International Journal of Social and Humanities Sciences Research
JSHSR
Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi
Uluslararası Hakemli Dergi- International Refereed Journal
ISSN: 2459-1149

Received-Makale Geliş Tarihi	11.08.2026	*Review Article / Derleme Makale*
Published-Yayınlanma Tarihi	30.09.2026	**10.5281/zenodo.23070372**
Volume-Cilt (Issue-Sayı), ss/pp	13 (135),1685-1692	

Dr. Murat Derin
https://orcid.org/0000-0001-6771-5156
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Ahmet Erdoğan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, Zonguldak/ TÜRKİYE
ROR Id: https://ror.org/01dvabv26

Eko-Anksiyete ve Öznel İyi Oluş: Yaşamda Anlam ve Çevreci Davranış Bağlamında Bir Literatür Değerlendirmesi

Eco-Anxiety and Subjective Well-Being: A Literature Review in the Context of Meaning in Life and Pro-Environmental Behavior

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, eko-anksiyete ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi yaşamda anlam ve çevreci davranış bağlamında literatüre dayalı olarak değerlendirmektir. Çalışmada kuramsal açıklamalar ve ampirik bulgular, kavramsal kapsamları ve yöntemsel sınırları dikkate alınarak birlikte ele alınmıştır. Değerlendirme; eko-anksiyetenin tanımlanması, öznel iyi oluşun yaşam doyumu ve duygulanım bileşenleri, yaşamda anlamın varlığı ile anlam arayışı arasındaki ayrım ve çevreci davranışların farklı boyutları etrafında yapılandırılmıştır. İncelenen çalışmalar, eko-anksiyetenin psikolojik sıkıntı ve gündelik işlevsellikte güçlüklerle ilişkili olabildiğini, ancak çevresel eylemle de pozitif ilişkiler gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Bu iki bulgu birbirini dışlamamakta; çevresel katılımın bulunması, kaygının psikolojik yükünün ortadan kalktığını göstermemektedir. Anlamın varlığı genel olarak daha yüksek iyi oluşla ilişkiliyken, anlam arayışının ilişkileri daha karmaşıktır. Bununla birlikte, genel anlam literatüründeki bulgular, yaşamda anlamın eko-anksiyete karşısında kanıtlanmış bir aracı veya koruyucu rol üstlendiği şeklinde yorumlanamaz. Çevreci davranışların kaygı ve iyi oluşla ilişkileri değerlendirilirken davranış türü, maliyet ve eylem olanakları dikkate alınmalıdır. Ayrıca davranış niyetleri gerçekleşmiş eylemlerden, çevreyi koruma amacı ise davranışın çevresel etkisinden ayrılmalıdır. Tanım ve ölçüm farklılıkları, öz bildirime dayalı veriler ve kesitsel desenler, bulguların karşılaştırılmasını ve nedensel çıkarımları sınırlandırmaktadır. Sonuç olarak eko-anksiyetenin öznel iyi oluşla ilişkisi, anlamın farklı boyutları ve çevreci davranışların gerçekleştiği koşullarla birlikte değerlendirilmelidir. Gelecekteki araştırmalarda iyi oluş bileşenlerinin ayrı incelenmesi, tekrarlı ölçümlerden yararlanılması ve davranış bildirimlerinin gözlemsel göstergelerle desteklenmesi önerilmektedir. Uygulamalarda ise çevresel eylem, iyi oluşu artıracağı önceden kabul edilen bir çözüm olarak sunulmamalı; bireylerin deneyimleri, kaynakları ve toplumsal koşulları gözetilmelidir.
Anahtar Kelimeler: Eko-anksiyete, öznel iyi oluş, yaşamda anlam, anlam arayışı, çevreci davranış.

ABSTRACT

This study reviews the relationship between eco-anxiety and subjective well-being in the context of meaning in life and pro-environmental behavior. Theoretical accounts and empirical findings are considered together, with attention to their conceptual scope and methodological limitations. The review is organized around the definition of eco-anxiety, the life satisfaction and affective components of subjective well-being, the distinction between the presence of meaning and the search for meaning, and the different dimensions of pro-environmental behavior. The studies examined indicate that eco-anxiety can be associated with psychological distress and difficulties in daily functioning while also showing positive associations with environmental action. These findings are not mutually exclusive: environmental participation does not demonstrate that the psychological burden of anxiety has disappeared. The presence of meaning is generally associated with greater well-being, whereas associations involving the search for meaning are more complex. However, findings from the general meaning-in-life literature do not establish a mediating or protective role for meaning in life in relation to eco-anxiety. The type of behavior, its costs, and opportunities for action should be considered when evaluating the relationships of pro-environmental behavior with anxiety and well-being. Behavioral intentions should also be distinguished from completed actions, and environmental intentions from environmental impact. Differences in definitions and measures, self-report data, and cross-sectional designs limit comparisons and causal inference. Eco-anxiety and subjective well-being should therefore be evaluated alongside distinct dimensions of meaning and the conditions under which environmental behavior occurs. Future research should examine well-being components separately, use repeated measurements, and supplement behavioral self-reports with observational indicators. In practice, environmental action should not be presented as a solution presumed to improve well-being; individuals' experiences, resources, and social circumstances should be considered.
Keywords: Eco-anxiety, subjective well-being, meaning in life, search for meaning, pro-environmental behavior.

