

iklim

krizinin

yol

açtığı

psikolojik

kriz:

EKO

-ANK

Si

YE

TE

S360

VERİ  
NAYS





# Türkiye’de iklim değişikliği psikolojimizi nasıl etkiliyor?

Küresel olarak iklim değişikliğinin insanların psikolojisi üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda Türkiye’nin araştırma kapsamına dahil edilmediği görülüyor. Bunun için, iklim değişikliğinin Türkiye’de insanları nasıl etkilediğini anlamak adına VeriNays olarak S360 iş birliğiyle ortak bir çalışma hayata geçirdik.

Çalışmamız doğrultusunda Türkiyelilerin iklim değişikliğine karşı tutum ve davranışları ile iklim değişikliğinden psikolojik olarak nasıl etkilendiklerini inceledik. Ekim 2021’de dijital panel üzerinden gerçekleştirilen araştırma kapsamında 66 ilden 15-55 yaşları arasında farklı sosyoekonomik grupları temsil eden toplam 605 kişi ile görüşüldü.





# Türkiye'nin mevcut krizleri, iklim krizinin önüne geçiyor

Araştırma kapsamında katılımcılara Türkiye'nin ve dünyanın en önemli problemlerinin neler olduğu sorulduğunda ve bu sorunları sıralamaları istendiğinde, katılımcıların %82'si, iklim değişikliğini Türkiye için ilk üç sorun arasına koymuyor. Aynı soru dünya için sorulduğundaysa en önemli sorun iklim değişikliği olarak belirtiliyor.

**İklim değişikliği, dünyanın en önemli sorunu olarak belirtilirken Türkiye için ilk üç sorun arasında yer almaması, Türkiye'de iklim değişikliği konusunda farkındalık olduğunu ve önemsendiğini ancak Türkiye'nin mevcut kriz yapısının iklim değişikliğini en üst sıralarda sorun edemeyecek kadar yoğun olduğunu gösteriyor.**

	1	2	3
<b>Ekonomik kriz</b>	<b>%32</b>	%23	%17
Siyasi yönetim	%16	%11	%15
İşsizlik	%15	%19	%14
Eğitim sistemi	%11	%19	%18
Mülteciler	%9	%13	%17
Terör - Savaş	%6	%6	%9
<b>İklim değişikliği</b>	<b>%6</b>	<b>%6</b>	<b>%6</b>
Doğal afetler	%3	%1	%3

	1	2	3
<b>İklim değişikliği</b>	<b>%36</b>	%20	%11
Terör - Savaş	%23	%23	%17
Ekonomik kriz	%12	%18	%18
Siyasi yönetim	%8	%9	%11
Doğal afetler	%6	%9	%14
Mülteciler	%6	%11	%13
İşsizlik	%5	%7	%9
Eğitim sistemi	%3	%2	%4

Ek olarak bu durum, iklim değişikliğinin gündemleri daha rahat olan gelişmiş ülkelerin ilgilenmesi gereken bir konu olarak da düşünüldüğünün göstergesi. Bu çıktı sonucunda ayrıca, Türkiye'de iklim değişikliğinin henüz yeterince sistemsel bir sorun olarak algılanmadığını ve iklim değişikliğinin diğer sorunlarla nasıl iç içe olduğunu henüz fark edilmemiş olduğunu söyleyebiliriz. Katılımcılardan, iklim değişikliğini tanımlamaları istendiğinde iklim değişikliğine bağlı gıdaya ulaşımda zorlanma, ekonomik kriz gibi toplumsal etkilerin oldukça az sayıda kişinin aklına geldiği görülüyor. Oysaki, iklim değişikliği diğer tüm problemlerle iç içe geçmiş olduğu için iklim krizi en temelde yer alan yoksullaşma, işsizlik, göç gibi birçok sorunu da tetikliyor. Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (International Labour Organization - ILO) 2019 tarihli bir raporunda, iklim krizi nedeniyle 2030'a kadar 80 milyon tam zamanlı işin kaybedileceği ve 2,4 trilyon dolar ekonomik kayıp yaratacağı belirtiliyor. İklim krizinin ayrıca en fazla tarım sektörünü etkilemesi bekleniyor, 2030 yılına kadar azalacak çalışma saatlerinin yaklaşık %60'ının tarım sektöründe olacağı öngörülüyor.<sup>1</sup> Bu da gıdaya ulaşmada zorluk ve gıda fiyatlarının artışı anlamına geliyor. Ayrıca iklim krizi, gelişmekte olan yoksul ülkeleri ekonomik, sosyal ve çevresel açıdan çok daha şiddetli etkiliyor.

