

روانشناسی محیطی: بررسی ماهیت انسان، رفتار معقول و زندگی پایدار

سعید عبدالملکی

^۱ مربی گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

روانشناسی محیطی شاخه‌ای از مطالعات بین‌رشته‌ای در زمینه روان‌شناسی و محیط‌زیست است که روابط متقابل بین محیط و انسان و تأثیرات آن بر شخصیت و رفتار و متقابلاً تأثیر سبک زندگی انسان‌ها بر محیط‌زیست را بررسی می‌کند. بر طبق تحقیقات و یافته‌های اخیر؛ این رشته با هر دو نوع محیط یعنی محیط مصنوعی (مثل پارک‌ها، تفرج‌گاه‌ها، خیابان‌ها، وسایل حمل‌ونقل عمومی و غیره) و محیط طبیعی (مثل جنگل، دریا، رودخانه و غیره) در ارتباط می‌باشد. اما همان‌طور که مسائل مربوط به سلامت و پایداری محیط‌زیست، به نگرانی بزرگ‌تری عموماً برای جامعه و خصوصاً برای علوم اجتماعی تبدیل شده است؛ این رشته تمرکز خود را بر این‌که انسان‌ها محیط‌زیست طبیعی را چگونه تحت تأثیر قرار می‌دهند و چگونه تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند، افزایش داده است. یکی از عوامل بسیار مهم در روان‌شناسی محیطی رفتار منطقی انسان، مثل مسئولیت‌پذیری، همکاری و مدارا است. انسان منطقی همواره در تعامل با محیط‌زیست خود است و سعی در مراقبت از آن دارد. طبیعت و محیط‌زیست تأثیر روانی بالقوه‌ای بر انسان دارد و متقابلاً انسان نیز با رفتارهای خود می‌تواند آن را به بهشت یا جهنم تبدیل کند. پدیده‌هایی چون انتشار گازهای گلخانه‌ای، اختلالات آب و هوایی، کاهش انرژی، بی‌عدالتی‌های زیست‌محیطی و فرسایش خاک در گرو رفتار دولت‌ها، جوامع مختلف و به عبارت بهتر، انسان است. با این اوصاف، هدف از این مقاله، معرفی روان‌شناسی محیطی، توضیح چگونگی پدیدار شدن آن در مطالعه‌ی تعامل انسان و محیط، و توجه به چگونگی تعریف مجدد اصطلاحات طبیعت و محیط است. توجه ویژه متشکل است از انسان‌ها به‌عنوان موجودات پردازش‌کننده اطلاعات و مفاهیمی که مشوق رفتار منطقی تحت آزمون شرایط زیست‌محیطی است و بالاخره، هدف دو رویکرد عمل‌گرایانه است که به بهترین نحو از افرادی که به تعامل با محیط می‌پردازند، به دست می‌آید.

واژگان کلیدی: روان‌شناسی محیطی، روان‌شناسی حفاظت، محیط‌زیست، انسان معقول، زندگی پایدار

مقدمه

در تلاش برای ترویج زندگی بادوام در یک سیاره محدود، روان‌شناسی محیطی^۱ تدابیر مداخله عملی را بدون لحاظ علوم پایه، توسعه داده و به‌طور تجربی تأیید می‌کند. بنابراین، این رشته در مقایسه با رشته‌های روان‌شناسی تکاملی و روان‌شناسی اجتماعی، حائز اهمیت فراوان است.

رویکرد یکپارچه مشابهی در سطح تحلیل مسائل و مقیاس مداخله اعمال می‌شود. این رشته رفتار را در سطح جمعی و انفرادی بررسی می‌کند و به دنبال مداخله‌هایی است که در تمام این مقیاس‌ها کار می‌کند. در حقیقت این امر یکی از نقاط قوت این رشته است. همیشه استفاده به هنگام نیاز از نظریه‌ها و یافته‌های رشته‌های علمی مرتبط (به‌عنوان مثال انسان‌شناسی، اکولوژی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی) و گروه‌های حرفه‌ای (به‌عنوان مثال، آموزش و پرورش، بهداشت عمومی، علوم اجتماعی، برنامه‌ریزی شهری) مساله‌گرا بوده است. این عمل‌گرایی، در یکی از نقل‌قول‌های مشهور کورت لوین^۲ روان‌شناسی محیطی به‌خوبی نمود یافته است: «هیچ‌چیز عملی‌تر از یک نظریه خوب نیست» (۱۹۵۱:۱۶۹)

اخیراً رشته‌های کاربردی از روان‌شناسی مراقبت^۳ (کلیتون و مایرز ۲۰۰۹، ساندرز و مایرز ۲۰۰۳) و روان‌شناسی محیطی (دوهرتی ۲۰۱۱) برای درک و حل‌وفصل مسائل مربوط به جنبه‌های انسانی حفاظت از جهان طبیعی ایجاد شده است. در ابتکار عمل قبلی در مورد روان‌شناسی محیطی بینش، اصول، نظریه‌ها و روش‌های مورداستفاده در بیولوژی حفاظت و طیف گسترده‌ای از زیرشاخه‌های روان‌شناسی، ادغام شدند. ابتکار عمل اخیر نیز گسترده و شامل یک رویکرد درمانی برای افزایش تعاملات مردم، محیط و سلامت شخصی است. هر دو طرح یک شبکه غنی از محققان و پژوهشگرانی را حمایت می‌کند که باعث ایجاد تغییر رفتار بادوام در سطوح مختلف، ترویج اخلاق زیست‌محیطی و حفظ روابط میان انسان و طبیعت شدند.

امروزه، رشته‌های روان‌شناسی محیطی، روان‌شناسی حفاظت و روان‌شناسی منطقه‌ای، در حال کمک به جامعه برای ایجاد واکنشی مثبت در برابر ظهور مشکلات مربوط به محدود شدن منابع طبیعی هستند. برنامه‌ریزی برای ایجاد انگیزه و حفظ رفتار حفاظت از محیط‌زیست در دوره‌ای که با کاهش قابل‌توجه انرژی و منابع روبرو هستیم؛ چالش بزرگی محسوب می‌شود (دیانگ و پرینسن ۲۰۱۲).

۱. معنی محیط چیست؟

با بیش از نزدیک به نیم‌قرن تحقیق و تجربه درباره رشته‌ی روان‌شناسی محیطی، این رشته هر دو تعریف اینکه طبیعت چیست و محیط چیست را گسترش داده است. این رشته همچنان در حال بهبود بخشی تنظیمات محیط مصنوعی است (به‌عنوان مثال: مسیریابی در سیستم‌های مترو، هدایت کردن هواپیما و ...). اما هرچه تحقیق در این رشته جالب‌تر و روش‌ها کامل‌تر شد، این رشته، تمایز بین تنظیمات محیط طبیعی و مصنوعی را اغلب غیرمفید و با محدودیت‌های غیرضروری، یافت.

واضح است که سکونتگاه‌های شهری عاری از ویژگی‌های طبیعت، اگر هم وجود داشته باشد بندرت می‌تواند با مردم ارتباط برقرار کند. به همین ترتیب بیابان بکر و یکدست نادر است. روان‌شناسی محیطی دریافت که انسان طبیعت را در بسیاری از اشکال آن حتی آمیخته با عناصر ساخته‌شده، می‌شناسد. این آمیختگی را می‌توان در پارک‌های شهری و آب‌نماها، باغ‌وحش‌ها و آکواریوم‌ها، حیاط‌خلوت‌ها و باغ‌های مدیتیشن، مسیرهای دوچرخه‌سواری حومه شهر و تفرجگاه‌های ساحلی تالاب‌ها، راه‌های نرده‌بندی شده روستاها و راه‌های چراغانی شده کوهستان مشاهده کرد. طبیعت تقریباً از هر پنجره‌ای نزدیک و قابل‌رؤیت است. حتی اگر هم نزدیک نباشد، طبیعت معمولاً شامل نشانه‌هایی است که نشان می‌دهد قبلاً کسی در آن بوده است.

