

Çevresel Kaygıdan Eyleme: Eko-Anksiyete'nin Sürdürülebilir Tüketimle İlişkisi

Selman Temiz¹

“Evet, yerküre artık tamiri mümkün olmayacak bir tükenişin eşiğinde; ancak kolektif stratejilerimize yön verecek olan yine bireysel yetkinliklerimizdir. Geleceğimiz aleyhimize kurgulanmış olsa da, geri döndürülemez olanın etkilerini hafifletmek için farklılıklarımızı bir güç birliğine dönüştürmeli, özümüzü korumalı, sağduyumuzu yitirmemeli ve artık kendi tükenmişliğimizden bir başkasını beslemeye çalışmayı bırakmalıyız.”

Geanina-Gabriela Turcanu (Human rights & Environmental advocacy) / 2025

Özet

Küresel iklim değişikliğinin tetiklediği çevresel problemlerin etkileri her geçen gün daha görünür hâle gelmektedir. Özellikle medya aracılığıyla söz konusu problemlere ilişkin dolaşıma giren felaket haberleri ve kriz senaryoları bireylerin gündelik yaşamlarının bir parçası haline gelmeye başlamıştır. Bu gelişmeler nedeniyle artan belirsizlikle birlikte kaygı ve endişe duygularının tetiklenmesi hem bireysel hem de toplumsal anlamda çözüm arayışlarını kaçınılmaz hale getirmektedir. Bu bağlamda ortaya çıkan kavramlardan biri olan eko-anksiyete, dünyanın çevresel geleceğine ilişkin belirsizlik ve tehdit algısı temelinde şekillenen, karamsarlık ve huzursuzluk içeren bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Temel olarak psikoloji alanına ait bir kavram olan anksiyete ya da kaygı durumlarında bireyler, yaşadıkları belirsizliği azaltmak ve söz konusu olumsuz duygudan kurtulabilmek amacıyla kaygının kaynağına yönelik önleyici ya da düzeltici davranışlara yönelebilmektedir. Günümüzde yaşanan çevresel krizin önemli nedenlerinden birinin tüketim davranışları olduğu dikkate alındığında, eko-anksiyete ile sürdürülebilir tüketim arasındaki ilişkinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Bu çalışmada eko-anksiyete ile sürdürülebilir tüketim arasındaki ilişki ele alınmış; söz konusu kaygının sürdürülebilir davranışlar

1 Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi Yozgat Meslek Yüksekokulu, selman.temiz@bozok.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7899-9625

açısından engelleyici mi yoksa teşvik edici mi bir rol oynadığı tartışılmıştır. Elde edilen bulgular, eko-anksiyetenin yönetilebilir düzeyde ve uygun biçimde yönlendirildiğinde sürdürülebilir tüketim davranışlarının yaygınlaşmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Ancak aşırı ve kontrolsüz düzeylerde deneyimlenen eko-anksiyete, eylemsizlik ve kaçınma davranışlarını tetikleyerek çevresel sorunların çözümünü dolaylı biçimde zorlaştırabilmektedir.

1. Giriş

21. yüzyılın en acil sorunlarından biri olan küresel çevre krizi, iklim değişikliği başta olmak üzere çeşitli ekolojik sorunları kapsamaktadır. İnsan kaynaklı iklim değişikliğine ilişkin bilimsel kanıtlar son derece güçlüdür ve hakemli dergilerde yayımlanan çalışmaların neredeyse tamamına yakını (yaklaşık %97'si), küresel iklim değişikliğinin insan faaliyetlerinin bir sonucu olduğu görüşünü kabul etmektedir (Cook vd., 2016; Vecina vd., 2024). Art arda gelen ve rekor seviyelere ulaşan olumsuz çevresel haberler, bireylerin kendileri, toplum ve gezegenin geleceği hakkında yaygın bir kaygı duymasına yol açmaktadır (Syropoulos & Markowitz, 2024). Endüstrilerin, politika yapıcılarının ve hükümetlerin çevre dostu uygulamaları hayata geçirme çabalarına rağmen, ekosistemin dengesizleşmesi, ozon tabakasının incilmesi ve artan doğal afetler gibi çevresel problemler duyulan endişenin artarak devam etmesine neden olmaktadır (Sharma & Palazzo, 2025). Ayrıca ekolojik krizlerin çözümündeki yetersiz ve yavaş ilerleme, söz konusu endişelerin daha da derinleşmesine neden olmaktadır (Kerse & Kerse, 2025).

İnsan beyni hakkında, onun bir 'beklenti makinesi' olduğu ve yaptığı önemli işlerden birinin de 'geleceği inşa etmek' olduğu ileri sürülmektedir (Grupe & Nitschke, 2013). Beynin, geçmiş deneyimleri, mevcut durumu ve çevresel verileri geleceği tahmin etmek için kullanma yeteneği; bir yandan arzulanan sonuçların gerçekleşme olasılığını artırırken, diğer yandan gelecekteki olumsuzluklardan kaçınmamızı veya kendimizi onlara hazırlamamızı sağlamaktadır. Ancak bu projeksiyon yeteneği, gelecekteki olaylara dair kesinlik düzeyimizle (olayların ne kadar olası olduğu, ne zaman gerçekleşeceği ve nasıl olacağıyla) doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda belirsizlik, geleceğe yönelik hazırlık süreçlerinin verimliliğini zayıflatarak kaygı oluşumuna neden olmaktadır (Grupe & Nitschke, 2013). Genel anksiyete araştırmacılarına göre anksiyetenin temel ve ortak karakteristiği, geleceğe yönelik olması ve hakkında önemli ölçüde belirsizlik bulunan bir tehdit ile ilişkilendirilmesidir (Pihkala, 2020a). Dolayısıyla geleceğe yönelik belirsizlik ve tehdit içeren durumların potansiyel bir endişe kaynağı olduğu ve bu nedenle de anksiyete etkeni olduğu kolaylıkla ifade edilebilir. Bu noktada özellikle son dönemlerde ivme kazanan iklim değişikliği, küresel ısınma ve aşırı hava olayları gibi çevresel felaketlerin

insanlığın geleceği için oluşturduğu tehdit ve belirsizlik hali, bireyleri endişeye sevk ederek çeşitli anksiyete bozukluklarına zemin hazırlamaktadır. Nitekim birçok insan, iklim krizinin etkilerine tanık oldukça kendileri, çocukları ve gelecek nesiller adına korku duyduklarını, derin bir kayıp, umutsuzluk ve öfke hissettiklerini belirtmektedir (Coffey vd., 2021).

Eko-anksiyeteyi küresel bir sorun olarak bilimsel araştırmalara konu ederek, sorunun tanımlanması, iklim değişikliğiyle mücadele gerekliliğine yönelik farkındalığın artırılması ve çözüm yollarının geliştirilmesi açısından son derece önemlidir (Uzun vd., 2022). Eko-anksiyete, bireylerin iklim değişikliği ve çevresel yıkıma ilişkin algıladıkları tehdit ve belirsizlik karşısında geliştirdikleri kronik kaygı, huzursuzluk ve duygusal sıkıntı durumu olarak tanımlanmaktadır. Esasında ekopsikoloji ve çevre psikolojisi alanı ile ilgili bir kavram olarak değerlendirilebilen eko-anksiyete, tüketim pratikleri ile de doğrudan ya da dolaylı ilişkili olan bir dinamığa sahiptir. Günlük tüketim alışkanlıkları çevreyi önemli ölçüde etkilediğinden, bunların eko-anksiyete semptomlarıyla ilişkisini anlamak büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda kritik soru, söz konusu kaygının bireyleri sürdürülebilir tüketim yönünde motive eden bir güç mü olduğu, yoksa davranışsal bir kaçınma, pasifleşme ya da inkâr mekanizmasına mı yol açtığıdır. Çalışmalar eko-anksiyeteyi çevreye duyarlı tüketimle ilişkilendirse de bulgular tutarsızlığını korumaktadır (Žukauskienė vd., 2025). Dolayısıyla konu ile ilgili yapılacak araştırmaların önemi yaşanan çevresel krize paralel olarak giderek artmaktadır. Ayrıca konu ile ilgili küresel farkındalığın artması da göz önüne alındığında, iklim krizinin uyandırdığı anksiyete tepkisini anlamak büyük önem taşımaktadır (Coffey vd., 2021).

Bu kapsamda bölümün temel amacı, eko-anksiyeteye ait kavramsal bir çerçeve oluşturulması ve kavramın sürdürülebilir tüketimle olan ilişkisinin irdelenmesidir. Bu yönüyle çalışma, eko-anksiyeteyi yalnızca psikolojik bir olgu olarak değil, aynı zamanda sürdürülebilir tüketim davranışı bağlamında ele alarak literatüre katkı sunmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, anksiyete kavramına kısa bir açıklamanın ardından eko-anksiyetenin tanımı, hassas gruplar üzerindeki etkileri, eyleme dönüşme süreçleri ve sürdürülebilir tüketimle olan etkileşimi incelenmiş ve genel bir değerlendirme ile bölüm sonlandırılmıştır.

2. Kaygı mı, Anksiyete mi?

İklim değişikliği başta olmak üzere yaşanan pek çok çevresel felaketin etkileri sadece fiziksel boyutta gözlenmemekte olup ruhsal ve psikolojik olarak da ortaya çıkan bazı sonuçlar bulunmaktadır. Bu süreçte ortaya çıkan güvensizlik, tehlike algısı, kaos ve istikrarsızlık; hem kısa hem de uzun vadeli ruhsal etkiler yaratma potansiyeline sahiptir. Literatürde bu psikolojik durumları kavramsallaştırmak

amacıyla, eko-anksiyete, ekolojik kaygı, ekolojik yas, iklim kaygısı ve iklim travması gibi olgular kullanılmaktadır (Cianconi vd., 2023). Bu kavramlardan biri olan eko-anksiyete, özellikle son yıllarda araştırmacıların ilgisini çeken bir fenomen olarak ön plana çıkmaktadır. Küresel çevresel zorluklar yoğunlaştıkça, eko-anksiyete semptomlarının yaygınlığına ilişkin dünya çapında giderek daha fazla veri toplanmaya başlamıştır (Žukauskienė vd., 2025).

