



ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 13, Sayı: 169, Ekim 2025, s. 93-112

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.86701>

Yayın Geliř Tarihi / Article Arrival Date
3.08.2025

Yayımlanma Tarihi / The Publication Date
25.10.2025

Doç. Dr. Fazilet Ahu ÖZMEN AKALIN
İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Hizmet Bölümü
ahuozmen.akalin@kent.edu.tr
Orcid: 0000-0002-9382-3393

Z KUŞAĞINDA EKO-KAYGI VE MORAL PANİK: İKLİM KRİZİNE PSİKOLOJİK VE TOPLUMSAL TEPKİLER

Öz

İklim krizi, Z kuşağı için yalnızca çevresel değil; aynı zamanda psikolojik, sosyal ve etik düzeylerde etkili olan çok katmanlı bir krizdir. Bu çalışma, Z kuşağının iklim krizine verdiği tepkileri sosyal psikoloji ve klinik psikoloji perspektiflerinden değerlendirerek; eko-kaygı, moral panik, suçluluk, dijital tükenmişlik, umut ve çevresel aktivizm gibi temalar üzerinden çok boyutlu bir analiz sunmaktadır. Araştırmalar, Z kuşağının iklim değişikliği karşısında yalnızca edilgen duygularla tepki vermediğini; bu duyguları anlamlı eylemlere dönüştürme kapasitesi geliştirdiğini göstermektedir. Aktivizm bu bağlamda, genç bireyler için yalnızca etik bir sorumluluk değil; aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı pekiştiren ve toplumsal aidiyeti güçlendiren bir kimlik alanı olarak belirmektedir. Öte yandan, bazı bireyler kaçınma, inkâr ya da dijital tükenmişlik gibi savunma mekanizmalarıyla bu duygusal yükü başa çıkma eğilimindedir. Bu durum, gençlerin psikolojik iyi oluşlarının ve toplumsal katılım biçimlerinin birbirinden oldukça farklılaşabildiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, eko-kaygı bireysel bir ruhsal sorun olmanın ötesinde, Z kuşağının etik duyarlılığı, kolektif farkındalığı ve gelecek tahayyülüyle yakından ilişkilidir. Bu bağlamda gençlerin iklim krizine verdikleri tepkilerin, toplumsal dönüşümün önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmesi önem arz etmektedir.

Anahtar kelimeler: Z Kuşağı, Eko-Kaygı, İklim Krizi, Dijital Tükenmişlik, Çevresel Aktivizm, Moral Panik.

ECO-ANXIETY AND MORAL PANIC: PSYCHOSOCIAL RESPONSES OF GENERATION Z TO THE CLIMATE CRISIS

Abstract

The climate crisis represents not only an environmental threat to Generation Z but also a complex and multi-layered crisis that profoundly affects psychological, social, and ethical domains. This study offers a multidimensional analysis of Gen Z's responses to climate change through the lenses of social and clinical psychology, focusing on key themes such as eco-anxiety, moral panic, guilt, digital burnout, hope, and environmental activism. Research indicates that Gen Z does not react solely with passive emotional responses but rather demonstrates a capacity to transform these feelings into meaningful actions. In this context, activism emerges not only as an ethical responsibility but also as a space for identity construction that enhances psychological resilience and reinforces a sense of social belonging. However, some individuals tend to rely on defense mechanisms such as avoidance, denial, or digital fatigue to cope with the emotional burden. This diversity in coping styles highlights the varying levels of psychological well-being and social engagement among young people. Ultimately, eco-anxiety should be understood not merely as a personal psychological issue, but as a reflection of Generation Z's ethical sensitivity, collective awareness, and imagined future. In this regard, the emotional and behavioral responses of young people to the climate crisis must be recognized as significant indicators of broader societal transformation.

Keywords: Generation Z, Eco-Anxiety, Climate Crisis, Digital Burnout, Environmental Activism, Moral Panic.

1. GİRİŞ

İklim değişikliği, günümüzde yalnızca çevresel değil, aynı zamanda toplumsal, psikolojik ve kültürel alanlarda da derin etkiler yaratan küresel bir sorun hâline gelmiştir. Artan sıcaklıklar, sıklaşan doğal afetler, orman yangınları, sel ve kuraklık gibi çevresel tehditler ile iklim göçleri ve medyada sıkça karşılaşılan felaket haberleri, özellikle genç kuşaklar için gündelik yaşamda yoğun bir stres kaynağı oluşturmaktadır (Clayton vd., 2017; Pihkala, 2020). Son yıllarda bu durum, psikoloji ve sosyal bilimler literatüründe giderek daha fazla tartışılan “eko-kaygı (eco-anxiety)” kavramıyla tanımlanır hâle gelmiştir (Clayton vd., 2017; Hickman vd., 2021).

Eko-kaygı, iklim krizine bağlı olarak ortaya çıkan belirsizlik, korku, çaresizlik, öfke ve suçluluk gibi duyguları kapsayan çok yönlü bir duygu durumunu ifade etmektedir. Özellikle bu krizin etkilerini çocukluk ve ergenlik döneminde deneyimleyen Z kuşağı bireylerinin hem bireysel hem de kolektif düzeyde bu duygusal yükü taşıdığı görülmektedir. Küresel krizlerle iç içe büyüyen ve dijital medya aracılığıyla dünya gündemine erken yaşta maruz kalan bu kuşak, yüksek farkındalığa sahip olmakla birlikte, aynı zamanda en yoğun kaygıyı yaşayan gruplardan birini oluşturmaktadır (VeriNays & S360, 2021; Kaya & Eser, 2022; Hickman vd., 2021).

İklim krizine ilişkin bu yaygın kaygı hâli zamanla bireysel bir endişe olmanın ötesine geçerek toplumsal ve ahlaki boyutlar kazanmıştır. Bu bağlamda moral panik kavramı devreye girmektedir. Moral panik, belirli olayların veya grupların toplumda aşırı korku ve ahlaki çöküş algısıyla tehdit olarak sunulması durumunu ifade etmektedir (Cohen, 1972). Medyada sıkça yer

bulan felaket temsilleri, politik söylemler ve sosyal medyada yayılan içerikler, Z kuşağının iklim krizini hem bireysel hem de kültürel bir tehdit olarak algılamasına yol açmaktadır.

Bu makale, Z kuşağının iklim krizine yönelik duygusal ve toplumsal tepkilerini eko-kaygı ve moral panik kavramları çerçevesinde değerlendirmeyi amaçlayan kuramsal bir çalışmadır. Araştırma, birincil saha verilerine dayanmamakta; bunun yerine kamusal alanda yayımlanmış içerikler, raporlar ve literatürde yer alan bulgular temel alınarak tematik bir inceleme sunmaktadır. Çalışma sürecinde, mevcut bilgi birikimi kapsamlı biçimde taranmış ve sosyal ile klinik psikoloji perspektifleri bir araya getirilerek konunun çok boyutlu bir çerçevede ele alınması sağlanmıştır. Böylece genç bireylerin iklim krizine dair duygusal ve davranışsal tepkileri etik sınırlar içinde, doğrudan veri toplama yapılmadan yorumlanmış; gerçek bulgular ile kuramsal değerlendirmeler bütünleştirilmiştir.

Araştırma şu sorulara yanıt aramaktadır:

- Z kuşağı bireyleri iklim krizini nasıl algılamakta ve hangi duygularla ilişkilendirmektedir?
- Bu kaygılar, gençlerin gelecek planları ve yaşam tarzlarını nasıl etkilemektedir?
- Dijital medya ve toplumsal söylemler bu kaygıyı hangi yollarla şekillendirmekte veya artırmaktadır?
- Gençler bu duygusal yükü nasıl başa çıkmakta, hangi bireysel veya kolektif stratejileri geliştirmektedir?

Bu kapsamda çalışma, yalnızca gençlerin iklim krizine verdiği tepkileri incelemekle kalmayıp, aynı zamanda onların çağdaş dünyada nasıl bir ahlaki duruş ve psikolojik dayanıklılık geliştirdiğini de ortaya koymayı hedeflemektedir.

2. KURAMSAL ARKA PLAN

İklim krizinin bireyler üzerindeki etkileri yalnızca somut çevresel tehditlerle sınırlı değildir. Kriz algısı, bireylerin duygu dünyasında, benlik algısında ve toplumsal aidiyetlerinde köklü değişimlere yol açmaktadır. Bu durum özellikle Z kuşağında belirginleşen duygusal çöküntü, umutsuzluk ve anlam arayışı gibi tepkilerle ortaya çıkmaktadır. Z kuşağının çocukluk ve gençlik dönemi boyunca felaket haberlerine, iklim krizine dair endişe verici bilimsel açıklamalara ve sosyal medyada sürekli yinelenen “kıyamet anlatılarına” maruz kalması, bu kuşağı özel bir kırılganlık noktasına taşımıştır. Bu bağlamda, Z kuşağının eko-kaygı deneyimini ve bu kaygıya karşı geliştirdiği tutumları anlayabilmek için psikolojik, sosyolojik ve kültürel bağlamların birlikte ele alınması gerekmektedir.

