

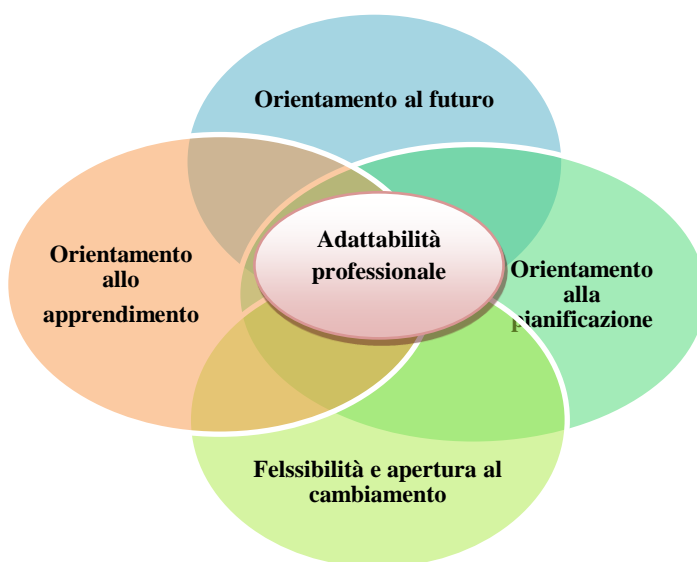
## Scala dell'Adattabilità Professionale

A. Grimaldi, R. Porcelli, M.A. Bosca, A. Rossi

### ISTRUZIONI

La dimensione dell'adattabilità professionale è definita come la propensione ad affrontare i compiti evolutivi, per prepararsi a partecipare al ruolo lavorativo, in modo attivo. L'Adattabilità alla carriera comprende sia la capacità di orientarsi nel contesto attuale e di "guardarsi intorno" (esplorazione di carriera), sia la propensione verso il futuro, ovvero l'"immaginarsi in avanti" (pianificazione della carriera), e quindi la capacità di valutare le differenti opzioni di carriera. L'adattabilità si compone di diverse risorse.:

Le risorse prese in considerazione sono qui rappresentate.



Ti chiediamo di leggere attentamente ogni domanda e di rispondere con franchezza senza tralasciarne alcuna. Scegli la risposta che più si avvicina al tuo modo di essere e di pensare, in quanto non ci sono risposte giuste o sbagliate.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Luogo della compilazione: \_\_\_\_\_

### DATI ANAGRAFICI

NOME				COGNOME					
DATA DI NASCITA ____/____/____								ETÀ ____	
GENERE	1	Uomo	2	Donna	NAZIONALITÀ	1	Italiana	2	Estera
CITTÀ DI RESIDENZA									
REGIONE DI RESIDENZA									
CITTÀ DI DOMICILIO (indicare se diverso dalla residenza)									
STATO CIVILE	1	Celibe/Nubile							
	2	Coniugato/a							
	3	Convivente							
	4	Separato/a o Divorziato/a							
	5	Vedovo/a							
FIGLI	1	Sì	2	No					

### FORMAZIONE/LAVORO

LIVELLO DEL TITOLO DI STUDIO CONSEGUITO AL MOMENTO DELLA COMPILAZIONE	1	Diploma di “terza media” (istruzione secondaria di primo grado)
	2	Qualifica professionale
	3	Diploma di maturità (istruzione secondaria di secondo grado)
	4	Diploma tecnico superiore statale
	5	Diploma laurea primo ciclo (triennale)
	6	Diploma laurea secondo ciclo (magistrale/specialistica)
	7	Diploma laurea vecchio ordinamento
	8	Diploma accademico I livello alta formazione artistica musicale
	9	Diploma accademico II livello alta formazione artistica musicale
	10	Dottorato di ricerca
	11	Diploma di specializzazione
ATTUALMENTE SEI	1	Studente
	2	Studente/lavoratore
	3	Lavoratore
	4	In cerca di occupazione
	5	Altro

