

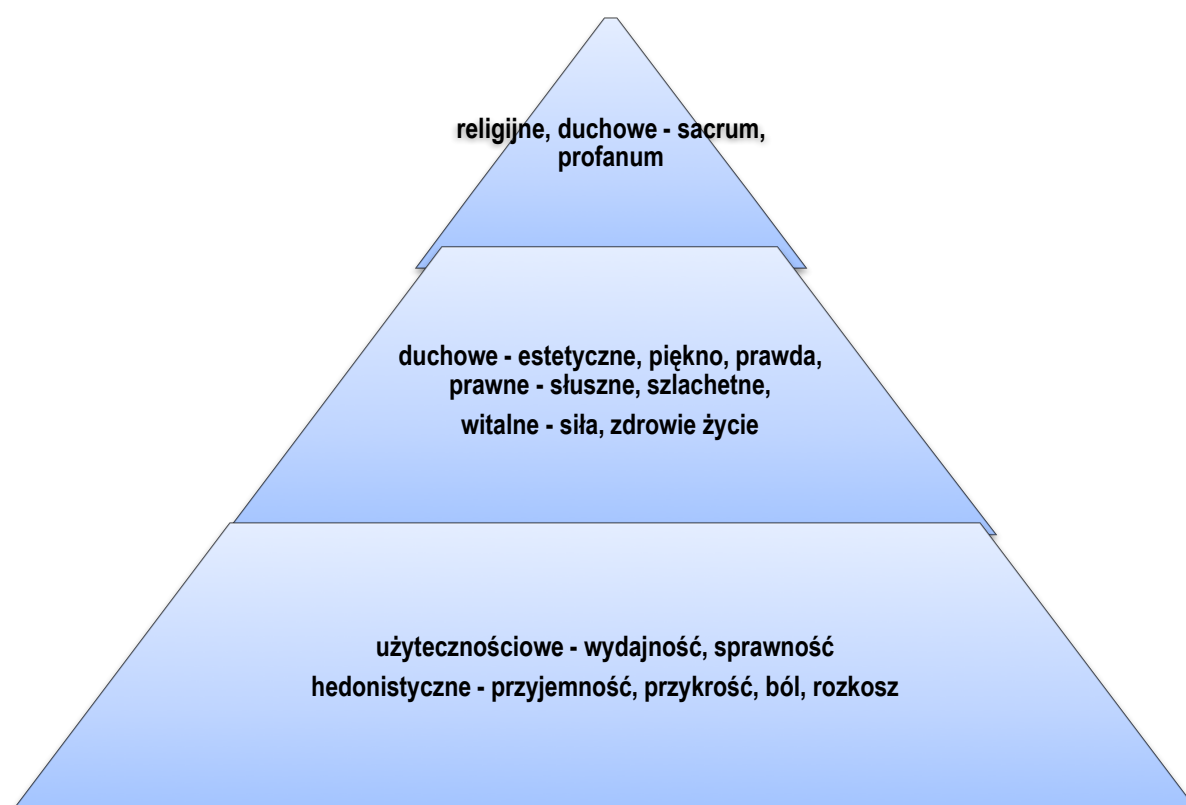
Wartości – do czego są nam potrzebne?

*Życie tylko wtedy ma sens,
kiedy możemy wnieść coś wartościowego
do życia innych ludzi.*



Wartości to standardy naszych myśli, postaw, zachowań. Określają, kim jesteśmy, jak żyjemy i jak traktujemy innych ludzi. Kształtują człowieka od wewnątrz. Są to normy oraz zasady postępowania, które umożliwiają rozwój i chronią przed krzywdzeniem siebie i innych.

Hierarchia wartości według M. Schelera



Wartość - Zagrożenie

Wolność – samowola

Dobro/zło – mniejsze zło

Otwartość – bezkrytycyzm

Tolerancja – akceptacja patologii

Poszanowanie życia – aborcja, eutanazja

Tradycja – postnowoczesność

Patriotyzm – europejskość

Religijność – laickość

Warto pomagać – Klub Szkolnego Wolontariatu - zainteresowanych odsyłamy do zakładki – Wolontariat.



Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości decyduje

o jakości życia człowieka.