1. GİRİŞ

Ekolojik kriz, doğal sistemlerin yanı sıra bireylerin ruh sağlığı ve günlük yaşamları açısından da önem taşımaktadır. İklim değişikliğiyle ilişkili psikolojik sonuçlar, aşırı hava olaylarına ve afetlere doğrudan maruz kalmanın yanında çevresel kayıplar, sosyal ve ekonomik değişimler ve geleceğe ilişkin tehdit algıları üzerinden ortaya çıkabilmektedir (Berry ve ark., 2018; Bourque ve Cunsolo Willox, 2014). Bu bağlamda eko-anksiyete, ekolojik kriz karşısında deneyimlenen kaygıları ele alan bir kavram olarak öne çıkmaktadır (Pihkala, 2020).

Eko-anksiyetenin psikolojik sıkıntıyla bağlantıları, çevresel sorunlara dikkat yöneltme ve eyleme katılmayla ilişkileriyle birlikte tartışılmaktadır (Cosh ve ark., 2024; Kurth ve Pihkala, 2022). Bu farklı yönler, kaygının bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdikleriyle ilişkisinin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanımdan oluşan öznel iyi oluş, bu değerlendirme için temel bir çerçeve sunmaktadır (Diener, 1984; Diener ve ark., 1999).

Yaşamda anlam ve çevreci davranış, söz konusu ilişkinin ele alınabileceği iki alandır. Yaşamda anlamın varlığı ile anlam arayışı farklı boyutları temsil ederken, çevreci davranışlar da bireysel tüketim tercihlerinden kolektif katılıma uzanan farklı eylemleri kapsamaktadır (Steger ve ark., 2006; Stern, 2000). Bu yapıların tek bir boyuta indirgenmesi, araştırma bulgularındaki farklılıkların anlaşılmasını güçleştirebilir. Ayrıca farklı ruh sağlığı ve iyi oluş ölçümlerinin kullanılması, çalışmaların sonuçlarını karşılaştırırken kavramsal ayrımların korunmasını gerektirmektedir (Gago ve ark., 2024).

Bu çalışmanın amacı, eko-anksiyete ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi yaşamda anlam ve çevreci davranış bağlamında literatüre dayalı olarak değerlendirmektir. Anlamın varlığı ve anlam arayışı ile çevreci davranışların farklı boyutları birlikte ele alınarak kuramsal açıklamaların, ampirik bulguların ve bu bulgulardan yapılabilecek çıkarımların sınırlarının ortaya konulması amaçlanmaktadır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, eko-anksiyete ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi yaşamda anlam ve çevreci davranış bağlamında ele alan anlatı türünde bir literatür değerlendirmesidir. Çalışma sistematik derleme ya da meta-analiz olarak tasarlanmamış; ilgili kavramların kuramsal temellerini, ampirik bulgularını ve aralarındaki olası ilişkileri karşılaştırmalı biçimde değerlendirmeyi amaçlayan kavramsal ve analitik bir inceleme olarak yapılandırılmıştır.

Literatür taraması kesitsel nitelikte yürütülmüş ve belirli bir zaman diliminde erişilebilen çalışmalar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Kaynakların belirlenmesinde Google Scholar, PubMed, Scopus, Web of Science ve ScienceDirect gibi akademik veri tabanlarından yararlanılmıştır. Taramalarda “eco-anxiety”, “climate anxiety”, “subjective well-being”, “life satisfaction”, “positive affect”, “negative affect”, “meaning in life”, “presence of meaning”, “search for meaning”, “pro-environmental behavior”, “environmental behavior” ve “well-being” anahtar sözcükleri tek başına ve çeşitli kombinasyonlarla kullanılmıştır. Türkçe literatür için ise “eko-anksiyete”, “iklim kaygısı”, “öznel iyi oluş”, “yaşam doyumu”, “yaşamda anlam” ve “çevreci davranış” anahtar sözcükleriyle tarama yapılmıştır.