2.1. Eko-Kaygı: Tanım, Belirtiler ve Psikolojik Derinlik

Eko-kaygı (eco-anxiety) terimi, 1990’lı yıllarda çevre psikolojisi literatüründe kullanılmaya başlanmış; ancak özellikle son on yılda, iklim krizinin bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin daha belirgin hâle gelmesiyle birlikte akademik tartışmaların merkezine yerleşmiştir. İlk kapsamlı tanımlamalardan biri, 2017 yılında Susan Clayton ve arkadaşları tarafından yapılmış; bu tanımda eko-kaygı, bireyin çevresel yıkım karşısında yaşadığı yoğun, uzun süreli ve belirsizlikle beslenen bir duygusal durum olarak ele alınmıştır (Clayton vd., 2017, s. 29). Amerikan Psikoloji Derneği (APA) ise, eko-kaygıyı “iklim değişikliğinin etkilerine

yönelik sürekli kaygı, keder, suçluluk, öfke, çaresizlik ve yıkım duygularıyla karakterize edilen bir psikolojik durum” olarak tanımlamaktadır (APA, 2021, s. 68).

Bu kavram, yalnızca çevreye zarar verilmesine duyulan etik bir hassasiyeti değil; aynı zamanda bireyin geleceğe dair umutlarının kırılmasını, yaşam planlarında erteleme ya da iptal davranışlarını ve kendilik duygusunda yaşanan sarsıntıları da içermektedir. Klasik kaygı bozukluklarından farklı olarak, eko-kaygının geçmişte yaşanmış bir travmadan değil; devam eden ve gelecekte daha da yoğunlaşması beklenen bir küresel kriz karşısında geliştiği dikkat çekmektedir.

Z kuşağı bireylerinde eko-kaygı; “Nasıl bir dünyada yaşayacağım?”, “Gelecekte çocuk sahibi olmalı mıyım?”, “Tüm bunları önleyemeyeceksek neden çalışıyoruz?” gibi varoluşsal sorularla görünür hâle gelebilmektedir (Hickman vd., 2021; Fondation Jean-Jaurès, 2022; Pihkala, 2020). Bu sorgulamalar yalnızca bireysel bir endişeyi değil, aynı zamanda toplumsal aidiyet ve etik sorumluluk duygusunu da içeren karmaşık bir duygusal deneyimi yansıtmaktadır.

Eko-kaygı, yalnızca bireysel bir duygu durumu değil, aynı zamanda kolektif bir ruh hâline dönüşebilme potansiyeline de sahiptir. İklim krizinin yalnızca bireyin değil, tüm insanlığın ortak kaderi olarak algılanması; bu kaygının yalnızlaştırıcı değil, dayanışma ve ortak eylemle bütünleşen bir deneyim hâline gelmesine olanak tanımaktadır. Nitekim eko-kaygı yaşayan genç bireylerin çevreci hareketlere katılması, gönüllülük faaliyetlerinde bulunması ya da dijital aktivizme yönelmesi, bu duygunun bir baş etme stratejisine dönüştüğünü açıkça göstermektedir (Hickman vd., 2021, s. e863–e873). Benzer biçimde “Fondation Jean-Jaurès” in Fransa merkezli çalışması da, gençlerin eko-kaygıyı yalnızca bir tehdit değil, aynı zamanda etik sorumluluğa dönüşen bir kolektif farkındalık biçimi olarak deneyimlediğini ortaya koymaktadır (Fondation Jean-Jaurès, 2022, s. 5).

Bu süreç, Émile Durkheim’in “kolektif bilinç” (conscience collective) kavramıyla da örtüşmektedir; bireysel kaygılar, ortak değer ve duygular alanında birleşerek toplumsal bir dayanışma ruhu oluşturmaktadır (Durkheim, 1893/2014). Benzer şekilde Edgar Morin de çevresel kriz çağında bireysel farkındalığın, ancak “kolektif etik” ve “birlikte düşünme” yoluyla anlam kazanabileceğini vurgulamaktadır (Morin, 2004, s. 13–15). Böylece eko-kaygı, yalnızca psikolojik bir yük değil, aynı zamanda ahlaki bir duruş ve kolektif bir eylem çağrısı olarak da ortaya çıkmaktadır.

Türkiye bağlamında yapılan çalışmalar arasında, Duman, Dal ve Aksakallı’nın (2024) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri nitel araştırma oldukça dikkat çekicidir. Bu çalışma, genç bireylerde iklim değişikliğine bağlı kaygının yalnızca bir korku değil, aynı zamanda geleceğe dair umutla, psikolojik sağlamlıkla ve anlam arayışıyla nasıl iç içe geçtiğini ortaya koymaktadır. Araştırmada, eko-kaygı yaşayan öğrencilerin bir kısmının çevresel tehditler karşısında duygusal yıpranma ve umutsuzluk yaşadığı; buna karşın bir kısmının bu duyguları çevresel farkındalık, toplumsal sorumluluk ve dayanışma duygusuna dönüştürdüğü saptanmıştır (Duman vd., 2024, s. 31–33).

Fransa’da “Fondation Jean-Jaurès” tarafından gerçekleştirilen nitel araştırmada ise gençlerin iklim kaygısını yalnızca endişe değil; aynı zamanda öfke, çaresizlik ve hayal kırıklığıyla harmanlanmış yoğun bir duygusal deneyim olarak yaşadığı görülmüştür (Fondation Jean-Jaurès, 2022, s. 1–2). Katılımcıların çoğu, “gerçek eylem düzeyi ile bireysel katkı çabaları arasında derin bir umutsuzluk” içinde olduklarını belirtmiştir. Benzer şekilde, “Pour la

Solidarité” adlı raporda, gençlerin %34’ünün iklim eylemine daha açık hale geldiği; ancak %70’inin “eylemsizlik ve gerçeklikle yüzleşme zorluğu” yaşadığı vurgulanmaktadır. Aynı raporda, uzman görüşlerine dayanarak, gençlerin yaşadığı iklim kaygısının yalnızca bir korku değil; aynı zamanda kaybedilen doğal dünya karşısında geliştirilen bir tür “ekolojik yas” (deuil environnemental) süreci olarak tanımlandığı belirtilmektedir (Pour la Solidarité, 2022, s. 3–5). Bu kavram, ayrıca, çevresel çöküşün bireysel ve toplumsal düzeyde yas tutma benzeri bir duygusal tepkiye de yol açtığını ileri sürmektedir (Pour la Solidarité, 2022, s. 3-5).

Ancak bazı bireylerde bu kaygı daha felç edici bir etki yaratabilmektedir. Gelecek planlarını erteleme, genel bir umutsuzluk, eylemsizlik duygusu ya da çocuk sahibi olmaktan kaçınma gibi davranışlar, eko-kaygının kronikleştiği bireylerde daha sık gözlemlenmektedir (Hickman vd., 2021, s. e863–e873). Bu durum, eko-kaygının tek biçimli bir deneyim olmadığını; kişilik yapısı, toplumsal bağlam ve bilgiye maruz kalma düzeyine göre farklı şekillerde tezahür ettiğini göstermektedir (Pihkala, 2020a, s. 2–4). Aynı çevresel tehdit, bazı bireylerde kolektif sorumluluk duygusunu ve toplumsal katılımı artırırken, bazı bireylerde duygusal geri çekilme, inkâr ya da kaçınma davranışlarını tetikleyebilmektedir. Bu yönüyle eko-kaygı, hem bireysel kırılma noktalarının hem de toplumsal destek mekanizmalarının bir yansıması olarak değerlendirilebilmektedir. Bu duygusal etkiler, özellikle iklim krizinin tam ortasında büyüyen ve dijital dünyada sosyalleşen Z kuşağında daha belirgin hale gelmektedir.

2.2. Z Kuşağı: Dijital Yerli Nesil, Kırılma ve İklim Kriziyle Yetişmek

Z kuşağı, genel olarak 1995–2012 yılları arasında doğmuş bireyleri kapsayan ve dijital teknolojilerle iç içe büyüyen bir kuşak olarak tanımlanmaktadır (Twenge, 2017, s. 25–30). Bu nesil, küresel ısınma, çevre felaketleri ve iklim adaletsizliği gibi meselelerle erken yaşta tanışmış; çevresel krizi yalnızca soyut bir bilgi değil, gündelik yaşamın doğal bir bileşeni olarak deneyimlemiştir (Corner vd., 2015, s. 525–528). Bu durum, onların benlik gelişiminde ve toplumsal konumlanışlarında çevresel farkındalığın derin bir iz bırakmasına neden olmuştur.

Z kuşağı bireyleri için iklim krizi yalnızca dışsal bir çevresel tehdit değil, aynı zamanda kimliksel, etik ve varoluşsal bir meseledir. Bu kuşağın üyeleri, çevresel krizi hem bilgi düzeyinde hem de duygusal ve etik düzeyde içselleştirmektedir (Hickman vd., 2021, s. e865–e867). Öte yandan, gençlerin bu krizle başa çıkma biçimleri homojen değildir: bazı bireyler iklim aktivizmiyle kendini ifade ederken, bazıları ise kaygıdan kaçınma, inkâr veya dijital tükenmişlik gibi savunma mekanizmalarına başvurmaktadır (Marketing Türkiye, 2023).

Nicole Aubert’in (2006) “hipermodern toplum” kavramı, Z kuşağının içinde bulunduğu sosyo-kültürel atmosferi açıklamak açısından oldukça önemlidir. Sürekli değişen, hızlanan ve tehdit dolu bir dünyada büyüyen genç bireyler, belirsizlik karşısında kronik kırılma, kaygı ve tükenmişlik yaşayabilmektedir. Durkheim’ın (1893/2014) “toplumsal dayanışma” kavramı ile birlikte düşünüldüğünde, Z kuşağının çevresel krizi hem ortak bir kader hem de bireysel bir yük olarak deneyimlediği görülmektedir. Bu kuramsal çerçeve, Z kuşağının çevresel kırılma noktasını hem bireysel hem de kolektif düzeyde anlamayı mümkün kılmaktadır.

