

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC NHẬN THỨC BẢN THÂN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ PHƯỜNG CẦU GIẤY, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Cần Thị Vân Nga¹, Nguyễn Huyền Trang²

¹Viện Tâm lý học lâm sàng

²Trường THCS Tiên Du, xã Liên Bảo, tỉnh Bắc Ninh

Tóm tắt: Bài báo nghiên cứu thực trạng năng lực nhận thức bản thân và ảnh hưởng của năng lực này đến lựa chọn nghề nghiệp của học sinh trung học cơ sở (THCS) trên địa bàn phường Cầu Giấy, thành phố Hà Nội. Dựa trên khảo sát 280 học sinh tại ba trường THCS của phường, nghiên cứu sử dụng kết hợp phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phỏng vấn sâu, quan sát và phân tích tài liệu. Kết quả cho thấy phần lớn học sinh có mức độ nhận thức bản thân ở mức trung bình; các em còn hạn chế trong việc hiểu rõ sở thích, năng lực, giá trị cá nhân và mức độ phù hợp giữa bản thân với các nghề nghiệp. Điều này dẫn đến việc lựa chọn nghề nghiệp của học sinh còn cảm tính, chịu ảnh hưởng mạnh của gia đình, bạn bè và truyền thông. Bài viết đề xuất các hàm ý thực tiễn nhằm nâng cao năng lực nhận thức bản thân cho học sinh THCS, góp phần định hướng nghề nghiệp đúng đắn, phù hợp với yêu cầu phát triển nguồn nhân lực trong giai đoạn mới.

Từ khóa: nhận thức bản thân, hướng nghiệp, lựa chọn nghề nghiệp, học sinh THCS, Cầu Giấy.

THE CURRENT STATE OF SELF-AWARENESS ABILITY OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN CAU GIAY WARD, HANOI CITY

Abstract: This article studies the current state of self-awareness ability and the influence of this ability on career choices of secondary school students in Cau Giay Ward, Hanoi City. Based on a survey of 280 students at three secondary schools in the ward, the study used a combination of survey methods using questionnaires, in-depth interviews, observations and document analysis. The results show that most students have an average level of self-awareness; Students are still limited in understanding their interests, abilities, personal values and the level of compatibility between themselves and careers. This leads to students' career choices being emotional, strongly influenced by family, friends and the media. The article proposes practical implications to improve the self-awareness of secondary school students, contributing to the correct career orientation, in accordance with the requirements of human resource development in the new period.

Keywords: self-awareness, career orientation, career choice, secondary school students, Cau Giay.

Nhận bài: 16/10/2025

Phản biện: 14/11/2025

Duyệt đăng: 18/11/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, định hướng nghề nghiệp cho học sinh THCS trở thành một nội dung quan trọng, gắn liền với việc thực hiện Chương trình Giáo dục phổ thông 2018. Việc lựa chọn nghề nghiệp không chỉ quyết định lộ trình học tập sau THCS mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển nghề nghiệp lâu dài của mỗi cá nhân. Theo nhiều nghiên cứu quốc tế (Holland, 1997; Super, 1990), năng lực nhận thức bản thân là yếu tố cốt lõi giúp cá nhân đưa ra những quyết định nghề nghiệp đúng đắn, bởi nó giúp người học hiểu được mình là ai, có gì và phù hợp với nghề nào.

Đối với học sinh trung học cơ sở (THCS) – nhóm tuổi từ 12 đến 15, lứa tuổi khủng hoảng dậy thì với nhiều biến động cảm xúc – việc hiểu rõ bản thân lại càng đóng vai trò then chốt. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu trong nước cho thấy học sinh bậc THCS thường chưa xác định rõ sở thích, thể mạnh, đam mê; chưa có kỹ năng đánh giá bản thân; dễ bị tác động bởi cha mẹ hoặc trào lưu nghề nghiệp xã hội (Trần Thị Hương, 2021; Nguyễn Thị Mai, 2023).