Kaygı ve anksiyete kavramları günlük dilde sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da, psikoloji literatüründe bu iki kavram arasında belirgin bir ayırım yapılmaktadır. Kaygı, bireyin belirsizlik içeren durumlara yönelik yaşadığı doğal, geçici ve çoğu zaman uyum sağlayıcı bir duygusal tepki olarak tanımlanırken, anksiyete daha yoğun, süreklilik gösteren, kontrol edilmesi güç ve sıklıkla bilişsel, duygusal ve fizyolojik belirtilerle birlikte seyreden bir duygu durumu olarak ele alınmaktadır (Barlow, 2002; Grupe & Nitschke, 2013; Smith & Lazarus, 1990). Bazı yaklaşımlar eko-anksiyetenin eko-kaygıya kıyasla daha saf duygusal olan, kendine özgü bir fenomen olduğunu savunmaktadır (López-García vd., 2025). Klinik bağlamda anksiyete, bireyin günlük işlevselliğini bozabilecek düzeyde patolojik bir boyut kazanabilmekte ve bu yönüyle kaygıdan ayrılmaktadır (Olatunji vd., 2007). Çevresel sorunlar bağlamında ulusal literatürde bazı çalışmalarda eko-kaygı kavramı tercih edilmekle birlikte, bu kaygı durumunun yoğunlaştıkça anksiyeteye dönüşme potansiyeli taşıdığı ve bu dönüşümün bireylerin bilişsel süreçleri ile davranışsal tepkileri üzerinde daha güçlü ve kalıcı etkiler yaratabildiği vurgulanmaktadır (Clayton, 2020; Hogg vd., 2024; Pihkala, 2020a). Özellikle yüksek düzeyde yaşanan çevresel tehdit algısının, bireylerde yalnızca geçici bir endişe değil, aynı zamanda davranışları yönlendiren daha derin bir psikolojik gerilim yarattığı ve bu durumun tüketim tercihleri ile çevre dostu davranışları doğrudan etkileyebildiği ifade edilmektedir (Hogg vd., 2024; Kurth & Pihkala, 2022). Ayrıca yabancı literatürde çevresel duyarlılığı ifade etmek üzere “eco-concern”, geleceğe yönelik zihinsel meşguliyet ve endişeyi vurgulamak için “eco-worry” ve daha yoğun, süreklilik gösterebilen duygusal gerilim durumunu ifade etmek üzere “eco-anxiety” kavramları kullanılmaktadır. Bu kavramlar anlam bakımından birbiriyle ilişkili olmakla birlikte, yoğunluk düzeyi, bilişsel ve duygusal bileşenleri açısından farklılaşmaktadır. Bu nedenle, her ne kadar ulusal literatürde eko-kaygı kavramı yaygın biçimde kullanılsa da, mevcut çalışmada çevresel tehdit algısının daha yoğun, süreklilik arz eden ve davranışsal sonuçlar üzerinde daha belirleyici etkiler doğurabilen boyutunu vurgulamak amacıyla “eko-anksiyete” kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

3. Anksiyetenin Kavramsal Çerçevesi

Anksiyete, korkuya benzemekle birlikte, bireyin yaşadığı iç sıkıntısı veya “kötü bir şey olacakmış” hissi şeklinde tarif edilen, uyarıcı sinyal niteliğinde bir duygu durumudur ve kaygının aşırılaşmış halidir (Tamam & Demirkol, 2019). Anksiyete, potansiyel bir gelecek tehdidine dair belirsizliğe yanıt olarak gelişen beklenti temelli duyuşsal, bilişsel ve davranışsal değişimler olarak tanımlanmaktadır. Gelecekteki olası bir tehdide dair belirsizlik hali, bu tehditten kaçınma veya olumsuz etkilerini hafifletme yeteneğimizi bozarak anksiyeteye yol açabilmektedir (Grupe & Nitschke, 2013). Anksiyete teorileri bu noktada hissedilen bir tehdit odağı olmasına rağmen, bu tehdidin tam niteliği veya zamanı konusundaki belirsizliğe dikkat çekmektedir (Barlow, 2002). Bir diğer ifadeyle anksiyete oluşumunda belirsizlik kilit bir role sahiptir.

Ancak öncelikle kavramsal netlik açısından patolojik olmayan (normal) anksiyete ve patolojik anksiyete ayrımının yapılması gerekmektedir. Normal anksiyete, bireyin yaşamına anlam kazandırma ve kimliğini inşa etme sürecinde; belirsizlikle yüzleşme, yeniliklere açık olma, değişime uyum sağlama ve kişisel gelişim gibi dinamiklerin doğal ve kaçınılmaz bir parçasıdır. Örneğin bir çocuğun okuldaki ilk günü, bir ergenin ilk doğum günü partisi, erişkinlerin yaşlanma veya ölümü düşünmesi ile oluşan duygu durumu hayatın doğal akışına uygun olarak normal anksiyete kapsamında değerlendirilmektedir. Bu noktada (Vecina vd., 2024)’ne göre geleceğe yönelik çevresel belirsizlikler nedeniyle ortaya çıkan eko-anksiyetenin çoğu biçimi patolojik olmayan nitelikte değerlendirilmektedir. Ancak patolojik boyuttaki bir anksiyete, normal anksiyeteden farklı olarak süresi, kişinin verdiği uygunsuz tepkiler ve davranış şekilleri bakımından klinik bir durumdur (Özakkaş, 2014).

Bu çalışmanın konusu olan eko-anksiyete ise, çevresel problemlerin etkisiyle tetiklenen korku ve endişenin bir bileşeni şeklinde gözlemlenmekte olup çoğu bireyin zaman zaman yaşadığı normal anksiyete kapsamında değerlendirilmektedir (Pihkala, 2020b). İklim krizi ve özellikle çevresel açıdan dünyanın mevcut durumu karşısında hissedilen rahatsız edici ve sıkıntı verici duygular bireysel patolojiye indirgenmemelidir. Aksine söz konusu huzursuzluklar zorunlu olarak bir bozukluğun varlığına işaret etmekten ziyade, ürkütücü bir durum karşısında farkındalığın bir göstergesi olarak anlaşılmalı, bireysel ve kolektif düzeylerde eylemi teşvik eden ve değişimi besleyen tepkiler olarak değerlendirilmelidir (Budziszewska & Jonsson, 2021). Dolayısıyla eko-anksiyeteyi doğrudan bir akıl sağlığı bozukluğu olarak nitelendirmek ve patolojikleştirmek doğru bir yaklaşım olmayacaktır (Clayton & Karazsia, 2020).

4. Eko-Anksiyete'nin Ortaya Çıkışı ve Tanımı

Krizlerle veya tehditlerle karşılaşan insanoğlu, genellikle bunların sona ermesine ve ardından her şeyin eskisi gibi (ya da en azından ona yakın) olmasına daha çok alışkındır. Ancak iklim krizi, atmosferdeki karbon miktarı nedeniyle sürekli evrim geçiren ve geçirecek olan bir yapıya sahiptir ve bu nedenle yükselen deniz seviyeleri ve sıcaklıkla birlikte farklı gelecekleri hayal etmek gerekmektedir. Bunların hepsini birden düşünmek fazla gelebileceğinden birey, bunalabilir, aşırı endişelenebilir, duygusal olarak kendini kapatabilir veya duyarsızlaşabilir (Hickman, 2025). Ayrıca çevresel koşulların kötüleşmesi ile birlikte, bireylerin çevresel krizlere karşı duygusal tepkileri de (ekolojik kaygı vb.) artabilir (Sampaio vd., 2023). Bu kapsamda son dönemlerin dikkat çekici akademik başlıklarından biri olan eko-anksiyete henüz resmi inceleme süreçlerinin başlangıç aşamasında yer almaktadır (Lutz, Zelenski, vd., 2023).

Yaklaşık yirmi yıl öncesine kadar eko-anksiyete kavramı —şayet gündeme gelmişse— yalnızca tüketicilerin çevre dostu ürün seçimi sırasında yaşadığı durumsal bir stres olarak tanımlanıyordu. O dönemde bu fenomen, psikoloji literatüründe geniş yankı bulmayan, klinik açıdan görece “zararsız” bir duygu durumu olarak değerlendiriliyordu. Bugün ise durum belirgin şekilde farklılaşmış olup nispeten kısa bir zaman diliminde, eko-anksiyete deneyimi, rahatlama için somut eylemlerin olduğu hafif endişe verici bir durumdan, çevresel felaketle ilgili daha geniş, daha kalıcı ve daha şiddetli sıkıntı biçimlerini kapsayan bir sürekliliğe (spektrum) doğru genişlemiştir (Passmore vd., 2023).

Eko-anksiyete terimi ilk olarak 2000’li yılların başında literatüre girmiş olsa da, Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından ancak 2017 yılında “çevresel yıkımın kronik bir korkusu” olarak tanımlanmasıyla resmi bir statü kazanmıştır (Clayton vd., 2017). Eko-anksiyetenin ilk olarak (Albrecht, 2011) tarafından kavramsallaştırıldığı konusunda fikir birliği bulunmaktadır ve buna göre eko-anksiyete, değişen doğal çevreye ve belirsiz çevresel koşullara karşı duyulan kaygıdır. Eko-anksiyete, dünyanın ve tüm canlıların geleceğine yönelik duyulan güvensizlik ile iklim krizinin yol açabileceği olası ekolojik felaketler karşısında hissedilen yoğun endişe durumu olarak ifade edilebilmektedir (Kara, 2022). Geline nokta eko-anksiyete için standart bir tanım bulunmamakla birlikte; çoğu yazar bu kavramı, küresel iklim değişikliği tehditleri ve buna eşlik eden çevresel bozulma karşısında gösterilen endişe, tasa ve korku gibi duygusal tepkiler olarak tanımlamaktadır (Boluda-Verdú vd., 2022). Eko-anksiyete ile ilgili bazı tanımlar Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Literatürde Yer Alan Çeşitli Eko-anksiyete Tanımları

Tanım	Kaynak
Çevresel bir kıyamet/felaket senaryosuna dair duyulan kronik korku.	(Clayton vd., 2017)
Varoluşun ekolojik temellerinin bir çöküş sürecinde olduğuna dair genel (yaygın) bir duygu.	(Pihkala, 2020b)
İklim değişikliğine yönelik artan farkındalık ve bunun geleceğe dair tehdit edici sonuçları karşısında yaşanan eş zamanlı sıkıntı (distres) ile ilişkili duygusal ve zihinsel durumlar.	(Baudon & Jachens, 2021)
İklim değişikliği temalarıyla temas kurmanın tetiklediği; hem duygusal tepkileri hem de yetersiz başa çıkma reaksiyonlarını kapsayan duyuşsal, bilişsel, imgesel ve davranışsal süreçlerin oluşturduğu geniş alan.	(Lewis vd., 2020)
İklim değişikliğinin neden olduğu ve insanların gelecekleri hakkında kaygı duymaya başladıkları bir sıkıntı (distres) hali.	(Coffey vd., 2021)
İklim değişikliği ve çevresel aksaklıkların gözlemlenen ve öngörülen etkilerinin yanı sıra, bunların insanların yaşam biçimleri üzerindeki etkilerine ve toplumsal tepkiler ile politikaların algılanan yetersizliğine yanıt olarak ortaya çıkan; dalgali endişe, sıkıntı ve kaygı hisleriyle karakterize edilen sosyopsikolojik bir durum.	(Boivin vd., 2025)
Ekolojik krize yanıt olarak deneyimlenen kaygı.	(Stanley vd., 2021)
Çevresel bozulma ve iklim değişikliğinin gezegenimiz üzerindeki etkileri ve sonuçlarına ilişkin sürekli endişe, kaygı, korku veya felaket duyguları.	(Passmore vd., 2023)
Ekosistemlere yönelik beklenen tehditler hakkındaki endişe ve stres.	(Cunsolo vd., 2020)

5. Eko-Anksiyete'nin Kapsamı

Günümüzde eko-anksiyete ve iklim anksiyetesi hem medyada hem de disiplinler arası araştırmalarda standart terimler haline gelmiş olup giderek artan bir ilgi odağıdır. Ekolojik krizle ilgili anksiyeteyi ele alan çok sayıda araştırma, gazete makalesi, belgesel, röportaj ve blog içeriği mevcuttur (Pihkala, 2020a). Bulgular genel anksiyetenin belirleyicileri olan; belirsizlik, öngörülemezlik ve kontrol edilemezliğin eko-anksiyete üzerinde de önemli faktörler olduğuna işaret etmektedir (Kara, 2022; Pihkala, 2020a). İklim değişikliği gibi nedenlerle ortaya çıkan bu stres kaynakları, diğer stres kaynaklarından bazı ayırt edici özelliklere sahiptir; (i) gerçek bir tehdit olması nedeniyle endişe rasyoneldir, (ii) devam eden bir süreç olduğu için tam uyum sağlamak zordur ve (iii) belirsizlik nedeniyle kaygı (anxiety), korkudan (fear) daha yaygındır (Clayton, 2020). Ayrıca, sadece gezegendeki değişimlerin hızı değil, aynı zamanda insanlığın dünyayı daha güvenli hale getirmek için yeterince hızlı adım atıp

atmayacağı konusundaki belirsizlik de eko-anksiyetenin oluşumunda önemli rol sahibidir (Hickman, 2025).

