

ПРОТОКОЛ № 9

засідання наукового гуртка

«Методологія екопсихотерапії в цифрову епоху»

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

від «12» червня 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. Вступне слово проф. І. Батраченка: Екопсихотерапія в цифрову епоху: перспективи розвитку в Україні».
2. Відпові на запитання.
3. Підсумкове обговорення у форматі круглиого столу.

По першому питанню слухали:

Цифрова епоха змінює не лише стиль нашої роботи, навчання чи комунікації, а й саму **екологію сприйняття людини**. Сьогодні ми постійно перебуваємо під впливом надпотужних інформаційних потоків і цифрових стимулів: стрічки соціальних мереж, алгоритмічні рекомендації, віртуальні середовища. Це створює феномен **суперсуперстимулів**, які витісняють природні сигнали, призводять до зниження сенсорної чутливості та збільшення психологічних викривлень. У цих умовах особливого значення набуває **екопсихотерапія** — напрям, що допомагає відновлювати баланс між природним, техногенним та віртуальним просторами.

Відтак екопсихотерапія актуальна в Україні з низки причин. По-перше, наша країна переживає одночасно кілька кризових процесів — війну, соціальну невизначеність і цифрову трансформацію. Ветерани, переселенці, студенти й школярі мають підвищений рівень стресу. Природні практики

(лісова терапія, садівництво, анімалотерапія) можуть стати **ресурсом відновлення життєстійкості**. По-друге, цифрові технології можна розглядати не лише як проблему, а й як **інструмент розвитку екопсихотерапії**; VR-симуляції природи — корисні для тих, хто не має безпосереднього доступу до природного середовища; мобільні застосунки для майндфулнесу та еко-медитацій. Онлайн-спільноти, які популяризують екологічний стиль життя й формують нові цінності.

Таким чином, перспективи розвитку в Україні є дуже широкими:

- Включення екопсихотерапії у програми **реабілітації ветеранів та переселенців**.
- Використання у сфері **освіти** для підтримки студентів і школярів у стресових умовах.
- Розвиток **міських практик урбан-гарденінгу та екотерапії** у парках, ботанічних садах, рекреаційних зонах.
- Інтеграція з цифровими технологіями (VR, мобільні додатки, штучний інтелект).
- Підготовка **психологів нового профілю** — екопсихотерапевтів.

Отже, екопсихотерапія у цифрову епоху — це не повернення у минуле, а пошук **нової інтегрованої моделі буття**, де людина зберігає зв'язок із природою, водночас використовуючи технології на користь власного психічного здоров'я.

Ухвалили:

Прийняти інформацію до відома й перейти до запитань.

По другому питанню слухали:

Запитань і відповіді в процесі обговорення:

1. Чому саме Україна є перспективним простором для розвитку екопсихотерапії?

Відповідь: Через поєднання воєнної травматизації, високого рівня стресу в суспільстві та багатих природних ресурсів, які можна використати для терапії.

2. Чи не суперечить використання VR-лісів і мобільних додатків самій ідеї «повернення до природи»?

Відповідь: Ні, якщо розглядати їх як допоміжні інструменти там, де немає доступу до природи. Але вони не замінюють реального досвіду.

3. Які категорії населення найбільше виграють від екопсихотерапії?

Відповідь: Ветерани, внутрішньо переміщені особи, студенти, школярі та люди з високим рівнем цифрового перевантаження.

4. Чи можна інтегрувати екопсихотерапію у систему освіти?

Відповідь: Так. Це можуть бути заняття в ботанічних садах, екскурсії в ліс, створення зелених куточків у класах, еко-проекти.

5. Які ризики існують у використанні екопсихотерапії?

Відповідь: Можливе формальне використання без глибокого розуміння. Також деякі природні стимули можуть бути тригерними (наприклад, тиша лісу для ветеранів).

6. Як цифровізація може підсилювати екопсихотерапевтичні практики?

Відповідь: Через мобільні додатки для моніторингу стану, персоналізацію програм, популяризацію у соцмережах.

7. Які перші кроки варто зробити для розвитку екопсихотерапії в Україні?

Відповідь: Включити її у програми реабілітаційних центрів, запровадити пілотні проекти в університетах і школах, готувати психологів нового профілю.

Ухвалили:

Прийнятим до відома й перейти до обговорення у форматі круглого столу.

По третьому питанню слухали:

Круглий стіл за сценарієм:

Етап	Зміст	Тривалість
1. Вступна частина	Вітання учасників, оголошення теми, представлення учасників, визначення мети круглого столу.	10 хв
2. Вступна доповідь	Основні положення: виклики цифрової епохи, принципи екопсихотерапії, український контекст (війна, стрес, переселенці), перспективи інтеграції.	15 хв
3. Ключові виступи учасників	Блок А – практичні кейси (садівництво, сільвотерапія, артпрактики). Блок В – цифрові технології та природа	30 хв

	(VR, мобільні додатки). Блок С – український контекст (післявоєнна відбудова).	
4. Дискусія з аудиторією	Запитання для обговорення: 1. Чи може VR-терапія замінити природу? 2. Які групи найбільше потребують екопсихотерапії? 3. Ризики поверхневого використання? 4. Як поєднати з цифровими технологіями? 5. Перші кроки у школах і університетах? 6. Чи потрібні спеціалізовані екопсихотерапевти? 7. Які ресурси залучити для розвитку?	40 хв
5. Практична частина	Міні-вправа «Заземлення через природу»: робота з природними об'єктами (листя, камінці, гілочки), обговорення відчуттів.	15 хв
6. Підбиття підсумків	Узагальнення ідей: екопсихотерапія як інструмент зниження стресу; важливість інтеграції в освіту та реабілітацію; поєднання з цифровими інструментами. Формування спільної пропозиції про пілотні програми в Україні.	10 хв
7. Завершення	Подяка учасникам, анонс наступних зустрічей (наприклад, «Фітоконцепції у культурі та психотерапії», «Хортітерапія і робота з дітьми»).	5 хв

Ухвалили: Визнати напрямок наукового гуртка перспективним і продовжити його діяльність у наступному навчальному році.

Керівник гуртка _____ І.Г. Батраченко
 Староста гуртка _____ М. Гацко