## SCALA DI ADATTABILITÀ PROFESSIONALE

**TI CHIEDIAMO DI INDICARE QUANTO OGNI AFFERMAZIONE È VERA O FALSA PER TE**

*1 = completamente falsa*



*6 = completamente vera*

1.	Immagino il mio futuro soddisfacente	1	2	3	4	5	6
2.	Mi impegno per continuare a imparare cose nuove	1	2	3	4	5	6
3.	Quando mi affidano un nuovo compito, mi piace mettermi alla prova	1	2	3	4	5	6
4.	Creo situazioni per far sì che le cose che mi interessano accadano	1	2	3	4	5	6
5.	Sono abituato a programmare le mie attività	1	2	3	4	5	6
6.	Mi preparo per il futuro cercando di accrescere le mie competenze	1	2	3	4	5	6
7.	Mi attivo per cercare soluzioni nuove ai problemi	1	2	3	4	5	6
8.	Ho dei progetti per il futuro	1	2	3	4	5	6
9.	Non mi arrendo di fronte alle difficoltà	1	2	3	4	5	6
10.	Nell'affrontare un problema cerco di individuare una gamma ampia di possibili soluzioni	1	2	3	4	5	6
11.	Pianifico le mie attività sulla base degli obiettivi che mi sono prefissato	1	2	3	4	5	6
12.	Mi assumo la responsabilità delle mie scelte	1	2	3	4	5	6
13.	Mi considero pronto ad affrontare le incertezze del mondo del lavoro	1	2	3	4	5	6
14.	Ricerco situazioni che mi possano consentire di sviluppare nuove competenze	1	2	3	4	5	6
15.	Sono portato ad affrontare i cambiamenti assumendomene i rischi	1	2	3	4	5	6
16.	Mi adatto rapidamente alle situazioni	1	2	3	4	5	6
17.	Mi impegno per raggiungere gli obiettivi nei tempi previsti	1	2	3	4	5	6
18.	Valuto con attenzione le possibili conseguenze delle mie azioni	1	2	3	4	5	6
19.	Sono abituato a mettere in pratica quello che apprendo	1	2	3	4	5	6
20.	Quando affronto un progetto importante esprimo al meglio le mie capacità	1	2	3	4	5	6
21.	Colgo le opportunità che si presentano per inserirmi nel mondo del lavoro	1	2	3	4	5	6
22.	Quando mi pongo un obiettivo metto in atto tutte le strategie necessarie per raggiungerlo	1	2	3	4	5	6
23.	Mi piace provare le novità	1	2	3	4	5	6
24.	In futuro ritengo di poter realizzare progetti importanti per me	1	2	3	4	5	6
25.	Sono portato ad accogliere con apertura le osservazioni critiche che mi rivolgono	1	2	3	4	5	6
26.	Mi incuriosisce la possibilità di svolgere nuove attività	1	2	3	4	5	6
27.	Troverò un lavoro che soddisfi le mie aspettative	1	2	3	4	5	6
28.	Sono abituato a portare a termine gli impegni presi	1	2	3	4	5	6
29.	Cerco di individuare i miei punti di debolezza per potermi migliorare	1	2	3	4	5	6
30.	Mi concentro su quello che devo fare	1	2	3	4	5	6

## Calcolo dei punteggi

La scala consente di ottenere quattro distinti punteggi per ciascun soggetto, in relazione a ciascuno dei fattori emersi, più un punteggio totale dato dalla somma dei 4 punteggi ottenuti per ognuno dei 4 fattori che rappresenta una stima della dimensione complessiva dell'**adattabilità**.

- **Orientamento al futuro.** Il riferimento è alla propensione a “preoccuparsi” per il futuro, a proiettarsi in avanti in modo concreto e positivo mediante la pianificazione di azioni funzionali ad aspirazioni e a obiettivi da raggiungere. Questa disposizione appare collegata all’idea che il futuro sia controllabile e dipenda da noi, dalle nostre scelte, dalle nostre capacità e dalla nostra volontà. Tale dimensione, di natura progettuale, implica una concreta definizione degli obiettivi (formativi, professionali, di carriera ecc.) da raggiungere e di un coerente piano di azione.
- **Orientamento all’apprendimento.** Il riferimento è alla curiosità professionale, alla propensione a esplorare l’ambiente, a conoscere contenuti, situazioni e contesti nuovi, a farsi coinvolgere nei processi di apprendimento formali e informali. Esprime l’interesse per la propria crescita personale, formativa e professionale, per l’orientamento a cogliere ogni opportunità di apprendimento e per porsi in una prospettiva di sviluppo e miglioramento continuo.
- **Flessibilità e Apertura al cambiamento.** Esprime la capacità di adattarsi al cambiamento e alle situazioni nuove e la propensione ad affrontare in modo attivo, sicuro e flessibile contesti mutevoli e incerti. Rappresenta la disposizione ad accogliere e a valorizzare punti di vista diversi, ad adottare schemi di pensiero e di ragionamento flessibili, non ancorati a idee precostituite. In sintesi, si connota come una flessibilità di natura sia cognitiva che relazionale.
- **Orientamento alla pianificazione.** Esprime la disposizione a perseguire con determinazione gli obiettivi prefissati e ad avviare a questo fine una coerente e funzionale azione di pianificazione. Una variabile importante della adattabilità, riconducibile a questa dimensione, è rappresentata dal controllo professionale, ossia dalla convinzione che la persona ha di poter esercitare un controllo sulla propria vita e sul proprio futuro professionale, assumendosi la responsabilità delle proprie scelte.