Phường Cầu Giấy, thành phố Hà Nội nơi có tốc độ đô thị hóa nhanh, môi trường học tập đa dạng và điều kiện tiếp cận thông tin rộng mở, học sinh được thụ hưởng nhiều nguồn tư vấn nghề nghiệp khác nhau. Tuy nhiên, kết quả khảo sát ban đầu cho thấy không ít học sinh chưa có khả năng tự đánh giá bản thân và còn lúng túng trong việc lựa chọn định hướng nghề nghiệp. Từ đó, bài báo tập trung trả lời các câu hỏi nghiên cứu sau: Thực trạng năng lực nhận thức bản thân của học sinh THCS phường Cầu Giấy như thế nào? Năng lực nhận thức bản thân ảnh hưởng ra sao đến lựa chọn nghề nghiệp của học sinh? Những yếu tố nào cản trở quá trình tự nhận thức của học sinh? Cần làm gì để nâng cao năng lực nhận thức bản thân cho học sinh THCS?

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

2.1.1. Khái niệm năng lực nhận thức bản thân

Năng lực nhận thức bản thân (self-awareness competence) được hiểu là khả năng cá nhân nhận biết, lý giải và đánh giá đúng đắn về những đặc

điểm tâm – sinh lý, giá trị, cảm xúc, điểm mạnh – điểm yếu, nhu cầu và định hướng của chính mình. Theo Goleman (1995), nhận thức bản thân là “khả năng hiểu được các trạng thái nội tại, sở thích, nguồn lực và trực giác của bản thân” (Goleman, 1995). Từ góc độ tâm lý học phát triển, năng lực này là một thành tố của trí tuệ cảm xúc và là cấu phần nền tảng của sự trưởng thành nhân cách ở lứa tuổi vị thành niên (Santrock, 2021).

Đối với học sinh trung học cơ sở (THCS), năng lực nhận thức bản thân mang đặc trưng riêng do sự phát triển mạnh mẽ về thể chất, cảm xúc và tư duy trừu tượng. Lứa tuổi này bắt đầu hình thành ý thức cá nhân, nhu cầu khẳng định bản thân, cũng như khả năng suy ngẫm về chính mình (self-reflection) (Papalia & Martorell, 2014). Năng lực nhận thức bản thân của học sinh THCS có thể được hiểu là tổng hợp các tri thức, kỹ năng và thái độ giúp các em hiểu rõ bản thân, từ đó điều chỉnh hành vi, cảm xúc và định hướng học tập – nghề nghiệp một cách phù hợp.

2.1.2. Các năng lực thành phần của năng lực nhận thức bản thân

Dựa trên các lý thuyết của Goleman (1995), Bandura (1997), Rosenberg (1979) và các tiếp cận tâm lý giáo dục hiện đại, năng lực nhận thức bản thân của học sinh THCS có thể được cấu trúc thành một số thành tố cơ bản sau:

NL nhận thức về đặc điểm cá nhân: Bao gồm khả năng hiểu biết về năng lực học tập, điểm mạnh và hạn chế của bản thân; đặc điểm tính cách; đặc điểm tính cách; hứng thú cá nhân. Đây là nền tảng giúp học sinh có sự lựa chọn hợp lý trong hoạt động học tập và lựa chọn nghề nghiệp tương lai (Super, 1990).

NL nhận thức và quản lý cảm xúc: Học sinh biết nhận ra và gọi tên cảm xúc của bản thân; hiểu nguyên nhân gây ra cảm xúc; biết điều chỉnh cảm xúc tích cực và tiêu cực trong học tập và giao tiếp (Goleman, 1995). Năng lực ảnh hưởng trực tiếp đến hành vi xã hội, khả năng thích ứng và sức khỏe tâm lý của học sinh.

NL nhận thức về giá trị, nhu cầu và động cơ: Bao gồm khả năng xác định: các giá trị sống mà bản thân coi trọng (trách nhiệm, trung thực, tôn trọng...); động cơ học tập và mục tiêu cá nhân; nhu cầu phát triển như nhu cầu được công nhận,

nhu cầu thành đạt, nhu cầu giao tiếp; nhu cầu phát triển như nhu cầu được công nhận, nhu cầu thành đạt, nhu cầu giao tiếp. Đây là cơ sở của “tự định hướng” (self-direction) – yếu tố quan trọng trong giáo dục hiện đại.

