

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

(Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., Μυλωνάς, Κ., Αργυροπούλου, Κ., 2012)

Διάβασε κάθε πρόταση προσεκτικά και σκέψου σε ποιο βαθμό είσαι σίγουρος/η ότι θα μπορούσες να ανταποκριθείς σε κάθε μια από τις δραστηριότητες που περιγράφει κάθε πρόταση.

Είναι σημαντικό να απαντήσεις με ειλικρίνεια και συνέπεια, δίνοντας την πρώτη αυθόρμητη απάντηση που σου έρχεται στο μυαλό, καθώς δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Για κάθε πρόταση που διαβάζεις υπάρχουν 5 επιλογές: **(1) Δεν μπορώ καθόλου** μέχρι **(5) Μπορώ σίγουρα**. Μπορείς να επιλέξεις μία απάντηση σε κάθε ερώτηση, χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα και κυκλώνοντας τον αριθμό που εκφράζει την απάντηση που θέλεις να δώσεις.

(1) δεν μπορώ καθόλου

(2) μπορώ λίγο

(3) μπορώ αρκετά

(4) μπορώ πολύ

(5) μπορώ σίγουρα

1. Πιστεύω ότι μπορώ να επιτύχω τους περισσότερους επαγγελματικούς στόχους που βάζω στο μυαλό μου παρά τις τρέχουσες κοινωνικές και οικονομικές δυσκολίες.	1	2	3	4	5
2. Ακόμη και αν τα πράγματα είναι δύσκολα στη σταδιοδρομία μου, μπορώ να βρω εναλλακτικές λύσεις και να τα καταφέρω αρκετά καλά.	1	2	3	4	5
3. Ακόμη κι όταν οι συνθήκες είναι πολύ δύσκολες, μπορώ να πετύχω τους στόχους μου.	1	2	3	4	5
4. Γενικά, μπορώ να βρω τρόπους για να αντιμετωπίσω τις πρακτικές και συναισθηματικές επιπτώσεις της οικονομικής και κοινωνικής κρίσης στη χώρα μου.	1	2	3	4	5
5. Πιστεύω ότι γνωρίζω πώς να ενεργήσω για να πραγματοποιήσω τους στόχους μου.	1	2	3	4	5
6. Συγκριτικά με άλλους, μπορώ να ολοκληρώσω μία εργασία χωρίς λάθη και σε σύντομο χρόνο.	1	2	3	4	5
7. Ακόμη κι αν αντιμετωπίσω δυσκολίες στην εκτέλεση μιας εργασίας, μπορώ να επινοήσω τρόπους να τις ξεπεράσω και να γίνω πιο αποτελεσματικός/ή.	1	2	3	4	5
8. Γενικά, μπορώ να σκεφτώ εναλλακτικές λύσεις για να οργανώσω τη δουλειά μου καλύτερα και να γίνω πιο αποδοτικός/ή.	1	2	3	4	5
9. Όταν αναλαμβάνω δύσκολα καθήκοντα, είμαι βέβαιος/η ότι μπορώ να τα φέρω εις πέρας.	1	2	3	4	5
10. Μπορώ να λύσω τα περισσότερα προβλήματα, εάν δείξω υπευθυνότητα και καταβάλω την αναγκαία προσπάθεια	1	2	3	4	5
11. Πιστεύω ότι μπορώ να χειριστώ αρνητικά συναισθήματα (π.χ. θυμό, απογοήτευση, αυτολύπηση), τα οποία εμποδίζουν τη σταδιοδρομία μου.	1	2	3	4	5
12. Μου είναι εύκολο να παραμείνω σταθερός/ή στους στόχους μου και να πραγματοποιήσω τα σχέδιά μου.	1	2	3	4	5
13. Πιστεύω ότι μπορώ να υλοποιήσω τα σχέδιά μου, κάνοντας σταδιακά τις κατάλληλες ενέργειες, προκειμένου να επιτύχω έναν σημαντικό επαγγελματικό στόχο.	1	2	3	4	5

14. Συγκριτικά με άλλους, μπορώ να μετακινούμαι σε διάφορες θέσεις εργασίας με επιτυχία.	1 2 3 4 5
15. Ακόμη κι αν χρειαστεί να αλλάξω καθήκοντα στη δουλειά μου, μπορώ να αποδώσω αποτελεσματικά.	1 2 3 4 5
16. Πιστεύω ότι μπορώ να διαχειριστώ αποτελεσματικά τόσο το φόρτο εργασίας μου όσο και τον ελεύθερο χρόνο μου, εάν καταβάλλω την αναγκαία προσπάθεια.	1 2 3 4 5
17. Πιστεύω ότι μπορώ να δικτυωθώ αποτελεσματικά, προκειμένου να επιτύχω τις επαγγελματικές μου προσδοκίες.	1 2 3 4 5
18. Συγκριτικά με άλλους, μπορώ να διαχειριστώ με αποτελεσματικότητα τις διακρίσεις (εκούσιες και ακούσιες) που μπορεί να γίνουν εις βάρος μου στο χώρο της δουλειάς μου, χάρις στις δεξιότητες επικοινωνίας που διαθέτω.	1 2 3 4 5
19. Χάρη στην επινοητικότητά μου ξέρω πώς να διαχειριστώ απροσδόκητα γεγονότα στην εργασία μου (π.χ. δυσκολίες στις σχέσεις με συναδέλφους, προκαταλήψεις λόγω διακρίσεων στην αγορά εργασίας, σύγκρουση προσωπικών και επαγγελματικών αναγκών).	1 2 3 4 5
20. Συγκριτικά με άλλους, μπορώ να εκφράσω τη δημιουργικότητά μου με επιτυχία (π.χ. με μια καινοτομία ή μέσω της ανάπτυξης μιας ιδέας, ενός σχεδίου ή ενός προϊόντος).	1 2 3 4 5
21. Χάρη, στην επινοητικότητά μου, ξέρω πώς να χειριστώ απρόοπτες καταστάσεις στην εργασία μου.	1 2 3 4 5