

Löpande sammanfattning av forskningsläge

Senast uppdaterad: maj 2022

DEFINITION AV KLIMATÅNGEST.....	1
SKILLNAD MELLAN UPPLEVD KLIMATKRIS OCH HOT OM KLIMATKRIS.....	2
HUR VI MÄTER KLIMATÅNGEST	3
HUR VI TAR HAND OM KLIMATÅNGEST - COPINGSTRATEGIER.....	4
KOPPLING MELLAN KLIMATKRISEN OCH MÅENDE.....	7
OLIKA TYPER AV KÄNSLOR I KLIMATÅNGEST.....	8
KOPPLING MELLAN KUNSKAP OM KLIMATKRISEN OCH KLIMATÅNGEST.....	8
HUR MÅNGA LIDER AV KLIMATÅNGEST?	10
SEKUNDÄRMÅLGRUPPEN: FÖRÄLDRAR, LÄRARE	10

DEFINITION AV KLIMATÅNGEST

Klimatångest relateras till perceptionen av klimatförändringarna och kan ses som ett existentiellt tillstånd. Det finns flera relaterade termer finns: solastalgia, eco anxiety, ecoparalysis, **econostalgia**, eco-distress och ecophobia (Clayton, 2020 & Panu, P. 2020). Det råder ingen konsensus om vilken terminologi som ska användas och hur allvarliga symtom man behöver för att det ska räknas som EÅ/KÅ (Panu, P, 2020)

Från ca år 2000 har många psykologer som skrivit om ämnet haft psykodynamisk bakgrund, vilket bidragit till att de perspektiven fått sätta en del ramar för hur vi ser på KÅ. (Panu P)

Klimatångest rymmer flera negativa känslor som ilska, sorg och hopplöshet. (Clayton 2020 & Hickman, 2020). En möjlig omformulering är att klimatångest handlar om kärlek till naturen/jorden och att återupprättandet av bandet mellan människan och naturen kan leda till känslor av empati och medkänsla (Hickman, 2020)

Vi behöver skilja mellan kliniskt signifikanta tillstånd och adekvata känslomässiga responser på ett närvarande hot. Klimatångest tillhör generellt det senare, även om det kan bli kliniskt signifikant (Clayton, 2020).

Löpande sammanfattning av
forskningsläge

Cunsolo & Ellis: Det relaterade begreppet ”ecogrief” (ekosorg) tycks bestå av tre primära dimensioner: kopplat till fysisk förlust, förlust av miljörelaterad kunskap, och förväntade framtida förluster (Cuonsolo et al., 2020) .

Eco-anxiety kan vara paralyserande, men också manifesteras som en ”praktisk ångest” som leder till att ändra beteende och samla mer information. Viss forskning menar att klimatångest även har positiva verkningar, i att t.ex. hjälpa oss att adressera hotet. Det tycks finnas produktiva former av oro, rädsla och ångest. (Panu, P. 2020)

Ett sätt att undersöka KÅ är att ta ingången från ett mer sociologiskt/samhälleligt perspektiv (som t.ex. Norgaard gör). Ett samhälle kan hamna i socialt konstruerad tystnad, vilket ökar ångest på lång sikt - ”disruption of the ecological habitus can lead to emotions of guilt/anxiety”. Ångest kan triggas både av förändringar i den fysiska miljön och av socialt tryck. Många uttrycker att de önskar mer förtäelse från sociala grupper runt omkring dem. * Anthony Giddens har myntat teorin om ”ontologisk säkerhet”, vilket KÅ kan relatera till. (Panu, P. 2020)

Det finns olika åsikter om vilken terminologi som ska användas och huruvida termen KÅ ska användas för att inkludera även mindre allvarlig klimatoro eller inte. Förtydligande kring vad som menas med ångest behövs således. Sammantaget, menar författaren, är eco-anxiety är multi-faceted, och kan manifesteras i många olika former. Generella teorier av ångest hjälper till att förstå eco-anxiety/KÅ. De flesta former av eco-anxiety är icke-patologiska, vilket lyfter vikten av att vara försiktig både i vård och offentlig diskussion gällande vad vi pratar om kring ”behandling” av eco-anxiety. (Panu P)

