

PROGRAM PROFILAKTYKI w ZSE w Dębicy

I. Główne założenia szkolnego programu profilaktyki:

1. Szkolny program profilaktyki ma za zadanie:

- a) wychowanie do wartości i podejmowania odpowiednich decyzji,
- b) wspieranie w sytuacjach trudnych,
- c) wzmacnianie mocnych stron osobowego rozwoju,
- d) budowanie poczucia wartości,
- e) kształcenie umiejętności komunikacyjnych,
- f) wzmacnianie więzi emocjonalnych w rodzinie,
- g) wypracowanie efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

2. Szkoła jest miejscem profilaktyki pierwszorzędowej, skierowanej do grupy niskiego ryzyka, polegającej na promowaniu zdrowego stylu życia i zapobieganiu zagrożeniom, w szczególności na rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z wymogami życia. Jej celem jest opóźnianie inicjacji lub zachęcanie do abstynencji.

W sytuacjach rozpoznania pierwszych prób podejmowania zachowań ryzykownych pedagog i wychowawca odwołują się do specjalistycznej pomocy (poprzez wskazanie, pomoc w organizacji pierwszego kontaktu ze specjalistą, nawiązanie kontaktu z rodzicami, motywowanie do podjęcia leczenia i terapii).

II. Diagnoza problemów wychowawcza

ZSE w Dębicy obejmuje uczniów pochodzących z różnych środowisk i wchodzących w różne grupy ryzyka, mających różnego rodzaju problemy edukacyjne.

Przeprowadzane ankiety wśród uczniów oraz rodziców, obserwacja środowiska szkolnego umożliwiły wstępną diagnozę problemów wychowawczych, do których należy zaliczyć:

1. Wagary
2. Palenie papierosów, spożywanie alkoholu, zażywanie narkotyków
3. Używanie wulgaryzmów
4. Zachowania agresywne
5. Stres szkolny
6. Zdrowy styl życia

Celem programu jest uruchomienie czynników chroniących młodzież przed zachowaniami ryzykownymi, czyli:

- ~ budzenie zainteresowań
- ~ budowanie pozytywnego stosunku do szkoły
- ~ zachętę do podejmowania aktywności (sport, nauka, twórczość, itp.)
- ~ budzenie ciekawości poznawczej
- ~ uczenie radzenia sobie z emocjami
- ~ wsparcie w trudnych sytuacjach
- ~ budowanie pozytywnej grupy rówieśniczej
- ~ budowanie autorytetów
- ~ opiekę nauczycieli

Program zakłada systematyczne szkolenia nauczycieli wzmacniające ich umiejętności kontaktów interpersonalnych oraz pedagogizację rodziców i stałą współpracę z instytucjami wspierającymi działania szkoły. (Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna. Komenda Powiatowej Policji, PCK, Sanepid).

III. Szczegółowy plan realizacji działań szkolnej profilaktyki

OBSZAR PROBLEMOWY – WAGARY

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	FORMY REALIZACJI	OCZEKIWANE EFEKTY	ODPOWIEDZIALNI	TERMIN
1. System poprawy ocen.	- zapis w PSO	- korzystniejszy system poprawy ocen dla uczniów obecnych na sprawdzianach	Nauczyciele poszczególnych przedmiotów	cały rok
2. Współpraca z policją	- patrole służb na terenie przylegającym do szkoły	- informacja na temat uczniów wagarujących	pedagog, wychowawcy	cały rok
3. Pedagogizacja rodziców	spotkania w czasie zebrań z rodzicami	- uświadomienie zagrożeń / ulotka/ - współpraca rodziców ze szkołą w przeciwdziałaniu wagarom	pedagog, wychowawcy	I semestr
4. Praca z młodzieżą	- zajęcia z uczniami w czasie godzin wychowawczych (drama, burza mózgów)	- uświadomienie zagrożeń występujących podczas wagarów - wyrobienie nawyku rezygnacji z wagarów	wychowawcy	cały rok
3. Rozwijanie zainteresowań.	- kółka zainteresowań	- skierowanie aktywności ucznia na „pozytywny tor”	nauczyciele	cały rok
6. Zaangażowanie uczniów w sprawy szkoły.	- udział uczniów w przedsięwzięciach szkolnych	- wyrobienie odpowiedzialności za sprawy szkolne - rozwijanie więzi ze szkołą	opiekun SU pedagog wychowawcy	cały rok

