**Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği**

İnsanlar kariyerlerini şekillendirirken güçlü oldukları farklı yanlarını kullanırlar. Hiç kimse her konuda iyi olamaz. Her birimizin diğerlerinden daha güçlü olduğu bazı yanları vardır. Aşağıdaki puanlamayı kullanarak belirtilen her bir konuda kendinizi ne kadar güçlü/ iyi geliştirdiğinizi belirtiniz.

**1 2 3 4 5**

 **Hiç Çok**

 **Güçlü Değil Güçlü**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Geleceğimin nasıl olacağı hakkında düşünme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 2. Bugünkü seçimlerimin geleceğimi şekillendireceğinin farkında olma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3. Gelecek için hazırlanma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 4. Yapmam gereken eğitsel ve mesleki seçimlerin farkına varma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 5. Hedeflerime nasıl ulaşacağımı planlama | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 6. Kariyerimle ilgilenme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 7. Moralimi, neşemi sürdürebilme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 8. Kendi kendime karar verme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 9. Davranışlarımın sorumluluğunu alma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 10. Kendi doğrularıma bağlı kalma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 11. Kendime güvenme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 12. Kendim için doğru olanı yapma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 13. Çevremi keşfetme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 14. Bir birey olarak gelişimim için fırsatlar arama | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 15. Herhangi bir seçim yapmadan önce seçenekleri inceleme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 16. İşlerin farklı yapılış yollarını gözlemleme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 17. Aklımdaki soruları derinlemesine irdeleme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 18. Yeni olanaklar hakkında meraklı olma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 19. Görevleri etkili bir şekilde yerine getirme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 20. İşleri iyi yapmaya özen gösterme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 21. Yeni beceriler kazanma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 22 Yeteneklerim doğrultusunda çalışma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 23. Engellerin üstesinden gelme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 24. Problemleri çözme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

1,2,3,4,5 ve 6. Madde Toplamı **İlgi boyutu (concern)**

7,8,9,10,11,12. Maddelerin toplamı **Kontrol boyutu (control)**

13,14,15,16,17,18. Maddelerin toplamı **Merak boyutu (curiosity)**

19,20,21,22,23,24. Maddelerin toplamı **Güven boyutu (confidence)**

\*Tüm maddeler toplanarak toplam puan elde edilebilir.

\*Alt boyutlardaki toplam puan (veya toplam puan/ madde sayısı yani alt boyuta ilişkin ortalama değer) ne kadar yüksek olursa birey kendini o alt boyutta o kadar güçlü/iyi görüyor demektir.

\*Araştırma amacıyla yazardan izin alınmaksızın aşağıdaki yayına atıf yapmak koşuluyla kullanılabilir.

Buyukgoze-Kavas, A. (2014). Validation of the Career Adapt-Abilities Scale-Turkish Form and its relation to hope and optimism. *Australian Journal of Career Development, 23,* 125-132.