ISSN: 1304-4796
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi
Manisa Celal Bayar University Journal of Social Sciences
2026; 24 (1);1-16

Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık, Psikolojik Olgunluk ve Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gülgün Uzun[1], Ahmet Taha Can[2], Abdullah Ensar Uzun[3,4], Ayşe Yılmaz[5]

ÖZET

Üniversite düzeyinde eğitim gören bireyler için duygusal farkındalık ve psikolojik olgunluk kavramları oldukça önemlidir. Bu kavramlar, kişisel, sosyal ve akademik alanlarda kendini gösterir ve bireylerin hayatlarının çeşitli alanlarında daha etkili olmalarına yardımcı olabilir. Duygusal farkındalık, duyguların farkında olma ve bunları sağlıklı bir şekilde ifade etme becerisini içerir. Eğer bireyler bu becerilere sahipse hem bireysel hem de toplumsal açıdan daha yetkin olabilirler. Öte yandan, psikolojik olgunluk, rol, görev ve sorumlulukları yerine getirme yeteneği ile ilişkilidir. Bu yetenekler, bireylerin akademik anlamdaki doyumunu ve gelişimini etkiler. Üniversite öğrencileri bu alanlarda kendilerini yetkin hissetmezlerse, gelecek kaygısı yaşamaları kaçınılmaz olabilir. Bu bağlamda Kayseri'de yapılan bu araştırma, 301 kadın 91 erkek lisans öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 23 programı kullanılmıştır. Ele alınan değişkenlerin demografik bilgilere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi ve ANOVA yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre duygusal farkındalık ile psikolojik olgunluk arasında pozitif bir korelasyon, duygusal farkındalık ve psikolojik olgunluk düzeylerinin de gelecek kaygısı ile aralarında negatif bir korelasyon olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Üniversite Öğrencileri, Duygusal Farkındalık, Psikolojik Olgunluk, Gelecek Kaygısı*

Investigation of the Relationship between Emotional Awareness, Psychological Maturity and Future Anxiety of University Students

ABSTRACT

The concepts of emotional awareness and psychological maturity are very important for individuals studying at university level. These concepts manifest themselves in personal, social and academic areas and can help individuals to be more effective in various areas of their lives. Emotional awareness includes the ability to be aware of emotions and to express them in a healthy

[1] Dr. Öğretim Üyesi, Erciyes Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı/Kayseri, 0000-0003-2421-7725
[2] Yüksek Lisans Öğrencisi, Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı/Erzurum, 0009-0004-3175-8014
[3] İletişim Yazarı: aensaruzun@gmail.com
[4] Dr., Hikmet Cıngıllı Anaokulu/Kayseri, 0000-0001-7809-4789
[5] Yüksek Lisans Öğrencisi, Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı/Kırıkkale, 0009-0009-0337-9275

(Makale Gönderim Tarihi: 09.01.2025 / Yayın Tarihi:27.03.2026)
Doi Numarası: 10.18026/cbayarsos.1616808
Makale Türü: Araştırma Makalesi

way. If individuals have these skills, they can be more competent both individually and socially. On the other hand, psychological maturity is associated with the ability to fulfil roles, duties and responsibilities. These abilities affect individuals' academic satisfaction and development. If university students do not feel competent in these areas, it may be inevitable for them to experience future anxiety. In this context, this study was conducted in Kayseri with 301 female and 91 male undergraduate students. SPSS 23 software was used to analyse the data. T-tests and ANOVA were performed to determine whether the variables under consideration differed according to demographic information. Multiple regression analysis was used to reveal the relationship between the variables. According to the findings of the study, there is a positive correlation between emotional awareness and psychological maturity, and emotional awareness and psychological maturity levels have a negative correlation with future anxiety.

Keywords: *University Students, Emotional Awareness, Psychological Maturity, Future Anxiety*

1. GİRİŞ

Kaygı, günümüz toplumunda sıkça rastlanan bir psikolojik hâl olarak tanımlanmaktadır (Levitt, 2016: 1-2). Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre kaygı, üzücü veya kötü bir şey olacağına dair duyulan korkudan kaynaklı tedirginlik yaratan duygu, düşünce ve tasa halidir (TDK, 2024). Genel olarak, kaygı bireyin algıladığı herhangi bir tehlike karşısında hissettiği rahatsızlık veya mantıksız korku hali olarak ifade edilebilir. Kaygının korkudan ayrılan temel özelliği, korkunun belirli bir kişiye ya da duruma yönelik olması, kaygının ise genellikle belirsiz ve nesnesiz olmasıdır (Budak, 2000). Kaygı, bireyin algıladığı potansiyel tehditler karşısında yaşadığı huzursuzluk ve belirsiz korku durumu olarak tanımlanmakta olup, çoğu zaman çevresel risklere karşı hazırlıklı olmayı sağlayan işlevsel bir psikolojik tepki biçiminde değerlendirilir (Levitt, 2016). Ancak bu duygunun süreklilik kazanarak bireyin günlük yaşam işlevselliğini olumsuz etkilemesi, klinik düzeyde ruhsal bozukluklar olan kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Bunlardan farklı olarak bireyin günlük yaşamda sıklıkla deneyimlediği, patolojik olmayan bir kaygı türü olan gelecek kaygısı da önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır.