Bu çok katmanlı deneyimi anlamak adına, Türkiye ve Avrupa’da yapılan güncel araştırmalar oldukça aydınlatıcıdır. Yuvam Dünya’nın (2023) “Türkiye İklim Krizi Algısı Araştırması”na göre, gençlerin %80’i çevresel kriz karşısında endişeli, %52’si çaresiz, %45’i umutlu ve %31’i sorumluluk sahibi hissettiğini belirtmektedir. Bu veriler, Z kuşağının çevresel meseleler karşısında hem duyarlı hem de duygusal olarak yük altında olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, “Fondation pour la Nature et l’Homme”’un (2023) Fransa’daki gençlerle yürüttüğü araştırmada, gençlerin %72’si iklim krizinin kendilerini psikolojik olarak olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Bu etkiler yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda kimlik ve değer sistemleri üzerinde de belirleyici olmaktadır.

Z kuşağının çevresel duyarlılığı, dijitalleşme süreciyle yakından ilişkilidir. Han ve Ahn’ın (2020, ss. 4–5) belirttiği üzere dijital platformlar, hem çevresel aktivizmin önemli bir aracı hem de örgütlenmenin başlıca mekânı hâline gelmiştir. Bununla birlikte, bu görünürlük beraberinde bilgi yorgunluğu, şefkat tükenmesi ve duygusal aşırı yüklenme gibi sorunları da getirmektedir. Nitekim VeriNays & S360’ın (2021) Türkiye genelinde 12 ilde 500 gençle yürüttüğü dijital panel çalışması, çevre krizine ilişkin yoğun bilgiye sürekli maruz kalan gençlerin zamanla bu içeriklere karşı ilgilerinin azaldığını, duyarsızlaştıklarını ve kaçınma eğilimi geliştirdiklerini ortaya koymuştur.

“Pour la Solidarité” (2022) ve “Fondation Jean-Jaurès” (2022) tarafından yürütülen çalışmalarda ise iklim krizi, gençler tarafından yalnızca çevresel değil, aynı zamanda “yaşamsal ve kimliksel” bir mesele olarak tanımlanmıştır. Bu bulgular, eko-kaygının evrenselleşmekte olan bir gençlik deneyimi hâline geldiğini ve kültürlerarası benzer psikolojik dinamikler barındırdığını göstermektedir.

Sonuç olarak, Z kuşağının iklim krizine verdiği tepkiler yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bağlamlarda da ele alınmalıdır. Bu kuşağın çevresel kırılganlığı, etik duyarlılığı ve duygusal refleksleri, eko-kaygının yalnızca bir ruhsal belirti değil, aynı zamanda kolektif bir anlam üretimi ve dönüşüm çağrısı olarak deneyimlendiğini göstermektedir. Bu çok katmanlı süreç, Z kuşağının yalnızca kendi yaşamına dair değil, aynı zamanda ortak geleceğe ilişkin ahlaki bir sorumluluk ve görünmeyen bir yük taşıdığına da işaret etmektedir. Bu bağlamda, iklim krizinin tetiklediği moral panik, etik yük ve kolektif belirsizlik hâlinin, genç kuşağın duygusal ve toplumsal mücadeleleri ışığında incelenmesi büyük önem taşımaktadır.

2.3. Moral Panik, Ahlaki Yük ve Toplumsal Kırılganlık: Z Kuşağının Görünmeyen Mücadelesi

“Moral panik” kavramı, Stanley Cohen’in (1972) tanımıyla, toplumun belirli grup ya da olguları abartılı bir korku ve ahlaki çöküş imgesiyle tehdit olarak algılayarak alarm durumuna geçmesini ifade etmektedir. Bu süreçte medya, siyasal aktörler ve kamuoyu, olayları bir “halk düşmanı” (folk devil) etrafında çerçevelyerek toplumsal kaygıyı yoğunlaştırmaktadır. Başlangıçta suç ve ahlaki sapmalara odaklanan bu kavramsallaştırmanın, günümüzde iklim krizi gibi küresel yapısal meselelerde de geçerlilik kazandığı dikkat çekmektedir (Rohloff, 2013; Katz & Ng, 2023).

İklim krizi yalnızca çevresel değil, aynı zamanda etik ve ontolojik bir meseleye dönüşmüş durumdadır. Özellikle Z kuşağı için bu durum, “çözüm üretme zorunluluğu” ile “sistemin işleyişine etkisizlik” duygusu arasında derin bir varoluşsal gerilim yaratmaktadır (Hickman vd., 2021). Genç bireyler bir yandan çevresel tehditlere karşı yüksek duyarlılık geliştirirken, diğer yandan bu devasa sorunlar karşısında bireysel etkilerinin sınırlı olduğunun farkındadır. Bu çelişki, hem psikolojik bir kırılganlık hem de toplumsal düzlemde paylaşılan bir ahlaki yük olarak içselleştirilmektedir.

Siyasal ve medyatik söylemlerin, gençleri sıklıkla çelişkili biçimlerde temsil ettiği görülmektedir: ya “dünyayı kurtaracak nesil” olarak idealleştirilmekte ya da “aşırı hassas ve

kırılgan bireyler” olarak küçümsenmektedir (Corner vd., 2015). Bu ikili temsil biçimi, genç kuşakta kimlik karmaşası, yetersizlik duygusu ve eylemsizlik ile aşırı sorumluluk arasında salınan psikolojik dalgalanmalar yaratmaktadır. Furedi'nin (2002) ve Chouliaraki'nin (2006) belirttiği gibi, özellikle kriz dönemlerinde medya, gençliği, hem mağdur hem kahraman figürü olarak konumlandırmakta; böylece genç bireylere sembolik sorumluluklar yüklenmektedir.

Dijital medya ise bu panik sürecini hızlandıran en önemli faktörlerden biri haline gelmiştir. Sosyal medya algoritmaları, dikkat çekici ve duygusal içerikleri öne çıkararak, iklim krizine ilişkin söylemlerin çoğunlukla felaket senaryoları, geri dönüşsüzlük imgeleri ve “son şans” temaları etrafında inşa edilmesine neden olmaktadır (Boykoff, 2011; Marshall, 2014; Gurr & Metag, 2021). Slovic ve Västfjäll'in (2015) bulgularına göre, bu tür yoğun duygusal içeriklere sürekli maruz kalmak, bireylerde duyarsızlaşma, kaçınma veya inkâr gibi savunma mekanizmalarını tetikleyebilmektedir. Türkiye bağlamında da benzer bir eğilimin var olduğu gözlemlenmektedir: Yeşil Gazete (2022) ve Marketing Türkiye (2023) tarafından yapılan analizlere göre, gençler arasında “felaket olmasa bile sürekli endişe duyma” hâli oldukça yaygındır ve bu durum eko-kaygının kronikleşmesine neden olmaktadır.

Fransız filozof ve sosyolog Bruno Latour ise, iklim krizinin yalnızca çevresel değil, aynı zamanda varoluşsal bir kopuş yarattığını ileri sürmektedir. Genç bireylerde “yere basma” hissini kaybı, bu krizin yalnızca dışsal değil; aynı zamanda kimliksel, zamansal ve etik bir sarsıntı olarak deneyimlendiğini göstermektedir (Latour, 2017). Bu bağlamda moral panik, sadece toplumsal bir alarm değil; bireysel düzeyde yoğun bir duygusal gerilim hâlini de almaktadır.

Sonuç olarak, iklim krizine dair gelişen moral panik, Z kuşağında hem psikolojik hem de toplumsal düzeyde ikili bir yapı ortaya koymaktadır. Bir yanda etik sorumluluk ve toplumsal farkındalık; diğer yanda yetersizlik duygusu ve kırılganlık öne çıkmaktadır. Bu ikilik, genç bireyleri yalnızca duyarlı gözlemciler değil, aynı zamanda sistemsiz çözümsüzlüğün taşıyıcıları hâline getirmektedir. Böylece Z kuşağı, hem dijital medya aracılığıyla hem de kendi iç dünyasında bu çok katmanlı baskıyı derinlemesine yaşamaktadır.

2.4. Dijital Medya, Kriz Algısı ve Psikolojik Yük: Z Kuşağında Kaygı Döngüsü, Duyarsızlaşma ve Dayanışma

Moral panik bağlamında ortaya konan bireysel ve toplumsal gerilimlerin, dijital medya aracılığıyla daha da görünür ve yoğun bir hâl aldığı görülmektedir. Özellikle Z kuşağı bireyleri için dijital mecraların, iklim krizine dair bilgi edinme, duygusal tepki verme ve toplumsal pozisyon alma süreçlerini doğrudan etkileyen bir mecra işlevi gördüğü dikkat çekmektedir.

Sosyal medya platformlarının, çevrimiçi haber kaynaklarının ve içerik üreticilerinin, genç bireylerin iklim krizini algılama biçimlerini hem niceliksel hem de niteliksel olarak dönüştürdüğü ifade edilmektedir (Boykoff, 2011; O'Neill & Nicholson-Cole, 2009). Bu dönüşüm bir yandan farkındalık ve bilgi düzeyini artırmakta; diğer yandan ise sürekli alarm hâlinde olan bir kriz dili aracılığıyla genç bireylerde psikolojik yük yaratmaktadır.

Bu mecralarda sıkça karşılaşılan felaket temsilleri – “son şans”, “geri dönüşsüz çöküş”, “küresel felaket” gibi temalar – tehdidi kişiselleştiren ve sürekli tetikte tutan anlatılar üretmektedir (Marshall, 2014; Gifford, 2011). Sosyal medya algoritmaları ise duygusal içerikleri öne çıkararak korku, öfke ve çaresizlik gibi duyguları sürekli tetiklemektedir (Gurr &

Metag, 2021). Bu durum, Z kuşağı bireylerinde kronikleşen bir dijital kaygı döngüsünü beslemektedir.

