

ФИО _____

Инструкция: Перед Вами методика, цель которой - помочь человеку осознать, что для него действительно имеет значение в жизни, а что менее значимо и, исходя из этого, более осознанно выбрать направление дальнейшего развития. Здесь нет и не может быть правильного или неправильного ответа, так как каждый человек - индивидуальность.

Особое внимание обращаем на то, что в методике идет речь о жизненных ценностях и принципах применительно ко всей жизни в целом, а не только к каким-то отдельным ее областям, таким как работа.

Задание состоит из двух частей, которые выполняются по очереди: **сперва первая часть, потом вторая**. В первой части представлен список ценностей как высших целей, ради которых человек готов стараться, стремление к которым определяет его жизненные выборы. Во втором задании другой список ценностей, которые выступают именно как жизненные принципы и отражают некие правила, которых человек считает важным придерживаться в поведении и в деятельности в разных жизненных обстоятельствах. Таким образом, два задания выполняются независимо друга от друга и отражают разные уровни ценностных ориентаций.

Часть I: Прочитайте список ценностей от начала до конца. Хорошо подумайте и выберите среди них самую главную и значимую для Вас жизненную ценность, достижение которой в жизни для Вас наиболее важно по сравнению с остальными и присвойте ей номер Следующей по значимости в Вашей жизни ценности присвойте № 2 и далее отметьте по степени значимости все ценности от 1 до 18. Выбирайте вдумчиво, не отмечайте ценность до тех пор, пока не будете полностью уверены, что это действительно Ваша ценность, а не навязанная Вам обществом или мнением близких: выражайте свое собственное мнение.

Часть II: Прочитайте список ценностей от начала до конца. Хорошо подумайте и выберите среди них самую главную и значимую для Вас жизненную ценность, выступающую как Ваш основной жизненный принцип, и присвойте ей номер 1, следующей по значимости ценности-принципу в Вашей жизни присвойте № 2 и далее отметьте по степени значимости все ценности от 1 до 18. Выбирайте вдумчиво, не отмечайте ценность до тех пор, пока не будете полностью уверены, что это действительно Ваш принцип, а не навязанный Вам обществом или мнением близких: выражайте свое собственное мнение.

Обозначьте выбранный вариант в столбце таблицы под номером «1». Затем проделайте ту же процедуру с остальными ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18-е место. Выбор двух ценностей с одним уровнем значимости не допускается.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, сделав соответствующие коррективы в таблице для ответов.

Пример того, как следует отмечать иерархию ценностей на бланке ответов:

<i>Уровень значимости</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Ценности</i>				
Ценность 1			✓	
Ценность 2	✓			
Ценность 3		✓		
Ценность 4				✓

Авторские рекомендации от Натальи Чесской и Центра образовательных технологий Advance по самостоятельной работе с результатами теста Ценностных ориентаций Рокича.

Данные вопросы помогут Вам самостоятельно провести анализ результатов теста. Запишите Ваши ответы для более продуктивной работы с ними.

1. После того как Вы заполнили тест до конца, оцените, насколько то, чем Вы занимаетесь сейчас в жизни отражает Ваши основные ценности, которые Вы поставили на первые 5 мест из первой части теста, позволяет Вам в полной мере ими обладать. Ваши ответы могут быть следующими:

- в полной мере отражает и позволяет обладать;
- почти в полной мере;
- не в полной мере;
- не отражает или не позволяет;
- то, чем я занимаюсь в жизни мешает мне обладать какой-то из моих ценностей.

Какая из Ваших жизненных сфер находится в наибольшей гармонии с Вашими ценностями, а какая в наименьшей? Какие изменения Вам стоит произвести в своей жизни, чтобы все её сферы были в полной гармонии с Вашими основными ценностями? Не торопитесь с ответом: осознание необходимых изменений может занимать продолжительное время. Если сейчас не готовы ответить на вопрос, вернитесь к нему позднее и переходите дальше.

2. Сравните ценности, которые Вы поставили на первые 5 мест в первой части с первыми 5-ю ценностями-принципами, которые из второй части теста. Задайте себе вопрос: Насколько эти принципы помогают мне обладать моими главными ценностями? Ваши ответы могут быть следующими:

- именно они очень помогают;
- в целом, помогают;
- часть из них помогает;
- не в полной мере помогают; есть противоречия: какие-то помогают, какие-то нет;
- какие-то мешают.

Какие еще принципы из тех, что не попали в список моих приоритетов пригодились бы мне в достижении желаемых целей? (обратите внимание в том числе и на те принципы, которые заняли последние места в Вашей иерархии: возможно среди них найдутся 1-2 полезных, но отвергаемых Вами).

3. Спросите себя о том, как Вам следует изменить свои принципы и привычки поведения, чтобы ускорить и укрепить обладание Вашими главными ценностями и достижение самых Важных для Вас целей.

Хорошенько обдумав и искренне ответив на все 3 блока вопросов Вы сможете осознанно структурировать свою жизнь, легко принимать судьбоносные решения и более эффективно достигать важные для Вас цели!