**Anahtar kelimeler:** Yaşam doyumunu, depresyon, öz-düzenleme

## THE EFFECT OF LIFE SATISFACTION ON DEPRESSION in UNIVERSTY STUDENTS: THE MEDIATING ROLE OF SELF-REGULATION

### Abstract

*This research aims to reveal the mediating role of self-regulation in the effect of life satisfaction on depression among university students. To achieve this goal, data were collected from 299 university students. The study used the Brief Symptom Inventory, Life Satisfaction Scale, and Self-Regulation Scale to gather data. According to the findings, significant negative relationships were found between depression and life satisfaction, as well as between depression and self-regulation in university students; meanwhile, a significant positive relationship exists between life satisfaction and self-regulation. Mediation analysis showed that the total effect of life satisfaction on depression was significantly negative. Additionally, it was found that the direct effect of life satisfaction on self-regulation was positive, while the direct effects of self-regulation on depression and life satisfaction on depression were both significantly negative. Lastly, the indirect effect of life satisfaction on depression through self-regulation was also found to be significantly negative. When considering the total, direct, and indirect effects among the variables together, it can be said that life satisfaction has both a direct effect on depression and an indirect effect through self-regulation, indicating that self-regulation plays a partial mediating role in the impact of life satisfaction on depression. Finally, life satisfaction and self-regulation account for 32% of the variance in depression. Based on the findings, it can be concluded that life satisfaction is an important factor affecting depression, even when self-regulation is controlled.*

**Keywords:** Life satisfaction, depression, self-regulation

## Giriş

Üniversite yaşamı, gençlik döneminin bir parçası olarak bireylerin duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve sosyal pek çok değişim ve deneyim yaşadığı, psikososyal ve cinsel olgunlaşma süreçleriyle kimliklerini keşfetme çabalarının yoğunlaştığı bir dönemdir. Bu süreçte üniversite öğrencileri, büyük yaşam kararları almak ve gelecekleri için hazırlık yapmak zorunda oldukları kritik bir geçiş aşamasındadır. Bu dönemde, evden uzakta yeni bir ortama uyum sağlama, ekonomik stres ve akademik zorluklar gibi çeşitli sorunlarla karşılaşabilirler. Bu sorunlar arasında en belirgin duygusal sorunlardan biri depresyondur (Deveci vd., 2013; Eshagh ve Ali, 2004; Forotini, 2005).

Dünya genelinde üniversite öğrencileri arasında depresyonun yaygın olduğu bildirilmektedir (Eller vd., 2006; Mahmoud vd., 2012) ve bu durumun giderek arttığı gözlemlenmektedir (Reavley ve Jorm, 2010). Depresyon gibi psikolojik sorunlar, öğrencilerin yaşam kalitesini, akademik başarılarını ve davranışlarını önemli ölçüde etkiler. En az bir dönem depresyon benzeri semptomlar yaşayan öğrencilerin, bu semptomları yaşamayanlara göre daha düşük not alma olasılığı önemli ölçüde daha yüksektir (Wechsler vd., 2000). Depresyon yaşının giderek düşmesi, bu durumu üniversite öğrencileri için kritik bir sorun haline getirmektedir (Reavley ve Jorm, 2010). Gençlerin yaklaşık üçte ikisi, ruh sağlığı problemleri hakkında konuşmamakta veya yardım aramamaktadır (Castaldelli-Maia vd., 2012). Bu durum, üniversite öğrencilerinin gerçekten ne kadarının depresyon yaşadığını belirlemeyi zorlaştırmaktadır.

Depresyon, yüksek yaygınlık oranı nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (Kessler vd., 2003). 2020 yılı itibarıyla depresyonun ikinci en büyük engellilik nedeni olacağı öngörülmektedir (Murray vd., 1997). Önceki çalışmalar, üniversite öğrencileri arasında depresif semptomların oldukça yaygın olduğunu göstermiştir (Arslan vd., 2009; Eisenberg vd., 2007; Lyubomirsky vd., 2003; Vredenburg vd., 1988) ve bu yaygınlığın artış gösterdiği görülmektedir (Buchanan vd., 2012; Reavley ve Jorm, 2010). Depresyon, üniversite öğrencileri arasında özellikle önemlidir çünkü depresif semptomlar akademik performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Hysenbegasi vd., 2005) ve ağır vakalarda intihara dahi yol açabilir (Nemerof vd., 2010). Üniversite öğrencilerinde depresyonun yaygınlığı üzerine yapılan sistematik bir gözden geçirmede İbrahim vd. (2013), bu oranın %10 ile %85 arasında değiştiğini ve ortalama %30 olduğunu, bu oranın toplumun diğer kesimlerinde gözlemlenen oranlardan yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerine yapılan önceki çalışmalarda depresyon belirtilerinin nokta prevalansı %9.2 ile %35.2 arasında değişmektedir (Deveci vd., 2013; Günay vd., 2011; Kaya vd., 2007; Özdel vd., 2002). Alanyazınında farklı ülkelerde yapılan araştırmalarda depresyon yaygınlığının %18.5 ile %52.6 arasında geniş bir aralıkta dağıldığı gözlemlenmiştir (Raheel, 2015; Richards ve Sanabria, 2014). Ekonomik açıdan düşük ve orta düzeydeki ülkelerde üniversite öğrencilerinde depresyonun yaygınlığının incelendiği araştırmalarla gerçekleştirilen meta-analizde, üniversite öğrencilerinin yaklaşık ¼'ünün depresyon belirtisi gösterdiği belirlenmiştir (Akhtar vd., 2020). Bu oranlar depresyon konusunun gençler açısından ne kadar ciddi ve önemsenmesi gereken bir konu olduğunu göstermektedir.

Depresyon, ilgi ve zevk kaybı, suçluluk veya düşük benlik saygısı, uyku ve iştah sorunları, düşük enerji, odaklanma güçlüğü ve intihar düşünceleri gibi belirtilerle ortaya çıkan ve tüm yaş, cinsiyet, ırk ve sosyo-ekonomik gruplarda yaygın görülen bir ruhsal bozukluktur (APA, 2000). Bunun yanında, derin üzüntü, suçluluk ve değersizlik duygusuyla kendini gösterir (Davison ve Neale, 1994) ve bireyin yaşam kalitesini düşürür (Demyttenaere, De Fruyt ve Huygens, 2002). Bu bozukluk, kişilerarası, sosyal ve işlevsel alanlarda ciddi sorunlara yol açmaktadır (Sadock ve Kaplan, 2007). Depresyon, pozitif duyguların kaybı ve uyku sorunları, öz bakım eksikliği, düşük odaklanma ve günlük etkinliklere ilgi kaybı gibi bir dizi semptom ile karakterize edilir (National Institute for Health and Care Excellence, 2009). Depresyonun toplumdaki yaygınlığı, demografik faktörler (örneğin cinsiyet, yaş) (Steptoe vd., 2007; Kaplan ve ark., 2008), çalışma alanı

(Weissman ve ark., 1996; Steptoe ve ark., 2007), kullanılan tanı aracı ve örnekleme yöntemine göre değişkenlik göstermektedir (Marsella, 1978; Weissman ve ark., 1996). Bu nedenle, depresyonun özelliklerini, nedenlerini ve sonuçlarını ortaya koyabilmek amacıyla birçok çalışma yapılmaktadır (Çam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Dorahy ve ark., 2000).

Özellikle ergenler ve yaşlılar arasında depresyonun artan bir endişe kaynağı olduğu gözlemlenmekle birlikte (Winter ve ark., 2011; Springer ve ark., 2011; Lim ve ark., 2011; Gladstone ve ark., 2011; McKenzie ve ark., 2010), üniversite öğrencilerinde depresyon konusu, bu grupta depresyon vakalarının arttığına dair bulgulara rağmen, yeterince incelenmemiştir (Ceyhan ve ark., 2009). Öğrenciler arasındaki depresyon oranları ise çalışmalara göre oldukça değişkenlik göstermektedir. Bazı araştırmalarda %10 seviyelerinde düşük oranlar rapor edilirken (Goebert ve ark., 2009; Vazquez ve Blanco, 2006; Vazquez ve Blanco, 2008), diğer araştırmalarda %40-84 arasında yüksek oranlar bildirilmiştir (Bayati ve ark., 2009; Garlow ve ark., 2008; Khan ve ark., 2006). Bu değişkenlik, değerlendirme yöntemleri (Weissman ve ark., 1996; Marsella, 1978), coğrafi faktörler (Steptoe ve ark., 2007; Weissman ve ark., 1996) ve sosyo-ekonomik farklılıklardan kaynaklanabilir (Kaplan ve ark., 2008; Steptoe ve ark., 2007).

Üniversite dönemde yaşanan depresyon, daha sonraki yıllarda kariyer beklentileri ve sosyal ilişkiler üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir (Denise ve ark., 1996; Aalto-Setälä ve ark., 2001). Bunun yanında, düşük akademik performans (Hysenbegasi ve ark., 2005), ilişkilerde sorunlar (Whitton ve Whisman, 2010), intihar düşünceleri (Jeon, 2011) ve düşük iş performansı gibi olumsuz sonuçlarla da ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Harvey ve ark., 2011). Üniversite öğrencilerinin, üniversite yaşamından kaynaklı olarak, yaşam tarzı değişiklikleri, uyku ve beslenme bozuklukları, finansal sıkıntılar, ailevi sorunlar, akademik baskılar ve mezuniyet sonrası geleceğe dair belirsizlikler gibi etkenler öğrencilerde depresyon riskini artırabilir (National Institute of Mental Health, 2003).

