УДК 159.944.3

Степаниденко Т. В.,
филологический факультет,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Е. И. Смирнова

Дефицит личностных ресурсов как препятствие для реализации жизненного потенциала молодежи

Аннотация. В статье рассматривается проблема дефицита личностных ресурсов студентов, которая проявляется в усталости, снижении мотивации, эмоциональной нестабильности. На основе анкетирования 79 студентов филологического факультета Омского государственного педагогического университета (ОмГПУ) выявлены основные признаки и факторы, влияющие на это состояние. Показано, что большинство респондентов периодически или постоянно испытывают нехватку ресурсов, а с ростом курса ситуация ухудшается. Подчеркивается необходимость информирования студентов о способах восполнения личностных ресурсов.

Ключевые слова: личностные ресурсы, дефицит личностных ресурсов, психоэмоциональное состояние студентов, индивидуально-психологические особенности студентов, профилактика дефицита личностных ресурсов.

От молодежи нередко можно услышать выражение «я не в ресурсе», которое означает отсутствие сил что-либо делать. Нехватка сил и энергии для выполнения важных задач, быстрая утомляемость, состояние постоянной усталости снижают жизнеспособность и продуктивность человека. Поэтому проблема дефицита личностных ресурсов в настоящее время актуальна.

Цель нашего исследования — выявить характерные черты дефицита личностных ресурсов и проанализировать результаты самооценки психологического состояния студентов. Для этого необходимо изучить психолого-педагогическую литературу по этой проблеме и провести анкетирование студентов.

Под термином «ресурсы» в психологии понимаются «средства, наличие и достаточность которых способствует достижению цели и поддержанию благополучия, а отсутствие или недостаточность — затрудняет» [1, с. 87]. Выделяют различные виды ресурсов, одни из которых — личностные. Личностные ресурсы — «индивидуально-психологические особенности, связанные с более успешным осуществлением различных видов деятельности и более высоким уровнем психологического благополучия» [1, с. 86].

Личностные ресурсы представляют собой важнейший показатель жизнеспособности человека, позволяющий находить необходимые силы для решения актуальных задач в отведенное время и увеличивать показатель продуктивности [4]. В свою очередь, дефицит личностных ресурсов снижает способность к саморегуляции, возможность реализации своего жизненного потенциала. Нехватка личностных ресурсов может спровоцировать ухудшение здоровья.

В психологических исследованиях раскрываются различные признаки и симптомы дефицита личностных ресурсов. В их числе: ощущение опустошенности, неудовлетворенности собой, отсутствие интереса ко всему, нежелание и отсутствие сил разговаривать с кем-либо, высокий уровень раздражительности (когда человека выводят из себя любые мелочи), зацикливание на мыслях, депрессия и др. К физическим симптомам относят бессонницу, головные боли, снижение когнитивных способностей, усталость и др. [2; 3].

Нами проведен опрос студентов 1–3-х курсов филологического факультета ОмГПУ, направленный на самооценку состояния их личностных ресурсов. В опросе приняли участие 79 человек. Студентам была предложена анкета, включающая 5 вопросов.

В начале мы выяснили, какие дополнительные виды деятельности, кроме учебной, присутствуют в жизни респондентов. Получилось, что в основном в свободное время студенты занимаются хобби или физической активностью (51 %). Работают 13 человек и 14 — имеют особые домашние обязанности. Вместе это составляет 34 % от опрошенных. Ничем особенным не занимаются 15 % студентов. То есть

© Степаниденко Т. В., 2026

для большей части респондентов основная нагрузка приходится на учебную деятельность.

При этом по результатам опроса большинство студентов трех курсов (почти 42 %) периодически испытывают дефицит личностных ресурсов. Постоянно переживают данное состояние еще 20 % респондентов. Лишь 35 % студентов редко ощущают симптомы дефицита личностных ресурсов.

Наблюдается ухудшение состояния от курса к курсу: чем старше студент, тем чаще он испытывает дефицит личностных ресурсов. На 1-м курсе 7 % постоянно и около 46 % студентов периодически страдают от данного состояния. На 2-м курсе возрастает количество постоянно испытывающих дефицит личностных ресурсов (30 %), и сохраняется большой процент тех, кого беспокоит данное состояние периодически (40 %). Количество студентов переживающих нехватку жизненных ресурсов от курса к курсу уменьшается (с 45 % на 1-м курсе до 25 % на 2-м и 20 % на 3-м).

Отвечая на вопрос, какие признаки дефицита личностных ресурсов выражены у них наиболее респонденты чаще всего называют три признака: постоянная усталость, эмоциональная нестабильность и снижение мотивации.

Среди негативных факторов, влияющих на состояние, студенты выделяют хронический стресс, многозадачность, большие умственные нагрузки, отсутствие поводов для радости. Всего около 12 % респондентов считают, что их проблемы незначительны и они успешно их решают без ухудшения своего состояния.

Среди средств, с помощью которых студенты справляются с состоянием дефицита личностных ресурсов, лидирующие позиции занимают: пассивный отдых в одиночестве; занятия любимым делом, хобби; прогулки. Интересен факт, что половина из тех, кто занимается физической активностью, не указали эти занятия как способ восполнения личностных ресурсов. Можем предположить, что они занимаются по другим причинам: для укрепления здоровья, совершенствовании фигуры и физических кондиций, но при этом недооценивают возможность улучшения своего психоэмоционального состояния.

Таким образом, наше исследование показало, что большинство студентов постоянно или периодически испытывают состояние дефицита личностных ресурсов. Также заметно ухудшение их состояния от курса к курсу. Следовательно, есть запрос актуализировать среди студентов информацию о способах борьбы с дефицитом ресурсов, коррекции психоэмоционального состояния и повышения резервов своего организма, в том числе и средствами физической культуры и спорта.

1. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности / Т. Ю. Иванова, Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин [и др.] // Организационная психология. — 2018. — Вып. 8, № 1. — С. 85–121.

2. *Калашникова С. А.* Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. — 2011. — Т. 2, № 8 (31). — С. 84–87. — Электрон. версия. — URL: https://moluch.ru/archive/31/3534 (дата обращения: 12.04.2026).

3. *Шипова Н. С., Севастьянова У. Ю.* Понятие ресурса в психологии: определение и ассоциативные связи // Вестн. Костр. гос. ун-та. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2020. — Вып. 26, № 4. — С. 105–110.

4. *Шучковская Е. С.* Диагностика личностных ресурсов у лиц, занимающихся спортом // Яросл. пед.вестн. — 2021. — № 1 (118). — С. 126–134.