Dolayısıyla eko-anksiyete, sadece bireysel bir patoloji değil, aynı zamanda modern dünyada sürdürülebilir bir yaşam sürdürme zorluğu ile ekolojik yıkım arasındaki gerilimden doğan bir fenomendir (Clayton, 2020). Bu fenomen; duygusal (korku, üzüntü vb.), bilişsel (olumsuz beklentiler), davranışsal (kaçınma ya da artmış tetikte olma) ve varoluşsal boyutları kapsayan çok yönlü bir yapıya sahiptir ve klinik düzeyde olmayan bir endişe halinden, şiddetli psikolojik sıkıntılara kadar geniş bir yelpazede ortaya çıkabilmektedir (Gkargavouzi vd., 2025).

İklim değişikliği ve çevresel bozulmaların etkilerini doğrudan deneyimlememiş bireylerde bile, haberler ya da sosyal medya aracılığıyla dolaylı olarak maruz kalınan olumsuz çevresel içerikler sonucunda huzursuzluk ve sıkıntı gibi duygular gözlemlenebilmektedir (Clayton, 2020). Başka bir ifadeyle, kişisel bir deneyim söz konusu olmasa dahi, bu sorunlara ilişkin farkındalık eko-anksiyetenin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Lutz, Zelenski, vd., 2023). Ayrıca bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmelerin, daha fazla insanın bu durumdan etkilenmesine zemin oluşturduğu ileri sürülmektedir (Chung vd., 2023).

Literatürde eko-anksiyete; kaygı, dehşet, keder, endişe ve umutsuzluk gibi birden fazla anlamı barındırmakla beraber araştırmacılar eko-anksiyeteyi iklim değişikliği sıkıntısı, çevresel kaygı ve ekolojik stres gibi çeşitli ifadeleri kapsayıcı bir şekilde kullanmaktadırlar (Chung vd., 2023). Ayrıca literatürde çevresel ve ekolojik problemlerin yol açtığı ruhsal ve psikolojik durumlara karşılık gelen ve bilinçli tüketiciler arasında zararlı çevresel koşullara atfedilen stresi ifade ederek gelecek nesillerin geleceğini hayal ederken duygusal olarak tükenmiş hissetmelerine neden olan “eko-kaygı”, “eko-yas”, “eko-stres”, “yeryüzü duyguları”, “solastalji”, “eko-distres” ve “eko-paralizi” gibi kavramların da eko-anksiyeteye benzer çerçeveler çizdiği görülmektedir (Brophy vd., 2023; Coffey vd., 2021). Özellikle eko-anksiyete ile karıştırılabilen solastalji kavramı, bireyin yaşadığı çevrenin tanınmaz hale gelmesinden kaynaklanan “evdeyken yaşanan vatan hasreti” olarak eko-anksiyeteden ayrışmaktadır (Albrecht vd., 2007). Solastaljiye göre, yaşadıkları bölgelere güçlü bağlılık duyan kişiler, çevresel nedenlerle yerlerini terk etmek zorunda kalabileceklerini düşündüklerinde ağır bir stres yükü altına girebilmektedir (Taylor, 2020).

Bu noktada tanımlar arasında bazı farklılıklar olsa da eko-anksiyete, iklim değişikliği kaygısını da kapsayan daha geniş bir kavram (Hogg vd., 2021) olup diğer pek çok duygu ya da duygusal durumdan farklı bir yapıya sahiptir (Özkara & Elmas, 2024). Eko-anksiyete; tüm ekosistemlerin ve

bitki örtüsünün tahrip olması, hayvan türlerinin yok olması, hava ve çevre kirliliği, ormansızlaşma, deniz seviyesinin yükselmesi ve küresel ısınma gibi çok sayıda çevresel felakete yönelik endişeden kaynaklanan psikolojik sorunları kapsamaktadır (Uzun vd., 2022). Eko-anksiyeteye benzer bir niteliğe sahip bir diğer kavram da iklim değişikliği anksiyetesidir. Ancak bu iki kavram davranışsal etkileri ve evrilebilecekleri patolojik boyutlar itibarıyla birbirlerinden farklılık göstermektedir (Brophy vd., 2023). Her ne kadar bazı araştırmacılar eko-anksiyete ile iklim değişikliği kaygısını eş anlamlı kullansa da bu kavramlar birbirlerinden farklı kavramlardır (Cebeci vd., 2024). Dolayısıyla eko-anksiyetenin teknik olarak, iklim anksiyetesine de dâhil olmak üzere küresel ekolojik krizle ilişkili her türlü kaygıyı kapsayan şemsiye bir kavram olarak değerlendirilmesi daha doğru bir yaklaşımdır (Vecina vd., 2024).

6. Eko-Anksiyete'nin Yoğunluk Düzeyleri ve Davranışsal Sonuçları

Eko-anksiyete sadece anksiyete benzeri tepkilerle sınırlı değildir; suçluluk ve utanç gibi öz-suçlayıcı, öfke ve iğrenme gibi başkalarını suçlayıcı veya şefkat gibi başkasının acısına yönelik duygularla kesişebilmektedir (Boivin vd., 2025; Pihkala, 2022). Eko-anksiyetenin insan psikolojisi ve davranışları üzerindeki belirtileri arasında; iklim değişikliğini kabul etmeyen kişilere ya da bu konuda çaba göstermemiş önceki nesillere karşı öfke veya hayal kırıklığı, kaderci düşünce biçimi, iklimle ilgili obsesif düşünceler ve doğal kaynakların ya da yaban hayatının kaybı nedeniyle yas tutma yer almaktadır (Uzun vd., 2022). Ayrıca araştırmalarda, eko-anksiyetenin belirsizlik gibi bilişsel durumların yanı sıra bunalmışlık hissi, hayal kırıklığı ve çaresizlik gibi duygularla yakın bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Brophy vd., 2023; Žukauskienė vd., 2025).

Eko-anksiyete şu anda klinik bir bozukluk olarak tanımlanmamakta (Clayton vd., 2017), herhangi bir ruhsal rahatsızlığı bulunmayan bireyler tarafından da deneyimlenmekte ve her zaman işlevsellikte bozulma yaratmamaktadır (Pihkala, 2020a; Schwartz vd., 2023). Ancak çevresel problemlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin, hafif düzeyde sıkıntıdan başlayarak, depresyon ve kronikleşebilen anksiyete gibi klinik tablolara kadar uzanabileceği belirtilmektedir (Cianconi vd., 2023). Bu durum klinik bir bozukluk olmasa dahi kişisel dayanıklılığı etkilemekte ve günlük temel görevleri yerine getirmede işlevsel bozulmalara yol açabilmektedir (Turcanu, 2025). Çalışmalar eko-anksiyetenin bireylerde farklı yoğunluk seviyelerinde gözlemlendiğini göstermektedir. Bazı tanımlar bu durumu şiddetli ve güçten düşürücü olarak nitelerken, diğerleri hafiften akuta kadar uzanan geniş bir yelpazede kategorilendirmektedir (Boivin vd., 2025). Hickman (2020), eko-anksiyeteyi yoğunluğuna göre hafif, orta, belirgin ve şiddetli olarak dört sınıfa ayırmıştır. Bu yoğunluk seviyesi bireyin vereceği tepkiyi belirleyebilmektedir. Örneğin şiddetli anksiyete yaşayan bir birey

çaresizlik nedeniyle hiçbir tepki vermeyebilir (Hogg vd., 2024). Bu noktada yapılan çalışmalar, eko-anksiyete ile çevre yanlısı cevap arasında ters U şeklinde bir ilişki bulunduğunu, orta seviyedeki anksiyetenin çevre yanlısı tüketim eylemi için en uygun seviye olduğunu iddia etmektedir (Hogg vd., 2024; Ogunbode vd., 2022). Diğer taraftan bazı yaklaşımlar eko-anksiyeteyi iki gruba ayırmaktadır; (i) uyumsuz eko-anksiyete, sürece uygun tepki verememe ile psikolojik sıkıntıyı içerirken (ii) uyumlu eko-anksiyete, kolektif eylemi ve karbon ayak izini azaltmaya yönelik bireysel çabaları motive etmektedir (Taylor, 2020).

Eko-anksiyete her zaman patolojik bir durum olarak görülmemeli, aksine ekolojik gerçekliğe karşı verilen rasyonel ve sağlıklı bir tepki olarak değerlendirilmelidir (Hickman, 2020). Nitekim, iklim değişikliğinin ve ekolojik bozulmanın yarattığı gerçek tehdit göz önüne alındığında, korku ve endişe hissetmek makul bir tepki olarak kabul edilmektedir (Mathers-Jones & Todd, 2023).

Sonuç olarak, çevre krizine dair algıların tetiklediği bu duygular çevre dostu davranışlar ve değerlerle ilişkilendirilmektedir (Cardenas vd., 2026; Pickering & Dale, 2023). Bu durum, bireyin çevresel kaygısını sürdürülebilir tüketim tercihlerine yönlendirerek bir “baş etme stratejisi” geliştirmesine olanak tanıyabilmektedir (Budziszewska & Jonsson, 2021). Dolayısıyla ortaya çıkan bu kaygı, iklim krizi gibi çevresel krizlere paralel olarak değişen ve gelişen bir ruh sağlığı sorunu niteliğinde (Hickman, 2025) olup kişiyi sadece zorluklara karşı duyarlı hale getirmekle kalmaz, aynı zamanda bilişsel etkileşimi ve motivasyonu da tetikleyerek sorunların çözümüne yardımcı olabilir (Kurth & Pihkala, 2022). Bireyler bu bilişsel huzursuzluğu hafifletmek için çeşitli eylemlerde bulunabilir ve güçlenme hissi getiren çevre dostu yaşam tarzlarını benimseyerek bu kaygıları yönetebilirler (Kurth & Pihkala, 2022; Sharma & Palazzo, 2025).

7. Eko-Anksiyete Bağlamında Risk ve Kırılganlık Profilleri

Yükselen sıcaklıklar ve orman yangınları, eriyen buzullar ve kuraklıklar, iklim değişikliğinin hızlandığını ve bir an önce önlem alınmasının gerekliliğini açıkça ortaya koymaktadır. Bu durum dünyanın dört bir yanındaki bireylerin sorunun büyüklüğü konusunda giderek daha fazla endişe duymasına neden olmaktadır. Söz konusu çevresel sorunlar bireylerin fiziksel sağlığında tahribatlar oluşturabileceği gibi ruhsal durumlarında sıkıntı, kaygı, uyku bozukluğu, depresyon, bilişsel rahatsızlık ve duygusal çalkantıyı tetikleyebilmektedir (Sharma vd., 2024). Bu durum özellikle çocukların, gençlerin ve kadınların üzerinde daha büyük bir baskı oluşturmaktadır (İnan vd., 2025; Özer vd.,

2026; Stanley vd., 2021). Araştırmalar eko-anksiyetenin farklı gruplar üzerinde orantısız ve farklı etkileri olabileceğini göstermektedir (Cunsolo vd., 2020).

