Л. Готтфредсон предположила, что выбор карьеры – это процесс, требующий высокого уровня развития когнитивных знаний. Теория Л. Готтфредсон (2002) описывает когнитивный процесс принятия решений о карьере как процесс развития, включающий принципы ограничений и компромиссов. В центре внимания автора – способность ребёнка синтезировать и организовывать сложную информацию о видах профессиональной деятельности. Данная когнитивная характеристика позволяет выстраивать когнитивную карту профессий, ориентируясь сначала на стереотипы окружения, а затем на «Я-концепцию». Стереотипы представлены в трёх аспектах: пол, престиж и сферы профессиональной деятельности. Именно они служат основанием для длительного процесса исключений из «карты» неприемлемых предварительных выборов того или иного вида профессиональной деятельности.

Процесс исключений проходит несколько стадий. Л. Готтфредсон утверждает, что первым этапом развития карьеры в детстве является развитие социальной самооценки, взгляд на свою роль в социальном мире (3-5 лет). Это стадия ориентации на взрослых. После этой стадии дети последовательно начинают сокращать диапазон вариантов неприемлемых видов профессиональной деятельности.

Вторая стадия (6-8 лет) связана с ориентации на профессиональные различия, обусловленные половой принадлежностью. На данной стадии исключаются профессии, соответствующие противоположному полу.

Третья стадии (9-13 лет) — это стадия ориентации на социальные ценности: наиболее значимые в данном возрасте для развития «Я-концепции» социальный класс и статус служат основанием для исключения из «карты» неприемлемых видов профессиональной деятельности. Исключаются профессии, выходящие за пределы допустимого уровня социального класса или статуса.

Наконец, в возрасте от 14 лет и старше люди интегрируют более абстрактные понятия, такие как интересы, в их развивающееся самопознание. Это стадия ориентации на уникальность собственных интересов, способностей, личностных характеристик и понятий о балансе «работа-жизнь».

После завершения процесса исключений неприемлемых профессий к 14 годам и, как следствие, сужения круга потенциальных профессиональных возможностей, возникает компромисс, в котором человек стремится найти баланс между желательностью и доступностью приемлемых для него вариантов профессий, отказаться от предпочтительных, но менее доступных альтернатив в пользу менее предпочтительных, но более реалистичных вариантов. Именно этот процесс требует серьёзной поддержки, так как компромисс невозможен без информации, взаимодействия с социальным окружением и специалистами, готовыми предложить соответствующие методики для определения стратегий действий.