

## Bảng đánh giá khó khăn nghề nghiệp

Họ và tên: .....

Ngày: .....

Mục đích của bảng hỏi này là để giúp bạn hiểu rõ hơn những khó khăn nghề nghiệp của bản thân. Hãy lựa chọn mức độ đồng ý của bạn cho mỗi nhận định dưới đây về quá trình phát triển nghề nghiệp bằng cách đánh dấu vào ô tương ứng:

Rất đồng ý

Khá đồng ý

Rất không đồng ý

	Rất không đồng ý	Khá đồng ý	Rất đồng ý
1. Tôi không chắc về mục tiêu nghề nghiệp của tôi; tôi không biết nên đi theo hướng nào.			
2. Theo tôi, mục tiêu nghề nghiệp không quan trọng lắm; tôi không thấy cần phải nỗ lực đạt được nó.			
3. Mục tiêu nghề nghiệp không phải là ưu tiên hàng đầu của tôi; tôi có những mục tiêu khác cần đạt được vào lúc này.			
4. Tôi nghi ngờ khả năng đạt được mục tiêu của mình.			
5. Hoàn cảnh của tôi không hỗ trợ tôi đạt được mục tiêu của mình.			
6. Tôi có nhiều cảm xúc lẫn lộn về mục tiêu của mình.			
7. Tôi có xu hướng trì hoãn những công việc mình cần làm.			
8. Tôi thường bi quan và luôn nghĩ rằng những điều tệ nhất sẽ xảy ra.			
9. Tôi nghi ngờ giá trị bản thân và có xu hướng đổ lỗi cho chính mình vì mọi sai sót cá nhân.			
10. Tôi sợ mắc sai lầm và đưa ra quyết định thiếu sáng suốt.			

Bảng đánh giá khó khăn nghề nghiệp

	Rất không đồng ý	Khá đồng ý	Rất đồng ý
11. Tôi sợ đưa ra quyết định khi còn nhiều điều chưa chắc chắn cũng như hậu quả đi kèm của nó.			
12. Tôi lo lắng khi phải đưa ra quyết định.			
13. Tôi thường cảm thấy sợ hãi và lo lắng trong nhiều tình huống.			
14. Tôi lo ngại lựa chọn của bản thân sẽ gây ảnh hưởng đến tình trạng cân bằng hiện tại của gia đình.			
15. Lựa chọn nghề nghiệp là một quyết định hệ trọng vì nó chỉ được thực hiện một lần và tác động đến mọi thứ.			
16. Công việc là điều quan trọng nhất trong cuộc sống.			
17. Suy cho cùng, lựa chọn nghề nghiệp chủ yếu là do cơ hội và may mắn dẫn lối.			
18. Nhà tham vấn nghề nghiệp sẽ có thể cho tôi biết rằng con đường nào phù hợp với tôi.			
19. Các trắc nghiệm và đánh giá có thể cho tôi biết lựa chọn nghề nghiệp nào là tốt nhất cho mình.			
20. Người thân và họ hàng của tôi biết rõ con đường nghề nghiệp nào sẽ phù hợp với tôi.			
21. Có một số công việc dành cho nữ giới và một số công việc khác dành cho nam giới.			
22. Uy tín của một nghề nghiệp hoặc lộ trình đào tạo là rất quan trọng.			
23. Tôi thiếu thông tin về cách thức phát triển sự nghiệp cá nhân từ trước đến giờ.			
24. Tôi thiếu thông tin về các bước cần thực hiện khi chọn nghề.			
25. Tôi thiếu thông tin về các khía cạnh cần cân nhắc khi chọn nghề.			
26. Tôi thiếu kiến thức về cách tổng hợp thông tin khi chọn nghề.			
27. Tôi không hiểu lý do cần tìm hiểu một số lựa chọn nghề nghiệp trước khi đưa ra quyết định.			
28. Tôi không biết nên ưu tiên lý trí hay cảm xúc khi chọn nghề.			
29. Tôi khó hình dung được bức tranh toàn cảnh về quá trình đưa ra quyết định nghề nghiệp.			