Öğrenciler arasında yapılan çalışmalarda, depresyon ve kaygının yaygınlığı ile yaş, cinsiyet, aile geçmişi ve sosyoekonomik durum gibi faktörler sıklıkla incelenmiştir (Eisenberg vd., 2007; Bayram, 2011). Hem düşük pozitif duygular hem de yüksek negatif duygular depresyonun ortaya çıkıp gelişimine neden olabilmektedir (Van Beveren vd., 2018). Pozitif duygular, depresyon yaşayan bireylerin olumsuz etkilerden daha çabuk kurtulmasına ve tekrarlamasını önlenmede yardımcı olur (Fredrickson vd., 1998; Tugade ve Fredrickson, 1994; Fava, 2003). Pozitif psikoloji geleneksel psikolojinin aksine, bireylerdeki eksikliklerden çok mutluluk, yaşam memnuniyeti ve sağlamlık gibi olumlu özelliklere odaklanmaktadır (Seligman vd., 2005). Yaşam doyumu ve mutluluk, öznel iyi oluşu artırarak ruh sağlığına katkı sağlar (Diener, 1994; Diener, 2000; Tay ve Kuykendall, 2000). Pozitif duygular ve düşünceler, depresyona yol açabilecek negatif düşünceleri hafifletici ve mutluluğu artırıcı bir etkiye sahiptir (Lightsey, 1994) ve bu nedenle yüksek mutluluk seviyelerinin depresyona karşı koruyucu etkisi olabilir. Öte yandan, yaşam memnuniyetsizliğinin uzun vadeli olarak depresyonu yordadığı gözlemlenmiştir (Koivumaa-Honkanen vd., 2004).

Doyum kavramı, bireylerin fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarının, beklentilerinin ve arzularının karşılanmasını ifade etmektedir. Bunun yanında, yaşam doyumu duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşenden oluşan, öznel iyi oluşla ilişkili bir ilişkili bir değişkendir. Yaşam doyumunun duygusal bileşeni olumlu ve olumsuz duyguları kapsarken, bilişsel bileşeni yaşam doyumunu içermektedir (Diener, 1984, 1994; Pavot ve Diener, 1993; Pavot vd., 1991). Bireylerin yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz duyguları kapsayan bilişsel bir durum olarak tanımlanan (Diener ve Diener, 1996) yaşam doyumu, diğer bir tanımda, bireyin sahip oldukları ile beklentilerini karşılaştırması sonucu ortaya çıkan bir durum (Özer ve Karabulut, 2003) olarak ele alınmıştır. Diener vd.'ne (1999) göre yaşam doyumu, bireyin geçmiş, şimdiki ve gelecekteki doyumlarını, yaşamını değiştirme arzusunu ve başkalarının onun yaşamı üzerindeki düşüncelerini içerir. Bu çerçevede yaşam doyumunun, bireyin hayatının tümüne veya belirli bir alanına yönelik memnuniyet durumunu değerlendirdiği bilişsel bir süreç olduğu söylenebilir (Çivitçi, 2009).

Yaşam doyumunun daha çok bireyin kişisel ve psikolojik özelliklerinden etkilendiği ve sosyo-demografik faktörlerden daha az etkilendiği görülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında kişinin kendini tanıması, özgüven, öğrenme isteği, başkalarıyla ilişkiler kurma, sosyalleşme, iş bulma, çocuk yetiştirme ve etkinliklere katılma gibi unsurlar sayılabilir (Flanagan, 1978; Yıldırım ve Belen, 2018). Bunların dışında, olumlu kimlik geliştirme, anlamlı bir hayat, mutluluk, başarı hissi, ilişki doyumunu, fiziksel iyilik ve ekonomik yeterlilik gibi faktörlerin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Keser, 2005). Yaşam doyumunu, bireyin yaşamının genel değerlendirmesini ifade eder ve yalnızca tek bir olay ya da durumdan elde edilen memnuniyetle sınırlı değildir (Belen ve Yıldırım, 2020; Tuzgöl Dost, 2007; Yıldırım ve Arslan, 2020). Bu nedenle yaşam doyumunun, bireyin yaşamına ilişkin genel bir değerlendirmeyi yansıttığı söylenebilir. Bu değerlendirmeler, bireyin kendisini ideal olarak gördüğü durumla karşılaştırmasına dayanır ve bu ölçütler bireyin kendi değer yargılarına veya toplumun genel kabulüne göre şekillenebilir (Diener vd., 1985). Birey, hayatının farklı alanlarındaki doyumunu değerlendirme eğiliminde olsa da yaşam doyumunun genel bir bakışıyla ele alınması önemlidir (Pavot ve Diener, 1993).

Araştırmalar, yüksek yaşam doyumuna sahip bireylerin sağlıklı bir yaşam sürme, sosyal ilişkilerde başarılı olma, uyumlu bir kişilik ve gelişime açık bir zihinsel yapıya sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Diener, 1984, 1994, 2000; Diener ve Suh, 1997; Diener vd., 1999). Ayrıca, yüksek yaşam doyumunu olan bireylerin problem çözme yeteneklerinin güçlü ve stresli durumlarla başa çıkma dirençlerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Huebner vd., 2004; Kabasakal ve Uz-Baş, 2013; Karatekin, 2013; Matheny vd., 2002; Sahranç, 2007). Yaşam doyumunun pozitif faktörlerle ilişkisi, üniversite öğrencilerinin depresyon yaşamalarının önünde koruyucu bir faktör olarak işle görmesine neden olabilir. Bunu kanıtlar nitelikteki araştırmalarda üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ile depresyon arasında negatif yönde ilişkiler elde edilmiştir (Babayiğit ve Okray, 2019; Bonfá-Araujo vd., 2023; Güney vd., 2010; Karaköse, 2019; Moksnes vd., 2016; Seo vd., 2018; Sincar vd., 2020; Şahin-Baltaçı ve Karataş, 2015). Yaşam doyumunu ve depresyon ile ilgili alan yazını incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu depresyon üzerinde negatif yönde bir etkiye sahip olması beklenmektedir.

Yaşam doyumunun depresyon üzerindeki negatif yöndeki etkisinde öz-düzenleme becerilerinin rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bireylerin hedeflerine ulaşmak için planlama ve döngüsel uyarılma yaptığı, kendi kendine üretilen duygu, düşünce ve eylemler olarak tanımlanan öz-düzenleme (Zimmerman, 2000), diğer bir tanımda kişinin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde kontrol sağlayabildiği ve kişisel amaçlarını iradesine göre düzenleyebildiği bir süreç olarak ele alınmaktadır (Toegel ve Nicholson, 2015; Zimmerman, 2000). Öz-düzenleme kavramının psikoloji, eğitim ve diğer disiplinlerdeki araştırmacılar için giderek artan bir ilgi alanı haline geldiğini göstermektedir (Baumeister ve Vohs, 2004; Bronson, 2000; Carver ve Scheier, 1998).

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). Öz-düzenleme ilgili teori ve araştırmalar, bunun yalnızca ruh sağlığı ile değil, aynı zamanda akademik başarı, sosyal yeterlilik ve yaşam stresine başa çıkma gibi diğer alanlarda da iyi uyumlu işlevsellik ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Carver ve Scheier, 1998; Vohs ve Ciarocco, 2004; Zimmerman, 2001). Daha etkili öz-düzenleme stratejilerine sahip bireyler, daha motive olur, olumsuz kaygı ile ilgili olayları daha iyi kontrol edebilir, kariyer değişiklikleriyle başa çıkabilir ve kariyerlerini istedikleri yönde yönetebilirler (De Vos ve diğerleri, 2009; Fugate ve diğerleri, 2004; Hall ve Chandler, 2005, Sarıgöz vd., 2015). Öz-düzenleme, duygusal rahatsızlıkla karşılaştığında kendini sakinleştirme ve derin bir huzursuzluk ve mutsuzluk yaşadığında kendini neşelendirme yeteneği olarak tanımlanır (McClelland vd., 2018). Etkili öz-düzenleme becerilerine sahip olmayan bireyler, ruh sağlığı bozuklukları açısından yüksek risk altındadır. Öz-düzenleme becerileri, bireylerin sağlık

sorunlarını, sosyoekonomik durumunu ve suç işleme eğilimlerini yordamaktadır (Kaunhoven ve Dorjee, 2017). Başarılı bir kendini düzenleme için, bir kişinin belirli bir süre boyunca davranış elde etme hedefiyle tutarlı içsel ve dışsal motivasyona sahip olması gerekir (Berkman, 2016). Bu nedenle, yüksek kendini düzenleme, iyi ruh sağlığı, etkili sosyal ilişkileri sürdürebilme yeteneği ve evde veya okulda uyumlu işlevsellik de dahil olmak üzere yüksek refah ile ilişkilidir (Buckner vd., 2009). Zenner vd.'ne (2014) göre, kendini düzenleme yetenekleri, duygular, hisler, davranışlar ve bilişlerin başarılı bir şekilde düzenlenmesi yoluyla hedef odaklı eylemleri ve duygusal ve bilişsel zorluklara en üst düzeyde uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır.