SKILLNAD MELLAN UPPLEVD KLIMATKRIS OCH HOT OM KLIMATKRIS

Vi behöver skilja mellan de som varit med om faktiska väderrelaterade katastrofer och de vars klimatångest handlar om framtida hot eller påverkan på andra platser. För de som varit med om naturkatastrofer kan ses förhöjda nivåer av PTSD, depression, ångest, missbruk och våld i hemmet. (Clayton, 2020 & Consuolo, 2020)

Orelaterat till klimatångest ger ett varmare klimat och dålig luftkvalitet negativ påverkan på den psykiska hälsan. Kopplingar finns till aggression, suicid och kognitiv påverkan. (Clayton, 2020)

Löpande sammanfattning av
forskningsläge

Klimatångest tycks vara högre i länder som redan är direkt drabbade av klimatkrisen. Även vanligare bland de som bryr sig om miljön. Ursprungsbefolkningar mer drabbade. (Clayton, 2020)

Barn och unga är mest sårbara för klimatkrisens verkningar. WHO uppskattar att mer än 80% av de sjukdomar, skador och död som barn och unga i framtiden drabbas av kan attribueras till klimatkrisen. Detta beror dels på ett omoget fysiskt försvarssystem, dels på att barn är beroende av vuxna och dels på att de utsätts för ackumulerade risker över deras livstid. Påverkan på barn och unga kan vara direkt, indirekt, omedelbar eller fördröjd. Barn även mer sårbara för indirekta konsekvenser som brist på mat och flykt. Att ha blivit utsatt för extremväder kan vara associerat med instabilitet i familjen och ökat familjevåld. Även utbildning hotas pga klimatkrisen, vilket drabbar flickor mer än pojkar. 85% av världens barn bor i låg- och medelinkomstländer som är mer sårbara för klimatkrisens påverkan. Klimatkrisen påverkar i hög grad flera andra av hållbarhetsmålen. (Sanson, A. et al, 2019)

I en av tre relaterade studier kunde man se att oro för global uppvärmning var associerad med hur när eller fjärran man uppfattade klimathotet, samt korrelerade positivt med faktorer som predicerar miljövänligt beteende (Pro-environmental behavior): pro-ecological worldview, Pro-environmental values, tidigare pro-environmental behavior och ”grön” identitet. (Verplanken et al. 2020)

Extremväder påverkar mental hälsa direkt och kan leda till PTSD, ångest, depression, fobi, paniksyndrom, sömnstörningar och kognitiva störningar. Efter översvämningar i Pakistan uppvisade 73% av 10-19-åringar höga nivåer av PTSD-symtom, framförallt hos flickor som tvingats flytta. (Sanson & Bellemo, 2020)

HUR VI MÄTER KLIMATÅNGEST

Clayton (2020) har utvecklat en skala för att mäta klimatångest. I skalan finns två subskalor: kognitiv-emotionell försvagning/nedsättning och funktionell försvagning. Det är oklart enligt Claytons forskning om klimatångest korrelerar med mer generell ångest, däremot tycks grad av neuroticism påverka sårbarheten för klimatångest..

Clayton med kollegor har genom 3 studier utvecklat ett mått för klimatångest (Clayton & Karazsia, 2020). De tar i studierna fram en fyrfaldig struktur av faktorer: kognitiv/emotionell försvagning, funktionell försvagning, beteendeengagemang och erfarenhet. De kunde se att varken klimatångest eller generell depression/ångest var förknippat med beteendemässigt engagemang. De undersöker även om klimatångest påverkas av hur man ramar in information om klimatkrisen.

Ångest är framtidsorienterat och kan leda till adaptiva responser, men även bli maladaptivt. Ångest ett brett begrepp och ibland alltför diffust. Det tycks som att en högre "personal identification with nature" är förknippat med högre risk för klimatångest. Personer som har en hög "Environmental identification" uppvisar fler miljövänliga beteenden (PEB) och högre omsorg om miljön.

Enligt Clayton et al. är detta den första skalan som tittar på kopplingen mellan klimatångest och välmående.

I sina studier hittar Clayton att subskalorna korrelerar med egen erfarenhet av klimatkrisen men att beteendeengagemang inte korrelerar med kognitiv eller funktionell nedsättning. Däremot korrelerar kognitiv och funktionell nedsättning starkt med varandra. Utifrån detta drar Clayton slutsatsen att dessa två subskalor är "the true climate change anxiety response".

