
УДК 159.922.25

DOI: 10.31249/rsoc/2025.02.04

ПРЯЖНИКОВА О.Н.* ЭКОТРЕВОЖНОСТЬ: НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ НЕГАТИВНЫХ И ПОЗИТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ (Обзор)

Аннотация. Изменение климата влияет на психическое здоровье, вызывая эмоциональный стресс, чувство горя, потери и разочарования как у отдельных социальных групп, так и у широких масс населения. В обзоре рассматривается понятие экотревожности, включающее в себя как негативные эмоциональные реакции, так и потенциальную возможность занять проактивную позицию в условиях экологического кризиса.

Ключевые слова: экотревожность; изменение климата; эмоциональные реакции; практическая тревожность.

Для цитирования: Пряжникова О.Н. Экотревожность: некоторые особенности негативных и позитивных проявлений (Обзор) // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11: Социология. – 2025. – № 2. – С. 53–61. – DOI: 10.31249/rsoc/2025.02.04

Статья поступила: 17.04.2025.

Принята к публикации: 28.04.2025.

PRYAZHNIKOVA O.N. Eco-anxiety: some features of negative and positive manifestations (Literature review)**

Abstract. Climate change impacts mental health by causing emotional stress, grief, loss and disappointment in both vulnerable social groups and the general population. The review examines the concept of

* Пряжникова Ольга Николаевна – научный сотрудник отдела социологии и социальной психологии Института научной информации по общественным наукам РАН; olga.priazhnikova@inion.ru

** Pryazhnikova Olga Nikolaevna – Researcher of the Department of Sociology and Social Psychology, Institute of Scientific Information for Social Sciences, Russian Academy of Sciences; olga.priazhnikova@inion.ru

eco-anxiety, which includes both negative emotional reactions and opportunities to take a proactive position in the context of the environmental crisis.

Keywords: eco-anxiety; climate change; emotional reactions; practical anxiety.

For citation: Pryazhnikova O.N. Eco-anxiety: some features of negative and positive manifestations (Literature review). Social'nye i gumanitarnye nauki. Otechestvennaya i zarubezhnaya literatura. Seriya 11. Sociologiya [Social sciences and humanities. Domestic and foreign literature. Series 11. Sociology]. – 2025. – N 2. – P. 53–61. DOI: 10.31249/rsoc/2025.02.04

Received: 17.04.2025.

Accepted: 28.04.2025.

Одним из следствий отношения к изменению климата является его влияние на психическое здоровье человека, которое выражается в так называемой экотревожности, или экотревоге (ЭТ). Под термином ЭТ обычно подразумевают широкий диапазон негативных эмоций, связанных с восприятием изменения климата и экологических угроз, которые характерны для тревожности в целом. Это негативные эмоции, сопровождаемые физическими симптомами и опасениями за будущее, в случае ЭТ – опасения по поводу последствий изменения климата. Многие люди, становясь свидетелями последствий изменения климата или сталкиваясь с информацией о разнообразных природных бедствиях (лесных пожарах, наводнениях, ураганах, засухах, сильной жаре, появлении новых болезней и т.д.), сообщают о страхе за себя, своих детей и будущие поколения, о чувстве потери, безнадежности и гнева.

Ряд национальных опросов подтверждают распространение негативных эмоций, связанных с изменением климата. В ходе опросов Американской психологической ассоциации от 2018 г. «Стресс в Америке»¹ и в рамках Йельской программы по коммуникации в области изменения климата (Yale program on climate change communication) от 2024 г. [Climate change ... , p. 14] 51% и 64% респондентов указали на изменение климата и глобальное потепление как на источник стресса. 56% австралийцев, проживающих в сельской местности, были обеспокоены изменением кли-

¹ Stress in America: Generation Z / American psychological association. – 2018. – URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf> (accessed: 05.04.2025).

мата в 2015 г. От 20% до 40% европейцев (в зависимости от страны) в 2016 г. сообщали о том, что «очень обеспокоены» в связи обостряющейся экологической обстановкой [Clayton, Karazsia, 2020].

