

Alex Miguel Da Silva

Suporte dos pares e desenvolvimento vocacional em estudantes do ensino secundário: o efeito da autonomia no processo de tomada de decisão de carreira



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2016

Alex Miguel Da Silva

**Suporte dos pares e desenvolvimento vocacional em
estudantes do ensino secundário: o efeito da autonomia no
processo de tomada de decisão de carreira**

Mestrado em Psicologia Da Educação

Trabalho efetuado sob a orientação de:
Professor Doutor Vítor Manuel Pacheco Gamboa



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2016

Suporte dos pares e desenvolvimento vocacional em estudantes do ensino secundário: o efeito da autonomia no processo de tomada de decisão de carreira

Declaração de Autoria do trabalho

Declaro ser o autor deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

Assinatura:

Alex Miguel Da Silva

Copyright em nome de Alex Miguel Da Silva

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Agradecimentos

Quero, desde já, agradecer à minha família por todo o apoio que me deu ao longo desta etapa, especialmente aos meus pais que sempre disponibilizaram toda a sua ajuda.

Um agradecimento muito especial ao Professor Doutor Vítor Gamboa por toda a dedicação e disponibilidade ao longo deste ano. O seu rigor e a sua exigência ao longo das etapas foram sem dúvida fatores determinantes para a evolução do meu trabalho. Para além do apoio na elaboração da tese, proporcionou-me uma grande possibilidade de aprendizagem e maior conhecimento sobre a investigação neste ramo.

Quero também agradecer ao Professor Doutor Luís Sérgio Vieira, que apesar de não ser o meu orientador, sempre foi facultando algum apoio e deu-me algumas “dicas” para preparar bem a minha defesa de tese.

Ao Doutor Manuel Bandeira por ter disponibilizado algumas horas de estágio para me deslocar às escolas e recolher os meus dados.

Às direções da Escola Profissional Gil Eanes de Portimão e da Escola Secundária de Albufeira por me terem disponibilizado turmas para a recolha de dados.

Queria ainda agradecer às professoras Vera Duarte e Fernanda Lamy, por me terem disponibilizado as suas turmas e tempo das suas aulas para recolher a minha amostra.

Resumo

As escolhas no âmbito da carreira estão entre as decisões mais importantes que as pessoas tomam ao longo da sua vida (Gati & Tal, 2008). Além disso, a literatura tem vindo a sustentar, por um lado, o papel do suporte dos pares nos processos de exploração de carreira e no processo de tomada de decisão (Felsman & Blustein, 1999; Kracke, 2002; Sinclair, Carlsson & Björklund, 2014) e por outro lado, o efeito da autonomia nesse desenvolvimento vocacional (Ryan & Deci, 2000a, 2000b). Neste âmbito, o presente estudo (N=174) procurou esclarecer de que forma os níveis de autonomia de estudantes do ensino secundário estão a mediar as relações entre o suporte dos pares e os comportamentos de exploração e os níveis de indecisão de carreira. Os resultados revelaram que o suporte dos pares prediz os processos de exploração de carreira e que os indivíduos motivados intrinsecamente apresentam maiores índices de exploração e menores níveis de indecisão.

Palavras-Chave: Exploração de carreira, tomada de decisão, suporte dos pares, autonomia.

Abstract

Career-related choices are among the most important decisions people make during their lives (Gati & Tal, 2008). Several sources have analysed and supported the role of peer support in the processes of career exploration and decision making (Felsman & Blustein, 1999; Kracke, 2002; Sinclair, Carlsson & Björklund, 2014), while others have studied the effects of autonomous decision-making in that very same vocational development (Ryan & Deci, 2000a, 2000b). Therefore, the following study (N=174) aims at clarifying how the level of autonomy in secondary school students affects their relationships between peer support, exploration behaviours and the levels of career indecision. The obtained results show that peer support predicts the process of career exploration, and that intrinsically motivated individuals display larger indications of exploration and smaller levels of indecision.

Keywords: Career exploration, decision-making, peer support, autonomy.

Índice

Introdução	5
Suporte dos pares e Exploração de carreira	7
Suporte dos pares e Tomada de decisão de carreira	10
A autonomia nos processos de exploração e de tomada de decisão de carreira – contributos da teoria da autodeterminação (SDT)	12
Método	16
Participantes	16
Instrumentos	16
Questionário sociodemográfico	16
Autonomia para a tomada de decisão	16
Exploração de carreira	17
Suporte de Pares	17
Indecisão de carreira	17
Procedimentos de recolha e análise de dados	18
Resultados	19
Estatística descritiva	19
Correlações entre as variáveis em estudo	21
Regressões entre as variáveis em estudo	22
Discussão	25
Considerações finais e implicações	26
Limitações	27
Referências	28

Índice de tabelas

pags.

Tabela 1. Médias, Desvios-padrão, Máximos e Mínimos e valores de alfa de Cronbach (N=174)	20
Tabela 2. Correlações entre as variáveis em estudo (N=174)	22
Tabela 3. Regressões Hierárquicas para o processo de exploração e para a indecisão de carreira (N =174)	24

