

Сазонова Виктория Андреевна

студентка

Хирина Евгения Валерьевна

студентка

Научный руководитель

Брешковская Каринэ Юрьевна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЭТИКЕТА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема психологической безопасности, ее связь с психологическим здоровьем, роль этикета в обеспечении психологического благополучия личности в обществе. В работе охарактеризованы особенности формирования и следования правилам этикета старших подростков. Описаны наиболее продуктивные направления, методы работы с подростками в контексте этического воспитания. Авторами рассматривается следование нормам этикета как важным элементом социальной жизни, способствующим психологическому благополучию личности.

Ключевые слова: психологическая безопасность, психологическое благополучие личности, психологическое здоровье, этикет, особенности подросткового возраста.

В психологической безопасности ключевым понятием является психологическое здоровье. Психологическое здоровье как показатель психологической безопасности человека – основа успеха, благополучия в жизни и устойчивости в связи с вызовами современного мира. Психическое здоровье скорее связано с общим состоянием психики, в то время как психологическое благополучие скорее

отражает чувство удовлетворенности и радости жизни. Понятие психологического благополучия многозначное, его можно рассмотреть в различных аспектах. В науку понятие «психологическое благополучие» ввел Н. Брэдбёрн, определяя его как общую жизненную удовлетворенность и ощущения счастья [3; 5].

Для многих людей стремление к счастью тесно связано с установлением взаимной любви и формированием комфортных отношений в обществе. Для успешного решения этой задачи необходимо не только знать основные принципы эффективного общения и построения взаимоотношений, но и уметь применять их в повседневной жизни. Этикет представляет собой образцовую норму социального поведения, основанную на общепринятых ценностях. Правила хорошего тона считаются производными от таких личных качеств, как самоуважение, деликатность, лояльность, порядочность, нравственная целостность и вежливость. Формальное соблюдение этикетных или протокольных норм не является гарантией нравственной зрелости индивида. Тем не менее его компетентность в области общения и выбор адекватного поведения в различных ситуациях могут способствовать успеху в любых сферах межличностного, группового и массового взаимодействия. Этикет представляет собой не систему запретов, а образ жизни цивилизованного человека, своеобразную философию поведения, обладающую своими законами. Это определенные модели и нормы общения, в которых отражены представления о чести, достоинстве, качестве жизни, способах достижения карьерных целей, устройстве личной жизни и возможностях проведения досуга.

Являясь продуктом и воплощением менталитета этноса, этикет является реализацией индивидуальной и социальной сущности человека, что в конечном итоге определяет его психологическое благополучие. Уникальная специфика социокультурного феномена этикета заключается в том, что он отражает не только внешне заданные этнокультурные факторы, но и внутренние условия поведения. Если менталитет является внутренней основой психики и поведения, то этикет является его внешним проявлением, и это делает понятным важнейшую роль этикета в реализации внутренних установок, желаний, культурных особенностей личности в нормах и правилах поведения.

Следование правилам этикета в повседневной жизни является необходимым условием. Эффективное исполнение социальной роли в соответствии с этикетом приносит человеку глубокое моральное удовлетворение. В настоящее время общепризнано, что психологическое состояние удовлетворенности является одним из ключевых факторов, способствующих улучшению здоровья и увеличению продолжительности жизни, что, в свою очередь, ведет к общему психологическому благополучию индивидуума.

Основой этикета являются системные принципы культуры поведения, отражающие нравственные потребности культуры взаимоотношений. Среди них можно выделить 4 основных принципа: гуманизм (вежливость, тактичность, скромность, чуткость, внимательность, точность), целесообразность действий (требования не доставлять своими действиями хлопот другим людям), эстетическую привлекательность поведения и учет народных обычаев и традиций (специалистам следует изучать традиции и обычаи того народа, с представителями которого он работает).

Важное место в культуре общения занимает речевой этикет, который подразумевает соблюдение культурных стандартов языка. Это включает не только грамотность в отношении грамматики и стиля, но и избегание вульгарных слов и непристойных выражений. Речевой этикет охватывает правила приветствия, представления, прощания, а также требует уважительного отношения к собеседнику. Важным аспектом является использование «вежливых» слов, корректных формулировок для выражения несогласия и других подобных норм.