Çalışmaya dâhil edilen kaynaklar, eko-anksiyete, öznel iyi oluş, yaşamda anlam ve çevreci davranış kavramlarının açıklanmasına veya bu kavramlar arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesine katkı sunmaları ölçütüyle seçilmiştir. Bu kapsamda kuramsal çalışmalar, ampirik araştırmalar, derlemeler ve meta-analizler değerlendirmeye alınmıştır. Öncelik, hakemli dergilerde yayımlanmış güncel çalışmalara verilmiş; ancak çevreci davranışın boyutları, öznel iyi oluşun yapısı ve yaşamda anlamın kavramsallaştırılması gibi alanın temel çerçevesini oluşturan daha eski ve sık atıf alan çalışmalar da kapsam dışında bırakılmamıştır. Bu nedenle kaynakların yıl aralığı başlıklara göre farklılık göstermektedir. Örneğin çevreci davranışın boyutları ve bağlamsal koşullarına ilişkin bölümde daha eski kuramsal ve ölçümsel çalışmalar kullanılırken, eko-anksiyete ve çevreci davranış ilişkisine yönelik bölümde daha yeni ampirik çalışmalar öne çıkmıştır.

Dâhil etme kriterleri; çalışmanın ilgili kavramlardan en az birini doğrudan ele alması, kavramlar arası ilişkilere kuramsal veya ampirik katkı sunması, hakemli akademik yayın niteliği taşıması ve İngilizce ya da Türkçe yayımlanmış olmasıdır. Dışlama kriterleri ise ilgili kavramlarla doğrudan bağlantısı bulunmayan çalışmalar, yalnızca popüler/bilgilendirici nitelikteki metinler, yöntemi veya bulguları değerlendirme açısından yetersiz olan yayınlar ve tam metnine erişilemeyen kaynaklar olarak belirlenmiştir.

Çalışmalar; kullandıkları kavramlar, ölçüm araçları, örneklem özellikleri, araştırma desenleri ve temel bulguları dikkate alınarak karşılaştırmalı biçimde değerlendirilmiştir. Öznel iyi oluş, ruhsal iyi oluş ve psikolojik belirtiler arasındaki kavramsal ayrımlar gözetilmiş; yaşamda anlamın varlığı ile anlam arayışı ayrı

boyutlar olarak ele alınmıştır. Çevreci davranışların değerlendirilmesinde niyet, gerçekleşmiş davranış ve çevresel etki birbirinden ayrılmıştır. Kuramsal açıklamalar ile ampirik bulguların ayrımı korunmuş; özellikle kesitsel araştırmalarda bildirilen doğrudan ve dolaylı ilişkiler nedensellik kanıtı olarak yorumlanmamıştır.

3. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR DEĞERLENDİRMESİ

3.1. Eko-Anksiyetenin Kavramsal Kapsamı

Eko-anksiyete, ekolojik bozulma ve çevresel tehditlerle ilişkili kaygıları kapsayan geniş bir kavramdır. İklim kaygısı ise özellikle iklim değişikliğine odaklanmaktadır (Pihkala, 2020). Amerikan Psikoloji Birliği ve ecoAmerica tarafından yayımlanan raporda eko-anksiyete, çevresel yıkıma ilişkin kronik bir korku olarak tanımlanmıştır (Clayton ve ark., 2017). Bununla birlikte literatürdeki tanım ve ölçüm çeşitliliği, aynı terimin farklı deneyimleri ifade etmek için kullanılabildiğini göstermektedir (Coffey ve ark., 2021).

Clayton ve Karazsia (2020) tarafından geliştirilen İklim Değişikliği Kaygısı Ölçeği'nin kaygıyı değerlendiren boyutları, bilişsel-duygusal bozulma ve işlevsel bozulmaya odaklanmaktadır. Bu tür belirti ve işlevsellik odaklı ölçümlerle elde edilen sonuçlar, çevreye ilişkin her türlü endişeye doğrudan genellenmemelidir. Benzer şekilde, iklim kaygısına ilişkin bulgular değerlendirilirken bunların eko-anksiyetenin bütün kapsamını temsil etmediği dikkate alınmalıdır.

Ekolojik tehditlere yönelik kaygı tek başına ruhsal hastalık anlamına gelmemektedir. Kurth ve Pihkala (2022), kaygının bilgi arama ve çözüm seçeneklerini değerlendirme gibi işlevlerini tartışmaktadır. Buna karşılık yoğun kaygı, psikolojik sıkıntı ve gündelik işlevsellikte güçlüklerle birlikte görülebilmektedir (Clayton ve Karazsia, 2020; Cosh ve ark., 2024). Dolayısıyla kavramın değerlendirilmesinde kaygının içeriği ve işlevsellikle ilişkisi önem taşımaktadır.

