

*Кузьменко Ю. В., викладач кафедри психолого-педагогічної освіти та інновацій Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників (м. Вінниця)*

## АНАЛІЗ КОНЦЕПЦІЙ АДАПТАЦІЇ І КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ У ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

*У статті викладено результати теоретичного аналізу концепцій адаптації і копінг-поведінки особистості у важких життєвих умовах у зарубіжній психології. Зазначається, що стратегії поведінки у значущих ситуаціях обираються як усвідомлено, так і несвідомо, можуть бути адаптивними і дезадаптивними. Адекватність стратегій поведінки у значущих ситуаціях визначається адаптивними можливостями особистості, особливостями сприйняття та оцінки значущої для неї ситуації. Вибір особистістю тієї чи іншої тактики поведінки може відбуватися як на усвідомлюваному, так і на неусвідомлюваному рівнях.*

*Ключові слова: адаптація, копінг-поведінка, важкі життєві умови, стратегії поведінки, тактики поведінки, значуща ситуація.*

*В статті изложены результаты теоретического анализа концепций адаптации и копинг-поведения личности в трудных жизненных условиях в зарубежной психологии. Отмечается, что стратегии поведения в значимых ситуациях избираются как осознанно, так и неосознанно, могут быть адаптивными и дезадаптивными. Адекватность стратегий поведения в значимых ситуациях определяется адаптивными возможностями личности, особенностями восприятия и оценки значимого для нее ситуации. Выбор личностью той или иной тактики поведения может происходить как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровнях.*

*Ключевые слова: адаптация, копинг-поведение, тяжелые жизненные условия, стратегии поведения, тактики поведения, значимая ситуация.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Усе зростаюча кількість стихійних лих та аномальних природних явищ імперативно диктує необхідність більш детального аналізу їхнього впливу на людину з метою підвищення її стійкості до впливу психотравмуючих чинників. Це питання є актуальним не лише для регіонів зі складними кліматогеографічними і геофізичними умовами, але і для тих, які до останнього часу вважалися відносно благополучними у цьому відношенні. Переживання потенційної чи реальної загрози небезпеки виснажують адаптаційні механізми особистості і нерідко набувають виразного патологічного характеру, оскільки наслідки небезпечних природних явищ, що відбулися чи навіть ризик їхнього виникнення негативно впливають не лише на постраждалих та ліквідаторів їхніх наслідків, але й на пересічних громадян, які є мешканцями цих регіонів.

**Мета статті** – ознайомлення з результатами теоретичного аналізу концепцій адаптації і копінг-поведінки особистості у важких життєвих умовах у зарубіжній психології.

**Виклад основного матеріалу.** Серед зарубіжних концепцій, що розглядають взаємодію людини зі складними чинниками навколишнього середовища, виділяють

психологію посттравматичного стресу [1]. Дослідження і критерії оцінки посттравматичних стресових розладів (ПТСР) стали широко застосовуватися у США на початку 80-х років минулого сторіччя. У вітчизняній психології цей термін з'явився нещодавно, і досліджується, в основному, у зв'язку з військовими конфліктами та екологічними лихами [2]. Раніше вважалося, що ці розлади виникають лише у тих людей, хто безпосередньо піддався впливу травматичної події. Зараз виділяють кілька груп людей, у яких можливі прояви симптоматики ПТСР, причому вони не обов'язково самі були учасниками або постраждалими під час травматичної події. Це можуть бути родичі, друзі, близькі люди, небайдужі люди, а також працівники тих служб та організацій, які безпосередньо брали участь у ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, проводили роботу з психологічної та соціальної реабілітації потерпілих [3]. Серед загальних порушень, пов'язаних з реакцією на стрес, виділяють: емоційні, когнітивні, біологічні та психосоціальні. Серед діагностичних критеріїв оцінки ПТСР відзначається також небажання планувати майбутнє, зниження інтересу до раніше значущої діяльності, уникнення стимулів, пов'язаних із травмою.