Introdução

As escolhas no âmbito da carreira estão entre as decisões mais importantes que as pessoas tomam ao longo da sua vida, afetando significativamente diferentes áreas do seu desenvolvimento, nomeadamente na esfera social, familiar e pessoal (Gati & Tal, 2008; Porfeli & Lee, 2012). Por conseguinte, e porque o desenvolvimento de carreira é um processo que ocorre ao longo de todo o ciclo de vida (Super, Savickas, & Super, 1996), o envolvimento dos indivíduos em atividades de exploração e de tomada de decisão é recorrente, e não pontual, no âmbito dos diferentes papéis assumidos ao longo da vida, em diferentes estádios e tarefas de desenvolvimento (e.g., Turan, Celik & Turan, 2014). Aliás, no âmbito da perspetiva desenvolvimentista de Super e colaboradores (1996), o estádio da exploração, no qual podemos situar os estudantes do ensino secundário, tem como principais tarefas a exploração de si e da realidade ocupacional, num processo em que progressivamente se transita da Fantasia para o Realismo, no que diz respeito ao comportamento vocacional. É ainda neste estádio de desenvolvimento vocacional que ocorre a experimentação e o teste de hipóteses, tão necessários à concretização das escolhas escolares e profissionais, tendo por base a (re)avaliação dos interesses e capacidades (Taveira, 2004). Nesta fase, o envolvimento em atividades de exploração de si próprio e da realidade ocupacional irá assim favorecer o desenvolvimento de competências e de atitudes tidas como indispensáveis para os indivíduos poderem negociar de forma bem-sucedida as diversas transições de carreira, tanto no domínio da formação escolar, como aquando da inserção no mundo do trabalho (e.g., Gamboa, 2011; Taveira, 2001). Santos (2005), após extensa revisão da literatura, assinala que são vários os estudos empíricos que sustentam que o investimento na escolha de uma profissão ou atividade profissional começa a ter maior expressão na adolescência. É precisamente nesta fase, caracterizada por múltiplas transições, que os jovens, ainda inseridos no contexto escolar, começam a preocupar-se com as principais tarefas inerentes à construção da carreira, nomeadamente no que se refere à necessidade de escolher uma profissão ou um curso de ensino superior. Demonstrada que está a importância da exploração para o desenvolvimento vocacional dos jovens inseridos no ensino secundário, importa então identificar quais são os seus principais preditores contextuais. Neste âmbito, a literatura vocacional de inspiração desenvolvimentista-contextualista

(e.g., Vondracek, Lerner, & Schulenberg, 1986; Vondracek & Porfeli, 2008) e relacional (Blustein, 2011; Blustein, Schultheiss & Flum, 2004;) tem vindo a sustentar há muito a influência do suporte parental e do suporte dos pares no desenvolvimento vocacional (e.g., Blustein & Flum, 1999; Carvalho & Taveira, 2012; Kenny & Bledsoe, 2005). Numa perspetiva contextualista, a exploração de carreira é influenciada por diversos fatores proximais, como será o caso da família e dos amigos, e por fatores mais distais, como serão os efeitos económicos, organizacionais, políticos e culturais (e.g., Schulenberg, Vondracek & Crouter, 1984; Vondracek & Porfeli, 2008). Já no que se refere às perspetivas relacionais, Blustein e colaboradores (2004) sustentam que o desenvolvimento vocacional não ocorre no vazio. Muito pelo contrário, os diferentes processos vocacionais, nos quais incluímos a exploração vocacional e a tomada de decisão, são configurados pelos contextos relacionais em que os indivíduos estão inseridos, como será o caso da escola e do contexto de trabalho. Os mesmos autores consideram ainda que a visão socioconstrutivista do desenvolvimento vincula explicitamente o comportamento humano às interações com os outros, destacando assim a importância de se considerar a centralidade das relações interpessoais no desenvolvimento humano, em geral, e no desenvolvimento vocacional, em particular. Mais recentemente, Blustein (2011) reafirma a ideia de que as relações interpessoais desempenham um papel essencial no desenvolvimento de uma carreira viável e significativa e ajudam a moldar a resiliência necessária para os indivíduos gerirem da melhor forma a complexidade que encaram nos contextos de trabalho e de formação. O autor argumenta ainda que as pessoas realizam imensos esforços para estar em conexão com os outros e considera que essas ligações relacionais servem como uma espécie de oxigénio nas suas vidas psicológicas, fornecendo assim os recursos emocionais necessários para lidar com as diversas experiências da vida. Em síntese, uma das conclusões mais evidentes da revisão da literatura é que o apoio social e as relações seguras são geralmente um aspeto facilitador do progresso no desenvolvimento de carreira (e.g., Blustein, 2011; Blustein et al., 2004; Schultheiss, Kress, Manzi, & Glasscock, 2001;).

Na adolescência, a vinculação com os pares torna-se muito expressiva, tendo estes um papel relevante nos processos de exploração e no processo de tomada de decisão de carreira (Felsman & Blustein, 1999; Kracke, 2002; Sinclair, Carlsson & Björklund, 2014). A segurança que o grupo de pares proporciona ao jovem é de extrema importância para este enfrentar todas as dificuldades e combater o stress que são inerentes ao processo de

exploração e de tomada de decisão (Gamboa, Taveira & Vieira, 2010). Por outro lado, diversos estudos empíricos revelam que as relações fortes e seguras com o grupo de pares facilitam o processo de exploração por parte do adolescente e facilitam o seu processo de tomada de decisão (e.g., Blustein et al., 2004; Felsman & Blustein, 1999; Gamboa et al., 2010; Kiuru, Aunola, Vuori & Nurmi, 2007; Kracke, 2002; Pereira & Garcia, 2007; Santos, 2005; Sinclair et al., 2014; Turan et al., 2014). Nurmi (2001) utiliza a expressão “co-navigation” para traduzir a importância das relações horizontais, ou com os pares, no desenvolvimento dos adolescentes, designadamente no campo vocacional.

Contudo, no âmbito dos preditores da exploração e da tomada de decisão de carreira, a variância explicada é muito modesta, pelo que o investimento em atividades de exploração pode ser explicado por processos ligados à agência individual, como será o caso do sentimento de competência relativo às tarefas de exploração e de tomada de decisão (Gamboa, Paixão & Palma, 2014), ou das razões subjacentes (mais ou menos intrínsecas) com que cada um se envolve neste tipo de atividades (Ryan & Deci, 2000). Neste sentido, e convocando os contributos do quadro conceitual da teoria da autodeterminação (SDT, Ryan & Deci, 2000), importa esclarecer de que forma os níveis de autonomia na tomada de decisão de carreira estão a mediar as relações entre o suporte dos pares e os comportamentos de exploração e os níveis de indecisão de carreira.

