

ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ ЛЮДИНИ - ФУНДАМЕНТ, НА ЯКОМУ БАЗУЄТЬСЯ ВСЕ ЙОГО ЖИТТЯ. АЛЬБЕРТ ЕЙНШТЕЙН

Кожен має орієнтири, які рухають його діями і думками. Вони є, незалежно від того, усвідомлює це людина чи ні. Саме спираючись на них вона обирає професію, підтримує соціальні ініціативи, організації, ідеї, формує своє оточення та обирає партнера. Такі орієнтири називають цінностями – те, що цінне для людини, заради чого вона готова пройти будь-який шлях, що рухає нею кожного дня для досягнення мети. Не знаючи своїх цінностей, можна загубитися у житті, робити несвідомий вибір, нав'язаний ззовні, а потім страждати в стосунках чи на неулюбленій роботі. Відповідно життя проходитиме в постійній напрузі та внутрішній нестабільності, що втілюватиметься в деструктивну поведінку.

ЗВІДКИ БЕРУТЬСЯ ЦІННОСТІ?

Вже в перший рік життя малюка, коли мама турбується про нього, співає, грається, говорить з ним – він отримує першу базову цінність – **довіру до світу**. В протилежному випадку дитина сприйматиме світ як ворожий, небезпечний, боїтиметься людей, проявлятися в соціумі та інше. Тому перші контакти з дорослими надзвичайно важливі для формування подальшого набору цінностей людини.

Коли дитина зростає, спостерігає за батьками, вивчає світ, в неї формується ще одна цінність – **любов**. Отже, найперші базові орієнтири ми отримуємо від батьків чи дорослих, які їх замінюють. Підростаючи, дитина формує вже свої цінності з власних відчуттів і думок. Відповідно, у кожного є набір саме того, що для нього важливо, що його оточувало чи навпаки – чого не вистачало.

На кожному наступному етапі становлення особистості людина набуває нових цінностей. Вважається, що десь до 50 років базовий набір сформований, але загалом цей процес триває протягом усього життя. При цьому, ті перші, набуті в дитинстві, в дорослому віці не зникають. Цінності є сталими, але з часом змінюються в пріоритетності. Наприклад, після одруження на перше місце може вийти любов і побудова сімейного затишку, а після появи дитина – турбота про неї.

Кожні півроку варто робити ревізію своїх цінностей і виявляти, які в пріоритеті саме зараз, та звірятися зі шляхом, яким йдете.

Що таке життєві цінності та чому вони важливі

Життєві цінності — це глибоко вкорінені переконання, які визначають, що для нас найважливіше. Вони впливають на наші рішення, формують стосунки та задають напрямок у житті. Це ніби внутрішній компас, який допомагає не збитися з курсу, коли світ навколо кидає виклики. Без чітких цінностей легко загубитися в хаосі буденності чи чужих очікувань.

Цінності бувають різними: для когось це сім'я, для іншого — свобода чи творчість. Вони не універсальні, але завжди відображають те, що робить нас собою. Наприклад, людина стоїть перед складним вибором — кар'єра чи близькі, то саме цінності підкажуть, що обрати, щоб потім не гризло сумління.

Основні категорії життєвих цінностей

Життєві цінності можна умовно поділити на кілька категорій. Кожна з них охоплює різні аспекти людського життя, від особистих прагнень до суспільних ідеалів. Ось найпоширеніші з них, які формують наше бачення світу.

- **Особисті цінності:** Це те, що стосується вашого внутрішнього “я”. Сюди входять самоповага, розвиток, здоров’я, свобода. Наприклад, людина, яка цінує здоров’я, буде регулярно займатися спортом і слідкувати за харчуванням, навіть якщо це вимагає жертв.

- **Соціальні цінності:** Сім’я, дружба, любов, взаємодопомога. Люди, для яких важливі соціальні зв’язки, часто ставлять добробут близьких вище власних інтересів. Наприклад, батьки можуть відмовитися від кар’єрних амбіцій, щоб проводити більше часу з дітьми.

- **Матеріальні цінності:** Сюди належать фінансова стабільність, комфорт, добробут. Для когось власний будинок чи можливість подорожувати — це не просто мрія, а основа щасливого життя.