Існують різні теоретичні моделі ПТСР, модель подвійної репрезентації [4], когнітивна модель [5]. Багато робіт присвячено удосконаленню діагностики ПТСР. При оцінці тяжкості психологічної травми враховуються тип травми і тип травматичної події [6], вік, стать, психологічні особливості жертв травматичної події [7].

Виділяються наступні чинники, що справляють вплив на адаптацію до стресу: вплив стресора (тяжкість, частота, тривалість); сприймається і реальна безпека членів сім'ї або інших значущих людей; характеристики відновлення навколишнього середовища (соціальна підтримка тощо); сприйманий рівень підготовленості; рівень психологічного функціонування до лиха (досвід застосування копінг-стратегій); вираженість психосоціального стресу до лиха (вразливість-гнучкість); взаємовідносини між фактами особистої історії, системи переконань, і теперішніми і колишніми реакціями на стрес, включаючи передувала схильність до впливу стресорів - війна, насильство, нещасні випадки [2-3]. Між тим стрес викликається не лише надмірними стимулами, але і їхньою недостатністю, об'єктивною (сенсорний голод) або суб'єктивною. На думку С.Мадді людина прагне до збереження звичного для себе рівня напруги, але - не лише шляхом зниження його до необхідного рівня, але й, у разі необхідності, шляхом підвищення його рівня [8]. Концепція звичного рівня активації дозволяє зрозуміти, чому деякі люди прагнуть до екстремального, добре адаптуються у таких умовах, а інші - ні. Якщо людина живе в умовах постійно діючих стресорів - в певному звичному рівні напруги і мобілізації, що викликаються природними ексцесами, то вплив чергового такого ексцесу не буде сприйматися нею настільки драматично, яким це стало б для «нетренованої» людини. Більш того, така «тренованість» підвищує стійкість людини в аспекті подолання труднощів, виступаючи як свого роду психологічний тренажер.

В аспекті управління стресом (справитись зі стресом) велике значення надається готовності до лиха, соціальної підтримки після лиха, усвідомлення емоційного досвіду, характеристикам навколишнього середовища, в якій сталося лихо, фазам лиха, а також доступності

професійної допомоги психологів, психіатрів і соціальних працівників [9]. Когнітивна оцінка ситуації, що травмує є основним фактором адаптації після травми [10]. Багато дослідників дотримуються думки, що оптимальним є приписування джерелу травми екстернального характеру, тобто такого, що лежить поза індивідуально-особистісними особливостями людини, належить до її поведінки, а не до оцінки особистості [11]. У цьому випадку зберігається віра у раціональність і передбачуваність світу, у власну здатність контролювати ситуацію. Головне завдання полягає у відновленні у свідомості людини гармонійності існуючого світу, цілісності його когнітивної моделі, так як саме ці параметри найбільш спотворюються у людей, які пережили психічну травму. У соціальному аспекті найбільший позитивний вплив на процес відновлення після психічної травми має наявність підтримки з боку суспільства та особливо близьких людей.

Будь-яка поведінка людини є функцією взаємодії особистості і ситуації [12]. Стратегії поведінки у значущих ситуаціях - це особливі поведінкові синдроми, що характеризуються актуалізацією адаптивних механізмів психічної саморегуляції, найбільш узагальнено їх можна представити як продуктивні і непродуктивні орієнтації, «біофілію» і «некрофілію». До деякої міри синонімічно фрейдівській є опозиція принципів «володіння» і «буття» за Е.Фроммом, а також франклівська опозиція «екзистенціальному вакууму» - «прагнення до сенсу» [11]. У зарубіжній психології для опису, аналізу і дослідження поведінки людини у важких та екстремальних ситуаціях також використовуються концепції подолання («coping-behavior») К.Лазаруса [10] та стійкості («hardness») С.Мадді [8].

