

# Система ценностей Милтона Рокича

[Оригинал статьи с объяснением метода](#)

## 18 целевых ценностей

1. М а т е р и а л ь н о о б е с п е ч е н н а я , к о м ф о р т н а я ж и з н ь (A Comfortable Life; a prosperous life)
2. Р а в е н с т в о в о з м о ж н о с т е й д л я в с е х (Equality; brotherhood and equal opportunity for all)
3. У в л е к а т е л ь н а я и а к т и в н а я ж и з н ь (An Exciting Life; a stimulating, active life)
4. Б л а г о п о л у ч и е с е м ь и , з а б о т а о б л и з к и х (Family Security; taking care of loved ones)
5. С в о б о д а , с в о б о д н ы й в ы б о р , н е з а в и с и м о с т ь (Freedom; independence and free choice)
6. З д о р о в ь е ф и з и ч е с к о е и п с и х и ч е с к о е (Health; physical and mental well-being)
7. В н у т р е н н я я г а р м о н и я (Inner Harmony; freedom from inner conflict)
8. З р е л а я л ю б о в ь , ф и з и ч е с к а я и д у х о в н а я б л и з о с т ь (Mature Love; sexual and spiritual intimacy)
9. Б е з о п а с н о с т ь (National Security; protection from attack)
10. Р а д о с т н а я ж и з н ь , у д о в о л ь с т в и я , р а з в л е ч е н и я (Pleasure; enjoyable, leisurely life)
11. С п а с е н и е д у ш и (Salvation; saved; eternal life)
12. С а м о у в а ж е н и е , з д о р о в а я с а м о о ц е н к а (Self-Respect; self-esteem)
13. Ч у в с т в о д о с т и ж е н и я , д о л г о в р е м е н н о е с о т р у д н и ч е с т в о (A Sense of Accomplishment; a lasting contribution)
14. О б щ е с т в е н н о е п р и з н а н и е , у в а ж е н и е (Social Recognition; respect and admiration)
15. В е р н ы е д р у з ь я , п а р т н е р с т в о (True Friendship; close companionship)
16. М у д р о с т ь , з р е л о е в о с п р и я т и е ж и з н и (Wisdom; a mature understanding of life)

17. Мир во всём мире, отсутствие войн (A World at Peace; world free of war and conflict)
18. Восприятие красоты природы и искусства (A World of Beauty; beauty of nature and the arts)

## 18 инструментальных ценностей

1. Амбициозность (Ambitious; hardworking and aspiring)
2. Широта взглядов, непредубежденность (Broad-minded; open-minded)
3. Компетентность, эффективность (Capable; competent; effective)
4. Аккуратность (Clean; neat and tidy)
5. Смелость в отстаивании своих убеждений (Courageous; standing up for your beliefs)
6. Умение и желание прощать (Forgiving; willing to pardon others)
7. Готовность помогать (Helpful; working for the welfare of others)
8. Честность, искренность (Honest; sincere and truthful)
9. Креативность (Imaginative; daring and creative)
10. Независимость, самостоятельность (Independent; self-reliant; self-sufficient)
11. Образованность, рациональность (Intellectual; intelligent and reflective)
12. Последовательность, рациональность (Logical; consistent; rational)
13. Доброжелательность, заботливость (Loving; affectionate and tender)
14. Верность, приверженность (Loyal; faithful to friends or the group)
15. Исполнительность, уважение к другим (Obedient; dutiful; respectful)
16. Вежливость, воспитанность (Polite; courteous and well-mannered)
17. Ответственность (Responsible; dependable and reliable)

18. Самоконтроль, самодисциплина (Self-controlled; restrained; self-disciplined)

## Ценностный опросник Шварца

[Оригинал статьи с объяснением метода](#)

Список ценностей - существительных (30)