3.2. Eko-Anksiyete ve Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini kapsamaktadır. Yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım bu yapının temel bileşenleridir (Diener, 1984; Diener ve ark., 1999). Eko-anksiyetenin bu bileşenlerle ilişkisini değerlendirirken ruhsal iyi oluş, psikolojik belirtiler ve gündelik işlevsellik ölçümlerini birbirinden ayırmak gerekir. Psikolojik belirtilerle saptanan bir ilişki, öznel iyi oluşun bütün bileşenlerinde aynı yönde ve güçte bir ilişki bulunduğu anlamına gelmemektedir.

Ogunbode ve arkadaşlarının (2022) 32 ülkeden katılımcılarla yürüttükleri araştırmada, iklim kaygısı ile ruhsal iyi oluş arasındaki negatif ilişki 31 ülkenin örnekleminde anlamlı bulunmuştur. Gago ve arkadaşlarının (2024), İklim Değişikliği Kaygısı Ölçeği'nin kullanıldığı 25 çalışmayı kapsayan meta-analizinde de iklim kaygısı ile araştırmada bir araya getirilen iyi oluş göstergeleri arasında orta düzeyde negatif ilişki bildirilmiştir. Ancak olumsuz ruh sağlığı göstergeleri kullanıldığında ilişkinin daha güçlü olması, bu sonucun yaşam doyumu ve duygulanıma dayalı öznel iyi oluş çerçevesine doğrudan aktarılmasını sınırlandırmaktadır.

Cosh ve arkadaşlarının (2024) incelemesinde eko-anksiyetenin psikolojik sıkıntı, depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle pozitif ilişkileri bildirilmiştir. Bu bulgular, çevresel kaygının psikolojik yüküne işaret etmekle birlikte, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım hakkında aynı kapsamda bilgi vermemektedir. Ayrıca kesitsel araştırmalarda gözlenen ilişkiler, eko-anksiyetenin düşük iyi oluşun nedeni olduğunu veya ilişkinin yalnızca tek yönde işlediğini göstermemektedir.

3.3. Gündelik İşlevsellik ve Geleceğe İlişkin Değerlendirmeler

Hickman ve arkadaşlarının (2021) gençlerle yürüttükleri araştırmada, iklim değişikliğine ilişkin kaygıların gündelik yaşamda güçlükler ve geleceğe yönelik olumsuz değerlendirmelerle birlikte bildirildiği görülmektedir. Geleceğin korkutucu bulunması ve çocuk sahibi olmaya ilişkin tereddütler, bu değerlendirmeler arasında yer almaktadır. Lewandowski ve arkadaşlarının (2024) ABD'deki ergenler ve genç yetişkinlerle gerçekleştirdikleri araştırmada da katılımcılar, iklim değişikliğine ilişkin duygularının ruh sağlıkları ve günlük yaşamları üzerindeki olumsuz etkilerini ve gelecek planlarına ilişkin kaygılarını bildirmiştir.

Bu araştırmalar, katılımcıların çevresel tehditleri yaşam deneyimleriyle nasıl ilişkilendirdiklerine dair bilgi sunmaktadır. Ancak söz konusu bildirimler klinik tanı veya öznel iyi oluşun bütün bileşenlerinin standartlaştırılmış ölçümü olarak değerlendirilmemelidir. Öz bildirime dayalı kesitsel veriler, algılanan etkileri görünür kılmakta; tek başına psikolojik bozukluk ya da iyi oluşta nedensel bir azalma ortaya koymamaktadır.

3.4. Yaşamda Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı

Bu değerlendirmede yaşamda anlam, Steger ve arkadaşlarının (2006) yaklaşımı doğrultusunda anlamın varlığı ve anlam arayışı boyutları üzerinden ele alınmaktadır. Anlamın varlığı, bireyin yaşamını anlamlı bulmasını ve yaşamının amacı ile yönü konusunda açıklık hissetmesini; anlam arayışı ise anlamı ve amacı bulmaya ya da geliştirmeye yönelik çabasını ifade etmektedir. Bu boyutlar birbirinin karşıtı değildir. Birey yaşamını anlamlı bulurken mevcut anlamı derinleştirmeye de çalışabilir (Steger ve ark., 2006).

Anlamın varlığı genel olarak daha yüksek yaşam doyumu ve daha düşük psikolojik sıkıntıyla ilişkilidir (Steger ve ark., 2006). Anlam arayışının ilişkileri ise aynı doğrultuda kabul edilemez. Steger ve arkadaşlarının (2008) bulguları, anlam arayışının mevcut anlam duygusu ve bireysel özelliklerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle anlam arayışı, tek başına gelişimin veya psikolojik yetersizliğin göstergesi olarak ele alınmamalıdır.

Ekolojik krizin kayıp, sorumluluk ve yaşamın devamlılığına ilişkin varoluşsal soruları gündeme getirmesi, yaşamda anlamın bu bağlamda incelenmesine kuramsal bir zemin sunmaktadır (Pihkala, 2020). Ancak bu bağlantı, eko-anksiyetenin anlam duygusunu azalttığının veya anlam arayışını artırdığının doğrudan kanıtı değildir.