¹.Environmental Psychology

².Kurt Lewin

³.Conservation Psychology

در اینجا کشف دیگری از روان‌شناسی محیطی وجود دارد. بعضی چیزها جزو طبیعت محسوب می‌شوند حتی اگر DNA نداشته باشند: وزش باد میان‌برگ‌ها، جریان آب، بوی رگبارهای بهاری، جزر و مد و موج‌های اقیانوس همه به‌عنوان قسمتی از طبیعت، تجربه‌شده و تأثیر روانی بالقوه‌ای دارند.

اما بینشی به‌احتمال زیاد اساسی‌تر از روان‌شناسی محیطی از مفهوم گسترده از چیزی که محیط را شکل می‌دهد، برمی‌آید. این تصور که تمام محیط الگویی از اطلاعات، و مردم اساساً موجودات پردازشگر اطلاعات هستند، از روان‌شناسی وام گرفته شده است. در راه دستیابی به اهداف، انسان‌ها هم به درک الگوهای محیطی جاری و هم به گسترش مداوم معلومات خود از طریق بررسی و یادگیری از الگوهای جدید، نیاز دارند.

تغییر مکان در اینجا نامحسوس است. تمرکز بر گروه‌های خاص، صفات شخصیتی منفرد و یا مکانیسم‌های روانی خاصی نیست. در عوض، روان‌شناسی زیست‌محیطی به بررسی زمینه زیست‌محیطی از رفتار و تندرستی انسان می‌پردازد. این زمینه ممکن است فیزیکی (به‌طور مثال: خانه، اداره، پارک)، اجتماعی، مفهومی (به‌عنوان مثال: طراحی) گسترده یا کوچک، باشد. ممکن است از تجربه مستقیم یا از پیش آگاه شدن با چیزی که هنوز وجود ندارد، چیزی که ممکن است به‌طور غیرمستقیم از طریق داستان‌ها یا شبیه‌سازی‌ها تجربه شود؛ شناخته شود. این دومی امکان‌پذیر است زیرا یکی از اثرات شگفت‌آور توانایی پردازش اطلاعات ما این است که ما را قادر به احساس در خانه بودن در جایی می‌کند که هنوز در آن، ساکن نیستیم.

یکی دیگر از جنبه‌های نامحسوس تغییر منظر، یک فرضیه کلیدی را در روان‌شناسی محیطی آشکار می‌کند. برای درک رفتار به مطالعه‌ای فراتر از زمینه‌ی آن رفتار (به‌عنوان مثال محیط) و فراتر از ویژگی‌ها و اهداف فرد یا گروهی که رفتارشان موردعلاقه است، نیاز داریم. به‌طور مؤثرتری می‌توانیم با مطالعه‌ی تعامل بین زمینه و ویژگی‌ها، کارایی محیطی و تمایلات شناختی، تنظیمات و اهداف رفتار را درک کنیم و احتمالاً تحت نفوذ خود قرار دهیم و آن در تعاملاتی است که می‌توانیم ریشه رفتارهای منطقی (و غیرمنطقی) انسان را درک کنیم.

۲. تشویق و حمایت از مردم معقول

رفتار غیرمنطقی (به‌عنوان مثال، عدم مسئولیت‌پذیری، عدم همکاری، عدم تحمل، ناخشنود بودن) به نظر می‌رسد در جوامع صنعتی با سرعت بالا در حال تکثیر است. ممکن است نتیجه‌گیری شود که چنین رفتاری، شرایط عملیاتی استاندارد انسان‌هاست. خوشبختانه، سال‌ها تحقیق روان‌شناختی، اشتباه بودن این نتیجه‌گیری را نشان داد. روان‌شناسان محیطی، راشل کاپلان و استیو کاپلان^۴ پیشنهاد دادند که تفاوت بین رفتار منطقی و رفتار غیرمنطقی پرخاشگرانه ممکن است تا حدودی با محیطی که مردم هویتشان در آنجا شکل گرفته، توضیح داده شود. برای این مشاهده که زمینه رفتار، تفاوت را می‌سازد، آن‌ها به دو حقیقت کلیدی دیگر توجه کردند که انسان‌ها سهولت قابل توجهی در پردازش اطلاعات دارند و اینکه اطلاعات و احساسات در رابطه تطبیقی نزدیکی باهم هستند. کنار هم قرار دادن این‌ها، فرضیه‌ی پایه‌ای از مدل فرد منطقی را ارائه می‌دهد. یعنی اینکه مردم بیشتر به منطقی بودن و همکاری کردن در محیطی که نیازهای اطلاعاتی آن‌ها را پشتیبانی می‌کند، تمایل دارند (کاپلان و کاپلان ۲۰۰۵).

قبل از ترسیم این نیازهای اطلاعاتی، روشن کردن چستی مفهوم اطلاعات مفید است. اطلاعات، بسیار بیشتر از پول و تعامل اجتماعی، پایه و اساس زندگی ماست. چنانچه کاپلان (۱۹۹۵) اشاره می‌کند، انسان‌ها موجودات زنده مبتنی بر اطلاعات هستند: «ما برای آن چیزی که بدان مشتاقیم، آن را ذخیره می‌کنیم، در آن غرق می‌شویم، آن را تجارت می‌کنیم، مخفی‌اش می‌کنیم، سوالاتی از قبیل: چگونه می‌توانم به آنجا برسم؟ چگونه آن چیز کار می‌کند؟ و چه اتفاقی افتاد؟ را می‌پرسیم، اطلاعات ما را احاطه کرده‌اند.» درحالی‌که مقادیر زیاد اطلاعات از موارد گفتاری و نوشتاری به دست می‌آید، محیط‌زیست در تمام اشکال

^۴. Rachel Kaplan And Stephen Kaplan

مختلف آن، مقادیر وسیعی از اطلاعات را انتقال می‌دهد (به عنوان مثال رفتار دیگران، آرایه‌ای از اشیاء که با آن‌ها روبرو می‌شویم، اتفاقاتی که آشکار هستند).

مدل فرد معقول و منطقی بر روابط میان سه حوزه‌ی اصلی از نیازهای اطلاعاتی انسان تمرکز دارد. اول نیاز به ساخت مدل‌های ذهنی است. این مدل‌ها به نیازهای هم‌زمان انسان به درک و اکتشاف نظارت می‌کنند. روشی که در آن حمایت یا مانع‌شدن محیط از این نیاز، بر هر چیزی، از شایستگی رفتاری تا سلامت روانی تأثیر می‌گذارد. حوزه‌ی دوم درباره‌ی مؤثر واقع‌شدن است و شامل دو عنصر است: فهم و ذکاوت کافی داشتن تا قادر باشیم پاسخ مناسبی به انبوهی از اطلاعات در اطرافمان ارائه دهیم و احساس شایستگی که از دانستن اینکه چه چیزی احتمالاً امکان دارد و چگونه باید عمل شود، به دست می‌آید. سردرگم بودن و عدم مؤثر بودن، از مردم، بهترین‌ها را به دست نمی‌دهد، هم‌چنین بازسازی و حفظ نشاط ذهنی و مهارت، برای حمایت از رفتار معقول و منطقی ضروری است. درنهایت به یک اقدام هدفمند، یعنی بخش فعالی از جهان اطراف بودن، به نقش ما احترام گذاشتن و انجام کارهایی که در درازمدت مهم هستند، نیاز است. درحالی‌که این نیاز و تمایلات ما به‌طور تنگاتنگی به‌صورت مفیدی هم‌تراز شده‌اند، هم‌چنین این نیاز با رفتارهای بسیاری که در آن روابط اجتماعی ممکن است روشن یا فوری نباشد، برآورده می‌شود. هر دامنه را به‌طور مستقل می‌توان کاوش کرد.