Kvinnor uppgav i studierna högre beteendeengagemang än män, i övrigt sågs inga könsskillnader. Yngre uppgav högre grad av kognitiv och funktionell nedsättning jämfört med äldre. Grad av utbildning påverkade inte.

I Clayton och Karazsias (2020) sista studie undersöktes om upplevelsen av klimatångest, och mer specifikt skalans subskalor, påverkas av huruvida man ramar in klimatkrisen på ett sätt som antingen framhäver möjlighet att påverka, respektive maktlöshet. Detta för att se om inramning påverkar hur man anpassar sig till klimatkrisen. Deltagarna här primärt mellan 23 och 35 år, amerikaner. Det man såg i studien var att klimatångest inte är associerat med högre grad av anpassning, när man kontrollerar för egen erfarenhet av klimatkrisen. Dock var kognitiv försvagning högre i "empowerment condition" än i maktlöshets-condition.

Klimatångest kan utifrån studierna identifieras och mätas på ett reliabelt sätt. Att uppleva klimatkrisens verkningar direkt är associerat med mer än en typ av respons, men kan leda till adaptiva responser. EID är starkt associerat med beteendeengagemang, men även signifikant korrelerat med kognitiv försvagning och upplevelser av klimatkrisen.

HUR VI TAR HAND OM KLIMATÅNGEST - COPINGSTRATEGIER

Problemfokuserad coping tycks mer associerat med bättre välmående jämfört med emotionsfokuserad – dock sällan specificerat vad emotionsfokuserad coping innebär! Mest hjälpsamt att hitta tillit till samhället, men även sätta klimatkrisen i historisk kontext (Clayton, som refererar till Ojala).

Löpande sammanfattning av
forskningsläge

Caroline Hickman, psykoterapeut och verksam vid University of Bath, har intervjuat många barn och unga kring deras klimatångest. Hon lyfter i en artikel (2020) fram att barns och ungas känslor inte skiljer sig signifikant från vuxnas, men att barn ofta säger att det som sker i världen känns personligt mot dem och att känslorna blir värre då vuxna inte tar dem på allvar, som att de vuxna då medvetet skadar både världen och med det barnen. Hickman lyfter att barns och ungas röster sällan direkt kommer fram i den forskning som finns.

De politiska förslag som ibland läggs fram om att förbjuda t.ex. lärare att prata om klimatångest stämmer inte alls överens med vad unga själva efterfrågar eller uttrycker hade varit hjälpsamt för dem. (Hickman, 2020)

Hickman menar att KÅ handlar om relationen mellan känslor kopplade till CC och den kognitiva kunskap vi har om hur människan orsakat CC och hur vi underlåtit oss att agera.

För hälsvårdsarbetare viktigt att lyssna och hålla, utan att etikettera eller patologisera. Svårt att inte ha en tidigare jämförbar kris att blicka tillbaka mot.

Tvärtom hanterar unga aktivt dessa känslor via olika copingmekanismer (Ojala). Maria Ojala har i sin forskning undersökt vilka copingmekanismer unga använder för att hantera sin klimatångest. Copingmekanismerna varierar i hur väl de främjar välmående och engagemang. Vuxna behöver generellt skifta fokus från de ungas oro till hur de hanterar oron, för att förhindra att unga använder mindre konstruktiva copingstrategier. Vanliga copingstrategier handlar om att förminska hotet (liten grupp), undvika eller distrahera sig från hotet (större grupp). Enligt Ojala är ingen av dessa strategier hjälpsamma i att främja välmående eller ta hand om planeten. En annan vanlig strategi är att problemlösa genom att söka information och försöka problemlösa, vilket ofta sker med småskaliga beteenden. Kan skapa empowerment, men också associeras med negativa känslor.

