

Ткачишина О.Р.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Столярчук О.А.

Київський університет імені Бориса Грінченка

КОНСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Стаття присвячена дослідженню проблеми психічного та психологічного здоров'я особистості в наш час. Аналізується вплив стану психічного та психологічного здоров'я на поведінку особистості. Зокрема наголошується на тому, що конструктивна поведінка особистості та вибір нею конструктивних копінг-стратегій значною мірою залежить від стану психічного та психологічного здоров'я. Проблема формування конструктивної поведінки особистості на сучасному етапі розвитку суспільства є актуальною і буде залишатись такою, оскільки змінюється світ в якому ми живемо, змінюється людське суспільство, і врешті реалізація, змінюється особистість. В умовах нестабільності соціально-економічного, політичного становища суспільства, глобальної кризи, військових конфліктів та війн, різних природних катаклізмів, дана проблема набуває особливої актуальності.

Зміни у сучасному соціумі, його динамічність та непередбачуваність не можуть не впливати на особистість в цілому, вони актуалізують цілий ряд психологічних проблем таких, як: соціально-психологічна адаптація особистості до змін у суспільстві, питання психічного та психологічного здоров'я, труднощі сприйняття та аналізу великого обсягу інформації, проблема залежності від гаджетів, соціальних мереж тощо. Сучасний соціум розвиває почуття надійності, захищеності та впевненості у завтрашньому дні, що впливає на психологічне благополуччя особистості, її функціонування у суспільстві, відбивається на психічному та психологічному здоров'ї. Проаналізовано поняття «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», основні критерії, як психічного, так і психологічного здоров'я. Визначено основні характеристики конструктивної (адаптивної) та деструктивної (дезадаптивної) поведінки на основі психологічного аналізу критеріїв психічного та психологічного здоров'я. Конструктивна поведінка особистості є одним із важливих показників успішної соціально-психологічної адаптації особистості до змін соціально-психологічної реальності.

Ключові слова: конструктивна поведінка, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, копінг-стратегії, соціально-психологічна адаптація.

Постановка проблеми. Сучасний світ є дуже динамічним, мінливим, важкопрогнозованим та непередбачуваним. Негативні зовнішні чинники такі, як нестабільність соціально-економічного, політичного становища суспільства, пандемія COVID-19, глобальна криза, військові конфлікти та війни, природні катаклізми (землетруси, повені тощо) впливають на формування образу зовнішнього світу у свідомості особистості, який постає складним і непередбачуваним. Соціально-технологічний прогрес призводить до зростання негативного впливу на особистість інформаційних потоків, збільшення обсягу впливу інформації на психіку людини, зростання повсякденних фізичних та психологічних навантажень, заго-

стрення екзистенційного почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування. Зазначені негативні впливи та загрози психологічному благополуччю особистості актуалізують проблему психічного та психологічного здоров'я у сучасному світі.

В Україні дана проблема набуває особливої актуальності, що зумовлено реаліями життя, зокрема, повномасштабною війною та її наслідками. В таких умовах особистість все частіше опиняється в стресових ситуаціях, обставинах невизначеності та важкопрогнозованості, ситуаціях коли порушується нормальне життя, а інколи, і забезпечення базових життєвих потреб, у тому числі, і потреби у безпеці, і для того щоб

вижити особистість змушена адаптуватися до цих змін. Одним із важливих показників успішної адаптації особистості до зміненої соціально-психологічної реальності є її конструктивна поведінка, використання конструктивних копінг-стратегій для подолання життєвих труднощів, тоді, як деструктивні форми поведінки (наприклад, виражені форми агресії, вживання алкогольних напоїв, психоактивних речовин, суїцидальні наміри тощо) можуть свідчити про дезадаптацію. Тому питання конструктивної поведінки особистості, формування конструктивних копінг-стратегій важливо розглядати у контексті вивчення проблеми психічного і психологічного здоров'я. Динамічність та суперечливість сучасного світу обумовлюють значний вплив на свідомість особистості, втручаються в її особистісний простір і можуть негативно впливати як на психічне, так і на психологічне здоров'я. Невизначеність життя, важкопрогнозованість майбутнього, відсутність або руйнація планів та перспектив призводять до зростаючого емоційного напруження, підвищеної тривожності, появи страхів, нав'язливих негативних думок та постійних переживань, що значною мірою впливають на стан психологічної рівноваги особистості та її психологічне благополуччя.