NL nhận thức về hành vi và tác động của hành vi: Học sinh có khả năng: Suy ngẫm về hành vi của bản thân; hiểu được hậu quả và tác động đối với người khác; tự đánh giá và điều chỉnh hành vi phù hợp với chuẩn mực xã hội và học đường. Năng lực có mối liên hệ chặt chẽ với sự hình thành kỹ năng tự quản lý (self-management) và kỹ năng xã hội (CASEL, 2020).

2.1.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến năng lực nhận thức bản thân của học sinh trung học cơ sở

Năng lực nhận thức bản thân chịu tác động tổng hòa của nhiều nhóm yếu tố chủ quan và khách quan.

Yếu tố bên trong cá nhân: Đặc điểm tâm – sinh lý tuổi THCS (Giai đoạn này diễn ra sự thay đổi mạnh về cơ thể, hormone và cảm xúc; học sinh có sự gia tăng tự ý thức (self-consciousness), nhạy cảm hơn với đánh giá của người khác, dẫn đến nhu cầu khám phá bản thân mạnh mẽ (Santrock, 2021)); Lòng tự trọng (định hình cách học sinh nhìn nhận bản thân. Theo Rosenberg (1979), học sinh có lòng tự trọng tích cực thường có khả năng tự đánh giá đúng và chủ động điều chỉnh bản thân); Kỹ năng tư duy phản tỉnh (Khả năng suy ngẫm về bản thân là điều kiện để hiểu mình sâu sắc hơn. Đây là kỹ năng phát triển mạnh từ khoảng 12–15 tuổi nhờ sự hoàn thiện của tư duy trừu tượng (Piaget, 1972)).

Yếu tố gia đình: Phong cách giáo dục của cha mẹ (Phong cách dân chủ giúp học sinh tự tin, biết tự đánh giá và chịu trách nhiệm (Baumrind, 1991)); Phong cách độc đoán hoặc buông lỏng có thể cản trở sự phát triển tự nhận thức; mức độ hỗ trợ, chia sẻ (Sự quan tâm, lắng nghe của cha mẹ tạo điều kiện cho học sinh hiểu và biểu đạt cảm xúc, từ đó nâng cao nhận thức bản thân).

Yếu tố nhà trường: Môi trường giáo dục và văn hóa học đường (Một môi trường tôn trọng sự khác biệt, khuyến khích học sinh tự bộc lộ và phản hồi sẽ thúc đẩy năng lực nhận thức bản thân (CASEL, 2020)); phương pháp dạy học và đánh giá (Các phương pháp như giáo dục trải

nghiệm, dạy học dự án, hoạt động hướng nghiệp, hoạt động trải nghiệm – sáng tạo giúp học sinh có cơ hội tự khám phá và đánh giá bản thân); Vai trò của giáo viên (Giáo viên đóng vai trò định hướng, phản hồi và giúp học sinh hình thành kỹ năng tự đánh giá, tự điều chỉnh hành vi (Hattie & Timperley, 2007)).

Yếu tố xã hội – bạn bè: Quan hệ bạn bè (Tương tác với bạn bè giúp học sinh hiểu hơn về bản thân thông qua so sánh xã hội, phản hồi từ bạn bè và chia sẻ cảm xúc (Brown & Larson, 2009)); ảnh hưởng truyền thông xã hội (Truyền thông số ngày càng tác động mạnh đến sự hình thành tự khái niệm và giá trị bản thân của học sinh. Tác động có thể tích cực hoặc tiêu cực tùy mức độ sử dụng và khả năng kiểm soát thông tin).

2.2. Tổ chức nghiên cứu

* *Khách thể và địa bàn nghiên cứu:* Nghiên cứu khảo sát 280 học sinh tại 3 trường THCS trên địa bàn phường Cầu Giấy, bao gồm: THCS Cầu Giấy; THCS Nghĩa Tân; THCS Yên Hòa. Mẫu được chọn theo phương pháp ngẫu nhiên phân tầng theo khối lớp.

* *Phương pháp nghiên cứu:*

Điều tra bằng bảng hỏi: 24 tiêu chí đánh giá năng lực nhận thức bản thân và 12 tiêu chí đánh giá lựa chọn nghề nghiệp.