OBSZAR PROBLEMOWY – PALENIE PAPIEROSÓW, SPOŻYWANIE ALKOHOLU, ZAŻYWANIE NARKOTYKÓW

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	FORMY REALIZACJI	OCZEKIWANE EFEKTY	ODPOWIEDZIALNI	TERMIN
1. Dostarczenie informacji o mechanizmach i następstwach wczesnego picia alkoholu, zażywania narkotyków i palenia papierosów	- dyskusje na godzinie wychowawczej, filmy, plansze, ulotki, - konkurs na plakat - kształtowanie trzeźwych obyczajów poprzez dostarczenie asertywnych wzorców oraz ukazywanie atrakcyjnego aspektu zdrowego stylu życia - przekazanie rodzicom ulotki pt. „Co należy wiedzieć i co należy zrobić aby chronić dziecko przed narkotykami”.	- uczeń zna realne konsekwencje wczesnego picia alkoholu, zażywania narkotyków i palenia papierosów, zdaje sobie sprawę z tego, że uzależnienia powodują szkody emocjonalne, edukacyjne zdrowotne i prawne.	wychowawcy klas, nauczyciele biologii, pedagog szkolny, rodzice.	cały rok
2. Uczenie konstruktywnego odmawiania	- dyskusja na godzinie wychowawczej, - zebrania z rodzicami, - spotkanie z pedagogiem z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.	- kształtowanie postawy asertywności nabywania umiejętności odpierania presji.	wychowawcy klas, pedagog szkolny.	cały rok
3. Pomoc młodzieży z rodzin alkoholików i narkomanów.	- zgromadzenie informacji o rodzinach dysfunkcyjnych, - stały kontakt z PPP, - pomoc w rozwoju	- nawiązanie efektywnej współpracy z uczniem i rodzicem, - efektywne radzenie sobie ucznia z sytuacjami	wychowawcy klas, pedagog szkolny rodzice.	

	pozytywnego, realistycznego obrazu siebie, swoich możliwości i zdolności u młodego człowieka, - umacnianie rodziny w jej prawidłowym funkcjonowaniu poprzez naprawę i ochronę więzi emocjonalnych, - zachęcanie rodziców do współpracy, - praca indywidualna z uczniem, - ukazanie potrzeby kontaktu z zaufanym dorosłym w sytuacjach zagrożenia własnego lub innych uzależnieniem.	problemowymi, - rodzina prawidłowo pełni funkcje wychowawcze, - uczeń rozpoznaje wyraża i akceptuje uczucia, a także radzi sobie z sytuacjami trudnymi, - uczeń i jego rodzina modyfikują niepożądane zachowania bez stosowania przemocy.		cały rok
--	---	--	--	----------

OBSZAR PROBLEMOWY – UŻYWANIE WULGARYZMÓW

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	FORMY REALIZACJI	OCZEKIWANE EFEKTY	ODPOWIEDZIALNI	TERMIN
1. Zapoznanie uczniów z pojęciem kultury osobistej (od zasad higieny do świadomego odbioru kultury)	cykl 2 godzin wychowawczych na temat: czym charakteryzuje się człowiek kulturalny. Metoda: burza mózgów; opracowanie wzorca, modelu.	uczeń nazywa i rozróżnia postawy uważane powszechnie za właściwe lub niewłaściwe; dostrzega istotne różnice.	nauczyciel wychowawca	cały rok
2. Sposób ubierania się jako komunikat: „kim jestem” (wpływ subkultur i grup nieformalnych na modę młodzieżową).	godzina wychowawcza na temat: mój wygląd świadczy o mnie. Stroje na różne okazje, czyli między „imieninami cioci” a manifestowaniem siebie. Metoda: dyskusja tematyczna.	uczeń zdaje sobie sprawę z faktu, że strój pełni rolę komunikatu i świadczy (zwłaszcza w pewnych sytuacjach) o kulturze osobistej. Umiejętnie dyskutuje, wyraża swoje poglądy.	nauczyciel wychowawca	cały rok
3. Wulgaryzmy jako sposób uzewnętrzniania negatywnych emocji.	- godzina wychowawcza na temat: nie ma złych emocji. - uświadomienie właściwych sposobów rozładowania emocji (np. przez rysunek – arteterapię, spacer, rozmowę). Metoda: dyskusja tematyczna	uczeń wie, że nie ma emocji złych i dobrych, bo wszystkie są potrzebne w bogatym świecie uczuć.	nauczyciel wychowawca	cały rok
4. Wulgaryzmy jako przejaw agresji i stresu.	godzina wychowawcza – przypomnienie mechanizmu powstawania agresji i stresu; rola postawy asertywnej. Metoda: mini wykład,	uczeń rozumie, że z agresją można sobie poradzić, przeciwdziałać jej i rozładować we właściwy sposób, a skutki stresu znacznie złagodzić.	nauczyciel wychowawca	cały rok
5. Wpływ rodziny, grupy rówieśniczej i mediów na język	godzina wychowawcza na temat: jak ludzie wyrażają emocje.	uczeń spostrzega różnicę w sposobie wyrażania emocji w grupie rówieśniczej, na filmie	nauczyciel - wychowawca	cały rok