باین حال، به‌عنوان موضوعی عملی، بسیار به هم وابسته هستند. در نظر بگیرید که اتخاذ اقدامی هدفمند بدون درک وضعیت چقدر مشکل است، باذکاوت بودن چگونه می‌تواند رفتارهای ما را بسیار مؤثرتر سازد و کاوش تنظیمات طبیعی چگونه می‌تواند نشاط ذهنی ما را بازگرداند؟ سه حوزه‌ی اصلی ذکرشده به‌طور مفصل در زیر آورده شده است.

۱-۲. ساخت مدل. یک مدل ذهنی، نسخه‌ای بسیار ساده‌شده از واقعیتی است که انسان در ذهن خود ذخیره می‌کند و برای ایجاد احساسات درباره چیزها، برنامه‌ریزی برای ارزیابی احتمالات و به‌طور خلاصه برای مدیریت تمام عملکردهای روزانه، استفاده می‌کند. این مدل‌های قابل‌حمل، دانش به‌دست‌آمده از بسیاری از تجربه‌هایی که مردم دارند را ذخیره می‌کنند و اساس تصمیم‌گیری‌ها هستند. آن‌ها در تمام دانسته‌ها و اعمال بنیادی وجود دارند و مردم، ساخته‌شدن و آزمایش شدن مداوم آن‌ها در برابر واقعیات را مفید یافتند. درک، یکی از عناصر ساختن مدل، می‌تواند از طریق آموزش رسمی به دست آید. باین حال، معمولاً درک، بیشتر از طریق تجربه مستقیم و غیرمستقیم به دست می‌آید. اکتشاف، عنصر دیگر در ساختن مدل، در مورد حرکت در یک فضا و با یک مفهوم، برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آن است. چنین اکتشافی می‌تواند در جهان فیزیکی، یا به‌طور تقریبی، یا به‌طور کلی در ذهن کسی جایگزین شود. هم‌چنین می‌تواند درباره‌ی زمان حال و یا درباره‌ی زمان آینده و مکان باشد. حل مسئله مبتنی بر کار گروهی و فکرهای بکر ناگهانی، اکتشاف مبتنی بر کار گروهی هستند؛ اگرچه مدل‌های ساخته‌شده در ذهن فرد افراد اعضای گروه هستند، به نظر مانند یک مشاهده‌ی واضح می‌رسد تا زمانی که متوجه می‌شویم مدل‌های ذخیره‌شده ممکن نیست با نتیجه مؤثر بر رفتار گروهی یکسان باشد. قانع شدن به نیاز به اکتشاف به انسان‌ها این اجازه را می‌دهد که مدل‌های ذهنی خود را گسترش داده و درک خود را افزایش دهند.

با توجه به اینکه انسان نوعی حیوان مبتنی بر اطلاعات است، بقای ما نیازمند توانمندی‌های ذهنی است. برای تشخیص اینکه چه اتفاقی می‌افتد و پیش‌بینی اینکه بعد چه اتفاقی خواهد افتاد، درحالی‌که هنوز برای اقدام مناسب زمان وجود دارد. این امر نیازمند قرار دادن اکتشاف در اولویاتی بالاست. هنوز هم، باوجود اینکه مشتاق یادگیری بیشتر درباره‌ی محیط‌زیست هستیم، نباید هرگز از مدل‌های ذهنی‌مان که دیگر درک درستی از موقعیت ندارند؛ فراتر برویم. درحالی‌که بیشتر از حد، مشتاق کشف هستیم، برای بازگشت به چیزهایی که آشنا هستیم عجله داریم. به‌طور هم‌زمان، به درک بهتر از وضعیت کنونی نیاز داریم، درحالی‌که همچنان به شیوه خودمان در حال کسب اطلاعاتی هستیم که مربوط به دغدغه‌های حال و آینده ماست. بنابراین، اکتشاف اگر با آشنایی و انس دنبال شود، وسیله‌ای قدرتمند برای گسترش درک ما می‌شود.

یکی از جنبه‌های شگفت‌انگیز طبیعت انسان، بر نقشی که آشنایی و انس در شناخت ما ایفا می‌کند؛ ایجادشده است. در گفتگو در مورد تغییر رفتار، اغلب ادعا می‌شود که مردم بر وضعیت‌های موجود تکیه می‌کنند و از استدلال‌های علمی به دور هستند. اگر صحت داشته باشد، ممکن است نتیجه گرفته شود که این امر تلاش‌های تغییر رفتار را با مشکل جدی مواجه می‌کند. باین همه، برای مقابله

با مشکلات فوری زیست‌محیطی، ممکن است از افراد خواسته شود تغییرات گسترده‌ای به‌دور از وضع موجود، به سمت یک الگوی زندگی ناآشنا، ایجاد کنند که برخی به‌تنهایی توسط استدلال‌های علمی انتزاعی ترویج شده است. با این حال خوشبختانه، در اینجا مسئله گرایش به وضع موجود نیست. اما یک گرایش آشنا بر اساس مدل ذهنی ما از وضعیت است و به این ترتیب آینه نقاط قوت و ضعف از درک فعلی ماست. اینکه مدل‌های ذهنی می‌تواند به روش‌های بسیار متنوعی ایجاد و شوند، امید بزرگی را به وجود می‌آورد.

۲-۲. مؤثر واقع شدن. این حوزه درباره‌ی نیاز به ذکاوت و شایسته بودن به‌مانند قادر بودن برای دستیابی به اهداف است. اینجاست که قیدوبندها و محدودیت‌های پردازش اطلاعات انسانی را می‌توانید به‌وضوح مشاهده کنید.

اولین و مهم‌ترین گام برای مؤثر واقع شدن^۵، دستیابی به نظم و ترتیب در تفکراتمان با حفظ نشاط روانی است؛ زیرا دستیابی به همه‌ی اطلاعاتی که مشتاق آن هستیم و نیز سروکار داشتن با حجمی از اطلاعات ناخواسته که به‌سادگی باعث ضعف و خستگی ذهنی می‌شود؛ چالشی بزرگ محسوب می‌شود. با این حال، درحالی‌که برخی محیط‌ها باعث از دست دادن انرژی و نشاط روانی می‌شوند، محیط‌هایی وجود دارند که زمینه‌ی احیای آن را فراهم می‌سازند.

نظریه‌ی ترمیم توجه^۶ (کاپلان، ۱۹۹۵-۲۰۰۱) این تناقض آشکار را توضیح می‌دهد. این نظریه بر اساس تمایز بین دو نوع از توجه به نام جذب^۷ و توجه ارادی^۸ (معطوف شده و جهت‌دار) بنا شده است. اولی، یعنی جذب، توجه غیرارادی است، هیچ تلاش قابل توجهی نیاز ندارد و تحت کنترل ارادی نیست. جذب، زمانی تجربه می‌شود که اشیاء خاص و یا فرآیندهایی، بدون هیچ تلاشی افکار ما را به دور از علاقه‌ی ذاتی یا کنجکاوی؛ درگیر می‌کنند. ویلیام جیمز^۹، فهرستی از چنین محرک‌های جذب ذاتی را فراهم کرده: «چیزهای عجیب و غریب، اشیای متحرک، حیوانات وحشی، اشیای براق، اشیای زیبا، ضربات، خون و غیره (۱۸۹۲/۱۹۸۵)». اهمیت بالقوه‌ی چنین موضوعاتی، نشان می‌دهد که چرا این نوع از توجه، خسته‌کننده نیست و حتی اگر بارها و بارها تکرار شوند بازهم باعث تقویت توجه ما می‌شوند.

