

Yayın Geliş Tarihi: 24.04.2022  
Yayına Kabul Tarihi: 02.06.2022  
Online Yayın Tarihi: 30.06.2022  
http://dx.doi.org/10.16953/deusosbil.1108240

Dokuz Eylül Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi  
Cilt: 24, Sayı: 2, Yıl: 2022, Sayfa: 891-908  
ISSN: 1302-3284 E-ISSN: 1308-0911

*Derleme Makalesi*

## **EKOLOJİK KRİZ VE ANKSİYETE: YENİ BİR KAVRAM OLARAK EKO-ANKSİYETE**

Yunus KARA \*

### **Öz**

*Eko-anksiyete, ekolojik kriz, iklim krizi ve çevresel felaketler bağlamında tartışılan ve üzerine araştırmalar yapılan bir konudur. Eko-anksiyeteye dair özellikle ülkemizde çok sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Çeşitli disiplinlerden görüşleri ve yaklaşımları bir araya getiren eko-anksiyete kavramı, belirsizlik, ön görülemezlik, kontrol edilemezlik, keder, utanç, suçluluk ve travma gibi terimlerle birlikte anılabilmektedir. Eko-anksiyete, dünyanın ve içinde yaşayan tüm canlıların geleceğinden emin olamama ve iklim krizine bağlı olarak yaşanabilecek ekolojik felaketlerden endişe duyma durumu olarak tanımlanmaktadır. Eko-anksiyetenin karmaşık olabileceği ve toplumsal baskılardan ve faktörlerden etkilenebileceği, hatta bunların bir sonucu olabileceğini unutmamak önem taşımaktadır. Bu makalede, anksiyete ile ilgili farklı kavramlara ve yaklaşımlara yer verilerek ekolojik kriz ile ilgili önemli bir sorun olan eko-anksiyete kavramına açıklık getirilmesi amaçlanmaktadır.*

**Anahtar Kelimeler:** Anksiyete, Ekoloji, Ekolojik Kriz, Eko-Anksiyete.

## **THE ECOLOGICAL CRISIS AND ANXIETY: ECO-ANXIETY AS A NEW CONCEPT**

### **Abstract**

*Eco-anxiety is a topic that has been discussed and researched in the context of ecological crisis, climate crisis and environmental disasters. There are very limited studies on eco-anxiety, especially in our country. The concept of eco-anxiety, which brings together views and approaches from various disciplines, can be mentioned together with terms such as uncertainty, unpredictability, uncontrollability, grief, shame, guilt and trauma. Eco-anxiety is defined as the state of being unsure about the future of the world and all living things and being worried about ecological disasters that may occur due to the climate crisis. It is important to remember that eco-anxiety can be complex and affected by social pressures and factors and may even be a result of these. In this article, it is aimed to clarify the concept*

\* Bu makale için önerilen kaynak gösterimi (APA 6. Sürüm):

Kara, Y. (2022). Ekolojik kriz ve anksiyete: Yeni bir kavram olarak Eko-Anksiyete *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24 (2), 891-908.

\* Ar. Gör. Altınbaş Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, ORCID: 0000-0002-7812-5845, yunus.kara@altinbas.edu.tr.

*of eco-anxiety, which is an important problem related to the ecological crisis, by giving place to different concepts and approaches related to anxiety.*

**Keywords:** Anxiety, Ecology, Ecology Crisis, Eco-Anxiety.

## GİRİŞ

Ekolojik kriz, küresel düzeyde tüm canlı ve/veya cansız varlıkları etkileyen bir durum olmaya devam etmektedir. Günümüzde yaygın olarak kullanılmaya başlayan iklim krizi, ekolojik yıkım ve çevre kirliliği gibi kavramlar ekolojik krizin bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır (Kara, 2020). İlgili kavramlar yaygın olarak kullanılmalarına rağmen ekolojik kriz ile bağlantılı anksiyeteye yönelik yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır. İklim krizinin ve diğer ekolojik krizlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin ciddi boyutlarda olduğu tahmin edilmektedir ve bunları kanıtlar nitelikte farklı alanlarda yapılan çalışmalara ihtiyaç olduğu belirtilmektedir (Berry ve ark., 2018; Bourque ve Cunsolo, 2014).

Ekolojik sorunlarla ilgili anksiyete üzerine yapılan tartışmalar çoğunlukla 2007 yılından sonra gerçekleştirilmiştir. Cossman'ın (2013), 2007-2013 yılları arasındaki eko-anksiyete hakkındaki yazıları özetleyen çalışması ile Maiteny'in (2012), ekolojik anksiyeteye dair sunduğu genel tartışma raporu önemli bir başlangıç olarak kabul edilmektedir. Ardından Amerikan Psikoloji Derneği (APA), Eko-Amerika, Ruh Sağlığı ve Değişen İklimimiz tarafından yayınlanan raporda, eko-anksiyetenin tanımı yapılmış ancak bu tanım, ilgili konudaki tartışmaları sonlandıramamıştır (Clayton ve ark., 2017). Nitekim 2017 yılından bu yana, çeşitli medya organlarında eko-anksiyete ve iklim krizi ile ilgili tartışmalar giderek artmıştır. İklim anksiyetesi, eko-anksiyetenin belki de en çok tartışılan biçimi haline gelmiştir ve bu kavram genellikle iklim eylemine katılan çocuklar, gençler ve genç yetişkinler özelinde ele alınmaktadır (Clayton, 2020; Thomas ve ark., 2019). İklim krizinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri hakkında çok sayıda çalışma yayınlanmıştır (Butler ve ark., 2014; Hayes ve ark., 2018; Willox ve ark., 2013). 2020 yılında, eko-anksiyeteyi ve özellikle iklim krizinden kaynaklanan endişeyi hafifletmek için toplumlara yönelik kendi kendine yardım ve sosyal eylem önerileri sunan kaynaklar da oluşturulmuştur (Ray, 2020; Grose, 2020).

Genel olarak anksiyete ile ilgili söylemler çeşitlilik barındırabilmekte, bu durumun eko-anksiyete kavramı için de geçerli olabildiğini söylemek mümkün hale gelmektedir. Ayrıca eko-anksiyeteyi, anksiyete ve duyguların çeşitli boyutlarıyla analiz eden sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Anksiyeteye ve duygulara dair yaklaşımlar, insanların eko-anksiyete deneyimlerinin belirgin özelliklerini ve faktörlerini vurgulayabilme potansiyeline sahiptir. Bu çalışmada, eko-anksiyeteyi çeşitli boyutlarıyla analiz edebilmek için anksiyete ve duygular ile ilgili farklı kavramlara ve yaklaşımlara yer verilmesi amaçlanmakta, ülkemizde eko-anksiyete çerçevesinde önemli bir kaynak oluşturulması hedeflenmektedir.

