

ПРОТОКОЛ № 4

засідання наукового гуртка

«Методологія екопсихотерапії в цифрову епоху»

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

від «17» січня 2025 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. Вступну доповідь проф. І.Г. Батраченка «Штучний інтелект, цифрові додатки і екопсихотерапія».
2. Відпові на запитання до вступної доповіді.
3. Дискусія «Штучний інтелект, цифрові додатки і екопсихотерапія» за модерацією І. Батраченка, А. Кваші, та К. Перлипенко.

По першому питанню слухали:

У сучасному світі ми стикаємося з подвійним викликом. З одного боку, інформаційні технології та штучний інтелект стрімко трансформують усі сфери життя: від освіти до медицини, від побуту до дозвілля. З іншого боку, ця трансформація призводить до зростання інформаційного перевантаження, цифрової залежності та зниження стійкості психіки до стресу. Молодь, особливо студенти, часто перебувають у ситуації, коли їхні когнітивні ресурси виснажуються через безперервний контакт із цифровими середовищами.

Саме тут у поле нашої уваги потрапляє **екопсихотерапія** — напрям, що поєднує психотерапевтичну допомогу з природним середовищем. Йдеться не лише про прогулянки чи відпочинок на природі, а про цілеспрямовану роботу

з екологією сприйняття. Екопсихотерапія передбачає відновлення балансу між трьома просторами сучасної людини: природним, техногенним і віртуальним.

Цікаво, що сьогодні ми можемо поєднати екопсихотерапію з цифровими технологіями, включно зі штучним інтелектом. Як саме? Розглянемо кілька прикладів:

1. **Цифрові додатки для медитацій і майндфулнесу в природі.** Вони допомагають фокусувати увагу, використовуючи алгоритми AI для персоналізації вправ. Наприклад, застосунок може враховувати пульс чи рівень стресу користувача і пропонувати відповідні вправи під час прогулянки в парку.
2. **VR-терапія з природними ландшафтами.** Для тих, хто не має доступу до безпечного природного середовища, AI створює віртуальні симуляції лісу чи моря. Це не повністю замінює реальність, але може бути корисним для зниження тривожності.
3. **AI-аналітика у дослідженнях.** Штучний інтелект дозволяє обробляти великі масиви даних щодо впливу природних практик на когнітивні функції та психічне здоров'я, виявляти закономірності, які складно помітити людині.
4. **Індивідуалізація тренінгів.** На основі даних про активність, настрій і продуктивність студентів AI-додатки можуть пропонувати оптимальний режим участі в садівництві, прогулянках або релаксаційних практиках.

Утім, є і ризики. Поєднання AI та екопсихотерапії може створити **парадоксальну ситуацію**: ми намагаємося відновити зв'язок із природою за допомогою ще більшого занурення в технології. Це піднімає питання — чи не посилюємо ми залежність від цифрових середовищ?

Отже, головне завдання — **структурувати екологію сприйняття**: навчитися свідомо перемикатися між природним, техногенним і віртуальним просторами, використовуючи AI як інструмент, але не як самоціль.

Перспективи подальших досліджень у цій сфері полягають у пошуку **оптимального балансу** між цифровими технологіями і природоорієнтованими практиками. Це відкриває нові напрями не лише для психології, але й для освіти, медицини та міждисциплінарних проєктів.

Ухвалили:

Прийняти інформацію до відома й перейти до запитань.

По другому питанню слухали:

1. Чи може штучний інтелект замінити реальну екопсихотерапію?

Відповідь: Ні, але може її доповнити. AI допомагає в діагностиці стану, рекомендаціях і симуляціях природи, проте повного сенсорного контакту з природою він не замінить.

2. Які ризики використання цифрових додатків у екопсихотерапії?

Відповідь: Основний ризик — **цифрова залежність**. Якщо людина починає взаємодіяти з природою тільки через гаджети, це знижує автентичність досвіду.

3. Чи існують дослідження, які підтверджують ефективність VR-лісів чи цифрових садів?

Відповідь: Так, є роботи (Японія, США, Південна Корея), де VR-терапія демонструвала зниження тривожності та покращення настрою. Але ефект завжди слабший, ніж від реального перебування на природі.

4. Як штучний інтелект може допомогти студентам у навчанні через екопсихотерапію?

Відповідь: AI-додатки можуть підбирати індивідуальні вправи для концентрації, відслідковувати рівень когнітивного виснаження та нагадувати про потребу у відпочинку в природі.

5. Чи не виникає суперечність між ідеєю «повернення до природи» і залученням високих технологій?

Відповідь: Це не стільки суперечність, скільки **питання балансу**. Ми можемо використовувати AI як «місток» до природи, але не повинні дозволяти йому повністю підміняти природний досвід.

6. Які екопсихотерапевтичні методики найбільше підходять для цифрової інтеграції?

Відповідь: Майндфулнес на природі, ведення цифрових щоденників емоційних станів, інтерактивні карти для еко-маршрутів, VR-медитації.

7. Як поєднати колективні природні практики зі штучним інтелектом?

Відповідь: AI може організовувати групові маршрути, враховувати індивідуальні показники учасників, формувати адаптивні вправи. Це підсилює ефект соціальної підтримки.

8. Які перспективи розвитку напрямку «AI + екопсихотерапія»?

Відповідь: У майбутньому можливе створення **гібридних програм**: реальні природні практики, підсилені AI-аналізом і персоналізованими рекомендаціями. Це може стати новою моделлю психопрофілактики у світі постійних стресів.

По третьому питанню слухали:

**Засідання наукового гуртка за планом
«Штучний інтелект, цифрові додатки і екопсихотерапія»**

Етап	Зміст	Тривалість
1. Вступне слово модератора Проф. Батраченко І.Г.	- Привітання учасників. - Окреслення теми та її актуальності (війна, стрес, цифрове перевантаження, потреба у нових підходах).	5 хв
2. Основний виступ (доповідь) Асп. Кваша А.	Тема: «Штучний інтелект, цифрові додатки і екопсихотерапія». - Екопсихотерапія як баланс між природним, техногенним і віртуальним середовищем. - Інтеграція AI і цифрових додатків (VR-ліси, мобільні застосунки, AI-аналітика). - Ризики цифрової залежності. - Перспективи гібридних моделей.	15–20 хв
3. Дискусія «Запитання–Відповідь» Асп. Кваша А.	Обговорення підготовлених питань (8 шт.): 1. Чи може AI замінити екопсихотерапію? 2. Ризики цифрових додатків. 3. Ефективність VR-лісів. 4. Допомога студентам у навчанні. 5. Чи суперечить технологізація ідеї «повернення до природи»? 6. Найбільш придатні методики для цифрової інтеграції. 7. Поєднання колективних практик з AI. 8. Перспективи розвитку напряму.	20–25 хв
4. Практичний блок Студ. Пилипенко К.	- Варіант 1: робота у трьох групах («Природне середовище», «Техногенне середовище», «Віртуальне середовище») з подальшою презентацією результатів. - Варіант 2: коротка медитація зі звуками природи та рефлексія учасників.	15 хв

5. Підбиття підсумків Проф. Батраченко І.Г.	- Узагальнення ключових тез. - Висновок: АІ як інструмент, але не замінник природи. - Анонс наступних зустрічей гуртка.	5 хв
---	--	------

Ухвалили:

Далі накопичувати досвід використання цифрових додатків та ШІ в
екопсихотерапії.

Керівник гуртка _____ І.Г. Батраченко

Староста гуртка _____ М. Гацко