Gelecek kaygısı bireyin yaşam hedefleri, belirsizlikler ve kontrol edilemeyen durumlar karşısında geliştirdiği endişe temelli bir tepki olarak tanımlanabilir. Birey olası riskleri öngöremediğinde bu kaygı daha yoğun bir hâl alabilmektedir. Kişinin geleceğe yönelik hedeflerinin netleşmemesi, motivasyonunu sürdürememesine ve endişe duygusunun devam etmesine yol açmaktadır (Zaleski, 1996). Özellikle genç bireylerde gelecek kaygısı; stres, baskı ve çaresizlik duygularını tetikleyebilmekte; olumsuz beklentiler, düşük öz güven, bireysel sorumlulukların ağırlığı, yüksek beklentiler ve mevcut iş koşulları bu kaygının oluşumunda etkili faktörler olarak öne çıkmaktadır (Türkçapar & Sargın, 2012). Nitekim Himanshu ve Deepa Sarkar (2020), kaygı bozukluklarının çeşitli türlerini sıralarken gelecek kaygısını da bireyin yaşamında sıkça karşılaştığı bir kaygı biçimi olarak değerlendirmiştir. Dolayısıyla gelecek kaygısı bireyin yaşam planlaması, belirsizlikle başa çıkma kapasitesi ve psikolojik dayanıklılığı ile ilişkili bir değişken olarak ele alınabilir.

Bu bağlamda özellikle üniversite dönemi, bireylerin geleceğe dair kaygılarının yoğun yaşandığı gelişimsel bir evre olarak dikkat çekmektedir. Üniversite dönemi, bir öğrencinin hayatında dönüm noktasıdır. Üniversiteye adım atan öğrenciler, yeni bir hayat evresine geçtiklerini ve yakın gelecekte bir meslek sahibi olacaklarını bilirler. Bu süreçte, mezuniyet sonrası işsiz kalma endişesi yaşayabilirler. Kendileri için belirledikleri hedefler, arzular, yükümlülükler, mezuniyet sonrası dostlarından ayrılacak olmanın verdiği üzüntü ve ailelerine maddi destek olamama korkusu, öğrencilerde kaygıya sebep olabilir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Literatürdeki çalışmalar ise üniversite öğrencilerinin kaygı faktörleri olarak cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı, arkadaşlık ilişkileri, mesleki yeterlilik, mezuniyet sonrası iş bulma düşünceleri ve öz yeterlilik gibi çeşitli değişkenlerle vurgu yapmaktadır (Lun vd., 2018; Sevinç & Özdemir, 2017; Özdinç vd., 2018; Rabei vd., 2020; Ramteke & Ansari, 2016; Tümerdem, 2007; Wang, 2018; Yaşar & Turgut, 2020). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşadığı gelecek kaygısı hem kişisel hem de çevresel etkenlerle şekillenen çok boyutlu bir olgudur.

Literatürde yapılan araştırmalar, gelecek kaygısının yalnızca dışsal faktörlerle değil, bireyin içsel süreçleriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Gelecek kaygısı kavramının stres (Kulu vd., 2021), stres-anksiyete-depresyon (Türk vd., 2022), dindarlık (Pür, 2023), umutsuzluk (Koçeroğlu, 2024) ve mutluluk (Gedikli ve Akdoğan, 2023) gibi kavramlar ile ilişkisi incelenmiştir. Bu bağlamda, mevcut literatür gelecek kaygısının çok boyutlu bir olgu olduğunu ortaya koymakta ve bireyin hem çevresel hem de psikolojik dinamikleriyle etkileşim içinde geliştiğini göstermektedir. Bu çalışmada ise, önceki araştırmalardan farklı olarak, üniversite öğrencilerinin yaşadığı gelecek kaygısı duygusal farkındalık ve psikolojik olgunluk kavramlarıyla birlikte ele alınacaktır.

Bu bağlamda, araştırmanın kavramsal çerçevesinin daha iyi anlaşılabilmesi için duygusal farkındalık ve psikolojik olgunluk kavramlarının açıklanması uygun olacaktır. Dünyada bulunan canlılar hayatlarını sürdürebilmek için iletişim kurma ihtiyacı içindedirler. İletişim bütün canlıların temel gereksinimlerinden biridir, ancak insan için bu gereksinimin önemi daha fazladır (Dökmen, 2003). Etkili ve sağlıklı iletişim için, duyguların, düşüncelerin ve isteklerin içtenlikle ifade edilmesi ve muhataba doğru bir şekilde iletilmesi esastır (Kaya, 2020). Kişiler arasındaki ilişkilerin başlatılması ve devam ettirilmesinde duyguların ifadesi önemli bir yer tutmaktadır (Koçak, 2002). Duygu, bireyin içsel ya da dışsal deneyimlerine karşı gösterdiği reaksiyondur. Bu deneyimler, birey için pozitif ya da negatif bir anlam taşıyabilir (Salovey ve Meyer, 1990). Duygular aynı zamanda, bir kişinin kendisi ve çevresindeki diğer insanlar hakkında ne düşündüğünü ve hissettiğini belirten bir terimdir. Bu bakış açısıyla, duygular bir bireyin deneyimlerinin değerlendirilmesi sonucunda meydana gelir (Epstein, 1998). Hayatımızda deneyimlediğimiz duygular kadar, bu duyguların farkında olmak ve onları ifade edebilmek de büyük önem taşımaktadır. Birey, duygularının ve isteklerinin bilincinde olarak ve bunları açık biçimde dile getirerek iletişimini daha sağlıklı ve dengeli bir hâle getirebilir. Bu süreç, bireyin içsel potansiyelini ortaya çıkarmasına ve gerçek benliğine ulaşmasına katkı sağlar (Koçak, 2002).

