

## بررسی رابطه بین اضطراب اقلیمی و سلامت روان در محصلان پوهنتون کابل: نقش میانجی

### تاب آوری روان‌شناختی

پوهنیار محمد جواد میرزایی<sup>۱</sup>، عبدالعزیز آزاد<sup>۲</sup> و پوهنوال سید عبدالصمد مشتاق<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>دپارتمنت روان‌شناسی، پوهنځی روان‌شناسی و علوم تربیتی، پوهنتون کابل، کابل، افغانستان

<sup>۲</sup>محصل دوره ماستری دپارتمنت جامعه‌شناسی، پوهنځی علوم اجتماعی، پوهنتون تعلیم و تربیه کابل، کابل، افغانستان

<sup>۳</sup>دپارتمنت جامعه‌شناسی، پوهنځی علوم اجتماعی، پوهنتون تعلیم و تربیه کابل، کابل، افغانستان

ایمیل: Jawadmirzaee1371@gmail.com

### چکیده

این تحقیق با هدف بررسی رابطه میان اضطراب اقلیمی و سلامت روان در محصلان پوهنتون کابل، با تأکید بر نقش میانجی تاب‌آوری روان‌شناختی انجام شد. روش تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی بود و ۴۰۰ محصل از رشته‌ها و پوهنځی‌های مختلف به‌صورت تصادفی طبقه‌ای انتخاب گردیدند تا نمایانگر جمعیت کلی پوهنتون باشند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل مقیاس اضطراب اقلیمی کلایتون و همکاران (۲۰۲۰)، پرسش‌نامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (GHQ-28)، و مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. نتایج نشان داد که اضطراب اقلیمی با سلامت روان رابطه‌ای منفی و معنادار دارد، در حالی که تاب‌آوری روان‌شناختی با سلامت روان رابطه مثبت و با اضطراب اقلیمی رابطه منفی دارد. تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی بیانگر نقش میانجی نسبی تاب‌آوری در رابطه اضطراب اقلیمی و سلامت روان بود. بر اساس یافته‌ها، افزایش تاب‌آوری و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند اضطراب اقلیمی را کاهش داده و سلامت روان محصلان را بهبود بخشد.

**واژه‌های کلیدی:** اضطراب اقلیمی؛ تاب‌آوری روان‌شناختی؛ تغییرات اقلیمی؛ سلامت روان؛ محصلان

## Examining the Relationship Between Climate Anxiety and Mental Health Among Kabul University Students: The Mediating Role of Psychological Resilience

Mohammad Jawad Mirzaee<sup>1</sup>, Abdul Aziz Azad<sup>2</sup>, Abdulsamad Mushtaq<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kabul University, Kabul, AF

<sup>2</sup>Master's Student of Sociology, Faculty of Social Sciences, Kabul Education University, Kabul, AF

<sup>3</sup>Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, Kabul Education University, Kabul, AF  
Email: Jawadmirzaee1371@gmail.com

### Abstract

This study was conducted to examine the relationship between climate anxiety and mental health among students of Kabul University, with an emphasis on the mediating role of psychological resilience. The research method was descriptive-correlational, and 400 students from various faculties and fields were selected through stratified random sampling to represent the overall population of the university. The data collection instruments included the Climate Anxiety Scale by Clayton et al. (2020), the General Health Questionnaire by Goldberg and Hillier (GHQ-28), and the Connor-Davidson Resilience Scale (2003). Data were analyzed using SPSS version 26. The results showed that climate anxiety had a significant negative relationship with mental health, while psychological resilience had a positive relationship with mental health and a negative relationship with climate anxiety. Hierarchical regression analysis indicated a partial mediating role of resilience in the relationship between climate anxiety and mental health. According to the findings, increasing resilience and teaching coping skills can reduce climate anxiety and improve students' mental health.

**Keywords:** Climate anxiety; Mental health; Psychological resilience; Students; Climate change

ارجاع: میرزایی، م. ج.، آزاد، ع. و مشتاق، ع. (۱۴۰۴). بررسی رابطه بین اضطراب اقلیمی و سلامت روان در محصلان پوهنتون کابل: نقش میانجی تاب‌آوری روان‌شناختی. ژورنال علمی-تحقیقی علوم اجتماعی-پوهنتون کابل ۸(۳): ۵۳-۳۹.

<https://doi.org/10.62810/jss.v8i3.395>

## مقدمه

الحمد لله رب العالمین، والصلاة والسلام علی أشرف الأنبیاء والمرسلین، نبینا و رسولنا محمد و علی آله وصحبه و من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين و بعد:

