

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Чобанян Анна Варужанівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-6191-1068
Researcher ID: AEB-4139-2022

У статті проведено аналіз теоретичних підходів до психічного здоров'я молоді з інтелектуальними порушеннями. Розглянуто основні концепції та моделі, які визначають фактори впливу на психічне здоров'я цієї категорії молоді. Особлива увага приділена інноваційним стратегіям та інтервенціям, спрямованим на підтримку емоційного та соціального благополуччя. Описано роль емоційного інтелекту та соціальної адаптації у формуванні позитивного психічного стану, підкреслюючи їх важливість у загальному розвитку та інтеграції цих молодих людей у суспільство. Крім того, у статті обговорюється необхідність комплексного підходу, що включає мультидисциплінарні знання з психології, педагогіки, соціальної роботи та медицини. Аналіз спрямований на надання цілісного розуміння унікальних викликів, з якими стикається ця група, та пропонує інтегровані рішення для покращення їхнього психічного здоров'я та якості життя.

У статті розглянуто теоретичні підходи до психічного здоров'я молоді з інтелектуальними порушеннями, акцентуючи увагу на ключових концепціях та моделях, що визначають фактори впливу на їх психічне здоров'я. Особливу увагу приділено інноваційним стратегіям та інтервенціям, які спрямовані на підтримку емоційного та соціального благополуччя цієї категорії молоді. Автори досліджують роль емоційного інтелекту та соціальної адаптації у формуванні позитивного психічного стану, підкреслюючи їх важливість для загального розвитку та інтеграції цих осіб у суспільство.

У статті також обговорюється необхідність застосування комплексного підходу, що включає мультидисциплінарні знання з психології, педагогіки, соціальної роботи та медицини. Висвітлено виклики, з якими стикається ця група, та запропоновано інтегровані рішення для покращення їхнього психічного здоров'я та якості життя. Особлива увага приділяється розробці та впровадженню ефективних програм, що сприяють розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок, необхідних для успішної адаптації та соціалізації молоді з інтелектуальними порушеннями.

Ключові слова: психічне здоров'я, молодь з інтелектуальними порушеннями, теоретичні підходи, емоційний інтелект, соціальна адаптація, комплексний підхід.

Chobanian Anna. Analysis of theoretical approaches to the mental health of youth with intellectual disabilities

In the article, an analysis of theoretical approaches to the mental health of youth with intellectual disabilities is conducted. The main concepts and models that identify the factors influencing the mental health of this category of youth are examined. Special attention is given to innovative strategies and interventions aimed at supporting emotional and social well-being. The role of emotional intelligence and social adaptation in forming a positive mental state is described, highlighting their importance in the overall development and integration of these young people into society. Additionally, the article discusses the necessity of a comprehensive approach that includes multidisciplinary knowledge from psychology, pedagogy, social work, and medicine. The analysis aims to provide a holistic understanding of the unique challenges faced by this group and proposes integrated solutions for improving their mental health and quality of life.

The article examines theoretical approaches to the mental health of youth with intellectual disabilities, focusing on key concepts and models that determine the factors affecting their mental health. Special attention is paid to innovative strategies and interventions aimed at supporting the emotional and social well-being of this category of youth. The authors investigate the role of emotional intelligence and social adaptation in forming a positive mental state, emphasizing their importance for the overall development and integration of these individuals into society.

The article also discusses the necessity of applying a comprehensive approach that includes multidisciplinary knowledge from psychology, pedagogy, social work, and medicine. The challenges faced by this group are highlighted, and integrated solutions are proposed to improve their mental health and quality of life. Special attention is given to the development and implementation of effective programs that promote the development of emotional intelligence and social skills necessary for the successful adaptation and socialization of youth with intellectual disabilities.

Key words: mental health, youth with intellectual disabilities, theoretical approaches, emotional intelligence, social adaptation, comprehensive approach.

Вступ. Актуальність дослідження психічного здоров'я в сучасному світі є незаперечною, враховуючи широкий спектр викликів, з якими стикається суспільство. Зростання соціальної та економічної невизначеності, стрімкі технологічні зміни, збільшення інформаційного навантаження – усе це створює

додатковий тиск на психічне здоров'я людей. В контексті глобалізації та мультикультурності питання психічного здоров'я набуває нових вимірів, вимагаючи від науковців та практиків розробки нових підходів та стратегій для його забезпечення та підтримки.

