**Ценностные ориентации (М. Рокич)**

Ценностные ориентации определяют содержание направленности личности, составляют ядро ее мотивации, жизненной концепции и отражают отношение человека к себе, окружающему миру и другим людям. Предлагаемая методика основана на прямом ранжировании списка ценностей. М.Рокич разливает два класса ценностей. Первый класс включает ценности, важные для жизни человека в целом, как бы главные, конечные цели индивидуального существования личности. Второй класс составляют ценности, предпочитаемые человеком в любой жизненной ситуации. Это деление соответствует традиционному делению ценности - цели и ценности - средства.

**Инструкция**: Вам предлагается два списка ценностей: список А (ценности - цели) и список Б (ценности - средства). Работайте с ними последовательно, не спеша, вдумчиво и внимательно. Присвойте каждой ценности списка определенный ранговый номер, соответствующий тому значению, которое вы придаете данной ценности в жизни по сравнению с другими. Ранжируя ценности по каждому из списков, вы можете задавать себе вопрос: "В какой степени для меня важна и значима эта ценность, в какой степени я хочу ее реализовать в своей жизни?"

**Стимульный материал**

**Список А**

* активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
* жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
* здоровье (физическое и психическое)
* интересная работа
* красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
* любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
* материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
* наличие хороших и верных друзей
* общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
* познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
* продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
* развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
* развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
* свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
* счастливая семейная жизнь
* счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
* творчество (возможность творческой деятельности)
* уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий; сомнений).

**Список Б**

* аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах
* воспитанность (хорошие манеры)
* высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)
* жизнерадостность (чувство юмора)
* исполнительность (дисциплинированность)
* независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
* непримиримость к недостаткам в себе и других
* образованность (широта знаний, высокая общая культура)
* ответственность (чувство долга, умение держать слово)
* рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
* самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
* смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
* твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
* терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
* широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
* честность (правдивость, искренность)
* эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
* чуткость (заботливость)

**Интерпретация**

Закончив работу, проанализируйте результат ранжирования по каждому списку в отдельности. Определите главные для вас ценности, получившие первое, второе, третье ранговые места, сопоставьте их с тем, как они реализуются вами, что бы вы могли сделать для осуществления их в будущем. Обратите внимание и на ценности, которые оказались для вас менее значимыми, получили последние ранговые места, ответьте себе на вопрос: "Почему вы их так оценили?"

Сопоставьте результаты ранжирования по обоим спискам, рассмотрите, как соотносятся в вашем представлении ценности - цели и ценности - средства, каковы их сочетание и взаимосвязь. Вы многое можете узнать о себе, выполнив такую работу, она поможет вам сориентироваться в мире ваших собственных ценностей и решить, что вы сможете сделать для своего дальнейшего развития, самосовершенствования и личностного роста. Помните, что ценностные ориентации определяют содержание направленности личности, являясь отправным моментом ее поступков, мыслей и чувств. Другими словами, это то, чем человек живет, к чему стремится, как смотрит на себя и окружающий мир.