

آموزش سبک زندگی با طبیعت

مروری بر یافته‌های برنامه
یادگیری کودکان در فضای باز

دبورا جی هاروی^۱، لوئیس ان مونتگومری^۲، هانا هاروی^۳ فلکسی
هال^۴، آلن سی کانگ^۵ و داوون واتلینگ^۶
ترجمه: زهرا امینی فرد
آموزگار شهرستان سرخه

کلیدواژه‌ها: آموزش در فضای باز، تنوع زیستی، خلق و خو،
آموزش ابتدایی، تندرستی، فرضیه بیوفیلی

مقدمه

ضعف در سلامت روانی یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصادی و اجتماعی قرن بیست و یکم است که تنها در انگلیس سالانه هزینه‌ای معادل ۱۰۰ میلیارد پوند در بر دارد. این امر با طیف وسیعی از پیامدهای منفی زندگی، از جمله غیبت بیشتر از مدرسه، اکتفا به تحصیلات سطح پایین، روابط اجتماعی کمتر، و کاهش امید به زندگی همراه است. کاهش سلامت روان و بهبود زندگی طی ۲۵ سال گذشته، به ویژه در گروه‌های سنی جوان، مشهود است. گزارش اخیر نشان‌دهنده افزایش شش برابری کودکان و نوجوانانی است که از سال ۱۹۹۵ با مشکلات روانی طولانی مدت درگیر بوده‌اند. عوامل بسیاری از جمله «عدم قطعیت اقتصادی» و

چکیده

تحقیق حاضر به دنبال کشف این موضوع است که آیا درگیر کردن کودکان مدرسه‌ای (۸ تا ۱۱ ساله) با طبیعت می‌تواند در طولانی‌مدت باعث بهبود روحیه و زندگی آن‌ها شود؟ ما برنامه‌ای با محوریت تنوع زیستی طراحی کردیم؛ فعالیت‌هایی که بیش از یک سال تحصیلی در محوطه مدرسه انجام شدند. شرکت کودکان در این برنامه پیشرفت‌های چشمگیری در خلق و خوی آنان به همراه داشت که در طول سال تحصیلی نیز پایدار بود. در گروه کنترل - کودکانی که در این فعالیت‌ها شرکت نکردند - پیشرفت در بهبود زندگی نیز مشاهده نشد. اما در گروه آزمایش، کودکانی که ابتدا احساس چندانی نسبت به طبیعت نداشتند، در طول دوره مشارکتشان در این فعالیت‌ها، بیشتر با طبیعت پیوند پیدا کردند. در نتیجه، ایجاد تعامل با طبیعت در برنامه درسی مدارس می‌تواند راهی کم‌هزینه برای بهبود زندگی کودکان باشد.



بیوفیلی» است که نشان می‌دهد، انسان به پیوند با طبیعت و موجودات دیگر تمایل ذاتی دارد. این امر ما را به سمت رضایت شناختی و عاطفی از ارتباط با آن‌ها سوق می‌دهد. مطالعه حاضر با هدف ارائه آزمایش مستقیم این فرضیه انجام شده است. برای این کار، ارتباط با طبیعت را به‌عنوان نمایی از تمایل به اتصال به طبیعت سنجیدیم، و پیش‌بینی کردیم که ارتباط قوی‌تر با طبیعت، پیشرفت‌های بیشتری را در خلق‌وخو و رفاه به همراه خواهد داشت. اتو^{۱۱} و پنسینی^{۱۲} نشان دادند که آموزش زیست‌محیطی مبتنی بر طبیعت، انس با طبیعت را افزایش می‌دهد. تحقیقات بیشتر نشان داده‌اند که ارتباط طولانی‌تر احتمالاً نتیجه مثبت‌تری خواهد داشت. با توجه به آنچه بیان شد، ما با هدف بررسی تأثیر گسترده‌تر شرکت در یک برنامه طبیعت‌گردی متمرکز، یک سال تحصیلی کامل، هر روز وارد فضای مدرسه شدیم. علاوه بر این، در صورت موفقیت در بهبودی رفتار و زندگی، این برنامه به راحتی قابلیت اجرا دارد و می‌تواند در برنامه درسی مدرسه تعبیه شود.

یک مزیت دیگر این است که کار میدانی در مدرسه برنامه‌ای ایده‌آل برای یادگیری مستقیم در مورد طبیعت است. به علاوه، ماهیت عملی کار میدانی نشان می‌دهد که تعامل با طبیعت باعث افزایش خودکارآمدی و نهایتاً سلامت اجتماعی و روانی می‌شود. سرانجام، لذت کودکان در تعامل با طبیعت زمانی افزایش می‌یابد که آن‌ها بتوانند محیط خود را شکل دهند و با گونه‌های موجود در آن ارتباط برقرار کنند. با وجود این، گزارش‌های اخیر حاکی از آن است که فرصت‌های انجام کار میدانی با برنامه درسی رو به کاهش است. اکثر مدارس به حداقل فضای باز برای ایجاد فضای طبیعی دسترسی دارند.