7.1. Gelişimsel Kırılganlık: Çocuklar ve Gençler

Çocuklar ve gençler iklim değişikliğini kişisel geleceklerine yönelik doğrudan bir tehdit olarak algılamaktadırlar (Hickman vd., 2021). Literatürde anksiyetenin ortaya çıkması için en uygun dönemlerin ergenlik ve erken erişkinlik evreleri olduğu belirtilmektedir (Tamam & Demirkol, 2019). Dolayısıyla, genç kuşaklar açısından kritik bir sorun teşkil eden iklim değişikliği gibi ciddi çevresel problemler, bu yaş grubunda eko-anksiyete kavramına karşı duyarlılığı artırmaktadır (Özer vd., 2026). Bunun en temel nedeni, yaşlı yetişkinlerin aksine gençlerin, önümüzdeki on yıllar boyunca iklimsel olumsuzlukları bizzat tecrübe etme olasılıklarının çok daha yüksek olmasıdır (Taylor, 2020). Bu nedenle gençler çoğunlukla kararlı aktivistler, erken olgunlaşmış çocuklar, masum kurbanlar ve nihai kurtarıcılar olarak tasvir edilmektedir (Parry vd., 2022). İçinde bulunulan çevresel krizin oluşumuna ihmal edilebilir düzeyde katkıda bulunmalarına ve karar alma gücünden yoksun olmalarına rağmen, iklim değişikliği gibi çevresel problemlerin gelecek kuşaklar üzerindeki yükünün önümüzdeki yıllarda giderek artacağı öngörülmektedir. Bu noktada özellikle erken çocukluk döneminde yaşanan travmalar, gelecekteki kaos beklentisini daha da ağırlaştırmakta ve gençleri travmaya karşı daha duyarlı hale getirmektedir (Cianconi vd., 2023).

Eko-anksiyetenin çocuklar ve gençler üzerindeki derin etkisi küresel ölçekli araştırmalarla da desteklenmektedir (Hickman, 2025). 10 ülkede 16-25 yaş arası 10.000 gençle yapılan kapsamlı bir araştırmanın sonuçları şu verileri ortaya koymuştur (Hickman vd., 2021):

- Gençlerin yaklaşık %60'ı çevre sorunları konusunda “çok” veya “aşırı derecede” endişelidir.
- Katılımcıların %50-67'si iklim değişikliğinin kendilerinde üzüntü, korku, öfke, güçsüzlük ve suçluluk gibi duygular uyandırdığını belirtmiştir.
- %45'i bu duyguların yemek yeme, konsantrasyon, uyku ve eğitim hayatı gibi günlük işlevleri üzerinde olumsuz etkisi olduğunu bildirmiştir.
- %83'ü yetişkinlerin gezegene gereken özeni göstermediği görüşündedir ve %75'i geleceği “korkutucu” bulmaktadır.

7.2. Toplumsal ve Yapısal Kırılganlık: Kadınlar, Yerli Topluluklar ve Sosyo-Ekonomik Dezavantajlı Gruplar

Bir diğer hassas grup olarak kadınların, eko-anksiyete seviyelerinin belirgin şekilde farklı olduğu ve bu durumdan daha fazla etkilendikleri konusunda kanıtlar bulunmaktadır (Cebeci vd., 2024; Cetin, 2023; Verplanken vd., 2020). Cianconi vd. (2023), bu süreçte özellikle üç grubun diğerlerinden ayrıştığını belirtmektedir;

- **Gençler:** Kaçınılmaz olarak krizden daha fazla etkilenecek olmaları ve iklim krizine karşı şaşırtıcı derecede yüksek bir duyarlılık göstermeleri nedeniyle ilk sırada yer alırlar.
- **Yerli Topluluklar:** Krizden doğrudan etkilenen ve hayatta kalma stratejileri açısından örnek teşkil etmesi beklenen gruplardır.
- **Bilim İnsanları:** Hem farkındalık yaratmadaki rolleri hem de bilimsel verileri yayarak kamuoyunu etkileme potansiyelleri nedeniyle özel bir konuma sahiptirler.

Eko-anksiyete karşısında toplumsal grupların homojen bir yapı sergilemediği, bazı nüfus gruplarının diğerlerine kıyasla daha ağır bir yük taşıdığı bilinmektedir (Cianconi vd., 2023). Yoksulluk içinde yaşayanlar, yerli halklar, çocuklar ve güvencesiz koşullarda ikamet eden bireyler (kuraklığa, orman yangınlarına veya deniz seviyesinin yükselmesine karşı hassas bölgelerde yaşayanlar) en savunmasız gruplar arasında yer almaktadır (Clayton, 2020; Gibson vd., 2020). Özellikle yerli grupların yaşadıkları bölgede sahip oldukları sosyal, ekonomik ve etnik vb. durumsal koşullar nedeni ile eko-anksiyete karşısında birden fazla kırılganlık oluşturacak dezavantaja sahip olduğu söylenebilir (Cianconi vd., 2023). Çevresel afetlerden en fazla etkilenen bu gruplar, genellikle bu etkilerle başa çıkabilecek sosyo-ekonomik imkanlardan da yoksundur (Hrabok vd., 2020). Coğrafi konum, yoksulluk, cinsiyet, yaş, engellilik veya etnik mensubiyet gibi açılardan dezavantajlı olan sosyal kırılgan gruplar, iklim krizinin en büyük yükünü taşıma potansiyeline sahiptir (Leyva vd., 2017).

7.3. Psikolojik ve Mesleki Kırılganlık

Kişisel yatkınlıklar ve mevcut sağlık durumları da eko-anksiyete düzeyini etkileyen önemli faktörlerdir. Önceden var olan ruh sağlığı sorunları bulunan bireyler, örneğin mevcut kaygı bozuklukları olan kişiler, iklim değişikliğinin stres etmenlerinden daha güçlü biçimde etkilenebilmektedir (Taylor, 2020). Ayrıca, çeşitli psikopatoloji türleri için bir kırılganlık faktörü olan “belirsizliğe tahammülsüzlük” kişilik özelliğine sahip bireylerin, çevresel problemlerin gelecekte oluşturacağı riskler karşısında bugünden etkilenme ve eyleme geçme

olasılıkları daha fazladır (Rosser, 2019). Benzer şekilde eko-anksiyete ve iklim değişikliği gibi konularla ilgili ilgilenen araştırmacıların dahi zaman zaman tükenmişlik, kaygı, keder ve depresyon yaşadığı, hatta bazılarının araştırma alanını terk etmeyi seçtiği tespit edilmiştir (Clayton, 2018).

Belirli yaşam koşulları ve meslek grupları, bireylerin kişilik özelliklerinden bağımsız olarak onları eko-anksiyeteye karşı daha hassas kılmaktadır (Kara, 2022). Bu nedenle, özellikle iklim krizinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin ciddiyeti karşısında, farklı disiplinlerde yürütülecek yeni çalışmalara duyulan gereksinim hayati önem taşımaktadır (Berry vd., 2018). Nitekim yaşadıkları bölgenin iklim değişikliğinden yüksek düzeyde etkilenebilecek olan ve iklim değişikliğini ciddi bir tehdit olarak algılayan bireylerin daha yüksek kaygı düzeyleri bildirmesi beklenen bir durumdur (Özer vd., 2026). Eko-anksiyete karşısında daha hassas olan bu grupların ortak noktası, iklim krizinin belirsizlik ve kontrol kaybı algısını daha yoğun deneyimlemeleridir. Ancak bireylerin eko-anksiyete karşısında eşit konumda olmadığını gösteren bu tür gruplandırmaların, farklı ülkeler, kültürel yapılar ve sosyal bağlamlar temelinde benzer sonuçlar üretmeyebileceği de göz ardı edilmemelidir (Žukauskienė vd., 2025).

8. Eko-Anksiyetenin Davranışsal Yansımaları

Yaşanan çevresel problemleri engelleyebilmek için düşük karbonlu yaşam tarzları, geri dönüşüm ve yeşil satın alma gibi çevre yanlısı davranışları teşvik etmek büyük önem taşımaktadır. Bunun için davranış değişikliği esastır ancak bu tür bir değişikliği teşvik edebilecek psikolojik faktörleri keşfetmek de kritik bir gerekliliktir. Eğer kolektif olarak günlük hayattaki çevreye zararlı davranışlar çevre yanlısı eylemlerle değiştirilirse, çevresel zararı hafifletmek gerçekten mümkündür (Kerse & Kerse, 2025). Örneğin sıcaklık artışının 1,5°C ile sınırlandırılması ve karbon salınımının azaltılması gibi küresel hedeflerin tutturulabilmesinde çevresel davranış değişikliği merkezi bir rol oynamaktadır (Evans vd., 2020). Bu noktada eko-anksiyete, bireyi mevcut durumun sürdürülemezliği konusunda uyaran bir “duygusal sinyal” işlevi görerek, alışılmış tüketim pratiklerinin sorgulanmasına kapı aralayabilmektedir (Verplanken vd., 2020). Eko-anksiyete, çoğu zaman çevresel tehditlere verilen güdüleyici bir tepkiyi temsil etmekte ve bireyleri çevre yanlısı eylemlere yönlendirebilmektedir (Pihkala, 2022). Literatürde bu durum, çevresel duyarlılık ile sürdürülebilir tüketim davranışı arasındaki ilişkiyi açıklayan potansiyel bir aracı mekanizma olarak kavramsallaştırılmaktadır (Demir & Oluk, 2026). (Lutz, Passmore, vd., 2023)’a göre karşı karşıya kalınan sayısız çevresel zorluğun mutluluğa bir tehdit oluşturması mantıklıdır ve bu durumun bireyin günlük hayatına yansıyan tezahürlerinden biri eko-anksiyetedir. Bu durumda birey mevcut

refah seviyesini koruyabilmek adına bir takım önlemler almak isteyebilecektir. Yapılan çalışmalar doğa ile iletişim halinde olma ile refah seviyesi arasında bir ilişki olduğunu göstermiş olup bireyin söz konusu eko-anksiyetenin yol açtığı gerginliği azaltabilmek için doğayı koruyucu eylemlere yönelmesi beklenebilir. Dahası, ciddi kolektif çevresel hasara seyirci kalmak öfkeyi yoğunlaştırabilir ve insanları kişisel sorumluluk almaya motive edebilir (Stanley vd., 2021).

Yapılan çalışmalar, eko-anksiyetenin yeşil satın alma, geri dönüşüm ve düşük karbonlu davranışlar gibi çevre yanlısı eylemleri pozitif yönde etkilediğini saptamıştır ve bu durum, eko-anksiyete yaşayan bireylerin çevreyi korumaya ve kaynakları muhafaza etmeye yönelik davranışlar sergileyerek sorumluluk alma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Kerse & Kerse, 2025). Ayrıca araştırmalar, eko-anksiyeteye sahip kişilerin geri dönüşüm, enerji kullanımını azaltma veya iklim aktivizmine katılma gibi davranışlarda bulunma olasılığının daha yüksek olduğuna işaret etmektedir (Gkargkavouzi vd., 2025). Hickman (2020), eko-anksiyeteyi krizin farkındalığını gösteren “sağlıklı bir tepki” olarak nitelerken; bazı araştırmacılar bu kavramı, doğru zamanda doğru ölçüde deneyimlenirse problem çözmeye yönelik tutumları tetikleyen bir “pratik anksiyete” biçimi olarak tanımlamaktadır (Kurth & Pihkala, 2022). Dahası çevresel tehditler; şiddetli, kalıcı veya kontrol edilemez olarak algılandığında, eko-anksiyete yaşama olasılığı da bir o kadar artmaktadır (Vecina vd., 2024). Dolayısıyla, artan çevresel tehdit algısı ve eko-anksiyete, beraberinde sürdürülebilir tüketime daha fazla katılımı teşvik edebilmektedir (Dai vd., 2026). Joshua vd. (2023)’ne göre bu şekilde ortaya çıkan eko-anksiyete, sağlıklı bir eko-stres olarak tanımlanabilir. Eko-anksiyete ile benzer olarak iklim değişikliği anksiyetesinin de yapıcı bir endişe olarak sürdürülebilir üretim ile pozitif ilişkili olduğuna dair kanıtlar mevcuttur (Ecer vd., 2023; Selcuk vd., 2026). Ancak bu etkileşimin gerçekleşmesinde bireyin “anlamli eylem” kapasitesine olan inancı kritik bir öneme sahip olup yeterli düzeydeki eko-anksiyete, güçlü bir özyeterlilik algısı ile birleştiğinde yüksek çevresel katılım düzeyine ulaşılmaktadır (Jugert vd., 2016).