در مقایسه با جذب، توجه ارادی نیازمند تلاشی عمده است. این تلاش ذهنی جهت‌دار برای آنکه بتوان در بسیاری از موقعیت‌هایی که جذب کم دارد همچنان مؤثر باقی ماند؛ ضروری است. برای درک و تأمل در مورد موضوعات و فرایندهای مهم غیر الهام‌بخش، باید مانع از رقابت افکار و محرک‌های محیطی که بسیار جالب‌تر هستند؛ شویم. این بازدارندگی به ما اجازه می‌دهد برنامه‌ریزی مهمی را علیرغم وجود انحرافات انجام دهیم، هنگامی‌که در اثر سروصدا به ستوه آمده‌ایم، همچنان گوش دهیم و علیرغم نیازهای برآورده نشده‌ی خود به دیگران کمک کرده و احساس دلسوزی کنیم.

اهمیت تطبیقی توجه ارادی، بسیار زیاد است. از لحاظ رفتاری، توانایی نگهداری محیط مجاور در یک گودال، انسان‌ها را مجاز می‌کند که اهداف خود را بین محرک و پاسخ قرار دهند. از لحاظ شناختی، این توانایی به ما اجازه می‌دهد به‌طور هم‌زمان مدل‌های چندگانه را در ذهن خود بدون سردرگمی غیرضروری ادامه دهیم و در مورد توضیحات جایگزین برای یک مشاهده فکر کنیم و پاسخ‌های متعدد را در نظر بگیریم.

متأسفانه ظرفیت معطوف کردن ارادی توجه، محدود است. هنگامی‌که تحت شرایط تقاضای دائمی قرار داریم، توانایی ما برای کنترل فرآیندهای مهارکننده باعث از کار افتادگی می‌شود که این وضعیت را فرسودگی توجه ارادی می‌نامند. این حالت روانی تا حد زیادی مؤثر واقع شدن ما را کاهش می‌دهد. نشانه‌های این ابهام ذهنی زیاد است: تحریک‌پذیری و بی‌فکری که منجر به گفتن سخنان تأسفبار می‌شود، بی‌تابی که به سرعت ما را به سمت نتیجه‌گیری بیمارگونه سوق می‌دهد و حواس‌پرتی که باعث می‌شود وظایف نادانسته، به‌صورت ناتمام باقی بمانند (دیانگ، ۲۰۱۰).

⁵.Becoming Effective

⁶.Attention Restoration Theory

⁷.Fascination

⁸.Directed Attention

⁹.William James

به منظور بازگرداندن ظرفیت توجه ارادی، پیدا کردن محیط‌هایی که نیاز کمی به این منبع محدود دارند و یا از وسایل دیگر برای حفظ تمرکز ذهنی استفاده می‌کنند، امری ضروری محسوب می‌شود. بنابراین این بازگرداندن می‌تواند با دنبال کردن فعالیت‌هایی که به طور عمده‌ای بر جذبه‌های غیرارادی تکیه دارند، به دست آید. هنگامی که جذب درگیر می‌شود نیاز به توجه ارادی تا حد زیادی کاهش می‌یابد، در نتیجه باعث بازگرداندن توجه ارادی می‌شود. بنابراین یکی از ویژگی‌های ضروری محیط‌های بازیابی، توانایی آن‌ها برای استخراج جذبه است. در اصل انواع مختلفی از محیط‌های بازیابی وجود دارد. باین حال، تحقیقات بارها و بارها به نقش پررنگ زمان صرف شده در محیط‌های طبیعی در تلاش برای مؤثر ماندن به طور ذهنی؛ اشاره کرده‌اند (برمن و همکاران ۲۰۰۸، فرامکین ۲۰۰۱، هرزوک و همکاران ۱۹۹۷، کاپلان و کاپلان ۱۹۸۹).

تمایل داشتن به نشاط ذهنی، برای دستیابی به آگاهی ضروری است. باین حال، به طور کامل مؤثر واقع شدن، به عنصر دومی نیاز دارد که شامل دستیابی به احساس شایسته بودن و حفظ آن است.

داشتن آگاهی از اینکه چگونه همه چیز در جهان کار می‌کند، دانستن اینکه چه چیزی امکان‌پذیر و مناسب است و داشتن مهارت برای تطبیق چالش‌های پیش رو؛ باعث احساس شایسته بودن می‌شود. داشتن حس رضایت از شایسته بودن، ذاتاً باعث تحریک ما برای بهبود و گسترش شایستگی که در حال حاضر داریم؛ می‌شود.

۲-۳. اقدام هدفمند. اطلاعات می‌تواند منبعی از بینش، راحتی و انگیزه باشد. هم‌چنین می‌تواند جذاب هم باشد. باین حال در اغلب اوقات، اطلاعاتی که دریافت می‌کنیم باعث احساس سردرگمی می‌شود و یا باعث درماندگی ناشی از این حس می‌شود که ما نمی‌توانیم هیچ چیز را سر جای خودش بگذاریم. جای تعجب نیست که چنین احساسی از درماندگی، روحیه را تضعیف می‌کند (سلیگمن ۱۹۷۵) و به دشواری می‌تواند منجر به انجام رفتار معقول و مناسب شود.

در مقابل، اقدام هدفمند^{۱۰} می‌تواند سهم مهمی در حل این مشکل واقعی داشته باشد و این سهم می‌تواند شامل مؤثر بودن در مقیاسی بزرگ باشد (به عنوان مثال: انتخاب وسیله‌ی امرارمعاش، مبارزه‌ی طولانی‌مدت برای عدالت زیست‌محیطی یا امنیت غذایی) اما شاید در اغلب موارد شامل اقدامات در سطح متوسط باشد (به عنوان مثال: شرکت در فعالیت‌های نظارتی، مشارکت اجتماعی، رأی‌گیری). هدفمند بودن کمتر درباره‌ی میزان تلاش است بلکه بیشتر درباره‌ی برانگیختن حس ناشی از ایجاد یک تفاوت و این حس که کسی حرف ما را می‌شنود و مورد احترام هستیم و جایگاهی امن در گروه اجتماعی خود داریم؛ است. احتمال انجام رفتار منطقی و معقول بیشتر هنگامی است که مردم حس کنند مورد نیاز هستند و اینکه مشارکت آن‌ها اهمیت دارد. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که انجام کاری که ارزشمند در نظر گرفته شده یا ایجاد تفاوتی در درازمدت، به طور اساسی رفتار داوطلبانه‌ی حفاظت از محیط‌زیست را تحریک می‌کند (گرس و همکاران ۲۰۰۰، مایلز و همکاران ۲۰۰۰) در این مطالعات، مفهوم اقدام هدفمند به عنوان یکی از منابع مهم برای ایجاد حس رضایتمندی است.

چنانچه قبلاً اشاره شد، عناصر مدل فرد معقول، همبستگی زیادی به هم دارند. احساس شایسته بودن و مورد احترام واقع شدن، عمیقاً از اقدام هدفمند ناشی می‌شود. وقتی این علایق به مردم نشان می‌دهد که به احتمال زیاد معقول هستند و مشارکت می‌کنند؛ کمتر احساس سردرگمی، خستگی روحی و درماندگی می‌کنند. به طور خلاصه، ایجاد بهترین حالت در مردم، زمانی محتمل‌تر است که محیط‌زیست باعث درک و اکتشاف می‌شود، حس شایسته بودن را توسعه دهد، ذهن آگاه داشتن را ترویج می‌دهد و زمینه‌ی ایجاد اقدام هدفمند را فراهم می‌سازد.