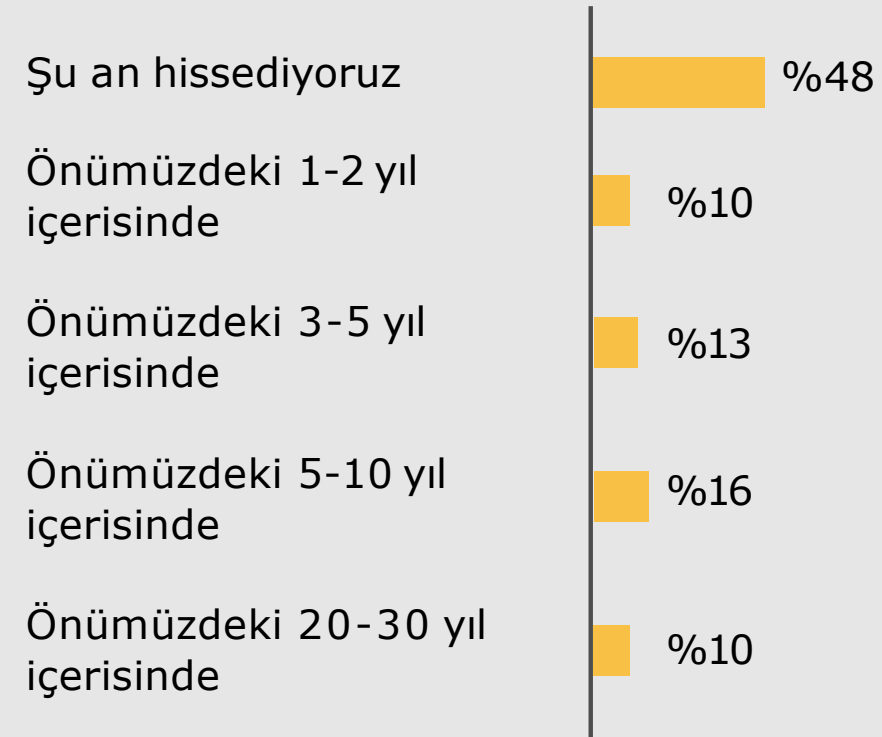


# İklim değişikliğinin Türkiye'nin psikolojisi üzerindeki etkileri

İklim değişikliği Türkiye'yi en çok etkileyen sorunlar arasında gösterilmese de anket katılımcılarına göre iklim değişikliğinin hayatlarındaki etkisi yüksek. İklim değişikliği, katılımcıların %90'ı tarafından hayatımızdaki en önemli sorunlardan biri olarak adlandırılıyor.

"Yaşadığım yer sahil bölgesi ve yağmurlu bir bölge ama hortum olayları 10-15 yılda bir görülürdü. Son yıllarda ise sürekli olmaya başladı ve sahile kadar dayandı. Önümüzdeki yıllarda yaşadığımız yerlerde bol bol afet olacak gibi gözüküyor."

## İklim değişikliğinin etkilerini günlük hayatımızda belirgin olarak ne zaman hissedeceğiz?



## İklim değişikliğinin gelecekte hayatımızı ne kadar etkileyeceğini düşünöyorsunuz?





“Afetler konusunda anksiyete yaşıyorum, çocuklarımın geleceğinin zor geçeceğini düşünmek beni oldukça üzüyor, birçok hareketimde suçluluk hissi yaşıyorum.”