### **Ekoloji ile İlgili Duygular**

Son yıllarda, ekolojik konularla ilgili duygu, duygulanım ve ruh hallerini araştıran çalışmalar artış göstermektedir (Er ve ark., 2020). Doğa ve insan arasındaki uyumu tekrar fark ettirmeye odaklanan bu çalışmalarda, eko-anksiyete konusuna da değinilmektedir. Anksiyetenin biçimleri ve çeşitleri fazla olduğu için anksiyete kavramı, eko-anksiyetenin tanımlanması noktasında yanıltıcı olabilmektedir. Anksiyete kendini bir duygu olarak gösterebilmekte ve ekolojik duygulanım ile ilgili tutumlar, davranışlar ve ifadeler genellikle anksiyete benzeri tezahürler içermektedir.

Ekolojik duygular, eko-anksiyete kavramına aracılık eden ve bu kavramla bağlantıları olan duygulardır (Albrecht, 2019; Kals ve Müller, 2012). Bu duyguların tanımlanması ve fark edilmesi, eko-anksiyete kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlayabilecektir. Ekoloji ile ilgili duyguları şöyle sıralamak mümkündür:

- Suçluluk: Ekoloji ile ilgili suçluluk ya da utanç hissetme (eko-suçluluk, eko-utanç) anksiyete olarak kendini gösterebilmektedir (Jensen, 2019; Orange, 2017).
- Keder: Ekolojik keder, başkaları tarafından tanınmayan ve karmaşık olan bir yası ifade etmektedir (Cunsolo ve Landman, 2017; Randall, 2009). Keder ve anksiyete arasındaki bağlantıların derin olduğu da belirtilmektedir (Cunsolo ve ark., 2020).
- Travma: Son yıllarda “ekolojik travma” ve “iklim travması” ile ilgili tartışma ve araştırmalar artış göstermiştir (White, 2015; Woodbury, 2019). Bu durum travma dinamikleri ile eko-anksiyete dinamikleri arasındaki ilişkinin analiz edilmesi ihtiyacına da işaret etmektedir. Hem birincil hem de ikincil travma türleri anksiyete belirtilerine neden olabilmektedir. Özellikle iklim kriziyle ilişkili olarak “travma öncesi stres bozukluğu” durumunu tanımlama önerileri (Kaplan, 2020; Van Susteren, 2018) sunulmakta ve eko-anksiyete ile benzer olan ekolojik tehditlerin öngörülmesinden kaynaklanan psikolojik rahatsızlık gibi sorunlar tartışılmaktadır.
- Umutsuzluk: Eko-anksiyeteye değinen ampirik çalışmalarda umutsuzluk duygusundan sıklıkla bahsedilmektedir (Kelly, 2017; Nairn, 2019). Bazı bilim insanları, farklı eko-anksiyete tanımına yakın bir anlamda “çevresel umutsuzluk” ya da “eko-umutsuzluk” kavramlarını kullanabilmektedir (Figuroa, 2017). Umutsuzluk, yaşamda bir eylemlilik ya da anlam duygusunun kaybını içermesi gerekmeyen doğal bir duygu olarak görülebilmektedir.
- Öfke: Çok sayıda araştırma, öfke duygusunun farklı biçimlerinin, anksiyete, keder, suçluluk ve travma ile ilişkili olarak ortaya çıktığını belirtmektedir (Antadze, 2020; Kleres ve Wettergren, 2017). Eko-anksiyete ile ilgili literatürde, genellikle öfkenin kısa sürmesi halinden ya da öfke patlamasından bahsedilmektedir (Gillespie, 2020; Ray, 2020).

### Anksiyete Kavramı

Anksiyete ile ilgili tanımlamalar çeşitlilik göstermekle birlikte anksiyetenin, geleceğe yönelik ve var olan “durum” hakkında belirsizlik bulunan bir tehditle ilgili olduğu ifade edilmektedir (Barlow, 2004; Grupe ve Nitschke, 2013). Bununla beraber, görüş ve kelime dağarcığındaki birçok farklılık hala devam etmektedir. Anksiyete, çeşitli söylemlerde, aşağıdaki tanımlamalarla ilişkili bulunabilmektedir:

- Belirsizlik veya rahatsız edici durumlarla karşılaşıldığında ortaya çıkan, korku ve endişeyle yakından ilişkili bir duygu. Örneğin, “sınav kaygısı” (Kurt, 2018).
- Psikodinamik teorilerle açıklanan karmaşık bir psikolojik durum. Örneğin, bastırılmış duygular nedeniyle endişeli hissetmek (Orange, 2017; Weintrobe, 2013).
- İnsan olmakla ve hayattaki temel sorularla boğuşmakla ilgili zihinsel bir durumu içeren varoluş kaygısı (Van Bruggen ve ark., 2015)
- Sıklıkla “anksiyete bozuklukları” veya “patolojik anksiyete” olarak adlandırılan güçlü psikolojik belirtiler (Cox ve Olatunji, 2019).

Anksiyete, endişe ve korku, birey, grup ve toplum bağlamında değerlendirilebilen olgulardır. Anksiyetenin toplumsal boyutuna odaklanan çalışmalar, eko-anksiyete kavramına daha fazla katkı sağlamıştır. Yeni bir tür “kaygı çağı”nın ortaya çıktığını belirten tartışmalar, geleneksel normların anlamını yitirdiğini, bireysel özgürleşmenin arttığını ve tüm bunların bireylerde anksiyete oluşturabildiğini ifade etmektedir (Meyer, 2011; Pavlikova, 2016). Bu durum toplumdaki ve teknolojiye hızlı değişimlerle birleştiğinde, bireylerin sürekli bir belirsizlik ve stresle karşı karşıya kalabildiklerini söylemek mümkün hale gelmektedir. Sürekli belirsizlik ve stresle karşı karşıya kalma hali, ekolojik krizlerin getirdiği sonuçlarla da açıkça bağlantılı olmaktadır (Cossman, 2013).

Eko-anksiyete kavramının, derin varoluşsal anksiyetelerle ilişkilendirilmesi de mümkün olmuştur. Varoluşçuluk, insan olarak yaşamın temel ve “varoluşsal” sorularının önemini vurgulamaktadır. Bu sorular, genellikle ölümlülük, suçluluk, keder, anlam ya da anlamsızlık gibi derin duygularla ilgilidir (Temple ve Gall, 2018; Van Bruggen ve ark., 2015). Varoluşsal sözcüğü, ekolojik krizle ilgili olarak yaygın olarak iki anlamda kullanılmaktadır. Birincisi, ekolojik kriz, insanların ve toplumların varlığına yönelik bir tehdit anlamında kullanılmaktadır (Spratt ve Dunlop, 2019). İkincisi, terim, “nihai endişeler” (Van Bruggen ve ark., 2015) veya “hayatın verdiği şeyler” (Temple ve Gall, 2018) ile ilgili olarak derinden hissedilen bir sorgulamayı ifade etmek için kullanılmaktadır. Varoluşsal anksiyete kavramı ise derin güvenlik ve güvensizlik duyguları ile yakından ilişkilidir. Bu kavram, bahsi geçen duyguların, insanların davranışları ve var olan iyilik halleri üzerinde ciddi sonuçları olabileceğine işaret etmektedir (Adams, 2016, ss. 110–112). Ekolojik kriz, bireylerde ciddi güvensizlik duyguları uyandırabilmekte ve bu da anksiyete ya da depresyona neden olabilmektedir (Brulle ve Norgaard, 2019; Barut ve Kara, 2020).