تغییرات اقلیمی در قرن بیست و یکم به یکی از بزرگ‌ترین و پیچیده‌ترین چالش‌های جهانی مبدل گردیده است؛ چالشی که نه تنها نظام‌های طبیعی زمین را دچار دگرگونی کرده، بلکه ابعاد گوناگون زندگی انسانی را نیز به طور عمیق تحت تأثیر قرار داده است. این پدیده در سال‌های اخیر پیامدهای قابل توجهی در بخش‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و به ویژه روانی داشته و به دغدغه‌ای اساسی برای محققان علوم انسانی و رفتاری تبدیل شده است (شیخ بیکلواسلام، ۱۳۹۹). از منظر آموزه‌های اسلامی، سلامت روان و اجتماعی صرفاً به معنای نبود بیماری یا اختلال نیست، بلکه حالتی از تعادل درونی، آرامش قلبی و هماهنگی فرد با خویشتن، جامعه و طبیعت است که در پرتو ایمان، تقوا و عمل صالح شکل می‌گیرد. قرآن کریم آرامش روانی انسان را در پیوند مستقیم با یاد خداوند معرفی می‌کند: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸). در این چارچوب، نگرانی‌های انسانی نسبت به آینده، از جمله نگرانی درباره سرنوشت طبیعت و محیط زیست، زمانی به تعادل می‌رسند که فرد از منابع درونی معنوی برای مواجهه با تهدیدها برخوردار باشد. در این میان، یکی از پیامدهای روان‌شناختی مهم و نوظهور تغییرات اقلیمی، بروز نوعی اضطراب نوپدید است که در ادبیات علمی با عنوان «ا اضطراب اقلیمی» یا «اکوا اضطراب» شناخته می‌شود. اضطراب اقلیمی به احساس نگرانی، اندوه، ترس، خشم، و درماندگی در برابر بحران‌های محیط‌زیستی اشاره دارد؛ احساساتی که ممکن است به شکل مداوم و گسترده در ذهن افراد باقی بمانند و به تدریج بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارند (کلایتون، ۲۰۱۹). بر اساس تعریف انجمن روان‌شناسی آمریکا (۲۰۲۱)، اضطراب اقلیمی نوعی واکنش طبیعی ولی شدید به درک تهدیدهای ناشی از تغییرات محیطی است که در صورت تداوم، می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد هیجانی و اجتماعی شود. همچنین این مفهوم، که به واکنش هیجانی افراد در برابر آگاهی از تغییرات سریع و منفی محیط زیست اشاره دارد، در صورت تداوم می‌تواند به اختلالاتی مانند اضطراب فراگیر و افسردگی اساسی منجر گردد (پیه‌کالا، ۲۰۲۰؛ هیکن و همکاران، ۲۰۲۱). به عبارت دیگر، این پدیده فراتر از یک نگرانی ساده است و می‌تواند به یک عامل استرس‌زای مزمن تبدیل شود. مطالعات نشان داده‌اند که نسل جوان به دلیل آگاهی بیشتر از پیامدهای محیطی، احساس مسئولیت قوی‌تر و نگرانی نسبت به آینده، بیش از سایر گروه‌های سنی در معرض تجربه اضطراب اقلیمی قرار دارد. تحقیق هیکن و همکاران (۲۰۲۱) که بر روی بیش از

ده‌هزار جوان در ده کشور جهان انجام شد، نشان داد که بخش عمده‌ای از جوانان احساس نگرانی شدید نسبت به آینده‌ی زمین داشته و از بی‌توجهی دولت‌ها نسبت به بحران اقلیمی ابراز نارضايتی و ناامیدی کرده‌اند. چنین یافته‌هایی بیانگر آن است که اضطراب اقلیمی در میان نسل جوان نه تنها پدیده‌ای فردی، بلکه موضوعی اجتماعی و فرهنگی است که نیازمند توجه ویژه می‌باشد، این نگرانی عمیق، در صورت عدم مدیریت صحیح، می‌تواند به یأس و کاهش انگیزه برای مشارکت در آینده بینجامد.

در کنار این مسأله، مفهوم «تاب‌آوری روان‌شناختی» به عنوان یکی از عوامل اساسی در تنظیم هیجانات و سازگاری با شرایط بحرانی مطرح است. تاب‌آوری به توانایی فرد در رویارویی مؤثر با فشارهای روانی، حفظ عملکرد بهتر در شرایط دشوار و بازگشت به تعادل روانی پس از تجربه بحران اشاره دارد (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). افراد دارای سطح بالاتری از تاب‌آوری معمولاً در برابر تهدیدهای بیرونی، از جمله تهدیدهای محیط‌زیستی، از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر استفاده می‌کنند و کمتر دچار فرسایش روانی می‌شوند (کنز و همکاران، ۲۰۱۸). از منظر سلامت روان، اضطراب اقلیمی می‌تواند موجب بروز احساس ناامیدی، اضطراب فراگیر، افسردگی اساسی و حتی کناره‌گیری اجتماعی گردد. با این حال، وجود تاب‌آوری می‌تواند همچون یک عامل محافظتی عمل کند و شدت تأثیر اضطراب اقلیمی بر سلامت روان را کاهش دهد (ایبل و همکاران، ۲۰۲۵). تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند تا حتی در مواجهه با تهدیدهای بزرگ، احساس کارآمدی و امید خود را حفظ کنند. با این توصیف، اگرچه مطالعات پیشین به وجود اضطراب اقلیمی و پیامدهای آن در میان جوانان اشاره داشته‌اند، اما درک کنونی از این پدیده بیشتر بر پایه بررسی در کشورهای با ثبات و توسعه یافته شکل گرفته است. این در حالی است که شرایط خاص اجتماعی و اقتصادی در افغانستان، همراه با آسیب‌پذیری چشمگیر در برابر دگرگونی‌های اقلیمی، بستری متفاوت را پدید آورده است. برای محصلان افغان، پیامدهای محسوس تغییرات اقلیمی همچون خشکسالی‌های درازمدت و سیلاب‌های ویرانگر، به دغدغه‌ای روزمره و ملموس تبدیل گردیده که بر معیشت خانواده‌ها و ثبات زندگی اثر مستقیم می‌گذارد و بر بار دشواری‌های موجود می‌افزاید. این ترکیب از عوامل استرس‌زای محیطی و اجتماعی، موقعیت منحصر به فردی را برای مطالعه ایجاد می‌کند. از این رو، پرسش اصلی این تحقیق آن است که سهم و نقش تاب‌آوری روان‌شناختی در تبیین رابطه بین اضطراب اقلیمی و سلامت روان در این بافتار ویژه و در میان محصلان پوهنتون کابل به چه شکل می‌باشد؟ این کمبود دانش، نیاز به بررسی این رابطه را با در نظرگیری نقش میانجی تاب‌آوری به عنوان یک عامل

محافظتی، در شرایطی که منابع رویارویی جوانان با چالش‌های متعدد روبرو است، ضروری می‌سازد. هرچند چارچوب نظری این تحقیق بر مدل‌های روان‌شناسی معاصر استوار است، اما مفاهیمی چون تاب‌آوری، امید و سازگاری با شرایط دشوار، ریشه‌های عمیقی در تعالیم اسلامی دارند و یافته‌های این تحقیق را می‌توان در پرتو این آموزه‌ها نیز تفسیر نمود.

