

Valorile personale

*Deschide-ti bratele catre schimbare, dar nu renunta la valorile tale
Dalai Lama, lider budist, 1935 –*

Ce sunt valorile personale?

Valorile personale sunt un instrument puternic ce iti influenteaza viata fara sa stii daca nu esti constient ca ele exista si daca nu stii care sunt prioritare pentru tine. Ele sunt standardele pe care si le defineste fiecare pentru a trai conform lor si influenteaza adesea atitudinea si comportamentul nostru. Ele sunt cele care ne influenteaza deciziile de viata. Si tot ele ne contureaza unicitatea si ne definesc autenticitatea.

Ce trebuie sa stii despre valorile personale

Caracteristica cea mai importanta a valorilor personale este „relevanta”

Valorile personale sunt acele standarde pe care ti le definesti pentru a trai conform lor. Acest proces de definire si redefinire este unul continuu si este influentat de mediul extern. Modul in care fiecare isi defineste valorile personale este unul propriu. De exemplu: pentru o persoana „sa nu furi” poate fi o valoare prioritara pe cand pentru altcineva aceasta este una dintre cele 10 porunci crestine (de neincalcat), iar pentru altcineva este ceva firesc pentru a putea „traii intr-o societate evoluata”. Daca cei din grupul meu fura iar eu imi doresc sa nu fur si aceasta este valoarea mea prioritara, voi incerca sa nu o incalc si sa evoluez astfel, sa traiesc dupa alte standarde decat grupul meu. Daca cei din jurul meu nu fura si acest lucru este de neconceput in cercul meu de cunoscuti, voi avea o alta valoare prioritara pentru ca acest „standard” este deja ceva firesc. Cu alte cuvinte o valoare este o valoare personala (un standard de viata pentru mine) doar in conditiile in care este relevanta pentru mine.

Cum functioneaza valorile personale?

In trecut nu s-a acordat prea multa atentie valorilor, dar la inceputul anilor 1990 cercetatorii au decis sa le studieze mai mult pentru a le intelege. Unii dintre ei au facut liste de sute de valori care mai de care mai interesante (totul la nivel teoretic), dar au fost si cativa care au dorit sa afle cum functioneaza (in practica) pentru fiecare persoana, pentru a putea crea instrumente care sa ne ajute sa ni le identificam mai usor. In 1992 un cercetator a facut un inventar al valorilor pentru a le identifica pe cele care apar in

mod repetat și mai mult le-au împărțit în două categorii: „valori vecine” și „valori opuse”¹. Este foarte probabil ca o persoană pentru care contează mult „libertatea” să conteze și „vecina” sau „curiozitatea” sau „creativitatea” și mai puțin probabil să conteze o valoare „opusă” precum „respectul pentru tradiție”. Așadar e probabil să avem mai multe valori din aceeași categorie „la pachet” și mai puțin probabil să ne identificăm cu „antonimele” lor.

Tabel de valori personale conform celor 10 grupe ale lui Schwartz²

[au fost descoperite în urma unui studiu pe 64271 de persoane din 68 de țări³]

Universalism [înțelegere, apreciere, toleranță și protecție pentru binele oamenilor și al naturii]	Putere [statut social și prestigiu, control sau dominanță asupra oamenilor și resurselor]
Deschidere	Recunoaștere socială
Comuniune cu natura	Bogăție
O lume frumoasă	Putere socială
O lume pacifistă	Autoritate
Înțelepciune	Pastrarea imaginii personale în public
Egalitate	
Liniste sufletească	
Protecția mediului	
Dreptate socială	
Binefacere [conservarea și îmbunătățirea bunăstării celor apropiați]	Realizare [succes personal prin demonstrarea competențelor conform standardelor sociale]
Prietenie adevărată	Influență
Dragoste matură	De succes
O viață cu sens	Ambitios
O viață spirituală	Capabil
Responsabilitate	Inteligent
Loialitate	
Onestitate	
Saritor	
Iertare	
Tradiție [respect, apartenență și acceptare a tradițiilor, ideilor pe care cultura tradițională și religia le	Hedonism [plăcere și satisfacție personală]

¹ Schwartz, S.H. (1992). Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M.P. Zanna, ed. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25. Orlando: Academic Press, pp. 1-65.