۳. انتقال به زندگی پایدار

هنگامی که ما به تغییراتی که برای حل مسائل زیست‌محیطی پیش‌رو (به عنوان مثال: اختلالات آب و هوایی، کاهش انرژی، بی‌عدالتی‌های زیست‌محیطی، فرسایش خاک) نیاز داریم، می‌اندیشیم؛ این مسئله بسیار دلگرم‌کننده است که مدل فرد معقول و منطقی از این نظریه حمایت می‌کند که مردم بیش از نوظهور بودن، هدفمند بودن را جست‌وجو می‌کنند؛ بیش از دنبال راحتی بودن

¹⁰. Meaningful Action

و لذت بردن، از ایجاد حس شایسته بودن، داشتن نظم و ترتیب و نشاط ذهنی بهره می‌برند و اینکه ذهن با اکتشاف، حل مسئله و مفهوم‌سازی بیش از سازگار شدن تطبیق می‌یابد.

انتقال‌های موردنیاز برای زیستن به‌صورت پایدار باوجود محدودیت‌های بیوفیزیکی، به‌طور چشمگیری زمینه و محتوای رفتار روزمره را تغییر خواهد داد. به طرز شگفت‌آوری در برخی موارد، تغییر نزولی واقعاً ممکن است باعث برانگیخته شدن تمایلات طبیعی مردم برای اکتشاف و دانستن و دنبال کردن رفتارهایی هدفمند شود. بنابراین انتقالی که ما نیاز به ایجاد آن هستیم، شرایط مختلفی را خلق خواهد کرد که از مدل رفتار معقول و منطقی حمایت خواهد کرد همان‌طور که بسیاری از تحقیقات روان‌شناسی محیطی این موضوع را نشان می‌دهد.

باین‌حال برای افزایش احتمال موفقیت، باید گزینه‌های زیادی را بیازماییم. شهروندان و کارشناسان محیط‌زیست به‌طور یکسان باید دائماً با اشکال جدید سازمانی، شبیه‌سازی‌ها، اصول و هنجارها سروکار داشته باشند. شاید مهم‌تر از هر چیزی این باشد که هرکدام از ما باید پیشگامان رفتاری باشیم و رفتارها و راه‌های جدید را برای ترکیب با رفتارهای پیشین جستجو کنیم. احتمالاً علم زیبایی‌شناسی رفتار قادر است راهی باشد برای آنکه بتوان زندگی روزانه‌مان را به‌مانند یک اثر هنری زندگی کنیم. ممکن است ما از لحاظ مادی، زندگی ساده‌ای داشته باشیم، ولی به زیبایی زندگی کنیم.

اگرچه ابزار تحلیلی کنونی ما می‌تواند به ایجاد حسی از گذشته (به‌عنوان مثال، چگونه به این وضعیت از اختلال آب و هوایی و کمبود انرژی رسیدیم) و یا حال (برای مثال، ماهیت مخاطرات محیط‌زیست ما چیست؟) کمک کند و همچنین می‌تواند روند اخیر را برای آینده؛ پیش‌بینی کند ولی نمی‌تواند تعیین کند که کدام مسیر به آینده مفیدتر است. به همین خاطر ما باید یک رویکرد تطبیقی تجربی را اتخاذ کنیم. رویکرد حل مسئله‌ای ما باید راه‌حل‌های چندگانه را دنبال کند نه اینکه فقط یک‌راه حل و یا اکسیر سحر و جادو را دنبال کند. برنامه‌های در حال ظهور، سیاست‌ها و روش‌ها باید به‌عنوان فرضیه‌هایی در برابر نیاز دائمی به آزمون‌های واقعی در نظر گرفته شوند و یا به تعبیر پات مورفی^{۱۱}، نویسنده و مؤسس انجمن، نیاز داریم «هرچه سریع‌تر خطاهای زیادی مرتکب شویم» (نقل‌شده در کاب ۲۰۰۹).

کلمه‌ی سریع‌تر در این پیشنهاد از این نگرانی برمی‌آید که اختلالات آب و هوایی و کمبود انرژی با تناوب و شدتی که در حال رخ دادن است؛ برای دهه‌های آینده نیز اتفاق می‌افتد. پیش‌بینی اشتباهات از توافقی برمی‌آید که منعکس‌کننده‌ی دیدگاه میداوزه، رندرز و میداوزه^{۱۲} (۲۰۰۴) است که معتقدند در وضعیت جاری که محیط از حد خارج شده؛ نیازمند برقراری تعادلی مناسب بین فوریت‌های زیست‌محیطی و حد تحمل محیط‌زیست هستیم. دستیابی به این تعادل نیازمند تواضع، صداقت و داشتن ذهنی آگاه است.

۴. قدرت آزمایش‌های کوچک

با توجه به اینکه یافتن راه‌حل برای یک معضل زیست‌محیطی باید مبتنی بر محل وقوع آن (مکان محور) باشد، تکیه کردن صرف بر مداخلات جهانی درست نیست. درواقع نیاز به یک‌راه حل بومی‌شده، باعث کاهش تمام سودمندی راه‌حل‌های خارج از منطقه‌ای می‌شود. فعالانی که در تقلا برای ارائه‌ی یک راه‌حل بومی‌شده هستند؛ تنها اندکی از دستورالعمل‌های عمومی بهره‌مند می‌شوند و آن‌ها قطعاً به‌طور دوستانه‌ای توسط فعالان در حوزه‌ی خارج از منطقه‌ای، در مورد طرز رفتارشان آگاه نخواهند شد. در چنین مواقعی متخصص ذیصلاح و آگاه به شرایط خواهد دید که نقش وی تغییر کرده است. این نقش شامل رهنمودهایی می‌شود که چگونه فعالان باید راه‌حل خود را ارائه دهند و سپس باید آماده شوند برای پاسخگویی به سوالاتی که به‌طور طبیعی از تلاش نتیجه داده‌شده برمی‌آید. نتایج فوری و چشمگیر حاصل می‌شود، اما فرایند واکنش تغییر کرده است.

^{۱۱}.Pat murphy

^{۱۲}.Randers And Meadows

رویکرد تغییر رفتار تحت شرایط فوری، همراه با عدم قطعیت زیاد زیست‌محیطی و مخاطرات سخت و درعین‌حال با نیازی به پاسخ مکان محور، احتمالاً با قدم‌های کوچکی آغاز می‌شود. همچنان که جیمز اسکات^{۱۳} به‌عنوان انسان‌شناس و دانشمند علوم سیاسی با توجه به مداخلاتی برای توسعه اقتصادی توصیه می‌کند که «هر جا که ممکن است گام‌های کوچک را برگزینید، عقب بایستید، مشاهده کنید و سپس برای حرکت کوچک بعدی برنامه‌ریزی کنید» (اسکات ۱۹۹۸-۳۴۵). توصیه‌ی اسکات تاحدی، نظریه‌ی آزمایش‌های کوچک در حل مسئله زیست‌محیطی طرح‌ریزی شده توسط ایرون و کاپلان^{۱۴} را دنبال می‌کند (۲۰۰۱، هم‌چنین ۲۰۰۱، هم‌چنین ببینید کاپلان، کاپلان و رایان ۱۹۹۸). آزمایش‌های کوچک چارچوبی برای حمایت از رویکرد حل مسئله^{۱۵}ی بر اساس گرایش‌های ذاتی است که هسته‌ی اصلی مدل فرد معقول و منطقی را تشکیل می‌دهد؛ به‌ویژه ساختن و به اشتراک گذاشتن گذاشتن مدل‌های ذهنی. این رویکرد پشتیبان نوآوری است و از ارتباطات محلی و راه‌حل‌های تجربی که همگی باعث اشاعه‌ی سریع سریع یافته‌ها می‌شود؛ حمایت می‌کند. هم‌چنین در تضاد با رویکرد هرچه بزرگ‌تر بهتر است، که امروزه دیدگاه غالب خیلی از تحقیقات است. یک تجربه بیشتر از آنکه مرعوب‌کننده باشد، باید مفید باشد.