У цьому контексті дослідження психічного здоров'я стає не лише актуальним, але й необхідним для розробки ефективних механізмів його підтримки та забезпечення, спрямованих на попередження психічних розладів, підвищення ресурсів індивіда та покращення якості життя населення в цілому.

В останні десятиліття значний прогрес у психології та суміжних дисциплінах спонукав до глибшого розуміння специфіки психічного здоров'я осіб з особливими освітніми потребами. Науковці, такі як Д. Голман, популяризували концепцію емоційного інтелекту, вказуючи на важливість емоційних навичок для адаптації особистості в суспільстві. Однак молодь з порушеннями інтелектуального розвитку часто зазнає труднощів у розвитку саме цих навичок, що робить питання їхнього психічного здоров'я особливо актуальним [5].

Особливу увагу на необхідність підтримки психічного здоров'я молоді з інтелектуальними порушеннями звертають і такі дослідники, як Р. Штернберг і Г. Гарднер. Їхні теорії інтелекту, що акцентують на множинності інтелектуальних здібностей та необхідності їх всебічного розвитку, надають цінний інструментарій для розробки ефективних стратегій підтримки цієї категорії молоді. Зокрема, вони підкреслюють важливість розуміння емоційної складової інтелекту і його впливу на психічне здоров'я [4].

Вивчення психічного здоров'я молоді з порушеннями інтелектуального розвитку вимагає комплексного підходу, що об'єднує знання з психології, педагогіки, соціальної роботи та медицини. Така мультидисциплінарність обумовлена необхідністю розглядати психічне здоров'я не як ізольовану проблему, а як складову загального благополуччя особистості, що включає фізичне здоров'я, соціальну адаптацію, освіту та професійну інтеграцію.

Актуальність теоретичного доробку також зумовлена соціальними змінами останніх десятиліть, які призвели до зростання уваги до прав людей з інвалідністю та їхньої інтеграції в суспільство. Зокрема, Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю закликає до забезпечення рівних прав і можливостей для всіх, включаючи право на якісну освіту та соціальні послуги, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я. Актуальність дослідження психічного здоров'я молоді з порушеннями інтелектуального розвитку не може бути переоцінена в сучасному суспільстві, де пріоритетом є забезпечення високої якості життя для всіх його членів, включно з найбільш вразливими групами. Психічне здоров'я, як зазначає Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), є невід'ємною складовою загального благополуччя індивіда та впливає на здатність людини реалізувати свій потенціал, справлятися зі стресами повсякденного життя, працювати продуктивно і вносити вклад у життя своєї спільноти.

У контексті молоді з порушеннями інтелектуального розвитку важливість дослідження психічного здоров'я множитья через додаткові виклики, з якими стикаються ці особи та їх сім'ї. Відтак, в наукових працях Д. Голмана визначено емоційний інтелект як ключовий

фактор у розвитку особистості та психічного здоров'я, що включає здатність розуміти власні емоції, емоції інших, а також управління емоціями в контексті соціальних взаємодій. Цей аспект набуває особливого значення для молоді з порушеннями інтелектуального розвитку, чия емоційна регуляція та соціальна адаптація можуть бути ускладнені.

Матеріали та методи – теоретичний аналіз сучасних наукових досліджень у галузі психічного здоров'я.

Результати дослідження. Дослідження, присвячені психічному здоров'ю цієї групи осіб, часто висвітлюють важливість інклюзивної освіти та інтегрованих підходів у навчанні та терапії, що підкреслює необхідність створення умов для повноцінного соціального та емоційного розвитку.

Сучасні дослідження в галузі спеціальної освіти та психології, представлені науковими працями Л. Ліпскі та П. Сенге, наголошують на необхідності розробки та впровадження комплексних програм, які б забезпечували психологічну підтримку та сприяли б розвитку емоційного інтелекту молоді з інтелектуальними порушеннями. Це включає не тільки навчальні програми, але й різноманітні форми терапевтичної допомоги, соціальної адаптації та психосоціальної підтримки [6, 9].

Крім того, розвиток інформаційних технологій відкриває нові можливості для дослідження та підтримки психічного здоров'я молоді з порушеннями інтелектуального розвитку, пропонуючи інноваційні інструменти для діагностики, моніторингу та інтервенцій. Однак, незважаючи на значний прогрес у цій області, залишається багато викликів та питань, які вимагають подальшого дослідження.