Son zamanlarda bazı akademisyenler, eko-anksiyete kavramını sıklıkla, varoluşsal anksiyete ile birlikte ortaya çıktığını belirtmişlerdir (Pienaar, 2011; Scott ve Weems, 2013). İklim krizinin neden olduğu anksiyete “yaşam dünyasına” verilen bir rahatsızlık olarak düşünülebilmekte, ekolojik sorunlarla ilgili olarak insanların ciddi suçluluk ve utanç duygularına sahip olmalarına, ölümlülük ve anlamsızlık hakkında varoluşsal sorunlar yaşamalarına zemin hazırlamaktadır (Gillespie, 2017; Hörnfeldt, 2018; Myers, 2014; Nairn, 2019; Ojala, 2016). Bu durum, özellikle varoluşsal anksiyetenin, eko-anksiyete ile ilgili derin bir boyuta sahip olabileceğini göstermektedir.

Anksiyete ile ilgili yapılan pek çok araştırmada, “sürekli anksiyete” ve “durumluk anksiyete” kavramlarına da değinilmekte, iki kavram arasında bir ayrım yapılmaktadır. Sürekli anksiyete, bireylerin endişeli olma eğilimlerini; durumluk anksiyete ise bireylerin endişe durumlarını ifade etmektedir (Grupe ve Nitschke, 2013; Spielberg ve Reheiser, 2009). Bu kavramlar eko-anksiyete üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda çok az kullanılmıştır ancak sürekli anksiyetenin konu itibarıyla daha fazla rolünün olduğu da belirtilmektedir (Materia, 2016). Çevresel eylemlerin ve eko-anksiyetenin toplumsal ve politik tartışmalarla bağlantılı olduğu, bu tartışmalar bağlamında eko-anksiyete belirtisi gösterenlerin iklim şüphecileri tarafından “histerik” olarak adlandırıldığı ve bu durumun sürekli anksiyeteye neden olduğu belirtilmektedir (Prager, 2019). Bunların yanında, makul miktarda anksiyetenin, ekolojik endişelere rasyonel bir tepki olduğu da ileri sürülmüştür (Haltinner ve Sarathchandra, 2018).

Belirli deneyimler, bilgiler ve maruz kalma türleri, bireylerin eko-anksiyete duymalarına neden olabilmektedir (Hyry, 2019). Örneğin, doğa bilimcileri ve iklim bilimciler, bilgileri ve doğal dünyayla olan duygusal bağları nedeniyle eko-anksiyete gösterebilmektedirler (Clayton, 2018; Pihkala, 2020). Bununla birlikte, önceki ya da mevcut zihinsel sağlık sorunlarının, bir kişinin yaşadığı eko-anksiyete olasılığını ve şiddetini artırabileceği de aktarılmaktadır (Searle ve Gow, 2020). İklim krizi gibi ekolojik sorunların doğrudan etkilerinin fiziksel, sosyal ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkması da mümkün olabilmektedir (Kara, 2021).

Bazı insanlar için anksiyete kelimesi, her şeyden önce patolojik anksiyeteyi ya da anksiyete bozukluklarını akla getirebilmektedir. Bu nedenle, eko-anksiyete alanında çalışan bazı kişiler, patolojikleştirmeye ve muhtemelen tıbbileştirmeye yol açabileceğinden korktukları için, anksiyete terminolojisini kullanmamayı tercih etmektedirler (Buzzell ve Chalquist, 2019). Bununla birlikte, eko-anksiyetenin farklı biçimlerinin zihinsel sağlık bakımı gerektirebileceğine işaret edilmesine rağmen, eko-anksiyete aslında bilim insanları tarafından resmi bir “hastalık” ya da “bozukluk” olarak tanımlanmamaktadır (Davenport, 2017; Pihkala, 2018).

Psikopatoloji ve eko-anksiyete arasındaki ilişkinin karmaşık olduğu ve bağlamsal, vakaya özel analiz gerektirdiği belirtilmektedir (Doherty, 2016). Eko-anksiyetenin ciddi biçimleri ya da eko-anksiyete ile anksiyete bozuklukları

arasındaki bağlantılar hakkında henüz çok sayıda araştırma bulunmamaktadır. Ekolojik sorunların önemli tetikleyiciler olduğu tespit edilen şiddetli depresyon ve dışadönük davranışa ilişkin vaka örnekleri (Bodnar, 2008; Rust, 2008; Stoknes, 2015) olmakla birlikte, eko-anksiyete ve özellikle iklim anksiyetesi ile ilgili olarak obsesif-kompulsif kontrol (OKB) ya da obsesif davranış biçimleri hakkında kısa akademik tartışmalar da mevcuttur (Jones ve ark., 2012; Wolf ve Salo, 2008). Psikiyatri alanı ise ekolojik krizin etkilerine ancak son zamanlarda dikkat etmeye başlamıştır (Coverdale ve ark., 2018). Günümüzde, İklim Psikiyatri İttifakı adlı bir kuruluş, iklim krizinin anksiyete de dahil olmak üzere ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekmek için çalışmaktadır (Pinsky ve ark., 2020).

Çeşitli tanımları olan bir başka geniş çaplı olgu olan depresyon, anksiyete ile yakından ilişkilidir. Ekolojik krizden etkilenen depresyon hakkında hem gözlemler hem de “iklim depresyonu” ile ilgili popüler tartışmalar olmasına rağmen, çok daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu belirtilmektedir (Thomas, 2014). Bazı bilim insanları ise uzun zamandır ekolojik sorunların ciddi depresyona neden olabileceğini aktarmaktadırlar (Kidner, 2007). Yas ve depresyon ilişkisinin analizden uyarlanan “iklimle ilgili umutsuzluk” ise depresyondan ayrı bir çerçeve sunmaktadır (Woodward, 2019). Bu kavram, anksiyete, depresyon ve bunlarla ilişkili diğer fenomenleri etkileyen bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Spielberger ve Reheiser, 2009). Anksiyete ve depresyonun birleşiminin, olumsuz olayların ortaya çıkmasıyla ilgili belirsizlik ve bu olaylar üzerindeki kontrole ilişkin çaresizlik duygularıyla karakterize olduğu ifade edilerek, eko-anksiyeteye ilişkin araştırmaları desteklediği görülmektedir (Grupe ve Nitschke, 2013, s. 489). Eko-anksiyete belirtisi gösteren bireyler, genellikle gelecekle ilgili belirsizliğe katlanmanın zor olduğunu belirtmekte ve küresel ekolojik sorunlar karşısında çaresizlik duygularıyla boğuşmaktadırlar (Kelly, 2017; Nairn, 2019; Weintrobe, 2013). Eko-anksiyete kavramına duyarlılık geliştirilmesinin, depresyon ya da yaygın anksiyete bozukluğu şeklinde teşhis konulan kişilerin tedavisine yardımcı olabileceğine de dikkat çekilmektedir (Stoknes, 2015).