بنابراین مطالعه حاضر با هدف طراحی و ارزیابی یک برنامه ساده و کم‌هزینه تعامل با طبیعت انجام شده است که در صورت اثربخشی در بهبود ارتقای ذهنی کودکان باعث بهبود انعطاف‌پذیری می‌شود. ما فرض کردیم که تعامل با طبیعت، نتایج روان‌شناختی مفیدی برای کودکانی خواهد داشت که در این برنامه شرکت کرده‌اند و با پیشرفت فوری در خلق‌وخو و همچنین تأثیر طولانی‌مدت بر رفاه و ارتباط با طبیعت همراه خواهد بود.

برنامه آموزش در فضای باز

مجموعه‌ای از فعالیت‌ها به منظور بهبود تنوع زیستی و نظارت در مدارس شرکت‌کننده طراحی شد. هدف از این برنامه، آموزش به دانش‌آموزان در مورد تنوع زیستی در محوطه مدرسه خود، از طریق یک سلسله پروژه‌های متمرکز و طبقه‌بندی شده بود.

«ظهور رسانه‌های اجتماعی» ممکن است در این روند نقش داشته باشند. با این حال، الگوی افزایش شهرنشینی و دوری از دنیای طبیعی، یکی از عواملی است که غالباً مورد غفلت واقع می‌شود. این مطالعه با هدف بررسی نتایج درگیر کردن کودکان در دنیای طبیعی با پیامدهای مثبت زندگی اجتماعی، انجام شده است. در انگلیس، ۹۰ درصد جمعیت در محیط‌های شهری زندگی می‌کنند. شهرنشینی باعث کاهش فضای بکر و در نتیجه از بین رفتن زیستگاه و تهدید تنوع زیستی می‌شود. در نتیجه، انگلیس اکنون یکی از کشورهای است که بیشترین تغییر در طبیعت در آن اتفاق افتاده است. گزارش وضعیت طبیعت در سال ۲۰۱۹ بیان می‌کند که: «میزان فراوانی و توزیع گونه‌های زیستی انگلستان به‌طور متوسط از سال ۱۹۷۰ کاهش یافته است و بسیاری از معیارها نشان می‌دهند که این کاهش در دهه اخیر هم ادامه داشته است.»

از دیگر پیامدهای شهرنشینی می‌توان به کاهش ارتباط کودکان با محیط طبیعی و لذت بردن از آن اشاره کرد. کودکان در حالی رشد می‌کنند که تماس روزانه کمی با مناطق سبز و حیوانات وحشی بومی دارند، و این نشان‌دهنده حرکت به سمت یک سبک زندگی با کمترین ارتباط با طبیعت است. ون^۷، کیت^۸، می‌روم^۹ و رایسل^{۱۰} (۲۰۰۹) تشخیص دادند که ۳۷ درصد از کودکان بعد از مدرسه کمتر از ۳۰ دقیقه را در خارج از مدرسه می‌گذرانند، ولی ۴۳ درصد از آن‌ها بیشتر از دو ساعت در روز را مقابل تلویزیون یا رایانه می‌گذرانند. این در حالی است که محققان مزایای بی‌شماری را برای کودکانی شناسایی می‌کنند که در خارج از منزل می‌گردند و با طبیعت در تعامل هستند. فقدان تعامل با طبیعت یکی از دلایل کاهش عمومی بهبود زندگی شناخته شده است.

بر اساس گزارشی از «انجمن سلطنتی محافظت از پرندگان»، کودکانی که امروزه در انگلیس بزرگ می‌شوند، نسبت به نسل‌های قبلی، از محیط طبیعی جدا هستند. تأثیر ارتباط با محیط طبیعی بر سلامت جسمی و بهبود زندگی کاملاً مستند است. در کنار فواید سلامت جسمی، سایر فواید ارتباط با طبیعت عبارت‌اند از: افزایش احساس خوش‌بختی، احساس انرژی جسمی و ذهنی و افزایش توجه، توانایی شناختی و تعامل، و دستیابی به سطح بالاتر تحصیلات. نتیجه‌گیری‌ها براساس تعریف کاملاً کاربردی از تعامل با طبیعت انجام گرفته‌اند که گذراندن زمان فراغت در مناطق طبیعی (مثلاً پیاده‌روی در مناطق روستایی)، تا ماجراجویی در فضای باز را شامل می‌شود.