- **Духовні цінності:** Віра, гармонія, сенс життя. Люди, які керуються духовними принципами, часто шукають відповіді на питання: “Навіщо я тут?” чи “Що залишиться після мене?”.

- **Професійні цінності:** Кар’єра, самореалізація, визнання. Для багатьох важливо відчувати, що їхня робота має значення і приносить користь світу.

Чому важливо знати свої цінності

Коли людина чітко розуміє свої пріоритети, життя стає простішим. Вона перестає витратити енергію на те, що їй не підходить. Наприклад, якщо людина цінує свободу, то навряд чи вона буде щаслива в роботі з жорстким графіком. Знання цінностей допомагає будувати гармонійні стосунки, адже ви шукатимете людей зі схожими принципами.

Цінності — це ваш внутрішній GPS. Вони не лише вказують шлях, а й допомагають уникнути тупиків, де ви можете застрягнути через чужі очікування чи суспільний тиск.

Найпоширеніші життєві цінності та їхній вплив

Цінності — це не просто абстрактні поняття. Вони формують наше життя, впливають на поведінку та визначають, як ми взаємодіємо зі світом. Ось детальний огляд найпоширеніших цінностей і того, як вони проявляються.

Цінність	Опис	Як проявляється
Сім’я	Любов і підтримка близьких людей, які завжди поруч.	Людина проводить багато часу з рідними, допомагає їм, ставить їхні потреби вище власних.
Свобода	Можливість самостійно обирати свій шлях без обмежень.	Відмова від роботи “з 8 до 5”, подорожі, заняття улюбленою справою.
Чесність	Правдивість у словах і вчинках, навіть якщо це складно.	Людина говорить правду, навіть якщо це може викликати конфлікт.
Здоров’я	Фізичне та ментальне благополуччя.	Регулярні заняття спортом, медитація, відмова від шкідливих звичок.

	Цінність	Опис	Як проявляється
–	Творчість	Можливість створювати щось нове та унікальне.	Заняття мистецтвом, написання книг, створення музики.

Дослідження показують, що люди, які живуть відповідно до своїх цінностей, мають нижчий рівень стресу та вищу задоволеність життям.

– У 2020 році опитування Gallup виявило, що 68% людей у світі вважають сім'ю найважливішою цінністю.

– Цінності можуть змінюватися з віком. Молодь частіше цінує свободу та самореалізацію, тоді як старше покоління — стабільність і безпеку.

Психологи стверджують, що щастя залежить не від зовнішніх досягнень, а від того, наскільки наші дії відповідають внутрішнім переконанням. Якщо ви цінуєте творчість, але застрягли в рутинній роботі, ваше серце буде протестувати. З іншого боку, коли ви живете за своїми принципами, навіть труднощі сприймаються як частина шляху, а не як катастрофа.

Як узгодити цінності з реальним життям

Узгодити цінності з реальністю — це мистецтво. Ось кілька порад, які допоможуть зробити це природно.

- **Ставте цілі, що відповідають цінностям.** Якщо для вас важлива сім'я, плануйте вечори з близькими так само ретельно, як робочі зустрічі.
- **Вчіться казати “ні”.** Відмовляйтеся від можливостей, які суперечать вашим принципам. Наприклад, якщо ви цінуєте свободу, не погоджуйтеся на роботу, яка прив'язує вас до офісу.
- **Оточуйте себе однодумцями.** Люди зі схожими цінностями підтримуватимуть вас і допоможуть залишатися вірними собі.
- **Регулярно переглядайте пріоритети.** Життя змінюється, і те, що було важливим у 20 років, може втратити значення в 40. Не бійтеся коригувати курс.

З метою визначити пріоритетні цінності наших випускників, було проведено анкетування. За результатами якого ми бачимо, що 59% одинадятикласників, поставили на перше місце цінність “життя і здоров'я”. На друге місце 63% --поставили цінність “любов”, і на третьому місці -- у 56% опитаних сім'я.

Матеріальна забезпеченість лише на 4 місці у 59%.

Діти не народжуються з готовими принципами — вони вчаться у нас. Батьки, школа, друзі — усі впливають на те, що дитина вважатиме важливим.