Suporte dos pares e Exploração de carreira

A exploração de carreira começou a ser definida como um simples comportamento de procura e recolha de informação relativa ao mundo ocupacional (e.g., cursos e profissões). Porém, Jordaan, em 1963, um dos primeiros autores a abordar este constructo com assinalável profundidade, considerou que esta ideia era demasiado simplista e definiu a exploração vocacional como “um processo psicológico bastante complexo, de natureza multidimensional, que ocorre ao longo de toda a vida e que se relaciona com diversos comportamentos e processos de desenvolvimento humano” (Taveira, 2000, pág. 108). Este autor considerou ainda que a exploração de carreira é simultaneamente o ato de se conhecer a si próprio e ao mundo do trabalho, sendo que estas duas facetas da exploração interagem, dando lugar aos resultados desejados no campo vocacional (Porfeli & Skorikov, 2010). Atualmente, este constructo é conceptualizado como um processo psicológico, de procura e processamento de informação, que os indivíduos realizam acerca de si ou sobre o meio, e que ocorre ao

longo de toda vida e em diferentes contextos, com o fim de alcançar os seus objetivos vocacionais (Taveira 1997, 2001).

Partindo em grande medida do ensaio que Jordaan publicou em 1963, Stumpf, Colarelli e Hartman (1983) desenvolveram o *Career Exploration Survey*, o qual está organizado em três categorias: as crenças da exploração: devido ao facto da exploração, muitas vezes, implicar um estado de incerteza, é importante conhecer as perceções dos indivíduos sobre o mercado de trabalho e as suas expectativas de atingir os seus objetivos de carreira; os comportamentos exploratórios: existem diversos comportamentos que podem ser classificados como exploratórios, os autores considerem quatro principais: (1) Onde se explora? (2) Como se explora? (3) O quanto explora? (4) O que se explora? E por último, as reações da exploração: como resultado de exploração, a pessoa desenvolve sentimentos sobre as informações adquiridas ou sobre as que ainda não adquiriu.

Blustein (1992), por seu turno, lembra que a exploração vocacional engloba ainda uma componente atitudinal, que se refere à motivação, ou às razões, de cada indivíduo para se envolver em atividades de recolha, organização e reflexão acerca de si próprio e da realidade ocupacional. Considera ainda, que as competências de exploração se vão desenvolvendo através de novas experiências. Nesta mesma linha, Porfeli e Skorikov (2010) consideram que podemos falar em exploração de carreira diversificada, ou em extensão, e exploração de carreira específica, ou em profundidade. A primeira diz respeito a aprender sobre o mundo do trabalho de uma forma independente e com foco em carreiras novas e estimulantes. Esta fase está prevista para ocorrer no início do curso e está menos relacionada com características pessoais. A segunda envolve aprender sobre o mundo do trabalho, de uma forma mutuamente dependente, para alcançar uma compreensão refinada dos aspetos relacionados à carreira que interagem com os aspetos do eu (interesses, valores, aptidões). A exploração da carreira é fundamental para ajudar os alunos a direcionar os seus esforços e é uma fase crucial no desenvolvimento vocacional de um indivíduo, uma vez que está associado com a transição da escola para o mundo do trabalho (Savickas, 1997; Turan et al., 2014). Envolve explorar-se a si próprio e ao mundo do trabalho para obter uma melhor compreensão das características gerais do self (interesses, valores e objetivos de vida) e obter um melhor conhecimento sobre todas as opções de carreira (Porfeli, Lee, Vondracek & Weigold, 2011). Considerando a conceptualização apresentada na literatura, parece ser fundamental que os adolescentes inseridos em contexto escolar se envolvam ativamente na exploração do self e do mundo

ocupacional, para conseguirem tomar boas decisões vocacionais e para poderem resolver todos os problemas que irão surgir ao longo da sua vida (Blustein, 1997).

Por outro lado, a literatura tem vindo a apontar a importância de fatores contextuais no processo de exploração de carreira, no âmbito dos quais tem destacado a influência do apoio parental e do grupo de pares na procura e recolha de informação por parte dos adolescentes (e.g., Kracke, 2002; Santos, 2005; Turan et al., 2014). O apoio social é um constructo multidimensional que constitui os recursos psicológicos e apoios materiais fornecido a partir das relações interpessoais de um indivíduo. É a informação que leva os indivíduos a acreditar que existem pessoas que cuidam deles, que os estimam e que os amam (Turan et al., 2014). No que se refere ao apoio da família, os estudos indicam que os jovens que mantêm relações fortes e seguras com os pais demonstram melhores índices de exploração vocacional (Croity-Belz, Chapeland, Fillipis & Garcia, 2005; Dietrich & Kracke, 2009; Gamboa, 2011; Kracke, 2002; Roman, 2015; Santos, 2005; Sovet & Metz, 2014; Turan et al., 2014; Vignoli, 2015; Zhang, Yuen & Chen, 2015). Em síntese, a literatura vocacional tem vindo a salientar que de uma forma geral, os maiores níveis de exploração vocacional estão associados de forma significativa com ambientes familiares seguros e com o suporte dado pelos progenitores que leva o jovem a sentir-se confiante para enfrentar as vulnerabilidades do mundo ocupacional (Blustein, 1995).