### **Eko-Anksiyete Kavramı**

Günümüzde, eko-anksiyetenin farklı tanımları bulunmaktadır. Hem Amerikan Psikoloji Derneği (APA) ve Eko-Amerika, Ruh Sağlığı ve Değişen İklimimiz tarafından yayınlanan raporda belirtilen hem de Glenn Albrecht'in ifade ettiği tanımlar sıklıkla kullanılmaktadır. Bu tanımlar eko-anksiyetenin genel bir çerçevesini çizerek, gezegen ekosistemlerinin durumuna karşı geniş çaplı bir tepki olarak görülmektedir. Eko-anksiyeteye dair tanımlar; “çevresel felaketin kronik bir korkusu” (Clayton ve Manning, 2017, s. 68), “varoluşun ekolojik temellerinin çöküş sürecinde olduğuna dair genelleştirilmiş duygu(lar)” (Albrecht, 2012, s. 250), “destek ortamlarıyla ilişkimiz hakkında spesifik olmayan endişe” (Coffey ve ark., 2021; Psychoterratica, 2016) biçiminde ifade edilmektedir. Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere anksiyete, korku ve endişeyle yakından ilişkili, ancak yine de farklı bir şey olarak kabul edilmektedir. Standart tanımlarda korkunun daha somut

bir tehditle ilişkili olduğu görülürken, anksiyete daha fazla belirsizlik içeren sıkıntılı bir durumdan kaynaklanmaktadır (Grupe ve Nitschke, 2013, s. 489). İlgili tanımlardan hareketle, eko-anksiyeteyi, dünyanın ve içinde yaşayan tüm canlıların geleceğinden emin olamama ve iklim krizine bağlı olarak yaşanabilecek ekolojik felaketlerden endişe duyma durumu şeklinde tanımlamak mümkündür. Korku ve endişe ile karşılaştırıldığında anksiyete, farklı seviyeleri (bazıları güçlü olabilen) içerebilmekte, bu duygular, çoğunlukla hoş olmayan “şeyleri” hissettirdikleri için genellikle “olumsuz” olarak etiketlenmektedir. Eko-anksiyete kavramı, korku ve endişe gibi duyguların, insanların hayatlarında amaçları olduğuna dikkat çekebilmesi, algılanan ya da hissedilen bir tehdidi ele almaya yardımcı olabilmesi bakımından önem kazanmaktadır (Baudon ve Jachens, 2021; Ojala, 2007; Solomon ve Stone, 2002).

Eko-anksiyete kavramının, sürekli ve güçlü bir korku biçimi olarak tanımlanmasının yanı sıra ekolojik sorunların ve özellikle iklim krizinin etkilerinin daha net belirtilerinin olması (travma sonrası stres bozukluğu duygu-durum bozukluğu gibi) gerekliliğine yönelik tartışmalar devam etmektedir (Clayton ve ark., 2014). Buna ek olarak, eko-anksiyetenin daha çok ve daha güçlü endişeyle ilişkili olarak görülebileceği de belirtilmektedir. İklim krizi anksiyetesinin araştırıldığı bir çalışmada, bu anksiyete biçimi, güçlü ve zor olarak betimlenmiştir (Clayton, 2020). Ayrıca ilgili araştırmalarda iklim krizi anksiyetesinin ve eko-anksiyetenin patolojikleştirilmemesi gerektiğine de vurgu yapılmaktadır (Pihkala, 2018).

Ekoloji alanında çalışan psikologlar, genellikle eko-anksiyete kavramıyla tanımlanan semptomlarda korku duygusunun olduğunu fark etmenin önemine işaret etmektedir (Buzzell ve Chalquist, 2019). Korku ve anksiyete arasındaki ilişkiye dikkatli bir şekilde yaklaşılması gerektiğini düşünen ruh sağlığı uzmanları ise küresel tehditler ve bunların medya aracılığıyla yaygınlaştırılmasının korku ve anksiyete arasındaki sınırları kolayca bulanıklaştırdığına dikkat çekmişlerdir (Gillespie, 2020). İklim ve duygular üzerine yapılan etnografik bir çalışma, iklim tehditleriyle ilgili olarak bahsi geçen korku ve anksiyetenin belirsizleştiğini ortaya koymuştur (Kelly, 2017). Çevre ve çevre sorunlarıyla ilgili korkular da “ekofobi” kavramının çeşitli kullanımları aracılığıyla araştırılmaya devam etmektedir (Fisher, 2017).

Stres ve bunalımın, anksiyete ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Bazı araştırmacılar “iklim anksiyetesi” yerine “iklim değişikliği bunalımı” kavramını kullanmayı tercih etmektedirler (Searle ve Gow, 2010). Trafik gürültüsü ya da kirlilik (Bilotta ve ark., 2018) gibi çeşitli çevresel koşullardan kaynaklanan sağlık etkileri anlamında kullanılan “çevresel stres” kavramı araştırılmaya devam etmektedir. Bu terim eko-anksiyete ile karşılaştırıldığında farklı bir noktada durmaktadır. Eko-anksiyete, çok yönlü olabilmekte ve diğer anksiyete biçimlerinin tüm versiyonlarında ya da kombinasyonlarında kendisini gösterebilmektedir.

İklim krizi de dahil olmak üzere ekolojik kriz(ler), anksiyetenin klasik bileşenleri olan belirsizlik, ön görülemezlik ve kontrol edilemezlik duygularına neden olabilmektedir. Bununla birlikte, eko-anksiyete biçimlerinin birçoğu patolojik değildir, bu da hem sağlık hizmetlerinde hem de eko-anksiyetenin standart tanımları ve “tedavileri” hakkında kamuoyunda yapılan tartışmalarda dikkatli olma ihtiyacına neden olmaktadır. Eko-anksiyete, varoluşsal anksiyetenin yansımalarına sahiptir ve diğer yandan, genellikle problem çözme tutumlarına yol açan “pratik anksiyete” ile de kendisini göstermektedir.