Вивчення проблеми психічного та психологічного здоров'я особистості має бути комплексним з урахуванням напрацювань з різних галузей знань, таких, як медицина, психологія, педагогіка, екологія, юриспруденція, в яких науковці різносторонньо досліджували означену проблему, що дозволить знайти оптимальні шляхи її розв'язання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вивчення психічного та психологічного здоров'я, яка набула міждисциплінарного характеру і є вельми актуальною цікавила багатьох, як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, таких, як: А. Адлер, Р. Ассаджіолі, Б. Братусь, Л. Бурлачук, І. Дубровіна, А. Елліс, Е. Еріксон, О. Завгородня, Н. Колодій, І. Коцан, В. Лищук, Л. Лушин, А. Маслоу, С. Московичі, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг та багатьох інших.

Зокрема, у працях дослідників висвітлені такі аспекти означеної проблеми: розробка основ проблеми психічного здоров'я та історична ініціатива у вивченні даного питання (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу); сенс життя як важлива складова психологічного здоров'я особистості (І. Дубровіна, А. Маслоу, В. Франкл); міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я (А. Адлер, Б. Братусь, Е. Фромм);

психологічне здоров'я як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Гаранян, А. Холмогорова); роль захисних механізмів особистості та їх значення для психічного здоров'я (Л. Дьоміна, І. Ральнікова); систематизація знань та розробка основ психології здоров'я людини (І. Толкунова Г. Нікіфоров, І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич); психологічне здоров'я як функція підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. Петровський, М. Ярошевський, П. Бейкер) тощо.

Конструктивна поведінка особистості, чинники її формування та різні аспекти цієї проблеми також знайшли відображення у психологічній літературі, зокрема, досліджувались: адаптаційний потенціал особистості (Н. Конової, Л. Коробка, С. Добряк, Н. Завацька та ін.), «coping behaviour» (Л. Мерфі, Р. Лазарус, А. Маслоу, Д. Амірхан, С. Фолкман, Х. Вебер, Р. Мартон, Е. Хайм, Є. Варбан та ін.), копінг-поведінка як особистісний ресурс (Н. Єрмакова, С. Корсун, Т. Ткачук та ін.) тощо [15].

А. Борисюк зазначає, що не зважаючи на високі досягнення в галузі медицини, ХХІ століття характеризується зростанням кількості соматичних та психічних розладів. Відомо, що стан здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, на 20% – від оточуючого середовища, на 20% – від генотипу і лише на 10% – від рівня розвитку медичного обслуговування. На сьогодні, констатує дослідниця, медицина не в змозі істотно впливати на здоров'я людини, тому виникає необхідність пошуку ефективних засобів, спрямованих на збереження соматичного, психічного і психологічного здоров'я [4].

Постановка завдання. Основні завдання статті передбачають психологічний аналіз проблеми психічного та психологічного здоров'я, розгляд конструктивної поведінки особистості як прояву психічного і психологічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. В наш час вченим вдалось розмежувати поняття «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я», хоча і досить умовно. Проте, щодо визначення критеріїв психічного та психологічного здоров'я у дослідників немає одностайності.

М. Андрос під поняттям «психічне здоров'я особистості» розуміє таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну

взаємодію з навколишнім світом [2, с. 64]. На думку В. Франкла, психічне здоров'я можливе лише в тому випадку, коли існує певне напруження між людиною та змістом, що знаходиться зовні, який людині необхідно досягнути, здійснити. Згідно з екзистенційно-психологічною концепцією автора, людина в будь-якому стані, в будь-якій ситуації прагне до змісту, обґрунтованості та змістовності свого життя [17]. Інші вчені вважають, що психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [14]. Порушення регулятивної функції психіки призводить до станів соціально-психологічної дезадаптації, що може проявлятися в деструктивних формах поведінки, а у більш тяжких випадках – до психічних розладів. Психічне здоров'я також визначається і як ментальне здоров'я, що використовується для опису будь-якого рівня розумового, емоційного благополуччя або відсутності психічного розладу. Отже, психічне здоров'я – це комплексне поняття, що включає здатність до життєтворчості, наявність сенсу життя, конструктивну взаємодію з оточуючими, соціальною дійсністю [19].

Здоров'я на психічному рівні пов'язане з особистісним контекстом, коли людина формується як психічне ціле. Основне завдання цього рівня, на думку дослідників, полягає у розумінні того, що таке психічно здорова особистість. На думку відомого психіатра С. Корсакова, особистість з гармонійно поєднаними властивостями є більш стійкою, врівноваженою і здатною протидіяти впливам, що можуть порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо [9].

