



Temel Psikolojik İhtiyaçların Giderilmesinin ve Engellenmesinin Öz-Kontrol Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü

Psikolog Hülya ÇETİN

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

hulyaacetin@gmail.com, ORCID:0009-0000-9662-4042

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe SU

İstanbul Arel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi

aysekocayoruk@hotmail.com, ORCID:0000-0003-1123-6054

Özet

Araştırmanın amacı, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının (özerklik, yeterlik ve ilişkisellik) karşılanma ve engellenme düzeylerinin öz-kontrol üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü değerlendirmektir. Araştırma, ilişkisel tarama modeli temelinde yürütülmüş ve İstanbul'da yaşayan 18-65 yaş aralığında 436 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Veriler; Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Kısa Öz-Kontrol Ölçeği ve Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Form kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan envanterlerden elde edilen veriler IBM SPSS programı ile analiz edilmiş, aracılık analizi ise SPSS için Hayes (2012) tarafından geliştirilen PROCESS makrosu aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, Temel Psikolojik İhtiyaçların Giderilmesi ile Öz-Kontrol arasındaki ilişkide, Benlik Saygısının tam bir aracı rol oynadığı; Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi ile Öz-Kontrol arasındaki ilişkide ise kısmi bir aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Benlik Saygısı, Öz-Kontrol

Examining the Effect of Satisfaction and Frustration of Basic Psychological Needs on Self-Control: The Mediating Role of Self-Esteem

Abstract

The present study aimed to investigate the predictive effect of the satisfaction and frustration of basic psychological needs (autonomy, competence, and relatedness) on individuals' self-control levels, and to examine the mediating role of self-esteem in this relationship. Employing a correlational research design, data were collected from 436 participants aged between 18 and 65 residing in Istanbul. The data collection instruments included the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale, the Brief Self-Control Scale, and the Self-Esteem Rating Scale

- Short Form. Data obtained from the scales utilized in the study were analyzed through the IBM SPSS software, while mediation analysis was performed employing the PROCESS macro developed for SPSS by Hayes (2012). The findings revealed that self-esteem plays a full mediating role in the relationship between the satisfaction of basic psychological needs and self-control. Furthermore, self-esteem was found to partially mediate the relationship between the frustration of basic psychological needs and self-control. These results emphasize the central role of self-esteem as a psychological mechanism linking need-based experiences to self-regulatory capacity.

Key Words: Basic Psychological Needs, Self-Esteem, Self-Control

GİRİŞ: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

İnsan davranışlarının arkasında yatan psikolojik süreçleri anlamak, temel bağlamda psikoloji biliminde hem teorik hem de uygulamalı çalışmaların odak noktasıdır (Ryan ve Deci, 2000).

Özellikle bireyin uzun vadeli hedeflerine ulaşmak için kısa vadeli arzularını erteleyebilme becerisi olarak tanımlanan öz-kontrol, başarılı akademik, sosyal ve mesleki yaşamın belirleyicisi olarak kabul edilmektedir (Baumeister, ve diğerleri, 1994).

Bu beceri, yalnızca bireyin içsel özelliklerine değil, aynı zamanda içinde bulunduğu çevrenin psikolojik ihtiyaçları ne ölçüde karşıladığına da bağlıdır (Deci ve Ryan, 2000).

Öz-belirleme kuramına göre, bireylerin psikolojik olarak sağlıklı ve etkili bir şekilde hayatını sürdürebilmeleri için üç temel psikolojik ihtiyacının - özerklik, yeterlik ve ilişkisellik - karşılanması gerekmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

Araştırmalar, öz-kontrol becerisinin yalnızca bireysel özelliklere değil, aynı zamanda bireyin psikolojik ihtiyaçlarının düzenli olarak karşılandığı çevresel bağlamlara da bağlı olduğunu göstermektedir (Sheldon ve Elliot, 1999).