Bununla birlikte araştırma sonuçları, Türkiye'nin iklim değişikliğinden psikolojik olarak etkilenmeye başlamış bir toplum olduğunu gösteriyor. Katılımcıların %71'i iklim değişikliği nedeniyle geleceğinden son derece kaygılı olduğunu, %42'si ise iklim değişikliğinin psikolojisini olumsuz etkilediğini ifade ediyor.

Bu çıktıların ardında, iklim değişikliğinin somut etkilerinin giderek daha fazla hissedilmesinin önemli bir rol oynadığını ve özellikle 2021 yazında yaşanan yangınların büyük bir etkisi olduğunu söylemek mümkün. Katılımcıların %13'ü bugüne kadar yangın ve sel gibi felakete maruz kaldığını belirtirken, yaşadığı bölgede iklim değişikliği nedeniyle tahribat yaşandığını söyleyenlerin oranı %28. Türkiye'de bireyler iklim değişikliği nedeniyle yalnızca kaygı duymuyor. Eko-anksiyete sebebiyle kendi davranışlarından suçluluk hisseden katılımcıların oranı %40. Bu oran, yıllardır devletlerin ve özel sektörün sorumluluğu bireylere yükleyen söylemlerinin Türkiye'de de karşılık bulduğunu gösteriyor.

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum & Katılıyorum



İklim krizi nedeniyle çocuğumun geleceğinden endişe ediyorum.	%44	%78
Toplum olarak birlikte yaptıklarımız iklim değişikliğinin olumsuz etkilerini azaltmada rol oynayabilir.	%44	%75
İklim değişikliği nedeniyle geleceğimizden son derece kaygılıyım.	%38	%71
Bireysel olarak yapacaklarım, iklim değişikliğinin olumsuz etkilerini azaltmada rol oynayabilir.	%30	%66
Davranışlarımın iklim değişikliğine negatif etkisini düşünerek suçluluk duyuyorum.	%16	%40
İklim değişikliği psikolojimi/ruh sağlığımı oldukça kötü etkiliyor.	%14	%42
İklim değişikliğiyle ilgili kaygılarım okulumdaki/işimdeki performansımı etkiliyor.	%13	%32
İklim değişikliği nedeniyle yaşadığım yerden taşınmayı düşünüyorum.	%10	%24
İklim değişikliği nedeniyle psikolojik destek almayı düşünüyorum.	%9	%20



# Gençler en önemli ayrışma noktası

Türkiye’de iklim değişikliğinden psikolojik olarak en çok etkilenenler iklim değişikliği nedeniyle afetlere maruz kalanlar, üst gelir grupları, ebeveynler ve kadınlar olarak karşımıza çıkıyor. Küresel verilerle karşılaştığımızda, Birleşik Krallık’ta gerçekleştirilen bir araştırma<sup>2</sup>, orta üst sınıfın ve işçi sınıfının hissettiği eko-anksiyete düzeyinin birbirine oldukça yakın olduğunu gösterirken, Türkiye’de gelir grupları arasındaki anksiyete düzeylerinin birbirinden farklı olduğu söylenebilir. Özellikle yaz dönemi yaşanan yangınlarda tatil beldelerinde olmalarının da etkisiyle psikolojik olarak daha fazla etkilenen üst gelir grubuyla karşılaştırıldığında, düşük sosyoekonomik gruba ait bireyler yaşadıkları farklı öncelikli kaygılar nedeniyle iklim değişikliğinden psikolojik olarak en az etkilenen gruplardan birini oluşturuyor.



