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

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ФАКТОРЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ У ЛЮДЕЙ С ОВЗ

Аннотация: *В данной статье анализируется влияние социальной поддержки и качества межличностных отношений на процесс самореализации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Показывается, что факторы способствуют преодолению ограничений медицинской модели, формируя значимые психологические предпосылки для раскрытия личностного потенциала. В качестве ключевых сфер реализации рассматриваются профессиональная деятельность, адаптивный спорт, творчество и образование, где инклюзивное социальное окружение выступает катализатором трансформации внутренних установок, от выученной беспомощности к активной и осмысленной жизненной позиции. Эффективная поддержка выполняет не просто компенсаторную, но и развивающую функцию: она содействует укреплению самоэффективности и*

формированию устойчивой мотивации для достижения личностно значимых целей.

Ключевые слова: *самореализация, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), социальная поддержка, инклюзивная среда, психологическое благополучие, адаптивная деятельность.*

RELATIONSHIPS WITH OTHERS AND SOCIAL SUPPORT AS FACTORS OF SELF-REALIZATION FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Abstract: *The article examines the relationship of social support and the quality of interpersonal relationships with the process of self-realization in people with disabilities. The article analyzes how these factors overcome the traditional medical paradigm, creating psychological conditions for the disclosure of personal potential. The key areas of self-realization, professional activity, adaptive sports, creativity and education are considered, the role of an inclusive environment in the transformation of internal attitudes from learned helplessness to an active lifestyle is emphasized. Special attention is paid to the fact that effective support performs not only a compensatory, but also a developmental function, contributing to the formation of self-confidence and motivation to achieve meaningful life goals.*

Keywords*: self-realization, limited health opportunities (HIA), social support, inclusive environment, psychological well-being, adaptive activity.*

Актуальность изучения взаимоотношений с окружающими и социальной поддержки как факторов самореализации у людей с ОВЗ заключается в том, что традиционные подходы к реабилитации и социальной адаптации часто фокусируются на медицинских и физических аспектах, упуская из виду важность психологического благополучия и чувства принадлежности к обществу.

Как справедливо отмечает М.Е. Абросимова, исторически сложившиеся стереотипы долгое время ограничивали участие этой категории населения в общественной жизни, сводя реабилитацию преимущественно к физическому аспекту. Однако, современное понимание самореализации предполагает комплексный процесс раскрытия личностного потенциала через значимые виды деятельности, который невозможен без благоприятного социального контекста. Именно качественные взаимоотношения с окружением и доступная поддержка становятся тем психологическим ресурсом, который позволяет преодолеть внутренние барьеры и внешние ограничения, открывая путь к полноценной интеграции в общество [1].

Ключевые сферы самореализации и их потенциал. Анализ научных источников позволяет выделить несколько ключевых направлений, через которые наиболее эффективно происходит самореализация людей с ОВЗ. Л.П. Цой к таким методам относит творческую деятельность, спорт, образование, карьеру, науку, общественную деятельность и культурный досуг. Каждое из этих направлений обладает собственным реабилитационным и развивающим потенциалом [5].

Особого внимания заслуживает адаптивный спорт. С.П. Евсеев и А.Г. Абалян рассматривают его не просто как физическую активность, а как мощный фактор личностного развития. История Паралимпийского движения, начавшаяся в 1948 году, наглядно демонстрирует эволюцию отношения общества к возможностям людей с инвалидностью. Спорт предоставляет объективные критерии для оценки собственных сил, формирует активную жизненную позицию и создает уникальную площадку для социализации. Ярким примером служат российские паралимпийцы М.Я. Терентьев и В.Г. Рухледев, которые не только достигли спортивных высот, но и стали влиятельными общественными деятелями [3].

Не менее значимой сферой является профессиональная реализация. А.В. Фитисов в своем диссертационном исследовании подчеркивает, что

трудовая деятельность для людей с ОВЗ представляет собой важный инструмент социальной интеграции. Работа способствует формированию навыков самостоятельности, ответственности и уверенности в своих силах, что напрямую влияет на психологическое состояние и качество жизни. Л.Г. Дикая развивает эту мысль, отмечая двойное значение трудовой занятости, как экономическое, так и социальное, выступающее катализатором личностного роста [4].

Качество социальной поддержки напрямую влияет на степень уверенности человека в своих силах и его готовность к самореализации. Многие люди с ОВЗ отмечают, что наиболее значительные достижения в их жизни стали возможны благодаря тем, кто вовремя поверил в них: учителям, наставникам, работодателям или просто неравнодушным людям. Такая поддержка работает в двух направлениях: помогает преодолевать внешние ограничения и параллельно трансформирует внутренние установки, заменяя паттерн «я не могу» на конструктивное «я попробую» [2].

Особую ценность представляет не формальная помощь, а искреннее участие, когда человек чувствует, что его ценят не вопреки особенностям, а вместе с ними. Такой подход способствует психологической трансформации, в рамках которой субъективно переживаемая уязвимость конвертируется в ресурс, а объективные ограничения, в уникальный личный опыт, обладающий ценностью и социальной значимостью. Интеграция в коллектив или сообщество на правах полноценного участника порождает у человека с инвалидностью не только устойчивую мотивацию к деятельности, но и глубокое чувство принадлежности.

Современное понимание самореализации лиц с ограниченными возможностями здоровья эволюционирует от медицинской парадигмы к социальной. Грамотно выстроенная социальная поддержка в данном случае выполняет двойную функцию: она не просто компенсирует существующие ограничения, но и активно развивает личность, закладывая основы для

устойчивой внутренней мотивации и движения к субъективно значимым жизненным целям [2].

Таким образом, изучение взаимосвязи между взаимоотношениями с окружающими, социальной поддержкой и самореализацией у людей с ОВЗ предоставляет ценную основу для разработки эффективных стратегий социальной интеграции. Понимание психологических механизмов, посредством которых поддержка влияет на личностное развитие, позволяет создать более инклюзивное общество, где каждый человек, независимо от особенностей здоровья, имеет возможность раскрыть свой потенциал и построить полноценную жизненную траекторию.

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. Дикая Л.Г. Социальная и личностная значимость профессиональной самореализации инвалидов / Л.Г. Дикая. В сборнике: психология труда и управления в современной России: организация, руководство и предпринимательство, 2014. – С. 327-332.
3. Евсеев С.П. Абалян А.Г. Спорт как фактор самореализации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями // Вестник спортивной науки. 2016. №2. – С. 49-51.
4. Фитисов А.В. Трудовая деятельность инвалидов как фактор их социализации и интеграции в обществе / А.В. Фетисов // Дисс. ВАК РФ 22.00.04, 2013. – С. 185.
5. 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.