Yalçınıyigit'in (2021) "İklim Krizinden Genç Sesler" çalışmasında lise öğrencileri, "krizlere en az katkı sağlayan ancak etkilerini en fazla yaşayacak bireyler" olmanın yarattığı çelişkiyi dile getirmiştir. Bu ifade, idealist umut ile tükenmişlik arasında sıkışan Z kuşağı psikolojisinin güçlü bir göstergesi olarak yorumlanmaktadır.

Sürekli çevrimiçi olma hâli ve tekrarlayan felaket içerikleri, bireylerde yalnızca kaygı değil; aynı zamanda duyarsızlaşma ve kaçınma gibi savunma tepkilerini de tetiklemektedir (Clayton & Karazsia, 2020; Maran & Begotti, 2021). Slovic ve Västfjäll'in (2015) ortaya koyduğu "compassion fade" (şefkat yitimi) kavramı, bu süreci açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Örneğin, sürekli olarak acıya maruz kalmak, bireylerin duygusal tepkilerini kısırlaştırarak empati yorgunluğuna neden olabilmektedir.

"France Culture"'ın (2018, 2024) Fransa'daki lise öğrencileriyle yaptığı analizler, sosyal medya içerikleri nedeniyle gençlerin "panik içinde ama eylemsiz" bir pozisyonda sıkıştıklarını ortaya koymuştur. Bu gözlemler, iklim krizinin yalnızca bilgi temelli değil; aynı zamanda medya estetiği ve anlatı biçimi yoluyla duygusal olarak da deneyimlendiğini göstermektedir.

Ancak dijital medya yalnızca kaygı üreten bir alan değildir. Genç bireyler bu mecraları aynı zamanda umut, direniş ve dayanışma üretimi için de kullanmaktadır. "Fridays for Future", "Extinction Rebellion" gibi uluslararası hareketler ile "Yeşil Düşünce Derneği" gibi yerel örgütlenmeler, dijital platformlar sayesinde gençleri çevresel aktivizme dâhil etmektedir. Ojala (2012), genç bireylerde umut geliştirme kapasitesinin çevresel katılımı ve psikolojik dayanıklılığı artırdığını belirtmektedir. Benzer biçimde, Swim vd. (2009), çevreci eylemlerin bireyler için bir başa çıkma stratejisi sunduğunu vurgulamaktadır.

Türkiye bağlamında Çoban Keneş'in (2024) medya analizine göre, dijital içerikler genç bireylerde farkındalık yaratmakla birlikte epistemik güvensizlik, belirsizlik ve duygusal tükenmişlik duygularını da artırmaktadır. Bu ikili yapı, bilgilendirici söylem ile kaygı üretici anlatılar arasında sıkışmış bir gençlik profili ortaya koymaktadır.

2024 yılında Türkiye'de kabul edilen "İklim Kanunu" süreci, gençlerin dijital ortamda kolektif sesini duyurduğu çarpıcı bir örnek sunmuştur. Örneğin, Gençlik Örgütleri Forumu (GoFor), karar alma mekanizmalarına yeterince dâhil edilmediklerini vurgulayarak "geleceğimiz hakkında biz olmadan karar alınmaz" çağrısıyla dijitalde güçlü bir kamuoyu oluşturmuştur (GoFor, 2024; İklim Haber, 2024).

Sonuç olarak, dijital medya, Z kuşağı için iklim krizinin hem psikolojik hem de toplumsal boyutunu şekillendiren çift yönlü bir mecra hâline gelmiştir. Bir yandan kaygı, duyarsızlaşma ve epistemik tükenmişlik üretirken; diğer yandan dayanışma, kolektif eylem ve psikolojik direnç için bir zemin oluşturmaktadır. Bu ikili yapı, Z kuşağının duygusal ekolojisinin ve toplumsal mücadele biçimlerinin anlaşılmasında temel bir analiz düzlemi sunmaktadır. Bu bağlamda, Z kuşağının iklim krizine verdiği duygusal ve toplumsal tepkileri daha yakından anlamak; eko-kaygı, moral panik, aktivizm ve tükenmişlik gibi temel psikososyal deneyimler ışığında çok yönlü bir değerlendirmeyi beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda, çalışmada kullanılan yaklaşım ve yöntem aşağıda ayrıntılı olarak sunulmaktadır

3. YÖNTEM

Bu çalışma, Z kuşağının iklim krizine yönelik psikososyal tepkilerini çok boyutlu bir bakış açısıyla incelemeyi amaçlayan kuramsal bir araştırmadır. Çalışma süreci, birincil saha verilerine dayalı ampirik bir araştırma yürütmek yerine, ulusal ve uluslararası düzeyde yayımlanmış literatürün ve ikincil kaynakların kapsamlı biçimde taranması ve yorumlanması üzerine kurulmuştur. Bu yaklaşım, konuya dair farklı disiplinlerden elde edilen bilgileri bütünleştirerek, genç bireylerin iklim krizine verdikleri tepkileri sosyal ve klinik psikoloji çerçevesinde anlamayı hedeflemektedir.

Araştırmada, Türkçe, İngilizce ve Fransızca gibi farklı dillerde yayımlanmış akademik ve güncel kaynaklar kullanılmış; böylece konunun farklı kültürel ve bağlamsal yönleri daha geniş bir perspektiften değerlendirilmiştir. Kitaplar, makaleler, raporlar ve medya içerikleri gibi çok çeşitli kaynaklar incelenmiş; tarama planlı ve sistematik biçimde yürütülmüştür. Kaynakların seçiminde güncellik, erişilebilirlik ve konuyla doğrudan ilgili olma ölçütleri esas alınmıştır. Bu süreçte, çevresel kaygı, moral panik, dijital tükenmişlik ve çevresel aktivizm gibi temalar etrafında yoğunlaşan veriler toplanmış ve disiplinlerarası bir bakış açısıyla sınıflandırılmıştır. Çalışmada, verilerin çözümlenmesi için tematik analiz yaklaşımından yararlanılmış; literatürde öne çıkan kavramlar, eğilimler ve ilişkiler belirlenerek sistematik biçimde yorumlanmıştır (Braun & Clarke, 2006). Analiz sürecinde sosyal ve klinik psikoloji literatüründeki kavramsal çerçeveler de dikkate alınmış; etik sorumluluk, kolektif bilinç ve toplumsal dayanıklılık gibi üst temalar değerlendirilmiştir (Cohen, 1972; Morin, 2004).

Çalışmada herhangi bir doğrudan katılımcı verisi ya da kişisel bilgi toplanmamıştır. Tüm bilgiler kamusal alanda yayımlanmış veya akademik erişime açık kaynaklardan elde edilmiştir. Bu nedenle etik kurul izni gerekmemiştir. Ancak araştırma boyunca akademik dürüstlük ilkelerine uyulmuş ve tüm içerikler uygun atıf kuralları çerçevesinde kullanılmıştır. Araştırmanın sınırlılığı, bulguların ikincil kaynaklara dayalı olması ve birincil gözlem veya görüşme içermemesidir; ancak bu durum, mevcut bilgi birikiminin daha geniş bir çerçevede analiz edilmesine ve farklı perspektiflerin bir araya getirilmesine olanak sağlamıştır. Bu bağlamda çalışma, gençlerin iklim krizine verdikleri duygusal ve toplumsal tepkileri anlamak için güçlü bir teorik zemin sunmaktadır.

Belirlenen bu yaklaşım ve yöntem çerçevesinde elde edilen bulgular aşağıda sunulmakta, Z kuşağının iklim krizine dair duygusal ve toplumsal tepkileri ana temalar etrafında ele alınmaktadır.

4. Z KUŞAĞININ DUYGUSAL EKOLOJİSİ: İKLİM KRİZİ KARŞISINDAKİ PSİKOSOSYAL TEMALAR

İklim krizi, Z kuşağı olarak tanımlanan genç bireyler için yalnızca çevresel bir tehdit değil; aynı zamanda benlik gelişimini, gelecek tasarımı ve toplumsal aidiyet duygusunu etkileyen çok katmanlı bir kriz alanı hâline gelmiştir. Bu kuşak, yaşadıkları döneme özgü kırılganlıklarla yüzleşmekte; hem küresel felaketlerin duygusal yükünü taşımakta hem de bu yükü başa çıkabilmek adına çeşitli stratejiler geliştirmeye çalışmaktadır.

Belirlenen yöntem ve kuramsal çerçeve doğrultusunda, bu bölümde Z kuşağının iklim krizine verdiği temel duygusal ve psikolojik tepkiler ele alınacaktır. Türkiye ve Avrupa'da yayımlanmış genç görüşlerinden hareketle gerçekleştirilen nitel tematik analizler aracılığıyla, her tema yalnızca betimleyici değil, aynı zamanda anlatımsal bir yaklaşımla incelenecek; genç

bireylerin duygu dünyaları, deneyimleri ve savunma mekanizmaları sosyal ve klinik psikoloji perspektiflerinden değerlendirilecektir.

4.1. Gelecek Kaygısı ve Belirsizlik Algısı: Z Kuşağının Kırılganlığı ile Dayanıklılığı Arasında

İklim krizi, Z kuşağı için yalnızca çevresel bir tehdit olmanın ötesinde, benlik gelişimini, gelecek tahayyülünü ve toplumsal aidiyet duygusunu etkileyen çok boyutlu bir kriz hâline gelmiştir. Dijital medya aracılığıyla bu krize ilişkin içeriklere sürekli maruz kalan genç bireyler, yalnızca bilişsel düzeyde değil; duygusal ve psikofizyolojik düzeyde de etkilenmektedir. Bu durum, gençlerde hem mücadele gücünü hem de varoluşsal kırılganlıkları aynı anda tetikleyen bir duygu iklimi yaratmaktadır.