uczni.	Metoda: dyskusja tematyczna.	akcji, w rodzinie i przez osoby uznawane powszechnie za autorytety.		
6. Uświadomienie uczniom zjawiska ubożenia języka przez stosowanie wulgaryzmów.	-godzina wychowawcza na temat: „zachwaszczony ogródek”. Metoda: -projekt plastyczny (wulgaryzmy jako osty zagłuszające inne rośliny).	uczeń dostrzega zagrożenie ubożenia słownictwa poprzez stosowanie wulgaryzmów	nauczyciel wychowawca	cały rok
7. Jak egzystować w środowisku szkolnym bez wulgaryzmów?	-podsumowanie dotychczasowej pracy wychowawczej (przypomnienie poprzednich zagadnień, ewaluacja). Rola eufemizmów w wyrażaniu uczuć negatywnych. Próba wyszukania własnych sposobów na zastąpienie wulgaryzmów innymi sformułowaniami Metoda: mini dyskusja.	uczeń wie co to są eufemizmy, umie je zastosować w różnych sytuacjach.	nauczyciel wychowawca we współpracy z nauczycielem polonistą.	cały rok

OBSZAR PROBLEMOWY – ZACHOWANIA AGRESYWNE

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	FORMY REALIZACJI	OCZEKIWANE EFEKTY	ODPOWIEDZIALNI	TERMIN
1. Praca z uczniem.	- praca w grupach (zabawy integracyjne, odgrywanie scenek, burza mózgów, praca w małych grupach mini wykłady), - wypełnianie kwestionariuszy i ankiet, - trening asertywności.	- uczeń zna definicję agresji, zna przyczyny i skutki zachowań agresywnych, - rozpoznaje objawy, - zauważa, spostrzega agresję, - zna uczucia „ofiary” i agresora, - zna techniki relaksacji, - wie, gdzie szukać pomocy i jak obronić się w sytuacji zagrożenia.	wychowawcy pedagog.	cały rok
2. Praca z nauczycielem.	-warsztaty tematyczne - szkolenia na Radach Pedagogicznych.	- doskonalenie umiejętności rozpoznawania zachowań agresywnych	dyrekcja, pedagog – współpraca z policją i PPP	cały rok
3. Pedagogizacja rodziców	- przeprowadzanie ankiet i wywiadów wśród rodziców, - spotkania w czasie zebrań z rodzicami, - przekazanie ulotki pt „Najczęściej popełniane błędy wychowawcze oraz propozycje ich uniknięcia”	- uświadomienie zagrożeń wynikających z rozwijającej się wśród młodzieży agresji, - umiejętność reagowania na takie zachowania, - współpraca rodziców ze szkołą w przeciwdziałaniu agresji.	wychowawcy pedagog – współpraca z policją	styczeń/ luty 2006