Küresel olarak iklim anksiyetesi en çok gençlerde görülürken Türkiye’de **gençler iklim değişikliği konusunda en az kaygılı bir diğer grup**. Ne eğitimde ne de istihdamda yer alan (Not in employment, education or training- NEET) 15-24 yaş arası gençlerin oranının %28 olduğu<sup>3</sup> göz önünde bulundurulduğunda, gençler için iyi bir eğitim, iyi bir iş ve iyi bir maaş kaygılarının diğer kaygıların önüne geçtiğini söylemek mümkün. Öte yandan, küresel verilerle benzer şekilde Türkiye’de iklim değişikliğinin psikolojik olarak en çok etkilediği gruplardan biri ebeveynler. Çocuk sahibi olanların %78’i iklim değişikliği nedeniyle çocuklarının geleceklerinden endişe ediyor. Son olarak, kadınların iklim değişikliği sebepli kaygılarının ve bilinç düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu görülüyor. Türkiye’de İklim Değişikliği Algısı araştırma sonuçları da kadınların iklim değişikliği söz konusu olduğunda erkeklere göre daha kırılgan olduğunu ortaya koyuyor. Erkeklerin %38’i iklim değişikliğine bağlı etkilere uyum sağlayabileceğini düşünürken bu oran kadınlar için %23.<sup>a</sup>



# İklim değişikliğinin nedenleri ve sorumluları

İklim değişikliğinin yarattığı anksiyete ve suçluluk, bireysel sorumluluk hissi ve çabaların yeterli olmayacağı düşüncesini artırıyor. Katılımcılar, iklim değişikliğini şirketler, devletler ve insanların davranışlarının ortak çıktısı olarak değerlendiriyor. Esas sorumluluk ise %85 ile sanayi ve inşaat sektörüne atfediliyor. Son dönemlerde denizlerde yaşanan müsilaj sorunu ile fabrikaların yarattığı tahribatın somut olarak görülmesinin, sanayi sektörünün sorumluluğunun toplumsal olarak fark edilmesine neden olduğu düşünülebilir.

## İklim Değişikliği ile Mücadelede Efor



Düşük Efor



Orta Efor



Yüksek Efor

Şirketler / Markalar

%59

%19

%22

Devlet ve devlet kurumları

%51

%22

%27

Vatandaşlar / Bireyler

%54

%21

%24

Sivil toplum kuruluşları

%28

%26

%45

Öte yandan, iklim değişikliğiyle mücadele için hiçbir paydaşın yeteri kadar çaba göstermediğine inanılıyor. İklim aktivisti genç Clover Hogan COP26'daki konuşmasında eko-anksiyetenin yalnızca iklim krizinin boyutundan değil, iklim krizi karşısında harekete geçilmemesinden de kaynaklı olduğunu belirtiyor. İklim değişikliğiyle mücadele edildiğini bilmek kaygıyı azaltırken, Türkiye'de hiçbir paydaşın yeterli çabayı göstermediğini düşünmek endişeyi artırıyor.





# İklim değişikliğinin olumsuz psikolojik etkileriyle m¼cadele için neler yapılabilir?

İklim değişikliğinin olumsuz psikolojik etkileriyle m¼cadele için iŖe tabii ki öncelikle iklim değişikliğinin etkilerini azaltmaktan başlamak gerekiyor. İklim değişikliğinin etkilerini azaltmanın Ŗart olduğunu kabul ederek, bir taraftan psikolojimiz üzerinde meydana gelen olumsuz etkileri azaltmak üzere alabileceğimiz çeşitli önlemler de bulunmakta. Bunları bireysel ve toplum olarak yapabileceğimiz Ŗeklinde gruplamak mümkün. Bireysel olarak yapabileceğimiz her bir bireyin kendi başına alabileceği önlemleri temsil ederken, toplum olarak yapılabilirler devletin, özel sektör¼n ve ruh sağlığı alanında uzman kişilerin yapabileceğini de kapsıyor.