چارچوب آزمایش‌های کوچک می‌تواند به افرادی که به‌مانند یک خبره آموزش ندیده‌اند؛ کمک کند تا کارهای انجام‌شده در حوزه‌ی آن‌ها را معتبر سازد اما آیا دخالت افراد غیرمتخصص تحت این روش محتمل‌تر می‌شود؟ برای مؤثر بودن، چارچوب آزمایش‌های کوچک به ایجاد اشتغال فردی و گروهی بیشتری نیاز خواهد داشت.

برای دستیابی به تعامل، چارچوب آزمایش‌های کوچک، ابعاد فعالیت را با دقت مدیریت می‌کند. انتخاب ابعاد مناسب یک گام بسیار مهم است. این دیدگاه ویک^{۱۶} (۱۹۸۴) بود که مردم بر تعریف اولیه‌ی ابعاد و ساختار مشکل تکیه می‌کنند و بر روی راه‌حلی کار می‌کنند که تنها بر پایه همان ساختار و ابعاد هستند. اگر به مشکلات پیش‌آمده در ابعاد بزرگ بپردازیم، به این عنوان که اغلب موردی از معضلات زیست‌محیطی هستند، آن‌وقت باید فقط به یک راه‌حل در ابعاد بزرگ فکر کنیم. علاوه بر این، تصور راه‌حلی به‌عنوان تنها نوع اساسی راه‌حل (به‌عنوان مثال راه‌حل سیاسی، اقتصادی) به‌طور غیرضروری آنچه را که مردم می‌توانند ارائه دهند، محدود می‌کند. ممکن است به نظر برسد معضلات در مقیاس بزرگ، راه‌حل‌های بزرگی را می‌طلبند؛ باین‌حال ضرورتاً ابعاد مسئله، ابعاد راه‌حل را تعیین نمی‌کند و تمام مسائل زیست‌محیطی به‌عنوان مسائل سیاسی یا اقتصادی عمل نمی‌کنند و بنابراین تمام مسائل، ضرورتی ندارند که ذاتاً سیاسی یا اقتصادی باشند.

در چارچوب آزمایش‌های کوچک هر دو موضوع اخلاقی و انگیزشی دست‌اندرکار هستند. توجه دقیق به ابعاد مسائل و راه‌حل‌ها با این درس اخلاقی باستانی؛ «به پایان رساندن کار جهان (تکامل جهان) وظیفه‌ی شما نیست، برای توقف آن هم آزاد نیستید» به‌خوبی تطبیق یافته است. عنصر کلیدی آزمایش‌های کوچک این است؛ مردم فقط به تمرکز بر چیزی که آمادگی بهتری برای اداره‌ی آن دارند، نیاز دارند. چیزهای دیگر توسط کسانی که برای حل کردن مسئله قرار داده‌شده‌اند، اداره می‌شود.

اثر انگیزشی به‌احتمال زیاد از رضایت درون که ناشی از بسط، ابراز و حفظ احساس شایسته بودن است؛ به وجود می‌آید (دیانگ ۱۹۹۶). از آنجا که موفقیت در یک ابعاد کوچک می‌تواند باعث توانمندسازی حس شایسته بودن شود، ممکن است به افزایش تمایل افراد برای ادامه یا شروع مجدد تلاش‌های حل مسئله‌ای در زمان‌های بعدی یا در محیط دیگر؛ منجر شود (مونرو ۲۰۰۳). همچنان که منافع اجتماعی نیز ممکن است از توافق در ابعاد کوچک پدیدار شوند و زمانی که تلاش‌ها باید تکرار شوند، اعتمادسازی آسان‌تر و کارآمدتر است.

آزمایش‌های کوچک در تمام زمان‌ها ادامه دارند و بخشی از تلاش‌های تیمی هستند که در آن کارشناسان و مردم، استعداد و دانش خود را برای حل معضلی از نگرانی‌های دوطرفه به کار می‌گیرند. بی‌اهمیت به نظر رسیدن تجربیات کوچک در نظر برخی از ناظران، امری رایج است، باین‌حال می‌تواند ابزاری قدرتمند برای پیشگامان رفتاری باشد. مؤثر بودن آزمایش‌های کوچک را می‌توان با دنبال کردن چند دستورالعمل ساده؛ ارتقا داد.

¹³. Games Scott

¹⁴. Irvine And Kaplan

¹⁵. Problem Solving

¹⁶. Weick

۱-۴. ابعاد و انتظار. کوچک بودن، جنبه‌ی جدایی‌ناپذیر آزمایش‌های خرد است که می‌توان از طریق راه‌های مختلف درک شود. کوچک نگه‌داشتن دامنه‌ی فیزیکی امری بدیهی است. انواع دیگر شامل کوچک نگه‌داشتن وسعت کاوش‌ها، محدود کردن زمان و همچنین درگیر کردن تعداد کمی از افراد به‌عنوان شرکت‌کننده یا جوابگو است. هم‌چنین آزمایش می‌تواند تجربی باشد یا در مدت و مکان محدودشده انجام شود. این راهبردها، هزینه‌های شروع و مدیریت پروژه را پایین نگه می‌دارد. بنابراین انتظارات هم باید تحت کنترل باشد. یافته‌های حاصل از آزمایش‌های کوچک به‌طور اجتناب‌ناپذیری ناقص و غیر کافی است. درحالی‌که کوچکی بیش‌ازحد ممکن است به شکست بیانجامد ولی اگر یک آزمایش واقعی باشد؛ امکان وقوع شکست همیشه وجود خواهد داشت.

۲-۴. هدف و تمرکز. تنها بر یک مشکل خاص و به‌خوبی تعریف‌شده، تمرکز کنید. اگرچه ممکن است تحقیق قبل از انجام کار، خوب باشد ولی داشتن سؤال واضح و موجز در ابتدای امر؛ ضروری به نظر می‌رسد. چنین سؤالی محرک تلاش‌های بعدی است و مانع گیج‌شدن می‌شود. صرف زمان بیش‌ازحد کوتاه برای دانستن اینکه چه چیزی را می‌خواهید بیاموزید؛ به‌احتمال‌زیاد، راه رسیدن به شکست را هموار می‌کند. پیش‌بینی آنچه دوست دارید در انتها به آن برسید، یک روش عالی برای تنظیم سؤال اولیه است. در اینجا نیز داشتن انتظارات کم می‌تواند راهنمای مفیدی باشد، هدف از آزمایش کوچک شناسایی پاسخ‌های معقول و ترجیحاً گروهی از آن‌هاست. هدف جستجو برای جواب ایدئال نیست.