- 1 РАВЕНСТВО (равные возможности для всех)
- 2 ВНУТРЕННЯЯ ГАРМОНИЯ (быть в мире с самим собой)
- 3 СОЦИАЛЬНАЯ СИЛА (контроль над другими, доминантность)
- 4 УДОВОЛЬСТВИЕ (удовлетворение желаний)
- 5 СВОБОДА (свобода мыслей и действий)
- 6 ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ (акцент на духовных, а не материальных вопросах)
- 7 ЧУВСТВО ПРИНАДЛЕЖНОСТИ (ощущение, что другие заботятся обо мне)
- 8 СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК (стабильность общества)
- 9 ЖИЗНЬ, ПОЛНАЯ ВПЕЧАТЛЕНИЙ (стремление к новизне)
- 10 СМЫСЛ ЖИЗНИ (цели в жизни)
- 11 ВЕЖЛИВОСТЬ (предупредительность, хорошие манеры)
- 12 БОГАТСТВО (материальная собственность, деньги)
- 13 НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (защищенность своей нации от врагов)
- 14 САМОУВАЖЕНИЕ (вера в собственную ценность)
- 15 УВАЖЕНИЕ МНЕНИЯ ДРУГИХ (учет интересов других людей, избегание конфронтации)
- 16 КРЕАТИВНОСТЬ (уникальность, богатое воображение)
- 17 МИР ВО ВСЕМ МИРЕ (свобода от войны и конфликтов)

- 18 УВАЖЕНИЕ ТРАДИЦИЙ (сохранение признанных традиций, обычаев)
- 19 ЗРЕЛАЯ ЛЮБОВЬ (глубокая эмоциональная и духовная близость)
- 20 САМОДИСЦИПЛИНА (самоограничение, устойчивость к соблазнам)
- 21 ПРАВО НА УЕДИНЕНИЕ (право на личное пространство)
- 22 БЕЗОПАСНОСТЬ СЕМЬИ (безопасность для близких)
- 23 СОЦИАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ (одобрение, уважение других)
- 24 ЕДИНСТВО С ПРИРОДОЙ (слияние с природой)
- 25 ИЗМЕНЧИВАЯ ЖИЗНЬ (жизнь, наполненная проблемами, новизной и изменениями)
- 26 МУДРОСТЬ (зрелое понимание мира)
- 27 АВТОРИТЕТ (право быть лидером или командовать)
- 28 ИСТИННАЯ ДРУЖБА (близкие друзья)
- 29 МИР КРАСОТЫ (красота природы и искусства)
- 30 СОЦИАЛЬНАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ (исправление несправедливости, забота о слабых)

#### Список ценностей - прилагательных (27)

- 31 САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ (надеющийся на себя, самодостаточный)
- 32 СДЕРЖАННЫЙ (избегающий крайностей в чувствах и действиях)
- 33 ВЕРНЫЙ (преданный друзьям, группе)
- 34 ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ (трудолюбивый, вдохновенный)
- 35 ОТКРЫТЫЙ К ЧУЖИМ МНЕНИЯМ (терпимый к различным идеям и верованиям)
- 36 СКРОМНЫЙ (простой, не стремящийся привлечь к себе внимание)
- 37 СМЕЛЫЙ (ищущий приключений, риск)

