

استفادت نظرية التكيف المهني بالدرجة من نظرية السمة والعامل ويعنى اصحاب نظرية التكيف المهني بمناقشة وقياس القدرات والقيم،^٤ ومناقشة نمط الشخصية والميول،^٥ حول أنماط الشخصية والميول منطوية إلى حد كبير مثل أعمالهم في مجال الاحتياجات والقيم.^٦ وينظرون إلى الميول على أنها مفهوم مشتق ويمثل انعكاسا لعلاقات القدرات القيم،^٧ نظرية التكيف المهني على مضامين تساعد المسترشدين على التكيف ومواجهة المشكلات مثل^٨ مشكلات الزملاء والمشرفين والمثل،^٩ وعدم القدرة على تلبية متطلبات الوظيفة،^{١٠} والتقاعد،^{١١} قدمت نظرية التكيف المهني بياناتها معتمدة على القياس النفسي حول القدرات والفروق في القيم لدى النساء وفي المجتمعات المختلفة ثقافيا،^{١٢} وذلك لاهتمامها بالفروق بين الأفراد،^{١٣} المهني مثالا واضحا عن السمات العامة والعوامل: من حيث استخدام مفاهيم محددة بوضوح^{١٤} وتتبع نمودجا نظريا واضحا ؛^{١٥} والشخصية،^{١٦} والميول (وهو يشبه الخطوة الأولى التي وصفها فرانك بيرسونز).^{١٧} والقيم تمثل موضع التركيز الرئيسي في أعمال لوفكيسست و دايس^{١٨} وقد لقيت الاهتمام الأكبر منهما،^{١٩} أما الجزء الثاني وهو يشبه الخطوة الثانية لدى بيرسونز؛^{٢٠} بمعرفة متطلبات وشروط الوظائف،^{٢١} القدرات والقيم لدى الفرد مع القدرات اللازمة للوظيفة والمعززات التي توفرها الوظيفة.^{٢٢} يلي توضيحا لثلاث خطوات نظرية المأخوذة من نظرية السمة والعامل.^{٢٣} الخطوة 1: تقييم القدرات والقيم والشخصية والميول بما يتوافق مع نظرية السمة والعامل^{٢٤} فإن قياس القيم والقدرات بعد ضروريا لفهم نظرية التكيف المهني والتقييم القدرات،^{٢٥} بطارية اختبار الاستعدادات العامة ومقياس للقيم والاحتياجات^{٢٦} وقاما بتطوير استبانة مينسوتا للأهمية ،^{٢٧} المهني ويرى لوفكيسست و دايس بان الميول تعبيراً عن القدرات والقيم،^{٢٨} أولا: القدرات يعرف لوفكيسست و دايس القدرات^{٢٩} على أنها أبعاد مرجعية للمهارات وأن القدرات الموجهة للبرغبات،^{٣٠} مقابل المهارات المكتسبة.^{٣١} وإن مفهوم القدرات ضروري لاكتساب سلسلة واسعة من مهارات العمل.^{٣٢} العامة كمثال على مقياس القدرة.^{٣٣} البطارية بشكل واسع من قبل مؤسسات الإرشاد المهني وإن قدرتها التنبؤية عالية وتستخدم على شبكة المعلومات المهنية / عبر الانترنت وهي تقيس القدرات التسع^{٣٤} القدرات العامة للتعلم القدرة على التعلم بشكل عام،^{٣٥} إضافة إلى المعرفة العامة.^{٣٦} القدرة اللفظية: فهم الكلمات وال فقرات.^{٣٧} القدرة الرقمية القدرة على تنفيذ المهام الرياضية الحسابية بسرعة.^{٣٨} تشكيل المفاهيم القدرة على ملاحظة التفاصيل في اثنتين او ثلاثة من الرسومات ذات^{٣٩} الأبعاد والتمييز في الأشكال والظلال.^{٤٠} القدرات الكتابية: القدرات على ملاحظة الفروقات في الجداول والقوائم التي تتضمن كلا^{٤١} التنسيق / التأزر البصري / اليدوي: القدرة على تنسيق حركات اليدين مع المفهوم البصري.^{٤٢} التحريك بالأصابع القدرة على تحريك الأشياء الصغيرة بسرعة وبدقة.^{٤٣} القدرة اليدوية: وتشير إلى القدرة على استخدام اليدين والذراعين للتلاعب بالأشياء^{٤٤} رغم أن هناك إمكانية لوجود قدرات أخرى إضافة إلى تلك التي وردت أعلاه،^{٤٥} التكيف المهني.^{٤٦} وهناك اختبارات أخرى للقدرات التي يمكن استخدامها،^{٤٧} وبسبب استخدامها في ربط الوظائف مع قدرات الفرد وقيمه،^{٤٨} وبشكل عام،^{٤٩} تدمج القدرات اللازمة للعديد من الوظائف وتقيس قاعدة أوسع من القدرات.^{٥٠} فعلى سبيل المثال.^{٥١} يمكن أن نتوقع بأن يمتلك الكهربائي عدداً من القدرات القدرة الرقمية،^{٥٢} وتشكيل المفاهيم،^{٥٣} البصري/ اليدوي.^{٥٤} ويحتوي دليل البطارية (دائرة العمل الأمريكية،^{٥٥} التي تلزم عدداً من الوظائف.^{٥٦} وهناك نسخة حديثة من بطارية القدرات،^{٥٧} حسب المتغيرات الدراسية والثقافية وسوق العمل.