Uluslararası araştırmalar, bu kuşağın iklim krizine karşı yüksek düzeyde kaygı geliştirdiğini göstermektedir. Hickman ve arkadaşlarının (2021) on ülkede gerçekleştirdiği araştırmada, katılımcıların %59'u iklim değişikliği nedeniyle "çok endişeli" olduklarını, %45'i bu "kaygının günlük yaşamlarını etkilediğini" ve %55'i "geleceksizlik hissi" yaşadığını belirtmiştir. Benzer biçimde, GlobeScan & BBMG'nin (2025) 31 ülkede yürüttüğü çalışmada ise gençlerin %73'ü çevresel krizlerden "aşırı kaygı" duyduğunu, %49'u "kişisel" olarak etkilendiğini ve %38'i "sık sık stresli" hissettiğini bildirmiştir. Bu oranlar, iklim krizinin gençler için yalnızca ekolojik değil, aynı zamanda duygusal bir felaket olarak da deneyimlendiğini göstermektedir.

Türkiye bağlamında da benzer örüntüler gözlenmektedir. Ediz ve Yanık'ın (2023) çevre aktivistleriyle gerçekleştirdiği araştırmada, farkındalık düzeyi arttıkça gençlerin umutsuzluk hissini de yükseldiği ortaya konmuştur. VeriNays & S360'ın (2021) dijital panel çalışmasında ise katılımcıların %36'sı iklim değişikliğinin psikolojik etkilerini "önemli" bulmuş; kaygı, uykusuzluk ve çaresizlik gibi belirtiler öne çıkmıştır. Bu bulgular, Z kuşağının iklim krizini yalnızca dışsal bir sorun değil, doğrudan benliğe ve geleceğe yönelmiş bir tehdit olarak içselleştirdiğini göstermektedir.

Kuramsal düzeyde, Latour (2017), bu kuşağın yaşadığı "yere basamama" hissini, çevresel tehditlerin yol açtığı bir ontolojik yabancılaşma olarak tanımlamaktadır. Genç bireyler kendilerini köksüz, güvencesiz ve yönsüz hissetmekte; bu da kimlik bütünlüğünü tehdit eden bir hâl almaktadır. Fransız araştırmacı Elisa Dageville (2022) ise bu durumu yalnızca bireysel bir psikopatoloji değil, kolektif düzeyde bir dayanışma ihtiyacının tezahürü olarak yorumlamaktadır.

Bu bağlamda Erikson'un (1968) kimlik gelişimi kuramı, genç bireylerin geleceğe dair net planlar yapamaması durumunda kimlik krizinin derinleşebileceğini öne sürmektedir. Gelecek kaygısının yoğunlaştığı ortamlarda bireylerin toplumsal konularını ve anlam arayışlarını yapılandırmaları zorlaşmakta, kimlik gelişimi sekteye uğramaktadır.

Psikofizyolojik düzeyde ise bu belirsizlik hâli, bireyde "donma tepkisi" (freeze response) olarak adlandırılan evrimsel bir savunma mekanizmasını tetikleyebilmektedir. Van der Kolk (2014) ve Levine (2010), bu tepkinin, tehdit altında olan bireyin kaçma ya da savaşıma stratejilerinin yetersiz kaldığı durumlarda ortaya çıktığını ve bilişsel işlevlerde aksamaya yol açtığını belirtmektedir. Ekolojik psikoloji literatüründe bu durum "eko-paralizi" (eco-paralysis) olarak kavramsallaştırılmıştır. Pihkala (2020) ve Albrecht (2011), yüksek çevresel farkındalığın

zamanla eylemsizlik, kaçınma ve duygusal tükenmişlik ile birleştiğini savunmaktadır (Ecologi, 2022).

Dolayısıyla Z kuşağının gelecek kaygısının, yalnızca bireysel düzeyde bir kaygı türü değil; aynı zamanda kültürel, toplumsal ve politik katmanları olan çok boyutlu bir kriz deneyimi halini aldığı görülmektedir. Bu deneyimin, yalnızca bireysel psikolojik destekle sınırlı kalmaması; aynı zamanda, umut inşası, medya dilinin dönüşümü ve kolektif dayanışma imkânlarıyla da bütüncül biçimde ele alınması gerektiği düşünülmelidir.

Ayrıca, bu kuşağın iklim krizine verdiği tepkiler arasında yalnızca korku değil, kişisel sorumlulukla harmanlanmış suçluluk ve yetersizlik duygularının da belirgin bir yer tuttuğu görülmektedir. Gelecek kaygısı, yalnızca belirsizlikten değil; bu belirsizliğin içinde “neyin yeterli, neyin etkisiz” olduğuna dair yaşanan ahlaki gerilimden de beslenmektedir. Bu bağlamda, suçluluk, etkililik algısı ve ahlaki çatışma boyutları, gençlerin psikolojik yükünü şekillendiren temel unsurlar arasında yer almaktadır.

4.2. İklim Suçluluğu, Etkisizlik ve Ahlaki Yük

İklim krizi, Z kuşağının yalnızca çevresel bir tehdit algısıyla değil; aynı zamanda derin ahlaki çatışmalar, suçluluk ve yetersizlik duygularıyla da yüzleşmesine neden olmaktadır. Genç bireyler, iklim değişikliği konusunda üzerlerine düşeni yaptıklarını düşündüklerinde dahi, sistemsel düzeyde bir dönüşüm görememenin yarattığı “etkisizlik” hissiyle baş başa kalmakta; bu durumun da zamanla çaresizlik ve suçluluk duygularının içselleştirilmesine yol açtığı görülmektedir (Hickman vd., 2021). Özellikle sosyal medyada yaygınlaşan bireysel sorumluluk vurguları, sistemsel yetersizlikleri bireysel başarısızlıkla karıştırma riskini artırmakta ve gençlerin psikolojik yükünü daha da ağırlaştırmaktadır.

Bu durumun Türkiye’deki yansımaları da benzer şekilde gözlemlenmektedir. VeriNays & S360 (2021) tarafından yürütülen dijital panel araştırmasında, genç katılımcıların %36’sı iklim krizinin psikolojik etkilerini çevresel etkiler kadar önemli bulduğunu ifade etmiştir. Yeşil Gazete’de yayımlanan bir değerlendirmede ise eko-anksiyetenin en yoğun yaşandığı gruplardan birinin gençler olduğu belirtilmiş; bu kaygının zamanla “eylemsizlik, keder ve öfkeye” evrilebileceği vurgulanmıştır (Yeşil Gazete, 2022). Bu duygular özellikle bireylerin yapıcı çabalarının sonuçsuz kaldığını düşündükleri durumlarda daha yoğun biçimde hissedilmektedir.

Uluslararası düzeyde iklim suçluluğu (eco-guilt) kavramı giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Time dergisinde yayımlanan “How to Manage Your Climate Guilt” başlıklı makalede, bu duygunun bazı gençlerde çevresel eyleme yönlendiren bir motivasyon kaynağı olabildiği; ancak aşırı suçluluk hâlinin diğerlerinde psikolojik baskı, çaresizlik ve eylemsizlik hissini tetikleyebileceği vurgulanmaktadır (Time, 2025). Nielsen ve Gamborg’un (2024) çalışması, iklim suçluluğunun içselleştirilmiş toplumsal ve ahlaki baskılarla birleştiğinde depresif eğilimleri artırabileceğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Sanson ve arkadaşlarının (2021) Brezilya’da yürüttükleri araştırma, suçluluk, öfke ve umutsuzluk gibi duyguların iklim bilinciyle eşzamanlı olarak gelişebildiğini; bu duyguların bireysel farklılıklara bağlı olarak uyumlaştırıcı (adaptif) ya da zarar verici (maladaptif) sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.

Psikanalitik düzeyde, bu duygular Sigmund Freud’un süperego kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde daha da anlam kazanmaktadır. Süperego, bireyin içselleştirdiği ebeveynsel ve toplumsal ideallerin temsilcisidir (Freud, 1923/2014). Genç bireyler yalnızca “gerekeni yapmadım” düşüncesiyle değil, “yapsam bile yeterli değil” hissiyle de baş başa kalabilmektedir.

Bu tür içsel çatışmalar, benlik saygısının zedelenmesine; anhedoni (zevk alamama), duygusal çekilme ve motivasyon kaybı gibi depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Klein, 1948; McWilliams, 2011).

Fizyolojik düzeyde ise suçluluk ve yetersizlik gibi yüksek duygusal yükler, stres yanıt sistemini aktive ederek kortizol düzeylerini artırmakta; bu da özellikle prefrontal korteksin yürütücü işlevlerini — karar verme, planlama ve hedef belirleme — olumsuz yönde etkilemektedir (Sapolsky, 2004; Arnsten, 2009). Süreç kronikleştiğinde, gençlerde tükenmişlik, kararsızlık ve eylemsizlik gibi örüntüler gözlenebilmektedir.

Sonuç olarak, Z kuşağında gözlemlenen suçluluk ve yetersizlik duyguları yalnızca bireysel başarısızlık hissinden değil; aynı zamanda sistemsel aksaklıklar ve ahlaki yüklerden kaynaklanan bir varoluşsal krizi yansıtmaktadır. Bu duygularla sağlıklı biçimde başa çıkabilmek için gençlerin eylemlerini anlamlandırabilecekleri kolektif platformların güçlendirilmesi, psikolojik dayanıklılığı destekleyen eğitim programlarının yaygınlaştırılması ve medyada bireysel değil kolektif sorumluluğu esas alan bir söylemin teşvik edilmesi önem kazanmaktadır.