Il calcolo dei punteggi ottenuti in ciascun fattore si ottiene sommando le risposte fornite agli item che compongono la dimensione di riferimento. Ad esempio rispetto alla prima dimensione (orientamento al futuro) dopo aver inserito i valori di risposta scelti rispetto agli item 1,4,6,8,21,24,27 si calcola la somma totale. Di seguito la tabella con la sintesi degli item per ciascuna dimensione:

Numero item	ORIENTAMENTO AL FUTURO	Valore della scala	Punteggio dell'item
<b>Item 1</b>	Immagino il mio futuro soddisfacente	da 1 a 6	....+
<b>Item 4</b>	Creo situazioni per far sì che le cose che mi interessano accadano	da 1 a 6	....+
<b>Item 6</b>	Mi preparo per il futuro cercando di accrescere le mie competenze	da 1 a 6	....+
<b>Item 8</b>	Ho dei progetti per il futuro	da 1 a 6	....+
<b>Item 21</b>	Colgo le opportunità che si presentano per inserirmi nel mondo del lavoro	da 1 a 6	....+
<b>Item 24</b>	In futuro ritengo di poter realizzare progetti importanti	da 1 a 6	....+
<b>Item 27</b>	Troverò un lavoro che soddisfi le mie aspettative	da 1 a 6	....+
<b>PUNTEGGIO TOTALE ORIENTAMENTO AL FUTURO</b>		<b>Minimo 7 massimo 42</b>	<b>.....</b>

Numero item	ORIENTAMENTO ALL'APPRENDIMENTO	Valore della scala	Punteggio dell'item
<b>Item 2</b>	Mi impegno per continuare a imparare cose nuove	da 1 a 6	....+
<b>Item 7</b>	Mi attivo per cercare soluzioni nuove ai problemi	da 1 a 6	....+
<b>Item 14</b>	Ricerco situazioni che mi possano consentire di sviluppare nuove competenze	da 1 a 6	....+
<b>Item 19</b>	Sono abituato a mettere in pratica quello che apprendo	da 1 a 6	....+
<b>Item 26</b>	Mi incuriosisce la possibilità di svolgere nuove attività	da 1 a 6	....+
<b>Item 29</b>	Cerco di individuare i miei punti di debolezza per potermi migliorare	da 1 a 6	....+
<b>PUNTEGGIO TOTALE ORIENTAMENTO ALL'APPRENDIMENTO</b>		<b>Minimo 6 massimo 36</b>	<b>.....</b>

Numero item	FLESSIBILITÀ E APERTURA AL CAMBIAMENTO	Valore della scala	Punteggio dell'item
<b>Item 3</b>	Quando mi affidano un nuovo compito, mi piace mettermi alla prova	da 1 a 6	....+
<b>Item 10</b>	Nell'affrontare un problema cerco di individuare una gamma ampia di possibili soluzioni	da 1 a 6	....+
<b>Item 13</b>	Mi considero pronto ad affrontare le incertezze del mondo	da 1 a 6	....+
<b>Item 15</b>	Sono portato ad affrontare i cambiamenti assumendomene i rischi	da 1 a 6	....+
<b>Item 16</b>	Mi adatto rapidamente alle situazioni	da 1 a 6	....+
<b>Item 20</b>	Quando affronto un progetto importante esprimo al meglio le mie capacità	da 1 a 6	....+
<b>Item 23</b>	Mi piace provare le novità	da 1 a 6	....+
<b>Item 25</b>	Sono portato ad accogliere con apertura le osservazioni critiche che mi rivolgono	da 1 a 6	....+
<b>PUNTEGGIO TOTALE FLESSIBILITÀ E APERTURA AL CAMBIAMENTO</b>		<b>Minimo 8 massimo 48</b>	<b>.....</b>

Numero item	ORIENTAMENTO ALLA PIANIFICAZIONE	Valore della scala	Punteggio dell'item
<b>Item 5</b>	Sono abituato a programmare le mie attività	DA 1 A 6	....+
<b>Item 9</b>	Non mi arrendo di fronte alle difficoltà	DA 1 A 6	....+
<b>Item 11</b>	Pianifico le mie attività sulla base degli obiettivi che mi sono prefissato	DA 1 A 6	....+
<b>Item 12</b>	Mi assumo la responsabilità delle mie scelte	DA 1 A 6	....+
<b>Item 17</b>	Mi impegno per raggiungere gli obiettivi nei tempi previsti	DA 1 A 6	....+
<b>Item 18</b>	Valuto con attenzione le possibili conseguenze delle mie azioni	DA 1 A 6	....+
<b>Item 22</b>	Quando mi pongo un obiettivo metto in atto tutte le strategie necessarie per raggiungerlo	DA 1 A 6	...+
<b>Item 28</b>	Sono abituato a portare a termine gli impegni presi	DA 1 A 6	...+
<b>Item 30</b>	Mi concentro su quello che devo fare	DA 1 A 6	...+
<b>PUNTEGGIO TOTALE ORIENTAMENTO ALLA PIANIFICAZIONE</b>		<b>Minimo 9 massimo 54</b>	<b>.....</b>

**PUNTEGGIO COMPLESSIVO ADATTABILITÀ PROFESSIONALE: ...+...+...+....=...**