

ПРОТОКОЛ № 5

засідання наукового гуртка

«Методологія екопсихотерапії в цифрову епоху»

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

від «7» лютого 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., , Беляєва М., Головка О., Даниленко В., Дерець В.,
Рублівська Г., Лук'янова (Лісова) В.**

Всього членів наукового гуртка – 17.

Кількість присутніх – 17.

Порядок денний:

1. Слухали доповідь студентки В. Задорнової: «Психологічні зміни мотивації харчової поведінки молоді у цифрову епоху»

2. Обговорення доповіді.

По першому питанню слухали:

У цифрову епоху ми стаємо свідками суттєвих змін не лише в освіті чи спілкуванні, але й у такій базовій сфері, як харчова поведінка. Молодь, яка є найбільш інтегрованою у цифровий простір, виявляє нові патерни мотивації, що часто відрізняються від попередніх поколінь. Внаслідок цього згідно з концепцією суперстимулів Н. Тінбергена, що полягає в тому, що сучасна харчова індустрія створює продукти, які перебільшують природні характеристики їжі: надмірну солодкість, жирність, яскраві кольори, смакові підсилювачі. У цифрову епоху до цього додається інтенсивна маркетингова підтримка через соціальні мережі та алгоритмічні рекомендації. Молодь часто робить вибір не стільки на основі фізіологічного голоду, скільки під впливом цифрових образів та рекламних меседжів.

Відтак відбувається зміна мотиваційних пріоритетів. Як і в навчанні, відбувається зсув від внутрішньої мотивації до зовнішньої. Для

частини молоді головним стає не стільки задоволення природних потреб, скільки досягнення «соціально значущих результатів» — наприклад, публікація фото їжі в Instagram, участь у трендах TikTok, відповідність естетичним стандартам блогерів. Таким чином, харчування перетворюється на інструмент соціальної самопрезентації. Харчування у цифрову епоху набуває виразної емоційної функції. Молодь частіше звертається до їжі як до способу регуляції стресу («стрес-їжа»), втечі від тривоги або компенсації інформаційного перевантаження. Фаст-фуд, енергетики чи солодощі виступають швидкими дофаміновими «нагородами», подібно до лайків у соцмережах. Як і у сфері навчання, харчова поведінка стає все менш усвідомленою. Студенти часто їдять під час перегляду серіалів, онлайн-занять чи прокручування стрічки соцмереж. Це знижує відчуття насичення, посилює схильність до переїдання та формує поверхневу увагу до власних тілесних сигналів. Все це створює нові виклики і можливості. Попри ризики, цифрова епоха відкриває й нові ресурси:

- додатки для контролю калорійності й складу продуктів,
- гейміфікація здорових звичок (челенджі зі спорту чи здорового харчування),
- онлайн-спільноти, які підтримують здоровий стиль життя.

Тобто цифровізація водночас є джерелом проблем і потенційним інструментом. їх вирішення. Головним завданням психології сьогодні стає допомога молоді у формуванні екології харчового сприйняття — тобто навичок відрізняти природні стимули від штучних суперстимулів, розуміти власні мотиваційні імпульси та інтегрувати здорову харчову поведінку в цифровий повсякденний простір.

Ухвалили:

Прийняти інформацію до відома, поставити запитання та обговорити.

По другому питанню слухали:

Запитання та відповіді для дискусії

Чому молодь так легко піддається впливу харчових суперстимулів?

Відповідь: Тому що мозок еволюційно налаштований реагувати на солодке, жирне й яскраве. Цифрова реклама та фаст-фуд експлуатують ці вбудовані механізми.

Чи можна говорити про залежність від їжі, подібну до залежності від соцмереж?

Відповідь: Так, у поведінковому плані вони мають спільні механізми: швидке отримання дофаміну, труднощі з самоконтролем, розвиток толерантності.

Яким чином цифрові додатки можуть допомогти у формуванні здорової харчової поведінки?

Відповідь: Вони дають можливість відстежувати споживання калорій, ставити цілі, отримувати нагадування та підтримку від спільнот. Елементи гейміфікації підвищують внутрішню мотивацію.

Як соціальні мережі змінюють мотивацію до харчування?

Відповідь: Вони перетворюють їжу на елемент самопрезентації, де головне — естетика фото, а не користь чи насичення. Це зміщує акценти від фізіологічної до соціальної мотивації.

Чому студенти часто їдять «на ходу» чи під час навчання?

Відповідь: Через багатозадачність і інформаційне перевантаження. Харчування стає другорядним процесом, що веде до втрати усвідомленості й контролю над кількістю їжі.

Як можна протидіяти емоційному переїданню?

Відповідь: Практикувати усвідомлене харчування, використовувати дихальні техніки, вести харчовий щоденник, а також шукати альтернативні способи зняття стресу (спорт, творчість, прогулянки).

Чи можна інтегрувати принципи екосихотерапії у роботу з харчовою поведінкою?

Відповідь: Так. Наприклад, практики вирощування власних рослин, приготування їжі з натуральних продуктів або прогулянки в природі допомагають підвищити чутливість до природних стимулів і знизити вплив суперстимулів.

Ухвалили:

Прийняти результати дискусії до відома та повернутися ще до цієї теми на наступних зустрічах.

Керівник гуртка _____ І.Г. Батраченко

Староста гуртка _____ М. Гацко