

## ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΛΥΚΕΙΟ ΤΙ;



### Η σημασία των στόχων και των αξιών για δημιουργικές μεταβάσεις<sup>1</sup>

Της Χρ. Κοσμίδου-Hardy<sup>2</sup>

#### **A. Εισαγωγή.**

Συχνά, όπως έχουν δείξει σχετικές έρευνες, η μετάβαση σε μια κατάσταση που δεν μας είναι οικεία, μας προκαλεί άγχος, ταραχή, ακόμη και κατάθλιψη, ενώ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά και την εκτίμηση που έχουμε για τον εαυτό μας (αυτοεκτίμηση). Επιπλέον, κάθε μετάβαση είναι δυνατόν να έχει επιπτώσεις και στη σωματική μας υγεία, επειδή υπάρχει μεγάλη σχέση ανάμεσα στις ψυχοσωματικές μας λειτουργίες.

Η αντίδραση μας αυτή οφείλεται στο γεγονός ότι όταν κάτι είναι άγνωστο, καινούργιο ή διαφορετικό μας προκαλεί αίσθημα απειλής, ανασφάλεια ή και φόβο, με αποτέλεσμα να γινόμαστε επιφυλακτικοί ή και να αποφεύγουμε τελείως τις αλλαγές.

Ωστόσο, στην πολύπλοκη και ρευστή εποχή μας οι μεταβάσεις από γνωστές σε άγνωστες καταστάσεις είναι και θα είναι όλο και περισσότερες, αλλά και πολυπλοκότερες, ενώ οι προσανατολισμοί σε εναλλακτικές διεξόδους και προοπτικές, καθώς και η λήψη αποφάσεων γίνεται, υπόθεση δυσκολότερη από ό,τι παλαιότερα.

Η διαπίστωση αυτή είναι δυνατόν να οδηγήσει κάποιους ανθρώπους σε απαισιοδοξία, σε μοιρολατρική εγκατάλειψη του εαυτού και του μέλλοντός τους στο τυχαίο, σε παραίτηση από αξιώσεις για καλύτερες, υγιέστερες και επιτυχέστερες συνθήκες διαβίωσης και σε παθητική αποδοχή των κοινωνικών όρων. Μια τέτοια στάση σίγουρα δεν βοηθάει το συγχρονισμό τους με την εποχή μας, ενώ ο προσανατολισμός στη μετάβαση στο μέλλον με πρότυπα του παρελθόντος μπορεί να τους εγκλωβίσει σε επιλογές και κατευθύνσεις που πράγματι δεν έχουν μέλλον.

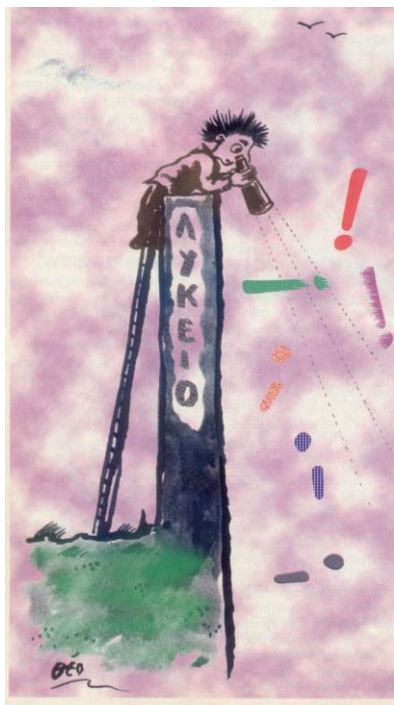
Απεναντίας, η συνειδητοποίηση του τι συμβαίνει γύρω μας και πώς αυτό είναι δυνατόν να μας επηρεάζει, με την παράλληλη ανάπτυξη ενεργού και κριτικού ρόλου

<sup>1</sup> Δημοσιεύθηκε στο Περιοδικό «ΜΕΤΑ», σελίδες 8-11, *ΑΙΦΑ ΕΚΔΟΤΙΚΗ*, 1996.