No que se refere ao apoio dos pares na exploração da carreira, os resultados das investigações referem que conversar frequentemente com os amigos acerca de aspetos relacionados com a carreira associa-se significativamente com a intensidade de pesquisa de informação (Kracke, 2002) e que esse apoio gerado pelo grupo de pares contribui para uma melhor, ou mais intensa, exploração vocacional (Felsman & Blustein, 1999; Gamboa et al., 2010; Turan et al., 2014). No seu estudo Felsman e Blustein (1999), numa amostra de 147 estudantes universitários, concluíram que um adolescente que mantenha relações de proximidade com o seu grupo de pares tem maior facilidade em explorar-se a si próprio, a explorar o seu meio e a planear a sua carreira. Os resultados dum estudo de Gamboa e colaboradores (2010), numa amostra de 76 participantes, a frequentar o 9º ano de escolaridade, concluíram que a vinculação aos amigos se relaciona positivamente com a exploração, sendo de destacar os sentimentos de confiança e a importância da comunicação com os pares no processo de exploração. Kracke (2002) utilizou uma amostra de 192 alunos do 9º ano, em que estes responderam a um questionário em dois

momentos, com um intervalo de 6 meses, tendo concluído que as conversas frequentes com os pares sobre questões de carreira foram significativamente associados com a intensidade de comportamentos de exploração e previu uma intensificação da atividade de exploração nos 6 meses seguintes. Um outro estudo de Turan e colaboradores (2014), com uma amostra de 718 alunos a frequentar o 7º, 8º, 9º e 10º de escolaridade, no qual responderam a um questionário em sala de aula, concluiu que os jovens com um bom suporte familiar e suporte dos amigos têm tendência a apresentar maiores níveis de exploração vocacional.

Concluindo, de uma forma geral, os adolescentes que denotam apoio por parte da família e dos pares têm tendência a envolver-se de uma forma mais equilibrada nos processos de exploração, sendo estes considerados um facilitador nesta fase de procura e de recolha de informação ocupacional.

(H1) - O suporte dos pares prediz os processos de exploração de carreira, ou seja, quanto maior o suporte percebido maiores os níveis de exploração do meio e de si próprio, de intencionalidade neste processo e maior a quantidade de informação recolhida.

Suporte dos pares e Tomada de decisão de carreira

O ser humano ao longo de toda a sua vida toma um incontável número de decisões, sendo que muitas delas são de menor importância, por exemplo quando nos referimos às decisões que tomamos no dia-a-dia. Porém existem decisões de maior importância e de maior dificuldade, como é o caso da tomada de decisão no âmbito da carreira. De facto, a tomada de decisão de carreira está entre as decisões mais importantes que o indivíduo toma ao longo da vida (Osipow & Gati, 1998), por se tratar de um tipo de decisão que terá implicações significativas no bem-estar emocional, no estatuto socioeconómico, no sentido de produtividade e na contribuição para a sociedade (Gati & Tal, 2008). Atualmente, a investigação em volta desta temática tem-se centrado no sentido de proporcionar uma melhor clarificação sobre a indecisão de carreira que afeta um número significativo de jovens (e.g., Germeijs & Boeck, 2003; Jaensch, Hirschi & Freund, 2015; Vignoli, 2015). De facto a tomada de decisão de carreira gera bastante indecisão e é um processo através do qual os jovens experimentam grandes dificuldades, sobretudo devido à crescente complexidade da informação sobre o mundo do trabalho, à falta de informação sobre si próprio e às diversas, cada vez mais, alternativas que existem (Gati & Tal, 2008).

Este processo implica a escolha de um determinado objetivo vocacional, que pressupõe a ponderação de várias alternativas possíveis, tendo em conta a possibilidade de sucesso de cada uma delas, num contexto que se caracteriza por ser variável e imprevisível (Santos, 2005). Nesta linha de pensamento, Saka e Gati (2007) advertem que os jovens sentem bastantes dificuldades para tomar a sua decisão de carreira. Razão pela qual alguns jovens transferem a responsabilidade das decisões vocacionais para os pais, professores e amigos.

No decurso do século vinte, sobretudo na segunda metade, surgiram diversas teorias e modelos associados ao processo de tomada de decisão de carreira, que pretenderam enriquecer a proposta inicial de Frank Parsons, em 1909. Ou seja, também no que se refere ao processo de tomada de decisão passamos a considerar a importância das dimensões contextuais ou relacionais. Quando considerados em conjunto as perspetivas contextuais existentes, é possível verificar que as decisões relacionadas com o trabalho, transições e experiências não são simplesmente a expressão de uma ação individual, mas estão enraizados em interações com uma ampla gama de influências externas (e.g., Blustein, 2011). Por essa razão, a literatura vocacional tem vindo a sublinhar a importância dos fatores contextuais no processo de decisão vocacional, nomeadamente o apoio parental e do grupo de pares. Alguns estudos empíricos têm vindo a afirmar que a vinculação às figuras parentais e o suporte social associam-se positivamente ao processo de tomada de decisão dos adolescentes (Bright, Pryor, Wilkenfeld & Earl, 2005; Pereira & Garcia, 2007; Phillips, Christopher-Sisk & Gravino 2001; Sinclair et al., 2014;). Um estudo de Howard, Flanagan, Castin e Walsh (2015), que utilizaram uma amostra de 72 crianças do jardim-de-infância, teve como objetivo examinar a compreensão das crianças sobre os fatores que influenciam as suas escolhas de carreira. Os resultados indicaram que as crianças mais velhas identificaram mais influências de outros na decisão da sua carreira do que as crianças mais novas. Os resultados duma investigação levada a cabo por Phillips e colaboradores (2001) concluíram que 100% dos participantes consideraram que foram influenciados por outros (família e amigos) nas suas decisões vocacionais. Constantine, Wallace e Kindaichi (2005) verificaram que o apoio parental conduz a uma maior certeza na decisão de carreira. Uma investigação levada a cabo por Bright e colaboradores (2005), com uma amostra de 650 estudantes universitários, teve como objetivo verificar a influência de fatores contextuais (família, amigos e professores) no planeamento e na tomada de decisão de carreira. Os resultados indicaram que as decisões dos alunos foram influenciadas, em

algum momento, pela família, pelos professores ou pelos amigos. Sinclair e colaboradores (2014) realizaram dois estudos com 236 estudantes do secundário e verificaram que os jovens reajustaram a sua escolha de curso de secundário em função da decisão dos amigos, nomeadamente amigos do mesmo sexo. Pereira e Garcia (2007) realizaram uma investigação que contou com 96 participantes do ensino secundário, em que os alunos responderam a questionários, tendo concluído que 93% das raparigas e 80% dos rapazes conversam com seus amigos sobre seu futuro profissional e 30,2% das raparigas e 33,3% dos rapazes perceberam a influência dos seus amigos na sua escolha profissional.