² Schwartz, S.H. (1992). Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M.P. Zanna, ed. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25. Orlando: Academic Press, pp. 1-65

³ Schwartz, S.H. (2006). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue française de sociologie*, 47 (4), 249–288.

furnizeaza]	
Umilinta Detasare Respect pentru traditie Credinta Moderatie Acceptarea soartei	Bucuria de a trai Indulgent cu sine Placere
Conformitate [limitarea actiunilor, inclinatiilor, si impulsurilor ce ar putea sa deranjeze pe altii sau sa incalce normele si asteptarile sociale]	Stimulare [senzatii tari, lucruri noi si provocari adevarate]
Auto-disciplina Respect pentru batrani Politete Obedienta	Indrazneala Varietate in viata Senzatii tari in viata
Siguranta [siguranta, armonie si stabilitate in societate, relatii si pentru sine]	Auto-directie [independenta in gandire si in actiune, libertate de decizie de a crea si de a explora]
Sanatate Siguranta familiei Ordine sociala Curatenie Intoarcerea favorurilor Securitate nationala Sentimentul de apartenenta	Libertate Curiozitate Independenta Creativitate Alegerea propriilor obiective Intimitate Respect de sine

Desi valorile personale sunt subiective, ele sunt influentate de mediul exterior: de media, de oamenii-model care apar des la televizor, de reactia celor din jurul nostru la un anumit comportament. De exemplu: cand un profesor iti da nota 5 cand tu erai de 8 (comportament), cu convingerea ca asa te motiveaza sa inveti mai mult, te poate face sa crezi ca oricat ai invata nu vei obtine niciodata o nota buna, poate chiar te face sa crezi ca esti incapabil si iti scade increderea in tine (atitudine). O persoana care nu este increzatoare in propriile forte este mai probabil sa nu aiba o directie clara in viata (valoare).

Valorile ne pot face sa avem prejudecati. De exemplu: daca pentru tine „sentimentul de apartenenta la un grup” este o valoare importanta, e posibil sa nu ai prea multa ingaduinta pentru o persoana care apreciaza „solitudinea” si sa pui etichete imaginare dar grele pe fruntea persoanei respective (ex. „e un ciudat”).

www.scoaladevalori.ro

Valorile apar, dispar, comportamentele care le reflecta se transforma

Valorile personale se contureaza in copilarie, de la o varsta foarte frageda. Parintii (ne place sau nu) sunt cei care contribuie la construirea primului set de valori, in copilaria noastra. De exemplu: in familia mea, politetea era foarte importanta. De mica am invatat sa spun „multumesc” si continui sa fac asta si acum. E atat de „parte din mine” incat uneori cand ma lovesc de un scaun, din reflex spun „pardon”. De asemenea pentru mine un „multumesc” inseamna foarte mult. Tu cand ai spus „multumesc” ultima data?

Unele valori dobandite in copilarie nu se pastreaza. De exemplu: de la o varsta incolo „obedienta” (sau a asculta de parinti) poate parea ca ne impiedica sa crestem, sa ne dezvoltam asa cum ne dorim, sta in calea curiozitatii si setei de cunoastere, drept pentru care o stergem de pe lista si raspundem cu „nu vreau” la cerintele parintilor nostri.

Valorile se transforma o data ce inaintam in varsta. Adolescenta este o perioada foarte importanta din viata, cand afli cine esti si definesti cine vrei sa fii – e ca o calatorie cu trenul pe care ai inceput-o din dorinta de a „creste mai repede” si care se incheie unde si cand decizi tu...doar ca trebuie sa decizi, adica sa alegi si asta uneori e cam greu. De exemplu: intotdeauna in familia mea s-a optat pentru „sinceritate in orice situatie”. Ai mei ma iertau cand ajungeam acasa mai tarziu decat trebuia daca spuneam sincer unde am fost si cu cine ca sa poata analiza gravitatea situatiei. Cultivata de la o varsta frageda „sinceritatea” a atins cote „extreme” chiar din liceu cand la unele materii intrebam „de ce sa invat teoria care oricum exista in carte si oricum o voi uita” si eram imediat catalogata drept „impertinenta”. Pana acum cativa ani reuseam adesea sa imi ranesc prietenii cu sinceritatea mea: „daca vrei sa iesi din situatia asta trebuie sa te schimbi” – cui ii place sa auda asa ceva? Desi valoarea aceasta este in continuare importanta pentru mine, am reusit sa imi dezvolt abilitatile de comunicare astfel incat sa fiu sincera fara a rani.