Üniversite öğrencileriyle yapılmış olan çalışmalarda öz-düzenlemenin bir yandan yaşam doyumuna ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği (Ateş ve Sağar, 2024; Kandemir, 2014; Praskova vd. 2015; Seema vd., 2014; Yang, 2021). Diğer taraftan da depresyon ile negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir (Acuff vd., 2019; Berzonsky ve Kinney, 2019; Jimenez vd., 2010; Kocovsk ve Endler, 2000). Diğer bir ifadeyle öz-düzenlemenin yaşam doyumuna pozitif yönde katkı sağladığı, buna karşın depresyon karşısında koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğü söylenebilir. Alan yazınında, öz-düzenleme becerilerinin yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisindeki aracılık rolüne yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak üniversite öğrencilerinde yapılan başka çalışmalar öz-düzenlemenin psikolojik işlevsellikle geliştirici ve koruyucu olarak rol oynadığı görülmektedir. Bu çerçevede, Morosanova ve Fomina (2017) öz-düzenlemenin kaygının akademik performans üzerindeki etkisinde, Ning ve Downing (2012) öğrenme yaşantılarının akademik başarı üzerindeki, Pillay vd. (2022) pozitif duygular ile psikolojik sağlık arasında aracılık ettiğini bulmuşlardır.

Pozitif psikolojinin ruh sağlığını iyileştirmedeki önemli rolüne dair araştırma kanıtlarına rağmen (Seligman, 2005; Slade, 2010), üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisinde öz-düzenleme becerilerinin aracılık rolüne ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çerçevede araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisinde öz-düzenleme becerilerinin aracılık rolünü ortaya koymaktır. Bu amaç çerçevesinde test edilecek hipotezler aşağıda verilmiştir:

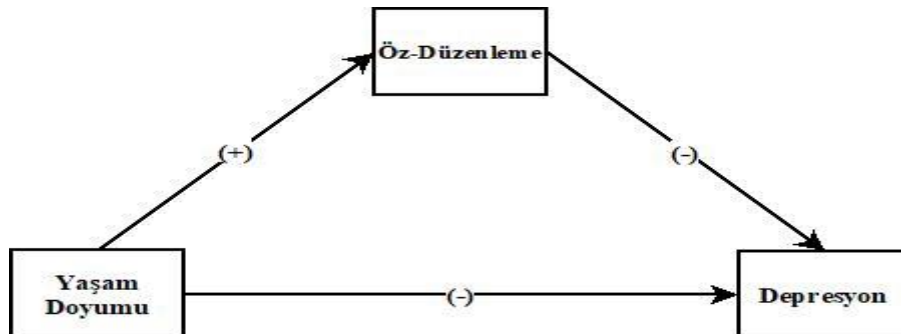
H<sub>1</sub>= Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun depresyon üzerindeki toplam etkisi (c) negatif yönde anlamlıdır.

H<sub>2</sub>= Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun öz-düzenleme üzerindeki doğrudan etkisi (a) pozitif yönde anlamlıdır.

H<sub>3</sub>= Üniversite öğrencilerinde öz-düzenlemenin depresyon üzerindeki doğrudan etkisi (b) negatif yönde anlamlıdır.

H<sub>4</sub>= Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun öz-düzenleme aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisi (a.b) negatif yönde anlamlıdır.

Araştırma hipotezlerinin biçimsel gösterimi Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1- Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisinde öz-düzenlemenin aracılık rolüne ilişkin önerilen model

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nicel veri toplama yönteminin kullanıldığı, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği korelasyonel bir çalışmadır. Korelasyonel çalışmalar, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalardır (Çokluk vd, 2014). Çalışmada depresyon bağımlı değişken, yaşam doyumunu bağımsız değişken ve öz-düzenleme aracı değişkendir.

### Çalışma Grubu

Bu çalışmada araştırma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 173'ü kadın, 126'sı erkektir. Yaş ortalaması 20. 53'dir. Ayrıca çalışma grubuna ulaşabilmek için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 01.06.2023 ve 33 nolu karar ile etik izin alınmıştır

### Veri Toplama Araçları

**Kısa Semptom Envanteri (KSE):** Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla Derogatis (1992) tarafından geliştirilen SCL-90-R (Semptom Kontrol Listesi) ve Derogatis'in 53 maddeden oluşan Kısa Semptom Envanteri (KSE) depresyon alt ölçeği kullanılmıştır. KSE, 5 dereceli Likert tipi bir ölçek olup (0) "hiç" ile (4) "her zaman" arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Bu süreç sonucunda, ölçeğin genel iç tutarlılık katsayıları .96 ve .95 olarak elde edilirken, alt ölçeklerin katsayıları 0.55 ile 0.86 arasında değişiklik göstermiştir. Yapılan ölçüt bağımlı geçerlik çalışmalarında, alt ölçeklerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile .16 ila .42, Strese Yatkınlık Ölçeği ile .24 ila .36, UCLA-Yalnızlık Ölçeği ile -.34 ila -.57 ve Beck Depresyon Envanteri ile .34 ila 0.70 arasında korelasyonlar gösterdiği tespit edilmiştir (Akt: Savaşır ve Şahin, 1997). Alt ölçeklerden ve toplam ölçeklerden alınan yüksek puanlar, bu alt ölçeklerin ölçtüğü niteliklerin ve genel olarak psikolojik belirtilerin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

**Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).** Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu belirlemek için, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı ile Baysal (2016) tarafından öğretmenler için Türkçe'ye uyarlanan YDÖ kullanılmıştır. Beşli Likert tipi bir ölçek olan YDÖ 1 "Hiç katılmıyorum" ve 5 "Tamamen katılıyorum" biçiminde cevaplandırılmaktadır. Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve bu faktörün varyans açıklama oranı %68.8 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .88, bu çalışmada ise .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten en yüksek 25, en düşük 5 puan alınabilmektedir. Alınan puanlardan artış yaşam doyumunun arttığı biçiminde yorumlanmaktadır.

**Öz-Düzenleme Ölçeği (ÖDÖ):** Novak ve Clayton (2001) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Çelikkaleli (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe formu, dördümlü Likert türünde derecelendirme sunmakta olup (1) "Kesinlikle doğru değil" ile (4) "Her zaman doğru" arasında değişmektedir. Ölçek, Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Öz-Düzenleme olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Yapılan yapı geçerliği çalışmasında, üç boyutlu yapının iyi uyum değerleri sergilediği tespit edilmiştir ( $\chi^2/sd= 2.02$ , CFI= .90, IFI= .92, GFI= .90, RMSEA= .06). Araştırmada, 9 maddeden oluşan duygusal öz-düzenleme alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .85, 10 maddeden oluşan bilişsel öz-düzenleme alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .86 ve 7 maddeden oluşan davranışsal öz-düzenleme alt boyutunun iç tutarlılığı .82 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin genel Cronbach Alpha katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan ise 100'dür. Elde edilen yüksek puanlar, hem alt ölçeklerde hem de toplam ölçekte yüksek öz-düzenleme seviyesini göstermektedir.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizine geçilmeden önce, toplanan verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Öncelikle, ham puanlar z-puanına çevrilmiş, sonra da çarpıklık (Skewnss) ve baskıklık (Kurtosis) ve katsayıları incelenmiştir. z-puanları, çarpıklık ve baskıklık katsayıları incelendiğinde (bkz: Tablo 1) verilerin normal dağılıma işaret ettiği görülmüştür. Çalışmadaki boş hücreler ise, veriler normal dağıldığı için serinin ortalaması yöntemiyle doldurulmuştur. Bu bulgular çerçevesinde verilerin analizinde parametrik istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. İlk olarak değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. Aracılık analizi için ise bu konudaki en güvenilir yöntem olarak ifade edilen (Hayes, 2009; Williams ve MacKinnon, 200) bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere ilişkin güven aralıkları hesaplanmaktadır. Elde edilen bulgunun en düşük ve en yüksek güven aralığı arasında ve sıfırı içermeyecek şekilde aynı yönlü olması (negatif ya da pozitif), bulgunun güvenilirliğine işaret etmektedir. Analizde yeniden örnekleme sayısı 5000 olarak tercih edilmiştir.

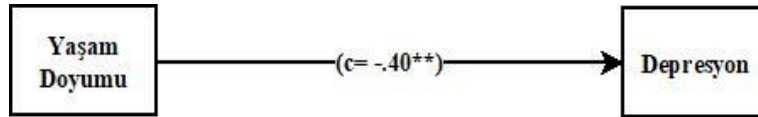
### Bulgular

Tablo 1- Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel Bulgular ve Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3
<b>1-Depresyon</b>	1		
<b>2-Yaşam Doymumu</b>	-.40**	1	
<b>3-Öz-Düzenleme</b>	-.49**	.26**	1
$\bar{x}$	28.76	71.38	15.24
Ss.	10.70	10.94	4.34
Skewness	.411	-.030	-.214
Kurtosis	-.689	-.384	-.467
A	.89	.84	.82

Tablo 1’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinde depresyon ile yaşam doymumu arasında ( $r = -.40$ ,  $p < .05$ ) ve öz-düzenleme arasında ( $r = -.49$ ,  $p < .05$ ) negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna karşın, yaşam doymumu ile öz-düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = .26$ ,  $p < .05$ ). Betimsel bulgulara göre, araştırma değişkenlerinin normal dağıldığı ve kullanılan ölçme araçlarının da yüksek güvenilirlik değerlerine sahip olduğu görülmektedir.