Розкриваючи поняття *психічного здоров'я*, Всесвітня організація охорони здоров'я виокремлює сім компонентів психічного здоров'я: 1) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»; 2) постійність й однаковість переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичне ставлення до себе і своєї діяльності; 4) адекватність психічних реакцій впливу середовища; 5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; 6) планування власної життєдіяльності і реалізація її; 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [13].

К. Ясперс виділив чотири ознаки психічного здоров'я: 1) здатність концентрувати увагу на предметі; 2) утримувати інформацію в пам'яті; 3) логічне опрацювання інформації; 4) адекватна орієнтація особистості у просторі та часі [18]. Американський психолог А. Елліс серед низки критеріїв психічного і соціального здоров'я виділяє інтерес до самого себе, суспільний інтерес, самоуправління (самоконтроль), високу фрустраційну стійкість, гнучкість, прийняття невизначеності, орієнтацію на творчі плани, наукове мислення, прийняття самого себе, ризик, нон-утопізм, відповідальність за свої емоційні розлади [3; 5].

Також наявність психічного здоров'я встановлюють за такими критеріями:

- відсутність або наявність виражених форм психічних захворювань та пограничних нервово-психічних розладів;

- гармонійність психічного розвитку та його відповідність віку;

- рівень розвитку показників стану провідних соціально-професійно-значущих психофізіологічних функцій та особливостей особистості, які зумовлюють ефективне виконання різноманітних навчальних, професійних або побутових завдань у повсякденній діяльності [18].

Дослідники виділяють найбільш типові *ознаки психічного нездоров'я* у сфері психічних процесів такі, як: неадекватне сприйняття самого себе, свого «Я», нелогічність, зниження когнітивної активності, хаотичність (неорганізованість) мислення, категоричність (стереотипність) мислення, підвищена навіюваність, некритичність мислення. До психічних станів відносять: афективну тупість, безпідставну злість, ворожість, підвищену тривожність. Серед властивостей виділяють: залежність від шкідливих звичок, уникнення відповідальності, втрата віри у свої можливості, пасивність («духовне нездоров'я»).

Загалом нездорова особистість є достатньо дезінтегрованою. Для неї характерна втрата інтересу, любові до близьких, пасивна життєва позиція. Щодо самоуправління, то вона характеризується неадекватністю самооцінки, послабленим чи, навпаки, невиправдано гіпертрофованим самоконтролем, послабленням волі. Соціальне неблагополуччя особистості виявляється у неадекватному сприйнятті (відображенні) навколишньої дійсності, дезадаптивній поведінці, конфліктності, ворожості, егоцентризмі, прагненні до влади (як самоціль) [3; 12]. Таким чином, розглянуті ознаки психічного нездоров'я проявляються в міжособистісних відносинах, спілкуванні, особливостях

поведінки людини, а саме, можна простежити, що така особистість обирає неконструктивні стратегії поведінки.

Слід зазначити, що психічно здорова людина не завжди є здоровою психологічно. Вона може бути незадоволена своєю роботою, конфліктувати з членами сім'ї або колегами по роботі, не відчувати себе щасливою, впевненою в собі, не мати адекватну самооцінку, не розуміти сенс власного життя, не бачити шляхів для самореалізації тощо. Тому далі розглянемо детальніше сутність та основний зміст поняття психологічного здоров'я.

Сьогодні наука розмежує сфери психічного і психологічного здоров'я. Г. Малейчук, аналізуючи взаємозв'язки психічного та психологічного здоров'я, зазначає, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного, воно визначається ціннісно-смысловим змістом розвитку особистості [10].

Поняття «психологічне здоров'я» введено до термінологічного словника сучасної психологічної науки І. Дубровіною. На думку автора, термін «психічне здоров'я» стосується окремих психічних процесів і механізмів, а термін «психологічне здоров'я» – особистості в цілому, тісно пов'язаний з вищими проявами людського духу і дозволяє виокремити і підкреслити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та інших аспектів [8; 11].

Деякі вчені розглядають психологічне здоров'я як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджіолі), між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг). К. Хорні вперше звернула увагу на соціальний аспект проблематики психологічного здоров'я, вказавши при цьому на те, що його критерії змінюються в залежності від того до якої культури належить особистість [6]. Згідно теорії А. Адлера, критерії психологічного здоров'я напряму пов'язані з тим, наскільки успішно людина здатна вирішувати основні життєві задачі: працювати, дружити, любити [1].

