

## ELUVÄÄRTUSED

*Juhend*

### Oodatav tulemus:

Klient

- analüüsib oma sisemisi tõekspidamisi, mis on tema käitumise aluseks;
- teab, mida oma elus tähtsaks peab ja kõige olulisemaks hindab;
- arvestab oma elus valikuid tehes oma väärtussüsteemiga, et vastu võetud otsused oleksid sellega kooskõlas.

**Sobiv sihtrühm:** täiskasvanud

**Vajalikud vahendid:** tööleht, kirjutusvahend

NB! Tööleht on täidetav on-line vormis [Rajaleidja.ee](http://Rajaleidja.ee) > Noorele > Kes ma olen?

**Meetodid:** iseseisev töö

**Aeg:** 30 min

### Tegevuse kirjeldus:

- Selgita ülesande eesmärki väärtuste erinevate funktsioonide kohta käitumisel: Väärtused näitavad, mida inimesed seoses oma elu ja tööga hindavad ja tähtsaks peavad. Väärtused on meie otsuseid ja käitumist suunav jõud. Mingi tegevusega seotud väärtused võib jaotada välisteks ja sisemisteks. Välistes väärtused on kellegi käest saadavad hüvitused (kiitus, hea palk). Sisemised väärtused on tegevuses endas. Oma väärtuste teadvustamine aitab seada eesmarke ja määrata prioriteete.
- Klient hindab töölehel nimetatud väärtusi seitsmepunktilise skaalal. Seejärel analüüsib kõige enam punkte saanud väärtusi, sõnastades enda jaoks kriteeriumid, mille järgi saab hinnata selle olemasolu või puudujääke. Lõpetuseks paneb kirja visiooni sellest, kuidas ta neid eesmarke võiks saavutada.

## KUI TÄHTSAD ON SINU JAOKS ALLJÄRGNEVAD VÄÄRTUSED?

Tööleht

Hinda väärtusi seitsmepunktilise skaala järgi:

7-ga hinda neid väärtusi, mida Sa oma elus pead väga tähtsaks.

1-ga märgi need, mis pole Sulle üldse olulised.

JRK	VÄÄRTUSED	SELGITAV VÄIDE	HINNANG
1.	PEREKOND	Perekondlikud suhted on minu jaoks väga olulised.	1 2 3 4 5 6 7
2.	KUULSUS	Avalik tunnustus tähendab mulle palju.	1 2 3 4 5 6 7
3.	SAAVUTUSED	Oma töös pean edu aluseks kompetentsust.	1 2 3 4 5 6 7
4.	SOTSIAALSED KONTAKTID	Mulle meeldib omada sõpru, seltskondlikult suhelda ja uusi tutvusi sõlmida.	1 2 3 4 5 6 7
5.	VÕIM	Tahan omada mõjuvõimu, teisi juhtida ja suunata.	1 2 3 4 5 6 7
6.	KORD	Mulle meeldib kui asjad on korras ja tööd hästi korraldatud.	1 2 3 4 5 6 7
7.	STAATUS	Ma tahaksin olla sarnane inimestega, kes on kõrgel positsioonil või omavad hinnalisi asju.	1 2 3 4 5 6 7
8.	AU	Minu jaoks on tähtsad ausus, põhimõttekindel käitumine ja väärikus.	1 2 3 4 5 6 7
9.	ISESEISVUS	Pean õnne aluseks eneseusaldust ja otsustamisjulgust.	1 2 3 4 5 6 7
10.	TÕESTAMINE	Vajadusel tuleb tõestada, et minu kritiseerijatel ei ole õigus.	1 2 3 4 5 6 7
11.	TUNNUSTAMINE	Pean väga oluliseks, et ma teistele meeldiksin ja et teised mind armastaksid sellisena nagu olen.	1 2 3 4 5 6 7
12.	RAHA	Majanduslik kindlustatus on minu jaoks väga oluline.	1 2 3 4 5 6 7
13.	TERVIS	Mulle annab rahulolu hea vaimne ja füüsiline tervis.	1 2 3 4 5 6 7
14.	SÖÖMINE	Mulle meeldib süüa, vaadata, kuidas toitu valmistatakse ja rääkida toidust.	1 2 3 4 5 6 7
15.	SENSUAALSUS	Sensuaalsel ja seksuaalsel naudingul on minu elus tähtis koht.	1 2 3 4 5 6 7
16.	HOOLITSEMINE	Minu jaoks on tähtis teiste eest hoolitsemine.	1 2 3 4 5 6 7
17.	UURIMINE	Mulle meeldib õppida ja teha asju uut moodi.	1 2 3 4 5 6 7

**Kirjuta välja kolm või rohkem väärtust, mis kõige rohkem punkte said.** Need on ühtlasi Sinu elu orientiirid ja nendeni jõudmine on Sulle tähtis. Kindlasti tasub endale tähtsaid valdkondi detailsemalt lahti kirjutada, näiteks kui Sulle on tähtsad *saavutused*, siis mis laadi saavutusi Sa silmas pead või kui hindad kõrgelt *tervist*, siis defineeri see enda jaoks kriteeriumitena, mille järgi saad hinnata selle olemasolu või puudujääke.

.....

.....

.....

.....

Nii saavad Sulle tähtsatest asjadest eesmärgid, mida silmas pidades oma lähemaid ja kaugemaid tegevusi kavandada ja ellu viia.

**Kirjuta eraldi lehele visioon sellest, kuidas Sa neid eesmärke saavutad?** Mida ja millal teha saad, kuidas näiteks säilitad tervist jne.