Анализ наиболее релевантных теме экотревожности исследований, опубликованных на английском языке в 2010–2023 гг. [Eco-anxiety ... , 2024 ; Understanding ... , 2021], выявил ряд характеристик, уязвимых с точки зрения ЭТ групп. Дети являются наиболее подверженными негативным последствиям влияния изменения климата на психическое здоровье (посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессия и нарушения сна), так как они склонны сильнее реагировать, например, на экстремальные погодные явления. Исследование, проведенное во Франции и охватившее 831 ребенка, выявило, что: 1) дети младшего школьного возраста более экотревожны, чем подростки; 2) ранний подростковый возраст характеризуется снижением ЭТ; 3) ЭТ можно определить в качестве устойчивой черты личности уже в возрасте восьми-девяти лет; 4) девочки испытывают больше ЭТ, чем мальчики [Mallet, 2024, p. 1706].

Молодые люди (18–35 лет) ощущают влияющую на их жизнедеятельность ЭТ в большей степени, чем люди старшего возраста. Женщины испытывают более значительный стресс и беспокойство и имеют более высокие показатели ПТСР после природных катастроф по сравнению с мужчинами [Understanding ... , 2021].

Отмечается, что ЭТ может стать более распространенной среди представителей коренных народов, живущих в уязвимых с точки зрения последствий изменения климата районах, а также в большой зависимости от природной среды и обусловленных ею культурных практик. ЭТ в данном случае обусловлена также возможной непоправимой потерей культурного и духовного наследия, связанного с природным миром. Большей ЭТ подвержены люди, которые в целом озабочены экологическими проблемами и / или чувствуют большую связь с природным миром – из-за культурных особенностей или по личным причинам. Аналогичным образом люди, которые физически пострадали в результате экстремальных погодных явлений, остались бездомными или были перемещены из-за последствий изменения климата, с большей вероятностью будут испытывать более высокие уровни стресса и склонность к развитию тревоги, связанной с изменением климата. Представители профессий, предполагающих наличие углубленных знаний об

окружающей среде и эмоциональных связей с природным миром, также чаще страдают от ЭТ [Understanding ... , 2021].

Ю. Коффи и коллеги провели анализ зарубежной научной литературы, посвященной ЭТ, и выделили ряд характеристик этого понятия [Understanding ... , 2021]. Чаще всего в научной дискуссии об ЭТ используется определение, данное Американской психологической ассоциацией (American Psychological Association), где ЭТ описывается как хронический страх экологической гибели [Mental ... , 2017, p. 68]. На наш взгляд, словосочетания «экологическая гибель» или «инвайронментальная катастрофа» (по-английски *environmental doom*), употребляемые в данном определении в отечественных публикациях [Исследование восприятия ... , 2023], можно интерпретировать как неотвратимую деградацию окружающей среды, а ЭТ – как ощущение того, что экологические основы существования находятся в процессе разрушения.

Специалисты часто отмечают непоследовательность в использовании терминологии в научной литературе, которая посвящена эмоциональным состояниям, обусловленным проблемами экологии. Например, такие термины, как «тревога по поводу изменения климата» (*climate change anxiety*) и «экологический стресс» (*ecological stress*), могут использоваться при обсуждении вопросов, относящихся к ЭТ. Часто ЭТ используется для описания любых тревожных состояний, связанных с экологическим кризисом, наряду с понятием «климатической тревоги» (*climate anxiety*). Термин «климатическое горе» (*climate grief*) иногда используется как синоним ЭТ, например при описании соластальгии – боли, ощущаемой человеком при осознании того, что «место», где он живет и которое любит, находится на грани физического уничтожения [Understanding ... , 2021 ; Empirical ... , 2023, p. 538].

Среди негативных физических реакций, провоцируемых ЭТ, распространены панические атаки, неблагоприятные эмоциональные реакции, такие как раздражительность, слабость, бессонница, грусть, депрессия, оцепенение, беспомощность, безнадежность, вина, разочарование или гнев, а также чувство страха или неуверенности. При этом негативные эмоции в контексте ЭТ являются частью психологической адаптации и реакции на угрозу.