- 38 ЗАЩИЩАЮЩИЙ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ (сохраняющий природу)
- 39 ВЛИЯТЕЛЬНЫЙ (имеющий влияние на людей и события)
- 40 УВАЖАЮЩИЙ РОДИТЕЛЕЙ И СТАРШИХ (проявляющий уважение)
- 41 ВЫБИРАЮЩИЙ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ (отбирающий собственные намерения)
- 42 ЗДОРОВЫЙ (не больной физически или душевно)
- 43 СПОСОБНЫЙ (компетентный, способный эффективно действовать)
- 44 ПРИНИМАЮЩИЙ ЖИЗНЬ (подчиняющийся жизненным обстоятельствам)
- 45 ЧЕСТНЫЙ (откровенный, искренний)
- 46 СОХРАНЯЮЩИЙ СВОЙ ИМИДЖ (защита собственного «лица»)
- 47 ПОСЛУШНЫЙ (исполнительный, подчиняющийся правилам)
- 48 УМНЫЙ (логичный, мыслящий)
- 49 ПОЛЕЗНЫЙ (работающий на благо других)
- 50 НАСЛАЖДАЮЩИЙСЯ ЖИЗНЬЮ (наслаждение едой, близостью, развлечениями и др.)
- 51 БЛАГОЧЕСТИВЫЙ (придерживающийся религиозной веры и убеждений)
- 52 ОТВЕТСТВЕННЫЙ (надежный, заслуживающий доверия)
- 53 ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ (интересующийся всем, пытливый)
- 54 СКЛОННЫЙ ПРОЩАТЬ (стремящийся прощать другого)
- 55 УСПЕШНЫЙ (достигающий цели)
- 56 ЧИСТОПЛОТНЫЙ (опрятный, аккуратный)
- 57 ПОТВОРСТВУЮЩИЙ СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ (занимающийся тем, что доставляет удовольствие)

## 40 профилей личности

1. Придумывать что-то новое и быть изобретательным важно для него. Он любит поступать по-своему, на свой лад.
2. Для него важно быть богатым. Он хочет, чтобы у него было много денег и дорогих вещей.
3. Он считает, что важно, чтобы с каждым человеком в мире обращались одинаково. Он верит, что у всех должны быть равные возможности в жизни.
4. Для него очень важно показать свои способности. Он хочет, чтобы люди восхищались тем, что он делает.
5. Для него важно жить в безопасном окружении. Он избегает всего, что может угрожать его безопасности.
6. Он считает, что важно делать много разных дел в жизни. Он всегда стремится к новизне.
7. Он верит, что люди должны делать то, что им говорят. Он считает, что люди должны придерживаться правил всегда, даже когда никто не видит.
8. Для него важно выслушать мнение людей, которые отличаются от него. Даже если он несогласен с ними, он все равно хочет их понять.
9. Он считает, что важно не просить большего, чем имеешь. Он верит, что люди должны довольствоваться тем, что у них есть.
10. Он всегда ищет повод для развлечения. Для него важно делать то, что доставляет ему удовольствие.
11. Для него важно самому решать, что делать. Ему нравится быть свободным в

- планировании и выборе своей деятельности.
12. Для него очень важно помогать окружающим. Он хочет заботиться об их благополучии.
  13. Для него очень важно преуспеть в жизни. Ему нравится производить впечатление на других людей.
  14. Для него очень важна безопасность его страны. Он считает, что государство должно быть готово к защите от внешней и внутренней угрозы.
  15. Он любит рисковать. Он всегда ищет приключений.
  16. Для него важно всегда вести себя должным образом. Он хочет избегать действий, которые люди сочли бы неверными.
  17. Для него важно быть главным и указывать другим, что делать. Он хочет, чтобы люди делали то, что он говорит.
  18. Для него важно быть преданным своим друзьям. Он хочет посвятить себя своим близким.
  19. Он искренне верит, что люди должны заботиться о природе. Заботиться об окружающей среде важно для него.
  20. Быть религиозным важно для него. Он очень старается следовать своим религиозным убеждениям.
  21. Для него важно, чтобы вещи содержались в порядке и в чистоте. Ему действительно не нравится беспорядок.
  22. Он считает, что важно интересоваться многим. Ему нравится быть любознательным и пытаться понять разные вещи.
  23. Он считает, что все народы мира должны жить в гармонии. Содействовать