4.3. Aktivizm Yoluyla Umut, Kimlik ve Psikolojik Dayanıklılık

İklim krizi karşısında Z kuşağı yalnızca kaygı, suçluluk ya da çaresizlik gibi duygular geliştirmemekte; aynı zamanda bu duyguları dönüştürerek kolektif bir eylem ve umut diline yönelmektedir. Araştırmalar, gençlerin çevresel tehditlere verdikleri yanıtların sadece edilgen duygulanımlarla sınırlı kalmadığını; bu duyguların aktivist tutumlara, sosyal bağlılığa ve kimlik inşasına dönüştüğünü ortaya koymaktadır (Swim vd., 2009). Aktivizm, Z kuşağı için yalnızca etik bir sorumluluk değil; aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı artıran, aidiyet duygusunu pekiştiren ve kimlik gelişimini destekleyen bir deneyim alanı olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin, Ojala (2012), gençlerin iklim krizi karşısında hissettikleri suçluluk ve çaresizlik duygularını kolektif eylemler yoluyla umut ve öz-yeterlik duygusuna dönüştürebildiklerini belirtmektedir. Clayton ve Karazsia (2020) ise aktivist katılımın yalnızlık hissini azalttığını ve dayanışma duygusunu güçlendirerek gençlerin psikolojik iyilik hâline katkı sunduğunu ifade etmektedir.

Avrupa’da yapılan güncel çalışmalar da bu eğilimi desteklemektedir. EcoReactEU’nun (2023) Avrupa Gençliği İklim Eylemi Raporu’na göre, Fransa’daki 16–25 yaş aralığındaki gençlerin %58’i iklim kaygısının onları harekete geçmeye teşvik ettiğini belirtmiştir. Servimedia’nın (2022) İspanya’daki araştırması ise gençlerin %82’sinin eko-anksiyete yaşadığını ve önemli bir kısmının bu duyguyla başa çıkmak için aktivist faaliyetlere yöneldiğini göstermektedir. Bu veriler, eko-kaygının sadece pasif bir duygulanım değil; aynı zamanda dönüştürücü bir psikolojik ve toplumsal enerjiye de dönüştüğünü göstermektedir.

Bu kolektif enerjinin somutlaştığı yapılardan biri olan “Youth for Climate” hareketi, Fransa ve Belçika başta olmak üzere birçok Avrupa ülkesinde gençlerin iklim adaleti talebiyle örgütlenmelerine öncülük etmektedir. 2018’den itibaren okul grevleriyle meydanlara çıkan öğrencilerin yalnızca sembolik bir duruş sergilemedikleri; aynı zamanda kimlik inşa sürecinde ortak umut ve eylem deneyimi yaşadıkları vurgulanmaktadır (Youth for Climate, 2024). Türkiye’de de bu eğilimin izleri görülmektedir. Yeşil Gazete’de yayımlanan bir haberde, 11 yaşındaki bir öğrencinin “Gezegen B yok” yazılı pankartla okul grevine katılması, erken yaşlarda gelişen çevresel sorumluluk bilincinin umut duygusuyla birleşerek nasıl etkili bir davranışa dönüştüğünü göstermektedir (Yeşil Gazete, 2019).

Psikodinamik ve gelişimsel psikoloji perspektifinden değerlendirildiğinde, çevresel aktivizmin genç bireylerin kimlik oluşum sürecinde dönüştürücü bir rol oynadığı görülmektedir. Erikson'un (1968) "kimliğe karşı rol karmaşası" evresine göre, birey yalnızca benliğini değil; aynı zamanda toplumsal konumunu ve eylemlerinin anlamını da inşa etme sürecine girmektedir. Bu bağlamda aktivist hareketler, bireylerin etkili ve anlamlı aktörler olarak kendilerini deneyimlemelerine olanak tanımaktadır. McAdams'ın (2001) "anlatı kimlik" kuramına göre ise, eylem yoluyla kurulan değer temelli benlik kurgusu, bireyin özsaygısını ve ahlaki tutarlılığını güçlendirmektedir.

Nörobiyolojik düzeyde umut duygusu, dopamin sistemini uyararak motivasyonu artırmakta ve bireyin öz-yeterlik inancını desteklemektedir (Bressan & Crippa, 2005). Bu sistem, bireyin çevresine etkide bulunabileceğine dair inancını pekiştirmektedir. Böylece aktivizm yalnızca toplumsal bir duruş değil; aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı artıran ve duygusal düzenlemeye katkı sağlayan bir mekanizma işlevi görmektedir (Masten, 2014; Decety & Cowell, 2014).

Sonuç olarak, çevresel aktivizm, Z kuşağının duygusal yüklerini anlamlandırma, umut üretme ve kimlik oluşturma süreçlerinde temel bir araç hâline gelmiştir. Genç bireyler bu sayede yalnızlıklarını aşmakta, kolektif bağlar kurmakta ve çevresel mücadele içinde etkin bir özneye dönüşmektedir. Ancak her bireyin bu duygusal yüklerle baş etme kapasitesinin aynı olmadığı da ayrı bir gerçektir. Eko-kaygı, bazı gençler için umut ve eylemi besleyen dönüştürücü bir deneyim sunarken; bazıları içinse kaçınma, inkâr ve dijital tükenmişlik gibi savunma mekanizmalarının devreye girdiği kırılmalı bir süreçte dönüşebilmektedir. İşte bu noktada, iklim krizine maruz kalan Z kuşağının bir kısmı için savunmacı tepkiler öne çıkmakta; duygusal yükün ağırlığı, çözüm üretme isteğinin yerini zamanla geri çekilme ve tükenmişliğe bırakabilmektedir.

4.4. Kaçınma, İnkâr ve Dijital Tükenmişlik: Z Kuşağının Psikolojik Savunma Mekanizmaları

Her genç, iklim krizine umut ya da eylemle karşılık vermemekte; bazı bireyler açısından bu kriz, kaçınma veya inkâr gibi savunma tepkileriyle şekillenen, daha içe dönük ve yıpratıcı bir sürece dönüşebilmektedir. Yoğun duygusal yük, kimi genç bireylerde psikolojik savunma mekanizmalarının devreye girmesine yol açmakta; bu durum sıklıkla kaçınma ve inkâr biçiminde ortaya çıkmaktadır (Freud, 1926/1961; Vaillant, 1992). Bununla birlikte, dijitalleşmenin etkisiyle ortaya çıkan "dijital tükenmişlik" (technostress) olgusu, bu klasik savunma biçimlerinin günümüzdeki bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Güncel araştırmalar, bilgi ve uyarıcı yoğunluğunun sürekli dijital maruziyetle birleştiğinde zihinsel yorgunluk, motivasyon kaybı ve duygusal tükenme yarattığını göstermektedir (Taraftar, Pullins & Ragu-Nathan, 2015). Özellikle sosyal medya aracılığıyla iklim krizine ilişkin içeriklere sürekli maruz kalmak, zamanla gençlerde duygusal duyarsızlaşmaya neden olmakta; başlangıçta hissedilen kaygı, yerini ilgisizlik ve bıkkınlığa bırakabilmektedir. Medya psikolojisinde bu süreç, "bilgi yorgunluğu" (information fatigue) ve "şefkat yorgunluğu" (compassion fade) kavramlarıyla açıklanmaktadır (Moeller, 1999; Slovic, 2007).

VeriNays & S360 (2021) tarafından yürütülen dijital panel araştırmasında, gençlerin çevresel kriz içeriklerine sürekli maruz kalmalarının, duygusal tepkisizlik ve kaçınma eğilimlerini artırdığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Hickman ve arkadaşlarının (2021) 10 ülkede gerçekleştirdiği araştırmada, katılımcıların %59'u iklim değişikliği nedeniyle çok ya da

aşırı düzeyde kaygı hissettiklerini, %45'i ise bu kaygının günlük yaşamlarını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Bu bulgular, yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal düzeyde de aşırı yüklenmenin söz konusu olduğunu göstermektedir.

Psikanalitik kuramda inkâr ve kaçınma, tehdit edici gerçeklik karşısında benliği korumaya yönelik savunma mekanizmaları olarak tanımlanmaktadır (Freud, 1926/2013). Bu çerçevede, bazı Z kuşağı bireyleri, iklim krizinin ciddiyetini bilişsel olarak kabul etseler de, bu gerçekle yüzleşmenin doğurduğu psikolojik yükten kaçınmak amacıyla kriz içeriklerini bilinçli veya bilinçdışı düzeyde dışlayabilmektedir. Özellikle doomscrolling (felaket haberlerini sürekli tüketme) davranışı, duygusal anesteziye (emotional numbing) yol açmakta ve zamanla ilgisizliğe dönüşebilmektedir (Bird vd., 2024; Västfjäll vd., 2014).

Bu kapanma yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal ilişkilerde de yalıtılmışlık hissine neden olabilmektedir. Erikson'un (1968) "yakınlığa karşı yalıtım" evresi bu bağlamda önem kazanmaktadır. Sürekli kriz içerikleriyle karşılaşan genç bireyler, anlamlı bağlar kurmakta zorlanmakta; bu durum bireysel içe çekilme ve toplumsal katılımdan uzaklaşma ile sonuçlanabilmektedir.

