



Psikoloji ve ekoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen ekopsikoloji kavramı, temelde insanın doğa ile olan ilişkisinin, insanın diğer insanlarla olan ilişkilerini etkilediğini savunan bir görüştür. Geçmiş 1963'te "psikoekoloji" terimini ilk defa kullanan Robert Greenway'e kadar gitmektedir. Greenway'in öğretilerinden esinlenen Theodore Roszak ise 1992'de The Voice of the Earth (Dünya'nın Sesi) eserinde ekopsikoloji terimini ortaya attı. Ekopsikolojinin ekoloji ve psikolojinin bir sentezi olduğunu savunan Roszak, insanlığın doğa ile olan ilişkisini anlamaya, bu karşılıklı ilişkide neyin yanlış olduğunu teşhis etmeye ve iyileştirme yolları önermeye çalıştı. Ekolojik terapi terimini ise ilk olarak Howard Clinebell kullandı. Eko-psikoloji, çok disiplinli bir alan, sosyal bir hareket ve ekoloji ile psikoloji alanlarını birleştirmeye çalışan akademik bir disiplin olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ekopsikoloji kavramı, temelde **insanın doğa ile olan ilişkisinin, insanın diğer insanlarla olan ilişkilerini etkilediğini savunan bir görüştür**. Her insanın doğuştan gelen bir "ekolojik bilinç" ile dünyaya geldiğini ancak zamanla ve modernleşerek betonlaşan toplumda, kişilerin bu bilinçten giderek uzaklaşarak koptuğu düşünülmektedir. Doğadan giderek uzaklaşan insanların bunun bir bedeli olarak da mutsuzluk, yalnızlık ve sıkışmışlık hissi içinde dengesinin bozulduğunu ve yaşadığı dünyaya yabancılaştığı görülmektedir (Hablemitoğlu, 2015).

Ekopsikolojinin temel amaçlarından biri, her insanın doğuştan gelen ve ekolojik bilincinde potansiyel olarak bulunan çevreye ve doğaya duyarlılık, sadelik, basitlik ve saygı duyuş hissini yeniden uyandırmaktır (Yurcu, 2016).

Theodore Roszak (1992), Eko-psikoloji'nin felsefesini sekiz kuralla tanımlamaktadır. Bu kurallar:

- 1) "Zihnin temelinde ekolojik bilinçdişi yatmaktadır; yani her insan doğuştan doğaya dair bir bilince sahip olmaktadır".
- 2) "Ekolojik bilinçdişinin içeriğinde, kozmik evrimin, tarihin ilk zamanlarına kadar uzanan kaydı bulunmaktadır".
- 3) "Eko-psikoloji 'nin amacı, insanın ekolojik bilinçdişinde bulunan ve doğuştan sahip olduğu, doğa ve insanın karşılıklı ilişkisine dair bilgiyi uyandırmaktır".
- 4) "İnsan gelişiminin hayati aşaması çocukluk dönemi olmaktadır. Eko-psikoloji çocuğun henüz unutmadığı çevresel bilinci yetişkinlerde de uyandırmayı amaçlamaktadır. Çocukta bu bilincin gelişmesi içinse doğayla ilgili hikâyeler, masallar, ninniler çok önemli yer tutmaktadır".
- 5) "Ekolojik bilincin gelişmesiyle insan, doğaya ve diğer insanlara karşı ahlaki bir sorumluluk duygusuna sahip olmaktadır. Eko-psikoloji bu sorumluluk duygusunun sosyal ilişkilerde ve politik kararlarda söz sahibi olmasını amaçlamaktadır".
- 6) "Eko-psikolojinin en önemli noktalarından birisi, doğayı bir yabancı gibi gören ve ona hükmetmeye çalışan, politik gücün de kaynağı olan "eril" karakter özelliklerini yeniden ele almak ve düzeltmek olmaktadır".
- 7) "Eko-psikoloji sanayi kültürünün yıkıcılığını sorgularken, hayatımızı kolaylaştıran teknolojiye karşı gelmemektedir. Bu anlamda Eko-psikoloji antiendüstriyel değil, post-endüstriyel yapıya sahip olmaktadır".
- 8) "Dünyanın ve kişinin iyiliği arasında bir etkileşim olduğundan dünyanın ihtiyaçları insanın da ihtiyaçları, insanın hakları, dünyanın da hakları olmaktadır".

Hiç şüphesiz bu kuralların temelinde insanın huzurunun ve mutluluğunun sağlanması düşüncesi bulunmaktadır. Yöntem olarak da başlangıçta kendisiyle tabii bir bütünlük oluşturduğu doğayla yeniden bir ve beraber olmak düşüncesini ileri sürmektedir.

Son otuz yılda yapılan araştırmalar doğal ortamlarla, özellikle yeşil alanlarla etkileşimin insanlar üzerinde yararlı psikolojik etkileri olabileceğini gösterdi. Doğanın bu tür etkilerini açıklamak için "dikkat restorasyon kuramı" adlı bir kuramdan yararlanılıyor. Bu kuram doğanın sağlayabileceği bilişsel faydalara dayanıyor ve bireyin dikkati dağıldığında yeniden odaklanmasında doğanın katkısı olduğunu savunuyor. Diğer bir kuram olan "Biyofili kuramı" doğa ile ilişkimizde insanların başka biyolojik sistemlere karşı içgüdüsel bir duygu ve bağ beslediğini, doğaya ve diğer yaşam biçimlerine odaklanma ve ona bağlı olma eğiliminin kısmen genetik bir temele sahip olduğunu savunuyor. "Stresi azaltma kuramı" ise doğa deneyiminin duygulanım üzerindeki etkisi için bir açıklama sağlıyor. Bu kurama göre, doğa otonom sinir sistemimizi harekete geçiriyor ve buna bağlı olarak stresi ve otonomik uyarılmayı azaltıyor.

Chicago Üniversitesinden psikolog Marc Berman ve öğrencisi Kathryn Schertz'in 2019 yılında yaptıkları araştırmada, okulların yakınındaki yeşil alanların çocukların bilişsel gelişimini desteklediği tespit edilmiş. İngiltere'nin Shetland Adaları'nda 2018'den beri doktorlar, kalp hastalığı ve diyabet gibi fiziksel sorunların yanı sıra zihinsel sağlık koşullarını ve stresi tedavi etmek için kuş gözlemciliği ve kumsal yürüyüşleri gibi doğa temelli faaliyetleri tavsiye ediyorlar. 2019'da yapılan bir inceleme, çeşitli ülkelerde sağlığı ve refahı iyileştirmek üzere bahçe işleri programlarından orman terapisine kadar 28 doğa temelli etkinliğe başvurulduğunu tespit etti.

Birçok araştırma ve gözlem ışığında, gelecekteki kentsel planlamalarda, doğa ile teması mümkün kılacak unsurların planlara dâhil edilmesinin, fazla yeşil alan oluşturulmasının önemi ortaya çıkıyor. Çünkü artan kanıtlar, haftada sadece birkaç saati doğada ya da yeşil alanlarda geçirmenin bile ruh sağlığı için olumlu anlamda güçlü bir destekleyici olduğunu hatırlamamızı sağlıyor.

OKUMA VE İZLEME ÖNERİLERİ: Kuşların Felsefesi (Kitap), Balıkların Bildikleri (Kitap), Doğa Dostu Çocuk Nasıl Yetiştirilir? (Kitap), Ahtapotun Öğrendiklerim (Belgesel), Mantarların Gizemli Dünyası (Belgesel), Prenses Mononoke (Film).