Yaşam doymununun depresyon üzerindeki toplam etkisi (c) Şekil 2’de verilmiştir



Şekil 2- Üniversite öğrencilerinde yaşam doymununun depresyon üzerindeki toplam etkisi

Şekil 2’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinde yaşam doymununun depresyon üzerindeki etkisi negatif yönde anlamlıdır ( $\beta = -.40$ , %95 GA [-.48 ile -.31],  $p > .05$ ).

Yaşam doymununun depresyon üzerinde öz düzenlemenin aracılık rolüne ilişkin bulgular Şekil 3’te verilmiştir.



Şekil 3- Üniversite öğrencilerinde, yaşam doyumunu, depresyon ve öz-düzenleme arasındaki doğrudan etkiler

Şekil 3'te değişkenler arasındaki doğrudan etkiler verilmiştir. Buna göre, yaşam doyumunun öz-düzenleme üzerindeki doğrudan etkisi (a) pozitif yönde anlamlıdır ( $\beta = .26$ , %95 GA [.16 ile .36],  $p > .05$ ). Diğer taraftan, öz-düzenlemenin depresyon üzerindeki doğrudan etkisi (b) ( $\beta = -.42$ , %95 GA [-.50 ile -.33],  $p > .05$ ) ve yaşam doyumunun depresyon üzerindeki doğrudan etkisi (c) negatif yönde anlamlıdır ( $\beta = -.29$ , %95 GA [-.37 ile -.20],  $p > .05$ ). Son olarak, yaşam doyumunun öz-düzenleme aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisi (a.b) de negatif yönde anlamlıdır ( $\beta = -.11$ , %95 GA [-.15 ile -.07],  $p > .05$ ).

Değişkenler arasındaki toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler bir arada değerlendirildiğinde, yaşam doyumunun depresyon üzerindeki hem doğrudan etki hem de öz-düzenleme aracılığıyla oluşan dolaylı etki anlamlı olduğu için, öz-düzenlemenin yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisinde kısmi aracılık rolü üstlendiği söylenebilir. Yaşam doyumunun depresyon üzerindeki toplam etkisinin %72.5'i doğrudan yaşam doyumundan kaynaklanmaktayken, %27.5'i öz-düzenleme aracılığıyla oluşan dolaylı etkiden kaynaklanmaktadır. Son olarak, yaşam doyumunu ve öz-düzenleme birlikte depresyon varyansının %32'sini yordamaktadır.

### Tartışma ve Sonuç

Araştırmadan elde edilen ilk bulguya göre, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisi negatif yönde anlamlıdır. Bu bulguya göre çalışmanın ilk hipotezi dorulanmıştır. Elde edilen bulgu daha önce bu konuda yapılmış çalışma bulguları tarafından desteklenmiştir (Dorahy vd., 2000; Gilman ve Huebner 2006; Gündoğar vd., 2007; Güney vd., 2010; Karaköse, 2019; Mahmud vd., 2012; Morsümbül, 2013; Proctor vd., 2009a, 2010S; erin vd., 2010; Simpson vd., 1996; Sincar vd., 2020; Wardle vd., 2004). Yaşam doyumunun ergenlerin olumlu uyum, sağlık ve iyi oluşları için önemini vurgulayan çalışmaları da desteklemektedir (Proctor ve diğerleri 2009a, 2010; Suldo ve Huebner 2004a). Proctor ve diğerleri (2010) ile Gilman ve Huebner'in (2006) bulguları, ortalama yaşam doyumuna sahip öğrencilerle karşılaştırıldığında, yüksek yaşam doyumuna sahip olanların tüm uyum sağlayıcı ve olumlu psikososyal işlev göstergelerinde daha yüksek puanlar aldığını ve depresyon dahil olmak üzere daha düşük düzeyde duygusal semptomlar bildirdiğini ortaya koymuştur.

Yaşam doyumuyla ilgili olarak yapılan çalışmalarda, yüksek yaşam doyumuna sahip bireylerin genellikle sağlıklı bir yaşam sürme, sosyal ilişkilerde başarılı olma, uyumlu bir kişilik sergileme ve gelişime açık bir zihinsel yapıya sahip olma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır (Diener, 1984, 1994, 2000; Diener ve Suh, 1997; Diener vd., 1999). Bunun yanı sıra, bu kişilerin problem çözme becerilerinin güçlü olduğu ve stresli durumlarla başa çıkma düzeylerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Huebner vd., 2004; Kabasakal ve Uz-Baş, 2013; Karatekin, 2013; Matheny vd., 2002; Sahanç, 2007). Dolayısıyla, yaşam doyumunun depresyon yaşanmasına karşı koruyucu yönde bir rol oynaması beklenmektedir.

Yaşam doyumunu, bireylerin genel mutluluğunu artırarak depresyonu önlemede önemli bir rol oynamaktadır. Yüksek yaşam doyumunu, bireylerin strese başa çıkma becerilerini güçlendirir ve



olumlu düşünme eğilimlerini artırır (Diener, 2000; Huebner vd., 2004). Ayrıca, sosyal destek sistemleriyle daha güçlü ilişkiler kurmalarına yardımcı olur, bu da yalnızlık hissini azaltır ve psikolojik dayanıklılığı artırır (Kabasakal ve Uz-Baş, 2013). Ayrıca, yaşam doyumu, bireylerin zorluklarla daha etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağlayarak, depresyon gelişimini engelleyebilir (Matheny vd., 2002). Bu nedenle, yaşam doyumu artırıldığında, depresyon riskinin önemli ölçüde azalabileceği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, bireylerin genel memnuniyet ve mutluluk seviyelerini yükselterek depresyon oranlarını azaltmada önemli bir etkiye sahiptir. Yüksek yaşam doyumu, öğrencilerin stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirir ve sosyal destek ağlarına daha fazla entegre olmalarını teşvik eder. Bu durum, olumlu bir ruh hali oluşturarak zorluklara karşı daha dayanıklı olmalarına katkı sağlar. Ayrıca, yaşam doyumu, bireylerin hedeflerine ulaşma ve kişisel gelişimlerine odaklanmalarını kolaylaştırırken, olumsuz düşüncelerin ve kaygıların azalmasına da yardımcı olur. Sonuç olarak, yüksek yaşam doyumu, öğrencilerin psikolojik iyilik hallerini güçlendirerek depresyon riskini azaltır.

Araştırmadan elde edilen ikinci bulguya göre, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun öz-düzenleme üzerindeki etkisi pozitif yönde anlamlıdır. Bu bulguya göre araştırmancın ikinci hipotezi de doğrulanmıştır. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile öz-düzenleme arasındaki ilişkiye yönelik olarak gerçekleştirilen birçok çalışma bulgusu (Foroughi vd., 2019; Rusman vd., 2023; Sharbafshaaer, 2019; Yang, 2021) bu araştırmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Yaşam doyumu ile öz-düzenleme arasındaki ilişki, bireylerin yaşam deneyimlerini nasıl değerlendirdiğini ve bu deneyimlerle nasıl başa çıktığını belirlemede kritik bir rol oynar. Öz-düzenleme becerileri, bireylerin duygusal tepkilerini, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol etme yeteneğini artırır, bu da stresli durumlar karşısında daha etkili bir yanıt vermelerini sağlar. Bu beceriler, olumlu hedefler belirlemeyi, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeyi ve zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırarak, yaşam doyumunu artırır. Yüksek öz-düzenleme kapasitesine sahip bireyler, hayatta karşılaştıkları olumsuzluklara rağmen daha tatmin edici bir yaşam sürme eğilimindedir; bu da yaşam doyumunu artıran olumlu bir döngü yaratır. Dolayısıyla, öz-düzenleme, yaşam doyumu ile bireyin genel iyilik hali arasında önemli bir bağlantı kurar.

Bir başka ifadeyle üniversite öğrencilerinde öz-düzenleme düzeyleri arttıkça yaşam doyumu 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 yönden desteklemektedir.

Araştırmadan elde edilen üçüncü bulguya göre, öz-düzenlemenin depresyon üzerindeki etkisi negatif yönde anlamlıdır. Buna göre çalışmanın üçüncü hipotezi de doğrulanmıştır. Üniversite örneklemleri ile yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular (Kurtovic vd., 2021; Uzun-Özer vd., 2014, Varma ve Cheasakul, 2016) bu çalışmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Öz-düzenleme, genellikle biliş, davranış ve duyguların esnek bir şekilde düzenlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Bridgett ve ark., 2015) ve tepkileri kontrol etme yeteneğini etkileyen bilinçsiz ve bilinçli süreçleri içerir (Carver, 2004). Ayrıca, karşılanmamış ihtiyaçlara tahammül etme, hayal kırıklıkları ve başarısızlıklarla başa çıkma ve başarıya yönelik çalışma becerisini etkileyen bir yetenektir (Bandy ve Moore, 2010). Öz-düzenlemenin bu özellikleri veya işlevleri, üniversite döneminde yaşanılma ihtimali olan uyum, ekonomik, romantik, sosyal ve akademik sorunların

olumsuz sonuçlarına karşında esnek, kontrol sahibi olma, tahammül gücü ve başa çıkma becerileri onların daha az depresyon yaşamalarında etkili olmuş olabilir.