# Bireyler neler yapabilir?

İklim değişikliği ile mücadeleyi hükümetler ve özel sektör olmadan çözmek mümkün olmasa da bireylerin iklim değişikliği karşısında ruh sağlıklarını korumak için alabilecekleri önlemler mevcut. Öncelikle iklim değişikliği nedeniyle **hissedilen duyguların farkına varılmalı** ve bunların iklim değişikliği karşısında verilen normal bir tepki olduğu kabul edilmeli.<sup>5</sup> Ardından, **kişilerin kendi duygusal dayanıklılıklarını artırması** büyük önem taşıyor.



Kişilerin kendi dayanıklılıklarına yönelik inancı travma sonrası stres bozukluğu yaşıyanların daha az semptom göstermesine ve felaketlerden sonra daha az depresyon görülmesine yol açıyor.<sup>9</sup> Dayanıklılığın artması için kişinin fiziksel olarak aktif kalması ve doğada daha fazla zaman geçirmesi uzmanların önerileri arasında yer alıyor. Küresel gelişmelere baktığımızda bu konu ile ilgili eyleme geçen bireylerin ve kurumların sayısının giderek arttığını görmek mümkün. Bu alanda atılan önemli adımlar arasında iklim değişikliğinin psikoloji üzerindeki etkilerinin ruh sağlığı uzmanları tarafından tanınması ve bu konuda uzmanlaşan kişilerin yetiştirilmesi yer alıyor.<sup>8</sup> İklim Psikiyatri Birliği (Climate Psychiatry Alliance) isimli bir grup eko-anksiyeteli danışan sayısının artması nedeniyle danışanlara ve uzmanlara yönelik eko-anksiyeteye bağlantılı eğitim içerikleri hazırlıyor ve eğitimler gerçekleştiriyor. Başka bir grup olan İklim Psikologları (Climate Psychologists) ise bireylere, ailelere, topluluklara ve uzmanlara yönelik atölye çalışmaları, koçluk gibi psikolojik destekler sağlıyor. Amerika'da Good Grief Network isimli oluşum 2016 yılından beri iklim konusunda anksiyete duyanlara yönelik 10 adımdan oluşan grup terapi seansları düzenliyor.<sup>9</sup> 4 yılda yaklaşık 1.000 kişiye ulaşan programın adımları durumu kabul etmekten, harekete geçmeye kadar uzanıyor ve kişilere sosyal ve duygusal destek veriyor.<sup>10</sup>





Dayanıklılığı artıran bir diğer unsur ise **kişilerin güçlü sosyal bağlar geliştirmesi**. Kişilerin aileleri ve çevreleriyle bağ kurması travmaya karşı dayanıklılıklarını artırıyor. Araştırmalar, felaketler sırasında ve sonrasında sosyal desteğin daha düşük psikolojik rahatsızlık seviyelerine yol açtığını gösteriyor.<sup>11</sup> İklimle bağlantılı gruplara katılmak, başka benzer şekilde hissedenlerle ve harekete geçenlerle bir araya gelmek kişiyi daha güçlü yapıyor.<sup>12</sup> Dünyada da giderek daha fazla insan bu konu etrafında bir araya gelip dayanışma sağlıyor. Eko-yaş ve eko-anksiyete üzerine birçok sosyal medya platformu mevcut. Örneğin, Eco-Anxious Stories projesi kişilerin eko-anksiyeteleriyle ilgili hikayelerini paylaşmasını ve bunlarla baş edebilmeleri için uygun araçlara ulaşmasını sağlıyor.<sup>13</sup>



