

**СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ  
У ДІТЕЙ, ЯКІ ВТРАТИЛИ ОДНОГО З БАТЬКІВ**

Актуальність даного дослідження полягає у тому, що протягом усього життя практично кожна людина стикається з ситуаціями, які суб'єктивно переживаються як важкі, й порушують звичний хід життя. Смерть члена сім'ї призводить до порушення звичного способу життя та необхідності серйозної внутрішньої роботи і зовнішньої підтримки для адаптації до нової життєвої ситуації. Важливо відзначити, що будь-яка важка для людини ситуація – це індивідуальний феномен, визначення тяжкості якого найчастіше змінює і ставлення до навколишнього світу, і сприйняття свого місця в ньому.

Поведінка, яка спрямована на подолання негативних психічних станів може виявитися як ефективною, так і неефективною, з точки зору досягнення психічного благополуччя. Не існує універсально-ефективних форм подолання негативних психічних станів.

Вибір способів подолання негативних психічних станів залежать від індивідуально-психологічних особливостей. Надання переваги певній стратегії у відповідь на складні життєві ситуації ставиться в залежність від ступеня самоактуалізації особистості – чим вищий рівень розвитку особистості, тим успішніше вона справляється з труднощами, що виникли (Лазарус і Фолкман).

Таким чином, непередбачені нещастя та прикrostі в нашому житті неминучі, і вивчення особливостей поведінки людини та закономірностей її діяльності в складних життєвих умовах є зараз, на наш погляд, особливо затребуваним.

Об'єктом даної роботи виступають психічні стани, що виникають у дітей, які втратили одного з батьків. Предметом роботи є стратегії подолання негативних психічних станів у дітей, які втратили одного з батьків. Мета дослідження полягала у виявленні стратегій подолання негативних психічних станів у дітей, які втратили одного з батьків з метою покращення їх адаптації до нової сімейної структури та умов життя. Методики, за допомогою яких було проведено дослідження: «Незакінчені речення» Сакса-Леві, методика Рене-Жиля, тест Розенцвейга, «Подолання важких життєвих ситуацій» (ПТЖС) В. Янке та Г. Ердманн, «Стратегії подолання стресових ситуацій» (Н. Водоп'янова, Е. Старченкова). Отже, емпіричне дослідження спрямоване на виявлення стратегій подолання негативних психічних станів.