Eko-anksiyete ekolojik bir dünya görüşünü besleyip eyleme geçmeyi motive edebilse de, bireyler eylemlerini etkisiz olarak algılayorsa bu durum çaresizlik duygularına da yol açabilmektedir (Parmentier vd., 2024). Literatürde bu durum “eko-paralizi” olarak adlandırılmakta ve bireyin hissettiği kaygı miktarının, çözüm üretme yeteneğini aştığı durumlarda motivasyonun çöktüğü vurgulanmaktadır (Albrecht, 2011). Nitekim aşırı kaygı bazen eylemsizliğe veya düşük katılım düzeylerine (ters-U ilişkisi) neden olabilmektedir (Cebeci vd., 2024). Bir diğer ifade ile aşırı düzeyde yaşanan eko-anksiyete çaresizlik duygularına ve davranışsal edilgenliğe yol açabilmektedir (Demir & Oluk, 2026). (Clayton, 2020)’a göre, eko-anksiyetenin rasyonel ve uyarlanabilir bir

tepki olabilmesi için gerçekçi bir tehdide verilen uygun bir düzeyde kalması kritiktir; zira aşırı ve orantısız düzeyler eylemsizliği tetikleyebilir. Bu nedenle kaygının yapıcı bir eyleme dönüşebilmesi için, bireylerin çevresel krizle başa çıkmada kullanabilecekleri somut ve erişilebilir sürdürülebilir tüketim yollarının sunulması elzemdir (Ojala, 2018).

Diğer taraftan uygun düzeyde kaygı yaşayan bireyler dahi kişisel veya kolektif çabalarının yetersiz olduğuna inandıklarında umutsuzluğa sürüklenebilirler (Hrabok vd., 2020). Bu nedenle, patolojik eko-anksiyetenin sağlıklı olandan ayrıştırılması ve kavramın tamamının patolojikleştirilmemesi gerekmektedir (Kara, 2022). Ayrıca eko-anksiyetenin sürdürülebilir tüketim tercihleri için motive edici gücü ve bu etkinin yönü; düzenleyici duygusal ve psikolojik değişkenlerin yanı sıra kültürlerarası ve demografik moderatörlere de bağlıdır (Gkargavouzi vd., 2025). Hatta eko-anksiyetenin dinamik bir yapıya sahip olması nedeniyle kişide gün içerisinde dalgalı bir seyir izleyebildiği ve bu dalgalanmaya göre de kişinin davranışlarına farklı yansıdığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Lutz, Passmore, vd., 2023).

Eko-anksiyete gibi çevresel problemlerin tetiklediği huzursuzluk durumunun azaltılmasında ya da ortadan kaldırılmasında bireysel ve kolektif eylemlere katılım, ruhsal belirtilere karşı koruyucu bir rol üstlenebilmektedir (Schwartz vd., 2023). Dolayısıyla farkındalık kampanyalarına ve protesto hareketlerine aktif biçimde dahil olan bireylerin bu durumla daha kolay başa çıkabilme şansları artmaktadır. Davranışsal değişikliklerin çevresel problemlerin çözümüne katkısının bireyler tarafından algılanması, kaygının yapıcı bir eyleme dönüşmesinde belirleyici bir faktör olabilir. Bu süreçte ekolojik yaşam tarzı değişiklikleri ve gerekçelerinin açıkça ortaya konması (neyin, neden kaybedildiği) önemli bir yer edinmektedir (Cianconi vd., 2023).

Sonuç olarak iklim krizi gibi çevresel nedenlere ilgili eko-anksiyete yaşamak, bu gerçekliğin farkında olmanın olumlu bir işareti olarak görülmekte ve faydalı davranışlarda bulunmak için bir fırsat olarak değerlendirilmektedir (Wullenkord vd., 2021). Kaygı genellikle olumsuz bir duygu olarak kabul edilse de, hayatta kalma için motive edici bir güç olarak hizmet etmesinde potansiyel faydaları vardır. Kaygı, bireyleri harekete geçmeye teşvik edebilir ve uygun adımlar atılırsa proaktif bir dönüşüme yol açabilir (Baykara Mat & Yilmaz, 2024). Nitekim literatür de bu düşüncüyü destekler şekilde, eko-anksiyete sahibi bireylerin ekolojik kaygısının, çevre bilincine sahip davranışlar geliştirme ve daha sürdürülebilir yaşam tarzları benimseme eğilimlerini artırabileceğini öne sürmektedir (Kara, 2022; Özer vd., 2026; Selcuk vd., 2026). Bu çerçevede eko-anksiyete, tehdit algısının tetiklediği duygusal bir

tepki olarak ortaya çıkmakta; bireyin öz-yeterlilik inancı ve kontrol algısı ile birleştiğinde sürdürülebilir tüketim davranışlarına yönelebilmektedir.

9. Eko-Anksiyetenin Sürdürülebilir Tüketim Üzerindeki Etkileri

İnsanlar; yemek pişirme, ısınma ve ulaşım için fosil yakıt tükettiklerinde karbon dioksit emisyonlarına doğrudan katkıda bulunurken; gıda ve giyim gibi tüketim mallarının tüm yaşam döngüsü de dolaylı emisyonlar üretmektedir (Wang vd., 2021). Bu gerçeklikten hareketle yaşanan çevresel krizin nedeninde insan müdahalesinin önemli paya sahip olduğu (Murphy, 2024) ve çözümünün sürdürülebilirliği teşvik eden döngüsel ekonomik davranışları benimseme sorumluluğunda yattığı konusunda geniş bir fikir birliği mevcuttur (López-García vd., 2025; World Economic Forum, 2025).

Mevcut çevresel felaketin farkında olan ya da bu durumun temelindeki insan etkisinin rolünü kavrayan bireylerde geleceğe yönelik endişe ve kaygı gibi durumların yanı sıra bu duruma sağladıkları katkı nedeniyle suçluluk gibi duygular da gelişebilmektedir. Örneğin sosyal medyanın çevresel problemler konusundaki aşırı uyarımı bireyleri daha bilinçli hale getirerek suçluluk ve stres duygularını tetikleyebilmektedir (Sharma vd., 2024). Birey çevresel problemlere şahit olmaktan, çevresel problemlerden görsel, işitsel ve sanal vb. medya aracılığı ile haberdar olmaktan, çevresel problemlerin sebebinin az ya da çok bir parçası olmaktan ya da çevresel problemlerden doğrudan etkilenmekten duyduğu rahatsızlık, duygusal tükenmişlik ya da anksiyete vb. durumların etkisinden kurtulmaya çalışmak için bir çaba içerisine girebilmektedir. (Ágoston vd., 2022) bu durumda bireylerin geri çekilme, kabullenme, yüzleşme, sosyal destek ve kaçınma gibi stratejiler aracılığıyla bu kaygıyı hafifletmenin yollarını aradıklarını belirtmektedir. Bu bağlamda çevresel problemlerin çözümüne katkı sağlama çabası, bireyin yaşadığı rahatsızlığı azaltma yönünde anlamlı bir başa çıkma seçeneği olarak ortaya çıkabilmektedir. Nitekim Sharma vd. (2024), çevresel sorunlar nedeniyle endişeli, kaygılı veya rahatsız olan bireyler bu durumu hafifletebilmek amacıyla sürdürülebilir seçeneklere eğilim gösterdiklerini belirtmektedir.

Sürdürülebilir tüketim, ekolojik ayak izinin dünyanın biyokapasitesinden daha büyük olmaması, yani tüketicilerin doğanın üretebileceğinden fazlasını tüketmemesi ve absorbe edebileceğinden fazla atık üretmemesi anlamına gelmektedir (Fischer vd., 2023). Yeşil tüketim ise yaşam döngüsü boyunca kaynak kullanımını en aza indiren ve çevresel zararı azaltan ürünlere yönelik tercih ve satın alma niyetlerini ifade etmektedir (White vd., 2025). Bu tür tüketim pratikleri tüketicilerin bireysel eylemler yoluyla çevresel sorunların çözümüne sağlayabilmeleri açısından önemli bir araçtır (Dai vd., 2026).

Ancak bu aşamada önemli bir güçlük, bireylerin mevcut yaşam tarzlarını ve tüketim kalıplarını sürdürülebilirlik temelinde yeniden dizayn etmesi ve bu doğrultuda süregelen bazı alışkanlıklarından vazgeçmesidir. Bu noktada özellikle sürdürülebilir tüketim davranışında sıklıkla gözlemlenen tutum-davranış boşluğu önemli bir engel teşkil etmektedir. Tutum-davranış boşluğunda göre bireyler, sürdürülebilir tüketim seçenekleri için olumlu tutum ve niyet sahibi olmalarına rağmen bu tutum ve niyetin davranışa dönüşme oranı oldukça düşük kalmaktadır. Bir diğer ifadeyle insanların çoğu sürdürülebilir tüketim konusunda sözde istekli olduklarını belirtse de bu isteklilik hali gerçek eyleme dönüşmemektedir. Örneğin, iklim değişikliği konusunda endişe duyduğunu ifade eden bireylerin, bu endişelerini günlük yaşam pratiklerine davranışsal olarak yansıttıklarına dair bulgular oldukça sınırlıdır (Cebeci vd., 2024; Whitmarsh vd., 2022). Benzer şekilde özellikle gençlerin iklim değişikliği gibi çevresel problemler karşısında oldukça endişeli olduklarını belirtmelerine rağmen bu endişelerini eyleme dönüştürmedikleri ve günlük yaşam kalıplarında sürdürülebilir davranışlar sergileme oranlarının oldukça düşük olduğu bilinmektedir (Ojala, 2018). Literatür bu durumun engelleyicisi olarak pek çok etken sıralamakla birlikte gelinen aşamada bireylerin sürdürülebilir tüketim alışkanlıklarına bir an önce uyum sağlamaları kritik öneme sahiptir. Dolayısıyla sürdürülebilir tüketim davranışının gerçekleşebilmesi için güçlü motivasyon kaynaklarına ihtiyaç duyulduğu açıktır. Bu noktada bireyi aktif eyleme yönlendirme potansiyeline sahip olan eko-anksiyete kavramı kritik bir değişken olarak öne çıkmaktadır.