Bir diğer önemli konu, iklim değişikliğinin etkilerini azaltmaya yönelik harekete geçmek. **Oxford'da klinik psikolog olan Dr. Patrick Kennedy-Williams iklim değişikliğiyle bağlantılı olumsuz duygularla başa çıkmanın yolunun iklim değişikliğiyle mücadele etmenin yollarıyla aynı olduğunu belirtiyor. Bunun da yolu eylemden geçiyor.**<sup>1a</sup> İklim krizinin etkilerini azaltmaya yönelik elektrik, su tüketimini azaltmak, araba kullanmak yerine yürümeyi tercih etmek gibi davranış değişiklikleri kişilerin kontrolde hissetmesine ve bu durumu kader olarak kabul etmektense çözüm yolu aramasına sebep oluyor.<sup>15</sup> İklim değişikliğinin etkilerini azaltmaya yönelik harekete geçmenin yanı sıra **felaketlere hazır olmak ve acil durum planına sahip olmak** da kontrol hissini artıran ve anksiyetenin azalmasına yol açan davranışlardan.<sup>1a</sup>

Yalnızca kendi davranışlarını değiştirmek değil, politika yapıcılarını harekete geçmeye teşvik etmek, hükümetlerden ve şirketlerden konuyla ilgili aksiyon almalarını talep etmek de faydalı olabilir.<sup>17</sup> Bireylerde iklim değişikliği nedeniyle ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklar iklim kriziyle ilgili maruz kalınan haberlerle tetiklenebildiğinden doğru bilgiye ulaşmak ve eğer kişiyi çok rahatsız ediyorsa belirli dönemler bu bilgilerden uzak kalmak da uzmanlar tarafından paylaşılan tavsiyeler arasında yer alıyor.





# Toplum olarak ne yapabiliriz?

Öncelikle, iklim değişikliği konusunda en büyük sorumluluğu olan devlet ve özel sektör bu konudaki rollerini kabul ederek, **bireyler üzerindeki baskıyı azaltmalı**. Sorumluluğun daha çok bireylerde olduğunun düşündürülmemesi, eko-suçluluğun azalması ve olumsuz psikolojik etkilerle mücadele için büyük önem taşıyor. Özellikle özel sektör, iklim değişikliğiyle mücadele için alacağı aksiyonları bireylerden karşılık beklemeden yapmalı ve kampanya ile iletişimlerinde **eko-anksiyete duygusundan faydalanmaya yönelik davranışlardan kaçınmalı**. İklim değişikliğiyle mücadele için kurumların etkin çalışmalarını şeffaf bir şekilde paylaşması da bu konuyla ilgili çaba gösterildiği inancını artırarak, yaşanan kaygıyı azaltmada etkili olabilir. Türkiye'ye yönelik gerçekleştirdiğimiz çalışma,



bütün kaygılara rağmen katılımcıların alınacak önlemlerin iklim değişikliğinin olumsuz etkilerini azaltmada bir rol oynayabileceğini düşündüğünü gösteriyor. Bu da henüz umudun kaybolmadığını, iklim değişikliğiyle mücadele çerçevesinde neler yapılabileceğinin anlatılmasının ve bu konuyla ilgili platformlar oluşturulmasının hem kaygıları azaltmada hem de **harekete geçirme** noktasında önemli bir etken olabileceğini gösteriyor. Örneğin, Force Of Nature platformu, gençlerin değişim yaratmak için potansiyellerini ortaya çıkarmak üzere çalışıyor ve gençlerin anksiyetelerini harekete geçerek yenebileceklerini savunuyor. Bunun için platform, 11-24 yaş arası kişilere iklim kriziyle ilgili anksiyetelerini yönetebilmelerini, kendi potansiyellerini ve yaratabilecekleri değişimi görebilmelerini sağlayacak eğitimler veriyor.<sup>18</sup>



Bir diğer önemli nokta, iklim değişikliği konusunda **yalnızca olumsuz haberler vermekten ve umutsuzluk duygusunu tetiklemekten kaçınmak**. İnsanları eylemsizlikten çıkarmak için uzmanlar, gerçekler korkutucu olsa da iklimle ilgili gerçek bilgileri insanlarla paylaşmak gerektiğini ancak bunu yaparken kişilerin umutsuzluğa kapılmaması için bu konuda nasıl harekete geçebileceklerine dair de fikir vermenin kritik olduğunu vurguluyor.<sup>1a</sup> İklimle bağlantılı yanlış bilgilerin özellikle sosyal medya platformlarından yayılmasını engellemek ve paylaşılan haberlerin doğruluğunun teyit edilmesi de önemli. Paylaşılan yeni bir rapor, çoğunlukla filtrelenmemiş olarak sunulan iklimle bağlantılı yanlış bilgilerin günde milyonlarca kez görüntülendiğini ortaya koyuyor.<sup>2a</sup>



