

ПРОТОКОЛ № 2

засідання наукового гуртка

«Методологія екопсихотерапії в цифрову епоху»

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

від «18» жовтня 2024 року

Присутні:

керівник гуртка, професор кафедри загальної та соціальної психології

доктор психологічних наук **Батраченко І.Г.**;

аспіранти – **Кваша А., Продан Є., Киселевський О., Зубковський Д.,
Величко Р., Алещенко О.**;

студенти – **Пилипенко К., Гацко М. (староста гуртка), Задорнова В.,
Букреєва В., Голубенко А., Оніщенко М., Беляєва М., Головка О.,
Даниленко В., Дерезь В., Рублівська Г., Лук'янова (Лісова) В.**

Всього членів наукового гуртка – 19.

Кількість присутніх – 19.

Порядок денний:

1. Доповідь проф. І. Батраченка «Методологія екопсихотерапії: класичні та сучасні підходи»
2. Обговорення та відповіді на запитання.

По першому питанню слухали:

За часів первісності люди живуть у природному середовищі. В аграрних суспільствах продовжується контакт людини з природою, а, особливо, напівприродним середовищем агросфери. Водночас у периферійному форматі з'являється й штучне середовище, прототехносфера, яка в індустріальному суспільстві перетворюється в розвинуту, знайому нам, техносферу і стає основною й відтісняє на периферію природу та агросферу. Однак в інформаційному суспільстві і техносфера екзистенціально набуває периферійного значення, оскільки люди починають, фактично, проводити переважну частину свого часу у віртуальному просторі, а їх зайнятість переміщується з аграрного, та індустріального сектору в сферу послуг та розумової праці. При цьому набуває та обставина, що природне середовище — діє через стимули середньої сили, які вимагають активного сприйняття, руху, тілесного залучення (шум листя, запах ґрунту, контакт із живими істотами).

Техногенне середовище — продукує суперстимули, які захоплюють увагу через інтенсивність, яскравість, функціональність (автомобілі, побутова техніка, реклама, штучне освітлення). Віртуальне середовище — формує суперсуперстимули (гіперреальність): швидка зміна картинок, алгоритмічні винагороди, необмежена персоналізація, що витісняє як природу, так і реальний соціум.

Ключова екопсихологічна проблема нашого часу полягає в тому що валентність стимулів природного середовища істотно загалом поступається валентності техногенного, а ,особливо, віртуального середовища. У сучасному інформаційному та постінформаційному суспільстві надзвичайно актуальною стає проблема гармонізації взаємодії людини з природним середовищем. Техногенні й особливо віртуальні простори формують потужні «суперстимули» та «суперсуперстимули», які витісняють природні стимули, що призводить до зміни екології людського сприйняття, появи нових залежностей, психологічних перекосів та зниження життєстійкості особистості. У цьому контексті екопсихотерапія спрямована не лише на повернення до природи, а й на структурування екології сприйняття людини, допомагаючи їй сформувати адаптивну навігацію між природним, техногенним і віртуальним просторами, віднайти нову пропорційну та інтегровану модель її буття в трьох середовищах — природному, техногенному та віртуальному — з урахуванням динаміки впливу стимулів різної сили.

В цих умовах екопсихотерапія постає як різновид психотерапії, який використовує як терапевтичний інструмент цілісну взаємодію клієнта з природним середовищем. Така взаємодія може відбуватися:

- безпосередньо — через контакт з живими природними об'єктами (рослинами, тваринами, грибами, ландшафтами, водоймами тощо) та біотопами,
- опосередковано — через сприйняття художніх, літературних, фото- або відеорепрезентацій природи,
- символічно — через роботу з когнітивними, емоційними та наративними структурами екологічної свідомості, зокрема з екоконцептами, установками, уявленнями та архетипами, які відображають образ природи в індивідуальній та культурній уяві.