<sup>2</sup> Η Χρ. Κοσμίδου-Hardy είναι Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (Τομέας Σ.Ε.Π.), με Μεταπτυχιακό Δίπλωμα στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό και τη Συμβουλευτική (Hertfordshire University) και σπουδές επιπέδου Master στην Αγωγή στα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας (Media Education) στο Πανεπιστήμιο Southampton.

εκ μέρους μας στην προσέγγιση των κοινωνικών δρώμενων όπως και στην ανάπτυξη ευελιξίας, την ενεργό προετοιμασία μας για το μέλλον και την προσπάθεια για αυτοκαθορισμό, μπορούν να μας οδηγήσουν σε αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της σημερινής αβεβαιότητας και σε υγιέστερη μετάβαση από το παρόν στο μέλλον.

## ***B. Η μετάβαση από το Λύκειο στο Επόμενο Στάδιο της Ζωής: Στόχοι και Αξίες***



Βρίσκεσαι τώρα μπροστά στο μεταβατικό στάδιο από το Λύκειο προς τα Α.Ε.Ι., τα Τ.Ε.Ι., πιθανόν προς άλλες σπουδές ή και προς κάποιο επάγγελμα. Η σωστή προετοιμασία μπορεί σε βοηθήσει να περάσεις το μεταβατικό αυτό στάδιο με τρόπο υγιέστερο και αποτελεσματικότερο με επιτυχέστερες επιλογές.

Αν η πρώτη σου επιλογή λοιπόν είναι οι εξετάσεις, λίγο πριν από την περίοδο της συμπλήρωσης του Μηχανογραφικού και την περίοδο των εξετάσεων, είναι καλό να ασχοληθείς πιο συστηματικά και συνειδητά με την επιλογή του μέλλοντός σου γιατί, είναι γνωστό ότι οι σπουδές που επιλέγουμε οδηγούν σε κάποιο επάγγελμα και το επάγγελμα με τη σειρά του επηρεάζει τον τρόπο που θα ζήσουμε εμείς και οι γύρω μας (life-style).

**Οι επιλογές μας δείχνουν ποιοι είμαστε και ποιοι θα θέλαμε να είμαστε ή να γίνουμε.**

Οι υπαρξιστές φιλόσοφοι μάλιστα υποστηρίζουν ότι ο άνθρωπος **είναι** οι επιλογές του. Επομένως, είναι σημαντικό να ασχοληθείς με τις επιλογές σου πιο συνειδητά, να επιχειρήσεις να πλησιάσεις λίγο περισσότερο τον εαυτό σου, να τον αφουγκραστείς και να γνωρίσεις τι περιμένει, τι θέλει, τι πιστεύει,, σε τι στοχεύει. Με τον τρόπο αυτό είναι δυνατόν να συνειδητοποιήσεις τα δυνατά σου σημεία και τις αδυναμίες σου, τις κλίσεις, τις προκαταλήψεις, τα στερεότυπα, τα ενδιαφέροντα, τις αξίες και τους στόχους σου από τη ζωή γενικότερα και από το επαγγελματικό σου μέλλον ειδικότερα και να προβείς κατόπιν σε υπεύθυνες επιλογές και αποφάσεις.

Η συνειδητοποίηση των στόχων και των αξιών μας ιδιαίτερα έχει υψίστη σημασία για δυναμική μετάβαση στον κόσμο τον εργασιακό, αλλά και στο

γενικότερο κοινωνικό πλαίσιο, στο οποίο ζούμε.

Παρακάτω θα αναφερθούμε στους στόχους που θέτουμε και στα κριτήρια εκείνα που πρέπει να έχουμε υπόψη μας για την μεγαλύτερη εξασφάλιση της πραγμάτωσης των στόχων μας και, επομένως, της επιτυχούς μετάβασης στη σφαίρα των προσδοκιών μας.

## **I. Οι Στόχοι μας**

Οι στόχοι δεν είναι το ίδιο πράγμα με τα ιδανικά που θέτουμε στη ζωή, αν και λογικά, πρέπει να υπάρχει αρμονία και συνέπεια ανάμεσα στα ιδανικά και τους στόχους μας.