Eko-anksiyete ile ilgili olarak, sosyolog Kari Marie Norgaard (2011)’ın çalışması özellikle dikkat edilmesi gereken bir noktada durmaktadır. Norgaard, eko-anksiyete ifadesini kullanmamaktadır ancak anksiyete, korku, çaresizlik ve suçluluğu analiz ederek eko-anksiyete kavramına referans olabilecek bir tartışma zemini sağlamaktadır. Norgaard, etnografi ve duygu sosyolojisi yöntemlerini kullanarak, çağdaş dönemdeki insanların ekolojik tehditlerle ilgili olarak duygu yönetimine başvurabileceğini göstermiştir. Norgaard, iklim değişikliği ile ilgili olarak incelenen bir topluluktaki sosyal uyumsuzlukların ve baskıların güçlü ve çelişkili olduğunu bulmuştur ve insanların genellikle “toplumsal olarak inşa edilmiş sessizliğe” başvurduklarını göstermiştir. Bu sessizliğin uzun vadede anksiyeteyi artırma eğiliminde olduğunu bulgulayan Norgaard, insanların iklim kriziyle ilgili olarak deneyimledikleri potansiyel travmaların ve kaygıların, ekolojik habitusun bozulmasının, suçluluk/anksiyete duygularına (Brulle ve Norgaard, 2019, s. 16) yol açabileceğini gözlemlemiştir. Bu araştırmaların devamı niteliğindeki farklı ampirik çalışmalar, anksiyete ve diğer zorlayıcı duyguların hem jeofizik ile ilgili ortamlardaki değişikliklerden hem de toplumsal baskılardan kaynaklandığını göstermiş, eko-anksiyeteyi kapsayan toplumsal ve ekolojik faktörlerin iç içe geçtiği fikrini yansıtmıştır (Kemkes ve Akerman, 2019; Pearse ve ark., 2010). Eko-anksiyete yaşadığını belirten kişiler, genellikle çevrelerindeki sosyal gruplardan ve topluluklardan daha fazla empati ve anlayış göstermelerini bekleyerek, anksiyetelerinin sosyal olarak inşa edilmiş sessizlik ve çatışmalar tarafından daha da kötüleştiğini belirtmektedirler (Baudon ve Jachens, 2021).

İnsanların yaşadıkları anksiyetelerin kaynağı, bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde ekolojik kriz ve iklim krizi ile bağlantılı olabilmektedir (Hoggett, 2019). Bu çerçevede, eko-anksiyetenin, bir kişinin ya da grubun karşılaştığı genel endişeler ve problemler kümesinde yalnızca bir boyut olabileceğini göz önünde bulundurmamak önem arz etmektedir (Barnwell ve ark., 2020). Sanayileşmiş ülkelerdeki yüksek orandaki sosyal sorunların ve azalan doğum oranlarının, eko-anksiyetenin ve iklim krizinin dünyaya bir çocuk getirmedeki isteksizliğin önemli bir nedeni olduğu ifade edilmektedir (Grose, 2020; Kelly, 2017; Nairn, 2019).

İklim krizi hakkında düşünmenin anksiyete ve inkar arasında bir kısır döngü oluşturduğunu belirten araştırmalar da mevcuttur (Weintrobe, 2013). Ekolojik krizi ve iklim krizini kabul etmenin, “potansiyel olarak yok edici bir tehdidi kabul etmek” ve “bireylerin ve toplulukların yaşamlarında büyük değişikliklerin olması gerektiğini



kabul etmek” gibi durumlardan dolayı zor olabileceği ifade edilmektedir (Kara ve Saroğlu, 2021). Korku ve endişe duygularıyla etkili bir biçimde yüzleşilememesi, inkar ile birlikte anksiyetenin bastırılmasına neden olabilmektedir. Bastırılmış anksiyete durumlarıyla ilgili gerçekleştirilen ampirik tabanlı çalışmalar, eko-anksiyete kavramı ile yakından ilişkili olan ve çevresel değişim nedeniyle çözülmemiş ve bilinçsiz bir yas sürecini ifade eden “çevresel melankoli”den bahsetmektedir. Bunun yanında, eko-anksiyete kavramının ölüm anksiyetesi ile de yakından bir ilişkisinin olduğu da savunulmaktadır (Andrews ve Hoggett, 2019; Dickinson, 2009; Lertzman, 2015).

Eko-anksiyete kavramının, anksiyete ile ilgili yaklaşımlardaki konumunu fark etmek de önem arz etmektedir (Gibson ve ark., 2020). Anksiyete teorisyenlerinin iç görülerini ampirik psikolojinin sonuçlarıyla birleştiren ve varoluşsal anksiyetenin de tartışıldığı yaklaşımlarda, belirsizlik (hissedilen bir tehdidin var olması ancak aynı zamanda o tehdidin doğası ya da zamanı hakkında kesin bir bilginin olmaması), ön görülemezlik ve kontrol edilemezlik hakimdir (Grupe ve Nitschke, 2013). Ön görülemezliğin belirsizlikle yakın bağlantıları mevcuttur. Kontrol edilemezlik, çaresizlik ve güçsüzlük duyguları yaratabilmektedir. İnsanların eko-anksiyete deneyimleri üzerine yapılan araştırmalarda, bahsi geçen kontrol edilemezlik ve güçsüzlük duygularının merkezi bir rol oynadığı görülmektedir (Sapiains ve ark., 2015). Örneğin, iklim aktivistlerinin anksiyeteleriyle ilgili gerçekleştirilen ampirik araştırmalar, birçoğunun bu faktörleri, sadece yapılması gerektiğini düşündükleri durumu yapacak siyasi güce sahip olmadıkları için anksiyetelerinin ana kaynağı olarak kabul ettiklerini göstermektedir.

Son yıllarda yapılan birkaç çalışma ise hayal kırıklığının insanların iklim krizi ve ekolojik krizle ilgili olarak hissettikleri en yaygın duygulardan biri olduğunu göstermektedir (Verlie, 2019). Ekolojik krizle ilgili olarak sıklıkla bildirilen bir başka duygu da bunalmış hissetmektir (Grose, 2020; Ray, 2020). Bunalmış hissetme, aşırı uyarım ile de yakından ilişkilidir. Bu tanımlama, sürekli olarak medya organlarının ekolojik sorunlar ve bunların sonuçlarıyla ilgili rahatsız edici bilgilere maruz bırakılması nedeniyle eko-anksiyete bildiren birçok insanın deneyimleri ile uyum göstermektedir (Davenport, 2017). Bu aşırı uyarılma hali, kişinin sürekli olarak potansiyel olarak rahatsız edici bilgilere ulaşmasına neden olan sosyal medya ve cep telefonları nedeniyle daha da kötüleşebilmektedir. Eko-anksiyete ile başa çıkma konusunda bilgiler sunan araştırmalarda, medyadaki söylemlere ve haberlere maruz bırakılmanın sınırlandırılması gerekliliği öneri olarak sunulmaktadır. Örneğin “iklim tükenmişliği” olgusu bu kapsamda kabul edilen bir kavramdır (Pihkala, 2020; Hoggett ve Randall, 2018).

