

# ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК СПОСОБНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИМЕЮЩИЕСЯ РЕСУРСЫ

**//** ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ВЫПОЛНЯЮТ БУФЕРНУЮ ФУНКЦИЮ, УМЕНЬШАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОТ ФАКТОРОВ СРЕДЫ И СИТУАЦИИ".  
**Д.А. Леонтьев**

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ  
определяют шансы на успех в самых разных ситуациях:

**физиологические ресурсы**  
(например, общее состояние здоровья, скорость реакции)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ**  
(особенности личности, способности, компетентности психических процессов)

**предметно-материальные ресурсы**  
(например, деньги)

**социальные ресурсы**  
(например, репутация, связи, социальная поддержка)

**ресурсы устойчивости:** самооценка, жизнестойкость, субъективное благополучие, витальность, гармония жизненной позиции, смыслы, базовые убеждения, дающие чувство опоры и уверенности в себе и внутреннее право на активность и принятие решений

**ресурсы саморегуляции** – арсенал стратегий саморегуляции: ориентация на действие, толерантность к неопределенности, готовность к риску, независимость, рефлексия, оптимизм

**мотивационные ресурсы** : энергия, определяющая действие

**инструментальные ресурсы:** навыки решения проблем, сформированные тактики реагирования на те или иные ситуации

## КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ (КР)

Использовать особенности своего мышления и стратегии решения задач

Планировать и контролировать образовательный процесс

Анализировать

Аргументировать выводы

Предлагать нестандартные решения

Работать (понимать, интерпретировать, создавать) с информацией, представленной в разных форматах



## СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ (СЭР)

Правильно идентифицировать и описывать эмоциональные состояния

Понимать свои и чужие ментальные и эмоциональные состояния и их причины

Понимать моральные нормы и правила

Использовать и регулировать эмоции

Работать в команде

Анализировать и оценивать взаимодействие

Выстраивать диалог

Разрешать конфликты

\* Соответствует ключевым пунктам ФГОС и УКНГ (Доклад “Универсальные компетентности и новая грамотность” — глобальное международное исследование, проведенное в 2018 году специалистами Высшей школы экономики (НИУ ВШЭ) и Международным консорциумом при поддержке Фонда)