Χωρίς όνειρα και οράματα θα μέναμε προσκολλημένοι σε μία καθηλωτική καθημερινότητα, ανταποκρινόμενοι κυρίως στις απαιτήσεις των άλλων.


Η πίστη σε ιδανικά μας εμπνέει και μας οδηγεί σε υψηλότερες μορφές ζωής.

Είναι δυνατόν να θεωρήσουμε το ιδανικό ως μία γενικότερη κατεύθυνση προς την οποία θέλουμε να οδηγηθούμε. Για να ενεργήσουμε όμως άμεσα, χρειάζεται να ξεκαθαρίσουμε συγκεκριμένους στόχους, καθώς και πρόγραμμα ενεργειών για την επιδίωξη της υλοποίησής τους.

Οι στόχοι που θέτουμε σε διάφορους τομείς δραστηριότητας είναι βασικός παράγων που μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε δημιουργοί της ίδιας μας της ζωής και του μέλλοντός μας. Η προσεκτική οριοθέτηση των στόχων μπορεί να μας οδηγήσει στην συνειδητοποίηση της κατεύθυνσης προς την οποία θέλουμε να βαδίσουμε, στην επικέντρωση της προσοχής στον προορισμό μας και στην επιστράτευση ενός σημαντικού μέρους των ενεργειών μας για την υλοποίησή τους μέσα από υπεύθυνη και στρατηγική δράση.

Με τον τρόπο αυτό ασκείται και η θέληση και η επιμονή μας, αφού οι στόχοι είναι κάτι χειροπιαστό, το οποίο απαιτεί πρόγραμμα ανάλογων βημάτων και ενεργειών για την υλοποίησή του.

Για να μπορούν όμως να πραγματοποιηθούν οι στόχοι μας χρειάζεται να έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά που αναφέρονται παρακάτω:

 **Να είναι σαφείς.** Να μπορούν δηλαδή να προσδιοριστούν με ακρίβεια και να εκφράζονται με τρόπο συγκεκριμένο και όχι σαν κάτι το αφηρημένο.

Παραδείγματος χάριν, η έκφραση *"θέλω να γίνω επιτυχημένος ή ευτυχισμένη"* είναι κάτι το πολύ αφηρημένο, υποδηλώνει μία επιθυμία και όχι την αποφασιστικότητα του ατόμου να υλοποιήσει την επιθυμία ή το ιδανικό αυτό με

την κατάστροψη ενός προγράμματος ενεργειών.

✚ **Να είναι ρεαλιστικοί.** Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη τα δυνατά αλλά και τα αδύνατα σημεία και τους περιορισμούς μας. Δεν πρέπει να υποτιμούμε τις ικανότητές μας και το δυναμικό μας για ανάπτυξη, αλλά και η υπερτίμηση των ικανοτήτων μας μπορεί να έχει άσχημες συνέπειες.

✚ **Να εκφράζουν τις αξίες μας,** πράγμα το οποίο βέβαια εξαρτάται από το βαθμό στον οποίο είμαστε σε συνειδητή πορεία ανάπτυξης και σκεπτόμαστε κριτικά πάνω σε θέματα όπως είναι αυτό των αξιών.

✚ **Να είναι δικής μας τελικής επιλογής και να μας εκφράζουν.**

Πολλές φορές οι στόχοι μας είναι στόχοι που μας επέβαλαν ή μας υπέβαλαν οι άλλοι (π.χ. γονείς, πρόσωπα σημαντικά για μας, Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης) και τους έχουμε ενστερνισθεί άκριτα.

Ακολουθώντας όμως στόχους που δεν επιλέξαμε εμείς ίσως να οδηγηθούμε σε ένα προορισμό που δεν μας ικανοποιεί, αφού δεν ανταποκρίνεται στις δικές μας επιθυμίες και προσδοκίες, πράγμα που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα και την έλλειψη ενδιαφέροντος στον προσεκτικό σχεδιασμό των στόχων μας με τρόπο στρατηγικό ή και στην προσπάθεια για υλοποίησή τους.