Diğer taraftan, Bandura vd.'ne (2003) göre, öz-düzenleme, bireylerin davranışlarını, duygularını ve bilişsel süreçlerini nasıl kontrol ettiğine ilişkin algıdır ve üç adımdan oluşmaktadır: (1) kendi gözlemlene (davranışlarını, duygularını ve bilişlerini aklında tutma), (2) kendini değerlendirme (bireylerin davranışlarını, duygularını ve bilişlerini ya diğerlerinin ya da kendilerinin standartlarıyla ya da beklentileriyle karşılaştırma); ve (3) kendini değerlendirme veya kendine tepki verme (diğerlerinin ya da kendisinin değerlendirmesi olumluysa kendini ödüllendirme; ancak değerlendirme olumsuzsa suçluluk, aşağılama, değersizleştirme vb gibi bir ceza verilir). Üniversite bağlamında, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini aklında tutan ve bu tepkilerine yönelik değerlendirmeleriyle standartlarını veya beklentilerini karşıladığını düşünen ve bunun sonucunda kendine ilişkin olumlu değerlendirmelerde bulunan bireylerin daha az depresyon yaşamaları beklenebilir.

Son olarak, öz-düzenlemenin, depresyonun daha düşük olmasının önemli bir yordayıcısı olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur; bu, düzenleyici yeteneklerin çocukluk ve ergenlik dönemindeki psikopatolojiye karşı koruyucu etkilerini ortaya koyan çalışmalarla uyumludur (Sloan vd., 2017). Duygu düzenlemesi veya duygu düzenlemeyle ilgili zorluklar, birçok psikopatolojik semptom ve bozukluğun gelişiminde merkezi bir faktör olarak görülmektedir; ancak bilişsel ve davranışsal düzenleme de özellikle ergenlik döneminde soyut düşünmeye doğru ilerlerken önemlidir (Kring ve Sloan, 2009). Özellikle depresyonla ilgili olarak, duygu düzenlemesinin depresyon ve sıklıkla birlikte görülen kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları ve sınırda kişilik bozukluğu gibi bozukluklarla doğrudan ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Berking ve ark., 2013; Carpenter ve Trull, 2013; Aldao ve Dixon-Gordon, 2014). Öz-düzenleme becerileri, bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerini yönetmelerine yardımcı olarak depresyonu azaltmada önemli bir rol oynar. Bu beceriler, kişinin stresle başa çıkma yeteneğini artırır; böylece olumsuz düşünceleri ve duygusal dalgalanmaları daha etkili bir şekilde kontrol edebilir. Öz-düzenleme sayesinde bireyler, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirir, kendilerine yönelik yapıcı bir tutum sergiler ve sosyal destek arayışında bulunurlar. Ayrıca, hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusundaki motivasyonlarını artırarak yaşamda daha anlamlı ve tatmin edici deneyimler yaşarlar. Tüm bu süreçler, depresyon belirtilerini azaltarak bireylerin genel ruhsal iyilik hallerini güçlendirir.

Araştırmadan elde edilen son bulguya göre, öz düzenleme becerisinin yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisinde aracılık rolünün olduğu biçimindedir. Buna göre, çalışmanın son hipotezinin de kabul edildiği söylenebilir. Yaşam doyumunun depresyon üzerindeki negatif yöndeki etkisinin %27.5'inin öz-düzenleme becerileri aracılığıyla gerçekleştiği dolaylı olarak gerçekleştiği görülmektedir. Alan yazını incelemesinde, öz-düzenleme becerilerinin birçok değişken arasındaki ilişkide aracılık rolünün ortaya konulduğu ancak yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisinde aracılık rolüne sahip olup olmadığına yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Öz-düzenleme becerilerinin aracılık rolüne ilişkin olarak çalışmalarda, kaygının akademik performans üzerindeki etkisinde (Morosanova ve Fomina, 2017), öğrenme yaşantılarının akademik başarı üzerindeki etkisinde (Ning ve Downing, 2012), pozitif duyguların psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde (Pillay vd., 2022) ve öğrenme yaşantılarının akademik performans üzerindeki etkisinde (Ning ve Downinig, 2011), video oyunlarına bağımlılığın iyi olma üzerindeki etkisinde (Luxford vd., 2022) ve güvensiz bağlanmanın depresyon, stres ve kaygı üzerindeki etkisinde (Valikhani vd., 2018) aracılık rolü oynadığı görülmüştür. Bu bulgular, öz-düzenlemenin değişkenler arasındaki ilişkilerde önemli bir değişken olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

Yaşam doyumunu ile depresyon arasındaki ilişkide öz-düzenleme becerileri önemli bir aracılık rolü oynamaktadır. Öz-düzenleme, bireylerin duygusal durumlarını, düşüncelerini ve

davranışlarını kontrol etme yeteneğidir. Yüksek düzeyde öz-düzenleme becerilerine sahip bireyler, stresli durumlarla daha etkili başa çıkabilir, olumsuz duyguları yönetme konusunda daha başarılı olabilirler. Bu sayede yaşam doyumlarını artırırken, depresyon riskini azaltabilirler. Öz-düzenleme, bireylerin olumlu hedefler belirlemesine ve bunlara odaklanmasına yardımcı olarak, yaşam tatminini artırırken, olumsuz düşüncelerin ve duyguların etkisini azaltır. Böylece, öz-düzenleme becerileri, yaşam doyumunu ile depresyon arasındaki ilişkiyi şekillendiren kritik bir faktör olarak öne çıkıyor olabilir.

Sonuç olarak, yaşam doyumunun depresyonu negatif yönde yordadığı; öz-düzenlemenin bu ilişkide kısmi aracılık rolüne sahip olduğu görülmektedir. Öz-düzenleme, yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisinde sadece % 27.5'lik bir paya sahiptir. Bu bulgu, yaşam doyumunun depresyonda önemli bir etkiye göstermektedir. Yapılmış bu çalışmanın birçok sınırlılığı bulunmaktadır, öncelikle kesitsel olarak gerçekleştirilmiş olan bu çalışmada tam anlamıyla nedensel bir ilişkiden söz etmek zordur, bunun yerine boylamsal çalışmaların yapılması önerilmektedir. İkinci olarak, çalışmanın yapıldığı örnekleme ilgilidir. Veriler Türkiye'nin bir bölgesindeki üniversitede eğitim görmekte olan öğrencilerden toplanmıştır, bundan dolayı genelleme yapmak zordur. Bunun yerine Türkiye'nin farklı bölgelerinde bulunan üniversite öğrencilerinden verinin toplanması genelleme konusundaki sorunu çözmeye yardımcı olabilir. Son olarak, öz düzenlemenin yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisinin çok az bir kısmına aracılık ettiği görülmüştür. Bu durumda daha büyük oranda aracılık edebilecek, psikolojik sağlık, yetkinlik inancı, umut, iyimserlik gibi değişkenlerin etkileri tek tek ya da zincirleme olarak incelenebilir.

#### Kaynakça

- Aalto-Setälä, T., Marttunen, M., Tuulio-Henriksson, A., Poikolainen, K., ve Lönnqvist, J. (2001). One-month prevalence of depression and other DSM-IV disorders among young adults. *Psychological Medicine*, 31(5), 791–801. <https://doi.org/10.1017/S0033291701003607>
- Acuff, S. F., Soltis, K. E., Dennhardt, A. A., Borsari, B., Martens, M. P., Witkiewitz, K., ve Murphy, J. G. (2019). Temporal precedence of self-regulation over depression and alcohol problems: Support for a model of self-regulatory failure. *Psychology of Addictive Behaviors*, 33(7), 603–615. <https://doi.org/10.1037/adb0000505>
- Akhtar, P., Ma, L., Waqas, A., Naveed, S., Li, Y., Rahman, A., ve Wang, Y. (2020). Prevalence of depression among university students in low and middle-income countries (LMICs): A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 274, 911–919. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.055>
- Aldao, A., ve Dixon-Gordon, K. L. (2014). Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and psychopathology. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(1), 22–33. <https://doi.org/10.1080/16506073.2013.816769>
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV-TR*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Arslan, G., Ayrancı, U., Unsal, A., ve Arslantas, D. (2009). Prevalence of depression, its correlates among students, and its effect on health-related quality of life in a Turkish university. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 114(3), 170–177. <https://doi.org/10.3109/03009730902937027>
- Ateş, B., ve Sağar, M. E. (2024). Sosyal destek, öz-düzenleme, akademik başarı ve yaşam doyumunun incelenmesi: Yol analizi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 13(3), 651–662. <https://doi.org/10.30703/cije.1405692>