OBSZAR PROBLEMOWY – STRES SZKOLNY

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	FORMY REALIZACJI	OCZEKIWANE EFEKTY	ODPOWIEDZIALNI	TERMIN
1. Ćwiczenie umiejętności	zajęcia warsztatowe wg programu edukacyjnego	- ukształtowanie umiejętności zapobiegania	wychowawca pedagog	II

radzenia sobie ze stresem	„Stres pod kontrolą dla klas III „ - przekazanie rodzicom uczniów klas III ulotki pt. „Przedmaturalny Zawrót Głowy czyli jak poradzić sobie ze stresem przedmaturalnym”. - sto pytań do...- uczniowie klas pierwszych poznają swoich nauczycieli	negatywnym skutkom stresu i redukowaniu napięcia emocjonalnego		semestr cały rok II semestr
2. Alternatywy	- tworzenie grup wsparcia - w miarę potrzeb	- kształtowanie aktywnej i odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia własnego i kolegów	wychowawca w porozumieniu z samorządem klasowym	cały rok
3. Interwencja	- praca rzecznika praw ucznia, - opieka pedagoga - pomoc poradni	- rozwiązywanie konkretnych problemów	wychowawca rzecznik, pedagog	cały rok

OBSZAR PROBLEMOWY – ZDROWY STYL ŻYCIA

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	FORMY REALIZACJI	OCZEKIWANE EFEKTY	ODPOWIEDZIALNI	TERMIN
1. Anoreksja	- prelekcje „Jak odżywiają się nastolatki”, - film, - spotkania z psychiatrą.	- uświadomienie mechanizmu zachorowania na anoreksję czy bulimię.	- wychowawca - pielęgniarka, - nauczyciel biologii	cały rok
2. Bulimia	- prelekcja, - spotkania z psychiatrą lub psychologiem	- uświadomienie mechanizmu zachorowania na anoreksję czy bulimię.	- wychowawca - pielęgniarka, - nauczyciel biologii	cały rok
3. Otyłość – zagrożenie dla zdrowia	- plakaty, - omówienie przyczyn otyłości, - gimnastyka jako sposób na odchudzanie.	- umiejętność zdrowego odchudzania się, - zwiększenie poczucia własnej wartości.	- pielęgniarka, - nauczyciele wf	cały rok
4. Niedobór kwasu foliowego przyczyną wad cewy nerwowej	- prelekcje, - ulotki, - plakaty.	- upowszechnienie codziennego przyjmowania kwasu foliowego przez młode kobiety	- pielęgniarka	I/ II semestr cały rok

IV. Ewaluacja programu profilaktyki

Przebieg pracy profilaktycznej i jej efekty poddawane są systematycznej obserwacji i ocenie. Informacje zwrotne pochodzące od uczniów i innych obserwatorów służą dalszemu doskonaleniu pracy i wyciąganiu wniosków na przyszłość. Najlepszych efektów można się spodziewać, gdy ewaluacji programu dokonuje się na podstawie systematycznych obserwacji procesu profilaktycznego.

Sposoby i środki ewaluacji:

- obserwacja zachowania uczniów
- obserwacja postępów w nauce i zachowaniu
- udział uczniów w konkursach i osiągnięcia przez nich wyniki
- frekwencja na zajęciach szkolnych
- udział w zajęciach pozalekcyjnych

- ocena samopoczucia ucznia w szkole
- ocena pracy profilaktycznej

Narzędzia ewaluacji:

- ankieta
- obserwacja
- analiza dokumentacji szkolnej
- rozmowa
- wywiad

Program profilaktyki będzie podlegał ewentualnemu uzupełnieniu po zakończeniu każdego roku szkolnego, oraz po konsultacjach dyrekcji z Radą Pedagogiczną, rodzicami i uczniami.

Celem moich rozważań będzie odpowiedź na pytanie, czy rzeczywiście kultura osobista człowieka pomaga mu w życiu, czy jest niepotrzebna. Kultura osobista to nasz „wewnętrzny głos”, który mówi nam jak zachować się w danej sytuacji. To także nasz wygląd i dbanie o zdrowie swoje i innych.

Jestem zdania, że kultura człowieka pomaga mu w życiu codziennym. Dzięki niej inni widzą nas jako osoby mądre. Można powiedzieć, że nasze zachowanie jest własną „wizytówką”. Kultura osobista to nie tylko nienaganne maniery, ale również wysoki poziom edukacji ogólnej i logicznego myślenia.