Ч. Курт и П. Пихкала [Kurth, Pihkala, 2022] разделили эмоциональные аффекты, возникающие в связи с ЭТ, на три функционально различные группы.

1. Тревожная реакция (нервозность, страх и испуг): эмоциональная реакция на неопределенные экологические угрозы и опасности, которая влечет за собой ту или иную защитную реакцию.

2. Саморефлексия (стыд, вина): эмоциональная реакция, связанная с нанесением вреда окружающей среде, которая вызывает желание возмещения нанесенного ущерба.

3. Реакция горевания (горя): эмоции, сосредоточенные на потере того, что человек считает важным, которые могут способствовать социальной изоляции, глубокой печали и т.д.

С. Клейтон и Б.Е. Каразиа разработали шкалу климатической тревожности, включающей множество показателей, фиксирующих эмоциональные состояния, по сути своей отличные от тревожности. При использовании данной шкалы человек выбирает фразы, описывающие его эмоции. Например, «Я плачу из-за изменения климата» отражает грусть, а «Я чувствую себя виноватым, если трачу энергию впустую» описывает чувство вины [Clayton, Karazsia, 2020]. Ч. Курт и П. Пихкала указывают на то, что при таком широком понимании ЭТ под этой категорией могут объединяться отдельные аффективные явления (тревога, печаль, вина, гнев), которые просто случайно возникают вместе и проявляются одновременно. Тем не менее они согласны, что существует некоторая корреляция между опытом ЭТ и симптомами тревожных расстройств и депрессии, однако их анализ многочисленных исследований в данной области показывает, что только небольшая часть людей испытывает клинический (или неклинический, но высокий) уровень ЭТ [Kurth, Pihkala, 2022].

С.К. Станлея и коллеги в своих исследованиях ЭТ представили подход для оценки степени, в которой изменение климата заставляет людей чувствовать себя в состоянии экодепрессии (подавленными, несчастными), ЭТ (тревожными, напуганными) и экогнева (злыми, разочарованными) по шкале от 0 (совсем нет) до 100 (очень сильно). Разделив проявления ЭТ на несколько эмоциональных состояний, ученым удалось выявить, что ЭТ часто ощущается одновременно с гневом. При этом тревога «в чистом виде» подавляет способность действовать, тогда как при возникновении гнева прослеживается устойчивая положительная связь со склонностью к коллективным действиям [From anger ..., 2021].

Таким образом, эмоции, возникающие при ЭТ, могут стать источником мотивации для активной вовлеченности в проэкологическую деятельность, что, в свою очередь, будет способствовать росту положительных эмоций – чувства надежды, осознания соб-

ственной роли, прав и возможностей, ощущения связи с другими людьми, особенно при участии в коллективных действиях [Understanding ... , 2021, p. 2]. То, что ЭТ помимо ощущений угрозы и утраты также может вызывать положительные эмоции и адаптивные реакции, говорит о том, что это сложный конструкт. Если для некоторых людей ЭТ неконструктивно и связано с дисфункцией, для других она стимулирует конструктивный ответ, например в виде формирования «зеленой» самоидентификации [Verplanken, Marks, Dobromir, 2020].

Ввиду комплексного характера ЭТ Ч. Курт и П. Пихкала предлагают рассматривать ее как форму практической тревожности (practical anxiety). Они отмечают, что ЭТ можно описать, применяя основные поведенческие модели, характерные для практической тревожности, поскольку практическая тревожность требует размышлений и усилий по сбору информации перед лицом нового или трудного выбора. Понимаемая таким образом ЭТ может быть связана с постановкой человеком таких вопросов: «Стоит ли мне заводить ребенка, учитывая риск, который изменение климата представляет для его будущего? Стоит ли мне сменить профессию или попытаться привнести больше ответственности за состояние окружающей среды в свою работу? Стоит ли мне уделять больше времени повышению осведомленности об изменении климата в моем сообществе и стоит ли мне это делать, даже если это означает проводить меньше времени с семьей?» [Kurth, Pihkala, 2022].

