**שאלון ערכים**

בשאלון זה עליך לשאול את עצמך: "אילו ערכים חשובים לי כעקרונות מנחים בחיי, ואילו חשובים לי פחות?" בעמודים הבאים מופיעות שתי רשימות ערכים. מקורם של ערכים אלה בתרבויות שונות. בסוגריים ליד כל ערך מופיע הסבר שיכול לעזור לך להבין את משמעותו.

עליך לציין את מידת החשיבות של כל ערך עבורך, כעקרון מנחה בחייך. השתמש בסולם החשיבות שלמטה:

(0) משמעותו שהערך כלל אינו חשוב לך, כלומר אינו רלוונטי לך כעיקרון מנחה

(3) משמעותו שהערך חשוב לך

(6) משמעותו שהערך חשוב לך מאד

ככל שהמספר גבוה יותר (6,5,4,3,2,1,0), כן הערך חשוב לך יותר כעקרון מנחה בחייך.

(-1) יציין ערכים המנוגדים לעקרונות המנחים אותך בחייך.

(7) יציין ערך בעל חשיבות עליונה כעקרון מנחה בחייך; ***בדרך כלל לא צפויים להיות יותר משניים כאלה***.

ליד כל ערך רשום את המספר (7,6,5,4,3,2,1,0,-1) המצביע על חשיבותו של אותו ערך עבורך אישית. נסה להבחין ככל האפשר בין הערכים על ידי שימוש בכל המספרים. יהיה עליך, כמובן, להשתמש באותו מספר יותר מפעם אחת.

**כעקרון מנחה בחיי, הערך :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** | **-1** |
| **בעל**  **חשיבות**  **עליונה** | **חשוב מאד** |  |  | **חשוב** |  |  | **לא חשוב** | **מנוגד**  **לערכי** |

לפני שתתחיל, קרא ערכים 1 עד 30 ובחר את הערך החשוב ביותר עבורך. ציין את חשיבותו.

לאחר מכן, בחר את הערך המנוגד ביותר לערכיך, וציין אותו ב -1. אם אין כזה, בחר בערך הפחות חשוב עבורך, וציין אותו ב 0 או ב 1, לפי חשיבותו. לאחר מכן, ציין את חשיבותם של שאר הערכים (עד 30).

**רשימת ערכים 1**

1. \_\_\_\_ שוויון (שוויון הזדמנויות לכל)
2. \_\_\_\_ שלווה פנימית (שלם עם עצמי)
3. \_\_\_\_ כוח חברתי (שליטה על אחרים, דומיננטיות)
4. \_\_\_\_ עונג (סיפוק צרכים)
5. \_\_\_\_ חופש (חופש פעולה ומחשבה)
6. \_\_\_\_ חיים רוחניים (דגש על עניינים רוחניים ולא חומריים)
7. \_\_\_\_ תחושת שייכות (הרגשה שלאחרים אכפת ממני)
8. \_\_\_\_ סדר חברתי (יציבות החברה)
9. \_\_\_\_ חיים מרגשים (חוויות מרגשות ומלהיבות)
10. \_\_\_\_ משמעות בחיים (תכלית לחיים)

**כעקרון מנחה בחיי, הערך :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** | **-1** |
| **בעל**  **חשיבות**  **עליונה** | **חשוב מאד** |  |  | **חשוב** |  |  | **לא חשוב** | **מנוגד**  **לערכי** |

1. \_\_\_\_ נימוס (אדיבות)
2. \_\_\_\_ עושר (רכוש, כסף)
3. \_\_\_\_ בטחון לאומי (הגנה על ארצי מפני אויבים)
4. \_\_\_\_ כבוד עצמי (אמונה בערך עצמי)
5. \_\_\_\_ השבת טובות לזולת (הימנעות מחובות לזולת)
6. \_\_\_\_ יצירתיות (ייחודיות, דמיון)
7. \_\_\_\_ עולם של שלום (משוחרר ממלחמות וסכסוכים)
8. \_\_\_\_ כבוד למסורת (שמירת מנהגים שהתבססו עם הזמן)
9. \_\_\_\_ אהבה בוגרת (אינטימיות רגשית ונפשית עמוקה)
10. \_\_\_\_ משמעת עצמית (ריסון עצמי, עמידה בפני פיתוי)
11. \_\_\_\_ פרטיות (הזכות למרחב אישי)
12. \_\_\_\_ בטחון המשפחה (ביטחונם של אהובים)
13. \_\_\_\_ הערכה חברתית (כבוד והוקרה על ידי אחרים)
14. \_\_\_\_ אחדות עם הטבע (השתלבות בטבע)
15. \_\_\_\_ חיים מגוונים (מלאי אתגרים, חידושים ושינויים)
16. \_\_\_\_ חוכמה (הבנה בוגרת של החיים)
17. \_\_\_\_ סמכות (הזכות להנהיג או לפקד)
18. \_\_\_\_ חברות אמת (חברים קרובים ותומכים)
19. \_\_\_\_ עולם של יופי (יופי הטבע והאמנות)
20. \_\_\_\_ צדק חברתי (תיקון עוול חברתי, דאגה לחלשים)