Cultivarea valorilor personale la nivel de institutie, companie, tara

La fel cum familia cultiva un set de valori si scoala (spatiul, profesorii si orele de curs) poate cultiva valori. De exemplu o ora deschisa in care elevul este incurajat sa isi exprime parerea si sa lucreze in echipa cultiva valori precum „deschidere”, „non-conformism”, „creativitate” si „incredere in sine”. O ora in care elevul este incurajat sa asculte si sa pastreze ordinea si linistea cultiva valori precum „traditionalism”, „securitate”, „autoritate”, „conformitate”. Daca valorile tale nu coincid cu cele cultivate de scoala la care inveti, pentru a echilibra balanta, te poti implica in afara programului scolar, in activitati extracurriculare. De asemenea, la viitorul tau loc de munca te poti identifica sau nu cu valorile companiei, cu valorile cultivate de mediul din companie.

Si la nivel de tara se pot identifica si cultiva anumite valori in functie de oamenii-model mediatizati si de legile statului. De exemplu: o lege sociala ce acorda o sustinere financiara motivanta tinerelor mame, va cultiva valori precum „familia” si va incuraja cresterea natalitatii. Mediatizarea preocuparii pentru aspectul fizic va cultiva valori precum „imaginea” ce poate genera probleme de alimentatie incorecta din

dorința de conformare această valoare socială mediatizată. La rândul lor valorile personale, prin atitudini și comportamente, pot influența, de exemplu adoptarea unei legi

Caiet de lucru pentru elevi

1. Identifica valorile personale folosind lista lui Schwartz (mai sus).

Inceruieste **toate** valorile personale care te caracterizează din lista lui Schwartz. Incearca sa le prioritizezi notand in dreptul lor **foarte importanta, importanta, mai puțin importanta**. Apoi noteaza-le pe cele mai importante in spatiul de mai jos (minim 3 sau maxim 10), notand in paranteze și categoria din care face parte. De exemplu: "Pritenie adevărată" (binefacere).

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

2. Validează-ți valorile personale folosind „Cei 5 <De ce?>”⁴

Pentru a valida o valoare personală încearcă să te întrebă de ce e ea valoarea ta și scrie pe o foaie de hartie răspunsul la întrebarea „de ce?” apoi întreabă din nou „de ce?” până când ajungi la un răspuns care nu poate fi contestat. De obicei dacă te întrebă de maxim 5 ori vei da de adevăratul motiv pentru care e valoarea ta. Dacă ti se pare că motivul e cam subred, înseamnă că valoarea respectivă nu a fost validată. Dacă ai dat „de fundul sacului” și răspunsul te mulțumeste (nu e cusut cu ata albă), atunci valoarea este validată și face cu adevărat parte din valorile tale.

De exemplu: responsabilitatea e valoarea mea. De ce? Pentru că îmi place să mă țin de cuvânt când promit ceva. De ce îți place să te ții de cuvânt? Pentru că îmi place că oamenii să se poată baza pe mine. De ce vrei să se poată baza pe tine? Ca să fiu un om în care poți să ai încredere. De ce vrei să fii de încredere? Pentru că așa pot fi fericiți. De ce vrei să fii fericiți? Pentru că a fi fericiți e ce îmi doresc eu de la viață. **Valoarea este validată deoarece reiese că te ajută să fii fericiți, adică ce îți dorești tu de la viață.**