Таким чином, дослідження психічного здоров'я молоді з порушеннями інтелектуального розвитку є надзвичайно важливим для розширення нашого розуміння цієї проблематики та розробки ефективних підходів до її вирішення.

Розуміння психічного здоров'я зазнало значних змін протягом останніх десятиліть, відхиляючись від вузького фокусу на діагностиці та лікуванні психічних розладів до ширшого визнання важливості благополуччя. Сучасні підходи в психології прагнуть збалансувати ці аспекти, розглядаючи психічне здоров'я як багатовимірне поняття, що включає емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Цей доробок оглядає еволюцію розуміння психічного здоров'я в психології від теорії до практики із залученням імен визначних науковців та дослідників.

Історично психічне здоров'я часто асоціювалося із відсутністю психічних розладів або захворювань. Проте, у середині 20-го століття дослідники, такі як А. Маслоу та К. Роджерс, почали розглядати психічне здоров'я через призму позитивної психології, акцентуючи на потенціалі людини до самореалізації та особистісного росту. Відтак, А. Маслоу описав ієрархію потреб, де самореалізація займає верхівку піраміди, підкреслюючи ідею, що психічне здоров'я охоплює більше ніж просто відсутність розладів [10]. А. Маслоу,

видатний американський психолог, найбільше відомий своєю теорією ієрархії потреб, зробив значний внесок у розуміння психічного здоров'я. Він вважав, що психічне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів або недуг, але й присутність позитивного психологічного стану, який дозволяє індивіду реалізувати свій потенціал та досягати особистісного зростання. Науковець стверджував, що для досягнення високого рівня психічного здоров'я індивід повинен задовольнити базові потреби, що лежать в основі ієрархії, перш ніж може перейти до вищих рівнів самореалізації та особистісного зростання. Він також визначав психічне здоров'я через поняття "самоактуалізації", яке описує процес реалізації власного потенціалу, самоусвідомлення та здатність до творчості та внутрішнього розвитку. Він вважав, що самоактуалізовані індивіди є взірцем психічного здоров'я: вони характеризуються глибокими особистісними відносинами, реалістичним сприйняттям реальності, прийняттям себе та інших, незалежністю, потребою у приватності, почуттям гумору та здатністю до творчості. Хоча ієрархія потреб А. Маслоу та його погляди на психічне здоров'я зазнали критики за недостатню емпіричну підтримку та занадто узагальнені припущення, його теорії здійснили значний вплив на психологію, освіту, менеджмент та інші сфери. Дослідник відкрив ширші перспективи на категорію психічного здоров'я, акцентуючи на важливості позитивного саморозвитку та внутрішнього потенціалу людини.

К. Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, сформулював унікальний підхід до розуміння психічного здоров'я, який глибоко вплинув на теорію та практику в області психології. Він відійшов від патологічно орієнтованих моделей, які домінували у той час, та наголошував на самореалізації, позитивному людському потенціалі та індивідуальному досвіді як ключах до психічного здоров'я. К. Роджерс вважав, що людина має природну тенденцію до росту та розвитку, і що психічне здоров'я можна найкраще зрозуміти через призму цього прагнення до самореалізації. У серці гуманістичного підходу К. Роджерса розташована віра у внутрішній потенціал кожної людини до росту та самовдосконалення. Він аргументував, що для досягнення психічного здоров'я індивід повинен бути у стані «бути собою» у повному обсязі, що означає відкритість до досвіду, здатність слухати власні почуття та довіряти власним оцінкам та інтуїції. Він назвав цей стан «конгруентністю», яка відбувається, коли існує гармонія між самосприйняттям індивіда та його досвідом. К. Роджерс підкреслював роль емпатії, безумовної позитивної уваги та щирості у терапевтичному процесі. Він вважав, що терапевтичне середовище, яке надає ці елементи, може допомогти клієнту досягти більшої самоідентифікації, зменшити внутрішні конфлікти та розвинути більш глибоке розуміння себе. Це, в свою чергу, веде до покращення психічного здоров'я. Самореалізація є кінцевою метою в теорії К. Роджерса і вважається ознакою психічного здоров'я. Він описав цей процес як неперервне прагнення до розвитку, виконання потенціалу, можливостей і талантів, а також

бажання вести автентичне та значуще життя. За словами К. Роджерса, коли людина працює над самореалізацією, вона також сприяє покращенню власного психічного здоров'я. Концепції К. Роджерса мали глибокий вплив на психотерапію, освіту та інші області, де цінується психічне здоров'я.