Son olarak, alınabilecek diğer önlemler arasında **sağlık sisteminin iklim değişikliğine hazır hale getirilmesi** ve psikolojik ilk yardımın felaketlerden sonra müdahalelerde vazgeçilmez bir parça olarak konumlandırılması yer alıyor. Özellikle sağlık sisteminin daha zayıf olduğu ve iklim krizinin etkilerinin daha yoğun olarak yaşandığı dezavantajlı bölgelerde sağlık sistemi kuvvetlendirilmeli.<sup>21</sup> Yaşanacak felaketlerden sonra müdahalelerin yapılabilmesi adına kısa ve uzun dönemli acil durum planlarının yapılması ve uzmanların yetiştirilmesi gerekiyor. Çoğu psikolojik rahatsızlık, yaşanan felaketlerden sonra erken aşamalarda ortaya çıktığından, hızlı bir şekilde bu rahatsızlıkların tespit edilip onlara müdahale edilmesi şart.<sup>22</sup>



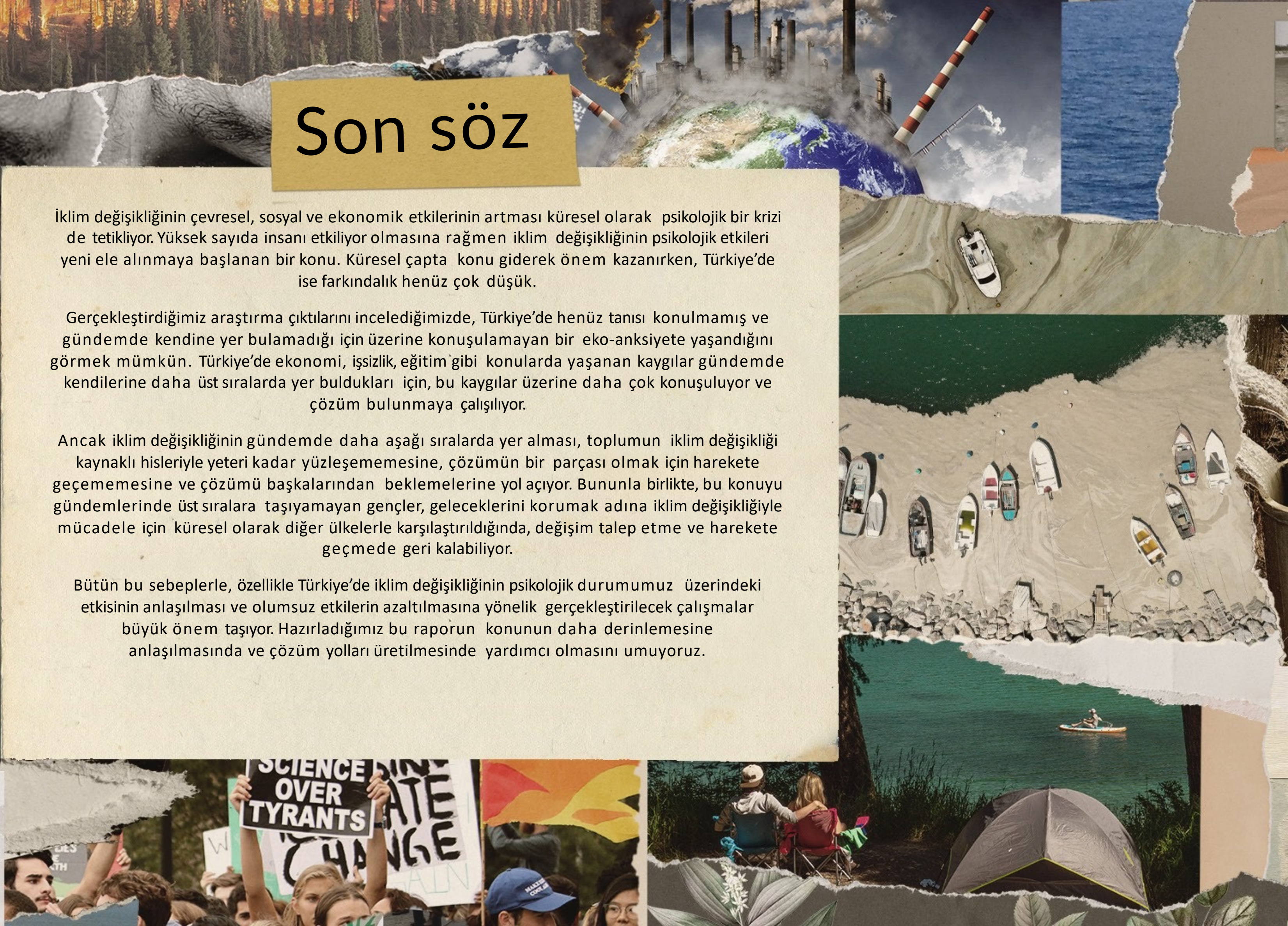
# Son söz

İklim değişikliğinin çevresel, sosyal ve ekonomik etkilerinin artması küresel olarak psikolojik bir krizi de tetikliyor. Yüksek sayıda insanı etkiliyor olmasına rağmen iklim değişikliğinin psikolojik etkileri yeni ele alınmaya başlanan bir konu. Küresel çapta konu giderek önem kazanırken, Türkiye’de ise farkındalık henüz çok düşük.

