

Kliimaärevuse podcasti kasutatud kirjandus

1.50 Kliimamure ja kliimaärevuse, samuti öko-ärevuse termineid sageli kasutatakse segamini (Lenhard et al., 2024)

2.05. Kliimaärevust nähakse kui kroonilist hirmu keskkonna huku või hävimise ees (Clayton, 2020)

2.16 Kliimamure on häirivad muremõtted praeguse või tulevase keskkonna või loodusseisu pärast (Lenhard et al., 2024).

2.30 Kliimaärevuse ja kliimamure definitsioonide erinevus (Lenhard et al., 2024)

3.20 Kliimaärevuse küsimustikud:

Claytoni küsimustik: (Clayton ja Karazsia, 2020)

Hoggi-i küsimustik: (Hogg et al., 2021)

5.28: Erinevad kliimatunded, ka solastalgia (Marczak et al., 2023)

7.52 Euroopa Sotsiaaluuring (2023)

9.25. Kliimaärevus võib meid motiveerida enam keskkonnasõbralikult tegutsema (Oja, 2013, Boehme et al., 2024), aga siis kui kliimaärevus on väikene või mõõdukas (Hereen et al., 2022, Clayton, 2020). Kui kliimaärevus on liiga suur, siis see võib hakata meie igapäevaelu segama ja takistama keskkonnasõbralikku tegevust (Hereen et al., 2022).

10.24. Kliimaärevus ei ole diagnoos (Clayton, 2020; Taylor, 2020).

10.37. ja 27.33 Kliimaärevusega kaasnevad peamised teised diagnoosid, üldistunud ärevushäire (Boluda-Verdu et al., 2022, Schwartz et al., 2023) ja PTSD (Hwong et al., 2022, Boluda-Verdu et al., 2022), depression (Cosh et al., 2024, Boluda-Verdu et al., 2022, Schwartz et al., 2023).

12.50 Kliimaärevuse peamine sümptomaatika: rumineerimine (Troost et al., 2024), unetus (Troost et al., 2024), teistest eemale hoidmine (Clayton, 2020), pettumus (Troost et al., 2024), ärrituvus (Troost et al., 2024, Dodds, 2021).

13.37. Samuti see on teema, mis jõuab üha enam psühholoogide vaatevälja ka inimeste pöördumistest. Nt uuringus, mis kaasas 574 saksa psühhoterapeuti, 72% töid välja, et vähemalt 1, aga kuni 30 klienti on sekkumise ajal väljendanud muret kliimamuutuste pärast ning veelgi olulisem 41% (166 psühholoogi) peamine mure oli kliimamuutustest tingitud ärevus (Troost, et al., 2024).

14.45. Kliimaärevusega võiks kaaluda pöördumist kognitiiv-käitumisteraapiasse või aktsepteerimise- ja pühendumise teraapiasse (Boheme et al., 2024).

16.00 Kliimaärevusest enam ohustatud sihtgrupid:

Kindlad inimgrupid kogevad kliimaärevust sagedamini: inimesed, kes on mõjutatud kliimamuutuste poolt soodustatud ekstreemsete ilmastikuoludest ehk otsene kokkupuude (Boheme et al., 2024, Asgarizadeh et al., 2023, Gibson, et al., 2020), teemaga enam kokkupuuduvad inimesed, nt teadlased (Dodds, 2021), aktivistid (Dodds, 2021, Heeren et al., 2022), inimesed, kellel on juba varasemalt kõrgem stressi- või ärevusetase (Crandon et al., 2024).

Psühholoogilised tegurid:

Teisest küljest on kalduvus kliimaärevust kogeda inimestel, kes on kõrgema neurootilisusega ehk kes kogevad sagedamini negatiivseid emotsioone ja on tundlikumad, madalama ebakindluse talumisega ning kes kalduvad sagedale muretsemisele (Asgarizadeh et al., 2023; Boehme et al., 2024).

Sugudevahelised erinevused ei ole kindlad: Samas, sugudevahelised erinevused ei ole kliimaärevuse puhul selged, osad artiklid kirjeldavad kõrgemat esinemist naistel (nt Heeran et al. 2022), samas (Clayton ja Karazia, 2020) ei kirjelda sugudevahelisi erinevusi (Boheme et al. 2024). Samuti omandatud haridustaseme ja kliimaärevuse vahel ei ole selget seost (Heeren et al., 2022).

19.20. Kliimaärevuse mõiste on üles kerkinud 2010. aastatel (Crandon et al., 2024, Gregersen et al., 2024).

19.36 Varasemad kliimamure uuringud (Crandon et al., 2024). Iseenesest on uuritud hoiakuid kliimamuutuste ja osoonikihi hõrenemise kohta juba 1980. aastatel (Crandon et al., 2024). Näiteks, 1982-1986, 12 euroopas läbiviidud teadustööd raporteerisid, et u 34-38% inimesest olid mures kliimamuutuste pärast (Crandon et al., 2024). Ehk me ei saaks öelda, et mure kliimamuutuste pärast oleks uus teema, küll aga, kliimaärevuse termin on esiplaanile tõusnud 2010. aastate lõpus (Crandon et al., 2024, Gregersen et al., 2024).