В 1980-ті та 1990-ті роки роботи М. Селігмана та М. Чиксентміхалі привнесли нові ідеї, зосереджуючись на концепціях, таких як позитивні емоції, зацікавленість та знаходження сенсу в житті як ключових елементах психічного здоров'я. М. Селігман, зокрема, підкреслював важливість профілактики та розвитку сильних сторін особистості для підтримки психічного здоров'я, відходячи від традиційної моделі, зосередженої на лікуванні. Вищезазначені дослідники є двома ключовими фігурами в розвитку позитивної психології, галузі, яка зосереджується на вивченні психічного здоров'я, благополуччя та факторів, що сприяють оптимізації людського потенціалу. Їхні роботи пропонують цінний внесок у розуміння того, як люди можуть розвивати силу, впоратися з життєвими викликами та вести змістовне життя, що сприяє психічному здоров'ю. М. Селігман, якого часто називають батьком позитивної психології, розробив концепцію «добробуту» (well-being), яка слугує основою для вимірювання психічного здоров'я. Він відійшов від традиційного акценту на лікуванні психічних розладів, зосередивши увагу на п'яти ключових компонентах, які він назвав елементами благополуччя (PERMA): позитивні емоції (positive emotions), залученість (engagement), відносини (relationships), сенс (meaning) та досягнення (accomplishments) [2, 8].

М. Селігман аргументував, що ці елементи сприяють підвищенню якості життя індивіда та є критичними для досягнення відчуття благополуччя. Він також підкреслював важливість виховання сильних сторін і чеснот, які дозволяють особистості досягати цих компонентів благополуччя.

М. Чиксентміхалі, ще один важливий вчений в області позитивної психології, найбільш відомий своєю концепцією «поток» – стану, в якому люди повністю залучені в активність, відчувають зосередженість та глибоке задоволення від своїх дій. М. Чиксентміхалі визначив потік як стан, у якому людина знаходиться в оптимальному досвіді, де її навички відповідають викликам завдання. Ключовим аспектом потоку є його здатність сприяти самореалізації та особистісному зростанню. М. Чиксентміхалі вважав, що переживання стану потоку може вести до підвищення продуктивності, творчості та загального психічного здоров'я. Це досвід, який може допомогти особам відчувати більше задоволення від життя та досягати вищих рівнів благополуччя.

Представлені роботи мають важливе значення для розуміння та підтримки психічного здоров'я. Вони підкреслюють, що психічне здоров'я не просто відсутність психічних розладів, але й наявність позитивного благополуччя, що охоплює задоволення від життя, залученість, міцні відносини, знаходження сенсу та досягнення особистих цілей.

Їхні дослідження та теорії надають інструменти для практиків психічного здоров'я, допомагаючи їм розробляти стратегії та інтервенції, спрямовані на підвищення благополуччя клієнтів, а також на просування підходів, що зосереджені на силах та ресурсах індивіда. Завдяки своєму внеску, авторський колектив значно розширив межі традиційної психології, змістивши фокус з патології та розладів на позитивне психічне здоров'я та благополуччя. Їх роботи надихнули нове покоління психологів, дослідників та практикуючих спеціалістів розглядати психічне здоров'я як процес, що включає досягнення оптимального стану благополуччя, а не просто як відсутність хвороби.

Комбінуючи внески науковців, можна побачити потужний фреймворк для розуміння та підтримки психічного здоров'я, який виходить за рамки традиційного лікування розладів. Вони надають докази того, що психічне здоров'я охоплює багато аспектів життя людини, включаючи емоційне благополуччя, особистісний розвиток, соціальні зв'язки та досягнення цілей. Їх робота наголошує на важливості активної участі індивіда в процесі свого власного психічного здоров'я, заохочуючи саморефлексію, саморозвиток та пошук сенсу і задоволення в житті.