Ludzie coraz częściej zastanawiają się, co zrobić, aby podwyższyć poczucie własnej wartości. Skąd bierze się poczucie wartości i jak można je wzmocnić.

Dowiedz się koniecznie!

Czym jest poczucie własnej wartości?

N. Branden, doktor psychologii, terapeuta i filozof, autor "Psychology of Self-Esteem" stworzył następującą definicję poczucia własnej wartości. Napisał on: **Poczucie własnej wartości to skłonność do doświadczania siebie, jako osoby kompetentnej w zakresie stawiania czoła wyzwaniom przynoszonym przez życie, a także zasługującej na szczęście.** Ta definicja pozwala wyraźnie oddzielić to, co jest poczuciem własnej wartości od tego, co jest tylko chwilowym, dość powierzchownym zadowoleniem z siebie.

"Poczucie własnej wartości to skłonność do doświadczania siebie jako osoby kompetentnej i zasługującej na szczęście."

W definicji tej przede wszystkim rzuca się w oczy to, co jest początkiem budowania poczucia własnej wartości, to **doświadczanie siebie jako OSOBY.**

Ludzie z niskim poczuciem wartości zadziwiająco mało wiedzą na swój temat. Kiedy się rozmawia z kimś takim, można odnieść wrażenie, że lepiej się orientuje w życiu otaczających go ludzi niż w swoim własnym. Są to osoby, które na pytanie, co u ciebie słychać odpowiadają - "mój mąż przestał pić" albo "dzieci skończyły studia", albo "już nie wyrabiam, bo ten chce tego, tamten potrzebuje tego, a jeszcze ktoś inny musi mieć tamto". Łatwiej im opowiadać o tym, czego chcą, potrzebują, myślą i przeżywają inni, niż oni sami. Rozmawiając z taką osobą, można odnieść wrażenie, że jest przezroczysta, że w relacjach z innymi w ogóle jej nie ma jako osoby, która również ma jakieś pragnienia, chcenia, myśli i emocje i one wcale nie muszą współgrać z tym, co przeżywają inni wokół.

Zacznij więc od poznania siebie!

Dlatego jeśli chcesz zbudować swoje poczucie wartości, to zacznij od tego, aby zacząć traktować siebie jako osobę. Kogoś, kto, choć żyje z innymi, jest od nich osobny.

Dopóki nie czujesz siebie jako osoby, nie możesz też poczuć tego, że możesz radzić sobie z życiem i że zasługujesz na dobro w postaci szczęścia, miłości, powodzenia i akceptacji.

(z artykułu ***Elżbiety Kalinowskiej - psychoterapeuty**, *Pierwszy krok do poczucia własnej wartości*, opublikowanego na stronie [www. deon.pl](http://www.deon.pl))

Warto przeczytać:

Agnieszka Rybak - „Młodzi, ale nie bardzo gniewni...”

Najważniejsza jest dla nich rodzina, największym autorytetem - Jan Paweł II. Ale już Boga, wiarę i religię spychają na koniec rankingu. Polska młodzież - chociaż ceni więzy krwi - jest aspołeczna, ale pragmatyczna.

"Czyś ty wybranka punka, czyś ty dziewczyna skina, najważniejsza, najważniejsza jest rodzina" - jak się okazuje, piosenka Artura Andrusa trafnie odczytuje priorytety polskiej młodzieży. Potwierdzają to badania, które w ubiegłym roku przeprowadził wraz ze swoimi studentami prof. Roman Leppert z Katedry Pedagogiki Ogólnej i Porównawczej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Rodzina kontra reszta świata

Ponad tysiąc stu maturzystów - głównie z województwa kujawsko-pomorskiego - opowiadało badaczom o postawach życiowych i autorytetach. Projekt "Minimaliści, marzyciele czy nieprzeciętnie ambitni. Orientacje życiowe maturzystów A.D. 2012" badacze przygotowali w taki sposób, żeby pokazywał sposób myślenia młodzieży na progu życiowych wyborów.

To bowiem właśnie pod koniec liceum młodzi ludzie stawiają sobie pytania o przyszłość: edukację i pracę. Ale też pytania egzystencjalne. Kim jestem? Z czym się identyfikuję? Jakich dokonuję wyborów? Wyniki mówią wiele o młodych Polakach. Przede wszystkim to, że zdecydowana większość szuka oparcia w rodzinie.