Bảng đánh giá khó khăn nghề nghiệp

	Rất không đồng ý	Khá đồng ý	Rất đồng ý
30. Tôi chưa biết rõ về sở thích của mình (những gì tôi thích).			
31. Tôi chưa biết rõ về tính cách của mình (tôi là ai).			
32. Tôi chưa biết rõ về kỹ năng của mình (tôi giỏi ở lĩnh vực nào).			
33. Tôi chưa biết rõ về giá trị của mình (điều gì quan trọng với tôi).			
34. Tôi chưa biết rõ thế mạnh của mình.			
35. Tôi chưa biết rõ về ý nghĩa cuộc sống, công việc hoặc học tập của mình.			
36. Tôi gặp khó khăn trong việc tìm được sợi chỉ xuyên suốt trên con đường sự nghiệp của tôi.			
37. Tôi không biết liệu mình đã thu thập đủ thông tin về các lựa chọn để đưa ra quyết định chưa.			
38. Tôi muốn được giải đáp những thắc mắc của tôi về nghề nghiệp hoặc lộ trình đào tạo.			
39. Tôi không biết tìm thông tin về nghề nghiệp và lộ trình đào tạo ở đâu.			
40. Tôi không đánh giá được chất lượng thông tin tôi thu thập về nghề nghiệp và lộ trình đào tạo.			
41. Tôi thiếu thông tin về các nghề hiện có và đặc điểm của chúng.			
42. Tôi tự hỏi nghề nghiệp trong tương lai sẽ như thế nào.			
43. Tôi thiếu thông tin về lộ trình đào tạo.			
44. Tôi do dự giữa một vài lựa chọn nghề nghiệp vì tôi đều có hứng thú với chúng!			
45. Các lựa chọn nghề nghiệp và/hoặc các lộ trình đào tạo mà tôi thích đều khó tiếp cận.			
46. Tôi muốn chọn sở thích làm khi rảnh rỗi của mình để nghiêm túc theo đuổi như một sự nghiệp.			
47. Tôi vẫn chưa chắc chắn về việc thay đổi nghề nghiệp.			
48. Tôi biết mình nên nghĩ đến một kế hoạch dự phòng, nhưng điều đó khiến tôi khó chịu.			
49. Tôi đang do dự giữa một vài lựa chọn, tất cả đều có ưu và nhược điểm.			

Bảng đánh giá khó khăn nghề nghiệp

	Rất không đồng ý	Khá đồng ý	Rất đồng ý
50. Tôi gặp khó khăn khi cân nhắc tất cả các lựa chọn mà tôi đang có.			
51. Tôi cảm thấy tôi có vô vàn cơ hội nghề nghiệp.			
52. Tôi chịu ảnh hưởng bởi các lựa chọn nghề nghiệp của các thành viên khác trong gia đình.			
53. Tôi cảm thấy những lựa chọn nghề nghiệp của mình bị hạn chế bởi kỳ vọng từ gia đình.			
54. Tôi muốn đạt được sự cân bằng trong các khía cạnh khác nhau của cuộc sống cá nhân.			
55. Tôi cảm thấy các triển vọng nghề nghiệp của mình bị giới hạn bởi những rào cản vượt quá tầm với.			
56. Tôi chưa hoặc không thể nắm vững các quy tắc xã hội tại môi trường làm việc hiện tại hoặc mơ ước.			
57. Tôi gặp khó khăn trong việc khiến mọi người lắng nghe và/hoặc tôn trọng các quyết định của tôi.			
58. Tôi kỳ vọng lựa chọn nghề nghiệp của mình sẽ mang đến nhiều niềm vui và sự hài lòng hơn cho tôi.			
59. Tôi mệt mỏi với những thăng trầm trong sự nghiệp.			
60. Tôi đang trải qua giai đoạn chuyển tiếp rất căng thẳng và/hoặc bất ổn.			
61. Tôi gặp khó khăn khi lập kế hoạch: Tôi liên tục đối diện với những sự việc không lường trước được.			
62. Tôi sợ thất bại; và/hoặc tôi thấy khó vươn lên sau thất bại.			
63. Tôi có xu hướng trốn tránh những vấn đề: Tôi cần những chiến lược hiệu quả để giải quyết chúng.			
64. Tôi gần như không thấy con đường sự nghiệp của mình có gì thú vị cả.			