Lutz ve arkadaşları (2023), anlamın tutarlılık bileşenini incelemiş ve eko-anksiyeteyle ne genel eğilim düzeyinde ne de günlük ölçümlerde anlamlı ilişki bulmuştur. Bununla birlikte araştırmada anlamın varlığı ve anlam arayışı ayrı ayrı ölçülmemiştir. Bu sonuç, yaşamda anlamın bütün boyutlarıyla ilişkinin bulunmadığı şeklinde genellenemez. Benzer biçimde genel anlam literatüründeki olumlu iyi oluş ilişkileri, eko-anksiyete karşısında kanıtlanmış aracılık veya koruyuculuk olarak sunulmamalıdır.

3.5. Çevreci Davranışın Boyutları ve Bağlamsal Koşulları

Çevreci davranış, çevreye verilen zararı azaltan veya çevresel yarar sağlayan davranışları ifade etmektedir (Steg ve Vlek, 2009). Bu davranışlar tek ve homojen bir yapı oluşturmamaktadır. Stern (2000), çevresel aktivizmi, kamusal alandaki aktivizm dışı davranışları, özel alandaki çevreci davranışları ve örgütsel kararları etkileyen davranışları birbirinden ayırmaktadır. Türkiye Çevreci Davranış Ölçeği'nde ise çevre okuryazarlığı, atık azaltma, çevreye duyarlı tüketim ve kolektif eylem olmak üzere dört boyut bulunmaktadır (Akkaya ve ark., 2025). Bu sınıflandırmalar çevreci davranışın farklı yönlerini ele aldığından, birbirinin doğrudan karşılığı olarak kullanılmamalıdır.

Çevresel açıdan anlamlı davranışların değerlendirilmesinde niyet ile etki arasında da ayrım yapılmaktadır. Niyet odaklı yaklaşım, davranışın çevreyi koruma amacıyla gerçekleştirilmesini; etki odaklı yaklaşım ise doğal kaynaklar, enerji kullanımı ve ekosistemler üzerindeki gerçek değişimi esas almaktadır. Çevreyi koruma niyetiyle gerçekleştirilen her davranış aynı düzeyde çevresel yarar sağlamayabileceğinden, niyet ile gerçek çevresel etki eşit kabul edilmemelidir (Stern, 2000).

Değer–İnanç–Norm Kuramı, çevreci davranışı değerler, ekolojik dünya görüşü, sonuçların farkına varılması, sorumluluk yüklenilmesi ve kişisel normlar arasındaki bağlantılar üzerinden açıklamaktadır. Stern'in (2000) ele aldığı tutum–davranış–bağlam yaklaşımı ise tutumlarla davranış arasındaki ilişkinin, eylemi kolaylaştıran veya engelleyen koşullara bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Maddi kaynaklar, altyapı, zaman ve alışkanlıklar bu koşullar arasındadır. Bu nedenle çevresel duyarlılık, uygun olanaklar bulunmadığında davranışa dönüşmeyebilir.

Davranış alanları arasındaki farklılıklar da önemlidir. Bireylerin geri dönüşüm, ulaşım veya tüketim alanlarında aynı düzeyde çevreci davranması beklenmemelidir; maliyet, konfor ve davranışsal olanaklar tercihleri farklılaştırabilir (Steg ve Vlek, 2009). Ágoston ve arkadaşlarının (2024) araştırmasında genel çevreci davranış puanında yaş farklılığı bulunmamasına karşın belirli davranışlarda farklılık saptanması, toplam puanların davranış türleri arasındaki ayrımları örtebildiğine işaret etmektedir.

3.6. Eko-Anksiyete ve Çevreci Davranış

İklim kaygısı ile çevreci davranış ve iklim aktivizmi arasında pozitif ilişkiler bildirilmiştir (Ogunbode ve ark., 2022). Bununla birlikte Whitmarsh ve arkadaşları (2022), ilişkinin bütün davranış türlerinde görülmediğini belirlemiştir. Davì ve arkadaşlarının (2026) meta-analizinde de genel olarak küçük ile orta düzey arasında pozitif ilişki bulunmuş; kolektif ve kamusal davranışlarda ilişkinin özel yaşam alanındaki davranışlara göre daha güçlü olduğu bildirilmiştir. Çalışmalar arasındaki yüksek heterojenlik, ortalama ilişkinin bütün örneklem ve koşullara aynı biçimde uygulanamayacağını göstermektedir.