بنابراین، هدف تحقیق حاضر بررسی رابطه میان اضطراب اقلیمی و سلامت روان در محصلان، با تأکید بر نقش میانجی تاب‌آوری روان‌شناختی است. نتایج این تحقیق می‌تواند مبنایی برای تدوین راهکارهای روانی-اجتماعی و آموزشی در جهت ارتقای تاب‌آوری و سلامت روان در میان جوانان فراهم آورد و این یافته‌ها می‌تواند برای برنامه‌ریزی مداخلات روانی-اجتماعی مفید واقع شود. همچنین به سیاست‌گذاران کمک کند تا در برنامه‌های مقابله با تغییرات اقلیمی، ابعاد روانی این پدیده را نیز به طور جدی در نظر گیرند.

#### فرضیه‌های تحقیق

- بین اضطراب اقلیمی و سلامت روان رابطه منفی و معنادار وجود دارد.
- تاب‌آوری روان‌شناختی با سلامت روان رابطه مثبت و معنادار دارد.
- اضطراب اقلیمی با تاب‌آوری روان‌شناختی رابطه منفی دارد.
- تاب‌آوری روان‌شناختی نقش میانجی در رابطه بین اضطراب اقلیمی و سلامت روان ایفا می‌کند.

#### روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است و با هدف بررسی رابطه میان اضطراب اقلیمی و سلامت روان، و نقش میانجی تاب‌آوری روان‌شناختی در محصلان پوهنتون کابل اجرا شده است. این نوع تحقیق با هدف تحلیل روابط میان متغیرها در یک موقعیت واقعی، بدون دست‌کاری مستقیم آن‌ها، طراحی گردیده است. به کارگیری روش همبستگی، امکان تبیین میزان و جهت روابط میان اضطراب اقلیمی، تاب‌آوری و سلامت روان را فراهم می‌سازد (خاکی، ۱۳۹۸).

#### جامعه آماری

جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی محصلان پوهنتون کابل در سال تحصیلی ۱۴۰۴ می‌باشد. بر اساس آمار ارائه شده، تعداد کل محصلان این پوهنتون ۱۰۲۵۰ نفر است که همه‌ی سال‌های تحصیلی (از سال اول تا چهارم) و تمامی پوهنچی‌های مربوطه را دربر می‌گیرد.

### نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

برای تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده شد. با توجه به جامعه آماری ۱۰۲۵۰ نفری، سطح اطمینان ۹۵ فیصد و خطای برآورد ۵ فیصد، حجم نمونه لازم ۳۷۱ نفر محاسبه شد. برای انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. بدین منظور ابتدا از بین ۲۲ پوهنخی، ۱۰ پوهنخی به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس از هر پوهنخی منتخب، با توجه به نسبت جمعیتی هر پوهنخی، نمونه‌ها به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جبران احتمالات عدم پاسخگویی، حجم نمونه نهایی به ۴۰۰ نفر افزایش داده شد.

### ابزار گردآوری داده‌ها

الف) پرسش‌نامه اضطراب اقلیمی: برای سنجش سطح اضطراب اقلیمی از مقیاس اضطراب اقلیمی استفاده گردید که توسط کلایتون و همکاران (۲۰۲۰) طراحی شده است. این پرسش‌نامه شامل ۱۰ سؤال است که میزان تشویش، ترس، احساس ناتوانی و پریشانی روانی مرتبط با تغییرات اقلیمی را در طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (از ۱ = کاملاً مخالف تا ۵ = کاملاً موافق) می‌سنجد. نمره بالاتر بیانگر سطح بالاتری از اضطراب اقلیمی است. پایایی و اعتبار این مقیاس در مطالعات بین‌المللی متعددی در جمعیت‌های مختلف تأیید شده است. به عنوان مثال، وولنکورد و همکاران (۲۰۲۱) در نمونه‌ای از جمعیت آلمانی زبان ضریب آلفای ۰.۸۸ و آگوستون و همکاران (۲۰۲۲) در جمعیت مجارستانی ضریب آلفای ۰.۹۰ را گزارش کرده‌اند. در تحقیق حاضر، برای سنجش روایی صوری و محتوا، پرسشنامه در اختیار ۳ نفر از اساتید روان‌شناسی قرار گرفت و اصلاحات لازم اعمال شد. برای بررسی پایایی ابزار، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که برای کل پرسشنامه، مقدار ۰.۸۸ به‌دست آمد که با یافته‌های مطالعات پیشین همخوانی دارد.