Concluindo, os resultados destes diversos estudos revelam que o suporte parental e do grupo de pares é de extrema importância no processo de tomada de decisão, combatendo assim os sentimentos de stresse, insegurança e ansiedade geralmente associados a esta procura ocupacional.

H2 – o suporte dos pares prediz os níveis de indecisão de carreira. Espera-se que um maior nível de suporte do grupo de pares surja associado a menores níveis de indecisão.

A autonomia nos processos de exploração e de tomada de decisão de carreira – contributos da teoria da autodeterminação (SDT)

Autonomia é a capacidade de o indivíduo ter independência e liberdade para tomar decisões e de ter responsabilidade sobre os seus próprios atos. Este conceito é vinculado ao desejo do organismo organizar a experiência e o seu comportamento para incorporá-los no self (Ryan & Deci, 2000a). A literatura tem sugerido que os indivíduos só se podem considerar autónomos se estiverem intrinsecamente motivados. Segundo essa perspetiva, os indivíduos motivados intrinsecamente realizam as tarefas por considerarem que as fazem por vontade própria e não por se sentirem obrigados por pressões externas (Ryan & Deci, 2000b). Por exemplo, a motivação no contexto escolar tem sido considerada fundamental no nível de desempenho e na qualidade de aprendizagem dos jovens. Tal acontece porque um aluno motivado intrinsecamente envolve-se mais ativamente nos processos de aprendizagem e na procura de estratégias para ultrapassar as dificuldades, desenvolvendo assim novas capacidades, do que os alunos externamente regulados (Guimarães & Boruchovitch, 2004).

A investigação no âmbito da motivação em contexto escolar tem sido propícia para o surgimento de diversas teorias e modelos. Uma das teorias de maior realce na explicação do investimento dos indivíduos nas diferentes tarefas escolares ou no domínio da carreira é a Teoria da Autodeterminação, a qual propõe três dimensões da motivação que se associam à exploração vocacional e à tomada de decisão de carreira: amotivação, motivação extrínseca e motivação intrínseca. A motivação intrínseca foi reconhecida pela primeira vez nos estudos experimentais de comportamento animal, onde foi possível verificar que muitos organismos exercem comportamentos exploratórios movidos pela curiosidade, mesmo na ausência de reforços ou recompensas (Ryan & Deci, 2000b). Este tipo de motivação refere-se ao facto de uma pessoa realizar uma determinada tarefa unicamente pelo interesse interno ou por satisfação pessoal. A pessoa demonstra prazer na realização da tarefa e não a realiza para evitar uma possível consequência. É neste nível que se verifica maiores índices de autodeterminação (Leal, Miranda e Carmo, 2013; Ryan e Deci, 2000b). Por sua vez, a motivação extrínseca está associada ao ato do indivíduo realizar uma tarefa para adquirir uma recompensa externa. Dentro deste tipo de motivação podemos distinguir quatro níveis de regulação: regulação externa (é a forma menos autónoma da motivação, é o facto de o sujeito realizar a tarefa apenas para receber a recompensa ou evitar uma punição); regulação introjetada (representa a realização de uma tarefa para evitar a culpa ou ansiedade, pretendendo manter coesa a integridade do self); regulação identificada (é mais autónoma que as anteriores e ocorre quando existe um reconhecimento da importância de um determinado comportamento para atingir os objetivos desejados) e regulação integrada (é a forma de motivação extrínseca mais autónoma, é quando o indivíduo aceita a validade e utilidade da motivação extrínseca, tornando-se parte dos seus valores e identidade (Guimarães & Bzuneck, 2008; Ryan & Deci, 2000b). Por último, a amotivação consiste na ausência de motivação para realizar uma tarefa ou ação ou a falta de um propósito para a realizar. É um estado motivacional encontrado quando o sujeito não identifica bons motivos para realizar uma determinada atividade (Leal et al., 2013; Ryan & Deci, 2000b).

No campo da carreira, e partindo também da SDT, Flum e Bluestein (2000) categorizaram o processo de exploração de duas formas. O tipo A, em que a exploração é autodeterminada e da qual fazem parte os indivíduos motivados intrinsecamente. É neste tipo de exploração que ocorre o processo de formação ou reconstrução da identidade. E o tipo B, do qual fazem parte as pessoas motivadas de forma extrínseca e seguem um ideal

mais disseminado na construção da sua identidade. Este tipo de motivação promove um maior nível de internalização, mudança estrutural e assimilação de novas experiências.