Duygusal farkındalık, bireyin kendi duygularını tanıması, bu duyguların doğasını kavraması ve uygun tepkiler geliştirebilmesi olarak tanımlanır. Psikolojik olgunluk ise bireyin yaşına uygun gelişimsel görevleri yerine getirme, sosyal rollerini üstlenme ve yaşamın getirdiği zorluklarla etkili biçimde başa çıkma kapasitesini ifade eder (APA, n.d.). Duygusal farkındalık kavramı psikolojik olgunluk kavramının alt boyutu olan öz farkındalık kavramı ile benzerlik göstermektedir (Eryılmaz ve Uzun, 2024). Her iki kavram, bireyin içsel farkındalık düzeyi ve öz düzenleme becerileri açısından ortak bir kuramsal zeminde buluşmaktadır. Greenberger ve Sørensen'in (1974) psikolojik olgunluk modelinde, bireyin kendini tanıması, içsel süreçlerini anlamlandırması ve bu doğrultuda toplumsal rollerini üstlenmesi, olgunluk göstergeleri arasında yer almaktadır. Benzer biçimde, duygusal farkındalık da bireyin duygusal süreçlerini tanıma ve yönetme becerileri aracılığıyla öz farkındalığını geliştirmekte; bu gelişim, psikolojik olgunluk düzeyini destekleyici bir rol üstlenmektedir (Greenberg, 2015; Pradhan, 2023). Bu kuramsal çerçeve, duygusal farkındalık ile psikolojik olgunluk arasındaki ilişkinin yalnızca yapısal benzerliklerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireyin gelişimsel ve sosyal yeterlilikleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Ancak bu iki kavramın doğrudan ilişkisini ele alan çalışmaların sınırlı olması, literatürde dikkat çeken bir boşluk olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda, mevcut araştırma kapsamında psikolojik olgunluk değişkeni, duygusal farkındalıkla birlikte ele alınarak söz konusu kuramsal ilişkinin sınanması amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Duygusal farkındalık ve psikolojik olgunluk değişkenlerinin de bireyin geleceğe yönelik duyduğu kaygıyla baş etmede farkında olması ve çıkarı için kullanabileceği değişkenler olabileceği düşüncesi ve bu değişkenlerle ilgili alan yazında herhangi bir çalışmanın bulunmaması, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, psikolojik olgunluk ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesini gerekli kılmıştır.

Bu çalışma, üniversite düzeyindeki öğrencilerin gelecek kaygılarını yönetebilme, çeşitli seçenekler oluşturma ve çözüm yolları bulabilme yeteneklerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, bu konuda araştırma yapmak isteyen diğer araştırmacılara da katkı sağlamayı hedeflemektedir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorular test edilmiştir.

a. Üniversite öğrencilerinin psikolojik olgunluk ile gelecek kaygısı arasında ilişki var mıdır?
b. Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ile gelecek kaygısı arasında ilişki var mıdır?
c. Üniversite öğrencilerinin psikolojik olgunluk ve duygusal farkındalık arasında ilişki var mıdır?
d. Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, duygusal farkındalık, psikolojik olgunluk düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, psikolojik olgunluk ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelerken ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi, incelenen değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı ve bu ilişkiler temelinde sonuçlar çıkarmayı hedefler (Fraenkel vd., 2012).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Erciyes Üniversitesinde öğrenim hayatına aktif olarak devam öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubuna basit seçkisiz örneklem yöntemi ile ulaşılmıştır. Basit seçkisiz örneklem yöntemi her katılımcının eşit seçilme şansına sahip olduğu yöntemdir (Kılıç, 2013). Seçkisiz örneklem yöntemi, temsil edici örneklem seçiminde geçerli ve en iyi yoldur (Büyüköztürk vd., 2013). Erciyes Üniversitesi öğrencileri evreni oluşturduğu için evrendeki öğrenci sayısı dikkate alınarak hesaplama yapılmıştır. Evdendeki öğrenci sayısının %95 güven seviyesi ve %5 hata payı esas alınarak hesaplanması yapılmıştır. Örneklem için minimum öğrenci sayısının 382 olması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Google forms oluşturularak sosyal medya aracılığıyla öğrencilerle paylaşılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrenciler bilgilendirilmiş onam vererek çalışmaya katılmıştır. Örneklem grubunda 301'i kadın 91'i erkek toplamda 392 katılımcı yer almaktadır.

Tablo 1. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Kişisel Bilgiler		**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	301	76,8
	Erkek	91	23,2
Yaş	18-25	367	93,6
	26-30	9	2,3
	31 ve Üzeri	16	4,1
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	45	11,5
	Orta	334	85,2
	Yüksek	13	3,3
Fakülte	Eğitim Fakültesi	181	46,2
	Edebiyat Fakültesi	98	25,0
	Spor Bilimleri Fakültesi	26	6,6
	Mühendislik Fakültesi	15	3,8
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	13	3,3
	Mimarlık Fakültesi	1	0,3
	Diğer	58	14,8
Çalışma Durumu	Çalışıyor	34	8,7
	Çalışmıyor	358	91,3

2.3. Verilerin Toplanması

Öncelikle araştırma için gerekli izinler alınmıştır. Katılımcılara ulaşılmış olup her birinden, araştırmaya katılımları öncesinde bilgilendirilmiş onamları alınmış ve kendileri tarafından sağlanan bilgilerin gizliliği garanti altına alınmıştır. Çalışmanın verileri, 2024 yılı Eylül ve Ekim aylarında toplanmıştır. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır.