۳-۴. پیگیری و ثبت وقایع. هسته‌ی مرکزی تحقیقات تجربی، بر نظاره بودن آنچه در جریان است، تمرکز دارد. اگر اطلاعات رسمی و یا غیررسمی مورد استفاده قرار گیرد؛ هدف، یادگیری اصولی آنچه به کار می‌آید و آنچه به کار نمی‌آید، است. در بازه زمانی فوری و در سطح محلی پیگیری، اجازه‌ی بازخورد به شرکت‌کنندگان را می‌دهد. در وضعیتی که تغییر رفتار هدف است، بازخورد سریع اجازه‌ی اصلاح را به فرد می‌دهد. افراد می‌توانند بیاموزند چگونه انتخاب‌های خاصی که آن‌ها انجام می‌دهند، نتیجه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بدون چنین بازخوردی، رفتاری که نمی‌تواند تغییر کند راهی عملی و سازنده است. در طول بازه‌ی زمانی بلندتر، اطلاعات ثبت‌شده گام‌های بعدی را مشخص می‌کنند و ممکن است اطلاعات اساسی برای بسط‌های توسعه‌ای که برای به اشتراک‌گذاری با دیگران می‌تواند مفید باشد، را ارائه دهد. بار دیگر انتظارات نسبتاً کم، می‌تواند در تصمیم‌گیری برای مقدار و شکل اطلاعاتی که ثبت می‌شوند، نقش مهمی ایفا کند. هدف فقط جمع‌آوری میزان کافی اطلاعات به‌منظور داشتن بازخورد و استنباط است. اطلاعات خیلی کم مانع یادگیری مفید است اما اطلاعات بیش‌ازحد می‌تواند فرآیند تجزیه و تحلیل را فلج کند. همیشه در آزمایش‌های کوچک و با سرمایه‌گذاری کم، اطلاعاتی که آسان به دست می‌آیند؛ ترجیح داده می‌شوند.

۴-۴. انتشار و ارتباط. به اشتراک‌گذاری موفقیت‌های آزمایش‌های کوچک راهی عالی است که اجازه می‌دهد تا شرکت‌کنندگان بدانند تلاش‌های آن‌ها اهمیت دارد. هم‌چنین فرصتی است برای تأیید صحت تغییرات پیشنهادی برای مردم محلی که به‌طور مستقیم درگیر آزمایش‌های کوچک نبودند. درنهایت برقراری ارتباط با مردم در نواحی دورتر، ممکن است باعث ایجاد انگیزه برای انجام آزمایش‌های کوچک دیگر شود. موفقیت‌ها در یک محل، گزینه‌ی قابل قبولی برای کشف نقاط دیگر می‌شود، درحالی‌که برقراری ارتباط در مورد شکست‌ها باید با احتیاط همراه باشد. فرم برقراری ارتباط می‌تواند با شرایط تغییر کند. خبرنامه‌ها، مقالات روزنامه و ارائه‌ی عمومی می‌تواند از لحاظ محلی بهتر کار کند؛ درحالی‌که ارائه‌ی حرفه‌ای، وبلاگ‌ها، مجله‌های عمومی و اختصاصی به دلیل انتشار گسترده‌شان، کمک‌کننده باشند. اما صرف‌نظر از فرم استفاده‌شده در برقراری ارتباط؛ زبان صریح، منسجم، واضح و مجذوب‌کننده برای آشنا کردن دیگران با دستاوردها؛ مفید خواهد بود.

لازم به ذکر است که هیچ‌چیز در این دستورالعمل‌ها، آزمایش‌های کوچک را فقط برای برداشتن گام‌های کوچک یا فرآیند اکتشاف آهسته محدود نمی‌کند. فرآیند تغییر رفتار که رفتاری تطبیقی نام‌گرفته بر این امر ظریف اما مهم تأکید می‌کند (دیانگ و کاپلان ۱۹۹۸). رفتاری تطبیقی یک جنبه‌ی مهم به چارچوب آزمایش‌های کوچک می‌افزاید. یک جزء ثابت برای کاهش هزینه‌های شکست برای افراد درگیر به‌کاربرده می‌شود. با یک شبکه‌ی امن در محل، مردم نیازی به امتیازدهی به وضع موجود فقط با بررسی تغییر رفتاری کم را ندارند. برای رسیدن به تغییرات، هم می‌توان اندیشه کرد و هم می‌توان کاوش کرد. ابعاد آزمایش‌ها ممکن است کوچک باشد اما رفتاری تطبیقی به مردم برای پیگیری و کاویدن کمک می‌کند و درنتیجه می‌توانند

خودشان را با تغییرات در طول زندگی وفق دهند. از این رو اصلاح چارچوب آزمایش‌های کوچک فرآیند بررسی را کمتر تهدیدآمیز می‌کند. هم‌چنین اکتشاف می‌تواند بسیار سریع‌تر اتفاق بیفتد و افراد بیشتری را درگیر خود کند. اگرچه تأثیر تغییر یک گروه ممکن است نسبتاً کم باشد. این روند به‌طور هم‌زمان باعث تقویت کاوش و به اشتراک گذاشتن نتایج می‌شود.

برخی افراد ممکن است استدلال کنند که چارچوب آزمایش‌های کوچک نسخه‌ی تغییر نام‌یافته از جامعه‌ی آزمایشی کمپ بل^{۱۷} است. جامعه‌ی آزمایشی پیشنهاد می‌کند که برنامه‌های اجتماعی باید به‌عنوان آزمونی با یک فرایند ارزیابی ساخته‌شده؛ طراحی و پیاده‌سازی شوند. با این حال در نسخه کمپ بل ارزیابی یک فرایند قراردادی است که توسط جامعه‌شناسان با استفاده از آزمایش‌های دقیق و ماهرانه طراحی می‌شود و با تجزیه و تحلیل آماری تحلیل می‌شود. علاوه بر این نتایج برای استفاده توسط سیاست‌گذاران دولتی در نظر گرفته می‌شود.

روش آزمایش‌های کوچک از مفهوم یک آزمایش بسیار کمتر محدود شده استفاده می‌کند. تجزیه و تحلیل‌های دخیل در چنین آزمایش‌هایی کمتر رسمی و بیشتر سازگار با نیازهای فوری و ظرفیت‌های محلی است. گزارش‌های آنلاین، گزارش‌شده توسط شرکت‌کنندگان و یا دیده‌شده توسط افراد علاقه‌مند می‌تواند به‌عنوان ضمایم دقیق برای ثبت رسمی به کار رود. چارچوب‌بندی تخصص‌یافته‌تر یک آزمایش که کمپ بل به کار می‌برد، احتمال آزمودن نتایج و دسترسی به نتایج توسط افراد غیرمتخصص را کم می‌کند.

چارچوب آزمایش‌های کوچک روشی سریع و ساده برای ترویج تغییر رفتار است که با آنچه روان‌شناسی محیطی درباره‌ی ماهیت انسان آموخته؛ سازگار است. چنین رویکردی می‌تواند افراد را در ساختن مدل‌های ذهنی، توانا سازد و به آن‌ها اجازه می‌دهد مسائل زیست‌محیطی جدی و فوری پیش رو را نه به‌صورت یک شرایط ناگزیر و ناامیدکننده، بلکه به‌صورت یک چالش و امکان ببینند.