**רשימת ערכים 2**

כעת ציין את מידת חשיבותם של הערכים הבאים כעקרונות מנחים בחייך. ערכים אלו מנוסחים כדרכי התנהגות היכולות להיות יותר או פחות חשובות לך. שוב, נסה להבחין ככל האפשר בין ערכים בעלי רמות שונות של חשיבות עבורך על ידי שימוש בכל המספרים. כמובן, יהיה עליך להשתמש באותו מספר יותר מפעם אחת. לפני שתתחיל, קרא את הערכים 30 עד 57, ובחר את הערך החשוב ביותר עבורך. ציין את חשיבותו. לאחר מכן, בחר את הערך המנוגד ביותר לערכיך, וציין אותו ב -1. אם אין כזה, בחר בערך הפחות חשוב עבורך, וציין אותו ב 0 או ב 1, לפי חשיבותו. לאחר מכן, ציין את חשיבותם של שאר הערכים.

**כעקרון מנחה בחיי, הערך :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** | **-1** |
| **בעל**  **חשיבות**  **עליונה** | **חשוב מאד** |  |  | **חשוב** |  |  | **לא חשוב** | **מנוגד**  **לערכי** |

31.\_\_\_\_ עצמאי (סומך על עצמי, מספק את צרכי עצמי)

32.\_\_\_\_ מתון (נמנע מקיצוניות ברגשות ובמעשים)

33.\_\_\_\_ נאמן (מסור לחברי ולבני קבוצתי)

34.\_\_\_\_ שאפתן (עובד קשה, בעל אמביציה)

35.\_\_\_\_ רחב אופקים (סובלני לדעות ואמונות שונות)

36.\_\_\_\_ עניו (צנוע, מצניע עצמי)

37.\_\_\_\_ מעז (מחפש הרפתקאות, סיכונים)

38.\_\_\_\_ מגן על הסביבה (שומר על הטבע)

39.\_\_\_\_ בעל השפעה (משפיע על אנשים ומאורעות)

40.\_\_\_\_ מכבד הורים וזקנים (נותן כבוד)

41.\_\_\_\_ בוחר את מטרותיי (בוחר את יעדי)

42.\_\_\_\_ בריא (לא חולה גופנית או נפשית)

43.\_\_\_\_ בעל יכולת (מתמודד בהצלחה, יעיל)

44.\_\_\_\_ משלים עם חלקי בחיים (מקבל את נסיבות החיים)

45.\_\_\_\_ ישר (כן, אמיתי)

46.\_\_\_\_ מגן על תדמיתי הציבורית (שומר על כבודי)

47.\_\_\_\_ צייתן (ממלא הוראות וחובות)

48.\_\_\_\_ אינטליגנטי (הגיוני, חושב)

49.\_\_\_\_ עוזר (פועל לרווחת אחרים)

50.\_\_\_\_ נהנה מהחיים (נהנה מאוכל, מין, בילויים וכו')

51.\_\_\_\_ אדוק (דבק באמונות דתיות)

52.\_\_\_\_ אחראי (ניתן לסמוך עלי, מהימן)

53.\_\_\_\_ סקרן (מגלה עניין בכל, חוקר)

54.\_\_\_\_ סלחן (מוכן לסלוח לאחרים)

55.\_\_\_\_ מצליח (משיג מטרות)

56.\_\_\_\_ נקי (מסודר)

57.\_\_\_\_ מפנק את עצמי (עוסק בדברים נעימים)