ب) پرسش‌نامه سلامت روان: برای ارزیابی سلامت روان از پرسش‌نامه سلامت عمومی (GHQ-28) که توسط گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) ساخته شده و تغییر یافته آن توسط تقوی (۱۳۸۱) اعتباریابی گردیده است، استفاده شد. این ابزار شامل ۲۸ سؤال در چهار زیرمقیاس: نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، کارکرد اجتماعی و افسردگی است. پاسخ‌ها در طیف چهاردرجه‌ای (از هرگز تا همیشه) تنظیم شده و نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح پایین‌تر سلامت روان است. اعتبار این ابزار در جامعه‌های مختلف به‌صورت گسترده تأیید شده و ضریب آلفای کرونباخ در مطالعات مختلف بالاتر از ۰.۹۰ گزارش شده است (تقوی، ۱۳۸۱). پایایی و اعتبار این ابزار در مطالعات متعدد بین‌المللی مورد تأیید قرار گرفته است. به عنوان مثال، در مطالعه در جنوب لبنان، GHQ-28 ضریب آلفای کرونباخ ۰.۹۱ و

۰.۸۰ را در دو نمونه گزارش کرد (فرهاد، ۲۰۱۵). همچنین آلتو و همکاران (۲۰۱۲) در نمونه‌ای از بیماران فنلاندی پایایی ۰.۹۱ را به دست آوردند. در تحقیق حاضر، ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه سلامت عمومی (GHQ-28) برابر با ۰.۹۱، به دست آمد.

ج) پرسش‌نامه تاب‌آوری روان‌شناختی: برای سنجش تاب‌آوری از مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون (CD-RISC-25) استفاده گردید. این مقیاس که توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) طراحی شده است، شامل ۲۵ سؤال می‌باشد و ابعاد مختلف تاب‌آوری مانند شایستگی فردی، کنترل عاطفی، پذیرش تغییر و مقاومت در برابر ناملایمات را اندازه‌گیری می‌کند. نمرات کلی در دامنه صفر تا صد قرار دارد و نمره بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر است. اعتبار و پایایی این ابزار در تحقیقات متعدد تأیید شده است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳؛ نجم، ۱۳۹۶). به عنوان مثال، در مطالعه‌ای روی محصلان مکزیکی، نسخه کوتاه مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون (CD-RISC-10) ضریب آلفای کرونباخ ۰.۹۳۵ را نشان داد (نوارو، ۲۰۲۱). در تحقیق حاضر، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC-25) برابر با ۰.۸۹، به دست آمد که بیانگر ثبات درونی مطلوب پرسش‌نامه است.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های این تحقیق با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شد. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین، انحراف معیار، فراوانی و فیصد استفاده گردید. در بخش استنباطی، با به کارگیری ضریب همبستگی پیرسون روابط بین متغیرها بررسی شد و با استفاده از رگرسیون سلسله مراتبی نقش میانجی تاب‌آوری روان‌شناختی آزمون گردید. کلیه تحلیل‌ها با سطح معناداری ۰.۰۵ انجام پذیرفت.

### ملاحظات اخلاقی

در اجرای این تحقیق، کلیه اصول اخلاقی رعایت شد. پیش از آغاز تحقیق، اهداف و فرآیند تحقیق به طور کامل برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. مشارکت تمامی محصلان داوطلبانه بود و امکان خروج از تحقیق در هر مرحله برای آنان فراهم گردید. محرمانگی اطلاعات شرکت‌کنندگان کاملاً رعایت شد و از اطلاعات جمع‌آوری شده تنها برای اهداف علمی این تحقیق استفاده شده و حفظ خواهد شد.

## یافته‌ها

## یافته‌های توصیفی

جدول ۱: توزیع فراوانی و فیصد نمونه بر اساس رشته تحصیلی

| رشته تحصیلی             | تعداد (نفر) | فیصد (%) |
|-------------------------|-------------|----------|
| روانشناسی و علوم تربیتی | ۶۰          | ۱۵       |
| حقوق و علوم سیاسی       | ۴۴          | ۱۱       |
| ژورنالیزم و ارتباطات    | ۴۰          | ۱۰       |
| اداره و پالیسی عامه     | ۳۶          | ۹        |
| ریاضیات                 | ۴۰          | ۱۰       |
| هنرهای زیبا             | ۳۶          | ۹        |
| فارمی                   | ۴۴          | ۱۱       |
| فزیک                    | ۳۶          | ۹        |
| کیمیا                   | ۳۲          | ۸        |
| کمپیوترساینس            | ۳۲          | ۸        |

بررسی جدول فوق نشان می‌دهد که توزیع شرکت‌کنندگان میان رشته‌های مختلف نسبتاً متوازن است. بیشترین تعداد مربوط به رشته‌های روان‌شناسی و علوم تربیتی (۱۵٪) و کمترین به رشته‌های کیمیا و کمپیوترساینس (هر یک ۸٪) اختصاص دارد. این تنوع بیانگر پوشش مناسب رشته‌های منتخب در پوهنتون کابل است.

جدول ۲: توزیع فراوانی و فیصد نمونه بر اساس صنف

| صنف (سال تحصیلی) | تعداد (نفر) | فیصد (%) |
|------------------|-------------|----------|
| اول              | ۹۸          | ۲۴,۵     |
| دوم              | ۱۰۲         | ۲۵,۵     |
| سوم              | ۱۰۴         | ۲۴       |
| چهارم            | ۵۴          | ۲۷       |

بیشترین تعداد در صنف دوم (۲۵,۵٪) و کمترین در صنف سوم (۲۴٪) حضور دارند.

جدول ۳: توزیع فراوانی و فیصد نمونه بر اساس سن

| شاخص آماری   | مقدار    |
|--------------|----------|
| میانگین سن   | ۲۱,۹ سال |
| انحراف معیار | ۲,۱ سال  |

۱۸ سال

کم‌ترین سن

۲۶ سال

بیش‌ترین سن

میانگین سنی شرکت‌کنندگان حدود ۲۱٫۹ سال و دامنه سنی ۱۸ تا ۲۶ بودند.