Özellikle bireyin değer verdiği sosyal ilişkiler içinde kendini yeterli ve kabul edilmiş hissetmesi, içsel motivasyonun artmasına ve dolayısıyla öz-düzenleme davranışlarının güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Zheng, Yu ve Yang (2022) tarafından Tibette gerçekleştirilen ve ergenler üzerinde yürütülen çalışmada, öz-kontrolün psikolojik sıkıntılardan korunmada önemli bir beceri olduğu ve benlik saygısının ise bu ilişkide aracı bir role sahip olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı, bireyin öz-kontrol

süreçlerinde hem bir sonuç hem de aracı değişken olarak önemli bir rol oynamaktadır (Leary ve Baumeister, 2000).

Alanyazın incelendiğinde yüksek benlik saygısına sahip bireylerin daha güçlü öz-düzenleme becerilerine sahip oldukları; düşük benlik saygısının ise öz-kontrol zayıflığına, kaygıya ve kaçınma davranışlarına yol açtığı görülmektedir (Tangney ve diğerleri, 2004).

Sosyometre kuramına göre ise benlik saygısı, bireyin sosyal kabul görme düzeyini takip eden bir içsel izleme sistemidir ve bu sistem aracılığıyla birey sosyal tehditlere karşı duygusal tepki verir (Leary ve Baumeister, 2000).

Son olarak, modern toplumda öz-kontrol gerektiren durumların hem sayısı hem de yoğunluğu giderek artmaktadır. Sosyal medya, dijital bağımlılıklar ve dikkat dağınıklığı yaratan teknolojik araçlar bireylerin öz-düzenleme kapasitelerini sınamaktadır (Günlü ve Uz Baş, 2022).

Sosyal medya, dijital bağımlılıklar ve dikkat dağınıklığı yaratan teknolojik araçlar bireylerin öz-düzenleme kapasitelerini sınıadığından bireyin psikolojik olarak desteklendiği ve temel ihtiyaçlarının karşılandığı sosyal ortamlar, günümüzde hiç olmadığı kadar önemli hale gelmiştir.

Yukarıda sıralanan bilgiler ışığında, temel psikolojik ihtiyaçların giderilme ya da engellenme düzeyinin bireylerin öz-kontrol kapasiteleri üzerindeki etkisinin ve bu ilişkide benlik saygısının aracı rolünün incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

ARAŞTIRMA VERİLERİNİN İNCELENMESİ

Araştırmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişkenin aralarındaki değişim varlığı ile derecesini belirleme gayesiyle kullanılmaktadır. (Karasar, 2005).

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan ve 18-65 yaş aralığındaki bireyler, çalışma grubunu ise İstanbul’da yaşayan 18-65 yaş aralığındaki bireyler oluşturmuştur.

Örneklem büyüklüğünü hesaplamak için G-Power 3.1 programı kullanılarak power analizi yapılmış, bağımsız örneklem t-testi esas alınmış, etki büyüklüğü ($d = 0.5$), alfa düzeyi ($\alpha = 0.05$)

ve güç ($1-\beta = 0.80$) dikkate alınarak minimum 171 kişilik örnekleme ulaşılması gerektiği belirlenmiştir. Araştırma, gönüllülük esasına göre seçilen toplam 436 katılımcı ile yürütülmüştür.

Veri toplama süreci, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nden gerekli onaylar alındıktan sonra, Nisan 2025 ile Haziran 2025 tarihleri arasında başlatılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler ve formlar, Google Forms aracılığıyla çevrim içi biçimde düzenlenmiş ve katılımcıların erişimine sunulmuştur.

Katılımcılar, bağlantıya yönlendirildiklerinde öncelikle araştırmaya katılma istekleri doğrultusunda bilgilendirilmiş ve onamları alınmıştır. Gönüllü olarak katılım sağlayan bireylerden önce Demografik Bilgi Formunu, ardından da ilgili ölçekleri içtenlikle yanıtlamaları beklenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini belirlemek için, Demografik Bilgi Formu, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyini incelemek için Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği (TPİTE), öz-kontrol düzeylerini belirlemek için Kısa Öz-Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) ve benlik saygısı düzeylerini belirlemek için ise Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Form (BSDÖ) kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan envanterlerden elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics for Mac, Version 30.0 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans (f) ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır. Ardından, kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmiş; verilerin normal dağılıma uygunluğu basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir.