- Babayiğit, A., ve Okray, Z. (2019). Relationship between depressive symptoms and life satisfaction among university students. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 5–13. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.01>
- Balkis, M., ve 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(4), 439–459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., ve Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child development*, 74(3), 769–782. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00567>
- Bandy, T. B. S., ve Moore, K. A. (2010). Assessing self-regulation: A guide for out-of-school time program practitioners. *Child Trends*.
- Baumeister, R. F., ve Vohs, K. D. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York: Guilford Press.
- Bayati, A., Beigi, M., ve Salehi, M. (2009). Depression prevalence and related factors in Iranian students. *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 12(15), 1371–1375. <https://doi.org/10.3923/pjbs.2009.1371.1375>
- Bayram, N., ve Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-2>
- Belen, H., ve Yildirim, M. (2020). Psychometric analysis of inflexibility of happiness in undergraduate students: A reliability and validity study. *Journal of Positive School Psychology*, 4(1), 69–78. <https://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/211>
- Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., ve Hofmann, S. G. (2013). Emotion regulation skills training enhances the efficacy of inpatient cognitive behavioral therapy for major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(4), 234–245. <https://doi.org/10.1159/000348448>
- Berkman, E. (2016). *Handbook of Self-Regulation* (3rd ed.). Guilford Press.
- Berzonsky, M. D., ve Kinney, A. (2019). Identity processing style and depression: The mediational role of experiential avoidance and self-regulation. *Identity*, 19(2), 83–97. <https://doi.org/10.1080/15283488.2019.1567341>
- Bonfá-Araujo, B., Lima-Costa, A. R., Baptista, M. N., ve Hauck-Filho, N. (2023). Depressed or satisfied? The relationship between the dark triad traits, depression, and life satisfaction. *Current Psychology*, 42(5), 3520–3527. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01726-3>
- Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., ve Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin*, 141(3), 602–654. <https://doi.org/10.1037/a0038662>
- Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. New York: Guilford Press.
- Buchanan, J. L. (2012). Prevention of depression in the college student population: A review of the literature. *Archives of Psychiatric Nursing*, 26(1), 21–42. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2011.03.003>
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., ve Beardslee, W. R. (2009). Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low-income youths. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 19–30. <https://doi.org/10.1037/a0015234>

Carpenter, R. W., ve Trull, T. J. (2013). Components of emotion dysregulation in borderline personality disorder: A review. *Current Psychiatry Reports*, 15, 335. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0335-2>

Carver, C. S. (2004). Self-regulation of action and affect. In R. F. Baumeister ve K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 13–39). Guilford Press.

Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.

Castaldelli-Maia, J. M., Martins, S. S., Bhugra, D., Machado, M. P., De Andrade, A. G., Alexandrino-Silva, C., ... ve Alves, T. C. D. T. F. (2012). Does ragging play a role in medical student depression—cause or effect? *Journal of Affective Disorders*, 139(3), 291–297. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.003>

Ceyhan, A., Ceyhan, E., ve Kurty, Y. (2009). Investigation of university students' depression. *Eurasian Journal of Educational Research*, 36, 75–90. <https://doi.org/10.14689/ejer.2009.36.6>

Chen, L., Wang, L., Qiu, X. H., Yang, X. X., Qiao, Z. X., Yang, Y. J., et al. (2013). Depression among Chinese university students: Prevalence and socio-demographic correlates. *PLoS ONE*, 8(6), e58379. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0058379>

Cramm, J. M., Hartgerink, J. M., De Vreede, P. L., Bakker, T. J., Steyerberg, E. W., Mackenbach, J. P., ve Nieboer, A. P. (2012). The relationship between older adults' self-management abilities, well-being and depression. *European Journal of Ageing*, 9(2), 113–121. <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0237-5>

Çam-Çelikel, F., ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122–129. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/84682>

Çelikkaleli, Ö. (2019). Ergenler için Öz-Düzenleme Ölçeği: Temel geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *IV. Uluslararası Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Sempozyumu*, 5-6 Ekim 2019, Burdur.

Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29–52. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16689/173431>

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250–1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.251280>

Davison, G. C., ve Neale, J. M. (1994). *Abnormal psychology*. New York: John Wiley ve Sons.

De Vos, A., De Stobbeir, K., ve Meganck, A. (2009). The relationship between career-related antecedents and graduates' anticipatory psychological contracts. *Journal of Business ve Psychology*, 24(3), 289–298. <https://doi.org/10.1007/s10869-009-9107-3>

Demyttenaere, K., De Fruyt, J., ve Huygens, R. (2002). Measuring quality of life in depression. *Current Opinion in Psychiatry*, 15(1), 89–92. <https://doi.org/10.1097/00001504-200201000-00015>

Denise, L., Terrie, M., Avshalom, C., Lynn, M., Phil, S., ve Warren, S. (1996). Psychiatric disorder in a birth cohort of young adults: Prevalence, comorbidity, clinical significance, and new case incidence from ages 11 to 21. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(4), 552–562. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.4.552>

Derogatis, L. R. (1992). *The Brief Symptom Inventory (BSI) administration, scoring and procedures manual-II*. Unpublished manuscript.

Deveci, S., Ulutaşdemir, N., ve Açık, Y. (2013). Bir sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresyon belirtilerinin görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(2), 98–102. <https://dergipark.org.tr/en/pub/firattip/issue/6341/84582>

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

Diener, E., ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181–185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>

Diener, E., ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189–216. <https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. F., Akuamoah-Boateng, R., Duze, M. C., ve Sibiya, T. (2000). Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi university students. *Journal of Social Behavior ve Personality*, 15(4), 569–580. <https://www.proquest.com/openview/8486f2240d3fb230f7074245ff3a73cb>

Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., ve Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(5), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.5.534>

Eller, T., Aluoja, A., Vasar, V., ve Veldi, M. (2006). Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depression and Anxiety*, 23(4), 250–256. <https://doi.org/10.1002/da.20166>

Eshagh, I., ve Ali, N. (2004). Prevalence of depression among students of Zabol Medical School, 2002. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, 6(2), 15–21.

Fava, G. A., ve Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1), 45–63. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(03\)00020-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(03)00020-3)

Feraco, T., Resnati, D., Fregonese, D., Spoto, A., ve 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), 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00601-4>

Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.2.138>

Foroughi, B., Iranmanesh, M., Nikbin, D., ve Hyun, S. S. (2019). Are depression and social anxiety the missing link between Facebook addiction and life satisfaction? The interactive effect of needs and self-regulation. *Telematics and Informatics*, 43, 101247. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101247>

Fredrickson, B. L., ve Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191–220. <https://doi.org/10.1080/026999398379119>

Frotani, M. (2005). Depression in students of higher education centers. *Iranian Journal of Nursing Research*, 18(41-42), 13–27. [https://scholar.google.com.tr/scholar?hl=trveas\\_sdt=0%2C5veq](https://scholar.google.com.tr/scholar?hl=trveas_sdt=0%2C5veq)

Fugate, M., Kinicki, A. J., ve Ashforth, B. E. (2004). Employability: A psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 14–38. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.10.005>

Garlow, S., Rosenberg, J., Moore, J., Haas, A., Koestner, B., Hendin, H., et al. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: Results from the American Foundation for Suicide Prevention College screening project at Emory University. *Depression and Anxiety*, 25, 482–488. <https://doi.org/10.1002/da.20347>

Gilman, R., ve Huebner, S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311–319. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9121-5>

Gladstone, T., Beardslee, W., ve O'Connor, E. (2011). The prevention of adolescent depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 34, 35–52. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.11.001>

Goebert, D., Thompson, D., Takeshita, J., ve Bryson, P. (2009). Depressive symptoms in medical students and residents: A multischool study. *Academic Medicine*, 84, 236–241. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e3181938e37>

Gunay, O., Akpınar, F., Poyrazoglu, S., ve Aslaner, H. (2011). Prevalence of depression among Turkish university students and related factors. *Turkish Journal of Public Health*, 9, 133–143.

Guney, S., Kalafat, T., ve Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: Life satisfaction, anxiety and depression: A preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1210–1213. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.181>

Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14–27. [https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_10\\_1\\_14\\_27.pdf](https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_10_1_14_27.pdf)

Hall, D. T., ve Chandler, D. E. (2005). Psychological success: When the career is a calling. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 155–176. <https://doi.org/10.1002/job.301>

Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408–420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>

Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C., ve McKnight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81–93. <https://doi.org/10.1002/pits.10140>

Hysenbegasi, A., Hass, S., ve Rowland, C. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 8, 145–151.

Jeon, H. (2011). Depression and suicide. *Journal of the Korean Medical Association*, 54, 370–375. <https://doi.org/10.5124/jkma.2011.54.5.370>

Jimenez, S. S., Niles, B. L., ve Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645–650. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.041>

- Kabasakal, Z., ve Uz-Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27–35. [http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/03a.zekavet\\_kabasakal.pdf](http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/03a.zekavet_kabasakal.pdf)
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographic variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 188–193. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>
- Kaplan, G., Shema, S., ve Leite, C. (2008). Socioeconomic determinants of psychological wellbeing: The role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of Epidemiology*, 18, 531–537. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2007.10.007>
- Karaköse, H. B. (2019). Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumunu ve depresyon açısından incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karatekin, H. (2013). Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi (Unpublished master's thesis). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23–52. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.44.1.23>
- Kaunhoven, R. J., ve Dorjee, D. (2017). How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children? An integrative neurocognitive review. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 74(A), 163–184. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.008>
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18, 137–146. <https://www.turkpsikiyatri.com/turkceOzet?id=693>
- Keser, A. (2005). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77–96. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ct/issue/71805/1155269>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., et al. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the national comorbidity survey replication (NCS-R). *JAMA*, 289, 3095–3105. <https://doi.org/10.1001/jama.289.24.3095>
- Khan, M., Mahmood, S., Badshah, A., Ali, S., ve Jamal, Y. (2006). Prevalence of depression, anxiety and their associated factors among medical students in Karachi, Pakistan. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 56, 583–586. [https://jpma.org.pk/index.php/public\\_html/issue/archive/4](https://jpma.org.pk/index.php/public_html/issue/archive/4)
- Kitsantas, A., Gilligan, T. D., ve 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>
- Kocovski, N. L., ve Endler, N. S. (2000). Self-regulation: Social anxiety and depression. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 5(1), 80–91. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2000.tb00065.x>
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R., Viinama"ki, H., ve Koskenvuo, M. (2004). Life satisfaction and depression in a 15-year follow up of healthy adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39, 994–999. <https://doi.org/10.1007/s00127-004-0846-0>
- Kring, A. M., ve Sloan, D. S. (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Kumar, H., Shaheen, A., Rasool, I. ve Shafi, M. (2016) Psychological distress and life satisfaction among university students. *Journal of Psychology ve Clinical Psychiatry*, 5(3), 00283. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2016.05.00283>



