

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ

Модуль 6. Цінності під час криз, що сприяють життєстійкості

Що таке цінності й чому вони важливі під час проживання кризи?

У житті так багато речей, що потребують уваги зранку до вечора. Часом може здаватися, що ми тільки тим і зайняті, що виконуємо різні побутові справи і дрібні доручення. Робота під тиском, неможливість сказати ні, усе однаково важливе й має бути виконаним. Знайомий досвід? За даними [опитування American Time Use Survey, Bureau of Labor Statistics](#) — людина з 15 років майже весь час чимось зайнята: навчанням або роботою, домашніми справами, турботою про себе й інших, загалом перелік усіх справ, які може виконувати доросла людина протягом доби, сягає 4-х аркушів! Тобто весь час доводиться щось робити, але наскільки ці справи узгоджуються з нашими справжніми бажаннями або цінностями?

У цьому модулі поговоримо про те, що таке цінності, чому їх важливо втілювати в конкретних діях, а також про те, до яких саме цінностей варто повертатися в періоди кризи.

За визначенням **цінностей** — це справжні бажання людини, що є керівними принципами її життя ([Schwartz, 1992](#)). Наприклад, бажання залишитися чесним перед собою, бути вільним у поглядах та сміливим перед викликами життя. Це все різні цінності. Мовою метафор цінності ще називають «бажаннями нашого серця». Тобто їх важко досягнути розумом у якийсь логічний спосіб, але їх можна відчувати, якщо уважно прислухатися до себе.

І коли це відбувається, людина отримує відповіді насправді екзистенційні запитання:

- Який сенс має моє життя?
- Якою людиною я хочу бути?
- Як я хочу ставитися до себе, інших та до світу загалом?

Отже, **цінностей** — це глибокі та стійкі бажання людини щодо себе, інших та світу загалом, що виступають керівними принципами її життя.

Розуміння своїх цінностей дає можливість розуміти, що ви робите й, найважливіше, навіщо; зосереджуватися на найважливішому; перед тим, як почати діяти, подумати, чи результат буде вартий докладених зусиль?

Спільні цінності дозволяють групі людей бути організованішою та мати спільні прагнення. Наприклад, разом прагнути незалежності чи справедливості. А це надихає на тривалі суспільні, політичні та економічні зміни, що якісно покращують життя спільноти.

Усвідомлення цінностей — це насамперед робота над собою, що потребує часу та зусиль. У цій темі у Вас буде можливість спробувати дослідити свої цінності.

Утім, проблема багатьох людей не лише в тому, що вони надто зайняті різними справами й не замислюються над тим, а що для них насправді важливо.

Часом людина може знати про свої цінності, але все одно не втілювати їх у життя.

Ось, наприклад, дівчина, вона знає, що хоче мати друзів, але їй настільки страшно знайомитися з іншими, що вона обирає самотність.

Ось, наприклад, юнак, він знає, що хоче досягнути в житті успіху, але більшість часу витрачає на розваги.

Обоє вони не рухаються в напрямку не до, а від своїх цінностей.

Дослідження показують щось схоже: між цінностями людини та її реальною поведінкою існує лише незначний або середній зв'язок ([Bardi & Schwartz, 2003](#); [Schwartz & Butenko, 2014](#); [Schwartz et al., 2017](#)): тобто люди далеко не завжди здійснюють ціннісні дії.

Ціннісні дії — дії або поведінка, що узгоджуються з цінностями людини. Наприклад, якщо турбота про інших — це цінність, то слова підтримки та допомога іншому у конкретних справах — це ціннісні дії.

Можливо, тому, що ціннісні дії потребують зусиль. Наприклад, щоб подолати страх чи миттєві спокуси і слідувати своїм цінностям, потрібно докладати зусиль. А діяти імпульсивно, як цього вимагає ситуація — значно легше.

У цьому модулі вас очікує завдання, у якому ви зможете замислитися, а наскільки вам вдається реалізовувати свої цінності?

Навіть якщо не завжди вдається жити згідно з цінностями, цього варто прагнути. З [досліджень](#) відомо, що ціннісні дії знижують рівень дистресу та емоційного виснаження. Вони також пов'язані з [кращими показниками ментального здоров'я та благополуччя](#).

[Велике відкриття досліджень](#) — подолання симптомів хвороби, наприклад, тривоги чи депресії, не робить людину більш щасливою. А ціннісні дії — роблять, навіть якщо людина вимушена залишатися [хворою та знедоленою](#).

Також ціннісні дії — вирішальний чинник у масштабних проєктах, що потребують відданості, посвяти та вміння попри все рухатися в бажаному напрямку. Без відповідних цінностей неможливо добре вчитися, працювати, розвивати бізнес, виховувати дітей чи будувати державу.

Під час подолання кризи усвідомлювати свої цінності та діяти згідно з ними особливо важливо. Також вони допомагають сформуванню життєстійкості. Про це ми детально поговоримо в наступних відео.