جدول ۴: میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی تحقیق

| متغیر                | میانگین | انحراف معیار | حداقل | حداکثر |
|----------------------|---------|--------------|-------|--------|
| اضطراب اقلیمی        | ۳٫۷۰    | ۰٫۸۰         | ۱٫۴   | ۵٫۰    |
| سلامت روان (GHQ-28)  | ۲۲٫۱۰   | ۷٫۳۰         | ۶     | ۴۲     |
| تاب‌آوری روان‌شناختی | ۶۹٫۸۰   | ۱۲٫۶۰        | ۲۸    | ۹۶     |

میانگین نسبتاً بالای اضطراب اقلیمی (۳٫۷۰ از ۵) حاکی از آن است که محصلان مورد مطالعه، تغییرات اقلیمی را به عنوان یک منبع نگرانی قابل توجه درک می‌کنند. از سوی دیگر، سطح متوسط به بالای تاب‌آوری (۶۹٫۸۰ از ۱۰۰) نشان می‌دهد که آنان از منابع درونی مناسبی برای مقابله با این چالش برخوردارند. با این حال، میانگین سلامت روان (۲۲٫۱۰) حاکی از وجود مقداری پریشانی روان‌شناختی در بین نمونه است که می‌تواند نشان‌دهنده تأثیر تجمیعی عوامل استرس‌زای مختلف از جمله نگرانی‌های محیطی باشد.

### یافته‌های استنباطی

جدول ۵: نتایج آزمون‌های استنباطی فرضیه‌های تحقیق

| فرضیه                                                                                | آزمون آماری          | مقدار آماری                        | سطح معناداری (p) |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|------------------|
| بین اضطراب اقلیمی و سلامت روان رابطه منفی و معنادار وجود دارد.                       | همبستگی پیرسون       | $r=0.51$                           | ۰٫۰۰۱            |
| تاب‌آوری روان‌شناختی با سلامت روان رابطه مثبت و معنادار دارد.                        | همبستگی پیرسون       | $r=-0.45$                          | ۰٫۰۰۱            |
| اضطراب اقلیمی با تاب‌آوری روان‌شناختی رابطه منفی دارد.                               | همبستگی پیرسون       | $r=-0.32$                          | ۰٫۰۰۱            |
| تاب‌آوری روان‌شناختی نقش میانجی در رابطه بین اضطراب اقلیمی و سلامت روان ایفا می‌کند. | رگرسیون سلسله‌مراتبی | $\beta$ اضطراب اقلیمی: ۰٫۴۸ و ۰٫۲۹ | ۰٫۰۰۱            |
|                                                                                      |                      | تاب‌آوری: ۰٫۳۹-<br>$t=-6.45$       |                  |



همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، اضطراب اقلیمی رابطه مثبت و معناداری با مشکلات سلامت روان دارد، در حالی که تاب‌آوری با سلامت روان رابطه منفی دارد. همچنین تاب‌آوری روان‌شناختی بخشی از اثر اضطراب اقلیمی بر سلامت روان را میانجی‌گری می‌کند و موجب کاهش اثر منفی آن می‌گردد ( $p < 0.05$ ).

### بحث و مناقشه

هدف اصلی این تحقیق بررسی رابطه میان اضطراب اقلیمی و سلامت روان در میان محصلان بود. با در نظر گرفتن نقش میانجی تاب‌آوری روان‌شناختی. نتایج تحلیل‌های آماری، فرضیه‌های تحقیق را تأیید کرد و نشان داد که اضطراب اقلیمی رابطه‌ای مثبت و معنادار با مشکلات سلامت روان دارد، در حالی که تاب‌آوری روان‌شناختی نقش میانجی نسبی و تعدیل‌کننده‌ای در این رابطه ایفا می‌کند. اولاً، یافته‌ها نشان داد که اضطراب اقلیمی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم سلامت روان است. افرادی که سطح بالاتری از اضطراب اقلیمی دارند، به‌طور معناداری از نشانه‌های روانی مانند اضطراب، افسردگی و احساس ناامیدی رنج می‌برند. این نتیجه با مطالعات هیگمن و همکاران (۲۰۲۱) و کلیتون و همکاران (۲۰۱۷) همسو است که بیان کرده‌اند اضطراب اقلیمی، به‌ویژه در میان جوانان، با احساساتی چون غم، ترس و بی‌اعتمادی نسبت به نهادهای اجتماعی و سیاسی همراه است. این نوع اضطراب، ناشی از نگرانی نسبت به آینده محیط‌زیستی، می‌تواند به‌صورت مزمن بر کارکرد هیجانی و شناختی فرد اثر گذاشته و حس کنترل شخصی را کاهش دهد.

ثانیاً، تاب‌آوری روان‌شناختی با سلامت روان رابطه منفی و معنادار دارد؛ یعنی افزایش تاب‌آوری با کاهش مشکلات روانی همراه است. این یافته با نظریه ماستن (۲۰۱۴) و مرور نظام‌مند چمیتورز و همکاران (۲۰۱۸) همسو است که تاب‌آوری را سازه‌ای محافظتی در مقابله با فشارهای روانی و بحران‌های محیطی می‌دانند. تاب‌آوری نه تنها ظرفیت بازگشت به تعادل روانی پس از تجربه استرس است، بلکه منبعی درونی برای سازگاری مؤثر با تغییرات محیطی محسوب می‌شود.