¹⁷.Compbell

۵. نتیجه گیری

هنوز چیزهای زیادی در مورد تعامل انسان و محیط باید آموخته شود. با این حال مدل فرد معقول و منطقی و ابزارهای مربوط به آزمایش‌های کوچک و گرفتاری‌های تطبیقی؛ زمینه‌ی مداخله‌ی مردم که باعث بروز بهترین‌ها می‌شود را ایجاد می‌کند و چارچوبی را فراهم می‌کند برای کار با افراد از طریق که باعث برآورده شدن مجموعه‌ای از تمایلات ذاتی آن‌ها می‌شود. این چارچوب، انسان را فعال، هدفمند و نه دریافت‌کننده‌ی صرف الگوهای اطلاعاتی تولیدشده توسط محیط‌ها و یا متخصصان؛ می‌کند. اما از تمام این تمایلات ذاتی، هیچ‌کدام مانند ساخت مدل مرکزیت نیافته است. در تلاش برای کشف و درک، افراد به‌طور مداوم در حال ساختن مدل‌هایی از تجربیات خود و محیط یا استفاده از مدل‌های ذهنی موجود برای عملکردهای مؤثر در یک محیط هستند. یک جنبه‌ی عاطفی و انگیزشی در اینجا وجود دارد ولی باعث درگیر کردن مردم در یک وضعیت مؤثر مثبت نمی‌شود. مردم عمیقاً علاقه‌مند فرایند ساختن مدل هستند. آن‌ها از بررسی، ساخت و به اشتراک‌گذاری مدل‌های ذهنی احساس رضایت درونی می‌کنند هم‌چنین مردم از فرایندی که منجر به سردرگمی یا خستگی شود؛ آزرده می‌شوند. بنابراین تأثیرگذاری اساسی است اما منتج از فرایند یادگیری و انتقال دانش است. به‌طور خلاصه روان‌شناسی محیطی کشف کرده است که با توجه به نیازهای ذاتی و قابلیت افراد برای ساختن مدل‌های ذهنی جدید و آزمودن مدل‌های قدیمی، می‌توانیم کسب دانش و رفاه خود را ارتقا دهیم. هم‌چنین می‌توانیم تغییر رفتار را بهتر مدیریت کرده و در آن اعمال نفوذ کنیم و در نتیجه، وضعیت جهان خود را بهبود ببخشیم.

References

- Bechtel, R. B. & A. Churchman (Eds.) (2002). *Handbook of Environmental Psychology*. New York: Wiley.
- Berman, M. G., Jonides, J. & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19, 1207-1212.
- Campbell, D. T. (1981). Introduction: Getting ready for the experimenting society. In L. Saxe and M. Fine (Eds.) *Social Experiments: Methods for Design and Evaluation*. (Pp. 41-62). Beverly Hills, CA: Sage.
- Clayton, S. & O. E. Myers Jr. (2009). *Conservation Psychology: Understanding and Promoting Human Care for Nature*. New York: Wiley / Blackwell Publishers.
- Cobb, K. (2009). We must make a lot of mistakes quickly. *Resource Insight*. (March 14, 2009). Retrieved from <http://resourceinsights.blogspot.com/2009/03/we-must-make-lot-of-mistakes-quickly.html> on 30 May 2012.
- Cone, J. D. & S. C. Hayes (1980). *Environmental Problems/Behavioral Solutions*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- De Young, R. & S. Kaplan (1988). On averting the tragedy of the commons. *Environmental Management*, 12, 283-293.
- De Young, R. & T. Princen (2012). *The Localization Reader: Adapting to the Coming Downshift*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- De Young, R. (2010). Restoring mental vitality in an endangered world. *Ecopsychology*, 2, 13-22.
- De Young, R. (1996). Some psychological aspects of reduced consumption behavior: The role of intrinsic satisfaction and competence motivation. *Environment and Behavior*, 28, 358-409.
- Doherty, T. J. (2011). Psychologies of the environment. *Ecopsychology*, 3, 75-77.
- Frumkin, H. (2001). Beyond toxicity: Human health and the natural environment. *American Journal of Preventative Medicine*, 20, 234-240.
- Geller, E. S., R. A. Winett & P. B. Everett (1982). *Preserving the Environment: New Strategies for Behavioral Change*. New York: Pergamon Press.
- Gifford, R. (2007). *Environmental Psychology: Principles and Practice*, (4th ed.) Canada: Optimal Books.
- Grese, R.E., R. Kaplan, R.L. Ryan & J. Buxton. 2000. Psychological benefits of volunteering in stewardship programs. In P.H. Gobster and R.B. Hill (Eds.) *Restoring Nature: Perspectives from the Social Sciences and Humanities*. (Pp. 265-280) Washington, D.C.: Island Press.
- Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine, K. A. & Knotts, D. J. (1997). Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, 17, 165-170.
- Irvine, K. N. & S. Kaplan (2001). Coping with Change: The Small Experiment as a Strategic Approach to Environmental Sustainability. *Environmental Management*, 28, 713-725.
- James, W. (1982/1985). *Psychology: The Briefer Course*. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.
- Kaplan, R. (1995). Informational issues: A perspective on human needs and inclinations. In G. A. Bradley (Ed.) *Urban Forest Landscapes: Integrating Multidisciplinary Perspectives*. (Pp. 60-71) Seattle: University of Washington Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- Kaplan, S. (2001). Meditation, restoration and the management of mental fatigue. *Environment and Behavior*, 33, 480-506.
- Kaplan, R., S. Kaplan & R. L. Ryan (1998). *With People in Mind: Design and Management of Everyday Nature*. Washington, DC: Island Press.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kaplan, R. & S. Kaplan (2005). Preference, restoration, and meaningful action in the context of nearby nature. In P. F. Barlett (Ed.) *Urban Place: Reconnecting with the Natural World*. (Pp. 271-298) Cambridge, MA: MIT Press.
- Kaplan, S. & Kaplan, R. (2003). Health, supportive environments, and the reasonable person model. *American Journal of Public Health*, 93, 1484-1489.
- Kaplan, S. & R. Kaplan (2009). Creating a larger role for environmental psychology: The Reasonable Person Model as an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 329-339.
- Katzev, R. D. & T. R. Johnson (1987). *Promoting Energy Conservation: An Analysis of Behavioral Research*. Boulder, CO: Westview Press.
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*. D. Cartwright (ed.). New York: Harper & Row.

- Meadows, D., J. Randers & D. Meadows (2004). Tools for the Transition to Sustainability. In Limits to Growth: The 30-Year Update. (Pp. 265-284) White River Junction: Chelsea Green Publishing Company.
- Miles, I., W.C. Sullivan & F.E. Kuo (2000). Psychological benefits of volunteering for restoration projects. *Ecological Restoration*, 18, 218-227.
- Monroe, M. (2003). Two avenues for encouraging conservation behaviors. *Human Ecology Review*, 10, 113-125.
- Saunders, C. & O. E. Myers, Jr. (Eds.) (2003). Conservation psychology [Special edition]. *Human Ecology Review*, 10(2).
- Scott, J. C. (1998). Seeing Like a State: How Certain Schemes to Improve the Human Condition Have Failed. New Haven, CT: Yale University Press.
- Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco: Freeman.
- Stokols, D. (1995). The paradox of environmental psychology. *American Psychologist*, 50, 821-837.
- Stokols, D. & I. Altman (Eds.) (1987). *Handbook of Environmental Psychology*, Volumes 1 and 2. New York: John Wiley and Sons.
- Sundstrom, E., Bell, P. A., Busby, P. L. & Aasmus, C. (1996). Environmental psychology 1989-1994. *Annual Review of Psychology*, 47, 482-512.
- Weick, K. (1984). Small wins: Redefining the scale of social problems. *American Psychologist*, 39, 40-49.
- r 22, 2013 13:51
- De Young, R. (2013), ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY: The study of human nature, reasonable behavior and durable living, School of Natural Resources and Environment, University of Michigan, Ann Arbor, MI 48109
- De Young, R. (1999) Environmental Psychology. In D. E. Alexander and R. W. Fairbridge [Eds] *Encyclopedia of Environmental Science*. (Pp. 223-224) h
- De Young, R. (2013) Environmental psychology overview. In S. R. Klein and A. H. Huffman (Eds.) *Green Organizations: Driving Change with IO Psychology*. (Pp. 17-33) New York: Routledge.