یکی از نظریه‌های تأثیر‌گذاری ارتباط با طبیعت، «فرضیه



جدول ۱. مشخصات آماری نمونه نهایی

	گروه آزمایش	گروه کنترل
جنسیت		
زن	۸۴	۱۸۳
مرد	۲۷	۱۴۶
بدون پاسخ	۱۵	۳۷
میانگین سن	۹/۶۲	۹/۶۰

فعالیت‌ها بر دو موضوع تمرکز داشتند:

۱. **کشف و نظارت بر گونه‌ها:** برای مثال، استفاده از رد پای حیواناتی در طول شب برای نظارت بر گونه‌هایی که شبانه در داخل و اطراف محوطه مدرسه بودند.

۲. **ساختن زیستگاه‌های جدید و منابع غذایی:** برای مثال، ساخت و نصب جعبه‌های پرنده در محوطه مدرسه. این فعالیت‌ها در طول یک سال تحصیلی انجام شدند و شامل هفت جلسه در هر نیم‌سال (یعنی ۲۱ جلسه) بودند. جلسات همیشه با ارائه یک پاورپوینت کوتاه آغاز می‌شدند و برای درگیر کردن بچه‌ها با موضوع و استاندارد کردن مطالب، تمام برنامه‌ها و فعالیت‌ها، به جز در هوای فوق‌العاده بد، در محوطه مدرسه انجام شدند. هر جلسه یک ساعت طول کشید و همه مدرسه‌ها برنامه و فعالیت‌های یکسانی را دنبال کردند. برنامه فعالیت‌ها توسط تیمی از محققان آماده شده بود. محققان به صورت جمعی مطالب را تدوین کرده بودند تا از ثابت بودن مواد اطمینان حاصل شود. معلمان در تمام جلسه‌ها و فعالیت‌ها دانش‌آموزان را همراهی می‌کردند و هر جا که لازم بود، رفتارها را مدیریت می‌کردند.

نظارت بر روحیه، بهبود زندگی و اتصال

برای اندازه‌گیری تأثیر فعالیت‌های طبیعت روی سلامت، خلق‌وخوی، و ارتباط با طبیعت، کودکان یک سلسله پرسش‌نامه را در طول سال تحصیلی و در نقاط متفاوت تکمیل کردند. همه کودکان فرم نظرسنجی رفاه و ارتباط با طبیعت را در جلسه اول برنامه‌ریزی تکمیل کردند و مجدداً در جلسه پایانی طبیعت‌گردی به این نظرسنجی‌ها پاسخ دادند. این پرسش‌نامه بر احساسات کودکان در هفته قبل از نظرسنجی متمرکز و دارای سؤالاتی در مورد پنج جنبه بهبود زندگی بود، شامل: فعالیت بدنی و سلامتی؛ روحیه عمومی و احساسات نسبت به خود، دوستان و خانواده؛ اوقات فراغت؛ مدرسه؛ یادگیری.

اتصال به طبیعت به عنوان یک آگاهی پایدار از رابطه بین خود و طبیعت تعریف می‌شود که هم در نگرش و هم در رفتار بازتاب می‌یابد. این نظرسنجی به چهار بخش تقسیم شده است: لذت بردن از طبیعت؛ همدلی با موجودات؛ احساس یکتایی با طبیعت؛ احساس مسئولیت برای حفظ محیط زیست.

در خلال تکمیل نظرسنجی، دانش‌آموزان اطمینان حاصل کردند که از آن‌ها امتحان نگرفته‌اند، بلکه می‌توانند در مورد هر چیزی که نامشخص است، سؤال کنند و هر گونه سؤالی را که باعث ناراحتی‌شان می‌شود، خالی بگذارند. بهبود زندگی و ارتباط با طبیعت به‌طور مشابه توسط گروهی که در جلسات طبیعت‌گردی شرکت نمی‌کردند، بررسی شد. همچنین مشخص شد که نوع مدرسه دولتی یا خصوصی و وضعیت اقتصادی و اجتماعی دانش‌آموزان تأثیری در تحقیق ندارد.

بحث

در این مقاله یک مطالعه طولی برای سنجش تأثیر خلق‌وخو، رفاه و ارتباط با طبیعت کودکان ۱۱-۸ ساله شرکت‌کننده در برنامه‌ها



اما این موضوع غالباً نادیده گرفته می‌شود. برای اینکه کودکان با طبیعت مانوس و برای آن ارزش قائل شوند، باید آن را به عنوان بخشی از زندگی روزمره خود توصیف کنند و ببینند، و فقط با تلویزیون درگیر نشوند.