20.18 Kliimaärevuse tühistamine ei aita ärevust leevendada (Ojala et al., 2013).

22.05 Kliimaärevuse puhul on kirjeldatud meaning-focused copingut kui üht toimetulekuvõtet (Ojala, 2013).

u 25.00 See käis läbi, aga ma ei fikseerinud ära, mis hetkel: Oluline on ka teadvustada, et kliimamuutuste leevendamine ei ole ühe inimese ülesanne, mida ta peaks tegema üksinda (van Valkengoed & Steg, 2023), ehk üksikisiku süütunde vähendamine on samuti tähtis.

Täisviidete kogum:

Asgarizadeh, Z., Gifford, R., & Colborne, L. (2023). Predicting climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology, 90*, 102087.

Boluda-Verdu, I., Senent-Valero, M., Casas-Escolano, M., Matijasevich, A., & Pastor-Valero, M. (2022). Fear for the future: Eco-anxiety and health implications, a systematic review. *Journal of Environmental Psychology, 84*, 101904.

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of anxiety disorders, 74*, 102263.

Clayton S, Karazsia B.T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *J Environ Psychol. 69*:101434.

Crandon, T. J., Scott, J. G., Charlson, F. J., & Thomas, H. J. (2022). A social–ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nature Climate Change, 12*(2), 123-131.

Crandon, T. J., Scott, J. G., Charlson, F. J., & Thomas, H. J. (2024). A theoretical model of climate anxiety and coping. *Discover Psychology, 4*(1), 94.

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), 833.

Dodds, J. (2021). The psychology of climate anxiety. *BJPsych Bulletin, 45*(4), 222-226.

Gibson, K. E., Barnett, J., Haslam, N., & Kaplan, I. (2020). The mental health impacts of climate change: Findings from a Pacific Island atoll nation. *Journal of anxiety disorders, 73*, 102237.

Gregersen, T., Doran, R., Ogunbode, C. A., & Böhm, G. (2024). How the public understands and reacts to the term “climate anxiety”. *Journal of Environmental Psychology, 102340*.

Heeren, A., Mouguiama-Daouda, C., & Contreras, A. (2022). On climate anxiety and the threat it may pose to daily life functioning and adaptation: A study among European and African French-speaking participants. *Climatic change, 173*(1), 15.

Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change, 71*, 102391.

Hwong, A. R., Wang, M., Khan, H., Chagwedera, D. N., Grzenda, A., Doty, B., ... & Compton, W. M. (2022). Climate change and mental health research methods, gaps, and priorities: a scoping review. *The Lancet Planetary Health, 6*(3), e281-e291.

European Social Survey. (2023). *ESS10 - integrated file, edition 3.2*.
https://ess.sikt.no/en/datafile/f37d014a-6958-42d4-b03b-17c29e481d3d/263?tab=1&elems=d4270c20-6480-4652-9a8a-1eec97a9ee6b_4

Lenhard, F., Fernández de la Cruz, L., Wahlund, T., Andersson, E., Åhlén, J., Fuso Nerini, F., ... & Mataix-Cols, D. (2024). Climate worry: associations with functional impairment, pro-environmental behaviors and perceived need for support. *BMC psychology, 12*(1), 1-9.

Marczak, M., Wierzba, M., Zaremba, D., Kulesza, M., Szczypiński, J., Kossowski, B., ... & Marchewka, A. (2023). Beyond climate anxiety: Development and validation of the inventory of climate emotions (ICE): A measure of multiple emotions experienced in relation to climate change. *Global Environmental Change*, 83, 102764.

Ojala, M. (2013). Coping with climate change among adolescents: Implications for subjective well-being and environmental engagement. *Sustainability*, 5(5), 2191-2209.

Ogunbode, C. A., Pallesen, S., Böhm, G., Doran, R., Bhullar, N., Aquino, S., ... & Lomas, M. J. (2021). Negative emotions about climate change are related to insomnia symptoms and mental health: Cross-sectional evidence from 25 countries. *Current Psychology*, 1-10.

Schwartz, S. E., Benoit, L., Clayton, S., Parnes, M. F., Swenson, L., & Lowe, S. R. (2023). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Current Psychology*, 42(20), 16708-16721.

Taylor, S. (2020). Anxiety disorders, climate change, and the challenges ahead: Introduction to the special issue. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102313.

Trost, K., Ertl, V., König, J., Rosner, R., & Comtesse, H. (2024). Climate change-related concerns in psychotherapy: therapists' experiences and views on addressing this topic in therapy. *BMC psychology*, 12(1), 192.

van Valkengoed, A. M., & Steg, L. (2023). Climate anxiety is about more than just personal risks. *Nature Climate Change*, 13(7), 591-591.