Kaygının hangi boyutunun ele alındığı da sonuçların yorumlanmasını etkilemektedir. Hogg ve arkadaşlarının (2024) kesitsel analizlerinde, duygusal ve davranışsal belirtiler daha olumsuz ruh sağlığıyla; ruminasyon ve kişinin çevre üzerindeki kendi etkisine ilişkin kaygı ise daha fazla çevreci davranışla özgül olarak ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu, eko-anksiyetenin bütün boyutlarının aynı psikolojik ve davranışsal sonuçlarla ilişkilendirilemeyeceğini göstermektedir.

Ágoston ve arkadaşları (2024), eko-duygular ve çevreci davranış ölçümlerine dayalı beş profil belirlemiş; yüksek eko-duygu ve düşük davranışla tanımlanan bir profil saptamamıştır. Ancak bu sonuç, yoğun kaygının hiçbir koşulda eylemsizlikle birlikte görülmeyeceği anlamına gelmemektedir. Kaygının bunaltıcı biçimleri ve eylemi güçleştirebilen yönleri de literatürde tartışılmaktadır (Kurth ve Pihkala, 2022).

Davranışın nasıl ölçüldüğü ayrıca dikkate alınmalıdır. Lewandowski ve arkadaşlarının (2024) araştırmasındaki oy verme, tüketim tercihlerini değiştirme ve kolektif eylemlere katılma bildirimleri planlanan eylemlere ilişkindir. Bunların tamamlanmış davranış olarak yorumlanması uygun değildir. Niyet ve davranış ayrımı, çevresel kaygıyla bağlantıların değerlendirilmesinde korunmalıdır.

3.7. Çevreci Davranış ve İyi Oluş

Çevreci davranışın iyi oluşla ilişkisi, davranışın niteliği ve gerektirdiği kaynaklarla birlikte ele alınmalıdır. Çevresel eylemler, bireyin değerleriyle uyumlu davranması ve anlamlı bir amaca katkıda bulunması üzerinden olumlu deneyimlerle ilişkili olabilir. Buna karşılık zaman, para ve emek gereksinimi veya konfor kaybı, davranışın birey açısından yük oluşturabilen yönleridir. Venhoeven ve arkadaşları (2013), bu farklılıkları haz ve doyuma odaklanan hedonik iyi oluş ile anlamlı yaşamaya odaklanan ödamonik iyi oluş ayrımı üzerinden tartışmaktadır. Ödamonik iyi oluşa ilişkin açıklamalar, yaşam doyumu ve duygulanım temelli öznel iyi oluş ölçümleriyle doğrudan eş tutulmamalıdır.

Krumm'un (2024) meta-analizinde çevreci davranış ile öznel iyi oluş arasında genel olarak küçük düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Davranışın çevresel etkisi dikkate alındığında pozitif ilişki, çevresel etki bakımından düşük etkili olarak sınıflandırılan davranışlarda korunmuştur. Bu bulgu, çevresel yararın büyüklüğü ile öznel iyi oluşun aynı ölçüt olmadığını göstermektedir; yüksek etkili davranışların iyi oluşu azalttığı biçiminde yorumlanmamalıdır.

Kerse ve Kerse'nin (2025) Türkiye'de gerçekleştirdiği kesitsel araştırmada, eko-anksiyete ile ruhsal iyi oluş arasında yeşil satın alma, geri dönüşüm ve düşük karbonlu davranışlar üzerinden pozitif özgül dolaylı ilişkiler bildirilmiştir. Bu sonuçlar, farklı davranışların aynı modelde değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır. Ancak çalışmadaki ruhsal iyi oluş ölçümü, yaşam doyumu ve duygulanım bileşenlerine dayalı öznel iyi oluşla eşdeğer değildir. Ayrıca kesitsel dolaylı ilişkiler, davranışların zaman içinde kaygıyı azaltarak iyi oluşu artırdığına dair nedensel kanıt oluşturmaz.

4. TARTIŞMA

İncelenen literatürde eko-anksiyetenin psikolojik sıkıntıyla ve çevresel eylemle birlikte ilişkilendirilmesi, birbiriyle çelişen sonuçlar olarak görülmemelidir. Bu bulgular farklı sonuç değişkenlerine ilişkindir. Çevresel katılımın bulunması, bireyin kaygısının veya işlevsellik güçlüklerinin ortadan kalktığını göstermemektedir. Hogg ve arkadaşlarının (2024) boyutlar arasında saptadığı farklılıklar ile Davì ve arkadaşlarının (2026) davranış türlerine ilişkin bulguları, kaygının tek bir toplam puan üzerinden yorumlanmasının sınırlı kalabileceğine işaret etmektedir.