Anksiyeteye dair yaklaşımların önemli bir bölümü, bilgiyi arama ve problem çözmeyi sağlayan bir duygu olarak anksiyetenin olumlu rolüne atıfta da bulunmaktadır (Kurth, 2018). Pek çok insan, psikolojik zorlanmalarına ek olarak, eko-anksiyetelerinin ekolojik davranışlarını yeniden düşünmelerine ve hem bireysel

hem de toplumsal olarak daha sürdürülebilir yaşam tarzları inşa etmelerine neden olduğunu aktarmıştır. Bu durum, bir kişinin ekolojiye dair anksiyete göstermesinin ahlaki bir yönünün (önemli sorunları ve belirsizlikleri önemsediğinin bir göstergesi) olduğunu da içermektedir.

## **SONUÇ**

Farklı disiplinlerin, eko-anksiyete üzerine gerçekleştirilen araştırmalara katkıda bulunduğunu söylemek mümkündür. Psikodinamik çalışmalar, eko-anksiyetenin varlığına dikkat çekmek için gizli ve bastırılmış duygulara dikkat çekmektedir. Belirsizlik, ön görülemezlik ve kontrol edilemezliğin genel anksiyetede kilit rolleri, eko-anksiyetenin temel özelliklerini anlatmaktadır. Psikososyal çalışmalar, sosyal olarak sessizliğin inşa edildiğini belirtmekte, bireylerin, grupların ve toplulukların psikolojik süreçlerle ilgili olarak analiz edildiği bir çerçevede sunmaktadır. Eko-anksiyete deneyimlerinin varoluşsal anksiyete ile güçlü bir şekilde bağlantılı olabileceği keşfedilmiştir. Bu konu alanının, psikodinamik, psikososyal ve sosyolojik araştırmaların multi-disipliner çalışmalarıyla daha fazla desteklenmesi önem kazanmaktadır.

Ekoloji ile ilgili duygular üzerine yapılan çalışmalar, çeşitli terminolojilerle de olsa eko-anksiyeteyi sıklıkla tartışmaktadır. Eko-anksiyete üzerine disiplinler arası araştırmaları ekolojik duygu ve duygulanım araştırmalarıyla bütünleştirmek için daha fazla çalışma gerçekleştirilmelidir. Eko-anksiyetenin patolojik biçimleri hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu açıktır ve patolojik eko-anksiyetenin, “sağlıklı” eko-anksiyeteden ayırt edilmesi ve bir bütün olarak eko-anksiyetenin patolojikleştirilmemesi gerekmektedir.

Sürekli anksiyetenin, tüm eko-anksiyeteyi açıkladığını söylemek mümkün değildir ancak bazı etkilerinin olduğunu belirtmek yanlış olmayacaktır. Belirli yaşam koşulları ve meslekler, kişilik özelliklerinden bağımsız olarak insanları eko-anksiyeteye daha duyarlı hale getirmektedir ve çeşitli faktörleri açıklığa kavuşturmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu konular, ekolojik kriz ve iklim krizinin ruh sağlığına olan etkileriyle ilgili sağlık uygulamalarının tasarlanması için son derece önem arz etmektedir. Ruh sağlığı meslek elemanlarının ve diğer sağlık uzmanlarının, eko-anksiyeteye etkili bir yanıt verebilmeleri için çeşitli eko-anksiyete biçimleri hakkında kanıta dayalı bilgiler gerekmektedir.

Eko-anksiyetenin sonuçları, sosyo-kültürel faktörler, güç dinamikleri ve çevresel adalet sorunları tarafından çeşitli boyutlarda şekillenmektedir. COVID-19 pandemisi, iklim krizi ve gelecekteki gerçekleşebilecek diğer krizler, eko-anksiyetenin daha fazla görülmesine ve farklı anksiyete biçimleriyle iç içe geçmesine neden olabilir. Tüm insanların, eko-anksiyete dair deneyimlerini fark edebilmek, sağlık bakım profesyonellerinin ve diğer ilgili meslek elemanlarının tutumlarına, duygularına, düşüncelerine ve deneyimlerine dikkat edilmesi gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

Adams, M. (2016). *Ecological crisis, sustainability and the psychosocial subject: Beyond behaviour change*. Palgrave Macmillan: London.

Albrecht, G. (2012). Psychoterratic conditions in a scientific and technological world. In *Ecopsychology: Science, totems, and the technological species*, pp. 241–264 (Eds. Kahn, P. H., Hasbach, P. H.). MIT Press: Cambridge.

Albrecht, G. (2019). *Earth emotions: New words for a new world*. Cornell University Press: Ithaca.

Andrews, N., Hoggett, P. (2019). Facing up to ecological crisis: A psychosocial perspective from climate psychology. In *Facing up to climate reality: Honesty, disaster and hope*, pp. 155–171 (Ed. Foster, J.). Green House Publishing: London.

Antadze, N. (2020). Moral outrage as the emotional response to climate injustice. *Environmental Justice*, 13, 21-26. <https://doi.org/10.1089/env.2019.0038>

Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press: New York.

Barnwell, G., Stroud, L., Watson, M. (2020). Critical reflections from South Africa: Using the Power Threat Meaning Framework to place climate-related distress in its socio-political context. *Clinical Psychology Forum*, 332, 7–15.

Barut, B., Kara, Y. (2020). Ekolojik sosyal hizmet perspektifinden hortikültürel terapi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), 218-240. DOI: 10.33417/tsh.681889

Baudon, P., Jachens, L. (2021). A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9636. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18189636>

Berry, H. L., Waite, T. D., Dear, K. B. G., Capon A. G., Murray, V. (2018). The case for systems thinking about climate change and mental health. *Nature Climate Change*, 8, 282–290. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0102-4>

Bilotta, E., Vaid, U., Evans, G. W. (2018). Environmental stress. In *Environmental psychology: An introduction*, pp. 36–44 (Eds. Steg, L., de Groot, J. I. M.). Wiley: Hoboken.

Bodnar, S. (2008). Wasted and bombed: Clinical enactments of a changing relationship to the earth. *Psychoanalytic Dialogues*, 18, 484 - 512.

Bourque, F., Cunsolo, A. (2014). Climate change: the next challenge for public mental health?. *International Review of Psychiatry* 26(4), 415–422. <https://doi.org/10.3109/09540261.2014.925851>

Butler, C., Bowles, D. C., McIver, L., Page, L. (2014). Mental health, cognition and the challenge of climate change. In C. D. Butler (Ed.), *Climate change and global health* (pp. 251-259). <https://doi.org/10.1079/9781780642659.0251>

Buzzell, L., Chalquist, C. (2019). It's Not Eco-Anxiety—It's Eco-Fear! A Survey of the Eco-Emotions, <https://chalquist.com/its-not-eco-anxiety-its-eco-fear-a-survey-of-the-eco-emotions/>, (Erişim Tarihi: 19.10.2021).

Clayton, S., Manning, C., Hodge, C. (2014). *Beyond Storms & Droughts: The Psychological Impacts of Climate Change*. APA & EcoAmerica: Washington, DC.