10. Sürdürülebilir Tüketim için Bir Motivasyon Kaynağı Olarak Eko-Anksiyete

Eko-anksiyete doğası gereği gelecek odaklı olduğu için, olası tehditlere karşı uygun hazırlıklara veya önlemlere zemin hazırlayabilmektedir (Barlow, 2002; Clayton & Karazsia, 2020). Bu nedenle eko-anksiyete her ne kadar olumsuz bir duygusal durumu işaret etse de, insanları iklim değişikliğine karşı harekete geçmeye teşvik edebilmesi bakımından olumlu bir potansiyele sahiptir (Clayton & Karazsia, 2020; Kerse & Kerse, 2025).

Kaygı yaşayan bireylerin olumsuz etkileri azaltmak için harekete geçme olasılığı daha yüksek olduğundan, eko-anksiyetesi olan kişiler çevresel sürdürülebilirliğe daha büyük ilgi gösterebilirler (Chung vd., 2023; Cianconi vd., 2020). Kabasakal-Cetin (2023), eko-anksiyetenin çevre korumaya yönelik davranışları motive edebildiğini belirtmektedir. Taylor (2020)'a göre eko-anksiyete, Covid-19 pandemisi gibi insanların günlük yaşam kalıpları üzerinde benzer etkiler yaratma potansiyeline sahiptir. Nasıl ki Covid-19, bazı insanların yaşadıkları çevreye ve dünyaya yönelik bakış açılarını değiştirerek

farkındalıklarını artırmış ve tüketim kalıplarını çevreye zarar vermeyen sürdürülebilir seçeneklere yöneltilmesine neden olmuşsa, eko-anksiyete yaşayan bireylerin de benzer davranışlar sergilemesi muhtemeldir.

2019 APA anketi verilerine göre, eko-anksiyete bildiren bireylerin iklim değişikliğine katkılarını azaltmak için davranışlarını değiştirme motivasyonu %87 iken, bu kaygıyı bildirmeyenlerde bu oran %40'ta kalmaktadır (Clayton, 2020). Bu bağlamda bireyin sahip olduğu çevresel duyarlılık, muhtemel tehditlerin daha güçlü algılanmasına yol açarak eko-anksiyetenin önemli bir öncülü haline gelmekteyken (Mathers-Jones & Todd, 2023); eko-anksiyete de bireyleri çevresel açıdan sorumlu eylemlere yönlendiren duygusal bir uyarıcı işlevi görmektedir (Demir & Oluk, 2026). Bu sayede eko-anksiyete yaşayan bireylerde sürdürülebilir tüketim, sadece etik bir tercih olmayıp, aynı zamanda bireyin çevresel belirsizliğe karşı kontrol hissini yeniden kazanmasını ve yaşadığı rahatsızlığı azaltabilmesini sağlayan psikolojik bir onarım aracına dönüşebilmektedir (Stanley vd., 2021). Ancak eko-anksiyetenin her sürdürülebilir davranışı aynı şekilde etkilemediği ve bireylerin belirli sürdürülebilir davranışlarda daha bilinçli olsalar bile, bu bilinç ve davranış değişikliğinin diğer bazı davranışlarda gerçekleşmeyebileceği unutulmamalıdır. Örneğin, eko-anksiyete çevre bilinciyle pozitif bir ilişki gösterirken, gereksiz satın alma davranışı ile benzer bir ilişki göstermemektedir. Bu, bireylerin kişisel ve sosyal alışkanlıklarının, özellikle tüketim ve harcama davranışlarının, ekolojik kaygılara rağmen kolayca değişmeyebileceğini göstermektedir (Selcuk vd., 2026).

Bu aşamada bireylerin fark yaratma yeteneklerine olan inançlarını desteklemek, eko-anksiyetenin anlamlı bir çevresel katılım yoluna kanalize edilmesine yardımcı olabilmektedir (Gkargkavouzi vd., 2025). Bunun için bireysel eylemlerin kolektif bir etki yaratacağına dair inanç olan “çevresel özyeterlilik” (Jugert vd., 2016), eko-anksiyetenin çaresizlikten ziyade yapıcı bir tüketime dönüşmesini sağlayabilir. İklim değişikliği gibi çevresel sorunların, nükleer savaş gibi tehditlerden farklı olan özelliği, “herkesin” sorunun bir parçası olmasıdır. Dolayısıyla bireylerin neyi, nasıl ve ne kadar tükettikleri, söz konusu çevresel problem üzerinde kolektif bir etki yaratmaktadır (Ojala, 2018). Bir diğer ifadeyle bireysel olarak alınacak önlemlerin ya da davranış değişikliklerinin yaşanılan çevresel problemin çözümünde sanılanın ötesinde fayda sağlayabileceği mutlaka hatırlatılmalı ve gerekiyorsa sayısal verilerle bu durum daha somut bir hale taşınmalıdır. Bir diğer ifadeyle bireysel eylemlerin somut etkilerinin görünür kılınması, eko-anksiyetenin yapıcı kanallara yönlendirilmesinde önem taşımaktadır. Böylece eko-anksiyete sahibi bireylerin bu sıkıntının üzerinden gelebilmesi için sürdürülebilir tüketim kalıplarını benimsemesinin önü açılmış olacaktır.

11. Hassas Denge: Yoğunluk, Eko-Paralizi ve Uyumlu/Uyumsuz Anksiyete

Eko-anksiyete ile çevre yanlısı davranış arasında hassas ve doğrusal olmayan bir ilişki bulunmaktadır (Žukauskienė vd., 2025). Bu hassasiyetin temel nedenlerinden biri, hissedilen eko-anksiyetenin şiddeti ya da yoğunluğunun farklı bireylerde farklı seviyelerde ortaya çıkabilmesidir. Araştırmalar eko-anksiyetenin her zaman ve herkeste aynı yoğunlukta gözlemlenmeyebileceğini ileri sürmektedir (Boivin vd., 2025; Hickman, 2020). Bu noktada hissedilen eko-anksiyetenin yoğunluk seviyesi, sonrasında şekillenecek olan davranışın türü veya verilen tepkinin değişmesine neden olabilmektedir. Whitmarsh vd. (2022), eko-anksiyetenin bireyler için motivasyonel bir faktör olarak hizmet edebilmesi ve çevre yanlısı eylemleri teşvik edebilmesi için eko-anksiyete yoğunluğunun önemli olduğuna dikkat çekmiştir. Düşük ve orta düzeydeki eko-anksiyetenin, çevresel farkındalığı artırarak, bireyleri söz konusu problemi çözmek için çevre yanlısı davranışlara yönelten potansiyel bir motivasyon kaynağı olabileceği ileri sürülmektedir (Özer vd., 2026; Stanley vd., 2021). Ancak hissedilen eko-anksiyeti düzeyi yüksek ya da şiddetli olduğunda ise felç edici bir etki (eko-paralizi) gözlenebilmektedir. Bu durumda eko-anksiyeteye neden olan çevresel sorun birey tarafından o kadar büyük algılanabilir ki, bireyde bu sorun karşısında yaşadığı çaresizlik ve umutsuzluk (zaten yapılacak bir şey kalmadı / bu kadar büyük bir sorun karşısında benim yapacağım şeyin ne önemi olabilir ki) nedeniyle harekete geçememe durumu ortaya çıkabilmektedir. Nitekim yüksek düzeyli eko-anksiyetenin sürdürülebilir davranışlara yönelik gönüllü eylemleri zayıflatabildiğine ve bireyi bir çeşit eylemsizlik tuzağına çekebildiğine dair kanıtlar mevcuttur (Joshua vd., 2023). Dolayısıyla eko-anksiyete yüksek düzeyde olmadığı sürece çevresel problemlerin çözümü noktasında tetikleyici bir rol oynarken, aşırı düzeydeki eko-anksiyete önlem almayı engelleyebilmektedir. Bu ilişki, özellikle ekonomik ve kültürel olanakların çevresel katılımı desteklediği gelişmiş ülkelerde daha belirgindir (Žukauskienė vd., 2025). Bu nedenle bireylerin sürdürülebilir tüketim noktasında harekete geçirilebilmesi için çevresel bilgilerin abartılmaması ve felaket senaryolarından kaçınılması büyük önem taşımaktadır.

Eko-anksiyete seviyesinin istenmeyen seviyelere ulaşmasını önlemek için yaşanan çevresel problemler ilgili farkındalığın korunması önemli olmakla beraber (Baykara Mat & Yılmaz, 2024), yürütülecek bilgilendirme çalışmalarının içeriğine de dikkat edilmelidir. Her ne kadar yaşanan çevresel problemin ciddiliği konusunda şüphe bulunmasa da problemle ilgili farkındalık oluşturma ya da bilgilendirme faaliyetlerinin toplumu paniğe sevk edecek boyutlara ulaşmamasına özen gösterilmelidir. Bunun için çevresel problemler ve çözüm önerileri ile ilgili bilgilendirmelerin dengeli bir yapıda oluşturulması

ve sağlam bilimsel temeller üzerine inşa edilmesi gerekmektedir. Aksi takdirde eko-paralizi durumu tetiklenerek çevresel problemin daha da derinleşmesine sebep olunabilir. (Clayton & Karazsia, 2020) tarafından yapılan deneysel bir çalışmada, iklim değişikliği mesajının çerçevelenmesinin ekolojik kaygıyı etkilediği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla aşırı felaket senaryoları eko-paralizi riskini artırabilirken, bilimsel temelli ve çözüm odaklı çerçeveler yapıcı eylemi teşvik edebilmektedir.

Eko-anksiyete ile çevre yanlısı davranış arasındaki ilişkinin hassas olmasına neden olan bir diğer etken anksiyetelerin genellikle yapıcı (uyumlu/adaptive) ve yapıcı olmayan (uyumsuz/maladaptive) olarak iki türe ayrılmasıdır (Watkins, 2008). Kaygıyı tetikleyen durumla etkileşime giren yapıcı anksiyete, özellikle çevresel konularda bireyi, sürdürülebilir tercihler yapmaya ve çevre aktivisti olmaya motive edebilmektedir (Verplanken vd., 2020). Anksiyete yapıcı olduğunda, bireyin endişe, korku ya da travmayı tetikleyen çevresel problemle yüzleşerek çözüme odaklanmasına ve önleyici ya da koruyucu eylemlerde bulunmasına yardımcı olmaktadır (Watkins, 2008). Nasıl ki stres olumlu olduğunda motive eden, enerjiyi odaklamaya yardımcı olan ve bireyin herhangi bir durumla başa çıkma kapasitesine pozitif yansıyan bir etki oluşturuyorsa, yapıcı eko-anksiyete de problem çözme ve bilgi arama davranışlarını teşvik ettiğinde yararlı olabilmektedir (Joshua vd., 2023). Çalışmalarda eko-anksiyetenin, takip eden süreçte çevre yanlısı davranışlara katılımın önemli bir belirleyicisi olduğu ve bu kaygıyı yaşayanların enerji tasarrufu, plastik kullanımının azaltılması ve gıda atıklarının kompostlanması gibi eylemlere daha fazla yöneldiği bulunmuştur (Mathers-Jones & Todd, 2023). Hatta eko-anksiyetenin sağlıklı beslenme tercihleri (Akdeniz diyeti vb.) üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmüştür (İnan vd., 2025). Buna karşın, anksiyete uyumsuz olduğunda bireyi müdahaleci bir endişe döngüsüne ve patolojik sıkıntılara sürükleyebilmektedir (Watkins, 2008). Bu nedenle eko-anksiyetenin hangi tür olduğunun tespit edilmesi, izlenecek yolun netleştirilmesinde ve sürdürülebilir davranışların yaygınlaştırılmasında önemli bir aşama olarak değerlendirilmektedir.