У вітчизняній психології поняття «coping» традиційно перекладається як адаптивна поведінка, психологічне подолання. Поняття «coping» визначається як індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією у відповідності з логікою самої ситуації, її значущістю у житті людини та її індивідуально-особистими психологічними можливостями [14]. Воно містить увесь спектр взаємодії людини з завданнями внутрішнього і зовнішнього характеру.

Вміння упоратися з життєвими труднощами, згідно з уявленнями К.Лазаруса

і Фолкман, представляє собою постійно змінні когнітивні і поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як піддають його випробуванню або перевищують його ресурси [10]. Поняття «упоратися з життєвими труднощами» є неоднозначним. Насамперед, це процес, який постійно перебуває у стані зміни. Як вважає Х.Уїлс, у цьому процесі можна виділити три стадії [14]. Перша стадія - попереджальна. Діяльність на цьому етапі, спрямована на те, щоб упоратися з негативними життєвими подіями допомагає людині підготуватися до подолання наступних труднощів (наприклад, когнітивне зусилля для іншої інтерпретації ситуації). Друга стадія – процес, коли людина безпосередньо упорається з проблемою. Тут здійснюються когнітивні і поведінкові зусилля для вирішення конкретних завдань. На третій, останній стадії людина має справу із наслідками критичної події. Процес подолання, крім того, поділяється на дві частини: діяльність з подолання з життєвими труднощами і результати цієї діяльності [15].

Поняття «упоратися з життєвими труднощами» деякі зарубіжні психологи прямо пов'язують з індивідуально-психологічними особливостями. Відповідно до цього трактування, індивідуально-особистісні характеристики серйозно впливають як на процес добору і використання стратегії подолання несприятливої події, так і на результати такої діяльності. Звідси й трактування поняття «упоратися з життєвими труднощами» як однієї з індивідуально-психологічних особливостей особистості. Це поняття інтерпретується як процес управління ресурсами. Передбачається, що процес подолання життєвих труднощів - це процес мобілізації особистісних ресурсів та середовища та процес оптимального їхнього використання. Ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішного подолання несприятливих життєвих подій. Їх прийнято поділяти на матеріальні і нематеріальні, середовищні та особистісні.

Прийнято виділяти три основних вектора стратегій подолання [10]. Стратегія упоратися зі стресом, що сфокусована на оцінці, містить у собі зусилля людини встановити значення ситуації, зрозуміти, які негативні відбувається й оцінити їхні

можливі наслідки. У межах цієї стратегії здійснюються логічний аналіз обстановки і пізнавальна підготовка, тобто людина приймає ситуацію і розчленує її, щоб виділити якісь позитивні моменти. Ця стратегія може використовувати і неконструктивні навички, продиктовані захисними механізмами, наприклад, заперечення або применшення загрози.

Стратегія справитись з життєвими труднощами, яка сфокусована на проблемі, націлена на рішуче протистояння стресорам та їхнім наслідкам. Цей тип реакції на кризову ситуацію починається з отримання якомога більш надійної інформації щодо тієї ситуації, в якій опинилася людина. Сюди ж належать навички індивіда з пошуку підтримки і заспокоєння у близьких або корисних йому людей. Центральним моментом цієї стратегії подолання стресових ситуацій є прийняття рішень та вчинення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами.

Третя стратегія, спрямована на те, щоб упоратись з життєвими труднощами, сфокусована на емоціях. Вона націлена на управління почуттями, які викликані кризовими подіями, та на підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, насамперед, вселяють надію на зміну ситуації. Надія, роздуми про позитивну перспективу допомагають людині придушувати негативні почуття та імпульсивні акти, що сприяють дотриманню норм моралі. Бо саме надія підтримує волю до життя, саме вона є джерелом прагнень. Крім регулювання емоцій за допомогою надії, існує також спосіб управління емоціями з допомогою навчання терпимості.