Έτσι, για παράδειγμα, συχνά αρκετοί νέοι άνθρωποι, επηρεασμένοι από τις αξίες του στενότερου και/ή ευρύτερου κοινωνικού τους περιγύρου, τελειώνοντας το Λύκειο φαίνεται ότι "επιλέγουν" να συνεχίσουν τις σπουδές τους.

Η επιλογή της συνέχισης των σπουδών γίνεται συνήθως γιατί η φοίτηση στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση θεωρείται ότι έχει κύρος και προσφέρει κοινωνική καταξίωση. Είναι λοιπόν φυσικό να επιδιώκουν κάτι τέτοιο οι νέοι, ενώ η συνέχιση των σπουδών γενικότερα προωθείται σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και θεωρείται στάση ζωής για το μέλλον.

Η αδιαφοροποίητη όμως επιλογή κατεύθυνσης σπουδών -ή Σχολής προκειμένου για το Πανεπιστήμιο- η οποία δεν συνοδεύεται από τον έλεγχο της πραγματικότητας και η απουσία συγκεκριμένων στόχων για το εκπαιδευτικό και επαγγελματικό τους μέλλον οδηγεί αρκετούς νέους ανθρώπους στην τυχαία συμπλήρωση του Μηχανογραφικού -ή άλλου έντυπου υλικού προκειμένου για άλλου είδους σπουδών- με όλους τους πιθανούς συνδυασμούς κατευθύνσεων που μηχανεύονται.

Όμως, επειδή το Μηχανογραφικό δεν είναι ένα απλό "Λόττο" όπου, ίσως, βασικό ρόλο παίζει η θεά τύχη και είναι πολύ πιθανό να βρεθεί κανείς σε μια

κατεύθυνση που δεν τον εκφράζει αφού δεν την επέλεξε συνειδητά, αλλά κάτω από την πίεση της γενικευμένης, και συνήθως εξωτερικά επιβεβλημένης «*επιθυμίας*» για Τριτοβάθμια Εκπαίδευση χρειάζεται σκέψη και προσοχή.

Σε έρευνα μάλιστα που κάναμε πρόσφατα με φοιτητές του Πανεπιστημίου Αθηνών, διαπιστώσαμε ότι, για πολλούς φοιτητές, η τυχαία συμπλήρωση του Μηχανογραφικού είχε ως αποτέλεσμα να μην είναι ευχαριστημένοι ούτε από τις σπουδές τους ούτε από τις προοπτικές των σπουδών αυτών, ενώ γενικώς το Πανεπιστήμιο δεν φάνηκε να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των φοιτητών<sup>3</sup> αυτών.

Πριν από την επιλογή σπουδών λοιπόν είναι καλό να ξεκαθαρίσει κανείς έγκαιρα τις επιλογές και τους στόχους του, και να συνειδητοποιήσει το βαθμό στον οποίο εκφράζουν τις δικές του επιθυμίες και προσδοκίες για να οργανώσει και αντίστοιχο σχέδιο υλοποίησής τους, και να αυξήσει και τις πιθανότητες της προσωπικής του ικανοποίησης από το εκπαιδευτικό και επαγγελματικό του μέλλον.

➤ **Οι στόχοι δεν είναι καλό να οδηγούν σε μία αδιάκοπη αλυσίδα δράσεων που στοχεύουν στη δράση για την δράση.**

Χρειάζεται και ελεύθερος χρόνος για κάποιες άλλες δραστηριότητες, για σκέψη, για χαλάρωση, για συντονισμό με τις δυνάμεις της φύσης και του σύμπαντος και για ανασυγκρότηση.

➤ **Οι στόχοι δεν πρέπει να είναι υπέρμετρα υψηλοί** γιατί η προσπάθεια για υλοποίηση τέτοιων στόχων είναι πολύ πιθανόν να κάνει τη ζωή πολύ πιεστική, να αφαιρέσει τη χαρά της ζωής και να δημιουργήσει αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες σε μας στη γενικότερη υγεία μας (κατάθλιψη, καρδιακά προβλήματα, κάπνισμα, ποτό, ανεξέλεγκτο φαγητό) αλλά και στους γύρω μας.