Phỏng vấn sâu: 15 học sinh, 6 giáo viên chủ nhiệm, 3 cán bộ tư vấn tâm lý.

2.3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

* *Thực trạng NL nhận thức bản thân của học sinh THCS*

Kết quả khảo sát cho thấy: 52,8 % học sinh có mức độ nhận thức bản thân trung bình; 27,6% ở mức thấp, chưa có khả năng đánh giá điểm mạnh – điểm yếu; chỉ 19,6 % học sinh đánh giá bản thân tốt, biết rõ sở thích và xu hướng nghề nghiệp của mình.

Nhận thức về NL cá nhân: Nhiều học sinh thừa nhận không biết môn học nào là thế mạnh thực sự của mình; 41% lựa chọn “theo cảm tính”.

Nhận thức về sở thích: Học sinh dễ bị ảnh hưởng bởi xu hướng thời thượng như công nghệ thông tin, content, digital marketing... dù chưa hiểu nghề đòi hỏi gì.

Nhận thức về giá trị nghề: Nhiều em chú trọng yếu tố thu nhập mà chưa quan tâm đến môi trường làm việc hay giá trị cốt lõi.

Nhận thức về sự phù hợp giữa bản thân và nghề: Chỉ 18% học sinh có khả năng phân tích sự phù hợp giữa năng lực – sở thích – điều kiện gia đình với yêu cầu nghề.

Như vậy, năng lực nhận thức bản thân của học sinh THCS phường Cầu Giấy còn hạn chế, thiếu chiều sâu và thiếu phương pháp đánh giá.

* *Ảnh hưởng của NL nhận thức bản thân đến lựa chọn nghề nghiệp*

Phân tích tương quan Pearson cho thấy: $r = 0,62$; $p < 0.01$, mối tương quan thuận, chặt chẽ giữa năng lực nhận thức bản thân và lựa chọn nghề nghiệp.

Học sinh có mức tự nhận thức cao đưa ra lựa chọn nghề cụ thể, phù hợp và ổn định hơn.

Ngược lại, nhóm có mức tự nhận thức thấp thường: chọn nghề theo bạn bè, cha mẹ; chạy theo nghề “hot”; không xác định rõ yêu cầu nghề.

Kết quả phỏng vấn cho thấy: 7/15 học sinh có xu hướng chọn nghề do “bố mẹ bảo vậy”; Nhiều em chọn nghề theo clip TikTok, Youtube; Một số học sinh không biết bản thân thích gì, điểm mạnh gì. Điều này cho thấy tự nhận thức kém dẫn đến lựa chọn nghề nghiệp thiếu khoa học.

2.4. Các biện pháp nâng cao năng lực nhận thức bản thân của học sinh THCS phường Cầu Giấy

Năng lực nhận thức bản thân đóng vai trò quan trọng đối với lựa chọn nghề nghiệp của học sinh THCS phường Cầu Giấy. Thực trạng khảo sát cho thấy phần lớn học sinh chỉ đạt mức trung bình trong tự nhận thức, dẫn đến lựa chọn nghề nghiệp thiếu cơ sở và dễ bị tác động từ bên ngoài. Để giúp học sinh lựa chọn nghề nghiệp phù hợp, cần triển khai đồng bộ các giải pháp từ phía nhà trường, gia đình và bản thân học sinh. Việc nâng cao năng lực nhận thức bản thân không chỉ giúp các em lựa chọn đúng nghề mà còn góp phần xây dựng nguồn nhân lực có chất lượng, đáp ứng yêu cầu của xã hội hiện đại.

Biện pháp 1: Tổ chức chuyên đề giáo dục kỹ năng tự nhận thức của học sinh THCS

Mục tiêu của biện pháp: Giúp học sinh hiểu rõ khái niệm tự nhận thức, vai trò của tự nhận thức trong định hướng nghề nghiệp; Hình thành cho học sinh khả năng đánh giá bản thân một cách khoa học, khách quan; Phát triển kỹ năng phân tích điểm mạnh – điểm yếu, sở thích, giá trị sống và động cơ nghề nghiệp.

