

Inventário de dificuldades de orientação

© ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ (IDO ; © S. Rochat, 2019 ; tradução de Mylène Tanferri)

Nome:

Data:

Sobrenome:

O objetivo deste questionário é ajudar a entender melhor as dificuldades que você encontra para se orientar. Abaixo estão algumas afirmações sobre o processo de orientação profissional. Indique até que ponto você concorda com elas (nem um pouco, um pouco ou muito), marcando a caixa correspondente.

	Nem um pouco	Um pouco	Muito
1. Meu objetivo profissional não está claro, não sei em que direção seguir.			
2. Meu objetivo de carreira não é importante, não vejo sentido em seguir nessa direção.			
3. Meu objetivo de carreira não é minha prioridade, tenho outras metas a atingir no momento.			
4. Duvido de minha capacidade de atingir minha meta.			
5. Meu ambiente não apoia meus esforços para atingir minha meta.			
6. Acho difícil desembrulhar as emoções que sinto em relação ao meu objetivo.			
7. Tenho a tendência de adiar as coisas que preciso fazer.			
8. Tenho a tendência de ser pessimista e presumir o pior.			
9. Duvido de meu próprio valor e tendo a me culpar por minhas deficiências.			
10. Tenho medo de fazer a escolha errada.			
11. Tenho medo da incerteza que envolve minha escolha e suas consequências.			
12. Estou ansioso-a com a ideia de ter que fazer uma escolha.			
13. Tenho a tendência de sentir medo e ansiedade em muitas situações.			
14. Tenho medo das consequências que minha escolha pode ter no equilíbrio da minha família.			
15. A escolha de uma profissão é muito importante, pois é uma decisão para a vida toda.			
16. O trabalho é a coisa mais importante da vida.			
17. No final das contas, são principalmente o acaso e a sorte que levam à escolha			

Inventário de dificuldades de orientação

	Nem um pouco	Um pouco	Muito
de uma carreira ou de um caminho de treinamento.			
18. O-a psicólogo-a de orientação poderá me dizer qual é o caminho certo para mim.			
19. Testes e questionários podem revelar qual é a melhor opção para mim.			
20. As pessoas mais próximas a mim estão na melhor posição para dizer qual caminho é mais adequado para mim.			
21. Há empregos para meninas e empregos para meninos.			
22. O prestígio de uma profissão ou curso de treinamento é muito importante.			
23. Faltam-me informações sobre como desenvolver minha carreira ao longo de minha vida.			
24. Faltam-me informações sobre as etapas a serem seguidas ao escolher uma carreira.			
25. Faltam-me informações suficientes sobre os aspectos que devem ser levados em conta ao escolher uma carreira.			
26. Faltam-me informações sobre como combinar informações ao escolher uma carreira.			
27. Não entendo a necessidade de explorar várias opções antes de se comprometer com um caminho.			
28. Não sei se devo privilegiar a razão ou a emoção ao fazer uma escolha de carreira.			
29. Acho difícil ter uma visão geral do processo de escolha.			
30. Não tenho informações sobre meus interesses (do que gosto).			
31. Não tenho informações sobre minhas habilidades (no que sou bom).			
32. Não tenho informações sobre minha personalidade (minhas características).			
33. Não tenho informações sobre meus valores (o que é importante para mim).			
34. Não tenho informações sobre meus pontos fortes.			
35. Não tenho informações sobre o significado de minha vida, meu trabalho ou meus estudos.			
36. Estou lutando para encontrar um fio condutor comum em minha carreira.			
37. Acho difícil estimar a quantidade de informações necessárias para fazer uma escolha.			
38. Tenho várias perguntas sobre opções que gostaria de ver respondidas.			
39. Não sei onde encontrar informações sobre carreiras e cursos de treinamento.			
40. Não sei como avaliar a qualidade das informações que tenho disponíveis.			
41. Não tenho informações sobre as profissões existentes e suas características.			
42. Fico imaginando como serão os empregos no futuro.			