İyi oluşun nasıl tanımlandığı da değerlendirmeyi değiştirmektedir. Psikolojik belirtiler, günlük yaşamda algılanan güçlükler ve yaşam doyumu farklı göstergelerdir. Gago ve arkadaşlarının (2024) ölçüm türüne göre farklılaşan sonuçları, ruh sağlığı belirtilerinden öznel iyi oluşun tamamına yapılan genellemelerin sorununu görünür kılmaktadır. Bu nedenle eko-anksiyetenin iyi oluşla ilişkisi tartışılırken hangi bileşenin ölçüldüğü açıkça belirtilmelidir. Gündelik yaşam ve gelecek planlarına ilişkin bildirimler de bu göstergeleri tamamlayabilir; ancak onların yerine geçmez.

Yaşamda anlam açısından, genel literatürdeki ilişkiler ile ekolojik kriz bağlamındaki kanıtlar arasında ayrım yapılması gerekmektedir. Anlamın varlığının iyi oluşla olumlu ilişkisi, anlam arayışının aynı işleve sahip olduğunu göstermez (Steger ve ark., 2006, 2008). Öte yandan Lutz ve arkadaşlarının (2023) tutarlılık bileşenine ilişkin bulgusu, anlamın bütün boyutları için geçerli bir sonuç değildir. Bu karşılaştırma, yaşamda anlamı açıklayıcı bir olasılık olarak ele almaya izin vermekte; doğrulanmış bir aracı mekanizma veya koruyucu etken olarak sunmaya yeterli olmamaktadır.

Çevreci davranışlarda ise bireysel eğilimlerle eylem olanaklarının birlikte değerlendirilmesi gerekir. Stern'in (2000) ve Steg ve Vlek'in (2009) yaklaşımları temelinde, düşük davranış düzeyi doğrudan ilgisizlik veya sorumluluk eksikliği olarak yorumlanamaz. Aynı bireyin farklı alanlarda farklı davranışlar göstermesi, kaynak ve olanakların da incelenmesini gerektirir. Ágoston ve arkadaşlarının (2024) bulguları bu nedenle yalnızca katılımın toplam düzeyi açısından değil, davranışların dağılımı açısından da anlamlıdır. Belirli bir profilde eylemsizlik görülmemesi ise bütün bireyler için geçerli bir sonuç değildir.

Çevresel etki ile psikolojik yararın ayrılması, uygulamalar bakımından önem taşımaktadır. Krumm'un (2024) bulguları, daha yüksek çevresel etkinin zorunlu olarak daha yüksek iyi oluşla birlikte bulunacağı varsayımını desteklememektedir. Venhoeven ve arkadaşlarının (2013) açıklamaları da davranışın anlamlı bulunması ile kısa vadeli haz veya konforun aynı deneyim olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla çevresel açıdan yararlı bir eylemin psikolojik sonuçları ayrıca değerlendirilmelidir. Kerse ve Kerse'nin (2025) bildirdiği dolaylı ilişkiler bu incelemeye katkı sağlamakla birlikte, belirli davranışların iyi oluşu artıran müdahaleler olduğunun kanıtı değildir.

Bu değerlendirmenin sonuçları, ele alınan kaynakların kapsamı ve yöntemsel özellikleriyle sınırlıdır. Tanım ve ölçüm farklılıkları ile öz bildirime dayalı kesitsel veriler, ilişkilerin yönü ve zaman içindeki gelişimi hakkında kesin çıkarımları sınırlandırmaktadır (Coffey ve ark., 2021; Cosh ve ark., 2024). Eko-anksiyeteye ilişkin bulgular, bu nedenle bütün bireyler veya toplumsal koşullar için tek bir açıklamaya dönüştürülmemelidir. İklim kaygısına verilen yanıtı yalnızca bireyin daha fazla çevreci davranmasına bağlamanın sorumluluğu kaygı yaşayan kişiye yükleyebileceğine ilişkin uyarı da dikkate alınmalıdır (Hickman ve ark., 2021).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu literatür değerlendirmesi, eko-anksiyetenin öznel iyi oluşla ilişkisinin yaşamda anlamın farklı boyutları, çevreci davranış türleri ve bağlamsal koşullarla birlikte ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Psikolojik sıkıntı ve çevresel eylem aynı anda görülebilir; eyleme katılım tek başına psikolojik yararın göstergesi değildir. Mevcut bulgular, yaşamda anlamın veya çevreci davranışın eko-anksiyete karşısında koşulsuz bir koruyucu rol üstlendiği sonucunu desteklememektedir.

Gelecekteki araştırmalarda eko-anksiyete ve iklim kaygısının kapsamı açıkça belirtilmeli; yaşam doyumu, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve psikolojik belirtiler ayrı değerlendirilmelidir. Anlamın varlığı ile anlam arayışının aynı araştırmada ayrı boyutlar olarak incelenmesi, kuramsal açıklamaların sınanmasına katkı sağlayabilir. İlişkilerin zamansal yönünü değerlendirmek için boylamsal desenler ve tekrarlı ölçümler kullanılmalıdır.