Kurtovic, A., Vrdoljak, G., ve Hirnstein, M. (2021). Contribution to family, friends, school, and community is associated with fewer depression symptoms in adolescents-mediated by self-regulation and academic performance. *Frontiers in psychology*, *11*, 615249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.615249>

Lightsey, O. R. (1994). "Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology*, *41*, 325–334. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.41.3.325>

Lim, M., Chang, W., Yu, X., Chiu, H., Chong, M., ve Kua, E. (2011). Depression in Chinese elderly populations. *Asia-Pacific Psychiatry*, *3*, 46–53. <https://doi.org/10.1111/j.1758-5864.2010.00093.x>

Lowe, G., Lipps, G., ve Young, R. (2009). Factors associated with depression in students at the University of the West Indies, Mona, Jamaica. *West Indian Medical Journal*, *58*, 21–27.

Luxford, E., Türkay, S., Frommel, J., Tobin, S. J., Mandryk, R. L., Formosa, J., ve Johnson, D. (2022). Self-regulation as a mediator of the associations between passion for video games and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *25*(5), 310–315. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0321>

Lyubomirsky, S., Kasri, F., ve Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, *27*, 309–330. <https://doi.org/10.1023/A:1023910326728>

Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., ve Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, *33*(3), 149–156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>

Marsella, A. (1978). Thoughts on cross-cultural studies on the epidemiology of depression. *Culture, Medicine and Psychiatry*, *2*, 343–357. <https://doi.org/10.1007/BF00120961>

Mascia, M. L., Agus, M., ve 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>

Matheny, K. B., Curlette, W. L., Aysan, F., Herrington, A., Gfroerer, C. A., Thompson, D., ve Hamarat, E. (2002). Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among Turkish and American university students. *International Journal of Stress Management*, *9*(2), 81–97. <https://doi.org/10.1023/A:1014902719664>

McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Bowers, E., Duckworth, A., Little, T., ve Grammer, J. (2018). Self-Regulation. In N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, ve E. M. Faustman (Eds.), *Handbook of Life Course Health Development* (pp. 275–298). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-47112-3\\_19](https://doi.org/10.1007/978-3-319-47112-3_19)

McKenzie, M., Olsson, C., Jorm, A., Romaniuk, H., ve Patton, G. (2010). Association of adolescent symptoms of depression and anxiety with daily smoking and nicotine dependence in young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Addiction*, *105*, 1652–1659. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.02969.x>

Mikolajczyk, R. T., Maxwell, A. E., El Ansari, W., Naydenova, V., Stock, C., Ilieva, S., et al. (2008). Prevalence of depressive symptoms in university students from Germany, Denmark, Poland and Bulgaria. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *43*, 105–112. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0311-7>

Moksnes, U. K., Løhre, A., Lillefjell, M., Byrne, D. G., ve Haugan, G. (2016). The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: Life satisfaction

as a potential mediator. *Social Indicators Research*, 125(1), 339–357. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0892-1>

Morosanova, V. I., ve Fomina, T. G. (2017). Self-regulation as a mediator in the relationship between anxiety and academic examination performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 1066–1070. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.156>

Morsünbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doymu ve depresyon düzeylerine etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 16, 18-26. <https://acikerisim.aksaray.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12451/1260>

Murray, C. J., ve Lopez, A. D. (1997). Alternative projections of mortality and disability by cause 1990–2020: Global burden of disease study. *The Lancet*, 349, 1498–1504. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(96\)07419-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(96)07419-3)

Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2009). *Depression: The treatment and management of depression in adults, NICE clinical guideline 90*. London: National Institute for Health and Clinical Excellence.

National Institute of Mental Health (NIMH). (2003). *Depression and college students*. New York: NIMH (NIH Publication).

Nemerof, C. B., Compton, M. T., ve Berger, J. (2001). The depressed suicidal patient: Assessment and treatment. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 932, 1–23. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2001.tb05824.x>

Ning, H. K., ve Downing, K. (2011). Influence of student learning experience on academic performance: the mediator and moderator effects of self-regulation and motivation. *British Educational Research Journal*, 38(2), 219–237. <https://doi.org/10.1080/01411926.2010.538468>

Ning, H. K., ve Downing, K. (2012). Influence of student learning experience on academic performance: The mediator and moderator effects of self-regulation and motivation. *British Educational Research Journal*, 38(2), 219–237. <https://doi.org/10.1080/01411926.2010.538468>

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155–161. <https://hdl.handle.net/11499/40680>

Özer, M., ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doymu. *Geriatry*, 6(2), 72–74. <https://geriatri.dergisi.org/abstract.php?id=146>

Pavot, W., ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

Pillay, D., Nel, P., ve Van Zyl, E. (2022). Positive affect and resilience: Exploring the role of self-efficacy and self-regulation. A serial mediation model. *SA Journal of Industrial Psychology*, 48(1), 1–12. <http://dx.doi.org/10.4102/sajip.v48i0.1913>

Praskova, A., Creed, P. A., ve Hood, M. (2015). Self-regulatory processes mediating between career calling and perceived employability and life satisfaction in emerging adults. *Journal of Career Development*, 42(2), 86–101. <https://doi.org/10.1177/0894845314541517>

Proctor, C. L., Linley, P. A., ve Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583–630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-8>

Proctor, C., Linley, P., ve Maltby, J. (2010). Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. *Social Indicators Research*, 98, 519–532. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9533-3>

Raheel, H. (2015). Depression and associated factors among adolescent females in Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia: A cross-sectional study. *International Journal of Preventive Medicine*, 6, 90. <https://doi.org/10.4103/2008-7802.155104>

Reavley, N., ve Jorm, A. F. (2010). Prevention and early intervention to improve mental health in higher education students: A review. *Early Intervention in Psychiatry*, 4(2), 132–142. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2010.00167.x>

Richards, D., ve Sanabria, A. S. (2014). Point-prevalence of depression and associated risk factors. *Journal of Psychology*, 148, 305–326. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.832287>

Richter, N., Bondü, R., Spiess, C. K., Wagner, G. G., ve Trommsdorff, G. (2018). Relations among maternal life satisfaction and child well-being: The role of shared activities. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00739>

Rusman, A. A., Hashim, I. H., ve 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>

Rusman, A. A., Hashim, I. H., ve 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>

Sadock, B. J., ve Kaplan, H. I. (2007). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. Baltimore: Lippincott Williams ve Wilkins.

Sahin-Baltacı, H., ve Karatas, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictors of resilience among secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111–130. <https://doi.org/10.14689/ejer.2015.60.7>

Sahranç, Ü. (2007). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Sarıgöz, O., Hacıcaferoğlu, S., Dönger A., Cam, F. ve Koca, M.(2015).Çalışanların mobbinge uğrama düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science* (14), 360-373. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.693>

Seema, G., Kehkashan, A., ve Mussarat, J. K. (2014). Emotional self-regulation as the predictor of self-esteem and life satisfaction among university students. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 13(2). Retrieved from <http://picpku.com/index.php/picp/article/view/80>

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Seo, E. H., Kim, S. G., Kim, S. H., Kim, J. H., Park, J. H., ve Yoon, H. J. (2018). Life satisfaction and happiness associated with depressive symptoms among university students: A cross-sectional study in Korea. *Annals of General Psychiatry*, 17, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12991-018-0188-5>

Serin, N. B., Serin, O., ve Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 579-582. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.200>

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. <http://jfmh.mums.ac.ir>

Simpson, P. L., Schumaker, J. F., Dorahy, M. J., ve Shrestha, S. N. (1996). Depression and Life Satisfaction in Nepal and Australia. *The Journal of Social Psychology*, 136(6), 783–790. <https://doi.org/10.1080/00224545.1996.9712255>

Sincar, S., Sohbet, R., Birimoglu Okuyan, C., ve Karasu, F. (2020). Üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumunu ve depresyon: Kesitsel bir çalışma. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 93–100. <https://doi.org/10.5578/bsbd.74649>

Sincar, S., Sohbet, R., Okuyan, C. B., ve Karasu, F. (2020). Üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumunu ve depresyon: kesitsel bir çalışma yaşam doyumunu ve depresyon. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 93-100. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/balikesirsbd/issue/56047/674313>

Slade, M. (2010). Mental illness and well-being: The central importance of positive psychology and recovery approaches. *BMC Health Services Research*, 10, 26. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-10-26>

Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., ve Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141–163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>

Springer, D., Rubin, A., ve Beevers, C. (2011). *Treatment of depression in adolescents and adults: Clinician's guide to evidence-based practice*. West Sussex: John Wiley and Sons.