Nội dung của biện pháp: Tổ chức các chuyên đề (Kỹ năng nhận biết thế mạnh và hạn chế cá nhân; Xác định sở thích và xu hướng nghề nghiệp; Tìm hiểu giá trị nghề nghiệp và phong cách làm việc cá nhân; Phân tích sự phù hợp giữa bản thân và các nhóm nghề); Sử dụng các công cụ đo lường khoa học: trắc nghiệm Holland (RIASEC), trắc nghiệm tính cách MBTI, thang đo giá trị nghề nghiệp.

Cách thức thực hiện biện pháp: Mời chuyên gia tâm lý, chuyên gia hướng nghiệp từ các trung tâm uy tín đến tập huấn cho học sinh; Tổ chức chuyên đề dưới hình thức hoạt động ngoại khóa, hội thảo kết hợp trải nghiệm; Áp dụng phương pháp học tích cực (Bài tập tự đánh giá; Hoạt động chia sẻ nhóm; Thảo luận tình huống nghề nghiệp); Phân tích video mô phỏng nghề nghiệp; Giáo viên chủ nhiệm lập kế hoạch theo tháng, đưa hoạt động vào giáo dục lớp.

Điều kiện thực hiện biện pháp: Sự phối hợp của Ban giám hiệu, giáo viên chủ nhiệm và phòng tham vấn học đường; Có tài liệu chuyên đề, bộ trắc nghiệm chuẩn hóa, hệ thống bài tập thực hành; Kinh phí tổ chức hội thảo, mời báo cáo viên; Học sinh tham gia đầy đủ và có môi trường học tập cởi mở, khuyến khích chia sẻ.

Biện pháp 2: Tăng cường hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp

Mục tiêu của biện pháp: Cung cấp cho học sinh cơ hội tiếp cận thực tiễn nghề nghiệp; Tạo điều kiện để học sinh đối chiếu khả năng, hứng thú của bản thân với yêu cầu nghề; Tăng tính thực tế, giảm lựa chọn nghề nghiệp theo cảm tính.

Nội dung của biện pháp: Tổ chức tham quan doanh nghiệp, cơ sở sản xuất, trung tâm nghề nghiệp; Tổ chức ngày hội việc làm, gian hàng nghề nghiệp trong trường; Thực hiện hoạt động trải nghiệm mô phỏng nghề: lập trình cơ bản, chăm sóc sức khỏe, thiết kế đồ họa, robot – STEM, thí nghiệm công nghệ; Mời người trong nghề giao lưu, chia sẻ kinh nghiệm.

Cách thức thực hiện biện pháp: Nhà trường xây dựng kế hoạch hằng năm về hoạt động trải nghiệm; Liên hệ doanh nghiệp trên địa bàn quận Cầu Giấy: công ty CNTT, bệnh viện, cơ quan hành chính, trung tâm dịch vụ, startup...; Giáo viên hướng dẫn học sinh chuẩn bị câu hỏi trước

khi tham quan, ghi chép hiện trường, viết báo cáo sau trải nghiệm; Kết hợp hoạt động với chủ đề các môn học trong chương trình GDPT 2018.

Điều kiện thực hiện biện pháp: Mạng lưới kết nối trường – doanh nghiệp – chuyên gia; Công tác đảm bảo an toàn khi di chuyển và tham quan; Sự phối hợp của phụ huynh; Cơ sở vật chất hỗ trợ hoạt động trải nghiệm (phòng STEM, thiết bị mô phỏng nghề...).

Biện pháp 3: Tăng cường hoạt động cá nhân hóa trong tư vấn hướng nghiệp

Mục tiêu của biện pháp: Cung cấp tư vấn nghề nghiệp phù hợp từng học sinh, không chung chung; Giúp học sinh hiểu sâu hơn bản thân thông qua tham vấn trực tiếp; Định hướng nghề nghiệp dựa trên năng lực – sở thích – điều kiện gia đình.

Nội dung của biện pháp: Xây dựng hồ sơ phát triển cá nhân (student portfolio); Tư vấn theo nhóm nhỏ và tư vấn 1-1; Tư vấn lựa chọn môn học, lộ trình học tập tiếp theo sau THCS; Phân tích kết quả trắc nghiệm và thảo luận với học sinh để điều chỉnh nhận thức.