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsmann, K., Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. APA & EcoAmerica: Washington, DC.

Clayton, S. (2018). Mental health risk and resilience among climate scientists. *Nature Climate Change*, 8, 260–261. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0123-z>

Clayton S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>

Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, S., Usher, K. (2021). Understanding eco-anxiety: A systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps. *The Journal of Climate Change and Health*, 3, 1000472. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>

Cossmann, B. (2013). Anxiety governance. *Law & Social Inquiry*, 38(4), 892-919. doi:10.1111/lsi.12027

Cox, R. C., Olatunji, B. O. (2019). Anxiety and related disorders: An introduction. In *The Cambridge handbook of anxiety and related disorders*, pp. 1–10 (Ed. Olatunji, B.O.). Cambridge University Press: Cambridge.

Coverdale, J., Balon, R., Beresin, E., Brenner, A., Guerrero, A., Louie, A., Roberts, L. (2018). Climate change: A call to action for the psychiatric profession. *Academic Psychiatry: The Journal of The American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*, 42(3), 317–323. <https://doi.org/10.1007/s40596-018-0885-7>

Cunsolo, A., Landman, K. (2017). *Mourning nature: Hope at the heart of ecological loss & grief*. McGill-Queen's University Press: Montreal.

Cunsolo, A., Harper, S. L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K. G., Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety: The start of a healthy response to climate change?. *The Lancet. Planetary Health*, 4(7), e261–e263. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30144-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3)

Davenport, L. (2017). *Emotional resiliency in the era of climate change: A clinician's guide*. Jessica Kingsley Publishers: London.

Dickinson, J. (2009). The people paradox: Self-esteem striving, immortality ideologies, and human response to climate change. *Ecology and Society*, 14, 34.

Doherty, T. J. (2016). Theoretical and empirical foundations for ecotherapy. In *Ecotherapy: Theory, research & practice*, pp. 12–31 (Eds. Jordan, M., Hinds, J.). Palgrave: London.

Er, F., Canatan, Ç., Barut, B., Kara, Y. (2020). Sosyal hizmet uygulamalarında ekopsikolojiyi düşünmek. *Aurum Journal of Social Sciences*, 5(1), 73-82.

Figuroa, R. M. (2017). Learning in the anthropocene: Environmental justice and climate pedagogy. In *Teaching climate change in the humanities*, pp. 110–117 (Eds. Siperstein, S., Hall, S., LeMenager, S.). Routledge: London.

Fisher, R. M. (2017). *Why ecocriticism now: Pathways to the eco-fear problem and ecophobia*. In Search of Fearlessness Research Institute, University of Calgary: Calgary.

Gibson, K., Barnett, J., Haslam, N., Kaplan, I. (2020). The mental health impacts of climate change: Findings from a Pacific Island atoll nation. *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 102237. DOI: 10.1016/j.janxdis.2020.102237

Gillespie, S. (2017). Climate change imaginings and depth psychology: Reconciling present and future worlds. In *Environmental change and the world's futures: Ecologies, ontologies and mythologies*, pp. 181–195 (Eds. Marshall, J. P., Connor, L. H.). Routledge: New York.

Gillespie, S. (2020). *Climate crisis and consciousness: Re-imagining our world and ourselves*. Routledge: London.

Grose, A. (2020). *A guide to eco-anxiety: How to protect the planet and your mental health*. Watkins: London.

Grupe, D. W., Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews, Neuroscience*, 14(7), 488–501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>

Haltinner, K., Sarathchandra, D. (2018). Climate change skepticism as a psychological coping strategy. *Sociology Compass*, 12, e12586. DOI: 10.1111/soc4.12586

Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J., Burke, S., Reifels, L. (2018). Climate change and mental health: risks, impacts and priority actions. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(28), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0210-6>

Hoggett, P. (2019). *Climate psychology: On indifference to disaster*. Palgrave Macmillan: Cham.

Hoggett P., Randall R. (2019). Engaging with climate change: Comparing the cultures of science and activism. *Environmental Values*, 27(3), 223-243. DOI: 10.3197/096327118X15217309300813

Hörfeldt, H. (2018). The end of the world: Apocalyptic narratives in children's fears. *Ethnologia Scandinavica*, 48, 153–170.

Hyry, J. (2019). Kansalaiskysely Ilmastomuutoksesta ja Tunteista [National Survey on Climate Change and Emotions], <https://media.sitra.fi/2019/08/21153439/ilmastotunteet-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf> (Erişim Tarihi: 22.10.2021)

Jensen, T. (2019). *Ecologies of guilt in environmental rhetorics*. Palgrave Macmillan: London.

Jones, M. K., Wootton, B. M., Vaccaro, L. D., Menzies, R. G. (2012). The impact of climate change on obsessive compulsive checking concerns. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 46(3), 265–270. <https://doi.org/10.1177/0004867411433951>

Kals, E., Müller, M. M. (2012). Emotions and environment. In *The oxford handbook of environmental and conservation psychology*, pp. 128–147. (Ed. Clayton, S.). Oxford University Press: New York.

Kaplan, E. A. (2020). Is climate-related pre-traumatic stress syndrome a real condition? *American Imago*, 77(1), 81–104. <https://doi.org/10.1353/aim.2020.0004>

Kara, Y. (2020). Ekolojik sosyal hizmet bağlamında türcülük. *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(20), 82-94. DOI: 10.34189/asbd.7.20.004

Kara, Y. (2021). Kesişimsellik iklim krizinin neresinde? *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 7(1), 1-16. DOI: 10.46442/intjcss.729485

Kara, Y., Saroğlu, H. (2021). Reflections of deep ecology approach in the Ahimsa Doctrine. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 20(2), 362-371. DOI: 10.21547/jss.832444

Kelly, A. (2017). *Eco-anxiety at university: Student experiences and academic perspectives on cultivating healthy emotional responses to the climate crisis*. The University of Colorado at Boulder & Melbourne: Boulder.

Kemkes, R. J., Akerman, S. (2019). Contending with the nature of climate change: Phenomenological interpretations from northern Wisconsin. *Emotion, Space and Society*, 33(5), 100614. DOI: 10.1016/j.emospa.2019.100614

Kidner, D. W. (2007). Depression and the natural world: Towards a critical ecology of psychological distress. *International Journal of Critical Psychology, 19*, 123–146.

Kleres, J., Wettergren, Å. (2017). Fear, hope, anger, and guilt in climate activism. *Social Movement Studies, 16*, 507-519. DOI: 10.1080/14742837.2017.1344546

Kurth, C. (2018). *The anxious mind: An investigation into the varieties and virtues of anxiety*. The MIT Press: Cambridge.

Lertzman, R. A. (2015). *Environmental melancholia: Psychoanalytic dimensions of engagement*. Routledge: Hove, New York.

Maiteny, P. (2012). Longing to be human: Evolving ourselves in healing the Earth. In *Vital signs: Psychological responses to ecological crisis*, pp. 47–60 (Eds. Rust, M., Totton, N.). Karnac: London.