Na poparcie mojego stanowiska mogę przytoczyć wiele różnych argumentów. Po pierwsze kultura osobista to inaczej nasza godność. To właśnie własnym zachowaniem reprezentujemy siebie. Jeżeli zwracamy się do kogoś w sposób kulturalny możemy oczekiwać również kulturalnej odpowiedzi. Forma naszego zachowania i wypowiedzi świadczy o naszym wykształceniu. Odpowiednie, kulturalne zachowanie oznacza, że coś sobą reprezentujemy. Nie zapominajmy o starym przysłowiu: „Jakim Cię widzą, takim Cię piszą” Jesteśmy szanowani przez innych i łatwiej nam przychodzi wiele rzeczy, ponieważ inni liczą się z naszym zdaniem i uważają nas za osoby na tzw. wysokim stanowisku i poziomie.

Chcę zwrócić uwagę na to, że nasze normy zachowania unaoczniają warunki w jakich dorastaliśmy. Przedstawiają w pewnym stopniu naszą rodzinę, dom oraz atmosferę jaka w nim panuje. Jeżeli zauważymy źle wychowane dziecko to myślimy właśnie o rodzicach, którzy je wychowali. Nikt z nas przecież nie chce, aby ktoś obcy źle wyrażał się o naszych rodzicach. Nie możemy więc skalać dobrego imienia naszego i przede wszystkim naszej rodziny.

Nie należy zapominać również o tym, że czasami zdarza się, iż kultura osobista jest jedyną rzeczą jaką mamy. Nikt nie może nas jej pozbawić. Nasza godność jest faktem istnienia naszej osoby. Nawet jeśli wszystko utracimy, ona zawsze pozostaje.

Wszystko to prowadzi do wniosku, że kultura osobista jest potrzebna człowiekowi w jego codziennym życiu i na pewno mu je ułatwia. Dowodzą tego powyższe argumenty, które wymieniłam udowadniając tę tezę. Myślę, że powinniśmy kłaść duży naciska na naszą kulturę i zachowanie, aby odnaleźć się w tym świecie i być kimś.

Kultura osobista człowieka to ogół jego sposobów postępowania, metod działania, myśli, pojęć, poglądów i wytworów działania, które mogą być często nieznanymi innym ludziom. Zawiera się ona w ramach kultury zbiorowości, ale obejmuje także te myśli, uczucia, idee i wytwory działalności, które nie są jeszcze znane innym ludziom. Nie zawsze są one akceptowane czy tolerowane przez innych. Jednak człowiek o wysokiej kulturze osobistej jest szanowany i dobrze postrzegany przez zbiorowość oraz utrzymuje dobre i pozytywne stosunki ze wszystkimi. Omówię relacje takiego człowieka uwzględniając elementy składające się na kulturę osobistą.

Pierwszym z nich są walory intelektualne: sposób myślenia, sprawność procesów myślenia, rozumienie pojęć, inteligencja i umiejętność przystosowania się do zmieniających się warunków pracy i życia. Człowiek o wysokiej kulturze osobistej ukierunkowuje swój sposób myślenia ku sytuacji życiowej, w jakiej obecnie się znajduje, lub jaka znajduje się już w jego najbliższych planach. Potrafi się on skupić na temacie i unika rozpatrywania tematów zbędnych mu w danej chwili. Innym ludziom jest więc dobrze pracować i rozmawiać z takim człowiekiem, bowiem trzyma on się sprawy, nie zapominając również o lekkim poczuciu humoru. Człowiek taki posiada również całkowicie sprawne procesy myślenia: analizę, syntezę, uogólnienie, konkretyzowanie, abstrahowanie. Dobrze radzi więc sobie z wszelkimi sytuacjami problemowymi lub wymagającymi myślenia i zastanowienia. Łatwo współpracuje on z innymi ludźmi i potrafi komunikować się słownie, unikając zbędnych informacji i

stosując odpowiednie formy wypowiedzi. Rozumienie pojęć i inteligencja również bardzo dobrze sprawdza się w kontaktach z ludźmi, ponieważ dzięki nim człowiek zawsze potrafił będzie pozytywnie załatwić sprawę czy nawiązać kontakty z innymi, jak również będzie dobrym nabytkiem dla pracodawcy. Inteligencja jest szczególnie ceniona wśród ludzi, człowiek, który ją posiada, niejednokrotnie staje się autorytetem dla innych. Umiejętność przystosowania się do zmieniających się warunków pracy i życia jest ważną cechą do pracodawcy, który często musi wprowadzić nowe postanowienia w zakładzie pracy, a także dla rodziny czy znajomych, którzy nie muszą przejmować się stresem czy niezaradnością i wynikającymi z tej zmiany negatywnymi skutkami, osoby.