A literatura tem sublinhado que os indivíduos mais motivados intrinsecamente apresentam maiores níveis de autonomia para as tarefas de exploração de carreira, e posteriormente terão maior facilidade na decisão vocacional. Guay e colaboradores (2003) realizaram um estudo com 834 estudantes universitários com o objetivo de verificar se existia influência das relações estabelecidas com os pais e com o grupo de pares na autoeficácia e na autonomia no processo de tomada de decisão de carreira. Os resultados indicaram que o suporte parental e dos pares, e a autonomia proporcionada pelos mesmos, correlaciona-se de forma positiva com a autoeficácia e com a autonomia na tomada de decisão. O mesmo autor e colaboradores realizou um estudo de continuação, em 2006, com uma amostra de 325 estudantes universitários, no qual concluiu que o suporte e a autonomia oferecidos pelos pares e pelos pais associa-se negativamente com a indecisão (Guay, Ratelle, Senécal, Larose & Deschênes, 2006). Os resultados doutro estudo de Guay (2005) indicaram que a autoeficácia e autonomia são dimensões que se associam de forma significativa com a indecisão. Blustein realizou um estudo, (1988) com 154 estudantes, em que o seu objetivo foi clarificar a influência do estado motivacional no processo de exploração e concluiu que os indivíduos com maiores níveis de autonomia, que se associa com a motivação intrínseca, apresentavam níveis mais elevados de exploração do self, e por sua vez, crenças mais positivas relativamente ao processo de tomada de decisão. Hirschi, Lee, Porfeli e Vondracek (2013) realizaram um estudo longitudinal de 6 meses, com 289 estudantes universitários alemães, e concluíram que as crenças de autoeficácia, a perceção das dificuldades, os objetivos de carreira autónomos e as emoções positivas no trabalho formam um conjunto de estados emocionais que têm um efeito significativo no envolvimento e no planeamento de carreira. Paixão (2014) realizou um estudo, com 396 alunos do ensino secundário, em que o objetivo foi identificar os seus perfis motivacionais e verificar como eles se diferenciam entre os comportamentos de exploração e indecisão vocacional. Os resultados sugeriram que os alunos autodeterminados, que apresentavam altos níveis de motivação intrínseca, apresentaram níveis mais elevados de exploração e menores níveis de indecisão. Também Duchesne, Marcier e Ratelle (2012), procuraram diferenciar perfis de exploração vocacional. Utilizaram uma amostra de 521 alunos, e os resultados indicaram que o grupo de alunos que foi mais ativo na exploração, apresentou níveis mais elevados de motivação

intrínseca e internalizou mais facilmente os valores das tarefas que lhes foram atribuídas. Garon-Carrier e colaboradores (2016) realizaram uma investigação, com 1478 crianças canadenses que frequentavam o primeiro ciclo de escolaridade, em que o objetivo foi verificar a associação entre a motivação intrínseca e a realização em matemática. As medidas de matemática foram administradas individualmente na escola e a motivação foi avaliada através de um questionário preenchido pelas crianças. Os resultados sugeriram que os alunos que tiveram uma boa realização em matemática, mais tarde apresentavam motivação intrínseca na disciplina, porém a associação contrária não se verificou.

Em suma, a investigação tem sublinhado que os indivíduos motivados intrinsecamente são mais autónomos e envolvem-se mais ativamente na exploração de carreira, explorando-se a si próprio e explorando o seu mundo ocupacional. Tal acontece, porque ao estarem motivados de forma intrínseca, realizam as atividades e as tarefas de pesquisa e recolha de informação por vontade própria e por satisfação pessoal e não para evitar algum tipo de punição. Esse elevado nível de exploração irá ter reflexos posteriormente, designadamente ao nível da indecisão, a qual deverá diminuir quando aumentam os níveis de exploração.

H3: a motivação prediz os comportamentos de exploração e a indecisão de carreira, sendo que as formas ou tipos mais autodeterminadas de motivação (motivação intrínseca e identificada) surgem positivamente associadas à exploração e negativamente associadas à indecisão. Espera-se que os indivíduos motivados intrinsecamente apresentem maiores níveis de exploração e apresentem menores níveis de indecisão.

Método

Participantes

Participaram neste estudo 174 alunos do ensino secundário de duas escolas do Algarve (100 raparigas - 57.5% e 74 rapazes – 42.5%), com idades compreendidas entre os 15 e os 22 anos (M= 17.06, DP= 1.59). Em relação à via de estudos, 44.9% são alunos do ensino profissional, enquanto os restantes (55.1%) se encontravam a frequentar uma via de prosseguimento dos estudos. Relativamente ao ano de escolaridade, 14.2% são do 10º ano, 50% do 11º ano, e 35.8% do 12º ano. No que se refere a reprovações, 47.2% dos alunos já reprovaram pelo menos uma vez e 52.8% nunca reprovaram. O nível socioeconómico, organizado numa escala de 1 a 4, apresenta uma média de 2.82 (DP=.86).

Instrumentos

Questionário sociodemográfico - com este questionário procurou-se caracterizar os participantes nos seguintes aspetos: idade, sexo, nacionalidade, ano de escolaridade, via de estudo, habilitações literárias dos progenitores, nível socioeconómico, reprovações e intenções / expetativas de escolha relativamente às alternativas escolares e profissionais.

Autonomia para a tomada de decisão - Para avaliar a autonomia na tomada de decisão foi utilizada a versão portuguesa *Career Decision-Making Autonomy Scale* (CDMAS, Guay, 2005; adaptação de Silva, 2013). Trata-se de uma escala de autoavaliação sumativa, que tem como base a Teoria da Autodeterminação (SDT, Ryan & Deci, 1985, 2000 e 2008), composta por 32 itens distribuídos equitativamente por oito atividades referentes ao processo de tomada de decisão: 1) procurar informação sobre carreiras; 2) procurar informação acerca de programas escolares/educativos; 3) identificação de opções para um programa escolar/educativo ou uma carreira; 4) trabalhar arduamente para alcançar um objetivo de carreira; 5) identificação de opções de carreira em linha com os objetivos; 6) identificação dos passos necessários para concluir um programa de estudos; 7) identificação do que é mais importante numa opção de carreira; 8) identificação de uma opção de carreira congruente com os próprios interesses e personalidade. Para cada uma das atividades existem quatro itens que correspondem a quatro tipos de regulação motivacional: Regulação Intrínseca ($\alpha = .89$), Regulação Identificada ($\alpha = .91$), Regulação

Introjetada ($\alpha = .95$) e Regulação Externa ($\alpha = .96$). Estes valores do alfa de cronbach representam a consistência interna do presente estudo. Por sua vez, os participantes devem responder numa escala de tipo Likert que varia entre 1 (Não corresponde de todo) e 7 (Corresponde muito fortemente).