Na pytanie o to, co jest dla nich najważniejsze, zdecydowana większość odpowiedziała, że relacje z bliskimi. Aż 32 proc. badanych wskazało na rodzinę i dom. - Wydaje mi się, że choć uwielbiam wolność, podróże i chcę się zajmować czymś nieprzeciętnym, to jednak ludzie bliscy są dla mnie na pierwszym miejscu - uzasadniał jeden z maturzystów.

- Wynik naszych badań wskazuje, że błędna jest teza o kryzysie rodziny. Zmieniło się samo pojęcie rodziny, ale nie stosunek do niej. - podkreśla prof. Leppert. Zaznacza, że - wbrew pozorom - jest to wybór pragmatyczny. Młodzi ludzie widzą, że przyszłą pozycję życiową mogą zawdzięczać przede wszystkim bliskim. To najbliżsi krewni stanowią dla nich oparcie - najpierw, zapewniając im środki finansowe na edukację, a potem, pomagając w znalezieniu pracy. Maturzyści obserwują, co się dzieje z ich starszym rodzeństwem i kolegami. Widzą, że to właśnie młodych najbardziej dotyka bezrobocie. I nawet wyższe wykształcenie tego nie zmienia. Stąd wrażenie, że można liczyć tylko na rodzinę.

- Niepokojąca jest coraz większa próżnia socjologiczna, która powstaje między takimi kategoriami jak rodzina i naród. To oznacza, że więzi społeczne są u nas nadal bardzo słabe. Dobro publiczne u nas nie istnieje. Obca jest cała reszta ludzi. To martwi, bo społeczeństwo istnieje nie tylko przez więzi pierwotne, ale także przez relacje z innymi osobami. - mówi prof. Leppert. Potwierdza to Renata Karwowska, polonistka i

wychowawca młodzieży w renomowanym warszawskim liceum im. Władysława IV. - Nie szuka się autorytetów w środowisku znanym, ale poza rodziną. Nie będzie to nauczyciel, lekarz, sędzia, dziennikarz. Nie mamy wiedzy o ludziach z pasją, dobrze wykonywujących swoją pracę.

Rodzina to również silne zaplecze eksperckie. - Informacji na temat otaczającej ich rzeczywistości poszukują przede wszystkim u najbliższych - konstatują badacze. Szkoła traktowana jest bardziej jako miejsce spotkań, niż źródło wiedzy. Jeśli młodzi ludzie czegoś nie wiedzą, pytają kogoś z rodziny. Mają też zaufanie do własnej wiedzy. Ponad połowa uważa, że jest ona wystarczająca, by poradzić sobie w przyszłości. Prawie 70 proc. podkreśla, że zawdzięcza ją rodzinie. Drugim co do ważności źródłem informacji są koledzy.

Celebryci kontra prawdziwe życie

Kiedy kilka lat temu firma Millward Brown SMG/KRC przeprowadziła dla "Rzeczpospolitej" badania na temat autorytetów wśród młodzieży, okazało się, że wzorce osobowe stanowią dla niej głównie celebryci. Idolami są Jerzy Owsiak, Kuba Wojewódzki, Szymon Majewski, Wojciech Cejrowski, Dalajlama, Ewa Drzyzga oraz Robert Kubica. Tamte badania wstrząsnęły opinią publiczną. Były szeroko komentowane, bo na liście nie znalazł się żaden pisarz ani naukowiec.

Socjologowie wskazywali wtedy, że coraz większą rolę w kształtowaniu postaw młodzieży odgrywają media. Zaś rodzice i rodzina przestają być ważni w życiu młodego pokolenia. Nie stanowią autorytetu z powodu wzrostu znaczenia nowych sposobów komunikowania. Internet, portale społecznościowe, nowe technologie to dziś dla nastolatków coś zupełnie naturalnego. Młodzi sami muszą pełnić funkcję przewodników rodziców po tym współczesnym świecie. W związku z tym coraz mniej jest szans na to, by to rodzice byli dla nich autorytetem - komentowali socjologowie.

