

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ: РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 18 (Эмоциональная регуляция: рабочие листы 10, 12, 13)

СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ И ПРИОРИТЕТОВ

Мой мудрый разум считает, что важно следующее.

А. ЗАБОТИТЬСЯ ОБ ОТНОШЕНИЯХ

1. Восстановить старые отношения.
2. Завести новые отношения.
3. Работать над нынешними отношениями.
4. Завершить деструктивные отношения.
22. Другое: _____

Б. БЫТЬ ЧАСТЬЮ ГРУППЫ

5. Иметь близкие и удовлетворительные отношения с людьми.
6. Испытывать чувство принадлежности.
7. Получать любовь и внимание.
8. Принимать участие в жизни людей, состоять с ними в близких отношениях; иметь близких друзей.
9. Иметь семью; быть рядом и проводить время с членами своей семьи.
10. Делать что-либо вместе с кем-то.
23. Другое: _____

В. БЫТЬ СИЛЬНЫМ И ВЛИЯТЬ НА ЛЮДЕЙ

11. Иметь полномочия одобрять или не одобрять то, что делают люди, или контролировать то, как они используют ресурсы.
12. Быть лидером.
13. Зарабатывать много денег.
14. Быть уважаемым.
15. Считаться успешным; стать хорошо известным; получить признание и статус.
16. Успешно конкурировать с другими людьми.
17. Быть популярным и принятым.
24. Другое: _____

Г. ДОСТИГНУТЬ ЧЕГО-ТО В ЖИЗНИ

18. Достигнуть значимых целей; участвовать в начинаниях, которые я считаю важными.
19. Быть эффективным.
20. Стремиться к достижению цели; усердно работать.
21. Быть амбициозным.
25. Другое: _____

Д. ЖИТЬ В РАДОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕНИИ

22. Хорошо проводить время.
23. Жить в поисках удовольствия и среди вещей, которые доставляют удовольствие.
24. Иметь свободное время.
25. Наслаждаться своей работой.
26. Другое: _____

Е. НАПОЛНЯТЬ ЖИЗНЬ ЗАХВАТЫВАЮЩИМИ СОБЫТИЯМИ, ОТНОШЕНИЯМИ И ВЕЩАМИ

26. Пробовать новые и разные вещи в жизни.
27. Быть смелым и искать приключений.
28. Жить насыщенной жизнью.
27. Другое: _____

Ж. ВЕСТИ СЕБЯ УВАЖИТЕЛЬНО

- 29. Быть скромным и смиренным; не привлекать к себе внимания.
- 30. Следовать традициям и обычаям; вести себя подобающим образом.
- 31. Делать то, что мне говорят, и соблюдать правила.
- 32. Хорошо относиться к людям.

28. Другое: _____

3. БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ

- 33. Идти своим путем по жизни.
- 34. Быть новатором, придумывать новые идеи и быть творческой личностью.
- 35. Принимать собственные решения и быть свободным.
- 36. Быть независимым; заботиться о себе и о тех, за кого я несу ответственность.
- 37. Иметь свободу мыслей и действий; иметь возможность действовать в собственных интересах.

29. Другое: _____

И. БЫТЬ ДУХОВНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

- 38. Оставлять место для духовности; жить согласно духовным принципам.
- 39. Исповедовать религию или веру.
- 40. Развиваться, понимая себя, свое призвание и свою реальную цель.
- 41. Понимать и выполнять волю Бога (или некой божественной сущности) и найти смысл жизни.

30. Другое: _____

К. БЫТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

- 42. Жить в безопасных условиях.
- 43. Быть физически здоровым.
- 44. Иметь стабильный доход, который удовлетворяет мои основные потребности и потребности моей семьи.

31. Другое: _____

Л. ВИДЕТЬ ВО ВСЕМ ХОРОШЕЕ

- 45. Быть честным, обращаться со всеми людьми одинаково и предоставлять им равные возможности.
- 46. Понимать разных людей; быть открытым.
- 47. Заботиться о природе и окружающей среде.

32. Другое: _____

М. ВНОСИТЬ ВКЛАД В ОБЩЕСТВО В БОЛЕЕ ШИРОКОМ СМЫСЛЕ

- 48. Помогать людям и нуждающимся; заботиться о благополучии окружающих; улучшать общество.
- 49. Быть снисходительным к друзьям и посвящать себя близким; быть приверженным группе, которая разделяет мои убеждения, ценности и этические принципы.
- 50. Быть приверженным делу или группе, цель которой намного шире моей собственной цели.
- 51. Идти на жертвы ради других.

33. Другое: _____

Н. РАБОТАТЬ НАД САМОРАЗВИТИЕМ

- 52. Разрабатывать личную философию жизни.
- 53. Узнавать и выполнять сложные вещи, которые помогают мне расти и развиваться как человеку.

34. Другое: _____

О. БЫТЬ ЦЕЛОСТНЫМ

- 54. Быть честным, осознавать и защищать свои личные убеждения.
- 55. Быть ответственным; держать свое слово.
- 56. Быть смелым, преодолевать жизненные препятствия.
- 57. Быть человеком, который отдает дань другим и исправляет причиненный им вред.

58. Принимать себя, других и жизнь такой, какой она есть; жить без обид.

35. Другое: _____

П. ДРУГОЕ: _____

Адаптировано из Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1–65). New York: Academic Press. Copyright 1992 by Academic Press.