

Полтавське обласне територіальне відділення МАН України ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ



- **СТАРИК ВІОЛЕТТА ВАДИМІВНА**, учениця групи Л-9А Наукового ліцею «Політ» при Комунальному закладі вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради.
- Науковий керівник: **ЯЦЕНКО ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА**, кандидат психологічних наук, завідувач кафедри практичної психології та реабілітаційних технологій Комунального закладу вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради.

МЕТА:

- здійснити теоретичний аналіз та емпірично перевірити потенціал пісочної терапії як ефективного інструменту психоемоційної регуляції й відновлення психологічного благополуччя особистості.

ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми психоемоційної регуляції та психологічного благополуччя.
2. Охарактеризувати теоретичні засади й терапевтичний потенціал пісочної терапії.
3. Дослідити рівень психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти за допомогою психодіагностичних методик.
4. Емпірично перевірити вплив пісочної терапії на психоемоційний стан і психологічне благополуччя учасників.
5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності та відновлення психологічного благополуччя молоді.

Матеріали та методи:

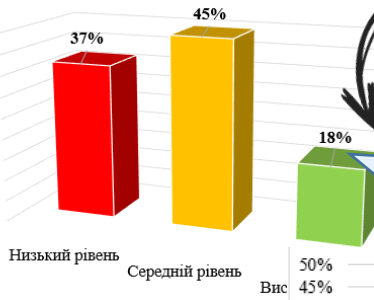
- 1) **Теоретичний аналіз** психологічних джерел.
- 2) **Психодіагностичні методики:**
 - МНС-SF (К. Кіз);
 - Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB;
 - Методика КОСБ-3.
- 3) Використання елементів традиційної/виртуальної пісочної терапії.
- 4) Констатувальний, формувальний і контрольний експерименти.
- 5) Підрахунок середнього значення, розрахунок коефіцієнту рангової кореляції Спірмена.

Предмет: специфіка впливу пісочної терапії на процеси психоемоційної регуляції та психологічне благополуччя.

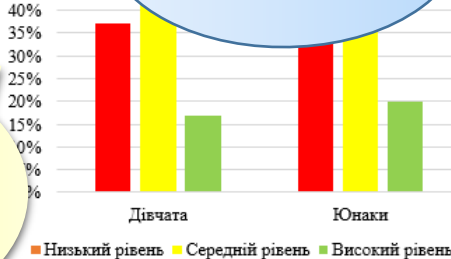
Об'єкт: психоемоційна регуляція особистості

ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

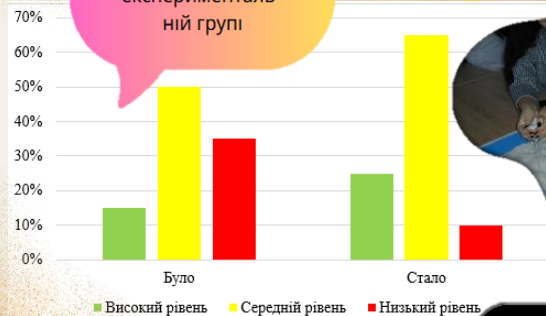
Загальні результати дослідження рівня психологічного благополуччя молоді



Загальний гендерний аналіз дослідження рівня психологічного благополуччя



Результати дослідження у експериментальній групі



СЕРТИФІКАТ
№ 023/ІІВМІТ24102025

CERTIFICATE
№ 023/ІІВМІТ24102025

Віолетта СТАРИК
взяв(-ла) участь у
II Всеукраїнському з міжнародною
участю науково-освітньому форумі
"Сучасна парадигма безперервності
світу: мультидисциплінарний підхід"

Violetta STARYK
for participation in the
II All-Ukrainian Scientific and Educational
Forum with International Participation "The
Modern Paradigm of Continuous Education:
Multidisciplinary Approach"

15 год/0,5 ЕКТС
24 жовтня 2025 року
м. Кременчук, Україна

15 hours/ 0,5 ECTS
October 24, 2025
Kremenchuk, Ukraine

Директор/Director

Леся КРУПІНА/Lesia KRUPINA

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано проблему психоемоційної регуляції та психологічного благополуччя як багатовимірне явища, актуального в умовах сучасних соціальних викликів.
2. Обґрунтовано ефективність пісочної терапії як інструменту відновлення психологічного благополуччя очному й дистанційному форматах.
3. Виявлено переважання середнього та низького рівнів психологічного благополуччя у молоді на констатувальному етапі.
4. Доведено позитивний вплив психокорекційної програми з елементами пісочної терапії (з використанням музичного супроводу): зафіксовано зростання рівня благополуччя та статистично значущий позитивний зв'язок показників до і після експерименту.
5. Розроблено практичні рекомендації для зниження тривожності та відновлення психологічного благополуччя молоді.