У 21 столітті підхід до психічного здоров'я стає ще більш інтегрованим, враховуючи фізичне здоров'я, соціальне середовище та економічні фактори як важливі складові благополуччя. Дослідження у цій галузі, такі як роботи В. Франкла про пошук сенсу та Й. Харі про вплив соціальних зв'язків і змін у способі життя, розширюють розуміння того, що впливає на психічне здоров'я [7]. В. Франкл, австрійський невролог та психіатр, засновник логотерапії, розробив підхід, який акцентує на важливості пошуку сенсу в житті як основі психічного здоров'я. Виживши в концентраційному таборі під час Другої світової війни, В. Франкл вважав, що навіть у найважчих обставинах людина може знайти особистий сенс, який надасть їй сили вижити. Його книга «Людина у пошуках сенсу» розповідає про ці ідеї та їх практичне застосування [3].

В. Франкл стверджував, що психічне здоров'я засноване не на досягненні задоволення або влади, а на реалізації сенсу життя через творчість, відносини, ставлення до власного страждання, та здатність вирішувати екзистенційні виклики. Логотерапія В. Франкла зосереджена на допомозі людям відкрити цей сенс, що, за його спостереженнями, є найважливішим компонентом психічного здоров'я.

В. Франкл та Й. Харі, хоча й представляють різні епохи та підходи, обоє зробили значний внесок у розуміння психічного здоров'я, особливо у контексті пошуку сенсу та впливу соціальних зв'язків. Й. Харі, сучасний британський письменник та журналіст, у своїх працях досліджує вплив соціальних зв'язків та сучасного способу життя на психічне здоров'я. У своїх книгах, зокрема «Час викликати тривогу: Новий погляд на депресію та тривогу» та «Загублені зв'язки: Виявлення справжніх причин депресії – і несподіване рішення», Й. Харі ставить під сумнів традиційні підходи до ліку-

вання психічних розладів, зосереджуючись на значенні міжособистісних зв'язків, змін у способі життя та соціального середовища. Й. Харі аргументує, що багато аспектів сучасного життя, включаючи ізоляцію, втрату спільноти, стрес в роботі, та екологічні проблеми, мають глибокий вплив на наше психічне здоров'я. Він підкреслює необхідність відновлення глибоких соціальних зв'язків та зміни умов життя як ключових елементів у лікуванні та профілактиці психічних розладів.

В. Франкл та Й. Харі вносять у розуміння психічного здоров'я акценти на важливість пошуку сенсу та створення глибоких міжособистісних зв'язків відповідно. Обидва підходи доповнюють один одного, підкреслюючи, що психічне здоров'я не може бути зведено лише до відсутності симптомів або до фармакологічного лікування. Натомість, воно включає глибше розуміння внутрішніх потреб людини, її зв'язків з іншими, та здатності знаходити сенс і задоволення в житті, незважаючи на його неминучі виклики.

Сучасна практика в області психічного здоров'я все більше зосереджується на індивідуальному підході, який враховує унікальний досвід кожної людини, включаючи культурні, етнічні та особистісні фактори. Терапії, засновані на доказовій базі, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та міжособистісна терапія, стали стандартом догляду, пропонуючи адаптивні стратегії для різноманітних психічних станів.

А. Бек, американський психіатр і професор психіатрії, є одним із засновників когнітивної терапії (пізніше перейменованої в когнітивно-поведінкову терапію, КПТ) і вніс значний внесок у розуміння психічного здоров'я, особливо в контексті депресії, тривоги та інших психічних розладів. Його робота змінила напрямок психотерапії, акцентуючи на ролі когнітивних процесів у розвитку та підтримці психічних розладів. А. Бек розробив когнітивну теорію депресії, в якій він висунув ідею, що депресія виникає внаслідок негативного сприйняття себе, світу навколо та майбутнього. Він ідентифікував когнітивні спотворення – ірраціональні думки та переконання, які спотворюють реальність і призводять до психічних розладів. А. Бек стверджував, що зміна цих спотворень через терапію може значно покращити психічний стан особи. А. Бек розробив КПТ як метод лікування, що зосереджений на ідентифікації та корекції когнітивних спотворень. Терапія акцентує на поточних проблемах та надає клієнтам інструменти для зміни негативних думок і поведінки, сприяючи покращенню психічного здоров'я. КПТ стала однією з найбільш ефективних форм терапії для широкого спектра психічних розладів, включаючи депресію, тривогу, фобії та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Представлений підхід до психічного здоров'я революціонував розуміння та лікування психічних розладів. Він показав, що когнітивні процеси грають ключову роль у психічному благополуччі і що зміни в мисленні можуть призвести до значних поліпшень у психічному здоров'ї. Його робота наголосила на важливості науково обґрунтованих підходів у психотерапії та надала основу для подальших досліджень у цій галузі [1].