Inni badacze zauważali jednak, że w wielu badaniach widać olbrzymią rolę rodziców. Gdy zapytać bowiem młodych ludzi o poglądy polityczne, najczęściej odpowiadają, że mają takie same, jak rodzice. Jeśli postawić pytanie o wybór studiów, to zdecydowali o tym albo sami, albo za radą rodziców.

Badania zespołu prof. Lepperta potwierdzają opinie o niezagrożonej pozycji rodziny. Ankietowani maturzyści jako autorytety najczęściej traktują właśnie najbliższych. Poza nimi wskazywali głównie na Jana Pawła II. Jest to o tyle zrozumiałe, że jego śmierć była ważnym wydarzeniem w okresie ich dzieciństwa. Te wspomnienia utrwalają się w trakcie kolejnych dni papieskich. Zaskakujące jednak, że jednocześnie "Boga, religię, wiarę, czyste sumienie, bycie dobrym człowiekiem" jako najważniejsze w życiu wybrał tylko 1 proc. respondentów.

Renata Karwowska tłumaczy, że młodzi cenią autentyzm i żywe doświadczenie. - Jest to pokolenie, które miało szczęście widzieć jeszcze prawdziwe świadectwo człowieka obcującego z Bogiem i niosącego Dobrą Nowinę całemu światu. Wyrzistość i siła tego

autorytetu pozostały. Codziennosc natomiast to obserwacje przynoszące zupełnie inne oceny. Trudno jest znaleźc wśród nas ludzi pogodnych, uśmiechniętych, będących zawsze dobrej myśli - a taki powinien być chrześcijanin. Powszechne zjawisko to dysproporcje między deklaracjami a własnym zachowaniem. Jeśli do tego dodać naturalny młodzieńczy krytycyzm, to może prowadzić do surowych ocen.

Ani hedoniści, ani idealisci

Z badań wynika także, że współczesna młodzież nie jest też - wbrew obiegowej opinii - nastawiona do życia szczególnie hedonistycznie. Wśród najważniejszych wydarzeń rzadko wymieniane są imprezy. - W sobotę wieczorem w centrum miasta często można zobaczyć młodych ludzi resetujących się z codzienności. **Jednak wolontariat, szkoły muzyczne, drużyny harcerskie, noce muzeów, maratony - nie wspominając już o typowo religijnych imprezach - w dużej mierze opierają się na młodych. - wskazuje Renata Karwowska.**

Młodzi są ambitni. Chcą w życiu osiągnąć wiele. Za najważniejszy sposób realizacji tego celu uznają zdobycie wykształcenia. **Jednak już na drugim miejscu znalazła się rodzina** - to ona bowiem stwarza warunki do tego, by się kształcić. **Ważna jest także potrzeba samorealizacji i wiara we własne siły.**

Jeśli się martwią, to nie o studia, lecz o to, że nie znajdą po nich pracy. I że nie uda im się założyć rodziny. Rzadko myślą o tym, że mogą stracić zdrowie, cierpieć, zachorować czy umrzeć. Bardziej niepokoi ich to, że życiowych celów nie uda im się zrealizować z powodu niepowodzenia, porażki, błędów, braku szczęścia. Boją się także złego nastawienia innych osób, oszustw, nieuczciwości i rywalizacji. - Perfidne sposoby oszustwa, bezwzględne wykorzystywanie czyjejś niewiedzy, manipulacje, nastawienie na zysk, a wreszcie rywalizacja i konkurencja opisywane są jako obraz współczesności. A przecież to zjawiska typowe nie tylko dla naszego kraju. Widzą niewiele starszych od siebie kolegów bez pracy - to musi ich martwić i niepokoić. Dlatego zastanawiają się, czy drugi człowiek to bliźni czy rywal. - tłumaczy Renata Karwowska.

Badacze zauważają, że obawy maturzystów związane z pracą stają się tak istotne, że aż nieadekwatne do wieku. Są starzy mentalnie. Prof. Leppert podsumowuje. - Oni nie są naiwni. Wyzbywają się młodzieńczego idealizmu.

(artykuł zamieszczony na stronie www.deon.pl)

Red. i opracowanie: Agnieszka Jabłowska