Yerel nitel gözlemler de bu eğilimleri doğrulamaktadır. Türkiye'de yapılan bazı saha araştırmalarında, gençlerin kriz temalı içeriklere sürekli maruz kalmanın yarattığı bilişsel tükenme ve duygusal kaçınma davranışlarına dikkat çektikleri görülmektedir (Akbuğa, 2025). Katılımcılar, bu içerikleri "psikolojik olarak yorucu" bulduklarını ve zamanla uzak durma stratejileri geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Benzer biçimde, Yalçın ve arkadaşlarının (2020) lise öğrencileriyle yaptığı araştırma, problemlili akıllı telefon kullanımının yalnızlık duygusunu artırdığını ve akademik başarıyı olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, dijital içeriğe sürekli maruz kalmanın yalnızca bilişsel değil; duygusal düzeyde de yük oluşturduğunu ve uzun vadede kaçınma davranışlarının kalıcı hale gelebileceğini göstermektedir.

Bu psikolojik örüntüler, literatürde bilgi yorgunluğu ve duygusal anestezi kavramlarıyla açıklanmakta; çevresel tehditlerin sürekliliği karşısında bireyin duygu düzenleme kapasitesinin aşındığı vurgulanmaktadır (Pihkala, 2020b). Stine'in (2024) "Nonprofit Quarterly" de yayımlanan makalesinde belirtildiği üzere, iklim aktivistleri arasında gözlenen tükenmişlik; bitkinlik, karamsarlık ve başarısızlık hissi gibi belirtilerle tanımlanmakta ve iklim krizi bağlamında psikolojik iyilik hâlini ciddi biçimde zayıflatmaktadır. Sürekli bilgi akışına maruz kalmak ise iklim yorgunluğu (climate fatigue) kavramını gündeme getirmekte; bu durum gençlerde anhedoni, umutsuzluk ve motivasyon kaybı gibi belirtilerle bireysel işlevselliği ve toplumsal katılımı zayıflatmaktadır (Roser-Renouf vd., 2014).

Sonuç olarak, Z kuşağının iklim krizine verdiği tepkiler yalnızca duyarlılık ve aktivizmle sınırlı değildir. Aynı zamanda kaçınma, tükenmişlik ve savunmacı tepkiler de bu duygusal ekolojinin bir parçasıdır. Bu durum, bireysel ruh sağlığının yanı sıra kolektif dayanışma açısından da önemli sonuçlar doğurmaktadır. Genç bireylerin kaygı ve kaçınma arasında denge kurabilmesi için dijital medya okuryazarlığının artırılması, psikolojik dayanıklılığı destekleyen programların yaygınlaştırılması ve iklim krizinin yalnızca bir tehdit değil, aynı zamanda anlam ve çözüm üretilebilecek bir alan olarak yeniden çerçevelenmesi gerekmektedir.

5. SONUÇ

İklim krizi, Z kuşağı için yalnızca çevresel bir tehdit değil; aynı zamanda benlik gelişimi, gelecek tahayyülü ve toplumsal aidiyet duygusunu etkileyen çok katmanlı bir varoluşsal kırılma olarak ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada, Z kuşağının iklim krizine yönelik psikososyal tepkileri; eko-kaygı, moral panik, dijital tükenmişlik, umut ve aktivizm eksenlerinde, sosyal psikoloji ve klinik bakış açılarıyla birlikte değerlendirilmiştir. Ortaya çıkan temalar, eko-kaygının yalnızca bireysel bir ruhsal belirti değil; aynı zamanda kolektif bilinçlenme, ahlaki sorumluluk ve toplumsal değişim arzularının da ifadesi olduğunu göstermektedir.

Z kuşağı bir yandan umutsuzluk, öfke ve çaresizlik duygularıyla yüzleşirken, diğer yandan bu duyguları kolektif eylemlere dönüştürerek psikolojik dayanıklılık, öz-yeterlik ve umut geliştirme potansiyeli sergilemektedir. Aktivizm, bu bağlamda yalnızca çevresel bir tepki değil; aynı zamanda kimlik inşasının, toplumsal katılımın ve etik öznenin yeniden oluşumunun bir aracı olarak belirmektedir. Genç bireyler, içsel çatışmalarını sadece savunma mekanizmalarıyla bastırmakla kalmayıp, anlam üretme, değer yaratma ve dayanışma yoluyla dönüştürme kapasitesi de göstermektedir. Bu yönüyle eko-kaygı, doğru okunduğunda yalnızca bir psikolojik yük değil; aynı zamanda etik bir uyanışın ve yeni bir toplumsal tahayyülün zemini olarak kendini göstermektedir.

Bu nedenle, medya söylemlerinde felaket anlatılarının tek taraflı sunumundan ziyade umut, çözüm ve kolektif dayanışmayı önceleyen yaklaşımların geliştirilmesi önem arz etmektedir. Eğitim ve gençlik politikalarının, genç bireylerin seslerini, kaygılarını ve taleplerini dikkate alan, katılımcı ve onarıcı bir yaklaşımla yeniden kurgulanması önem arz etmektedir. Dijital mecralarda sürdürülebilir duygu düzenleme stratejilerinin yaygınlaştırılması, eko-kaygının tükenmişliğe evrilme riskini azaltarak, bu duygunun farkındalık temelli bir tutum ve toplumsal eylem biçimine dönüşmesine katkı sağlayabilir. Bu açıdan bakıldığında, eko-kaygı yalnızca bireysel ruh sağlığı için değil; aynı zamanda kolektif etik dayanışma ve geleceğe dair politik yönelimler bakımından da belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Sonuç olarak, Z kuşağının iklim krizine verdiği duygusal ve toplumsal tepkiler, yalnızca kırılanlık göstergesi değil; aynı zamanda dönüşümün de taşıyıcısıdır. Gençlerin kriz karşısında sergilediği etik sorumluluğu ve değişim arzusu tanınmalı; iklim adaleti, çevresel olduğu kadar psikolojik, kültürel ve kuşaklar arası boyutlarıyla birlikte ele alınmalıdır. Bu mücadele, yalnızca doğayı koruma değil; aynı zamanda insanın anlam arayışını, toplumsal aidiyetini ve etik varoluşunu yeniden kurma çabasıdır. Z kuşağı bu sürecin hem öznesi hem de vicdanı olarak görülmelidir.

KAYNAKÇA

- Akbuğa, F. (2025). Dealing with social media fatigue: A focused study on Gen Z. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28(53), 379-397. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.1518611>
- Albrecht, G. (2011). Chronic environmental change: Emerging 'psychoterratic' syndromes. In I. Weissbecker (Ed.), *Climate change and human well-being: Global challenges and opportunities* (p. 43–56). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3
- American Psychological Association & ecoAmerica. (2021). *Mental health and our changing climate: Impacts, inequities, responses* (2nd ed.). <https://ecoamerica.org/wp-content/uploads/2021/11/mental-health-climate-change-2021-ea-apa.pdf>

- Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>
- Bird, D. K., Haynes, K., van den Honert, R., McAneney, J., & Pooley, J. A. (2024). Environmental anxiety and youth coping: The psychological burden of the climate crisis. *Environmental Psychology Journal*, 42(1), 55–73.
- Bird, E. L., Solomon, J., & Monbiot, G. (2024). Youth climate burnout and emotional withdrawal: Psychological consequences of crisis saturation. *Journal of Environmental Psychology*, 86, Article 101967. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102035>
- Boykoff, M. T. (2011). *Who speaks for the climate? Making sense of media reporting on climate change*. Cambridge University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bressan, R. A., & Crippa, J. A. (2005). The role of dopamine in reward and pleasure behaviour – Review of data from preclinical research. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 111, 14–21. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2005.00540.x>
- Chouliarakis, L. (2006). *The spectatorship of suffering*. SAGE Publications.
- 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>
- Cohen, S. (1972). *Folk devils and moral panics*. MacGibbon and Kee.
- Corner, A., Roberts, O., Chiari, S., Völler, S., Mayrhuber, E. S., Mandl, S., & Monson, K. (2015). How do young people engage with climate change? The role of knowledge, values, message framing, and trusted communicators. *WIREs Climate Change*, 6(5), 523–534. <https://doi.org/10.1002/wcc.353>
- Çoban Keneş, H. (2024). İklim krizinin medyada ele alınışı: Akademik eğilimlerin ve çalışmaların bibliyografik analizi. *Kültür ve İletişim*, 27(2), 221–257. <https://doi.org/10.18691/kulturveiletisim.1522634>
- Dageville, E. (2022). *L'éco-anxiété chez les jeunes: Entre mal-être et mobilisation citoyenne*. Pour la Solidarité. https://pourlasolidarite.eu/wp-content/uploads/2022/11/ed_2022_leco-anxiete_chez_les_jeunes_4.pdf
- Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 337–339. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.04.008>
- Duman, D., Dal, N., & Aksakallı, A. T. (2024). Üniversite öğrencilerinde iklim değişikliği anksiyetesi: Umut ve psikolojik sağlamlık. *JOPRES: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 31–39. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13865397>