Özetle, düşük ila orta düzeydeki eko-anksiyetenin çevresel problemlere duyarlı davranışlarda bulunmak için gerekli bir motivasyon olduğu, ancak yüksek seviyedeki anksiyetenin işlevsizleşerek bu eylemleri engelleyebileceği görülmektedir (Türkarslan vd., 2023). Eko-anksiyete düzeyi bireyin günlük yaşamındaki bağlamlara göre dalgalanabilse de (Lutz, Zelenski, vd., 2023), literatürdeki baskın eğilim eko-anksiyetenin çevre yanlısı davranışı olumlu yönde destekleyebilecek “pratik bir kaygı” işlevi gördüğü yönündedir (Lutz, Passmore, vd., 2023).

12. Sonuç

Canlılık için bilinen tek yaşam kaynağı olan dünyanın çevresel geleceğine ilişkin belirsizlik ve artan risk halinin tetiklediği anksiyete, bireyin tehdit ile başa çıkması için gerekli önlemleri almasını önermektedir (Tamam & Demirkol, 2019). Bu bağlamda iklim krizi ve diğer çevresel problemlere karşı yapıcı ve güçlü bir tepki olarak ortaya çıkan eko-anksiyete, gerçek ve somut tehditlere karşı verilen hem duygusal hem de rasyonel bir cevap olarak anlaşılabilir (Passmore vd., 2023; Verplanken vd., 2020).

Ruhsal veya psikolojik bir rahatsızlığı ifade eden eko-anksiyete, hwer ne kadar ilk başta rahatsız edici gibi görünse de, yaşanan kaygıyı iklim değişikliği ve diğer çevresel problemlerin olumsuz etkilerine karşı değişimi başlatacak işlevsel bir tepki olarak görmek yapıcı sonuçlar doğurabilir (Baykara Mat & Yılmaz, 2024). Özellikle sürdürülebilir tüketim ve yeşil yaşam tarzları ile kurduğu ilişki, eko-anksiyeteyi davranışsal dönüşüm bağlamında önemli bir noktaya taşımaktadır (Joshua vd., 2023). Literatürdeki baskın eğilim, eko-anksiyetenin sürdürülebilirlikle anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu ve bu ilişkinin sürdürülebilir tüketim başta olmak üzere diğer yeşil davranışların yaygınlaştırılmasına katkı sağlayabileceğidir. Bu noktada çevresel krizlere yönelik eko-anksiyete gibi yoğun olumsuz duygulardan oluşan tepkilerin mutlaka patolojik olarak değerlendirilmesinin aksine varoluşsal bir tehdide verilen normatif ve rasyonel bir tepki olarak ele alınmasına dikkat edilmelidir (Joshua vd., 2023; Pihkala, 2020a).

Bununla birlikte araştırmaların da işaret ettiği üzere eko-anksiyete ile sürdürülebilirlik arasındaki ilişki karmaşık bir arka plana sahip olup her zaman olumlu bir etki ortaya çıkmayabilmektedir. Eko-anksiyete, davranış türüne, bireysel kaynaklara ve bağlamsal koşullara bağlı olarak sürdürülebilir eylemleri kolaylaştırıcı bir aracı olabileceği gibi engelleyici bir etki de oluşturabilmektedir. Bireylerin kişisel ve sosyal alışkanlıklarının, özellikle tüketim ve harcama kalıplarının, ekolojik kaygılara rağmen her zaman hızla değişmediği görülmektedir (Selcuk vd., 2026). Dolayısıyla henüz daha yeni sayılabilecek bir kavram olan eko-anksiyetenin (Joshua vd., 2023), sürdürülebilirlikle ile olan derin ilişkisini ortaya çıkarmak için kapsamlı ve disiplinler arası bakış açılarına dayanan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Tüm bu veriler ışığında, eko-anksiyete birey için sadece bir huzursuzluk kaynağı değil, aynı zamanda söz konusu huzursuzluğu iyileştirici ve belirsizlik ortamında anlamlı eylem alanları oluşturabilen bir yapıya sahiptir. Bu bağlamda eko-anksiyete tarafından teşvik edilen sürdürülebilir tüketim, oluşan belirsizlik ortamında bireye somut çıkış yolları gösterebilmektedir. Dolayısıyla iklim krizinin kaçınılmaz etkileriyle daha fazla yüzleşilen bu dönemde, eko-anksiyete,

felç edici ya da patolojik bir korkudan ziyade, gezegenle kurulan bağın bir yansıması olarak kabul edilmelidir. Ancak bu potansiyelin yapıcı biçimde ortaya çıkabilmesi, eko-anksiyetenin yönetilebilir düzeyde kalmasına ve bireyin çevresel öz-yeterlilik algısının desteklenmesine bağlıdır. Aksi hâlde aşırı ve kontrol edilemeyen bir eko-anksiyete, eylemsizliğe ya da kaçınmaya yol açabilmektedir.

Sonuç olarak eko-anksiyete, sürdürülebilir tüketimi yalnızca etik bir tercih olmaktan çıkararak, çevresel belirsizlik karşısında bireye anlamlı ve onarıcı bir eylem alanı sunan psikolojik bir motivasyon kaynağına dönüşebilmektedir. Dolayısıyla sürdürülebilir tüketim, eko-anksiyetenin felç edici bir korkuya evrilmesini engelleyebilecek somut ve erişilebilir davranışsal mekanizmalardan biri olarak değerlendirilebilir. Bu çerçevede eko-anksiyete, ne bütünüyle patolojik bir korku ne de otomatik olarak davranışları dönüştürücü bir güçtür. Etkisi, yoğunluk düzeyi, bireysel psikolojik özellikler ve sosyo-kültürel bağlamla birlikte farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle çevresel iletişim stratejileri ve sürdürülebilirlik politikaları, eko-anksiyeteyi bastırmaya değil; onu yapıcı ve katılımcı eylem biçimlerine kanalize etmeye odaklanmalıdır.

Kaynakça

- Ágoston, C., Csaba, B., Nagy, B., Kőváry, Z., Dúll, A., Rácz, J., & Demetrovics, Z. (2022). Identifying Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate-Sensitive Population: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2461. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042461>
- Albrecht, G. (2011). Chronic Environmental Change: Emerging 'Psychoterratic' Syndromes. In I. Weissbecker (Ed.), *Climate Change and Human Well-Being* (pp. 43–56). Springer.
- Albrecht, G., Sartore, G.-M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., Stain, H., Tonna, A., & Pollard, G. (2007). Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change. *Australasian Psychiatry*, 15(1_suppl), S95–S98. <https://doi.org/10.1080/10398560701701288>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The nature and Treatment of Anxiety and Panic* (2nd ed.). The Guilford Press.
- 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189636>
- Baykara Mat, S. T., & Yilmaz, B. N. (2024). Is awareness of climate change a predictor of eco-anxiety? Research within the scope of nursing students. *Nurse Education Today*, 140, 106274. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106274>
- 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(4), 282–290. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0102-4>
- Boivin, M., Gousse-Lessard, A.-S., & Hamann Legris, N. (2025). Towards a unified conceptual framework of eco-anxiety: mapping eco-anxiety through a scoping review. *Cogent Mental Health*, 4(1). <https://doi.org/10.1080/28324765.2025.2490524>
- Boluda-Verdú, I., Senent-Valero, M., Casas-Escolano, M., Matijasevich, A., & Pastor-Valero, M. (2022). Fear for the future: Eco-anxiety and health implications, a systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101904. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101904>
- Brophy, H., Olson, J., & Paul, P. (2023). Eco-anxiety in youth: An integrative literature review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(3), 633–661. <https://doi.org/10.1111/inm.13099>
- Budziszewska, M., & Jonsson, S. E. (2021). From Climate Anxiety to Climate Action: An Existential Perspective on Climate Change Concerns Within Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167821993243>

- Cardenas, M., Schivinski, B., & Otterbring, T. (2026). *Consumer xenocentrism in the majority world: Eco-anxiety mediates the effect of green consumption values and the fear of missing out on consumer xenocentrism in Ecuador*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.6030460>
- Cebeci, F., Artan, T., Abdullayeva, S., Özüçelik, D. N., Atak, I., & Arıcı, A. (2024). Eco-anxiety as a Public Health Problem: Evidence From Adult Individuals Living in Türkiye. *Archives of Health Science and Research*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.5152/ArcHealthSciRes.2024.24108>
- Cetin, A. K. (2023). Association between eco-anxiety, sustainable eating and consumption behaviors and the EAT-Lancet diet score among university students. *Food Quality and Preference*, 111, 104972. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2023.104972>
- Chung, S. J., Jang, S. J., & Lee, H. (2023). Eco-anxiety and environmental sustainability interest: A secondary data analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(6), 1462–1472. <https://doi.org/10.1111/inm.13150>
- Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00074>
- Cianconi, P., Hanife, B., Grillo, F., Betro, S., Lesmana, C. B. J., & Janiri, L. (2023). Eco-emotions and Psychoterratic Syndromes: Reshaping Mental Health Assessment Under Climate Change. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 96(2), 211–226. <https://doi.org/10.59249/EARX2427>
- Clayton, S. (2018). Mental health risk and resilience among climate scientists. *Nature Climate Change*, 8(4), 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>
- Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health And Our Changing Climate: Impacts, Implications, And Guidance*.
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. 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, 100047. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>
- Cook, J., Oreskes, N., Doran, P. T., Anderegg, W. R. L., Verheggen, B., Maibach, E. W., Carlton, J. S., Lewandowsky, S., Skuce, A. G., Green, S. A., Nuccitelli, D., Jacobs, P., Richardson, M., Winkler, B., Painting, R., & Rice, K. (2016). Consensus on consensus: a synthesis of consensus estimates

- on human-caused global warming. *Environmental Research Letters*, 11(4), 048002. <https://doi.org/10.1088/1748-9326/11/4/048002>
- 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.
- Dai, J., Gong, S., & Dai, R. (2026). The paradox of power: why high sense of power suppresses green consumption intentions. *Journal of Business Research*, 205, 115881. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2025.115881>
- Demir, H. H., & Oluk, F. (2026). Examining the Mediating Role of Eco-Anxiety in the Effect of Environmental Sensitivity on Sustainable Consumption Behavior. *Sustainability*, 18(2), 953. <https://doi.org/10.3390/su18020953>
- Ecer, K., Çetin, M., & Ülker, S. V. (2023). The Climate Crisis and Consumer Behavior: The Relationship between Climate Change Anxiety and Sustainable Consumption. *Kabramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 520–536. <https://doi.org/10.33437/ksusbd.1340526>
- Evans, D. M., Browne, A. L., & Gortemaker, I. A. (2020). Environmental leapfrogging and everyday climate cultures: sustainable water consumption in the Global South. *Climatic Change*, 163(1), 83–97. <https://doi.org/10.1007/s10584-018-2331-y>
- Fischer, M., Foord, D., Frecc, J., Hillebrand, K., Kissling-Näf, I., Meili, R., Peskova, M., Risi, D., Schmidpeter, R., & Stucki, T. (2023). Sustainable Consumption. In *Sustainable Business Managing the Challenges of the 21st Century* (pp. 105–116). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-25397-3_7
- Gibson, K. E., 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. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102237>
- Gkargkavouzi, A., Halkos, G., & Halkou, P. (2025). The Influence of Eco-Anxiety on Sustainable Consumption Choices: A Brief Narrative Review. *Urban Science*, 9(7), 286. <https://doi.org/10.3390/urbansci9070286>
- 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>
- Hickman, C. (2020). We need to (find a way to) talk about ... Eco-anxiety. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), 411–424. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1844166>
- Hickman, C. (2025). What is eco-anxiety? *UNICEF*. <https://www.unicef.org/blog/what-is-eco-anxiety>
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses

- to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Watsford, C. R., & Walker, I. (2024). Clarifying the nature of the association between eco-anxiety, wellbeing and pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 95, 102249. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102249>
- Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, 71, 102391. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>
- Hrabok, M., Delorme, A., & Agyapong, V. I. O. (2020). Threats to Mental Health and Well-Being Associated with Climate Change. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102295. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102295>
- İnan, C. M., Şarahman-Kahraman, C., Topal, İ., & Toptaş, S. (2025). Anxiety for the planet, health for the body: the relationship between eco-anxiety and the Mediterranean diet in Turkish young adults. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 105(12), 6417–6423. <https://doi.org/10.1002/jsfa.14365>
- Joshua, J. B., Jin, Y., Ogunmokun, O. A., & Ikhide, J. E. (2023). Hospitality for sustainability: employee eco-anxiety and employee green behaviors in green restaurants. *Journal of Sustainable Tourism*, 31(6), 1356–1372. <https://doi.org/10.1080/09669582.2022.2043877>
- Jugert, P., Greenaway, K. H., Barth, M., Büchner, R., Eisentraut, S., & Fritsche, I. (2016). Collective efficacy increases pro-environmental intentions through increasing self-efficacy. *Journal of Environmental Psychology*, 48, 12–23. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.08.003>
- Kara, Y. (2022). Ekolojik Kriz Ve Anksiyete: Yeni Bir Kavram Olarak Eko-Anksiyete. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(2), 891–908. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.1108240>
- Kerse, Y., & Kerse, G. (2025). The effect of eco-anxiety on pro-environmental behaviors and mental well-being: a parallel mediation model. *BMC Psychology*, 13(1), 1155. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03501-6>
- Kurth, C., & Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: What it is and why it matters. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814>
- Lewis, J. L., Haase, E., & Trope, A. (2020). Climate Dialectics in Psychotherapy: Holding Open the Space Between Abyss and Advance. *Psychodynamic Psychiatry*, 48(3), 271–294. <https://doi.org/10.1521/pdps.2020.48.3.271>
- Leyva, E. W. A., Beaman, A., & Davidson, P. M. (2017). Health Impact of Climate Change in Older People: An Integrative Review and Implications for Nursing. *Journal of Nursing Scholarship*, 49(6), 670–678. <https://doi.org/10.1111/jnu.12346>

- López-García, L., Latorre, F., Vecina, M. L., & Díaz-Silveira, C. (2025). What Drives Pro-Environmental Behavior? Investigating the Role of Eco-Worry and Eco-Anxiety in Young Adults. *Sustainability*, 17(10), 4543. <https://doi.org/10.3390/su17104543>
- Lutz, P. K., Passmore, H.-A., Howell, A. J., Zelenski, J. M., Yang, Y., & Richardson, M. (2023). The Continuum of Eco-Anxiety Responses: A Preliminary Investigation of Its Nomological Network. *Collabra: Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.67838>
- Lutz, P. K., Zelenski, J. M., & Newman, D. B. (2023). Eco-anxiety in daily life: Relationships with well-being and pro-environmental behavior. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 4, 100110. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2023.100110>
- Mathers-Jones, J., & Todd, J. (2023). Ecological anxiety and pro-environmental behaviour: The role of attention. *Journal of Anxiety Disorders*, 98, 102745. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102745>
- Murphy, R. (2024). What is undermining climate change mitigation? How fossil-fuelled practices challenge low-carbon transitions. *Energy Research & Social Science*, 108, 103390. <https://doi.org/10.1016/j.erss.2023.103390>
- Ogunbode, C. A., Doran, R., Hanss, D., Ojala, M., Salmela-Aro, K., van den Broek, K. L., Bhullar, N., Aquino, S. D., Marot, T., Schermer, J. A., Włodarczyk, A., Lu, S., Jiang, F., Maran, D. A., Yadav, R., Ardi, R., Chegeni, R., Ghanbarian, E., Zand, S., ... Karasu, M. (2022). Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101887. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101887>
- Ojala, M. (2018). Eco-anxiety. *RSA Journal*, 164(4), 10–15.
- Olatunji, B. O., Cisler, J. M., & Tolin, D. F. (2007). Quality of life in the anxiety disorders: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 27(5), 572–581. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.01.015>
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete Bozuklukları Ve Tedavisi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özer, D., Kurulur, H. S., Bir, E. F., & Yaş, Ş. (2026). Hope for the Future: Associations Between Eco-Anxiety, Pro-Environmental Behaviors, and Hope Among Young Adults in Türkiye. *Public Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/phn.70079>
- Özkara, U., & Elmas, P. (2024). The Role of Ecological Footprint Awareness in the Relationship of Eco-Anxiety with Sustainable Consumption Behaviours and Climate Change Denial. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 12(33). <https://doi.org/10.7816/nesne-12-33-04>
- Parmentier, M.-L., Weiss, K., Aroua, A., Betry, C., Rivière, M., & Navarro, O. (2024). The influence of environmental crisis perception and trait anxiety

- on the level of eco-worry and climate anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 101, 102799. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102799>
- Parry, S., McCarthy, S. R., & Clark, J. (2022). Young people's engagement with climate change issues through digital media – a content analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 30–38. <https://doi.org/10.1111/camh.12532>
- Passmore, H.-A., Lutz, P. K., & Howell, A. J. (2023). Eco-Anxiety: A Cascade of Fundamental Existential Anxieties. *Journal of Constructivist Psychology*, 36(2), 138–153. <https://doi.org/10.1080/10720537.2022.2068706>
- Pickering, G. J., & Dale, G. (2023). Trait anxiety predicts pro-environmental values and climate change action. *Personality and Individual Differences*, 205, 112101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112101>
- Pihkala, P. (2020a). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, P. (2020b). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- Pihkala, P. (2022). Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Frontiers in Climate*, 3. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>
- Rosser, B. A. (2019). Intolerance of Uncertainty as a Transdiagnostic Mechanism of Psychological Difficulties: A Systematic Review of Evidence Pertaining to Causality and Temporal Precedence. *Cognitive Therapy and Research*, 43(2), 438–463. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9964-z>
- Sampaio, F., Costa, T., Teixeira-Santos, L., de Pinho, L. G., Sequeira, C., Luís, S., Loureiro, A., Soro, J. C., Roldán Merino, J., Moreno Poyato, A., Peña Loray, J. S., Rodríguez Quiroga, A., O'Brien, L. V., Hogg, T. L., & Stanley, S. K. (2023). Validating a measure for eco-anxiety in Portuguese young adults and exploring its associations with environmental action. *BMC Public Health*, 23(1), 1905. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16816-z>
- Schwartz, S. E. O., Benoit, L., Clayton, S., Parnes, M. F., Swenson, L., & Lowe, S. R. (2023). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Current Psychology*, 42(20), 16708–16721. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02735-6>
- Selcuk, K. T., Güler, B., Doğan, N., Arslan, S., & Yilmaz, H. Ö. (2026). Does ecological anxiety undermine healthy and balanced nutrition while boosting sustainable consumption in young adults? a cross-sectional study of university students. *Nutrire*, 51(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s41110-026-00418-x>
- Sharma, N., Paço, A., Rocha, R. G., Palazzo, M., & Siano, A. (2024). Examining a theoretical model of eco-anxiety on consumers' intentions towards green products. *Corporate Social Responsibility and Environmental Management*, 31(3), 1868–1885. <https://doi.org/10.1002/csr.2670>

- Sharma, N., & Palazzo, M. (2025). From anxiety to action: the role of eco-anxiety and eco-advertisement in promoting pollution escape tourism. *International Journal of Advertising*, 44(5), 954–980. <https://doi.org/10.1080/02650487.2024.2433884>
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 609–637). Guilford.
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>
- Syropoulos, S., & Markowitz, E. (2024). Responsibility towards future generations is a strong predictor of proenvironmental engagement. *Journal of Environmental Psychology*, 93, 102218. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102218>
- Tamam, L., & Demirkol, M. E. (2019). Anksiyete Bozuklukları. In *Bütüncül Tıp: Birinci Basamakta ve Aile Hekimliğinde Güncel Tanı-Tedavi* (pp. 1641–1643).
- Taylor, S. (2020). Anxiety disorders, climate change, and the challenges ahead: Introduction to the special issue. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102313. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102313>
- Turcanu, G.-G. (2025). From eco-anxiety to empowerment: cooling down the fear of a heated future. *Global Campus of Human Rights*. <https://www.gchumanrights.org/preparedness/from-eco-anxiety-to-empowerment-cooling-down-the-fear-of-a-heated-future/>
- Türkarslan, K. K., Kozak, E. D., & Yıldırım, J. C. (2023). Psychometric properties of the Hogg Eco-Anxiety Scale (HEAS-13) and the prediction of pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 92, 102147. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102147>
- Uzun, K., Öztürk, A. F., Karaman, M., Cebeci, F., Altın, M. O., Arıcı, A., & Artan, T. (2022). Adaptation of the Eco-Anxiety Scale to Turkish: A Validity and Reliability Study. *Archives of Health Science and Research*, 9(2), 110–115. <https://doi.org/10.54614/ArcHealthSciRes.2022.21151>
- Vecina, M. L., Alonso-Ferres, M., López-García, L., & Díaz-Silveira, C. (2024). Eco-Anxiety and Trust in Science in Spain: Two Paths to Connect Climate Change Perceptions and General Willingness for Environmental Behavior. *Sustainability*, 16(8), 3187. <https://doi.org/10.3390/su16083187>
- Verplanken, B., Marks, E., & Dobromir, A. I. (2020). On the nature of eco-anxiety: How constructive or unconstructive is habitual worry about global warming? *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101528. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101528>
- Wang, T., Shen, B., Han Springer, C., & Hou, J. (2021). What prevents us from taking low-carbon actions? A comprehensive review of influencing

- factors affecting low-carbon behaviors. *Energy Research & Social Science*, 71, 101844. <https://doi.org/10.1016/j.erss.2020.101844>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- White, K., Cakanlar, A., Sethi, S., & Trudel, R. (2025). The past, present, and future of sustainability marketing: How did we get here and where might we go? *Journal of Business Research*, 187, 115056. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2024.115056>
- Whitmarsh, L., Player, L., Jiongco, A., James, M., Williams, M., Marks, E., & Kennedy-Williams, P. (2022). Climate anxiety: What predicts it and how is it related to climate action? *Journal of Environmental Psychology*, 83, 101866. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101866>
- World Economic Forum. (2025). *The Global Risks Report 2025*. chrome-extension://efaidnbmnnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://reports.weforum.org/docs/WEF_Global_Risks_Report_2025.pdf
- Wullenkord, M. C., Tröger, J., Hamann, K. R. S., Loy, L. S., & Reese, G. (2021). Anxiety and climate change: a validation of the Climate Anxiety Scale in a German-speaking quota sample and an investigation of psychological correlates. *Climatic Change*, 168(3–4), 20. <https://doi.org/10.1007/s10584-021-03234-6>
- Žukauskienė, R., Bakaitytė-Bagdonė, A., & Balundė, A. (2025). Eco-anxiety: prevalence and association with well-being and environmentally responsible consumption in Lithuania. *The Journal of Climate Change and Health*, 26, 100601. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2025.100601>