Następnym czynnikiem jest wrażliwość emocjonalna: empatia, identyfikacja, zrozumienie, wyrozumiałość, tolerancja. Człowiek o wysokiej kulturze osobistej posiadając te wszystkie cechy, łatwo znajduje przyjaciół i sympatię innych ludzi. Potrafi ich zrozumieć, wysłuchać, pomóc im, pocieszyć w trudnych chwilach. Może również liczyć na pomoc z ich strony w niekorzystnej dla siebie chwili. Posiada on dużo znajomości, nie ma wrogów i jest ogólnie lubianą osobą. Nie czuje się samotny i zapomniany, co przynosi mu duże korzyści, np. spędzenia wolnego czasu, poczucia miłości i faktu, że jest potrzebny innym itp.

Kierunkowy rozwój osobowości, obejmujący poglądy, postawy, przekonania, ideały życiowe i zawodowe jest cechą indywidualną każdego człowieka. Człowiek o wysokiej kulturze zawodowej powinien posiadać takie cechy, które byłyby dobrze postrzegane przez społeczeństwo, w tym sensie, że nie zakłócałyby społecznego życia ogółu. Może on mieć zainteresowania w kierunku innym niż inni, ale takie, które byłyby postrzegane pozytywnie przez większość ludzi (nie wszyscy bowiem są tolerancyjni i nie szanują przekonań innych). Nie można to wliczyć przykładowo zamiłowania do śpiewu o drugiej w nocy. Jeżeli rozwój osobowości będzie następował w pozytywnym kierunku, ogólnie naśladowanym i postrzeganym przez innych (nie licząc tym razem osobistych zainteresowań), to człowiek taki będzie postrzegany przez innych w dobrym świetle i nie uzyska negatywnej opinii. Biorąc zaś ponownie pod uwagę zainteresowania, to osoba o danym kręgu zainteresowań będzie odbierana pozytywnie i może zyskać dużą sympatię przez grono osób lub pojedyncze jednostki o tym samym lub podobnym kierunku zainteresowania.

Czwartym czynnikiem jest postępowanie i zachowanie się, obejmujące: przestrzeganie dobrych obyczajów i manier, język, jakiego używamy w kontaktach z innymi, taktowne zachowanie wobec innych, okazywanie szacunku, zainteresowania, gotowość niesienia pomocy, stosowanie godziwych metod działania. Cechy te są bardzo szanowane i poszukiwane przez inne osoby, więc człowiek o wysokiej kulturze osobistej, posiadając je łatwo nawiązuje pozytywne stosunki z ludźmi, jest lubiany i podziwiany nie tylko przez najbliższe grono, lecz również szanowanych dostojników i osobistości, ponieważ dobre obyczaje, maniery, właściwe zachowanie się w danej okoliczności, a także zróżnicowany język używany w rozmowach z różnymi osobami (oczywiście bez przekleństw i obraźliwych sloganów) są objawami dobrego wychowania i cechami godnymi człowieka wysokiej pozycji społecznej. Szacunek zaś i chęć niesienia pomocy są objawami uniżenia i niewywyższania się, co jest godne podziwu. Godziwe metody działania określają pracę „nie za wszelką cenę”, bez zbędnego wykorzystywania siły ludzkiej czy pieniędzy. Jest to bardzo ważne, np. w trakcie pracy wymagającej dużej ilości pracy, aby osiągnąć konkretny cel.

Skuteczność działania i wytwory tej działalności -cecha ta jest niewątpliwie ważna dla pracodawców i pracowników chcących w pełni wykorzystywać czas pracy i pracować efektywnie, z którymi człowiek o wysokiej kulturze osobistej może pracować skutecznie, ze stopniowymi dodatnimi efektami tej pracy związanymi z osiągnięciem celu. Najważniejszy w pracy, jak również w życiu codziennym jest skutek tej pracy – skutek pozytywny.