Det Ojala sett i sin forskning är att den mest välfungerande copingstrategin är det som kallas Meningsfokuserad Coping. Det är associerat med både aktivt engagemang och välmående. En meningsfokuserad coping handlar om att skifta från hur man reglerar oro till ur man främjar hopp. Hoppet kan fungera som en buffert som förebygger oro. Meningsfokuserad coping består av att 1. erkänna allvaret med problemet, 2. erkänna att det finns anledning att vara hoppfull, 3. Och att det finns möjligheter att agera för förändring. Detta kan hänga ihop med att lita på forskare, politiker och NGOs. Tillit till vuxenvärlden viktig för att skapa meningsfokuserad coping. Att konfrontera mörkret kan vara ett steg mot att skapa hopp: först behöver vi ha en ordentlig förståelse för tillståndet och vad som saknas, för att sen kunna agera. (Ojala)

Cuonsolo et al. (2020) föreslår sex steg för att minska lidandet som uppstår via klimatångest.
1. Utbildning för vårdgivare om klimatkrisen och mental hälsa.

Löpande sammanfattning av
forskningsläge

2. Ökad klinisk bedömning och stöd behövs, dock ej för personer som fungerar relativt väl.
3. Individuell och gruppterapi som redan prövats borde fortsätta användas.
4. "Social prescribing" och att jobba för att minska det underliggande hotet (klimatkrisen)
5. Fokus på familjer och familjeorienterade responser, med tanke på graden av stress hos barn och unga.

Det är även viktigt att det finns en jämlikhet i insatserna, varför god infrastruktur för mentala hälsoinsatser behöver finnas på plats. Eftersom klimatkrisen är ojämlik så är det ofta att de som är mest akut drabbade har sämst tillgång till vårdresurser.

Det behövs tillgängliga och trygga platser för att utforska de svåra emotionella reaktionerna, men också den politiska. Det är väsentligt att förstå att känslor ofta är vad som får människor att agera - även de obekväma känslorna är viktiga för att "samla in" energin att göra de nödvändiga förändringarna. (Cuonsolo et al., 2020)

Många klimataktivister menar att agerande hjälper dem att hålla sina känslor i schack, och kanalisera dem till beslutsamhet, mod och optimism.

Genom aktivism utvecklar ungdomar även andra färdigheter, liksom lär de sig att reglera beteenden och känslor, teamwork, konflikthantering, civilsamhällesengagemangsfärdigheter. (Sanson & Bellermo, 2021)

Det är viktigt att vuxenvärlden både erbjuder resurser som hjälper ungdomarna att agera, och visar att de inte är ensamma om att bära bördan av klimatkrisen. (Sanson & Bellermo, 2021)

Forskning på effektiva interventioner för att stötta barn och unga är nästan icke-existerande, få resurser finns för att guida föräldrar och andra vuxna i att stötta barn (Sanson et al., 2019).

Viktigt att bygga känsla av self-efficacy och collective efficacy. Bygga hopp genom att titta på tidigare samhällsproblem, på lösningar för klimatkrisen och lyfta fram alla som jobbar för att lösa krisen. Meningsfokuserad coping är relaterad till högre grad av välmående och tillfredsställelse med livet och optimism, samt med mer aktivt engagemang. Detta involverar tillit, en positiv omformulering av problemet och realistiskt hopp (Sanson et al., 2019).

Dagens unga kommer möta stora utmaningar både vad gäller att jobba för att minska utsläppen, anpassa och bygga upp resiliens för att kunna hantera det extremväder som är försent att förhindra.

Forskning på resiliens kan gruppera karaktäristika i olika grupper:

- individuella färdigheter (emotionsreglering, beteende och uppmärksamhetsreglering, empati och värderingar kring social rättvisa, flexibilitet och kreativitet),
- interpersonella färdigheter och relationer (förhandling, konflikthantering, samarbetsförmåga)
- socialt och civilt engagemang (volontärsarbete, gå med i communitygrupper och delta i aktivt medborgarskap, kommunicera med politiker) (Sanson et al., 2019)

Löpande sammanfattning av
forskningsläge

Maria Ojala (2020, popvetenskaplig artikel) menar att vi behöver gå bortom "emotionell kompetens" och främja "critical emotional awareness": att kritiskt diskutera och fråga vilka känslor som är tillåtna i diskussioner och utbildning om klimatkrisen. Detta förhållningssätt handlar inte om att märka vilka känslor som är rätt utan snarare om att förstå varför olika känslor uppstår i relation till klimatkrisen. Detta kräver, enligt Ojala, eftertanke, planering och stöd.