Ч. Курт и П. Пихкала обращают внимание на то, что ЭТ, как и другим негативно окрашенным эмоциям, присуща аверсивность, которая определяет их развитие. Такие проявления ЭТ, как горевание, чувство вины, гнев в первую очередь «смотрят назад», в том смысле, что они как правило связаны с тем, что уже произошло. При этом исследователи подчеркивают, что ЭТ в большой степени «смотрит вперед», потому что она, как правило, связана и ориентирована на решения проблем, с которыми человек сталкивается в настоящее время или предвидит их возникновение в будущем. В целом ЭТ может делать людей более восприимчивыми в ситуациях, когда необходимо принять решение относительно чего-то, имеющего экологическую ценность. ЭТ стимулирует когнитивное вовлечение и мотивацию, что помогает справиться с трудностями. Таким образом, раскрытие потенциала ЭТ с точки зрения ее «обращенности вперед» делает ее проактивной эмоцией, которая заставляет человека заниматься проблемами экологического кризиса.

Очевидно, что по мере роста экологических проблем все больше людей будут нуждаться в помощи, в том числе специализированной, в целях эффективного регулирования эмоциональных состояний, подобных ЭТ. Этому может помочь большее понимание своего рода «правильной» модели ЭТ, точнее способность испытывать ее в нужное время и правильным образом [Kurth, Pihkala, 2022]. Несмотря на то что ЭТ может негативно влиять на нашу психологическую устойчивость и благополучие, важно искать подходы, в том числе на междисциплинарной основе, чтобы корректировать ее развитие и направлять ее проявления в более конструктивное русло. Такие задачи потребуют дальнейших углубленных исследований для выявления связей каждой эмоции, обусловленной ЭТ, с проклиматическим поведением и ощущением благополучия в целом, а также для поиска подходов к контролю и регулированию негативных эмоций, специфичных для ЭТ.

Список литературы

Исследование восприятия горожанами окружающей среды: экотревожность и ее преодоление / Касаткина Д.А., Миронова А.В., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. / Московский городской педагогический университет. – Москва: Парадигма, 2023. – 44 с.

Clayton S., Karazsia B.T. Development and validation of a measure of climate change anxiety // Journal of environmental psychology. – 2020. – Vol. 69. – 101434. – DOI: 10.1016/j.jenvp.2020.101434

Climate change in the American mind: beliefs & attitudes, Fall 2024 / Leiserowitz A., Maibach E., Rosenthal S., Kotcher J., Goddard E., Carman J., Myers T., Verner M., Marlon J., Goldberg M., Ettinger J., Fine J., Their K.; Yale university¹, George Mason university. – New Haven (CT): Yale program on climate change communication, 2025. – 86 p.

Eco-anxiety and climate-anxiety linked to indirect exposure: A scoping review of empirical research / Jarrett J., Gauthier S., Baden D., Ainsworth B., Dorey L. // Journal of environmental psychology. – 2024. – Vol. 96. – 102326. – DOI: 10.1016/j.jenvp.2024.102326

Empirical evidence for climate concerns, negative emotions and climate-related mental ill-health in young people: a scoping review / Ramadan R., Randell A., Lavoie S., Gao C.X., Manrique P.C., Anderson R., McDowell C., Zbukvic I. // Early intervention in psychiatry. – 2023. – Vol. 17, N 6. – P. 537–563. – DOI: 10.1111/eip.13374

From anger to action: differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing / Stanley S.K., Hogg T.L., Leviston Z.,

¹ Включен в перечень иностранных и международных организаций, деятельность которых признана нежелательной на территории России.

Walker I. // The journal of climate change and health. – 2021. – Vol. 1. – 100003. – DOI: 10.1016/j.joclim.2021.100003

Kurth Ch., Pihkala P. Eco-anxiety: what it is and why it matters // *Frontiers in psychology*. – 2022. – Vol. 13. – 981814. – DOI: 10.3389/fpsyg.2022.981814

Mallet P. The development of eco-anxiety through middle childhood and adolescence // *Psychology*. – 2024. – Vol. 15, N 11. – P. 1697–1709.

