

## Inventario delle Difficoltà d'Orientamento

(IDO; © S. Rochat, 2019, trad. Neva Garrani & Ilaria Crivelli, 2020)

Cognome: .....

Data: .....

Nome: .....

Questo questionario ha lo scopo di permettere di comprendere meglio le difficoltà che incontra nel suo percorso d'orientamento professionale. Di seguito troverà diverse affermazioni riguardanti questo percorso. Indichi in che misura è d'accordo con ognuna di esse (per nulla, in parte o molto) segnando la casella corrispondente.

	Per nulla	In parte	Molto
1. Il mio obiettivo professionale non è chiaro, non so quale direzione prendere.			
2. Il mio obiettivo di carriera non è importante, non ho interesse ad andare in questa direzione.			
3. Il mio obiettivo di carriera non è prioritario, ho altri traguardi da raggiungere in questo momento.			
4. Ho dei dubbi sulle mie capacità nel raggiungere il mio obiettivo.			
5. Il contesto (sociale, familiare) in cui vivo, non sostiene i miei sforzi per raggiungere il mio obiettivo.			
6. Ho difficoltà a identificare e capire le emozioni che provo riguardo al mio obiettivo.			
7. Tendo a posticipare quello che devo fare.			
8. Tendo a essere pessimista e a immaginare il peggio.			
9. Dubito del mio valore e tendo a biasimarmi per i miei fallimenti.			
10. Ho paura di sbagliarmi e di fare la scelta sbagliata.			
11. Ho paura dell'incertezza che circonda la mia scelta e delle sue conseguenze.			
12. Provo ansia all'idea di dover fare una scelta.			
13. Tendo a provare ansia in molte situazioni.			
14. Temo le conseguenze che la mia scelta potrebbe avere sull'equilibrio della mia famiglia.			
15. La scelta di una professione è molto importante perché è una decisione per tutta la vita.			

## Inventario delle Difficoltà d'Orientamento

	Per nulla	In parte	Molto
16. Il lavoro è la cosa più importante nella vita.			
17. Alla fine dei conti, sono soprattutto il caso e la fortuna che conducono alla scelta di una professione o di una formazione.			
18. Il/la psicologo/a in orientamento saprà dirmi qual è la strada giusta per me.			
19. I test e i questionari posso svelare la miglior opzione per me.			
20. I miei familiari sono nella posizione migliore per dire quale scelta mi corrisponde al meglio.			
21. Esistono delle professioni femminili e altre maschili.			
22. Il prestigio legato a una professione o una formazione è molto importante.			
23. Mi mancano delle informazioni sul modo in cui sviluppare la mia carriera nel corso della vita.			
24. Mi mancano delle informazioni sulle tappe da seguire per effettuare una scelta professionale.			
25. Non conosco i criteri da prendere in considerazione per la scelta professionale.			
26. Nel momento della scelta professionale non so come utilizzare le informazioni che ho a disposizione.			
27. Non capisco la necessità di esplorare diverse opzioni prima di intraprendere un percorso.			
28. Non so se bisogna privilegiare la ragione oppure le emozioni quando si effettua una scelta professionale.			
29. Ho difficoltà ad avere una visione generale del percorso di scelta.			
30. Mi mancano delle informazioni riguardo ai miei interessi (ciò che mi piace).			
31. Mi mancano delle informazioni sulle mie competenze (ciò per cui sono dotato/a).			
32. Mi mancano delle informazioni sulla mia personalità (le mie caratteristiche).			
33. Mi mancano delle informazioni sui miei valori (ciò che è importante per me).			
34. Mi mancano delle informazioni sui miei punti forti.			
35. Mi mancano delle informazioni sul senso che la vita, il lavoro o lo studio, hanno per me.			
36. Ho difficoltà a trovare un filo conduttore nel mio percorso professionale.			
37. Ho difficoltà a stimare la quantità d'informazioni necessarie per fare una scelta.			
38. Ho delle domande sulle varie opzioni, per le quali vorrei delle risposte.			
39. Non so dove trovare le informazioni sulle professioni e i percorsi formativi.			
40. Non so come valutare la qualità delle informazioni che ho a disposizione.			

## Inventario delle Difficoltà d'Orientamento

	Per nulla	In parte	Molto
41. Mi mancano informazioni sulle professioni esistenti e sulle loro caratteristiche.			
42. Mi chiedo come saranno le professioni del futuro.			
43. Mi mancano informazioni sui percorsi formativi.			
44. Sono indeciso/a tra molte opzioni: mi interessa tutto!			
45. Le professioni e/o le formazioni che mi interessano sono inaccessibili.			
46. Mi piacerebbe far carriera nelle attività del tempo libero che mi appassionano.			
47. Sono indeciso/a nell'intraprendere una riqualifica professionale.			
48. Penso che dovrei riflettere a un piano alternativo ma questo mi infastidisce.			
49. Sono indeciso/a tra diverse opzioni che hanno tutte sia dei vantaggi sia degli svantaggi.			
50. Ho difficoltà a valutare tutte le opzioni disponibili.			
51. Ho l'impressione che tutte le porte siano aperte.			
52. Sono influenzato/a dalle scelte professionali dei miei familiari.			
53. Ho l'impressione che le mie opzioni di scelta siano limitate dalle aspettative dei miei parenti.			
54. Vorrei trovare un equilibrio tra le diverse sfere della mia vita.			
55. Ho l'impressione che le mie possibilità sono limitate da costrizioni fuori dalla mia portata.			
56. Non so gestire i codici culturali del mio attuale contesto o di quello a cui aspiro.			
57. Ho difficoltà a far comprendere e/o rispettare le mie decisioni.			
58. Mi aspetto che la mia scelta professionale mi porti più benessere e felicità.			
59. Vivo spesso degli alti e bassi nella mia vita professionale.			
60. Sto attraversando un periodo di transizione molto stressante e/o destabilizzante.			
61. Trovo difficile pianificare. Incontro costantemente degli imprevisti.			
62. Ho paura del fallimento e/o ho difficoltà nel superarlo.			
63. Tendo a fuggire dai problemi. Ho bisogno di strategie efficaci per gestirli.			
64. Ho difficoltà a immaginare il mio percorso professionale come qualcosa di eccitante.			

**Griglia di referenza dell'IDO**

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