Utvecklingspsykologen William Damon har i sin forskning visat att unga bäst hittar mening i livet och psykologiskt välmående i att ha ett syfte som går bortom att fokusera på sig själv, utan som innefattar andra människor, samhälle eller naturen. Detta innebär också aktivt kollektivt engagemang kring syftet. (Kompatibelt m t.ex. FFF). Viktigt för lärare och utbildare att fundera på hur detta kan inkluderas och diskuteras i skolan. (Ojala)

KOPPLING MELLAN KLIMATKRISEN OCH MÅENDE

Studie som utifrån big data undersökt om det finns en koppling mellan att söka information om klimatkrisen och Mental hälsa. I studien kunde man se att termen "Global Warming" var en signifikant prediktor för att även söka på termer relaterat till mental hälsa. Dessa korrelationer kan inte förklaras av säsongsbundna förändringar (vanligen följer sökningar på mental hälsa säsongerna, med ökade sökningar på vintern). Man såg en negativ korrelation mellan sökningar på global warming och ångest, vilket kan ha att göra med att folk söker allt mindre på GW och alltmer på ångest. I övrigt bara positiva korrelationer (Williams, 2021).

25% av deltagarna i Clayton & Karazsia (2020) studier för utvecklandet av en klimatångestskala uppgav att klimatkrisen gör det svårt för dem att fungera, oftare än "ibland". Detta ger en indikation på att klimatkrisen påverkar den mentala hälsan.

Oro för klimatet *kan* vara icke-konstruktiv, men kan även vara konstruktiv och leda till adaptiva beteenden. I studier har man hittat signifikant korrelation mellan patologisk oro och oro för klimatet, men korrelationen försvann då man kontrollerade för andra oroskällor (i detta fall corona, personal issues och ekonomin) (Verplanken, 2021)

Verplanken med kollegor har genom tre studier undersökt "habitual worry" (Vanemässig oro?), om global uppvärmning som exempel på eco-anxiety. Nyckelfrågan var huruvida den typen av oro är konstruktiv i att motivera PEB, eller om den är icke-konstruktiv (symtom på patologisk oro). Patologisk oro och oro om global uppvärmning undersöktes tillsammans med två andra källor till oro (personliga issues och världsekonomin i Studie 1), (personliga issues och coronaviruset i Studie 2). Båda studierna hittade signifikant korrelation mellan patologisk oro och global uppvärmning, men korrelationen försvann när man kontrollerade för övriga oroskällor. Oron för global uppvärmning tycktes vara opåverkad av coronaviruset.

Tidigare forskning visar att klimatångest är korrelerat med generell ångest och depression, men även med adaptiva responser. Denna studie fokuserar mer specifikt på oro: repetitiva, känsloladdade tankar och bilder relaterade till potentiellt hotande händelser i framtiden. Primärt en kognitiv process. Delas ofta upp i konstruktion och icke-konstruktiv oro. fokuserar här på habitual worry, eftersom den troligen påverkar en person och adderar till effekterna av vad man är oroad kring. Sammantaget föreslår artikeln att medan GW-oro kan vara icke-konstruktiv och del av en dysfunktion för vissa är det en konstruktiv och adaptiv pro-environmental respons. (Verplanken et al., 2020)

OLIKA TYPER AV KÄNSLOR I KLIMATÅNGEST

I en australisk enkätstudie (Stanley et al., 2021) har man sett att personer som i relation till klimatkrisen uppgav att de framför allt kände sig arga och frustrerade mådde bättre överlag jämfört med personer som i högre grad uppgav att de var nedstämda. Personerna som upplevde ilska uppgav att de högre grad utförde både personliga och kollektiva klimatbeteenden. Även de som upplevde klimatrelaterad nedstämdhet engagerade sig i kollektiva beteenden, men mådde över lag sämre än de som upplevde ilska. Studien säger inget om kausala samband, och förtydligade inte heller i vilken grad deltagarna upplevde sina känslor (exv. vilken intensitet av ilska som tycks mest hjälpsam för välmående och engagemang).

Oro för global uppvärmning tycks korrelera positivt med känslokluster av beslutsamhet, ångest och ilska. Verkar i Verplanken et als studie (2020) som att trait-oro ("egenskaps"-oro) inte korrelerar signifikant med oro för global uppvärmning när man kontrollerar för övriga oroskällor.

Det är möjligt att uppleva positiva känslor kopplat till klimatkrisen, framförallt kopplat till kollektiv aktion (Clayton & Karazsia, 2020).