Класифікація, запропонована Перлін і Шулер, базується на тому, що піддається людиною зміні в процесі управління [16]. Подолання відбувається, згідно цієї класифікації, шляхом усунення або зміни умов, що породили проблему (стратегія зміни проблеми); шляхом перцептивного управління змістом переживань таким чином, щоб нейтралізувати їхній проблемний характер (стратегія зміни способу бачення проблеми); за допомогою утримання емоціональних наслідків виниклої проблеми у розумних межах (стратегія управління емоційним дистресом).

Існують такі вісім основних стратегій подолання життєвих труднощів, які можуть бути як взаємовиключними, так і взаємодоповнюючими: стратегія опозиційного управління, стратегія подолання труднощів, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія прийняття відповідальності, пов'язана з параметрами інтернальності - екстернальності особистості, стратегія уникнення, стратегія планового вирішення проблеми, а також стратегія позитивної переоцінки [10]. Подолання - це динамічний процес, специфіка якого визначається не лише ситуацією, але і стадією розвитку протистояння людини з навколишнім середовищем.

У зарубіжних психологічних дослідженнях копінг-стратегії і долаюча поведінка розглядаються у контексті реагування на стрес, у зв'язку з особистим досвідом і цінностями, переживанням втрат, оцінкою психотравмуючих ситуацій, самооцінкою, психічною травмою різної етіології, особистісним зростанням і розвитком. Здійснюється порівняльний аналіз копінг-стратегій у зв'язку з гендерними та віковими відмінностями. Проблема подолання тісно пов'язується з проблемами психічного здоров'я, соціальної підтримки. Розробляються методи розвитку і тренування долаючої поведінки. Проте робіт, присвячених стратегіям управління у важких життєвих ситуаціях, що викликані впливом небезпечних природних явищ, практично немає: вміння упоратися розглядається скоріше як механізм регуляції повсякденного стресу і стресу, пов'язаного з соціальною сферою життєдіяльності.

Проблема психологічної стійкості людини до психотравмуючих подій зумовила необхідність створення психологічної теорії особистості, центрованої на подоланні. Теорія С.Мадді [8] про особливе особистісну якість «hardiness» виникла у зв'язку з розробкою ним проблем творчого потенціалу особистості та регулювання стресу. На його думку, проблеми найбільш логічно пов'язуються, аналізуються та інтегруються у межах відпрацьованої ним концепції «hardiness». Через поглиблення ставлень включеності, контролю і виклику (прийняття виклику життя), позначених як «hardiness», людина

може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і впоратися зі стресами, що зустрічаються на її життєвому шляху.

Велика кількість дослідників розглядає «hardiness» у зв'язку з проблемами подолання стресу, адаптації - дезадаптації у суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям. Сам С.Мадді розглядає відкритий ним феномен набагато ширше, включаючи його до контексту соціальної екології, вважаючи, що ця якість є основою життєстійкості не лише індивідуальної, але й організаційної. Розвиток особистісних установок, що включаються ним до поняття «hardiness», міг б стати основою для більш позитивного світовідчуття людини, підвищення якості життя, перетворити перешкоди і стреси на джерело зростання і розвитку. А головне - це той чинник, внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, це те, що вона сама може змінити і переосмислити, те, що сприяє підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я, установка, яка надає життю цінність і сенс за будь-яких обставин.

Поняття «hardiness» відображає, з точки зору С.Мадді і Д.Кошаба психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я [17]. Ними було розроблено психометрично адекватний метод вимірювання «hardiness», вивчалися взаємозв'язки між цим методом та шкалами Міннесотського багатofакторного особистісного опитувальника. Результати цієї роботи яскраво продемонстрували, що «hardiness» є загальною мірою психічного здоров'я людини, а не артефактом контрольованих негативних тенденцій людини. Поняття «hardiness» або стійкість використовується у контексті проблематики можливості людини упоратися зі стресом. Особистісна якість «hardiness» підкреслює аттитюди, які мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, що допомагають ефективно управляти ними, визначають, наскільки особистість здатна упоратися з труднощами і змінами, з якими вона стикається кожного дня, і з тими, які мають біляекстремальний та екстремальний характер.