Вчені виділяють різні критерії *психологічного здоров'я* акцентуючи свою увагу на різних аспектах даної проблеми. Так, М. Ягода виділяє шість критеріїв психологічного здоров'я, а саме: позитивна установка по відношенню до власної особистості; духовне зростання і самоактуалізація; інтегрована особистість; автономія, самодостатність; адекватність сприйняття реальності; компетентність у подоланні вимог оточуючого світу [16].

Інші дослідники виділяють такі критерії психологічного здоров'я: добре розвинута рефлексія, стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях (І. Дубровіна), повнота емоційних та поведінкових проявів особистості (В. Хомик), опора на власну внутрішню сутність (А. Созонов, Ф. Перлз), самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточуючих, «самооб'єктивність» як чітке уявлення про свої сильні і слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містить у собі головну мету і надає сенсу всьому, що робить людина (Г. Олпорт). Важливим критерієм психологічного здоров'я є характер і динаміка основних процесів, які визначають душевне життя індивіда (Л. Аболін), зокрема зміни його властивостей та особливостей на різних вікових етапах (К. Абульханова, Б. Братусь, Е. Еріксон, С. Рубінштейн) [3].

До основних характеристик психологічного здоров'я особистості відносять також творчі досягнення індивіда, його цілісність, самість, повну самобутність, ясне сприйняття реальності, спроможність реалізувати актуальні потреби, сталу ієрархію цінностей, установку на повноцінне життя, емоційне благополуччя, ефективну взаємодію з соціумом [7, с. 15].

Отже, психологічне здоров'я доцільно розглядати як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами особистості та суспільства і виступають передумовою її самореалізації. Варто підкреслити, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного, воно визначається ціннісно-смысловим змістом розвитку особистості. Тому психологічно здоровою може бути тільки людина, яка є здоровою психічно.

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури щодо проблеми психічного та психологічного здоров'я особистості визначимо основні характеристики конструктивної (адаптивної) та деструктивної (дезадаптивної) поведінки (таблиця 1). Усі зазначені особливості поведінки особистості варто розглядати лише в сукупності проявів, а не окремо, задля уникнення помилкових суджень та висновків.

Висновки. Стан психічного та психологічного здоров'я особистості впливає на її поведінку, міжособистісну взаємодію, спілкування, виконання соціальних функцій та ролей, самореалізацію тощо. Конструктивна поведінка та вибір особистістю конструктивних копінг-стратегій залежить від багатьох чинників, серед яких провідне місце належить саме психічному та психологічному

Основні характеристики конструктивної та деструктивної поведінки особистості

№	Конструктивна (адаптивна) поведінка особистості	Деструктивна (дезадаптивна) поведінка особистості
1.	Активність, активна життєва позиція	Пасивність, соціальна ізоляція
2.	Відкритість до зовнішнього світу, оточуючих людей	Закритість, відгородженість, ворожість
3.	Адекватне сприйняття навколишньої дійсності	Неадекватне сприймання (перебільшення значущості, або ж, недооцінка)
4.	Адекватні емоційні прояви, що відповідають ситуації	Неадекватні емоції, що не відповідають ситуації
5.	Позитивна налаштованість до інших людей (доброзичливе ставлення, прагнення допомогти, зрозуміти тощо)	Негативне ставлення до інших, прояви агресії (вербальної, фізичної та ін.)
6.	Відповідальність за свої слова, дії, вчинки	Безвідповідальність, відповідальність перекладається на інших осіб, обставини тощо
7.	Гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду	Ригідність мислення, стереотипність поведінки
8.	Креативність, здатність створювати нове, продукувати ідеї	Труднощі в діяльності, що вимагає творчого підходу, нездатність до креативності
9.	Оптимізм, позитивна налаштованість на життя	Песимізм, депресивні настрої, відсутність бачення перспектив, суїцидальні думки та ін.
10.	Вміння долати труднощі, перешкоди, стресостійкість	Проблеми важко переживаються, низька стресостійкість, вживання алкогольних напоїв та психоактивних речовин
11.	Відсутність серйозних проблем зі здоров'ям	Навіть незначні проблеми зі здоров'ям викликають занепокоєння, порушують життєдіяльність, або ж, навпаки, повне ігнорування виражених симптомів хвороби

здоров'ю людини. Конструктивні копінг-стратегії передбачають активне, креативне вирішення проблемної ситуації, подолання життєвих труднощів через рефлексію та осмислення цілей у складній ситуації, внаслідок чого виникає почуття особистісного зростання, удосконалення власних можливостей, накопичення позитивного досвіду. Деструктивні стратегії поведінки спрямовані лише на часткове зняття внутрішньої напруженості і ґрунтуються найчастіше на інфантильній поведінці, бажанні зняти з себе відповідальність за вирішення проблеми, знеціненні або ж запереченні існуючої проблеми, сприяють формуванню дезадаптивної поведінки (відхід у хворобу, активі-

зація вживання алкоголю та психоактивних речовин, суїцид) [15].