- Durkheim, É. (2014). *The division of labour in society* (W. D. Halls, Çev.). Free Press. (Orijinal Eserin Yayın Tarihi 1893)
- EcoReactEU. (2023). *European Youth Climate Action Report: Climate emotions and mobilization*. https://ecoreact.eu/images/20240507_Report_EcoReactEU.pdf
- Ecologi. (2023). *Beyond eco-anxiety: How climate change affects your mental health*. <https://ecologi.com/articles/blog/beyond-eco-anxiety-how-climate-change-affects-your-mental-health>
- Ediz, Ç., & Yanik, D. (2023). The effects of climate change awareness on mental health: Comparison of climate anxiety and hopelessness levels in Turkish youth. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(8), 2157–2166. <https://doi.org/10.1177/00207640231206060>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fondation Jean-Jaurès. (2022). *Les jeunes face à l'éco-anxiété*. <https://jean-jaures.org/wp-content/uploads/2022/10/jeunes-eco-anxiete.pdf>
- Fondation pour la Nature et l'Homme. (2023). *Baromètre de la Fondation pour la Nature et l'Homme sur les perceptions climatiques en France*. <https://www.fnh.org/wp-content/uploads/2023/06/Odoxa-pour-la-FNH-Barometre-de-la-Fondation-pour-la-Nature-et-lHomme.pdf>
- France Culture. (2018, March 5). *Génération climat: Entre contradictions et lassitude* [Audio podcast]. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/de-cause-a-effets-le-magazine-de-l-environnement/generation-climat-2364338>
- France Culture. (2024, October 23). *Éco-anxiété: Le vert à moitié vide* [Podcast episode]. In La Science CQFD. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-science-cqfd/ecoanxiete-le-vert-a-moitie-vide-1626004>
- Freud, A. (1966). *The ego and the mechanisms of defence*. International Universities Press. (Orijinal Eserin Yayın Tarihi 1936)
- Freud, S. (2013). *İnhibisyon, belirti ve kaygı* (E. Karacan, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal Eserin Yayın Tarihi 1926)
- Freud, S. (2014). *Ego ve id* (C. Atbaşoğlu, Çev.). Payel. (Orijinal Eserin Yayın Tarihi 1923)
- Furedi, F. (2002). *Culture of fear: Risk-taking and the morality of low expectation* (Rev. ed.). Continuum.
- Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: Psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, 66(4), 290–302. <https://doi.org/10.1037/a0023566>
- GlobeScan & BBMG. (2025, May 21). *Gen Z and climate anxiety: Why the youngest generation feels the most impacted by climate change*. <https://globescan.com/wp-content/uploads/2025/05/Insight-of-the-Week-Gen-Z-Climate-Impact-May-21.pdf>
- GoFor. (2025, April 8). *İklim Kanunu Teklifi'nde gençlerin sözü yok!* <https://go-for.org/iklim-kanunu-teklifinde-genclerin-sozu-yok/>

- Gurr, G., & Metag, J. (2021). Avoidance of ongoing crises: How emotional exhaustion reduces attention to political news. *Journalism Studies*, 22(4), 483–501. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/16290>
- Han, H., & Ahn, S. W. (2020). Youth Mobilization to Stop Global Climate Change: Narratives and Impact. *Sustainability*, 12(10), 4127. <https://doi.org/10.3390/su12104127>
- 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)
- İklim Haber. (2021, March 8). *İklim krizinden genç sesler: “Aktivistten al haberi!”* <https://www.iklimhaber.org/iklim-krizinden-genc-sesler-aktivistten-al-haberi/>
- 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>
- Klein, M. (1948). *Contributions to psychoanalysis 1921–1945*. Hogarth Press.
- Latour, B. (2017). *Où atterrir? Comment s’orienter en politique*. La Découverte.
- Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. North Atlantic Books.
- Maran, D. A., & Begotti, T. (2021). Media exposure to climate change, anxiety, and efficacy beliefs in a sample of Italian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), Article 9358. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179358>
- Marketing Türkiye. (2023). *Mahalle yanarken su sosyal medyadan gelmiyor: Gençler iklim felaketlerine duyarsız mı?* <https://www.marketingturkiye.com.tr/koseyazilari/sosyal-medya/>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process* (2nd ed.). Guilford Press.
- Moeller, S. D. (1999). *Compassion fatigue: How the media sell disease, famine, war and death*. Routledge.
- Morin, E. (2004). *La Méthode, Tome 5: L’humanité de l’humanité*. Seuil.
- Nielsen, R. S., Gamborg, C., & Lund, T. B. (2024). Eco-guilt and eco-shame: How emotions motivate and demotivate environmental action. *Frontiers in Sustainability*, 5, 1357656. <https://doi.org/10.3389/frsus.2024.1357656>
- O’Neill, S., & Nicholson-Cole, S. (2009). “Fear won’t do it”: Promoting positive engagement with climate change through visual and iconic representations. *Science Communication*, 30(3), 355–379. <https://doi.org/10.1177/1075547008329201>

- Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18(5), 625–642. <https://doi.org/10.1080/13504622.2011.637157>
- Pew Research Center. (2021). *Gen Z, Millennials stand out for climate change activism, social media engagement with issue*. <https://www.pewresearch.org/science/2021/05/26/gen-z-millennials-stand-out-for-climate-change-activism-social-media-engagement-with-issue/>
- Pihkala, P. (2020a). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), Article 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, P. (2020b). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), Article 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- Pour la Solidarité. (2022). *L'éco-anxiété chez les jeunes Européens: État des lieux et pistes d'action*. https://pourolsolidarite.eu/wp-content/uploads/2022/11/ed_2022_leco-anxiete_cher_les_jeunes_4.pdf
- Roser-Renouf, C., Maibach, E. W., Leiserowitz, A., & Zhao, X. (2014). The genesis of climate change activism: From key beliefs to political action. *Climatic Change*, 125(2), 163–178. <https://doi.org/10.1007/s10584-014-1173-5>
- Rohloff, A. (2013). Moral panics over the environment? 'Climate crisis' and the moral panics model. In C. Critcher (Ed.), *The Ashgate companion to moral panics* (pp. 401–414). Routledge.
- Sanson, A. V., Van Hoorn, J., & Burke, S. E. L. (2021). Responding to the impacts of the climate crisis on children and youth. *Child Development Perspectives*, 15(2), 79–85. https://hero.epa.gov/hero/index.cfm/reference/details/reference_id/8527982
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping* (3rd ed.). Henry Holt and Company.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z goes to college*. Jossey-Bass.
- Servimedia. (2022, October 6). *El 82 % de los jóvenes españoles ha sufrido ecoansiedad alguna vez*. <https://www.servimedia.es/noticias/82-jovenes-espanoles-ha-sufrido-ecoansiedad-alguna-vez/3468708>
- Slovic, P. (2007). "If I look at the mass I will never act": Psychic numbing and genocide. *Judgment and Decision Making*, 2(2), 79–95.
- Slovic, P., & Västfjäll, D. (2015). The more who die, the less we care: Psychic numbing and genocide. *Judgment and Decision Making*, 11(1), 1–17. <https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/9783110376616-005/html>
- Stine, A. (2024, Mart 21). *How does climate fatigue hurt our efforts? Nonprofit Quarterly*. <https://nonprofitquarterly.org/how-does-climate-fatigue-hurt-our-efforts/>
- Swim, J. K., Clayton, S., Doherty, T. J., Gifford, R., Howard, G. S., Reser, J. P., Stern, P. C., & Weber, E. U. (2009). Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges. *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/science/about/publications/climate-change>

- Tarafdar, M., Pullins, E. B., & Ragu-Nathan, T. S. (2015). Technostress: Negative effect on performance and possible mitigations. *Information Systems Journal*, 25(2), 103–132. <https://doi.org/10.1111/isj.12042>
- Time. (23 Temmuz 2025). *How to manage your climate guilt*. Time. <https://time.com/7293252/climate-guilt-what-to-do/>
- Time. (15 Ocak 2025). *How to manage your climate guilt*. Time. <https://time.com/6563534/climate-guilt/>
- T24. (20 Kasım 2023). *Uzmanı açıkladı: İklim değişikliği ruh sağlığını nasıl etkiliyor?* <https://t24.com.tr/haber/uzmani-acikladi-iklim-degisikligi-ruh-sagligini-nasil-etkiliyor,1215259>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Press.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Västfjäll, D., Slovic, P., & Mayorga, M. (2014). Pseudoinefficacy: When doing some good is perceived as doing no good. *Judgment and Decision Making*, 9(1), 1–7. <https://journal.sjdm.org/13/131130/jdm131130.html>
- VeriNays & S360. (2021). *Türkiye’de iklim değişikliği psikolojimizi nasıl etkiliyor?* <https://verinays.com.tr/media/pdf/iklim-anksiyetesi.pdf>
- Wikipedia. (2024). *Youth for Climate – Mobilization overview*. https://fr.wikipedia.org/wiki/Youth_for_Climate
- Yalçın, İ., Özkurt, B., Özmaden, M., & Yağmur, R. (2020). Effect of smartphone addiction on loneliness levels and academic achievement of Z generation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 208–214. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.017>
- Yalçınığit, B. (8 Mart 2021). İklim krizinden genç sesler: “Yok yazılan aktivist”. *İklim Haber*. <https://www.iklimhaber.org/iklim-krizinden-genc-sesler-yok-yazilan-aktivist/>
- Yeşil Gazete. (8 Mart 2019), *Atlas 11 yaşında ve 15 Mart’ta iklim için okul grevinde*. <https://yesilgazete.org/atlas-11-yasinda-ve-15-martta-iklim-icin-okul-grevinde/>
- Yeşil Gazete. (22 Nisan 2022). *Eko-anksiyete ile nasıl başa çıkılır?* <https://yesilgazete.org/eko-anksiyete-ile-nasil-basa-cikilir/>
- Yuvam Dünya. (2023). *Türkiye İklim Krizi Algısı Araştırması 2023 – Özet rapor*. Yuvam Dünya Derneği. <https://yuvamdunya.org/uploads/dokuman/2630-1/Yuvam%20Dünya%20Türkiye%20İklim%20Krizi%20Algısı%20Araştırması%202023-Özet.pdf>