Першою характеристикою ставлень «hardy», згідно С.Мадді, є «включеність» (commitment) - важлива характеристика відносно себе і навколишнього світу і

характеру взаємодії між ними, яка дає сили і мотивує людину до реалізації, лідерства, здорового способу думок і поведінки. Вона дає можливість почувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних чинників і змін. «Hardy»-аттїтюд, умовно названий «контролем» (control), мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протигагу зануренню у стан безпорадності і пасивності. Це поняття багато у чому схоже з поняттям «локусу контролю» Роттера. На протилежність почуттю переляку від цих змін, «hardy»-аттїтюд, позначений як «виклик» (challenge), допомагає людині залишатися відкритою до довкілля і суспільства. Він полягає у сприйнятті особистістю події життя як виклику і випробування себе особисто. Підсумовуючи, можна зазначити, що «hardiness» - це особливий патерн установок і навичок, що дозволяють перетворити зміни на можливості. Це свого роду операціоналізація введеного І.Тилліхом поняття «мужність бути». Крім ставлень, «hardiness» містить у собі такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity).

Поняття «hardiness» не тотожне поняттю копінг-стратегії, або стратегіям упорання з життєвими труднощами. Як вважають Р.Лазарус і С.Фолкман [18], це стратегії, які спрямовані на подолання життєвих труднощів: стратегія опозиційного управління, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія прийняття відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового вирішення проблеми і стратегія переоцінки. По-перше, копінг-стратегії - це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особистості, в той час як «hardness» - індивідуально-психологічна особливість особистості, установка на виживаність. По-друге, копінг-стратегії

можуть набувати як продуктивної, так і непродуктивної форм, навіть вести до регресу, а «hardiness» - індивідуально-психологічна особливість особистості, що дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди у напрямку особистісного зростання. Проте на цей час у зарубіжній психологічній літературі є велика кількість робіт, присвячених взаємозв'язку між копінг-поведінкою та особистісною якістю «hardiness» [19]. Спільний розгляд цих понять у контексті подолання стресу дає великі можливості для більш глибокого аналізу поведінки людини у ситуації стресу, долає суто поведінковий підхід до цієї проблеми.

У спільній роботі С.Мадді і Д.Кошаба досліджували взаємозв'язок цих показників у студентів з використанням опитувальника особистих поглядів, методики оцінки негативної ефективності і ММРІ [17]. Шкали ММРІ показали негативний зв'язок з показниками опитувальника особистих поглядів, який відображає такі якості «hardiness», як самовідчуття включеності, контролю і виклику. Автори роблять висновок, що «hardiness» може відображати загальний знаменник психічного здоров'я людини.

**Висновки.** Таким чином, стратегії поведінки у значущих ситуаціях обираються як усвідомлено, так і несвідомо, можуть бути адаптивними і дезадаптивними. Адекватність стратегій поведінки у значущих ситуаціях визначається адаптивними можливостями особистості, особливостями сприйняття та оцінки значущої для неї ситуації. Вибір особистістю тієї чи іншої тактики поведінки може відбуватися як на усвідомлюваному, так і на неусвідомлюваному рівнях.

**До перспектив подальших розвідок у даному напрямку** можна віднести розробку психопрофілактичних програм, спрямованих на підвищення толерантності особистості до негативного впливу природних стресорів.

### Література

1. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: Монографія / О.В.Тімченко. – Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.
2. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. - СПб.: Питер, 2001. - 272 с.
3. Young B.H., Ford J.D., Ruzek J.I., Friedman M.J., & Gusman F.D. Section III Helping the Helpers, Disaster Mental Health Services: A Guidebook for Clinicians and Administrators, National Center for Posttraumatic Stress Disorder / B.H. Young, J.D. Ford, J.I. Ruzek, M.J. Friedman, & F.D. Gusman. - 1998. - P.103-111.