Çevreci davranış araştırmalarında bireysel ve kolektif eylemler ile niyet ve gerçekleşmiş davranış birbirinden ayrılmalıdır. Öz bildirimlerin mümkün olduğunda gözlemsel göstergelerle desteklenmesi; davranışın çevresel etkisinin, maliyetinin ve gerçekleştirilebilmesini sağlayan olanakların değerlendirilmesi önerilmektedir. Toplam puanların yanında davranış alanlarının ve farklı davranış örüntülerinin incelenmesi, katılımın niteliğini anlamaya yardımcı olabilir.

Uygulamalarda bireylerin ekolojik kaygıya ilişkin deneyimleri ve tercihleri dikkate alınmalı; çevresel katılım olanakları kaynakları ve koşulları gözetilerek oluşturulmalıdır. Çevreci eylem, iyi oluşu artıracağı önceden kabul edilen bir çözüm olarak sunulmamalı ve uygulamaların sonuçları ayrıca değerlendirilmelidir. Bireysel çabaların erişilebilir altyapı ve destekleyici kurumsal düzenlemelerle birlikte ele alınması, sorumluluğun yalnızca kaygı yaşayan kişilere yüklenmesini önleyen bir yaklaşım sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Ágoston, C., Balázs, B., Mónus, F., & Varga, A. (2024). Age differences and profiles in pro-environmental behavior and eco-emotions. *International Journal of Behavioral Development, 48*(2), 132–144. https://doi.org/10.1177/01650254231222436

Akkaya, E. C., Sarı, E., Şahin, M. N., Rumeli, Y., Darıcı, E., Kayıklık, H. İ., & Sayılan, G. (2025). Pro-environmental behaviors in Türkiye: A scale development study. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 65*(1), 157–187. https://doi.org/10.33171/dtcfjournal.2025.65.1.6

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

Bourque, F., & Cunsolo Willox, 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

Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology, 69*, Article 101434. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association; ecoAmerica. https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf

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*, Article 100047. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047

Cosh, S. M., Ryan, R., Fallander, K., Robinson, K., Tognela, J., Tully, P. J., & Lykins, A. D. (2024). The relationship between climate change and mental health: A systematic review of the association between eco-anxiety, psychological distress, and symptoms of major affective disorders. *BMC Psychiatry, 24*(1), Article 833. https://doi.org/10.1186/s12888-024-06274-1

Davì, D., Lo Destro, C., & Melchiori, F. (2026). How does eco-anxiety relate to pro-environmental behavior? A correlational meta-analysis with clinical and social implications. *Social Sciences, 15*(2), Article 88. https://doi.org/10.3390/socsci15020088

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

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

Gago, T., Sargisson, R. J., & Milfont, T. L. (2024). A meta-analysis on the relationship between climate anxiety and wellbeing. *Journal of Environmental Psychology, 94*, Article 102230. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102230

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

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*, Article 102249. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102249

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), Article 1155. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03501-6

Krumm, L. (2024). The relationship between pro-environmental behavior, subjective well-being, and environmental impact: A meta-analysis. *Environmental Research Letters, 19*(9), Article 094056. https://doi.org/10.1088/1748-9326/ad6888

Kurth, C., & Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: What it is and why it matters. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 981814. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814

Lewandowski, R. E., Clayton, S. D., Olbrich, L., Sakshaug, J. W., Wray, B., Schwartz, S. E. O., Augustinavicius, J., Howe, P. D., Parnes, M., Wright, S., Carpenter, C., Wiśniowski, A., Perez Ruiz, D., & Van Susteren, L. (2024). Climate emotions, thoughts, and plans among US adolescents and young adults: A cross-sectional descriptive survey and analysis by political party identification and self-reported exposure to severe weather events. *The Lancet Planetary Health, 8*(11), e879–e893. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(24)00229-8

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*, Article 100110. https://doi.org/10.1016/j.cresp.2023.100110

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., Wlodarczyk, 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*, Article 101887. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101887

Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability, 12*(19), Article 7836. https://doi.org/10.3390/su12197836

Steg, L., & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology, 29*(3), 309–317. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.10.004

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*(2), 199–228. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x

Stern, P. C. (2000). Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues, 56*(3), 407–424. https://doi.org/10.1111/0022-4537.00175

Venhoeven, L. A., Bolderdijk, J. W., & Steg, L. (2013). Explaining the paradox: How pro-environmental behaviour can both thwart and foster well-being. *Sustainability, 5*(4), 1372–1386. https://doi.org/10.3390/su5041372

Whitmarsh, L., Player, L., Jiongco, A., James, M., Williams, M. O., Marks, E., & Kennedy-Williams, P. (2022). Climate anxiety: What predicts it and how is it related to climate action? *Journal of Environmental Psychology, 83*, Article 101866. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101866