- установлению мира между всеми группами людей на земле важно для него.
24. Он думает, что важно быть честолюбивым. Ему хочется показать насколько он способный.
  25. Он думает, что лучше всего поступать в соответствии с установившимися традициями. Для него важно соблюдать обычаи, которые он усвоил.
  26. Для него важно получать удовольствие от жизни. Ему нравится «баловать» себя.
  27. Для него важно быть чутким к нуждам других людей. Он старается поддерживать тех, кого знает.
  28. Он полагает, что всегда должен проявлять уважение к своим родителям и людям старшего возраста. Для него важно быть послушным.
  29. Он хочет, чтобы со всеми поступали справедливо, даже с людьми, которых он не знает. Для него важно защищать слабых.
  30. Он любит сюрпризы. Для него важно, чтобы его жизнь была полна ярких впечатлений.
  31. Он очень старается не заболеть. Сохранение здоровья очень важно для него.
  32. Продвижение вперед в жизни важно для него. Он стремится делать все лучше, чем другие.
  33. Для него важно прощать людей, которые обидели его. Он старается видеть хорошее в них и не держать обиду.
  34. Для него важно быть независимым. Ему нравится полагаться на себя.
  35. Иметь стабильное правительство важно для него. Он беспокоится о сохранении общественного порядка.

36. Для него очень важно все время быть вежливым с другими людьми. Он старается никогда не раздражать и не беспокоить других.
37. Он по-настоящему хочет наслаждаться жизнью. Хорошо проводить время очень важно для него.
38. Для него важно быть скромным. Он старается не привлекать к себе внимание.
39. Он всегда хочет быть тем, кто принимает решения. Ему нравится быть лидером.
40. Для него важно приспособиться к природе, быть частью ее. Он верит, что люди не должны изменять природу.

## 10 ценностей метода Шварца

1. Власть (Power) — достижение социального статуса или престижа, контроля или доминирования над людьми (богатство, авторитет, социальная власть, общественное признание, сохранение своего общественного имиджа);
2. Достижение (Achievement) — личный успех и компетентность в соответствии с общественными нормами, которые обеспечивают социальное одобрение;
3. Гедонизм (Hedonism) — наслаждение жизнью и чувственные удовольствия;
4. Стимуляция (Stimulation) — потребность в новизне, разнообразии и глубоких переживаниях для поддержания оптимального уровня активности;

5. Самостоятельность (Self-Direction) — стремление мыслить, принимать решения и действовать самостоятельно, творить и исследовать во своему выбору. Исходит из потребности в самоуправлении и независимости, автономности и самоконтроле.
  
6. Универсализм (Universalism) — понимание, терпимость и защита благополучия всех людей и природы. Исходит из потребностей выживания группы и индивидов, необходимых при взаимодействии с представителями других групп или при расширении своей.
  
7. Доброта (Benevolence) — сохранение и повышение благополучия близких людей. Исходит из потребности взаимодействовать позитивно, принадлежать группе и обеспечивать ее процветание. Проявления - лояльность, снисходительность, дружба, зрелая любовь, полезность, ответственность, честность.
  
8. Традиция (Tradition) — уважение и ответственность за культурные/религиозные обычаи и идеи. Мотивационная цель - проявлять уважение, принимать и следовать обычаям/идеям, которые существуют в культуре. Проявления - уважение традиций, умеренность, благочестие, принятие своей участи, смирение.
  
9. Конформность (Conformity) — сдерживание и предотвращение действий и побуждений к

действиям, которые не соответствуют социальным ожиданиям и могут навредить другим. Проявления - вежливость, уважение родителей и старших, послушание.

10. Безопасность (Security) — безопасность для себя и других людей, стабильность общества и взаимоотношений, гармония.

Дополнительно рекомендую:

[Методика выявления своих ценностей за 7 шагов с примерами более 200 ценностей](#)

[Тест-диагностика удовлетворенности жизнью, достижениями, коммуникациями в семье и на работе, здоровьем.](#)

[Построить колесо жизненного баланса онлайн](#)

## Возможность

Чтобы разобраться с ценностями, выстроить по ним цели и спланировать действия, [запишитесь на консультацию.](#)