نتیجه

در این مطالعه ما بررسی کردیم که: «آیا یک برنامه طبیعت‌گردی در محوطه مدرسه، موجب لذت و شادی کودکان می‌شود و ارتباط آن‌ها را با طبیعت تقویت می‌کند یا خیر؟» زمانی که در خارج از منزل و در طبیعت صرف شود، حتی اگر به هفته‌ای یک ساعت محدود و در طول یک سال تحصیلی تکرار شود، برای بهبود روحیه و سلامتی کودکان بسیار مفید خواهد بود. به علاوه، این برنامه به سفرهای دور از مدرسه یا تجهیزات گران‌قیمت نیاز ندارد. چنین برنامه‌ای را به راحتی می‌توان در مدارس ابتدایی به اجرا درآورد. حتی در مناطقی که بودجه و زمین محدود باشد، با استفاده بهتر از فضای موجود می‌توان این برنامه را اجرا کرد.

کودکان باید بتوانند برای کشف طبیعت و اتخاذ یک شیوه سالم برای زندگی از چنین برنامه‌هایی الهام بگیرند. الگوی مشابهی را نیز می‌توان برای دانش‌آموزان بزرگ‌تر اتخاذ کرد. پژوهش‌های آینده می‌توانند به دنبال پاسخ به این پرسش باشند که: آیا این یافته‌ها می‌توانند برای کودکان دبیرستانی (۱۱+ سال) تکرار شوند تا پرونده برای یک برنامه ملی تشکیل شود؟ اطلاعات تکمیلی این مقاله را می‌توان به صورت برخط (آنلاین) در وبگاه زیر دنبال کرد:

<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.1013>

از فعالیت‌های طبیعت‌گردی مبتنی بر طبیعت در محوطه مدرسه ارائه شد. یافته‌ها نشان دادند، شرکت در این فعالیت‌ها تأثیرات فوری روی خلق‌وخوی کودکان در طول هر جلسه، و پیشرفت‌های چشمگیری در بهبود زندگی آن‌ها در طول مدت حضور یک‌ساله خود در برنامه داشته است. در حالی که کودکانی که در این برنامه شرکت نکرده بودند، چنین پیشرفت‌هایی نداشتند. در راستای پیش‌بینی فرضیه بیوفیلی، کودکانی که ابتدا ارتباط کمی با طبیعت داشتند، پیشرفت بیشتری در بهبود زندگی نشان دادند. با این حال، برای کسانی که ارتباط اولیه بالاتری با طبیعت داشتند، نتوانستیم این رابطه را آزمایش کنیم، زیرا هیچ تغییر قابل توجهی در ارتباط آن‌ها با طبیعت در طول مطالعه به وجود نیامد. این تحقیق به خوبی نشان داد، کودکانی که در طبیعت درس خواندند، پیشرفت چشمگیری در بهبود شرایط جسمی و ذهنی نشان می‌دهند. این امر به‌ویژه در زمانی که شهرنشینی و به دنبال آن از بین رفتن فضای سبز در حال افزایش است و کودکان بیشتری در مناطقی زندگی می‌کنند که تحت سلطه محیط‌های شهری است، ارزشمندی خود را بیشتر به رخ می‌کشد. کودکانی که در مناطق محروم شهری زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به اضطراب، افسردگی و رفتارهای مخرب هستند. از آنجا که قرارگرفتن کودکان در طبیعت بیشتر در باغ‌های شخصی اتفاق می‌افتد و همه کودکان به آن دسترسی ندارند، کمبود آن از جمله نواقص مدارس است، زیرا دانش‌آموزان مدت زمانی طولانی را در مدرسه می‌گذرانند. این موضوع می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت و سبک زندگی کودکان داشته باشد.

تندرستی

زمان صرف شده در طبیعت، با فراهم آوردن هدف‌های معنادار و افزایش رضایت از زندگی، جنبه‌های سلامتی و لذت‌بردن از زندگی را در کودکان افزایش می‌دهد. علاوه بر این، دسترسی به فضای سبز، از جمله محوطه مدرسه، باعث بهبود حافظه، افزایش توجه، نظم و انضباط، کاهش سطح استرس و بهبود رفتار کودکان می‌شود. برنامه ۲۵ سال آینده دولت انگلستان، کمک به مردم برای بهبود سلامتی و رفاه با استفاده از فضاهای سبز، از جمله ارائه خدمات بهداشت روان و ترغیب کودکان به ارتباط با طبیعت است. هدف ما تعامل کودکان با طبیعت در محوطه مدرسه است؛ طبیعتی که هر روز در دسترس کودکان است. اگرچه در مناطق حومه‌ای و شهری گونه‌های زیستی و حیات وحش وجود دارد،

بی‌نوشت‌ها

1. Deborah J. Harvey
2. Louise N. Montgomery
3. Hannah Harvey
4. FelixHall
5. Alan C. Gange
6. Dawn Watling
7. wen
8. kite
9. merom
10. rissel
11. otto
12. pensini