KOPPLING MELLAN KUNSKAP OM KLIMATKRISEN OCH KLIMATÅNGEST

I en australisk studie (Pfautsch & Gray, 2017) som tittat på kopplingen mellan faktakunskaper om klimatkrisen och känslor kring uppvärmning kunde forskarna se att deltagarna överskattade vad de vet om klimatkrisen. Studien hade ett litet urval (N=123), extremt låg responsrate (0.005 procent), men forskarna menar att urvalet fortfarande var

representativt. Vanligaste känslorna var rädsla, sorg, ilska och disempowerment. Män hade högre tilltro till sin kunskap om klimatkrisen. Nästan ingen höll med om att det fanns en koppling mellan klimatuppvärmning och förbränning av fossila bränslen. Få uppgav att uppvärmningen händer idag. De flesta deltagare såg forskare och populärvetenskapliga tidsskrifter som mest trovärdiga källor och politiker som minst trovärdiga källor när gäller klimatuppvärmningen. Kvinnor rankade 8 ggr så högt som män på frågan om man tror att ens liv kommer att påverkas av klimatuppvärmningen. Kvinnor uppgav i högre grad negativa känslor än män. Många uppgav att deras val och handlingar inte skulle spela någon roll, detta minskade dock när de gavs konkreta alternativ.

Resultat från en narrativ översiktsanalys (Lee et al., 2020), visade att tro på och oro över klimatkrisen var högre i länder med låga, medel och övre medelinkomster, än i höginkomstländer. Högst var tron på klimatkrisen och oron över den i Turkiet och lägst i Storbritannien. En mer kollaborativ och naturorienterad lärmiljö var associerad med högre nivåer av att tro på att klimatet förändras i Storbritannien. Detta såg forskarna även hos amerikaner med låg faktakunskap om klimatkrisen, men som har en mer ”communitarian” världssyn, jämfört med en individualistisk världssyn. Denna skillnad minskade när faktakunskapen var högre. Oro för klimatkrisen är ofta kontextbunden, och ofta mindre viktigt än pressande ämnen som prov och läxor.

I de analyserade artiklarna framkom att det hos många finns en vag och generell uppfattning om vad som orsakar klimatkrisen, ofta kopplad till luftföroreningar. Många visste att förbränning av bränsle skapar CO₂, men kopplade detta framförallt till transporter. CO₂ vanligaste identifierade växthusgasen. Ofta kan äldre barn ge mer korrekta svar på vad som orsakar klimatkrisen. Ofta blandas klimatkrisen ihop med ozonlagret, och ozonhålet ses som orsak till klimatkrisen.

Vidare kunde man i analysen se att kunskapen om påverkan av klimatkrisen var generellt låg och handlar mest om ökande temperaturer och smältande isar. Det verkar finnas mindre kunskap kring påverkan på matproduktion, ekonomisk påverkan och migration.

När det gäller kunskap kring lösningar på klimatkrisen tycktes denna ofta låg och relativt abstrakt, t.ex. att ha en uppfattning om att träd kan ta upp CO₂, men utan att förstå hur lång tid det tar för att träd att börja fånga in CO₂, eller i vilken mängd. Ibland ökade inkorrekt kunskap med åldern. Att minska skräpet på gator, och freoner föreslogs också som förslag på lösningar. Deltagarna var generellt mer villiga att agera på sätt de själva uppfattade som mindre effektivt (t.ex. stänga av lamporna) än att t.ex. rösta för miljöbeskattning och lagändringar. I vissa studier var yngre barn mer villiga att agera än äldre. Deltagare i UK, AUS och US minst villiga att agera. Stor skillnad gentemot exv. Singapore och Indien. (Lee et al. 2020)

Missuppfattningar grundläggs ofta tidigt hos barn och blir till hinder för fortsatt lärande längre fram.

Ungdomar tycks ha en dipp gällande miljöoro jämfört med yngre barn. Kan ha att göra med

Löpande sammanfattning av
forskningsläge

att andra saker temporärt blir viktigare för tonåringar. Det skulle också kunna ha att göra med att man känner sig alltmer hjälplös när det gäller att påverka. Det kan vara att ungdomar i UK, USA och AUS har lägre oro pga uppfattar klimatkrisen som avlägset hot. Kan också ha att göra med vilken typ av land/demokrati man lever i (Lee et al., 2020).