ثالثاً، تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی، نقش میانجی نسبی تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه بین اضطراب اقلیمی و سلامت روان را تأیید کرد. کاهش ضریب  $\beta$  اضطراب اقلیمی پس از ورود تاب‌آوری به مدل نشان داد که بخشی از اثر اضطراب اقلیمی از طریق کاهش تاب‌آوری انتقال می‌یابد؛ بدین معنا که اضطراب اقلیمی می‌تواند تاب‌آوری فرد را تضعیف کرده و زمینه آسیب‌پذیری روانی بیشتری ایجاد کند. این یافته با مطالعات دیگر همسو است که نشان می‌دهند اضطراب اقلیمی می‌تواند با افزایش پریشانی روانی، استرس و نشانه‌های افسردگی همراه باشد، اما تقویت تاب‌آوری

روان‌شناختی و بهره‌گیری از راهبردهای مقابله می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی عمل کرده و شدت تأثیرات منفی اضطراب اقلیمی بر سلامت روان را کاهش دهد (اپیل و همکاران، ۲۰۲۵؛ هیکمن و مارکس، ۲۰۲۱). علاوه بر تبیین‌های روان‌شناختی، می‌توان یافته‌های این تحقیق را در پرتو آموزه‌های اسلامی نیز تفسیر نمود. در منابع اسلامی، ایمان و تقوا به عنوان منابع قدرت درونی معرفی می‌شوند که انسان را در مواجهه با ترس‌ها و نگرانی‌های آینده یاری می‌رسانند. قرآن کریم سلامت قلبی را شرط‌رهایی از اضطراب و آشفتگی می‌داند: «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء، ۸۹). از این منظر، تاب‌آوری روان‌شناختی را می‌توان بازتابی از همین سلامت قلبی دانست که به فرد امکان می‌دهد در برابر بحران‌های گسترده، از جمله بحران‌های اقلیمی، تعادل روانی خود را حفظ نماید.

رابعاً، تحلیل‌های مقایسه‌ای نشان داد که تفاوت معناداری در سطح اضطراب اقلیمی، تاب‌آوری و سلامت روان بین گروه‌های مختلف تحصیلی یا سایر ویژگی‌های زمینه‌ای مشاهده نشد. این نشان می‌دهد که اضطراب اقلیمی پدیده‌ای فراگیر است و می‌تواند همه افراد، صرف‌نظر از رشته تحصیلی یا ویژگی‌های فردی، تحت تأثیر قرار دهد. این الگو با دیدگاه سوئیم و همکاران (۲۰۱۱) همسو است که واکنش‌های هیجانی به بحران‌های اقلیمی بیشتر با ویژگی‌های شخصیتی و باورهای فردی مرتبط است تا عوامل جمعیت‌شناختی. از منظر نظری، این یافته‌ها را می‌توان در چارچوب نظریه ارزیابی شناختی نیز تبیین نمود. بر این اساس، ارزیابی فرد از شدت تهدیدهای اقلیمی و همچنین ارزیابی او از توانایی‌های خود برای مقابله با این تهدیدها، تعیین‌کننده اصلی پاسخ‌های هیجانی و رفتاری وی است. در این تحقیق، اضطراب اقلیمی بازتاب ارزیابی از شدت تهدید است، در حالی که تاب‌آوری نشان‌دهنده ارزیابی از توانایی‌های مقابله‌ای فرد محسوب می‌شود. این چارچوب نظری، توضیح می‌دهد که چرا عوامل جمعیت‌شناختی نقش کم‌رنگ‌تری دارند و فرآیندهای شناختی-هیجانی در مرکز این رابطه قرار می‌گیرند.

در تفسیر کلی، یافته‌های تحقیق تأکید می‌کنند که بحران اقلیمی نه تنها مسئله‌ای محیط‌زیستی بلکه پدیده‌ای روان‌شناختی و اجتماعی است که سلامت روان نسل جوان را مستقیماً تحت تأثیر قرار می‌دهد. تاب‌آوری روان‌شناختی به عنوان سازوکاری کلیدی برای سازگاری مؤثر با اضطراب اقلیمی مطرح می‌شود. پرورش مهارت‌های تاب‌آورانه، افزایش آگاهی نسبت به تغییرات اقلیمی و تقویت حس مسئولیت‌پذیری اجتماعی می‌تواند به کاهش اثرات روانی ناشی از بحران‌های محیط‌زیستی کمک کند. از دیدگاه کاربردی، این یافته‌ها بر اهمیت گنجاندن مباحث تغییرات اقلیمی و مدیریت هیجانات مرتبط با آن در برنامه‌های درسی پوهنتون‌ها و همچنین ایجاد خدمات مشاوره‌ای که به طور

خاص به نگرانی‌های محیطی محصلان بپردازد، تأکید دارد. در خاتمه، اگرچه اضطراب اقلیمی می‌تواند تهدیدی برای سلامت روان باشد، اما از منظر دیگری می‌توان آن را نشانه‌ای از درک و ارتباط سالم با محیط زیست تلقی کرد. چالش اصلی نه در حذف این اضطراب، بلکه در مدیریت آن و تبدیلیش به نیرویی برای اقدام سازنده و پایدار است که تاب‌آوری روان‌شناختی سهم بسزایی در این جریان ایفا می‌کند. در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهند که تقویت تاب‌آوری روان‌شناختی در جوانان راهکاری مؤثر برای مقابله با اضطراب اقلیمی و حفظ سلامت روانی در مواجهه با آینده‌ای نامطمئن و متغیر است. این امر به‌ویژه در تحصیلات عالی و برنامه‌های حمایتی پوهنتونی می‌تواند به‌عنوان اولویت مداخلات روانی-اجتماعی لحاظ شود.