Steptoe, A., Tsuda, A., Tanaka, Y., ve Wardle, J. (2007). Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in university students from 23 countries. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14, 97–107. <https://doi.org/10.1007/BF03002477>

Suldo, S. M., ve Huebner, E. S. (2004a). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behaviour during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19, 93–105. <https://doi.org/10.1521/scpq.19.2.93.34998>

Şahin, N., ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44–56. <https://psycnet.apa.org/record/1997-86724-001>

Tay, L., ve Kuykendall, L. (2013). Promoting happiness: The malleability of individual and societal subjective well-being. *International Journal of Psychology*, 48, 159–176. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.742978>

Toegel, G., ve Nicholson, N. (2015). Self-regulation. In *Wiley Encyclopedia of Management* (pp. 1-2). <https://doi.org/10.1002/9781118785317.weom110254>

Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.3.320>

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132–143.

Uzun Ozer, B., O'Callaghan, J., Boksczanin, A., Ederer, E., ve Essau, C. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism and self-regulation on procrastination. *British Journal of Guidance ve Counselling*, 42(3), 309-319. <https://doi.org/10.1080/03069885.2014.896454>

Valikhani, A., Abbasi, Z., Radman, E., Goodarzi, M. A., ve Moustafa, A. A. (2018). Insecure attachment and subclinical depression, anxiety, and stress: A three-dimensional model of personality self-regulation as a mediator. *The Journal of Psychology*, 152(8), 548–572. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1468727>.

Van Beveren, M. L., Harding, K., Beyers, W., ve Braet, C. (2018). Don't worry, be happy: The role of positive emotionality and adaptive emotion regulation strategies for youth depressive symptoms. *British Journal of Clinical Psychology*, 57, 18–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12173>

Varma, P., ve Cheasakul, U. (2016). The influence of game addiction and internet addiction among university students on depression stress and anxiety mediated by self-regulation and social support. *Journal of Business Administration The Association of Private Higher Education Institutions of Thailand*, 5(2), 45-57. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/apheitvu/article/view/90488>

Vazquez, F., ve Blanco, V. (2006). Symptoms of depression and related factors among Spanish university students. *Psychological Reports*, 99, 583–590. <https://doi.org/10.2466/PRO.99.2.583-590>

Vohs, K. D., ve Ciarocco, N. J. (2004). Interpersonal functioning requires self-regulation. In R. F. Baumeister ve K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 392–407). New York: Guilford Press.

Vredenburg, K., O'Brien, E., ve Krames, L. (1988). Depression in college students: Personality and experiential factors. *Journal of Counseling Psychology*, 35, 419–425. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.35.4.419>

Wardle, J., Steptoe, A., Guliš, G., Sartory, G., Sêk, H., Todorova, I., ... ve Ziarko, M. (2004). Depression, perceived control, and life satisfaction in university students from Central-Eastern and Western Europe. *International journal of behavioral medicine*, 11, 27-36. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1101\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1101_4)

Wechsler, H., Lee, J. E., Kuo, M., ve Lee, H. (2000). College binge drinking in the 1990s: A continuing problem. Results of the Harvard School of Public Health 1999 College Alcohol Study. *Journal of American College Health*, 48, 199–210. <https://doi.org/10.1080/07448480009599303>

Weissman, M. M., Bland, R. C., Canino, G., Faravelli, C. E. A., et al. (1996). Cross-national epidemiology of major depression and bipolar disorder. *JAMA*, 276, 293–299. <https://doi.org/10.1001/jama.1996.03540040033029>

Whitton, S., ve Whisman, M. (2010). Relationship satisfaction instability and depression. *Journal of Family Psychology*, 24, 791–794. <https://doi.org/10.1037/a0021770>

Williams, J., ve MacKinnon, D. P. (2008). Resampling and distribution of the product methods for testing indirect effects in complex models. *Structural Equation Modeling*, 15(1), 23–51. <https://doi.org/10.1080/10705510701758166>

Winter, Y., Korchounov, A., Zhukova, T., ve Bertschi, N. (2011). Depression in elderly patients with Alzheimer dementia or vascular dementia and its influence on their quality of life. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 2, 27–32. <https://doi.org/10.4103/0976-3147.82344>

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>

Yıldırım, M., ve Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviors, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>

Yıldırım, M., ve Belen, H. (2018). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the Behavioral Inhibition System (BIS) and Behavioral Activation System (BAS) model of personality. *Journal of Positive School Psychology*, 2(1), 92–111.

Zenner, C., Herrleben-Kurz, S., ve Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00303>

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, ve M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Cambridge: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

Zimmerman, B. J. (2001). Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. In B. J. Zimmerman ve D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (pp. 1–37). Mahwah, NJ: Erlbaum.

## EXTENDED ABSTARCT

### Introduction

Psychological problems such as depression significantly affect students' quality of life, academic achievement and behavior. Students who experience depression-like symptoms for at least one semester are significantly more likely to receive lower grades than those who do not (Wechsler et al., 2000). The decreasing age of depression makes this a critical problem for university students (Reavley ve Jorm, 2010). Factors such as lifestyle changes, sleep and nutritional disorders, financial problems, family problems, academic pressures and uncertainties about the future after graduation due to university life may increase the risk of depression in students. There are many studies showing that through emotion regulation, especially factors such as satisfaction with life and increased satisfaction levels reduce the risk of depression. A person who self-regulates to make his or her life more positive can be said to be able to set goals, plan, seek help, self-monitor, and self-evaluate based on self-regulation. Theory and research on self-regulation suggests that it is associated not only with mental health, but also with well-adjusted functioning in other domains such as academic achievement, social competence and coping with life stress. Individuals with more effective self-regulation strategies are more motivated, better able to control negative anxiety-related events, cope with career changes and manage their careers in the direction they want. Research shows that individuals with high life satisfaction tend to lead a healthy life, be successful in social relationships, have a harmonious personality and a mental structure open to development. In this framework, the aim of the study is to reveal the mediating role of self-regulation skills in the effect of life satisfaction on depression in university students.

### Method:

This study is a correlational study in which quantitative data collection method is used and the relationships between variables are examined. In this study, the research group consists of university students. Of these students, 173 were female and 126 were male. The average age is 20. 53. It was examined whether the data were normally distributed. Brief Symptom Inventory, Satisfaction with Life Scale and Self-Regulation Scale were used as measurement tools in the study. In the analysis of the data, parametric statistical methods were used since the data obtained showed normal distribution. The relationship between the variables was analyzed with Pearson product-moment correlation coefficient. The resampling number was preferred as 5000 in the analysis.

### Results:

According to the correlational relationship obtained, there are significant negative relationships between depression and life satisfaction and self-regulation in university students. On the other hand, there is a significant positive relationship between life satisfaction and self-

regulation. According to the mediation model, the effect of life satisfaction on depression in university students is negatively significant. Again, according to the mediation model, the direct effect of life satisfaction on self-regulation is positively significant. On the other hand, the direct effect of self-regulation on depression and the direct effect of life satisfaction on depression are negatively significant. Finally, the indirect effect of life satisfaction on depression through self-regulation was also found to be negatively significant. When the total, direct and indirect effects between the variables are evaluated together, since both the direct effect of life satisfaction on depression and the indirect effect through self-regulation are significant, it can be said that self-regulation partially mediates the effect of life satisfaction on depression. While 72.5% of the total effect of life satisfaction on depression is directly caused by life satisfaction, 27.5% is caused by the indirect effect through self-regulation. Finally, life satisfaction and self-regulation together predicted 32% of the variance of depression.

#### **Discussion and Conclusion:**

According to the first finding of the study, the effect of life satisfaction on depression in university students is negatively significant. This finding is supported by the findings of previous studies on this subject. It is also supported by studies emphasizing the importance of life satisfaction for positive adjustment, health and well-being of adolescents (Proctor et al. 2009a, 2010; Suldo and Huebner 2004a). Proctor et al. (2010) and Gilman and Huebner (2006) found that compared to students with average life satisfaction, those with high life satisfaction scored higher on all adaptive and positive psychosocial functioning indicators and reported lower levels of emotional symptoms, including depression. The relationship between life satisfaction and self-regulation plays a critical role in determining how individuals evaluate and cope with life experiences. Self-regulation skills increase individuals' ability to control their emotional reactions, thoughts and behaviors, which enables them to respond more effectively to stressful situations. These features or functions of self-regulation, flexibility, control, tolerance and coping skills against the negative consequences of adaptation, economic, romantic, social and academic problems that may be experienced during the university period may have been effective in their experiencing less depression.

As a result, life satisfaction predicts depression negatively and self-regulation has a partial mediating role in this relationship. Self-regulation has only a 27.5% share in the effect of life satisfaction on depression. This finding indicates that life satisfaction has a significant effect on depression. This study has many limitations, first of all, it is difficult to talk about a causal relationship in this cross-sectional study, and it is recommended to conduct longitudinal studies instead. Secondly, it is related to the sample in which the study was conducted. The data were collected from students studying at a university in one region of Turkey, so it is difficult to generalize. Instead, collecting data from university students in different regions of Turkey may help to solve the problem of generalization.