Крикунова Екатерина Юрьевна,
магистр психологии, преподаватель психологии,
логотерапевт, экзистенциальный терапевт (аккредитация СРО),
полимодальный терапевт (аккредитация СРО),
групповой терапевт (сертификация РОССТАНДАРТ),
обучающий личный терапевт (аккредитация ОППЛ),
супервизор (аккредитация ОППЛ),
клинический психолог, изотерапевт,
автор и ведущая образовательных курсов для психологов и специалистов помогающих профессий, автор статей по немедицинской психотерапии, действительный член ОППЛ,
региональный представитель ОППЛ по республике Татарстан

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ У ЛЮДЕЙ С ОВЗ

Аннотация: *В статье рассматриваются психологические детерминанты самореализации у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Анализируется специфика реализации личностного потенциала в условиях инвалидности, где данный процесс приобретает экзистенциальную значимость и выступает ключевым механизмом преодоления кризиса идентичности. Особое внимание уделяется внутренним барьерам самореализации, таким как сниженная самоэффективность, экстернальный локус контроля и пессимистическая атрибуция, а также роли социальной среды в их нивелировании. Подчеркивается практическая ценность исследования психологических факторов для разработки адресных реабилитационных и инклюзивных программ, направленных на активизацию личностных ресурсов и построение жизненной стратегии, основанной на компенсаторных возможностях индивида.*

Ключевые слова: *психологические детерминанты, самореализация, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), личностный потенциал, инклюзивная среда, социально-психологическая адаптация.*

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF SELF-REALIZATION IN PEOPLE WITH DISABILITIES

Abstract: *The article examines the psychological determinants of self-realization in people with disabilities. The article analyzes the specifics of realizing personal potential in conditions of disability, where this process acquires existential significance and acts as a key mechanism for overcoming the identity crisis. Special attention is paid to internal barriers to self-realization, such as reduced self-efficacy, external locus of control and pessimistic attribution, as well as the role of the social environment in leveling them. The practical value of studying psychological factors for the development of targeted rehabilitation and inclusive programs aimed at activating personal resources and building a life strategy based on the individual's compensatory capabilities is emphasized.*

Keywords: *psychological determinants, self-realization, limited health opportunities (HIA), personal potential, inclusive environment, socio-psychological adaptation.*

Важность изучения психологических детерминантов самореализации у людей с ОВЗ заключается в том, что это открывает путь к созданию более эффективных и персонализированных программ реабилитации и социальной адаптации. Комплексное понимание психосоциальных детерминант самореализации, включающих когнитивные, эмоциональные и мотивационные компоненты, предоставляет возможность для целенаправленного воздействия на эти факторы. В ситуации, когда травма или заболевание разрушают привычный жизненный уклад, лишая прежних

социальных ролей и профессиональных перспектив, поиск новых путей самовыражения становится центральным звеном психологического преодоления кризиса. Этот процесс позволяет совершить переход от идентичности «человека с ограничениями» к идентичности «человека, способного преодолевать ограничения».

Идея самореализации как высшей цели человеческого существования уходит корнями в глубокую древность. Еще Аристотель связывал достижение эвдемонии с анализом и реализацией внутреннего потенциала. В эпоху Нового времени К. Маркс, развивая антропоцентрические идеи, провозглашал человека высшей ценностью и настаивал на том, что общество обязано создавать условия для раскрытия способностей каждого индивида через практическую деятельность [4].

В психологию термин «самореализация» прочно вошел в XX веке. Значительный вклад в его разработку внес А. Маслоу, разместивший потребность в самоактуализации на вершине своей знаменитой иерархии. Он отмечал, что эта потребность актуализируется лишь после удовлетворения более базовых нужд, однако подчеркивал вариативность и индивидуальность этой схемы [5]. Последователи А. Маслоу, такие как К. Хорни, развивали идею о врожденных резервах личности, направленных на рост и развитие [7].

В отечественной психологической традиции К.А. Абульханова-Славская проводит важное разграничение между самовыражением (внешним, зачастую спонтанным проявлением личности) и самореализацией как более зрелой, осознанной и целенаправленной деятельностью. По ее мнению, для последней необходимы глубокое самопознание, четкое понимание своей идентичности и наличие поддерживающих внешних условий [2].

В современном мире, характеризующемся нестабильностью и распадом традиционных социальных институтов, самореализация превращается в ключевой ресурс конкурентоспособности и психологического благополучия.