Cách thức thực hiện biện pháp: Phòng tham vấn học đường phân loại nhu cầu học sinh và lập lịch tư vấn; Giáo viên chủ nhiệm thu thập thông tin về: năng lực học tập, tính cách, điểm mạnh, hứng thú; Tư vấn viên sử dụng phương pháp động viên – khích lệ; phỏng vấn định hướng giải pháp; Sau mỗi buổi tư vấn, học sinh viết nhật ký nhận thức bản thân và kế hoạch ngắn hạn.

Điều kiện thực hiện biện pháp: Đội ngũ tư vấn viên tâm lý được đào tạo chuyên môn; Không gian tư vấn riêng tư, tạo cảm giác an toàn; Nhà trường hỗ trợ thời khóa biểu linh hoạt; Phụ huynh phối hợp và cung cấp thông tin về năng lực, tính cách của học sinh.

Biện pháp 4: Nâng cao vai trò đồng hành của gia đình trong giáo dục nghề nghiệp

Mục tiêu của biện pháp: Giúp phụ huynh nhận thức đúng về định hướng nghề nghiệp và tôn trọng năng lực, sở thích của con; Giảm tình trạng áp đặt lựa chọn nghề nghiệp; Tạo sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình – nhà trường trong hỗ trợ học sinh phát triển tự nhận thức.

Nội dung của biện pháp: Tập huấn cho phụ huynh về tâm lý tuổi THCS và giáo dục hướng nghiệp; Cung cấp tài liệu hướng dẫn cha mẹ quan sát, ghi nhận thế mạnh của con; Xây dựng kênh thông tin về nghề nghiệp cho phụ huynh; Khuyến

khích gia đình hỗ trợ con trải nghiệm nghề nghiệp.

Cách thức thực hiện biện pháp: Tổ chức họp phụ huynh theo chuyên đề hướng nghiệp; Mời chuyên gia trao đổi với phụ huynh về cách đồng hành cùng con; Cung cấp báo cáo kết quả trắc nghiệm hướng nghiệp và thảo luận với phụ huynh; Tuyển chọn phụ huynh có nghề nghiệp đặc thù đến chia sẻ với học sinh (bác sĩ, kỹ sư, doanh nhân...).

Điều kiện thực hiện biện pháp: Sự hợp tác của Ban đại diện cha mẹ học sinh; Tài liệu truyền thông rõ ràng, dễ tiếp cận; Phụ huynh có tinh thần hỗ trợ, không áp đặt; Nhà trường có hệ thống thông tin minh bạch về các hoạt động hướng nghiệp.

III. KẾT LUẬN

Năng lực nhận thức bản thân đóng vai trò quan trọng đối với lựa chọn nghề nghiệp của học sinh THCS phường Cầu Giấy. Thực trạng khảo sát cho thấy phần lớn học sinh chỉ đạt mức trung bình trong tự nhận thức, dẫn đến lựa chọn nghề nghiệp thiếu cơ sở và dễ bị tác động từ bên ngoài. Để giúp học sinh lựa chọn nghề nghiệp phù hợp, cần triển khai đồng bộ các giải pháp từ phía nhà trường, gia đình và bản thân học sinh. Việc nâng cao năng lực nhận thức bản thân không chỉ giúp các em lựa chọn đúng nghề mà còn góp phần xây dựng nguồn nhân lực có chất lượng, đáp ứng yêu cầu của xã hội hiện đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018). *Chương trình Giáo dục phổ thông – Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp*.
- Hoàng Thị Thu Hằng (2021). Tự nhận thức và khả năng lựa chọn nghề nghiệp của học sinh THCS. *Tạp chí Khoa học Giáo dục*, 17(3), 45–52.
- Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan & Nguyễn Văn Thắng (2015). *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*. NXB Đại học Sư phạm.
- Krumboltz, J. (2009). The happenstance learning theory. *Journal of Career Assessment*, 17(2), 135–154.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2002). Social cognitive career theory. *In Career Choice and Development*. Jossey-Bass.