Gerçekleştirdiğimiz araştırma çıktılarını incelediğimizde, Türkiye’de henüz tanısı konulmamış ve gündemde kendine yer bulamadığı için üzerine konuşulamayan bir eko-anksiyete yaşandığını görmek mümkün. Türkiye’de ekonomi, işsizlik, eğitim gibi konularda yaşanan kaygılar gündemde kendilerine daha üst sıralarda yer buldukları için, bu kaygılar üzerine daha çok konuşuluyor ve çözüm bulunmaya çalışılıyor.

Ancak iklim değişikliğinin gündemde daha aşağı sıralarda yer alması, toplumun iklim değişikliği kaynaklı hisleriyle yeteri kadar yüzleşmemesine, çözümün bir parçası olmak için harekete geçememesine ve çözümü başkalarından beklemelerine yol açıyor. Bununla birlikte, bu konuyu gündemlerinde üst sıralara taşıyamayan gençler, geleceklerini korumak adına iklim değişikliğiyle mücadele için küresel olarak diğer ülkelerle karşılaştırıldığında, değişim talep etme ve harekete geçmede geri kalabiliyor.

Bütün bu sebeplerle, özellikle Türkiye’de iklim değişikliğinin psikolojik durumumuz üzerindeki etkisinin anlaşılması ve olumsuz etkilerin azaltılmasına yönelik gerçekleştirilecek çalışmalar büyük önem taşıyor. Hazırladığımız bu raporun konunun daha derinlemesine anlaşılmasında ve çözüm yolları üretilmesinde yardımcı olmasını umuyoruz.





S360

VERI  
NAYS

**Tasarım:** Volkan Babaotu

Websitesi: [verinays.com.tr](http://verinays.com.tr)

Linkedin: [verinays](https://www.linkedin.com/company/verinays)

Instagram: [verinaysdata](https://www.instagram.com/verinaysdata)

Podcast: [Datanın Galaksi Rehberi](#)

**Aralık 2021**