Для людей с ОВЗ этот процесс сопряжен с рядом специфических барьеров, что подтверждается эмпирическими исследованиями.

Так, исследование С.С. Кудинова и С.И. Кудинова выявило два противоположных паттерна жизнедеятельности среди людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Первая группа (социально пассивные) демонстрировала пессимизм, экстернальный локус контроля и низкую оценку собственной самореализации. Их мотивация к активности носила ситуативный характер и была связана с очевидной личной выгодой. Вторая группа (социально активные), напротив, отличалась интернальной саморегуляцией, оптимизмом и удовлетворенностью жизнью, активно используя доступные ресурсы, включая интернет, для самообразования и профессионального роста [3].

М.Е. Абросимова указывает на то, что в России люди с ОВЗ сталкиваются не только с физическими, но и с социально-экономическими барьерами: низким уровнем занятости, финансовой зависимостью и укоренившимися стереотипами, представляющими инвалидов как беспомощных и социально бесполезных. Ключевыми индикаторами неблагополучия выступают затрудненный доступ к образованию, профессиональному развитию и неудовлетворительные жилищные условия [1].

Л.П. Цой и другие исследователи подчеркивают роль социокультурной среды. Они отмечают, что организованный досуг, выходящий за рамки простого развлечения (арт-терапия, адаптивные игры, образовательные программы), может стать мощным инструментом социализации и раскрытия творческого потенциала. Однако его развитию мешает физическая недоступность учреждений культуры и отсутствие специализированных предложений [8].

Важным условием успешной самореализации, по мнению Л.А. Осьмук, является саморазвитие как долгосрочная осознанная стратегия. Для его

поддержания людям с ОВЗ критически необходимы инклюзивное образовательное пространство, поддерживающая среда и наставничество. Комплексная реализация в нескольких сферах (профессиональной, творческой, научной) позволяет компенсировать ограничения здоровья за счет формирования активной социальной позиции [6].

Проведенный анализ позволяет утверждать, что самореализация лиц с ОВЗ представляет собой многомерный процесс, детерминированный сложным переплетением внутренних и внешних факторов. К ключевым психологическим детерминантам относятся:

1. Мотивационно-волевая сфера. Наличие интернального локуса контроля, осознанных жизненных целей и устойчивой мотивации достижения.

2. Эмоционально-оценочный компонент. Принятие себя и своего состояния, реалистичная самооценка, оптимистический взгляд на будущее.

3. Личностные ресурсы. Способность к саморегуляции, преодолению страха и неуверенности, активная жизненная позиция.

С другой стороны, процесс блокируется при доминировании пессимизма, экстернальности, пассивности и негативной Я-концепции.

Таким образом, создание эффективных программ психолого-педагогического сопровождения должно быть направлено на целенаправленное воздействие на эти детерминанты. Развитие самосознания, уверенности в себе, навыков целеполагания и саморегуляции, связанный с формированием инклюзивной среды, разрушающей стереотипы и обеспечивающей физическую и социальную доступность, открывает путь к построению общества, в котором каждый человек, независимо от состояния здоровья, может прожить осмысленную и наполненную жизнь.

Список литературы:

1. Абросимова М.Е. Феномен самореализации лиц с ограниченными возможностями в ракурсе социологии // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2011. №3. – С. 56-59.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская // М., 1991. – 299 с.
3. Кудинов С.С. Кудинов С.И. Самореализация личности с ограниченными возможностями здоровья в сетевом образовательном пространстве // Новая психология профессионального труда педагога: от нестабильной реальности к устойчивому развитию. 2021. №1. – С. 49-53.
4. Любутин К.Н. О философии Маркса, о философии Энгельса // Философия и общество, 2004. Вып. 1. ISSN 1681-4339
5. Маслоу А. Мотивация и личность = Motivation and Personality / Пер. А. М. Татлыбаевой // СПб.: Евразия, 1999. – 478 с. ISBN 5-80710016-6.
6. Осьмук Л.А. Самореализация студентов с инвалидностью как базовый механизм социальной инклюзии / Л.А. Осьмук // Психологическая наука и образование, 2018. – С. 59-67.
7. Хорни К. Женская психологи: пер. с англ. // Спю.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 1993. – 222 с.
8. Цой Л.П. Самореализация лиц с ограниченными возможностями в современных социокультурных условиях / Л.П. Цой. Текст: непосредственный // Молодой ученый, 2017. № 13 (147). – С. Т.2. 22-25.