2.3.1. Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Çalışma grubunun demografik özellikleri belirlemek için kullanılmıştır. Demografik bilgi formu araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, fakülte, bir işte çalışıp çalışmama durumunu öğrenmeyi hedefleyen sorular bulunmaktadır.

Psikolojik Olgunluk Ölçeği: Üniversite öğrencilerinin psikolojik olgunluk düzeylerinin ölçülmesi için "Psikolojik Olgunluk Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek Eryılmaz ve Uzun (2024) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach's α= 0.916'dur. Ölçeğin KMO değeri 0,940 ve uyum iyiliği değerleri RFI=0.93, IFI=0.97, CFI=0.97, NFI=0.94, RMSEA=0.079 olarak bulunmuştur. Ölçek 21 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Alınan puanın yükselmesi psikolojik olgunluk algısının arttığını gösterir.

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği: Üniversite öğrencilerinin duygusal öz farkındalık düzeylerinin ölçülmesi için "Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek Cooper ve Sawaf (1997) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Tatar vd. (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach's α= 0.87'dir. Alt boyutlar için güvenilirlik katsayıları 0.44 ile 066 arasındadır. Ölçeğin uyum iyiliği değerleri GFI=0.96, AGFI=0.91, CFI=0.96, NFI=0.95, RMSEA=0.11 ve RMR=0.02 olarak bulunmuştur. Ölçek 11 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutları bulunmamaktadır. Ölçek 4'lü likert tipindedir. Ölçekte 8 tane madde tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 33, en düşük puan ise 0'dır. Alınan puanın yükselmesi duygu okuma fark etme becerisinin arttığını gösterir.

Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Ölçeği: Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygılarının ölçülmesi için "Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek Geylani ve Yıldız (2022) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach's α= 0.91'dir. Ölçeğin KMO değeri 0.95 ve uyum indeksi değerleri RMSEA=0.093, GFI=0.86, CFI=0.90, NFL=0.88, TLI=0.89 olarak bulunmuştur. Ölçek 19 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçekte 6 tane madde tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan ise 19'dur. Alınan puanın yükselmesi gelecek kaygısının arttığını gösterirken alınan puanların düşmesi de gelecek kaygısının azaldığını göstermektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik olgunluk, duygusal farkındalık ve gelecek kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaç edinen bu çalışmada önce korelasyon analizi ve betimsel istatistikler yapılmıştır. Daha sonra belirtilen bu değişkenlerle t testi, ANOVA ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tüm bu analizler SPSS 23 programı kullanılarak yürütülmüştür.

Öncelikle verilerin betimsel istatistikleri yapılmıştır. Verilerin normallik değerlerinin ölçülmesi için çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması normallik koşulunu sağladığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çalışmadaki basıklık değerleri -.375 ile .253 arasında olduğu, çarpıklık değerlerinin ise -.286 ile .145 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Bu doğrultuda verilerin normallik dağılımına uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İki kategorik değişkende tek örneklem t testi, ikiden fazla olan kategorik değişkenlerin analizinde ise ANOVA kullanılmıştır. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

3. BULGULAR

Bu kısımda önce korelasyon analizi ile betimsel istatistik sonuçları verilmiştir. Daha sonra çoklu regresyon, t testi ve ANOVA sonuçları verilmiştir.

Çalışmada ele alınan değişkenlerin betimsel istatistik değerleri (aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) ve korelasyon değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Tabachnick ve Fidell'in (2013) ifade ettiği çarpıklık ±1.5 normallik kriterleri çerçevesinde değerlendirme yapıldığında değerlerin normallik kriterlerinin içerisinde olduğu görülmüştür. Tablo 2'de de ifade edildiği gibi çarpıklık (-.286 ile .145 arasında) ile basıklık (-.375 ile .253 arasında) değerlerindedir.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri ve Korelasyonları

	Betimsel İstatistikler ve Güvenilirlikler				**Korelasyonlar**		
Değişkenler	**Ortalama**	**Standart Hata**	**Çarpıklık**	**Basıklık**	**1**	**2**	**3**
1.Gelecek Kaygısı	2.830	.582	-.083	.009	–		
2.Psikolojik Olgunluk	3.761	.556	-.286	.253	-.503*	–	
3.Duygusal Farkındalık	1.838	.413	.145	-.375	-.491*	.469*	–

*p< .05

Tablo 2'ye göre, psikolojik olgunluk ve gelecek kaygısı arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (r = –0.503, p<.05). Duygusal farkındalık ve gelecek kaygısı arasında da negatif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır (r = –0.491, p<.05). Psikolojik olgunluk ve duygusal farkındalık arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r = 0.469, p<.05).

Psikolojik olgunluk, duygusal farkındalık değişkenleri kullanılarak gelecek kaygısı değişkenini yordamak amaçlanarak çok değişkenli doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Psikolojik olgunluk ve duygusal farkındalığın gelecek kaygısını yordayıp yordamadığına dair yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçları tabloda belirtilmiştir.