Підсумовуючи зазначимо, що як психічне, так і психологічне здоров'я людини пов'язане з її психологічним благополуччям, якістю життя в цілому, тому при дослідженні даної проблеми необхідно використовувати комплексний підхід, вивчаючи як «психічну», так і «психологічну» складову. В наш час проблема психічного та психологічного здоров'я набуває особливої актуальності в нашій країні, оскільки виходить за межі окремої людини чи певних малих соціальних груп і потребує подальшого вивчення для успішного її розв'язання.

Список літератури:

1. Адлер А. Наука жить : пер. с англ. Киев : Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*, 1998. Т. 2. № 2. С. 64.
3. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. *Психологічні науки* : Зб. наук. праць. Том 2. Випуск 10 (91). 2013. С. 46–51.
4. Борисюк А. С. Психічне здоров'я як соціально-психологічна проблема. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : Зб. наук. праць. Луганськ : Видавництво СНУ ім. В. Даля, 2006. № 5(16). С. 27–30.
5. Гулина М. А. Внутренняя гармония и психическое здоровье. *Практическая психология* : Учеб. пособие / под ред. М. К. Тутушкиной. СПб. : Питер, 1993. 198 с.
6. Дубровина И. В. *Практическая психология в лабиринтах современного образования* : моногр. М. : Моск. психол.-соц. ун-т, 2014. 464 с.

7. Колодій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 Педагогічна психологія. Х., 2003. 20 с.
8. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2011. № 2. С. 332–337.
9. Корсаков С. С. Общая психопатология. М. : «Бином. Лаборатория знаний», 2003. 459 с.
10. Малейчук Г. И. Психическое и психологическое здоровье : сравнительный анализ понятий. *Психология и школа*. 2004. № 3. С. 24–34.
11. Практическая психология образования : Учеб. для студ. высших и средних специальных учебных заведений / под ред. И. В. Дубровиной. М. : ТИ «Сфера», 2000. 528 с.
12. Психология здоровья : Учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.
13. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К. : «Академвидав», 2006. 424 с.
14. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. К. : Наук. світ, 2007. 274 с.
15. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 33 (72). №4. С. 50–54.
16. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І, Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла : пер. с англ. М. : Прогресс, 1990. 372 с.
18. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології* : Зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Випуск 20. С. 738–747.
19. Sayers J. The world health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope. *Bulletin of the World Health Organization*. 2001. № 79 (11). P. 1085. World Health Organization. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/268478>

Tkachyshyna O.R., Stoliarchuk O.A. CONSTRUCTIVE PERSONALITY BEHAVIOR IN THE CONTEXT OF THE MENTAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH PROBLEM

The article is devoted to the study of the problem of mental and psychological health of the individual in our time. The impact of the state of mental and psychological health on personality behavior is analyzed. In particular, it is emphasized that the constructive behavior of the individual and the choice of constructive coping strategies depends largely on the state of mental and psychological health. The problem of forming constructive personality behavior at the present stage of society is relevant and will remain such, since the world in which we live, the human society changes, and eventually the personality changes. In the face of instability of the socio-economic, political situation of society, the global crisis, military conflicts and wars, various natural cataclysms, this problem is of particular relevance.

Changes in modern society, its dynamism and unpredictability can not but affect the individual as a whole, they actualize a number of psychological problems such as: socio-psychological adaptation of personality to changes in society, questions of mental and psychological health, difficulty perception and analysis a large amount of information, the problem of dependence on gadgets, social networks, etc. Modern society is blurring a sense of reliability, security and confidence in the future, which affects the psychological well-being of the individual, its functioning in society, reflects on mental and psychological health. The concept of "mental health", "psychological health", basic criteria, both mental and psychological health, is analyzed. The main characteristics of constructive (adaptive) and destructive (maladaptive) behavior on the basis of psychological analysis of the criteria of mental and psychological health are determined. Constructive personality behavior is one of the important indicators of successful social and psychological adaptation of the individual to changes in social and psychological reality.

Key words: *constructive behavior, mental health, psychological health, coping strategy, socio-psychological adaptation.*