Materia, C. J. (2016). Climate State Anxiety and Connectedness to Nature in Rural Tasmania (*Ph.D. Thesis*). University of Tasmania, Hobart, Australia.

Meyer, E. C. (2011). Hope in the age of anxiety. *JAMA, 305*(22), 2353–2358. DOI:10.1001/jama.2011.797

Myers, T. C. (2014). Understanding climate change as an existential threat: Confronting climate denial as a challenge to climate ethics. *De Ethica, 1*(1), 53–70. <https://doi.org/10.3384/de-ethica.2001-8819.141153>

Nairn, K. (2019). Learning from young people engaged in climate activism: The potential of collectivizing despair and hope. *Young, 27*, 435–450. DOI: 10.1177/1103308818817603

Norgaard, K. M. (2011). *Living in denial: Climate change, emotions, and everyday life*. MIT Press: Cambridge.

Ojala, M. (2007). *Hope and worry: Exploring young people's values, emotions, and behavior regarding global environmental problems*. Örebro University: Örebro.

Ojala, M. (2016). Facing anxiety in climate change education: From therapeutic practice to hopeful transgressive learning. *Canadian Journal of Environmental Education, 21*, 41-56.

Orange, D. (2017). *Climate change, psychoanalysis, and radical ethics*. Routledge: New York.

Panu, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability, 12*(19), 7836. <http://dx.doi.org/10.3390/su12197836>

Pavlikova, M. (2016). The concept of anxiety and its reflection in Auden's work 'the age of anxiety'. *European Journal of Science and Theology*, 12(4), 111-119.

Pearse, R., Goodman, J., Rosewarne, S. (2010). Researching direct action against carbon emissions: A digital ethnography of climate agency. *Cosmopolitan Civil Societies An Interdisciplinary Journal* 2(3), 76–103. DOI: 10.5130/ccs.v2i3.1794

Pienaar, M. (2011). An eco-existential understanding of time and psychological defenses: Threats to the environment and implications for psychotherapy. *Ecopsychology*, 3, 25–39

Pihkala, P. (2020). The cost of bearing witness to the environmental crisis: Vicarious traumatization and dealing with secondary traumatic stress among environmental researchers. *Social Epistemology*, 34, 86-100.

Pinsky, E., Guerrero, A., Livingston, R. (2020). Our house is on fire: Child and adolescent psychiatrists in the era of the climate crisis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(5), 580–582. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.01.016>

Prager, D. (2019). If You Can't Sell Your Hysteria to Adults, Try Kids, <https://www.nationalreview.com/2019/09/american-left-climate-change-hysteria-kids/> (Erişim Tarihi: 21.10.2021).

Psychoterratica: Glenn Albrecht's Web Page. (2016). Meteoranxiety. <https://glennaalbrecht.wordpress.com/2016/07/20/meteoranxiety/>, (Erişim Tarihi: 25.09.2021).

Ray, S. J. (2020). *A field guide to climate anxiety: how to keep your cool on a warming planet*. University of California Press: Oakland.

Randall, R. (2009). Loss and climate change: The cost of parallel narratives. *Ecopsychology*, 1, 118–129.

Rust, M. (2008). Climate on the couch: Unconscious processes in relation to our environmental crisis. *Psychotherapy and Politics International*, 6, 157-170.

Sapiains, R., Beeton, R. J. S., Walker, I. A. (2015). The dissociative experience: Mediating the tension between people's awareness of environmental problems and their inadequate behavioral responses. *Ecopsychology*, 7(1), 38–47. <https://doi.org/10.1089/eco.2014.0048>

Scott, B. G., Weems, C. F. (2013). Natural disasters and existential concerns: A test of tillich's theory of existential anxiety. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(1), 114–128. <https://doi.org/10.1177/0022167812449190>



Searle, K.A., Gow, K.M. (2010). Do concerns about climate change lead to distress. *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2, 362-379.

Solomon, R. C., Stone, L. D. (2002). On "positive" and "negative" emotions. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 32(4), 417-435. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00196>

Spielberger, C. D., Reheiser, E. C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271-302. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x>

Spratt, D., Dunlop, I. (2019). Existential Climate-Related Security Risk: A Scenario Approach; Breakthrough-National Centre for Climate Restoration. Melbourne, Australia.

Stoknes, P. E. (2015). *What we think about when we try not to think about global warming: Toward a new psychology of climate action*. Chelsea Green Publishing: White River Junction.

Temple, M., Gall, T. L. (2018). Working through existential anxiety toward authenticity: A spiritual journey of meaning making. *Journal of Humanistic Psychology*, 58(2), 168-193. <https://doi.org/10.1177/0022167816629968>

Thomas, M. (2014). Climate Depression is for Real. Just Ask a Scientist, <https://grist.org/climate-energy/climate-depression-is-for-real-just-ask-a-scientist/>, (Erişim Tarihi: 15.10.2021).

Thomas, A. C., Cretney, R., Hayward, B. (2019). Student strike 4 climate: Justice, emergency and citizenship. *New Zealand Geographer*, 75, 96-100. <https://doi.org/10.1111/nzg.12229>

Weintrobe, S. (2013). The difficult problem of anxiety in thinking about climate change. In *Engaging with climate change: Psychoanalytic and interdisciplinary perspectives*, pp. 33-47. (Ed. Weintrobe, S.). Routledge: London.

White, B. (2015). States of emergency: Trauma and climate change. *Ecopsychology*, 7, 192-197. <https://doi.org/10.1089/eco.2015.0024>

Willox, A. C., Harper, S. L., Ford, J. D., Edge, V., Landman, K., Houle, K., Blake, S., Wolfrey, C. (2013). Climate change and mental health: An exploratory case study from Rigolet, Nunatsiavut, Canada. *Climatic Change* 121, 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10584-013-0875-4>

Woodbury, Z. (2019). Climate trauma: Toward a new taxonomy of trauma. *Ecopsychology*, 11, 1-8. <https://doi.org/10.1089/eco.2018.0021>

Woodward, B. (2019). Climate disruption and the psychiatric patient. *Psychiatric Times*, 36, 8-9.

Wolf, J., Salo, R. (2008). Water, water, everywhere, nor any drop to drink: Climate change delusion. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 42(4), 350. <https://doi.org/10.1080/00048670701881603>

Van Bruggen, V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E., Glas, G. (2015). Systematic review of existential anxiety instruments. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(2), 173–201. <https://doi.org/10.1177/0022167814542048>

Van Susteren L. (2018). The psychological impacts of the climate crisis: A call to action. *BJPsych International*, 15(2), 25–26. <https://doi.org/10.1192/bji.2017.40>

Verlie, B. (2019). Bearing worlds: Learning to live-with climate change. *Environmental Education Research*, 25, 751–766. <https://doi.org/10.1080/13504622.2019.1637823>