Dağılım analizleri sonucunda elde edilen bulgular parametrik özellik taşıdığı için değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Ölçek puanlarının değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Ayrıca, değişkenlerin yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmış ve Andrew F. Hayes tarafından geliştirilen PROCESS makrosu aracılığıyla aracılık (mediation) analizi gerçekleştirilmiştir.

ARAŞTIRMA BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırmaya katılan bireylerin, demografik bilgi formuna, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği (TPİTE), Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Form (BSDÖ)'a verdikleri yanıtlardan elde edilen verilerin, demografik bilgi formundaki değişkenlere ve araştırma sorularına ait bulgulara değinilmiştir.

Araştırma kapsamında toplam 436 bireyden veri toplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin parametrik dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için ölçek puanlarının basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır.

Basıklık ve Çarpıklık Değerleri incelendiğinde, ölçeklerden elde edilen verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında değiştiği ve verilerin normal dağılım gösterdiği görüldü. Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Buna göre çalışmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçek puanları arasında ilişkide Pearson korelasyon analizi kullanılırken, ölçekler ve alt grup puanları değişkenlerinin normal dağılım göstermesi durumunda T testi'nden ve varyans analizinden (ANOVA) yararlanılır (Ural ve Kılıç, 2011).

Temel Psikolojik İhtiyaçların Giderilmesinin Öz-kontrol Üzerinde Yordayıcı Rolü Bulunup Bulunmadığına Dair Sonuçları İçeren Regresyon Analizi incelendiğinde, elde edilen bulgulara göre temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesi, bireylerin öz-kontrol düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin edildikçe, bireylerin öz-kontrol düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. İlişkinin yönü pozitif ve istatistiksel olarak son derece anlamlıdır ($p < 0.05$). Yine aynı tablo incelendiğinde, Öz-kontrol (KÖKÖ Toplam Puanı) değişkeninin, Temel Psikolojik İhtiyaçların Genel Tatmini (TPİGE - Genel Tatmin Alt Boyutu) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı role sahip olduğu görüldü ($F(1,434)=35,337, p < 0.05$). Bu bulgu, Öz-kontrol düzeyindeki değişikliklerin, temel psikolojik ihtiyaçların genel tatmin düzeylerini anlamlı bir şekilde açıkladığını veya yordadığını ortaya koydu.

Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesinin Öz-kontrol Üzerinde Yordayıcı Rolü Bulunup Bulunmadığına Dair Sonuçları İçeren Regresyon Analizi incelendiğinde, elde edilen bulgulara

göre temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, bireylerin öz-kontrol düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi arttıkça, bireylerin öz-kontrol düzeylerinin de arttığı görüldü. İlişkinin yönü pozitif ve istatistiksel olarak son derece anlamlıdır ($p < 0.05$). Bulgu, temel ihtiyaçların engellenmesinin bireylerde belirli bir öz-kontrol mekanizması geliştirmesine yol açabileceği gibi, yüksek öz-kontrole sahip bireylerin engellenme durumlarıyla daha farklı başa çıkma stratejileri geliştirmesiyle de ilişkili olabileceği sonucunu gösterdi.

Temel Psikolojik İhtiyaçların Giderilmesinin Benlik Saygısı Üzerinde Yordayıcı Rolü Bulunup Bulunmadığına Dair Sonuçları İçeren Regresyon Analizi incelendiğinde, elde edilen bulgulara göre temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesi, bireylerin benlik saygısı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p < 0,05$). Ancak, bu ilişki negatif yöndedir. Bu da, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi (tatmini) arttıkça, benlik saygısı düzeylerinin azaldığı anlamına gelmektedir.

Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesinin Benlik Saygısı Üzerinde Yordayıcı Rolü Bulunup Bulunmadığına Dair Sonuçları İçeren Regresyon Analizi incelendiğinde, elde edilen bulgulara göre temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, bireylerin benlik saygısı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p < 0,05$). Ancak, bu ilişki negatif yöndedir. Bu da, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının engellenmesinin arttıkça, benlik saygısı düzeylerinin azaldığı anlamına gelmektedir.