### نتیجه‌گیری

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که اضطراب اقلیمی رابطه مستقیمی با مشکلات سلامت روان در میان محصلان دارد؛ به‌گونه‌ای که افزایش اضطراب اقلیمی با افزایش نشانه‌های روانی منفی مانند اضطراب، افسردگی و اختلال در کارکرد اجتماعی همراه است. این نتایج تأکید می‌کند که بحران اقلیمی نه تنها یک مسئله محیط‌زیستی بلکه یک پدیده روان‌شناختی و اجتماعی است که سلامت ذهنی نسل جوان را مستقیماً تحت تأثیر قرار می‌دهد. تحلیل‌های رگرسیون سلسله‌مراتبی نشان داد که تاب‌آوری روان‌شناختی نقش میانجی‌نمایی در رابطه بین اضطراب اقلیمی و سلامت روان دارد. به عبارت دیگر، بخشی از اثر منفی اضطراب اقلیمی بر سلامت روان از طریق کاهش تاب‌آوری منتقل می‌شود. این یافته اهمیت تاب‌آوری به‌عنوان یک سازوکار محافظتی در کاهش اثرات روانی اضطراب اقلیمی را روشن می‌کند و تفاوت‌های فردی در تاب‌آوری می‌تواند میزان آسیب‌پذیری روانی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. تحلیل‌های مقایسه‌ای نشان داد که هیچ تفاوت معناداری در سطح اضطراب اقلیمی، تاب‌آوری و سلامت روان بین رشته‌های تحصیلی یا ویژگی‌های جمعیت‌شناختی وجود ندارد. این موضوع بیانگر آن است که اضطراب اقلیمی یک پدیده فراگیر انسانی است و محدود به گروه خاصی نمی‌شود. در جمع‌بندی، این تحقیق نشان می‌دهد که بحران اقلیمی تأثیر روان‌شناختی قابل توجهی بر نسل جوان دارد و تاب‌آوری نقش میانجی مهمی در کاهش اثرات آن ایفا می‌کند. این یافته‌ها پایه علمی محکمی برای تحلیل‌های آینده و توسعه برنامه‌های تحقیقی فراهم می‌کند. به طور خلاصه، این تحقیق نشان می‌دهد که بحران اقلیمی به‌عنوان یک عامل خطر برای سلامت روان عمل می‌کند و تاب‌آوری روان‌شناختی در مقام یک عامل محافظتی در برابر این تأثیرات منفی ایستادگی می‌کند. این یافته‌ها پایه علمی مستحکمی برای گام بعدی تحقیقات، یعنی طراحی و آزمون

مداخلات روان‌شناختی یکپارچه فراهم می‌سازد. چنین مداخلاتی باید به شکل دوسویه عمل نمایند: از یک سو تاب‌آوری فردی را در برابر استرس‌ها تقویت کنند و از سوی دیگر، با ارائه اطلاعات دقیق و ایجاد حس کنشگری و تأثیرگذاری در فعالیت‌های محیط‌زیستی، به کاهش مستقیم اضطراب اقلیمی بینجامند.

### محدودیت‌ها

- جامعه آماری تحقیق محدود به پوهنتون کابل بود و تعمیم نتایج به سایر مناطق یا جمعیت‌های غیرمحصلی باید با احتیاط انجام شود.
- داده‌ها از طریق پرسش‌نامه‌های خوداظهاری جمع‌آوری شدند که ممکن است با سوگیری پاسخ‌دهی یا تمایل به پاسخ‌های اجتماعی مطلوب همراه باشد.
- مطالعه به صورت مقطعی انجام شد و قادر به اثبات روابط علی میان متغیرها نیست.
- عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی تأثیرگذار بر اضطراب اقلیمی و تاب‌آوری بررسی نشده‌اند و گنجاندن آن‌ها در تحقیقات آینده می‌تواند درک بهتری از سازوکارهای روانی فراهم کند.
- پاسخ‌دهندگان ممکن است تحت تأثیر نگرش‌های اجتماعی یا شخصی خود، به پرسش‌ها پاسخ داده باشند.
- تنوع رشته‌های تحصیلی انتخاب‌شده ممکن است نمایانگر تمام رشته‌ها نباشد و برخی تفاوت‌ها نادیده گرفته شده باشند.
- این تحقیق صرفاً به بررسی نقش میانجی تاب‌آوری پرداخته و سایر مکانیسم‌های احتمالی تأثیرگذار بر رابطه بین اضطراب اقلیمی و سلامت روان را در نظر نگرفته است.
- ابزارهای تحقیق اگرچه از پایایی و روایی مناسبی برخوردار بودند، اما ممکن است تمام ابعاد اضطراب اقلیمی و تاب‌آوری را در بافتار فرهنگی افغانستان به طور کامل نسنجیده باشند.

### پیشنهاده‌ها

۱. بررسی تأثیر مداخلات آموزشی و روانی مبتنی بر تاب‌آوری بر کاهش اضطراب اقلیمی در محصلان و جوانان.
۲. مطالعه رابطه میان حمایت اجتماعی و اضطراب اقلیمی در نسل جوان.
۳. تحلیل تجربه اضطراب اقلیمی در بسترهای فرهنگی و منطقه‌ای مختلف.
۴. طراحی و آزمون مدل‌های نظری بومی برای توضیح رابطه میان باورهای محیط‌زیستی، تاب‌آوری و سلامت روان.
۵. استفاده از طرح‌های طولی یا تجربی برای بررسی پویایی اضطراب اقلیمی و تاب‌آوری در گذر زمان.

۶. بررسی نقش متغیرهای روان‌شناختی دیگر مانند خودکارآمدی و مهارت‌های مقابله‌ای در کاهش اثرات اضطراب اقلیمی.
۷. تحلیل تأثیر تفاوت‌های جنسیتی، سال تحصیلی و رشته تحصیلی بر اضطراب اقلیمی و تاب‌آوری.
۸. مطالعه اثرات رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی بر سطح اضطراب اقلیمی و نگرش‌های محیط‌زیستی جوانان.
۹. بررسی نقش واسطه‌ای سایر متغیرهای روان‌شناختی مانند انعطاف‌پذیری شناختی و معناداری زندگی در رابطه بین اضطراب اقلیمی و سلامت روان.
۱۰. تطبیق و هنجاریابی ابزارهای سنجش اضطراب اقلیمی و تاب‌آوری برای بافتار فرهنگی افغانستان.