Exploração de carreira – Foi utilizada a *Career Exploration Survey* (CES - Stumpf et al., 1983; adaptação de Taveira, 1997). Trata-se de um inventário multidimensional desenvolvido com o objetivo de avaliar as componentes comportamentais (Comportamentos de Exploração), cognitivas (Crenças de Exploração) e emocionais (Reações à Exploração) resultantes do processo de exploração vocacional (Taveira, 1997). A versão portuguesa é composta por 54 itens, válidos para avaliar doze das dezasseis dimensões originais da escala (Taveira, 1997; 2001). Nos itens 1 a 43, as respostas são dadas numa escala tipo *Likert* de 5 pontos, na qual o 1 significa muito poucas vezes e o 5 corresponde a muitas vezes. Assim, pontuações próximas de 1 refletem baixa atividade exploratória, ou fracas crenças, ocorrendo o inverso quando estas se aproximam do outro extremo da escala. Por sua vez, nos itens 44 a 51, que dizem respeito às dimensões stresse com a exploração e stresse com a tomada de decisão, as respostas passam a ser dadas numa escala de tipo Likert de 7 pontos, na qual 1 corresponde ao experienciar de uma tensão mínima, enquanto 7 traduz muita tensão perante as situações apresentadas. Esta versão avalia as dimensões fazendo uma diferenciação em quatro tipos de exploração: Exploração do meio ($\alpha = .84$); Exploração de si ($\alpha = .71$); Exploração sistemática ($\alpha = .63$) e Quantidade de informação ($\alpha = .73$). Estes indicadores do alfa de cronbach são representativos deste estudo.

Suporte de Pares - No presente estudo foram utilizados 5 itens relativos ao suporte dos pares, entendido como o apoio prestado pelos amigos em diferentes circunstâncias da vida do indivíduo, o qual pode ser emocional ou social (exemplo: escuta ativa ou aconselhamento), organizados na linha das sugestões de Kracke (2002) (item 1- *Converso frequentemente com os meus amigos acerca da minha futura profissão*). As respostas são dadas numa escala de tipo Likert, na qual 1 corresponde a quase nunca ou nunca é verdade, e 5 corresponde a quase sempre ou é sempre verdade.

Indecisão de carreira - Career Decision Scale (CDS, Osipow, Carney, Winer, Yanico & Koschier, 1976) – Para avaliar a decisão vocacional foi utilizada a versão de Silva (1997). Esta escala permite a identificação dos motivos que estão na origem das dificuldades da

tomada de decisão de carreira e é composta por 19 itens organizados em duas subescalas: os itens 1 e 2 compõem a Escala de Certeza com a Decisão e permitem conhecer em que medida o sujeito já fez uma escolha definitiva em relação a uma carreira e a do item 3 ao item 18 encontram-se os que dizem respeito à Escala de Indecisão, que nos permite aceder às causas e antecedentes da indecisão na carreira. Em ambas as escalas as respostas são dadas numa escala de tipo Likert que variam entre 1 (Nada parecido comigo) e 4 (Exatamente como eu). Relativamente aos índices da Escala de Certeza com a Decisão, estes são obtidos através da soma dos itens 1 e 2, podendo oscilar entre 2 (Baixo grau de certeza) e 8 (Elevado grau de certeza). O mesmo procedimento é realizado com os itens 3 a 18, de forma a obter o índice global de indecisão e que pode oscilar entre 16 e 64 (quanto mais elevado o valor, maior será o grau de indecisão vocacional). Neste estudo apenas foi utilizada a Escala da Indecisão, a qual apresentou um alfa de cronbach de ($\alpha=.78$).

Procedimentos de recolha e análise de dados

Este estudo contou com a participação de várias turmas do ensino secundário (10º, 11º, 12º ano) de duas escolas do Algarve: Escola Profissional Gil Eanes de Portimão e a Escola Secundária de Albufeira. Numa fase inicial foram estabelecidos os contactos com as direções das escolas para pedir autorização para a recolha dos dados. Após ser dada a autorização, passou-se à aplicação dos questionários, que foram aplicados em contexto de sala de aula, após uma breve explicação da finalidade do estudo e de lidas as instruções de preenchimento dos questionários. Os alunos demoraram em média cerca de 40 minutos a responder e foram colocando algumas questões. Posteriormente, passou-se à análise dos dados com recurso ao programa de tratamento de dados estatísticos SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Numa primeira fase realizou-se a análise da estatística descritiva, de seguida o estudo das correlações entre as variáveis, e finalmente, calcularam-se as equações de regressão, nas quais as medidas relativas à Exploração de Carreira entraram na qualidade de variáveis dependentes, e as variáveis sociodemográficas, a escala do Suporte dos Pares e as subescalas da Autonomia entraram como variáveis independentes.

Resultados

Estatística descritiva

Na Tabela 1 são apresentadas as médias, os desvios-padrão, o valor mínimo e máximo e a consistência interna de cada uma das variáveis em estudo. O Suporte dos pares apresenta uma média de 3.02 (DP=.87) e varia entre o valor 1 e 5. No que se refere às dimensões que compõem a escala da exploração de carreira (Mínimo =1; Máximo =5), as médias variam entre a Exploração sistemática (M=2.64; DP=1.02) e a Quantidade de informação (M=3.34; DP=.83). Relativamente à Indecisão apresenta uma média de 2.22 (DP=.59) e varia entre o valor mínimo 1 e valor máximo 4. Por último, nas dimensões que constituem a escala da Autonomia (mínimo =1; máximo =7) as médias oscilam entre a Regulação externa (M=2.66; DP=1.51) e a regulação Identificada (M=4.98; DP=1.24). No que se refere à consistência interna, com exceção da Exploração sistemática ($\alpha=.63$), todas as escalas e respetivas subescalas apresentam valores acima do limiar mínimo recomendado pela literatura (e.g., Maroco & Marques, 2006).