Benlik Saygısının Öz-kontrol Üzerinde Yordayıcı Rolünün Analizini İçeren Regresyon Analizi incelendiğinde, elde edilen bulgulara göre BSDÖ Toplam Puanı, bireylerin öz-kontrol düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ancak, bu ilişki negatif yöndedir. Bu da bireylerin BSDÖ Toplam Puanı arttıkça, öz-kontrol düzeylerinin azaldığı anlamına gelmektedir. Yani, bireylerin "benlik saygısı" puanları yükseldikçe, öz-kontrol puanları düşmektedir.

Temel Psikolojik İhtiyaçların Giderilmesinin Öz-kontrol Üzerindeki Etkisinde Benlik Saygısının Aracılık Rolünün Analizini İçeren Mediator Analizi incelendiğinde, elde edilen bulgulara göre KÖKÖ Toplam Puanı'nın TPİGE Genel Tatmin alt boyutu ile Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkide tam aracılık (full mediation) rolü oynadığı görüldü. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkisi (c yolu), aracı değişken modele dahil edildiğinde istatistiksel olarak anlamlılığını kaybettiği görüldü ($p = 0.287$). Bu durum, TPİGE Genel Tatmin Alt Boyutu'nun Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı üzerindeki

etkisinin, tamamen KÖKÖ Toplam Puanı aracılığıyla gerçekleştiğini gösterdi ve verilerden hareketle genel tatmin düzeyi, öznel iyi oluş üzerinden benlik saygısını etkilemektedir sonucuna ulaşılmasını sağladı.

Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesinin Öz-kontrol Üzerindeki Etkisinde Benlik Saygısının Aracılık Rolünün Analizini İçeren Mediator Analizi incelendiğinde, elde edilen bulgulara göre KÖKÖ toplam puan değişkeninin TPİGE Genel Engellenme alt boyutu ile Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkide kısmi aracılık (partial mediation) rolü oynadığı görüldü. Analiz sonucu, hem bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkisinin (c yolu, $p=0.017$) hem de aracı değişken aracılığıyla oluşan dolaylı etkinin ($p<.001$) istatistiksel olarak anlamlı olmasıyla desteklendi. TPİGE Genel Engellenme Alt Boyutu'nun Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı üzerindeki etkisi kısmen KÖKÖ Toplam Puanı aracılığıyla gerçekleştiği, ancak TPİGE Genel Engellenme Alt Boyutu'nun Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı üzerinde KÖKÖ Toplam Puanı'ndan bağımsız, doğrudan bir etkisi de bulunduğu görüldü.

SONUÇ

Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi bireylerin öz-kontrol becerilerini anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olarak araştırma bulguları neticesinde ortaya çıkmıştır.

Özellikle özerklik, yeterlik ve ilişkililik ihtiyaçlarının tatmin edilme düzeyi yükseldikçe, bireylerin kendilerini düzenleme, dürtülerini kontrol etme ve hedeflerine yönelik kararlılıkla hareket etme yeteneklerinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Bu durum, öz-kontrolün yalnızca bireyin içsel gücüyle değil, aynı zamanda çevresel ve psikolojik destekleyici faktörlerle şekillenen bir beceri olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, regresyon analizine göre öz-kontrol düzeylerinin, temel psikolojik ihtiyaçların genel tatmini üzerinde de anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür.

Bu bulgu, bireylerin öz düzenleme kapasitelerinin yalnızca dışa dönük davranışsal çıktılar üzerinde değil, aynı zamanda içsel iyilik halleri ve ihtiyaç doyumları üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir.

Öz-kontrolü yüksek bireyler, çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmakta, kendilerini daha yeterli hissetmekte ve karar alma süreçlerinde daha özerk davranabilmektedir. Bu sonuçlar, öz-kontrolün gelişiminin temel psikolojik ihtiyaçların tatminiyle sıkı bir biçimde ilişkili olduğunu, dolayısıyla bireylerin öz-kontrol düzeylerini artırmak için yalnızca bireysel stratejilere değil, aynı zamanda bu ihtiyaçların tatmin edileceği sosyal ve psikolojik çevrelere de odaklanılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Özellikle bireyin sosyal çevresinden gördüğü destek, kişisel yeterlik algısı ve seçim özgürlüğü gibi faktörlerin öz-kontrolü güçlendirdiği anlaşılmaktadır.