Tablo 3. Gelecek Kaygısının Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	**B**	**Standart Hata**	**B(Beta)**	**t**	**p**	**%95 güven aralıkları**	
						Alt	**Üst**
(Constant)	5.05	.168		30.06	p< .001	4.72	5.38
Duygusal Farkındalık	-.462	.066	-.328	-7.00	p< .001	-.591	-.332
Psikolojik Olgunluk	-.366	.049	-.349	-7.46	p< .001	-.269	-.503

Bağımlı değişken: Gelecek kaygısı

Analiz neticesinde anlamlı bir regresyon modeli olarak, F(2,389)= 98.66 , p< .001 ve bağımlı değişkendeki varyansın %33'ünün (R^2 adjusted= .33) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda duygusal farkındalık gelecek kaygısını anlamlı ve negatif yordamaktadır (β= -.32, t(389)= -7.00, p< .001, pr2= .11). Bu sonuç neticesinde üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalığı arttıkça gelecek kaygısının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Pozitif olgunluğun da gelecek kaygısını anlamlı ve negatif yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (β= -.34, t(389)= -7.46, p< .001, pr2= .12). Yani üniversite öğrencilerinin psikolojik olgunluğu arttıkça gelecek kaygısı azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, duygusal farkındalık, psikolojik olgunluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma durumunu ortaya koymak için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı, Duygusal Farkındalık, Psikolojik Olgunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları

Boyutlar	**Cinsiyet**	**N**	**X**	**Ss**	**t testi**		
					t	**sd**	**p**

Gelecek Kaygısı	Erkek	91	2,88	.61	1.063	392	.288
	Kadın	301	2,81	.57			
Duygusal Farkındalık	Erkek	91	1,77	.39	-1.738	392	.083
	Kadın	301	1,85	.41			
Psikolojik Olgunluk	Erkek	91	3,74	.55	-.269	392	.788
	Kadın	301	3,76	.55			

Tablo 4 incelendiğinde gelecek kaygısı, duygusal farkındalık, psikolojik olgunluk düzeylerinin gruplar arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, duygusal farkındalık, psikolojik olgunluk düzeylerinin herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşma durumunu ortaya koymak için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı, Duygusal Farkındalık, Psikolojik Olgunluk Düzeylerinin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları

Boyutlar	**Cinsiyet**	**N**	**X**	**Ss**	**t testi**		
					t	**sd**	**p**
Gelecek Kaygısı	Çalışan	34	2.65	.54	-1.847	392	.066
	Çalışmayan	358	2.84	.58			
Duygusal Farkındalık	Çalışan	34	1.82	.44	-.252	392	.801
	Çalışmayan	358	1.84	.41			
Psikolojik Olgunluk	Çalışan	34	4.01	.50	2.284	392	.005
	Çalışmayan	358	3.73	.55			

Tablo 5 incelendiğinde gelecek kaygısı ve duygusal farkındalık düzeylerinin gruplar arasında herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik olgunluk düzeyinin ise bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ($t=2.284$; $p<.05$). Bu

bulguya göre çalışmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik olgunluk puanlarının, çalışan üniversite öğrencilerinin psikolojik olgunluk puanlarına göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma durumunu ortaya çıkarmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 6'da verilmiştir. Yaş grupları gelişimsel psikoloji literatürü dikkate alınarak oluşturulmuştur. Öncelikle Erikson'un (1968) gelişim dönemleri dikkate alınmıştır. Öyle ki Erikson (1968) 17-30 yaş aralığını "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık" 30-60 yaş aralığını "Üretkenliğe Karş Durgunluk" olarak ele almaktadır. Yakınlığa karşı yalıtılmış dönemi ise iki grup haline getirilmiştir. 18-25 yaş arası Arnett'e (2004) göre beliren yetişkinlik (emerging adulthood) dönemini ifade etmektedir. Bu yüzden 18-30 yaş aralığı iki grup haline getirilmiştir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Gruplarına Göre Gelecek Kaygısı Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Yaş grupları	N	X	Ss	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlılık
18-25(1)	367	2.852	.576	G.Arası	2.912	2	1.456	4.358	.013	1-2
26-30(2)	9	2.425	.783	G.İçi	129.950	389	.334			1-3
31 üzeri (3)	16	2.550	.471	Toplam	132.862	391				
Toplam	392	2.830	.582							

Tablo 6 İncelendiğinde gelecek kaygısının üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=4.358$; $p<.05$). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısının hangi yaş grupları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçlarına göre 18-25 yaş grubu aralığındaki üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelecek kaygısının ($X=2.852$), 26-30 yaş grubu aralığındaki üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelecek kaygısından ($X=2.425$) ve 31 yaş üzeri üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelecek kaygısından ($X=2.550$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, duygusal farkındalık ve psikolojik olgunluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler soncunda, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik olgunluk düzeyi yüksek olan öğrencilerin gelecek kaygısının daha düşük olduğu görülmektedir. Psikolojik olgunluk, bireylerin belirsizliklerle daha etkili başa çıkmalarını ve geleceğe dair daha az endişe duymalarını sağlayan önemli bir etmen olarak değerlendirilebilir. Literatürde bu sonucu destekleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur.

Sheldon vd. (2021), 17-82 yaş aralığındaki 108 yetişkin ile çalışmış ve psikolojik olgunluğun kaygıyı azalttığını bulmuştur. Cramer (2012), psikolojik olgunluk ve savunma mekanizmaları ilişkisini incelemiş ve olgunluk düzeyi yüksek bireylerin kaygı veren durumlarda daha az savunma mekanizması kullandığını tespit etmiştir. Yu (2015), Polonyalı yetişkinlerle yaptığı çalışmada, psikolojik olgunluğun kriz yönetimini olumlu etkilediğini göstermiştir. Moldovan (2017), duygusal olgunluğun kaygı ve iyimserlik ile ilişkisini incelemiş ve duygusal olgunluk düzeyi yüksek olanların kaygı sürecini daha iyi yönetebildiğini bulmuştur. Morales-Vives ve Dueñas (2018), ergenlerde intihar düşüncelerini tahmin etmede psikolojik olgunluğun önemli olduğunu saptamıştır. Szcześniak vd. (2024), olgunluk düzeyinin kaygı ve ebeveynliği erteleme üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Morales-Vives vd. (2024) ise Covid-19 karantinalarının ergenler üzerindeki etkisini inceleyerek, psikolojik olgunluğun kaygıyı etkilediğini göstermiştir. Doğrudan gelecek kaygısı üzerine yapılan araştırmalara rastlanmamış olsa da psikolojik olgunluğun genel kaygı ile ilişkili olduğu görülmektedir ve bu çalışmanın sonuçları literatürdeki diğer çalışmalarla uyumludur.