Таким образом, нормы вежливого общения подталкивают нас к тому, чтобы действовать с уважением. Они основываются на добровольном желании следовать этим правилам. Невозможно принудить человека быть вежливым или дружелюбным, если у него нет внутреннего стремления.

В наше время соблюдение норм этикета стало более важным, чем когда-либо. Так называемые мягкие навыки, или *soft skills*, такие, как эмпатия, эмоциональный интеллект, способность к адаптации и гибкость, являются необходи-

мыми для успешного существования в современном мире. Эти навыки развиваются через изучение и практику этических норм поведения. Поэтому актуальность хороших манер для старшеклассников трудно переоценить, и в каждой конкретной ситуации они могут проявляться по-разному.

Подросткам свойственны конфликтность, бескомпромиссность, эмоциональная неустойчивость, отсутствие самостоятельности и ответственности за принятие решений. В этом возрасте идёт замена защитной роли взрослых функцией социально-профессионального ориентирования на будущее, где подростку придётся побывать в различных ситуациях, встречаться с разными людьми и чтобы всегда и везде выглядеть достойно и чувствовать себя уверенно, нужно с детства усвоить нормы поведения в обществе, соблюдение их должно стать привычкой. Наличие и соблюдение этикетных норм в повседневной культуре подростков – это сложная малоизученная тема. Так как повседневная культура подростков выстраивается из пёстрой мозаики отдельных личностей, в поведении которых проявляются особенности характера, темперамента, взгляды, вкусы, привычки, эмоции, чувства. Выбор поведения зависит от: типа личности, психологической зрелости индивида, уровня воспитанности, психологического состояния и психологического здоровья. Но несмотря на значительные различия между отдельными подростками, в общем коллективе необходимо придерживается определённых этикетных норм.

Для эффективного осуществления процесса этического воспитания педагогу-психологу необходимо использовать: психологическое просвещение (пример тем: как соотносится личная жизнь и общественные обязанности? Что значит быть счастливым? Что такое свобода? Равны ли между собой свобода и свобода выбора?).

Кроме того, необходимо осуществлять работу над организацией самостоятельности обучающихся и формированию ответственности за принятие решений: анализ жизненных ситуаций.

К тому же требуется использовать реализацию тренинговых программ, которые активно внедряются в отечественную психологическую практику в течение последних трёх десятилетий, служа эффективным инструментом обучения социально-психологическим явлениям и навыкам [2].

Наиболее эффективными механизмами реализации перечисленных направлений могут стать интерактивные методы:

– имитационные игры, представляющие собой эффективный инструмент для прогнозирования потенциальных событий и моделирования поведения человека при решении сложных задач в условиях, максимально приближенных к реальным [4];

– комментированные чтения, представляющие собой процесс анализа текста, включающий в себя пояснения, интерпретации и рассуждения по его содержанию;

– дискуссии, которые будучи формой совместной работы, направлены на достижение истины посредством диалога и взаимодействия мнений [1].

Следовательно, соблюдение норм этикета, то есть хороших манер, должно стать обязательным стандартом поведения как в общественной жизни, так и в профессиональной деятельности. Взаимодействие этикета и психологической безопасности способствует созданию благоприятной атмосферы для общения и совместной работы. Это имеет первостепенное значение как в личных отношениях, так и в профессиональном контексте.

Список литературы

1. Голуб И.Б. Стилистика русского языка: учебное пособие / И.Б. Голуб. – 3-е изд. – М.: Айрис-Пресс, 2001. – 448 с.

2. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов. – Л.: ЛГУ, 1985. – 167 с.

3. Каменская Е.Н. Психологическая безопасность личности и поведение человека в чрезвычайной ситуации: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – Ростов н/Д.: Издательство Южного федерального университета, 2017. – 110 с. – EDN YOLENU

4. Лихачева Е.Ю. Преодоление ситуации неопределенности в имитационных играх: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Е.Ю. Лихачева; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносов. – М., 2012. – 34 с.

5. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с. EDN LXMLEM