Tüm bu bulgular, bireyin içsel ve dışsal kaynaklarının dengeli biçimde desteklendiği ortamlarda öz-kontrolün daha etkin bir şekilde gelişebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar, temel psikolojik ihtiyaçların engellenme düzeyinin bireylerin öz-kontrol becerileri üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir yordayıcı etkisi olduğunu göstermiştir.

Regresyon analizi sonucunda, temel ihtiyaçların – özellikle özerklik, yeterlik ve ilişkililik – engellenme düzeyi arttıkça bireylerin öz-kontrol düzeylerinde de bir artış gözlemlenmiştir. Bu bulgu, klasik beklentinin tersine, ihtiyaçların karşılanmamasının öz denetim kapasitesini zayıflatmak yerine bazı durumlarda artırabileceğini göstermektedir.

İlgili bulgu, bireylerin zorlu yaşam deneyimlerine karşılık olarak daha yüksek düzeyde öz-kontrol geliştirebildiklerine işaret etmektedir. Bu durum, özellikle psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stratejileri gelişmiş bireylerde daha belirgin hale gelmektedir.

Temel ihtiyaçların sistematik biçimde engellendiği sosyal veya bireysel bağlamlarda, bireylerin çevresel tehditleri tolere edebilmek, sosyal kabulü sürdürebilmek veya duygusal dengelerini koruyabilmek adına daha sıkı bir öz-kontrol mekanizması geliştirdikleri düşünülmektedir.

Bununla birlikte, yüksek öz-kontrol düzeylerinin bu bağlamda her zaman olumlu bir durumu yansıtmadığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu tür bir öz-kontrol, bireyin gerçek ihtiyaçlarını

bastırarak uyum sağlama çabası sonucu ortaya çıkabilir ve uzun vadede tükenmişlik, içsel çatışma veya psikolojik sıkışmışlık gibi olumsuz sonuçlara da zemin hazırlayabilir.

Bu nedenle bulgu, sadece öz-kontrolün gelişimini değil, aynı zamanda bu gelişimin hangi psikolojik bedellerle ortaya çıktığı sorusunu da gündeme getirmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma temel psikolojik ihtiyaçların engellenme düzeyinin bireylerin öz-kontrol becerilerini anlamlı biçimde etkilediğini ortaya koymuştur. Ancak bu etkinin nasıl yorumlanması gerektiği, öz-kontrolün niteliği ve sürdürülebilirliği açısından dikkatli bir değerlendirmeyi gerekli kılmaktadır. Özellikle bu tür öz denetimin psikolojik iyi oluş üzerindeki uzun vadeli etkileri, gelecekte yapılacak araştırmalarla daha ayrıntılı biçimde ele alınmalıdır.

KAYNAKÇA

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>

De Carlo, L.T. (1997). “On the meaning and use of kurtosis”. *Psychological Methods*, 2, 292-307

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Groeneveld, R. A., & Meeden, G. (1984, December). Measuring skewness and kurtosis. *The Statistician*, 33(4),391-399.

Günlü, A., Uz Baş, A. (2022). The Mediating Role of Well-Being in the Relationship Between Personality Traits and Internet Addiction. *Addicta*, 9: 31-37.
DOI: 10.5152/ADDICTA.2022.21090

Hopkins, K.D. & Weeks, D.L. (1990). “Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting”. *Educational and Psychological Measurement*, 50, 717-729.

Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)

Moors, J.J.A. (1986), “The Meaning of Kurtosis: Darlington Reexamined”, *The American Statistician*, 40, 283-284.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ural, A., Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*, Detay Yayıncılık, Ankara.

Zheng, Y., Yu, G., & Yang, L. (2022). The effect of self-control on adolescent mental health: The mediating role of self-esteem. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 34–41. <https://doi.org/10.1111/camh.12479>