Gelecek kaygısı ve duygusal farkındalık arasındaki ilişki ele alındığında, duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerin gelecek kaygısının daha düşük olduğu bulunmuştur. Duygusal farkındalığı yüksek kişilerin genellikle daha fazla olumlu duygular deneyimledikleri, yüksek özsaygıya sahip oldukları, sosyalleşme becerilerinin yüksek olduğu ve dışa dönük bir yaşantı sürdükleri ifade edilmektedir (Swinkels, 1995). Novick-Kline vd. (2005), duygusal farkındalık düzeylerinin yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylerde ayırt edici rolü olduğunu bulmuştur. Mathews vd. (2006), çocukluk ve ergenlikte belirli duygusal yeterlilik alanlarının kaygı ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Sendzik vd. (2017), duygusal farkındalığın genç yetişkinlerde kaygı semptomlarının hafifletilmesinde önemli olduğunu belirtmiştir. Kranzler vd. (2016), düşük duygusal farkındalığın çocuklarda ve ergenlerde depresyon ve anksiyete semptomlarıyla ilişkili olduğunu raporlamıştır. Cheung ve Ng (2019), Çinli genç yetişkinler üzerinde yaptıkları araştırmada farkındalık düzeyleri ile kaygı arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Said vd. (2020), ergenlerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin duygusal farkındalık ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Duygusal farkındalık düzeyi yüksek bireyler, duygularını tanıma ve yönetme becerilerini artırarak geleceğe dair kaygılarını azaltabilirler. Kendini duygusal olarak farkında olan birey, duygularını anlayıp ona göre hareket eder ve kendi hayatı ile insan ilişkilerinde girişimlerde bulunur. Bu sayede, gelecek kaygısının azaldığı söylenebilir.

Psikolojik olgunluk ve duygusal farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu, duygusal olarak kendinin farkında olan bireylerin aynı zamanda psikolojik olarak da olgun olduklarını ve bu iki özelliğin birbirini desteklediğini gösterir. Duygusal farkındalık sayesinde bireyler değişen koşullara uyum sağlama ve tepkilerini kontrol etme becerisi kazanırlar, bu da ilişkilerini düzenleyip verim sağlar (Greenberg, 2015). Duygusal farkındalık, kişinin kendini tanıması, kimlik oluşturması ve kendine güvenmesiyle ilişkilidir. Kimlik kazanmak ve özgüven oluşturmak, psikolojik olgunluk

kavramının temel özelliklerindendir (Greenberger ve Sørensen, 1974). Kaur vd. (2015), ergenlerin duygusal olgunluğunu artırmak için psikoeğitim programları uygulamış ve bu programların psikolojik olgunlukla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Rani vd. (2015), duygusal olgunluğun ergenlerin öz güveni üzerindeki etkisini incelemiş ve özerklik kavramının duygusal olgunlukla ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Bhat vd. (2016), psikolojik olgunluk düzeylerinin farklı mutluluk biçimlerini etkileme sürecini araştırmış ve duyguları yönetebilme becerilerinin psikolojik olgunlukla ilişkili olduğunu bulmuştur. Pradhan (2023), lise öğrencilerinde duygusal farkındalığın psikolojik olgunluk sürecinden pozitif etkilendiğini raporlamıştır. Patowary (2023), duygusal farkındalığı yüksek olan bireylerin psikolojik olgunluk ölçütlerini daha fazla yerine getirdiğini bulmuştur. Bireyin kendini tanıması ve özelliklerine uygun çaba göstermesi, psikolojik olgunluk ve duygusal farkındalık arasında birbirini etkileyen bir döngü oluşturur. Kendi duygularının farkında olan bireyler hem kendilerine hem de diğer insanlarla ilişkilerine katkıda bulunup uyum içinde yaşamlarını sürdürebilirler.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, duygusal farkındalık ve psikolojik olgunluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, literatürdeki bazı çalışmalarla örtüşmektedir. Örneğin Kara vd.(2020) gelecek kaygısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bununla birlikte, literatürde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde gelecek kaygısı yaşadığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Şanlı Kula ve Saraç, 2016). Bu durum, cinsiyetin gelecek kaygısı üzerindeki etkisinin değişebileceğini ve daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Çalışma durumu değişkenine ilişkin bulgular, öğrencilerin gelecek kaygısı ve duygusal farkındalık düzeylerinin işte çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Ancak psikolojik olgunluk düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmış; çalışmayan öğrencilerin çalışanlara kıyasla daha yüksek psikolojik olgunluk düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Fakat bu sonucun nedenlerine ışık tutabilecek, kuramsal ve bağlamsal açıdan ele alabileceğimiz yeterli çalışma bulunmamaktadır. Araştırma sonuçları, gelecek kaygısının yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Özellikle 18–25 yaş aralığındaki öğrencilerin gelecek kaygısı düzeyleri, 26–30 ve 31 yaş üzeri gruplara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, Arnett'in (2004) beliren yetişkinlik kuramı ile tutarlılık göstermektedir. Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin kimlik arayışı, kariyer planlaması ve yaşam yönelimi gibi gelişimsel görevlerle karşı karşıya kaldıkları bir evre olup, bu görevlerin yarattığı belirsizlikler gelecek kaygısını artırabilmektedir. Yaş ilerledikçe bireylerin yaşam hedeflerinin daha net hale gelmesi ve belirsizliklerin azalması, gelecek kaygısındaki düşüşü açıklayan temel etkenler arasında değerlendirilebilir.