Inventário de dificuldades de orientação

	Nem um pouco	Um pouco	Muito
43. Não tenho informações suficientes sobre cursos de treinamento.			
44. Estou hesitando entre várias opções: estou interessado em tudo!			
45. Os empregos e/ou treinamentos que me interessam são inacessíveis.			
46. Gostaria de fazer uma carreira com meus hobbies, pelos quais sou apaixonado-a.			
47. Estou hesitando em mudar de carreira.			
48. Acho que devo pensar em um plano de reserva, mas estou entediado.			
49. Estou hesitando entre várias opções, todas com vantagens e desvantagens.			
50. Estou lutando para avaliar todas as opções disponíveis para mim.			
51. Tenho a impressão de que todas as portas estão abertas.			
52. Sou influenciado-a pelas escolhas profissionais feitas pelos membros de minha família.			
53. Parece-me que minhas opções são limitadas pelas expectativas das pessoas mais próximas a mim.			
54. Gostaria de encontrar um equilíbrio entre as diferentes esferas de minha vida.			
55. Parece-me que minhas perspectivas são limitadas por restrições que estão além do meu alcance.			
56. Não domino os códigos culturais do meu contexto atual ou do meu futuro.			
57. Tenho dificuldades em fazer ouvir e/ou respeitar as minhas decisões.			
58. Espero que minha escolha de carreira me traga mais bem-estar e felicidade.			
59. Frequentemente passo por altos e baixos em minha vida profissional.			
60. Estou passando por um período de transição muito estressante e/ou desestabilizador.			
61. Acho difícil planejar. O inesperado acontece o tempo todo.			
62. Tenho medo do fracasso e/ou tenho dificuldade em superar-lo.			
63. Tenho a tendência de fugir dos problemas. Preciso de estratégias eficazes para lidar com eles.			
64. Tenho dificuldade em ver minha carreira como algo empolgante.			

Grade de referência da IDO

Itens	Intervenções	Itens	Intervenções	Itens	Intervenções	Itens	Intervenções
1	Cap. 1.1	17	Cap. 3.3	33	Cap. 5.4	49	Cap. 7.6
2	Cap. 1.2	18	Cap. 3.4	34	Cap. 5.5	50	Cap. 7.7
3	Cap. 1.3	19	Cap. 3.5	35	Cap. 5.6	51	Cap. 8.1
4	Cap. 1.4	20	Cap. 3.6	36	Cap. 5.7	52	Cap. 8.2
5	Cap. 1.5	21	Cap. 3.7	37	Cap. 6.1	53	Cap. 8.3
6	Cap. 1.6	22	Cap. 3.7	38	Cap. 6.2	54	Cap. 8.4
7	Cap. 1.7	23	Cap. 4.1	39	Cap. 6.3	55	Cap. 8.5
8	Cap. 2.1	24	Cap. 4.2	40	Cap. 6.4	56	Cap. 8.6
9	Cap. 2.2	25	Cap. 4.3	41	Cap. 6.5	57	Cap. 8.7
10	Cap. 2.3.	26	Cap. 4.4	42	Cap. 6.6	58	Cap. 9.1
11	Cap. 2.4	27	Cap. 4.5	43	Cap. 6.7	59	Cap. 9.2
12	Cap. 2.5	28	Cap. 4.6	44	Cap. 7.1	60	Cap. 9.3
13	Cap. 2.6	29	Cap. 4.7	45	Cap. 7.2	61	Cap. 9.4
14	Cap. 2.7	30	Cap. 5.1	46	Cap. 7.3	62	Cap. 9.5
15	Cap. 3.1	31	Cap. 5.2	47	Cap. 7.4	63	Cap. 9.6
16	Cap. 3.2	32	Cap. 5.3	48	Cap. 7.5	64	Cap. 9.7