➤ Τέλος, **οι στόχοι χρειάζεται να σχεδιάζονται** έτσι ώστε να μπορούν να υλοποιηθούν σε σχετικά προβλεπόμενα ή προγραμματιζόμενα χρονικά περιθώρια, τα οποία μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα.

## **II. Οι αξίες μας**

Πίσω από τους στόχους μας κρύβονται κάποιες αξίες και είναι σημαντικό να ξεκαθαρίσουμε :

---

<sup>3</sup> Οι προσδοκίες και η ικανοποίησή τους έχουν μεγάλη σχέση με το ποιοι είμαστε εμείς και το πόσο καλά γνωρίζουμε το αντικείμενο των προσδοκιών μας. Όμως στο πλαίσιο του άρθρου αυτού δεν θα αναφερθούμε στο θέμα αυτό.

α) Ποιες είναι οι αξίες που έχουμε στη ζωή.

β) Υπό την επίδραση ποιών παραγόντων τις αποκτήσαμε και,

γ) Ποια είναι η σχέση τους με τους στόχους μας.

Στο σημείο αυτό χρειάζεται να ξεκαθαρίσουμε *τι είναι αξία* και *πώς διαχωρίζεται από την πεποίθηση*.

Οι **Raths, Merrill** και **Simon (1966)** στο βιβλίο τους "**Values and Teaching**" κάνουν ένα διαχωρισμό ανάμεσα στα δύο, τον οποίο θεωρούμε χρήσιμο. Σύμφωνα λοιπόν με τους συγγραφείς αυτούς, για να **θεωρείται αξία μία πεποίθηση**, πρέπει να καλύπτει τα ακόλουθα κριτήρια:

- ✚ **Να επιλέγεται ελεύθερα,**
- ✚ **Να επιλέγεται ανάμεσα από άλλες εναλλακτικές αξίες,**
- ✚ **Να επιλέγεται ύστερα από κριτική σκέψη(reflection),**
- ✚ **Να την εκτιμούμε και να νιώθουμε περήφανοι για αυτήν,**
- ✚ **Να τη δηλώνουμε δημόσια,**
- ✚ **Να ενεργούμε σύμφωνα με αυτήν και, γενικότερα, να αποτελεί αυτή μέρος ενός προτύπου ζωής που προσπαθούμε να φτάσουμε μέσα από τη συνήθη δράση και τη συμπεριφορά μας.**

Ενώ λοιπόν οι στόχοι που θέτουμε δείχνουν τις κατευθύνσεις που θέλουμε ή που προγραμματίζουμε να ακολουθήσουμε, *οι αξίες μας είναι οι αρχές πάνω στις οποίες στηρίζονται οι στόχοι μας και, επομένως, στόχοι και αξίες σχετίζονται άμεσα.*

Ένα σημαντικό στοιχείο στην πορεία που αποβλέπει να γίνουμε δημιουργοί του μέλλοντός μας είναι η συνειδητοποίηση των αξιών μας, οι οποίες φανερώνουν και τη γενικότερη φιλοσοφία μας.

### ***Γ. Συμπέρασμα***

Οι ασκήσεις που ακολουθούν με τίτλους: «**Οι Στόχοι μου**» και «**Οι Αξίες μου**», πιστεύουμε ότι θα σε βοηθήσουν σε μία άμεση συνάντηση με τον εαυτό σου, τις αξίες και τους στόχους σου.

Το ξεκαθάρισμα των αξιών και των στόχων σου είναι το πρώτο βασικό βήμα που θα σε βοηθήσει στην υπεύθυνη λήψη αποφάσεων και προετοιμασία σου για τη μετάβαση από το Λύκειο στο επόμενο στάδιο της ζωής σου, καθώς και στη δυναμική σου μετάβαση στον εργασιακό, αλλά και στον ευρύτερο κοινωνικό χώρο.