Araştırma sonuçları dikkate alınarak Duygusal Farkındalık Eğitimleri gerçekleştirilebilir. Üniversitelerde duygusal zekâ ve farkındalık üzerine seminerler ve atölye çalışmaları düzenlenebilir. Öğrencilere duygularını tanımaları ve yönetmeleri konusunda rehberlik edecek kaynaklar sunulabilir. Araştırma sonuçları dikkate alınarak üniversite öğrencilerine

Psikolojik Destek Hizmetleri sağlanabilir. Üniversitelerde psikolojik danışmanlık merkezlerinin erişilebilirliği artırılabilir. Öğrencilere düzenli aralıklarla psikolojik destek sağlanarak stresle başa çıkma becerileri geliştirilebilir.

Üniversite öğrencilerine yönelik olarak Kariyer Planlama ve Gelişim Programları uygulanabilir. Kariyer danışmanlığı hizmetleri üniversitelerde yaygınlaştırılabilir. İş hayatı ile ilgili kaygıları azaltmak için öğrencilerin kariyer planlama süreçlerinde desteklenmesi önemlidir. Öğrenciler için ayrıca Meditasyon ve Mindfulness Programları uygulanabilir. Öğrencilerin stres yönetiminde etkili olabilecek meditasyon ve mindfulness pratiklerine yönlendirilmesi faydalı olabilir. Üniversitelerde bu konularla ilgili kulüpler ve etkinlikler teşvik edilebilir.

Öğrenciler için Destekleyici Sosyal Çevre oluşturmak önemlidir. Öğrencilerin birbirleriyle olan ilişkilerini güçlendirecek sosyal etkinlikler düzenlenebilir. Birbirlerine destek olabilecekleri güvenli ve destekleyici ortamların oluşturulması sağlanabilir. Üniversitelerde Kişisel Gelişim ve Hobi Atölyeleri oluşturulabilir. Öğrencilerin ilgi alanlarına göre katılabilecekleri hobi ve kişisel gelişim atölyeleri düzenlenebilir. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin kendilerini daha iyi ifade etmelerini ve yeteneklerini keşfetmelerini sağlar. Bu adımlar, üniversite öğrencilerinin gelecek kaygılarını azaltmada önemli bir rol oynayabilir. Hem duygusal hem de psikolojik olarak daha güçlü bireyler yetişmesine katkı sağlayabilirler.

Araştırmanın sonuçları, Erciyes Üniversitesi öğrencileri örneklemi ile sınırlıdır. Çeşitli demografik ve psikolojik özelliklere sahip geniş bir örneklem elde etmek mümkün olmaması araştırmanın bu sınırlılığının oluşmasında etkili olmuştur. Katılımcıların yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşması da sınırlılıklardan biridir. Katılımcıların cinsiyet açısından homojen dağılmaması, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini kısıtlayabilir. Duygusal farkındalık ve psikolojik olgunluk gibi konular, büyük ölçüde öznel değerlendirmelere dayanır. Bu nedenle, katılımcıların yanıtlarının doğruluğu ve objektifliği konusunda belirsizlikler olabilir. Katılımcıların kendi beyanlarına dayanan anket ve testler, kişisel yanlılıkları içerebilir. Araştırmada yalnızca nicel yöntemin kullanılması da bir sınırlılıktır. Araştırmalar genellikle belirli bir zaman dilimi içinde yapılır ve bu zaman dilimi, duygusal farkındalık ve psikolojik olgunluk gibi uzun vadeli süreçlerin tam olarak anlaşılmasına yeterli olmayabilir. Çalışmanın kesitsel olarak yapılması da sınırlılıklardan biridir. Araştırmanın yapıldığı coğrafi bölge ve kültürel çevre, sonuçları etkileyebilir. Bu faktörler göz önüne alınmadan yapılan genellemeler hatalı olabilir. Farklı kültürel arka planlara sahip öğrenciler, duygusal ve psikolojik gelişimlerini farklı şekillerde deneyimleyebilirler. Tüm bu faktörler çalışmanın sınırlılıklarındandır.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı

Makalenin tüm süreçlerinde Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi'nin araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak hareket edilmiştir.

Yazarların Makaleye Katkı Oranları

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

Çıkar Beyanı

Yazarların herhangi bir kişi ya da kuruluş ile çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

American Psychological Association. (n.d.). *Psychological maturity*. *APA Dictionary of Psychology*. Erişim tarihi: 18 Aralık 2024, https://dictionary.apa.org/psychological-maturity

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties.* Oxford University Press.

Bhat, T. A., Husain, A., & Wani, M. A. (2016). Environmental awareness and emotional maturity: A study on secondary school students. *The International Journal of Indian Psychology, 3*(4), 42. https://doi.org/10.25215/0304.120

Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü.* Bilim ve Sanat Yayınları.