4. Brewin C.R., Dalgleish T., Joseph S.A. Dual Representation Theory of Posttraumatic Stress Disorder /C.R. Brewin, T.Dalgleish, S.A. Joseph// Psychological Review, October 1996. – Vol.103. - №4. - P.670-686.
5. Creamer M., Burgess P., Patisson P. Reaction to Trauma A Cognitive Processing Model /M.Creamer, P.Burgess, P.Patisson// Journal of Abnormal Psychology. August 1992. - Vol.101. - №3. - P.452-459.
6. Amir M., Kaplan Z., & Kotler M. Type of trauma, severity of posttraumatic stress disorder core symptoms, and associated features /M.Amir, Z.Kaplan, & M.Kotler// Journal of General Psychology, 1996. - №123. – P.341–351.
7. Clarke D.E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality /D.E. Clarke// Social Behavior and Personality, 1995. – V.23 (№3). - P.285-286.
8. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ / С.Мадди. - СПб: Речь, 2002. - С.148-159.
9. Hiley-Young B. & Gerrity E.T. Critical Incident Stress Debriefing (CISD): Value and limitations in disaster response /B.Hiley-Young & E.T. Gerrity// NCP Clinical Quarterly, 1994. - №4. – P.17-19.
10. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R.Lazarus. - New York, 1984. - P.3-30.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла / В.Франкл. - М.: Прогресс, 1990. - 368 с.
12. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф.Бурлачук, Е.Ю. Коржова. Учебное пособие. - М.: Российское педагогическое агентство, 1998. - 263 с.
13. Нартова-Бочавер С.К. Coping-behavior в системе понятий психологии личности /С.К. Нартова-Бочавер// Психологический журнал, 1997. - №5. - Т.18. - С.20-39.
14. Willis H.H., Castle N.G., Sloss E.M., & Bartis J.T. Protecting Emergency Responders /H.H. Willis, N.G. Castle, E.M. Sloss, & J.T. Bartis// Personal Protective Equipment Guidelines for Structural Collapse Events, RAND. - Santa Monica - Arlington - Pittsburgh, 2006. - V.4.
15. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ /К.Муздыбаев// Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т.1. – №2. – С.43–48.
16. Pearlin L., & Schooler C. The structure of coping /L.Pearlin, & C.Schooler// The Journal of Health and Social Behaviour. – 1978. - №19. – P.2-21.
17. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health /S.Maddi, D.Khoshaba// Journal of Personality Assessment, 1994. – V.63 (№2) - P.265-274.
18. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus, S.Folkman. – N.Y., 1984. – 445 p.
19. Solcova I, Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness /I.Solcova, P.Tomanek// Studia Psychologica, 1994. - V36(№5) - P.390-392.

*Kuzmenko U., lecturer*

#### **ANALYSIS OF THE CONCEPTS OF ADAPTATION AND COPING BEHAVIOR IN DIFFICULT LIFE CONDITIONS IN FOREIGN PSYCHOLOGY**

*The article presents the results of theoretical analysis of the concepts of adaptation and coping behavior in difficult life conditions in foreign psychology. In foreign psychological theories coping strategies and behavior are considered in the context of stress-response, in connection with the personal experiences and values, emotional experience of losses, assessment of stressful situations, self-esteem, mental trauma of different etiology, personal growth and development. It is noted that the strategy of behavior in important situations elected as consciously and unconsciously, may be adaptive and non-adaptive. The adequacy of the strategies of behavior in important situations determined by the adaptive capacities of personality, peculiarities of perception and evaluation of meaningful for her situation. The choice of the personality of a tactic of behavior can occur on both the conscious and non-conscious levels.*

*Key words: adaptation, coping behavior, bad living conditions, behavior strategies, tactics, meaningful situation.*