

## VÄÄRTUSHINNANGUD

*Juhend*

### Oodatav tulemus:

Klient:

- teab, mida oma elus väärtustab, ning arvestab sellega oma isiklike ja tööalaste eesmärkide seadmisel ja otsuste vastuvõtmisel;
- saab välja selgitada tööalase rahulolematuse, madala motivatsiooni ning rollikonflikti põhjuseid (nt töö versus pere).

**Sobiv sihtrühm:** täiskasvanud, gümnaasiumiõpilased (mõned mõisted võivad vajada eelnevat selgitamist)

**Vajalikud vahendid:** tööleht, kirjutusvahend

**Meetodid:** iseseisev töö, paaristöö, rühmatöö

**Aeg:** kuni 45 min

### Tegevuse kirjeldus:

- Selgita ülesande eesmärki väärtuste erinevate funktsioonide kohta käitumisel. Väärtused näitavad, mida inimesed oma elus kõige enam hindavad ja tähtsaks peavad. Väärtused suunavad meie otsuste tegemist ja käitumist. Mingi tegevusega seotud väärtused võib jaotada välisteks ja sisemisteks. Välistes väärtused on kellegi käest saadavad hüvitused (näiteks kiitus, hea palk). Sisemised väärtused tulenevad sellest tegevusest endast. Oma väärtuste teadmine ja nendega arvestamine aitab seada eesmärke ja määrata prioriteete.
- Juhenda töölehe täitmist:
  - 1. ja 2. ülesanne täita iseseisvalt;
  - 3. ülesande küsimusi arutada paarides;
  - 4. ülesande küsimusi võib arutada suures rühmas.
- Paaristöö alternatiiv või lisaülesanne: lähima naabriga eelnevalt iseseisvalt täidetud 1. ja 2. ülesande vastuste omavahel võrdlemine.  
Küsimused, millest võiks juhinduda:
  - Kuivõrd sarnased või erinevad on tulemused?
  - Millised väärtused on ühiselt jagatud?
  - Mis tulemustes üllatas?
  - Kuidas minu kõige tähtsamad väärtused on seni minu käitumises väljendunud?
  - Kuivõrd olen seni tehtud valikutes ja otsustes oma väärtustest lähtunud?

*Allikas: Brown, D.; Brooks, L. (1991). Career Counselling Techniques. Allyn & Bacon põhjal kohandanud Anglea Musca (Institute of Educational Sciences, Bucharest, Rumeenia)*

# VÄÄRTUSHINNANGUD

Tööleht

## 1. Väärtuste refleksiooniharjutus

Vali alltoodud nimekirjast kolm omadust, mida pead oma tulevase töö juures kõige olulisemaks. Põhjenda oma valikut.

1. Püsiv töö (turvalisus)	10. Asjade tegemine
2. Tööreidid	11. Väritingimustes töötamine
3. Palju tööalaseid inimsuhteid	12. Täiendõppe võimalused
4. Teiste juhtimine	13. Riskide võtmine
5. Vaheldusrikkus tööülesannetes	14. Kontoritöö
6. Pereelu võimaldavad töötunnid	15. Tegevuste planeerimine ja organiseerimine
7. Võimalus ise algatada (initsiatiivi toetav)	16. Võimalused edutamiseks
8. Istuv kellast-kellani töö	17. Nauditav töö
9. Võimalus olla iseseisev	18. Suur palk

## 2. Väärtushinnangute klassifitseerimine

Märgi allpool toodu tabelis väärtused, mida pead oluliseks „+“ ja väärtused, mis ei ole Sinu jaoks tähtsad „-“.

Nr.	Väärtushinnang	Isiklik hinnang
1.	Vaheldusrikkus elus	
2.	Harjumuspärase rutiini järgimine	
3.	Teiste aitamine	
4.	Iseseisvus (töökohal)	
5.	Sõprus	
6.	Moraalne rahulolu	
7.	Kuuluvus (kuhugi)	
8.	Turvalisus	
9.	Mõjuvõim ja autoriteetsus	
10.	Tasakaalus rollid	
11.	Loomingulisus	
12.	Stabiilsus, püsivus	
13.	Risk, põnevus	
14.	Materiaalsed hüved	
15.	Meeldiv keskkond	
16.	Sotsiaalne staatus	
17.	Konkurents, võistlusmoment	
18.	Intellektuaalne staatus	
19.	Mõjuvõim teiste inimeste üle	
20.	Altruism	

Too välja „+“ märgistatud väärtustest viis kõige olulisemat (pingereas)	Too välja „-“, väärtustest kõige vähem olulised (pingereas)

**3. Väärtuste väljaselgitamine küsimuste abil**

- Milliseid vabaaineid Sa koolis/ülikoolis läbisid? Miks?
- Milliste inimestega Sa eelistad koos aega veeta? Miks?
- Milliseid töökohti sa oled siiani eelistanud? Juhul, kui Sul veel puudub töökogemus, siis milliseid töökohti eelistaksid tulevikus? Miks?
- Kuidas Sulle meeldib veeta oma vaba aega? Miks?
- Millised omadused Sulle oma sõprade juures kõige rohkem meeldivad? Miks?
- Mis on kõige olulisem otsus, mille Sa oled vastu võtnud? Millest Sa lähtusid otsuse tegemisel?
- Mis on kõige ebaõnnestunud otsus, mille Sa oled teinud? Milles ebaõnnestumine seisnes?
- Mis on kõige õnnestunud otsus, mille Sa oled teinud? Milles õnnestumine seisnes?

**4. Väärtuste väljaselgitamise ülesanne**

- Meenuta üht kogemust oma elust, mis Sulle südamesse läks. Põhjenda oma valikut.
- Kirjelda, mida Sulle meeldib teha oma vabal ajal. Kui Sul ei ole üldse vaba aega, siis mõtle, mida Sa ette võtaksid, kui saaksid ühel päeval tund aega täiesti enda jaoks?