У інформаційному та постінформаційному суспільстві екопсихотерапія набуває особливої важливості як спосіб відновлення балансу між трьома реальностями: природною, техногенною та віртуальною. У цьому контексті екопсихотерапія спрямована не лише на повернення до природи, а й на

структурування екології сприйняття людини, допомагаючи їй сформувати адаптивну навігацію між природним, техногенним і віртуальним просторами, віднайти нову пропорційну та інтегровану модель її буття в трьох середовищах — природному, техногенному та віртуальному — з урахуванням динаміки впливу стимулів різної сили.

Ухвалили:

Прийняти інформацію до відома та поставити низку запитань для обговорення.

По другому питанню слухали:

Питання студентів та відповіді проф. Батраченка.

1. Які емпіричні дослідження підтверджують ієрархію стимулів — від природних до техногенних і далі до віртуальних суперсуперстимулів?

Було обговорено, що:

Дослідження у **нейропсихології уваги** (наприклад, роботи про “attentional capture”) показують, що інтенсивні візуальні й аудіостимули перевизначають природні сигнали.

Експерименти з **eye-tracking** демонструють, що яскраві візуальні маркери (реклама, відеоігри) ефективніше утримують увагу, ніж природні стимули.

У дослідженнях **екопсихології** доведено, що перебування в природі знижує рівень стресу і відновлює когнітивні ресурси, але цей ефект витісняється постійним перевантаженням техно- та кіберсигналами.

2. Чи існують вікові відмінності у сприйнятті стимулів різної сили?

Було обговорено, що:

Діти й підлітки особливо чутливі до **суперсуперстимулів** (ігри, TikTok, алгоритмічні нагороди).

Дорослі більш стійкі, але схильні до **інформаційної втоми** та **цифрового вигорання**.

Літні люди часто залишаються більш «природоцентричними», адже їхній досвід формувався у середовищі з меншою кількістю штучних стимулів.

3. Які саме психологічні залежності й викривлення сприйняття формують тривале перебування у віртуальному просторі?

Було обговорено, що:

Залежність від дофамінових циклів: постійна потреба у швидких винагородах.

Деформація часової перспективи (втрата відчуття реального часу).

Синдром дефіциту реальності: розмиття межі між уявним та дійсним.

Соціальна депривація: втрата навичок живої комунікації.

4. Які сучасні методи екопсихотерапії вважаються найбільш ефективними?

Було обговорено, що:

Лісова терапія (сільвіотерапія, shinrin-yoku) – занурення в природні ландшафти.

Терапевтичне садівництво – догляд за рослинами, робота з ґрунтом.

Анімалотерапія – контакт із тваринами.

Наративні практики – робота з особистим «екологічним міфом» та архетипами природи.

5. Чи можна поєднувати віртуальне середовище і екопсихотерапію?

Було обговорено, що:

Так, це активно досліджується. **VR-парки, 3D-імітації лісу чи моря** допомагають пацієнтам у лікарнях, які не мають доступу до природи.

Однак ефект **не є повним замінником**, бо бракує багатоканальної сенсорності (запахів, тактильності).

Гібридна модель (поєднання VR та реальних контактів із природою) виглядає перспективною.

6. Як змінюється поняття "екологія сприйняття" у постінформаційному суспільстві?

Було обговорено, що:

Виникає **цифрова екологія** – баланс між онлайн та офлайн.

Екологія сприйняття стає **багаторівневою**: природний – техногенний – віртуальний простір.

Ключова проблема: **перенасичення свідомості суперсуперстимулами**, що веде до зниження здатності сприймати «слабкі» природні стимули.

7. Які перспективи інтеграції екопсихотерапії в освіту та підготовку психологів?

Було обговорено, що:

Включення **екопсихології** як навчальної дисципліни.

Використання **природних практик** (екскурсії, заняття на свіжому повітрі) у навчальному процесі.

Підготовка **екопсихотерапевтів** як спеціалізованого напрямку в психотерапії.

Інтеграція екологічного компонента у **програми резильєнтності** та профілактики вигорання студентів і науковців.

Ухвалили:

Екопсихотерапія є актуальним інноваційним напрямком психології та психотерапії і тісно пов'язана з тематикою студентських та аспірантських досліджень кожного із членів гуртка

Керівник гуртка _____ І.Г. Батраченко

Староста гуртка _____ М. Гацко