Następną cechą kultury osobistej są walory etyczne, czyli uwewnętrznione zasady i normy postępowania społeczno – moralnego, niezwykle ważne w kontaktach z drugim człowiekiem.

Etyka jest ważną sferą życia, ponieważ określa zasady, które trzeba przestrzegać, aby zachować godność i zdrowie psychiczne osoby. Człowiek o wysokiej kulturze osobistej wie jak się zachować, aby nie zadać cierpienia innym ludziom, nawet jeśli bardzo różniliby się oni od niego pod względem wyglądu czy charakteru.

Dbałość o zdrowie i higienę osobistą jest czynnikiem zewnętrznym, ale równie ważnym jak cechy osobowościowe, ponieważ właściwa higiena i zdrowie zapewnia łatwość w kontaktach z ludźmi i brak barier porozumiewania się, np. trudno jest nawiązywać kontakt z osobą, która zaniedbując swoją higienę osobistą, nieprzyjemnie pachnie.

Innym czynnikiem zewnętrznym jest też dbałość o wygląd i urodę. Wygląd zewnętrzny dużo świadczy o człowieku, czasami błędnie, ale w dobie nowoczesnej cywilizacji zły wygląd może dawać złą opinię o osobie. Człowiek elegancko ubrany i dbający o ciało, wykorzystując różne kosmetyki jest dobrze postrzegany przez innych, a jego wygląd mówi o jego dokładności i zachęca do nawiązaniu z nim kontaktów, natomiast osoba ubrana w obdarte rzeczy, zarosnięta i nieużywająca kosmetyków higieny codziennej jest już z wyglądu niedokładna, niezadbana i jej wygląd zniechęca do rozmowy czy przebywania z nią, albo jeszcze nawiązywania bliższych kontaktów.

Bardzo ważna jest też otwartość na kontakty z innymi ludźmi i umiejętność współdziałania i współżycia. Człowiek o wysokiej kulturze osobistej, będąc otwartym i potrafiąc współżyć, łatwo zdobywa przyjaciół, klientów w pracy, potrafi się z nimi dogadać, wysłuchać ich propozycji, postawić własną opinię i wypracować wspólne stanowisko. Jest bardzo dobrym pracownikiem, partnerem i kolegą, chętnie i miło spędza się z nim czas i się współpracuje. Ostatnim z czynników jest umiejętność panowania nad swoimi emocjami i temperamentem oraz poczucie humoru. Współczesny świat stwarza wiele problemów i trudnych sytuacji, a także ludzie mają odmienne charaktery, a niektórych cech nie możemy po prostu znieść. W takiej sytuacji bardzo przydaje się spokój i opanowanie, co jest bardzo trudne do wypracowania. Panowanie nad emocjami jest ważną cechą współczesnego człowieka w zagonionym i zestresowanym świecie. Z człowiekiem opanowanym łatwo jest współżyć, nie wybucha on gwałtownie, nie trzeba bać się do niego zwracać, że w każdej chwili może na nas „ryknąć” ze zdenerwowania. Kulturalny człowiek pamięta również o poczuciu humoru w stosownej sytuacji, dzięki któremu może rozbudzić, rozweselić czy uszczęśliwić innych ludzi, a nawet poprawić ich samopoczucie w danym dniu. Nie można zapomnieć też o tym, żeby nie żartować bez przerwy i bez potrzeby, a także żeby żarty były odpowiednie do sytuacji, sensowne, zrozumiałe i żeby nikogo nie obrażały.

Człowiek o wysokiej kulturze osobistej – to chodzący ideał. Istnienie takiego człowieka byłoby wspaniałym wzorem do naśladowania i graniczyłoby niemalże z cudem. Jednakże wszystkie typy człowieka jakie kreuje nam współczesna nauka to wyłącznie zbiór słów i zdań na kartkach książek. Jeszcze nie istniał w przyrodzie ideał człowieka pod jakimkolwiek względem. Gdyby żyli na świecie tacy ludzie, Ziemia byłaby piękna, bez przemocy i niepotrzebnych wojen. Człowiek taki pozostanie jednak w marzeniach każdego z nas, nikt bowiem nie jest ideałem.