Підходи А. Бека до психічного здоров'я вплинули на практику психотерапії, освіти та дослідження в області психології. КПТ стала одним з найважливіших інструментів у руках психотерапевтів, які працюють з різноманітними клієнтами та проблемами. Ефективність цієї терапії підтверджена численними дослідженнями, що робить її важливою частиною сучасної психотерапевтичної практики.

Загалом, А. Бек вніс непереоціненний внесок у психологію, підкресливши важливість когнітивних процесів у психічному здоров'ї та розробивши методики, які змінили життя мільйонів людей по всьому світу.

Р. Штернберг і Г. Гарднер, обидва видатні фігури в області психології, відомі своїми теоріями інтелекту, які мають значний вплив на розуміння психічного здоров'я, освіти та розвитку особистості. Хоча їхні основні вклади зосереджені на теоріях інтелекту та освіті, ці теорії непрямо впливають на психічне здоров'я через підкреслення важливості врахування індивідуальних різниць, самореалізації та адаптації в соціальному контексті.

Р. Штернберг розробив теорію триархічного інтелекту, яка включає аналітичний, творчий та практичний компоненти інтелекту. Р. Штернберг стверджував, що справжнє розуміння інтелекту вимагає врахування всіх трьох аспектів, що дозволяє людині ефективно адаптуватися до навколишнього середовища, максимально використовувати свої сильні сторони та компенсувати слабкості. Такий підхід може сприяти психічному здоров'ю, оскільки він визнає значення особистісного розвитку та самореалізації, а також важливість гнучкості та адаптивності у вирішенні життєвих проблем.

Г. Гарднер, з іншого боку, запропонував теорію множинного інтелекту, яка розширює традиційне розуміння інтелекту, включаючи різні види інтелекту, такі як лінгвістичний, логіко-математичний, музичний, просторовий, кінестетичний, міжособистісний, внутрішньоособистісний та природничий інтелекти. Г. Гарднер вважав, що кожна людина має унікальний набір інтелектуальних сильних сторін, які можуть і повинні бути розвинені. Ця ідея має велике значення для психічного здоров'я, оскільки вона підкреслює індивідуальність у навчанні та розвитку, а також важливість визнання та підтримки різноманітних талантів та способів вираження, що може сприяти вищому рівню самоповаги та благополуччя.

Хоча пряма спеціалізація Р. Штернберга та Г. Гарднера не зосереджена на психічному здоров'ї, їхні теорії надають важливі інсайти для розуміння благополуччя та розвитку особистості. Визнання індивідуальних різниць у способах мислення та навчання може допомогти людям відчути цінність у своїх унікальних силах, сприяючи позитивному самосприйняттю та самоповазі. Крім того, підходи, що визнають різноманітність інтелектуальних та творчих здібностей, можуть забезпечити більш ефективну підтримку в освітніх та терапевтичних контекстах, допомагаючи людям адаптуватися до викликів та реалізувати свій потенціал.

Теорії Р. Штернберга та Г. Гарднера мають практичне застосування в освіті, кар'єрному розвитку та терапе-

втичній практиці, де вони можуть сприяти створенню більш індивідуалізованих та ефективних підходів до навчання та особистісного розвитку. Визнання важливості множинного інтелекту та адаптивних здібностей може допомогти людям краще розуміти себе та інших, а також відкрити нові шляхи до самовираження та самореалізації.

У контексті психічного здоров'я підходи, засновані на цих теоріях, наголошують на значенні позитивної самооцінки, розвитку особистісних сильних сторін та будівництва глибоких міжособистісних зв'язків. Вони також вказують на те, що визнання і підтримка індивідуальних відмінностей у сприйнятті та обробці інформації є важливими для створення більш інклюзивного суспільства, де кожна людина має можливість досягати психологічного благополуччя.

Таким чином, роботи Р. Штернберга та Г. Гарднера надають цінний вклад у розуміння психічного здоров'я, підкреслюючи роль інтелектуального розвитку, самопізнання та соціальної адаптації у формуванні здорової особистості.