⁴ Tehnica de succes creată de Sakichi Toyoda și folosită de Toyota Motor Company în îmbunătățirea metodologiilor de producție, ulterior preluată în multe industrii

www.scoaladevalori.ro

De exemplu: senzațiile tari în viață sunt valoarea mea. De ce? Pentru că îmi place să mă încerc lucruri noi. De ce îți place să încerci lucruri noi? Pentru că așa mă distrez eu. De ce te distrezi așa? Ca să mă simt bine. De ce vrei să te simți bine? Ca să nu mă plictisesc. De ce să nu te plictisești? Altfel aș deveni un lenes. Deci rezultă că fără senzații tari ai deveni un lenes. **Valoarea nu este validată deoarece reieșe că fără ea ai fi un lenes, adică ai putea trăi și fără ea.**

Notează în tabelul de mai jos, maxim 5 valori care au fost cel mai convingător validate și motivul care le-a validat. Exemplu din exemplul de mai sus: „responsabilitatea” – pentru că mă ajută să realizez ce îmi doresc în viață adică să fiu fericit.

1	
2	
3	
4	
5	

3. Prioritizează-ți valorile personale folosind metoda „Teorie versus practică”

*E mai ușor să lupți pentru principiile tale decât să trăiești conform lor.
Alfred Adler, psihiatru & psiholog austriac, 1870 – 1937*

Ultima probă de foc pentru a descoperi valorile personale la care nu doar îți în mod deosebit ci după care te ghidezi când îți trăiești viața este aceea de a le separa în valori care **teoretic sunt importante** pentru tine și valorile pe care „le poți aplica” în **acțiunile** tale, deci pe care le poți **în practică**. Adesea valorile care rămân importante doar la nivel teoretic și nu sunt puse în practică, generează frustrări și în final trebuie să decizi dacă sunt cu adevărat „ale tale” sau nu.

De exemplu: la fiecare început de an îmi doresc să mă apuc de sport mai serios pentru că „sănătatea” este o valoare importantă pentru mine. Sunt deja câțiva ani de când îmi tot propun să trăiesc conform acestei valori importante pentru mine dar nu reușesc deloc și am și motive – „dacă aș avea mai mult timp”, „dacă nu ar fi așa de frig afară ca să nu răcesc când mă întorc de la sală”, „dacă aș avea mai multă voință” etc. Concluzia este că sănătatea este „teoretic importantă” dar nu e deloc reflectată în „practică”, în activitățile mele și în stilul meu de viață. Ar trebui să recunosc față de mine însăși că este o valoare secundară și probabil nu este chiar așa de importantă pe cât consider eu din moment ce nu o pun în practică, nu trăiesc conform ei.

Gandeste-te care dintre cele maxim 5 valori validate se reflecta in practica?

DENUMIREA VALORII	DOAR TEORETIC IMPORTANTA? (da/nu)	SE REFLECTA SI IN PRACTICA?
<i>Exemplu: sanatatea</i>	<i>DA</i>	<i>Nu reusesc sa fac sport nici pe departe pe cat imi doresc, deci nu ☹</i>

Acest material face parte din colectia **Autentic** de cursuri non-formale, creata de Asociatia Scoala de Valori. Pentru a cumpara alte cursuri din colectia **Autentic** puteti contacta responsabilul de design educational Armina Sîrbu la adresa: armina.sirbu@scoaladevalori.ro

Drepturile asupra acestui material apartin Asociatiei Scoala de Valori si sunt rezervate. Materialul poate fi folosit **exclusiv** in cadrul saptamanii „Scoala Altfel” intre 2 si 6 aprilie, 2012, de catre cadre didactice in scoli pentru a sustine sesiuni de educatie non-formala in mod gratuit. Orice utilizare, copiere, editare, sustinere a unui curs dupa acest material intr-o alta zi/zile decat intervalul 2-6 aprilie 2012 fara permisiunea scrisa, prealabila, a Asociatiei Scoala de Valori, constituie o incalcare a drepturilor de autor si poate fi actionata in instanta. In cazul in care doriti sa utilizati acest material pentru sustinerea de cursuri contra cost sau in afara saptamanii Scoala Altfel, va rugam sa ne contactati la adresa office@scoaladevalori.ro .