



I. Поставьте отметку в нужной графе напротив каждой ценности.

№	Ценность*	Не важно	Отношусь нейтрально	Важно	Крайне важно
1	Достижения (результат)				
2	Амбиции				
3	Способности (компетентность, эффективность)				
4	Жизнерадостность (добросердечность, наслаждение жизнью)				
5	Храбрость (готовность идти на риск)				
6	Быть вкладом, отдавать (делать мир лучше)				
7	Творчество (инновационность, дерзость, уникальность)				
8	Дисциплина (настойчивость, эффективность, профессионализм)				
9	Интересная жизнь (бодрая, активная жизнь с приключениями)				
10	Равенство (справедливость, равные возможности для всех)				
11	Семья (качественные отношения с семьей)				
12	Свобода (независимость, свобода выбора, автономия)				
13	Счастье (удовлетворение жизнью)				
14	Здоровье (свобода от болезней)				
15	Внутренняя гармония (свобода от внутренних конфликтов, мир в душе)				
16	Целостность (честность, искренность, правдивость)				
17	Независимость (самодостаточность)				
18	Интеллектуальность (ум, склонность к размышлениям)				
19	Логичность (последовательность, рациональность)				
20	Любовь (нежность, ласка)				
21	Преданность (исполнительность, уважение, приверженность)				
22	Открытость (толерантность, коммуникабельность)				
23	Саморазвитие (рост, реализация потенциала)				
24	Наслаждение (приятная и роскошная жизнь)				
25	Власть (влияние, контроль над другими)				
26	Ответственность (надежность, вменяемость)				
27	Материальные ценности (процветание, материальное вознаграждение)				
28	Уверенность в завтрашнем дне (безопасность, гарантированный доход)				
29	Духовность (убеждения)				
30	Самоуважение (чувство собственного достоинства, вера в себя)				
31	Общественное признание (уважение, восхищение)				
32	Дружба (близкие отношения, задушевность)				
33	Мудрость (зрелое понимание жизни)				
34	Свой вариант				

* ценности основаны на исследованиях Milton Rokeach

II. Из столбца «Крайне важно» выберете от 5 до 10 ценностей. Если ценностей больше, то постарайтесь некоторые объединить. Если в данном столбце ценностей меньше 5, то выбрать из столбца «Важно». Вписать в произвольном порядке выбранные ценности.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

III. В каждом блоке указаны 2 цифры, которые соответствуют выше выбранным ценностям. Сделайте выбор между указанными ценностями, какая наиболее важная для Вас сегодня по каждой ячейки.

1	2								
1	2	3							
1	2	3	4						
1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5	6				
1	2	3	4	5	6	7			
1	2	3	4	5	6	7	8		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV. Посчитайте какое количество раз выделена та или иная цифра. Данные о количестве занесите в ячейки под каждой цифрой.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

V. Проанализируйте определившиеся ценности.

Ценность: _____

Как я буду проявлять в жизни: _____

Как я буду проявлять на/в работе: _____

Ценность: _____

Как я буду проявлять в жизни: _____

Как я буду проявлять на/в работе: _____

Ценность: _____

Как я буду проявлять в жизни: _____

Как я буду проявлять на/в работе: _____