Д. Голман, американський психолог і автор книги "Емоційний інтелект", зробив значний внесок у розуміння психічного здоров'я через концепцію емоційного інтелекту (ЕІ). Його робота підкреслює важливість здатності розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями, а також емоціями інших людей, як ключовий аспект психологічного благополуччя та успіху в житті. Д. Голман визначає емоційний інтелект як набір навичок, що включає самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Він аргументує, що високий рівень ЕІ може сприяти кращому управлінню стресом, покращенню відносин, ефективнішій комунікації та загальному психічному здоров'ю. З іншого боку, низький ЕІ може призводити до проблем у соціальних взаємодіях, емоційній нестабільності та підвищеному ризику психічних розладів. Д. Голман стверджує, що емоційний інтелект не є статичним і може бути розвинений протягом усього життя. Він надає стратегії для розвитку ЕІ, такі як саморефлексія, практика емпатії, навчання управлінню емоціями та розвиток комунікативних навичок. Ці підходи можуть допомогти людям покращити їхнє психічне здоров'я, збільшити їхнє відчуття задоволення життям і підвищити загальне благополуччя [5].

Концепція емоційного інтелекту Д. Голмана знайшла широке застосування у психотерапії та освітніх програмах. Психотерапевти використовують принципи ЕІ для допомоги клієнтам у розумінні та управлінні їхніми емоційними станами, а школи інтегрують навчання ЕІ у свої програми для розвитку соціальних та емоційних навичок учнів. Підвищення емоційного інтелекту може допомогти знизити рівень агресії, булінгу та соціальної ізоляції серед молоді.

Хоча теорія емоційного інтелекту Д. Голмана отримала широке визнання, вона також зіткнулася з критикою з точки зору наукової обґрунтованості та точності вимірювань ЕІ. Незважаючи на це, її популярність спонукала до подальших досліджень у галузі емоційного

інтелекту та його впливу на різні аспекти життя, включаючи психічне здоров'я.

У підсумку, робота Д. Голмана відіграє важливу роль у підкресленні значення емоційного інтелекту для психічного здоров'я, пропонуючи інструменти та стратегії для його розвитку, що можуть сприяти кращому розумінню себе та інших, покращенню міжособистісних відносин і зміцненню психологічного благополуччя.

Висновки. Психічне здоров'я молоді з інтелектуальними порушеннями є критично важливим аспектом їхнього загального благополуччя та соціальної інтеграції. Ця категорія молоді стикається з унікальними викликами, які впливають на їхню здатність адаптуватися до середовища, розвивати соціальні навички та емоційно реагувати на життєві події. Недостатня увага до психічного здоров'я може призвести до поглиблення психологічних проблем, соціальної ізоляції та зниження якості життя.

З огляду на мультидисциплінарний підхід, що включає психологію, педагогіку, соціальну роботу та медицину, забезпечення психічного здоров'я молоді з інтелектуальними порушеннями вимагає комплексних та інклюзивних стратегій. Ці стратегії повинні бути спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, соціальних навичок та механізмів подолання стресу. Використання інноваційних підходів, включаючи інтеграцію інформаційних технологій та індивідуалізовану підтримку, може суттєво покращити результати інтервенцій.

Психічне здоров'я є фундаментом для розвитку особистості, забезпечення навчальних досягнень та соціальної інтеграції. Враховуючи важливість емоційного та соціального благополуччя, підвищення рівня психічного здоров'я молоді з інтелектуальними порушеннями сприяє їхній повноцінній участі у житті суспільства та підвищенню якості життя.

References:

1. Beck, A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
2. Csikszentmihalyi, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row, 1990. 303 p.
3. Frankl, V. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006. 200 p.
4. Gardner, H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books, 1983. 440 p.
5. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
6. Hari, J. *Lost Connections: Uncovering the Real Causes of Depression – and the Unexpected Solutions*. New York: Bloomsbury Publishing, 2018. 416 p.
7. Lipsky, D. K., & Gartner, A. *Inclusion: A Service Not a Place: A Whole School Approach to Inclusion*. New York: Routledge, 1997. 320 p.
8. Seligman, M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011. 368 p.
9. Senge, P. *The Fifth Discipline: The Art & Practice of The Learning Organization*. New York: Doubleday, 1990. 424 p.
10. Sternberg, R. J. *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press, 1985. 272 p.