Είναι όμως και μια άσκηση αυτογνωσίας, αφού σε φέρνει αντιμέτωπο με μία σημαντική και βαθιά πτυχή σου.

Ωστόσο, στην πορεία της αυτογνωσίας και της ανάπτυξης οι εξωτερικές ασκήσεις μόνο ως ερεθίσματα μπορούν να λειτουργήσουν.

Την ουσιαστική ευθύνη για την ανάπτυξή του από εκεί και πέρα και, για την προετοιμασία του να περνάει ενεργά και δυναμικά τα μεταβατικά στάδια της ζωής του την έχει το ίδιο το άτομο που, είτε αποφασίζει να ασχοληθεί σοβαρά με το μέλλον και τη δική του ζωή, είτε αποφασίζει να μείνει παθητικός παρατηρητής τους.

Και στις δύο περιπτώσεις η απόφαση είναι, τελικά δική του, αφού πιστεύουμε ότι ο άνθρωπος είναι πράγματι οι επιλογές του.

## ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΛΥΚΕΙΟ ΤΙ;

### Η Σημασία των στόχων και των αξιών για δημιουργικές μεταβάσεις<sup>4</sup>

#### Άσκηση

#### Οι Στόχοι μου

Της Χ. Κοσμίδου-Hardy<sup>5</sup>

#### Οδηγίες

**A.** Με βάση τα χαρακτηριστικά των στόχων που αναφέρονται στο άρθρο «Και μετά το Λύκειο τι;», γράψε τουλάχιστον ένα στόχο σε κάθε μια από τις κατηγορίες ανθρώπινης δραστηριότητας που ακολουθούν:

1. Σπουδές
  2. Εργασία
  3. Ελεύθερος Χρόνος
  4. Οι Σχέσεις μου με τους άλλους ανθρώπους
  5. Η Σχέση μου με τον εαυτό μου
  6. Άλλες δραστηριότητες .....
- .....

(Σκέψου και άλλες κατηγορίες ανθρώπινης δραστηριότητας στις οποίες θα ήθελες να αναλάβεις πιο ενεργό ρόλο στον προσδιορισμό του μέλλοντος και της ζωής σου και κατάγραψε στόχους σχετικά με αυτές (π.χ. τα οικονομικά σου, η σωματική και ψυχική σου υγεία κ.τ.λ.).

#### **B.** Σε ένα φύλλο χαρτιού γράψε τον τίτλο: «**Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΔΥΟ ΧΡΟΝΙΑ**»

Γράψε κατόπιν τους στόχους που πιστεύεις ότι θα ήθελες να υλοποιήσεις αυτά τα δύο χρόνια και τι απαιτείται για την υλοποίησή τους. Για να γίνει πιο παραστατική η πορεία σου προς την υλοποίηση των στόχων σου, ζωγράφισε αυτή την πορεία με χρώματα χωρίς να σε ενδιαφέρει η αισθητική τους απόδοση.

<sup>4</sup> Δημοσιεύθηκε στο Περιοδικό «ΜΕΤΑ», σελίδες 138-140, *ΑΙΦΑ ΕΚΔΟΤΙΚΗ, Αθήνα, 1996.*

<sup>5</sup> Η Χρ. Κοσμίδου-Hardy είναι Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (Τομέας Σ.Ε.Π.).



Σκέψου αν μπορείς να ανταποκριθείς στις απαιτήσεις αυτές και κατάστρωσε στρατηγικό πρόγραμμα ενεργειών.

Στην επόμενη σελίδα κάνε την ίδια διαδικασία αλλά με τίτλο: «**Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΠΕΝΤΕ ΧΡΟΝΙΑ**»

Γ. Σκέψου αν έχεις και άλλους στόχους στη ζωή σου και κατάγραφέ τους.

Προσπάθησε κατόπιν να προβλέψεις το χρονικό πλαίσιο, καθώς και τις πιθανές ενέργειες που απαιτούνται για την υλοποίησή τους.

## ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΛΥΚΕΙΟ ΤΙ;

### Η Σημασία των στόχων και των αξιών για δημιουργικές μεταβάσεις

#### Άσκηση

#### Οι Αξίες μου

Της Χ. Κοσμίδου-Hardy

#### Οδηγίες

1. Αξιολόγησε τις αξίες που αναφέρονται παρακάτω, βάζοντας σε κύκλο τον αριθμό που εκφράζει το βαθμό σημαντικότητας της κάθε αξίας για σένα.

#### Κ λ ί μ α κ α Α ξ ι ο λ ό γ η σ η ς

- 1=Πολύ Σημαντική  
2=Σημαντική  
3=Πολύ λίγο Σημαντική  
4=Ασήμαντη

Αγάπη	1	2	3	4
Σταδιοδρομία	1	2	3	4
Φιλία	1	2	3	4
Προσφορά στο Κοινωνικό Σύνολο	1	2	3	4
Σπουδές	1	2	3	4
Θρησκεία	1	2	3	4
Μητρότητα	1	2	3	4
Χρήμα	1	2	3	4
Ευαισθησία στις ανάγκες των άλλων	1	2	3	4
Αυτονομία	1	2	3	4
Οικογενειακή Ζωή	1	2	3	4
Πνευματική Ανάπτυξη	1	2	3	4
Αισθητική Καλλιέργεια	1	2	3	4
Αυτοπραγμάτωση	1	2	3	4
Ειλικρίνεια	1	2	3	4
Ισότητα	1	2	3	4
Ανθρώπινη Αξιοπρέπεια	1	2	3	4
Εθνικισμός	1	2	3	4
Ενότητα των Λαών της Γης	1	2	3	4
Φιλοξενία	1	2	3	4
Υπευθυνότητα	1	2	3	4
Μοναδικότητα του Ατόμου	1	2	3	4
Ολυμπισμός	1	2	3	4
Επικοινωνία	1	2	3	4
Φιλοδοξία	1	2	3	4

2. Οι αξίες που έχουν περιληφθεί στον κατάλογο που προηγήθηκε, είναι ενδεικτικές και δεν καλύπτουν όλο το φάσμα των αξιών.

Υπάρχουν αξίες που είναι σημαντικές για σένα και δεν έχουν περιληφθεί στον κατάλογο αυτό: Αν ναι, γράψε ποιες είναι αυτές οι αξίες.

3. Δώσε σε κάποιους/ες φίλους/ες σου την άσκηση αυτή, χωρίς να δείξεις την αξιολόγησή σου, και ζήτησέ τους να αξιολογήσουν αυτές τις αξίες.

Συγκρίνετε κατόπιν την αξιολόγησή σας και συζητήστε τους λόγους συμφωνίας και/ή διαφωνίας στην αξιολόγησή σας.

Σκεφτείτε ακόμη αν άνθρωποι από άλλες κουλτούρες θα αξιολογούσαν με τον ίδιο ή με διαφορετικό τρόπο και ποιες είναι οι συνέπειες μιας ενδεχόμενης διαφοράς στις αξίες που υιοθετούν οι διάφοροι λαοί για τη μεταξύ τους επικοινωνία, σήμερα μάλιστα που προωθείται μια κίνηση προς ενοποίηση των λαών της γης σε μια παγκόσμια κουλτούρα.

4. Κατόπιν γράψε μια παράγραφο που περιγράφει τη βασική στάση σου στη ζωή στηριζόμενος/η στις αξίες σου και την αξιολόγησή τους (π.χ. είμαι ένα άτομο που σέβεται την ελευθερία των άλλων ανθρώπων...).

5. Σύγκρινε, τέλος, τη στάση σου αυτή προς τη ζωή, τη φιλοσοφία σου ή την κοσμοθεωρία σου, με τους στόχους που έβαλες στην προηγούμενη άσκηση.

Υπάρχει συνέπεια μεταξύ τους;

Ποια σχέση ανάμεσα στην κοσμοθεωρία σου αυτή και στο στάδιο της ζωής σου στο οποίο ετοιμάζεσαι να μεταβείς με την αποφοίτησή σου από το Λύκειο;