HUR MÅNGA LIDER AV KLIMATÅNGEST?

Empirisk evidens visar både akuta och kroniska mentala hälsoeffekter av CC har ökat senaste decenniet. (Consuolo, 2020)

Brittisk enkät 2020, av 2000 8-16-åringar, visade att 73% var oroad för planetens tillstånd, 19% haft mardröm om CC, 41% litar inte på att vuxna ska tackla CC-utmaningarna.

Upprepade undersökningar visar att en majoritet av unga i bl.a. UK, AUS är oroad över CC. 57% av psykiater i undersökning från Royal College of Psychiatrists ser stress hos unga över CC. Intervjuer med amerikanska 10-12-åringar visade känslor av rädsla, sorg och ilska hos 82%. I en undersökning med över 15000 australier 14-23 år, rapporterade 1 av 5 att de skulle skaffa färre eller inga barn pga oro för CC. (Sanson & Belleremo)

KLIMATÅNGEST OCH BETEENDE/HANDLING

I en av Verplankens enkätstudier såg man att oro för global uppvärmning korrelerade starkt med att ha en pro-ekologisk världssyn, pro environmental values, tidigare miljövänliga beteenden samt att ha en grön självidentitet. Man kunde även se positiva korrelationer mellan oro för global uppvärmning och negativa känslokluster. Ett känslokluster som i studien kallas "anxious-klustret" korrelerade positivt med pro-ekologisk världssyn, PE-värderingar, tidigare PEB och grön självidentitet tolkar författarna som att det handlar om en konstruktiv form av oro. De med oro för global uppvärmning tycks oroa sig både då de uppfattar klimathotet som avlägset och nära. (Verplanken et al., 2020)

SEKUNDÄRMÅLGRUPPEN: FÖRÄLDRAR, LÄRARE

Det tycks som att ett sätt att minska den psykologiska distansen och öka engagemang är att fokusera på "när" istället för "om" klimatpåverkan kommer att ske. Även kommunicera tydliga, möjliga och meningsfull handlar och feasible solutions. Även perspektivtagande, att be människor titta på CC från olika perspektiv (ingen forskning här på hur detta påverkar i ett föräldraperspektiv)

Det tycks finnas en fördel med att uppmärksamma länken mellan sina livsvärderingar (t.ex. att ens barn ska ha det bra) och att bidra till ett säkrare klimat - hitta sätt att prata om det som stärker, snarare än hotar föräldrars värderingar. Familjevärderingar kring naturen spelar roll för ungas eget deltagande i naturbaserade aktiviteter. Modellering av PEB skapar deskriptiva normer och förväntningar för barn. CC-concern prediceras av frekvensen av diskussioner med föräldrar om CC och föräldrars acceptans av CC. Det tycks viktigt att föräldrar försöker förstå hur unga känner sig och att försöka hjälpa dem att coping med de känslorna.

(Sanson et al 2019)

Löpande sammanfattning av
forskningsläge

Faktorer som tycks vara viktiga i att utvecklas empati, civilaengagemang och tolerans tycks vara självreglering, stöttande relationer till föräldrar, kompisar och lärare, samhörighet med skolan och att vara en bidragande medlem av communityn - alla dessa skulle kunna vara mål för föräldraprogram som syftar till att hjälpa föräldrar stötta barn.

Artikeln föreslår fyra breda fält som hade gynnats av framtida jobb:

1. hjälpa föräldrar engagera sig effektivt med CC, för att skifta från undvikande till engagemang.
2. Guide för föräldrar att stötta barn som utsatts för extremväder.
3. Guide för föräldrar i kontexten av effekterna av CC och kunna utveckla adaptiva copingstrategier.
4. Stötta föräldrar i att förbereda barn för en förändrad värld och low-carbon economy.

Artikeln framhåller att det finns ett stort behov här av systematisk utvärdering och uppföljning. (Sanson et al, 2019)

SAMMANFATTANDE TANKAR

Lite forskning överlag

Få studier – många sammanfattande artiklar, vissa översikter och narrativa analyser

Få med beteendepsykologisk inriktning.

Intressant att titta närmare på interventioner och resiliensforskning