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F., & Kılıç, E. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Pegem Akademi Yayıncılık.

Cheung, R. Y., & Ng, M. C. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: The underlying roles of awareness, acceptance, impulse control, and emotion regulation. *Mindfulness, 10*(6), 1124–1135. https://doi.org/10.1007/s12671-018-1069-y

Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations.* The Berkley Publishing Group.

Cramer, P. (2012). Psychological maturity and change in adult defense mechanisms. *Journal of Research in Personality, 46*(3), 306–316. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.02.011

Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 4*(14), 115–127.

Dökmen, Ü. (2003). *İletişim çatışmaları ve empati.* Sistem Yayıncılık.

Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: The key to emotional intelligence.* Praeger Publishers. https://doi.org/10.5040/9798400631030

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis.* Norton

Eryılmaz, A., & Uzun, A. E. (2024). Embarking on the SAFE Route: Exploring the psychological maturity scale. *Alpha Psychiatry, 25*(1), 101. https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2024.231453

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). McGraw-Hill.

Gedikli, E., & Akdoğan, R. (2023). Sağlık yönetimi öğrencilerinin gelecek kaygısı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi, 3*(3), 1–12.

Geylani, M., & Çiriş Yıldız, C. (2022). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, 10*(1), 284–300. https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1011330

Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings.* American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/14692-000

Greenberger, E., & Sørensen, A. B. (1974). Toward a concept of psychosocial maturity. *Journal of Youth and Adolescence, 3*(4), 329–358. https://doi.org/10.1007/BF02214746

Himanshu, D., & Deepa Sarkar, N. (2020). A review of behavioral tests to evaluate different types of anxiety and anti-anxiety effects. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience, 18*(3), 341–351. https://doi.org/10.9758/cpn.2020.18.3.341

Kara, N. O., Akın, G., & Alp, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi, 7*(2), 150–169. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1462115

Kaur, T., Maheshwari, S. K., Bahetra, M., & Kaur, M. (2015). Effectiveness of psycho-education on emotional maturity of adolescents. *International Journal of Nursing Education, 7*(2), 280–285. https://doi.org/10.5958/0974-9357.2015.00119.1

Kaya, A. (2020). *İnsan ilişkileri ve iletişim.* Pegem Akademi Yayıncılık.

Kılıç, S. (2013). Örnekleme yöntemleri. *Journal of Mood Disorders, 3*(1), 44–46.

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve, tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 35*(1–2), 183–212. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000056

Koçeroğlu, R., Karaduman, B., Durmuş, B., & Ünlü, Ç. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik başarılarının umutsuzluk düzeyi ve gelecek kaygısı üzerine etkisi. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(1), 1–10.

Kulu, M., Özsoy, F., Gürler, E. B., & Özbeyli, D. (2021). COVID-19 salgınının diş hekimleri üzerinde yarattığı gelecek kaygısı ve stresin değerlendirilmesi. *Pamukkale Medical Journal, 14*(1), 103–112. https://doi.org/10.31362/patd.777556

Levitt, E. E. (2016). *The psychology of anxiety* (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315673127

Mathews, B. L., Koehn, A. J., Abtahi, M. M., & Kerns, K. A. (2016). Emotional competence and anxiety in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Clinical Child and Family Psychology Review, 19*(2), 162–184. https://doi.org/10.1007/s10567-016-0204-3

Moldovan, O. D. (2017). Emotional maturity and its relationship with anxiety and optimism in adolescence. *Agora Psycho-Pragmatica, 11*(1), 8–23.

Morales-Vives, F., & Dueñas, J. M. (2018). Predicting suicidal ideation in adolescent boys and girls: The role of psychological maturity, personality traits, depression and life satisfaction. *The Spanish Journal of Psychology, 21*, E10. https://doi.org/10.1017/sjp.2018.12

Morales-Vives, F., Ferrando, P. J., Dueñas, J. M., Martín-Arbós, S., Varea, M. D., & Castarlenas, E. (2024). Are older teens more frustrated than younger teens by the COVID-19 restrictions? The role of psychological maturity, personality traits, depression and life satisfaction. *Current Psychology, 43*(13), 12208–12220. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04317-6

Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A., & Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 19*(5), 557–572. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.06.001

Pür, Ü. İ. (2023). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve dindarlık ilişkisi: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi örneği. *Journal of Academic Social Science Studies, 16*(96). https://doi.org/10.29228/JASSS.71789

Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University. *Middle East Current Psychiatry, 27*(39), 1–5. https://doi.org/10.1186/s43045-020-00049-6

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Szcześniak, M., Falewicz, A., Meisner, M., & Grodecka, K. (2024). The mediating effect of maturity on anxiety and the motives for postponing parenthood. *Scientific Reports, 14*(1), 20258. https://doi.org/10.1038/s41598-024-71043-9

Şanlı Kula, K., & Saraç, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı / The Future Anxiety of the University Students. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13*(33), 227-242.

Türk Dil Kurumu. (2024). *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim 18 Aralık 2024 tarihinde http://sozluk.gov.tr adresinden alınmıştır.

Türk, A., Öztürk, M., & Gökkaya, V. B. (2022). Depresyon, anksiyete, stres ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkinin kanonik korelasyon analizi ile incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 4*(3), 262–270.

Yu, S. O. (2015). Formation of personality psychological maturity and adulthood crises. *Psychology in Russia: State of the Art, 8*(2), 99–112. https://doi.org/10.11621/pir.2015.0209

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences, 21*(2), 165–174. https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-