Mental health and our changing climate: impacts, implications, and guidance / Clayton S., Manning C.M., Krygsman K., Speiser M. – Washington: American psychological association: ecoAmerica, 2017. – 69 p. – URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf> (accessed: 05.04.2025)

Understanding eco-anxiety: a systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps / Coffey Y., Bhullar N., Durkin J., Islam M.Sh., Usher K. // The journal of climate change and health. – 2021. – Vol. 3. – 100047. – DOI: 10.1016/j.joclim.2021.100047

Verplanken B., Marks E., Dobromir A.I. On the nature of eco-anxiety: how constructive or unconstructive is habitual worry about global warming? // *Journal of environmental psychology*. – 2020. – Vol. 72. – 101528. – DOI: 10.1016/j.jenvp.2020.101528

References

Clayton S., Karazsia B.T. Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of environmental psychology*. – 2020. – Vol. 69. – 101434. – DOI: 10.1016/j.jenvp.2020.101434

Climate change in the American mind: beliefs & attitudes, Fall 2024. Leiserowitz A., Maibach E., Rosenthal S., Kotcher J., Goddard E., Carman J., Myers T., Verner M., Marlon J., Goldberg M., Ettinger J., Fine J., Their K. Yale university¹; George Mason university. – New Haven (CT): Yale program on climate change communication, 2025. – 86 p.

Eco-anxiety and climate-anxiety linked to indirect exposure: A scoping review of empirical research. Jarrett J., Gauthier S., Baden D., Ainsworth B., Dorey L. *Journal of environmental psychology*. – 2024. – Vol. 96. – 102326. – DOI: 10.1016/j.jenvp.2024.102326

Empirical evidence for climate concerns, negative emotions and climate-related mental ill-health in young people: a scoping review. Ramadan R., Randell A., LaVoie S., Gao C.X., Manrique P.C., Anderson R., McDowell C., Zbukvic I. *Early intervention in psychiatry*. – 2023. – Vol. 17, N 6. – P. 537–563. – DOI: 10.1111/eip.13374

From anger to action: differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. Stanley S.K., Hogg T.L., Leviston Z., Walker I. *The journal of climate change and health*. – 2021. – Vol. 1. – 100003. – DOI: 10.1016/j.joclim.2021.100003

Kurth Ch., Pihkala P. Eco-anxiety: what it is and why it matters. *Frontiers in psychology*. – 2022. – Vol. 13. – 981814. – DOI: 10.3389/fpsyg.2022.981814

¹ Включен в перечень иностранных и международных организаций, деятельность которых признана нежелательной на территории России.

Mallet P. The development of eco-anxiety through middle childhood and adolescence. *Psychology*. – 2024. – Vol. 15, N 11. – P. 1697–1709.

Mental health and our changing climate: impacts, implications, and guidance. Clayton S., Manning C.M., Krygsman K., Speiser M. – Washington: American psychological association; ecoAmerica, 2017. – 69 p. – URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf> (accessed: 05.04.2025)

The study of urban residents' perception of the environment: eco-anxiety and its overcoming. Kasatkina D.A., Mironova A.V., Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G. Moscow city pedagogical university. – Moscow: Paradigma, 2023. – 44 p. (In Russian)

Understanding eco-anxiety: a systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps. Coffey Y., Bhullar N., Durkin J., Islam M.Sh., Usher K. *The journal of climate change and health*. – 2021. – Vol. 3. – 100047. – DOI: 10.1016/j.joclim.2021.100047

Verplanken B., Marks E., Dobromir A.I. On the nature of eco-anxiety: how constructive or unconstructive is habitual worry about global warming? *Journal of environmental psychology*. – 2020. – Vol. 72. – 101528. – DOI: 10.1016/j.jenvp.2020.101528