### سپاسگزاری

بدین وسیله از تمامی محصلان گرامی پوهنتون کابل که با صبر و همکاری بی‌دریغ خود در تکمیل پرسشنامه‌ها، این تحقیق را یاری نمودند، صمیمانه قدردانی می‌کنم. مشارکت ارزشمند و مسئولانه آنان، انجام این تحقیق را ممکن ساخت. همچنین از مسئولین محترم پوهنتون کابل که با مساعدت‌های خویش در فراهم ساختن زمینه اجرای این تحقیق نقش بسزایی ایفا نمودند، تشکر و قدردانی ویژه به عمل می‌آید. در پایان، از کلیه اساتید و همکاران گرامی که در مراحل مختلف این تحقیق با راهنمایی‌ها و توصیه‌های ارزنده خود این تحقیق را همراهی کردند، نهایت سپاس را دارم.

### تضاد منافع

تضاد منافع وجود ندارد.

## منابع

### قرآن کریم

تقوی، م. (۱۳۸۱). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه سلامت عمومی در ایران. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*. [لینک](#)

خاکی، غ. (۱۳۹۸). روش تحقیق در مدیریت. تهران: انتشارات سمت. بازیابی. [لینک](#)

شیخ بیکلو اسلام، ب. (۱۳۹۸). پیامدهای تغییر اقلیم جهان بر سلامتی روان. در *همایش بین‌المللی تغییر اقلیم: پیامدها، سازگاری و تعدیل*. تهران. [لینک](#)

نجم، م.، و کرباسیان، ف. (۱۳۹۶). رابطه تاب‌آوری و سلامت روان دانشجویان. در *اولین همایش علوم اجتماعی، روان‌شناسی و علوم تربیتی*. [لینک](#)

Aalto, A.-M., Elovainio, M., Kivimäki, M., Uutela, A., & Pirkola, S. (2012). The Beck Depression Inventory and General Health Questionnaire as measures of depression in the general population: A validation study using the Composite International Diagnostic Interview as the gold standard. *Psychiatry Research*, 197(1–2), 163–171. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.09.008>

Ágoston, C., Urbán, R., Nagy, B., Csaba, B., Kőváry, Z., Kovács, K., Varga, A., Düll, A., Mónus, F., Shaw, C. A., & Demetrovics, Z. (2022). The psychological consequences of the ecological crisis: Three new questionnaires to assess eco-anxiety, eco-guilt, and ecological grief. *Climate Risk Management*, 37, 100441. <https://doi.org/10.1016/j.crm.2022.100441>

American Psychological Association & ecoAmerica. (2021). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Inequities, Responses* (2021 ed.). [Link](#)

Chmitorz, A., Wenzel, M., Stieglitz, R.-D., Kunzler, A., Bagusat, C., Helmreich, I., Gerlicher, A., Kampa, M., Kubiak, T., Kalisch, R., Lieb, K., & Tüscher, O. (2018). Population-based validation of a German version of the Brief Resilience Scale. *PLOS ONE*, 13(2), e0192761. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192761>

Clayton, S. (2019). Psychology and climate change. *Current Biology*, 29(19), R992–R995. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2019.07.017>

Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Epel, E., Mishra, J., Ekman, E., Ogunseitan, C., Fromer, E., Kho, L., Grialou, J., & Goldin, P. (2025). Effects of a Novel Psychosocial Climate Resilience Course on Climate Distress, Self-Efficacy, and Mental Health in Young Adults. *Sustainability*, 17(7), 3139. <https://doi.org/10.3390/su17073139>

Farhood, L. F., & Dimassi, H. (2015). Validation of an Arabic Version of the GHQ-28 against the Beck Depression Inventory for Screening for Depression in War-Exposed Civilians. *Psychological Reports*, 116(2), 470–484.

- <https://doi.org/10.2466/08.PR0.116k23w9>
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9(1), 139–145.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291700021644>
- Gosnell, H., Gill, N., & Voyer, M. (2019). Transformational adaptation on the farm: Processes of change and persistence in transitions to ‘climate-smart’ regenerative agriculture. *Global Environmental Change*, 59, 101965.  
<https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2019.101965>
- 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)
- Knez, I., Butler, A., Ode Sang, Å., Ångman, E., Sarlöv-Herlin, I., & Åkerskog, A. (2018). Before and after a natural disaster: Disruption in emotion component of place-identity and wellbeing. *Journal of Environmental Psychology*, 55, 11–17.  
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.11.002>
- Navarro-Escalera, A. (2021). Validación de la escala de resiliencia de 10 ítems en universitarios mexicanos. *Revista Médica Del Instituto Mexicano Del Seguro Social*, 58(3). <https://doi.org/10.24875/RMIMSS.M21000033>
- Pihkala, P. (2020). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- Swim, J. K., Stern, P. C., Doherty, T. J., Clayton, S., Reser, J. P., Weber, E. U., Gifford, R., & Howard, G. S. (2011). Psychology’s contributions to understanding and addressing global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 241–250.  
<https://doi.org/10.1037/a0023220>
- Wullenkord, M. C., Tröger, J., Hamann, K. R. S., Loy, L. S., & Reese, G. (2021). Anxiety and climate change: a validation of the Climate Anxiety Scale in a German-speaking quota sample and an investigation of psychological correlates. *Climatic Change*, 168(3–4), 20. <https://doi.org/10.1007/s10584-021-03234-6>