Tabela 1.

Médias, Desvios-padrão, Máximos e Mínimos e valores de alfa de Cronbach (N=174)

	M	DP	Min/Max	α
Idade	17.06	1.59	15/22	
Sexo	Masculino	Feminino		
%	42.5	57.5		
Ano. Esc.	10°	11°	12°	
%	14.2	50	35.8	
Via Estudos	Científico-H	Profissional		
%	55.1	44.9		
Reprovações	Sim	Não		
%	47.2	52.8		
NSE	2.82	.86	1/4	
Suporte	3.02	.87	1/5	.80
Exploração do Meio	2.95	1.01	1/5	.84
Exploração de Si	3.15	.85	1/5	.71
Exploração Sistemática	2.64	1.02	1/5	.63
Quantidade Informação	3.34	.83	1/5	.77
Indecisão	2.22	.59	1/4	.78
Regulação Externa	2.66	1.51	1/7	.96
Regulação Introjetada	3.35	1.62	1/7	.95
Regulação Identificada	4.98	1.24	1/7	.91
Regulação Intrínseca	4.80	1.29	1/7	.89

Correlações entre as variáveis em estudo

Na Tabela 2, podemos observar os resultados das correlações bivariadas das variáveis em estudo. No que se refere à exploração de carreira, as dimensões da Exploração do meio, Exploração sistemática e Quantidade de informação apresentam uma correlação negativa com a Indecisão, sendo que o valor de correlação mais elevado foi observado com a Quantidade de informação ($r = -.22; p < .01$). A Exploração de si, por sua vez, correlaciona-se de forma positiva com a Indecisão ($r = .20; p < .05$). Relativamente ao Suporte dos pares, esta variável correlaciona-se de forma positiva com todas as dimensões da exploração de carreira, com destaque para a correlação com a Exploração do meio ($r = .32; p < .01$) e Exploração sistemática ($r = .32; p < .01$). No que concerne à relação entre o suporte e as dimensões da autonomia, verificou-se uma correlação significativa entre o Suporte dos pares e a Regulação introjetada ($r = .19; p < .05$). Relativamente às correlações entre as dimensões da autonomia e da exploração de carreira é possível verificar que a Exploração de si correlaciona-se de forma positiva com todas as dimensões da autonomia, sendo que o valor mais elevado foi observado com a Regulação externa ($r = .25; p < .01$). Ainda de destacar as correlações positiva entre a Regulação identificada e a Quantidade de informação ($r = .27; p < .01$) e negativa com a Indecisão ($r = -.18; p < .05$). Importante ainda sublinhar as correlações positivas entre a Regulação intrínseca e a Quantidade de informação ($r = .34; p < .01$) e com a Exploração do meio ($r = .22; p < .01$) e a correlação negativa da Regulação intrínseca com a Indecisão ($r = -.19; p < .05$).

Tabela 2.

Correlações entre as variáveis em estudo (N=174)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Exploração do Meio									
2.Exploração de Si	.41**								
3.Exploração Sistemática	.54**	.31**							
4.Quantidade Informação	.52**	.22**	.38**						
5.Indecisão	-.17*	.20*	-.08	-.22**					
6.Regulação Externa	.09	.25**	.14	-.03	.48**				
7.Regulação Introjogada	.01	.21**	.09	.01	.35**	.57**			
8.Regulação Identificada	.25**	.21**	.09	.27**	-.18*	-.13	.14		
9.Regulação Intrínseca	.22**	.21**	.21**	.34**	-.19*	-.11	.04	.69**	
10.Suporte dos Pares	.32**	.21**	.32**	.12	.14	.11	.19*	.08	.02

* $p < .05$; ** $p < .01$

Regressões entre as variáveis em estudo

Na Tabela 3, através da análise da regressão múltipla, é possível analisar o efeito preditor das variáveis sociodemográficas, do Suporte dos pares e da Autonomia nas dimensões da exploração vocacional e na indecisão de carreira. As subescalas da exploração de carreira (Exploração do meio; Exploração de si; Exploração sistemática; Quantidade de informação) e a Indecisão foram consideradas as variáveis dependentes. No que diz respeito às variáveis independentes, foi incluído no Bloco 1 as seis variáveis sociodemográficas (idade; sexo; ano, via de estudos; reprovações e nível socioeconómico), no Bloco 2 o Suporte dos pares e no Bloco 3 as subescalas referentes à Autonomia (Regulação externa; Regulação introjetada; Regulação identificada e Regulação intrínseca).

No que diz respeito à Exploração do meio, o bloco 1 explica cerca de 5% da variância, surgindo como preditor individual significativo a idade ($\beta = .30$; $t = 2.343$; $p < .05$). O valor da variância é incrementado para cerca de 15% com a inclusão do bloco 2, Suporte dos pares ($\beta = .31$; $t = 4.033$; $p < .01$). Com a introdução do bloco 3, o valor da variância aumenta para cerca de 21%, ($F = 3.505$; $p < .01$), não se tendo observado nenhum preditor individual significativo. É possível ainda verificar, que o efeito do Suporte dos pares está a ser mediado parcialmente pelas variáveis motivacionais.

No que se refere à Exploração de si, os dois primeiros blocos explicam cerca de 5% da variância, sendo de destacar o Suporte dos pares ($\beta = .18$; $t = 2.461$; $p < .05$). Ao

incluir o bloco 3 ($F = 3.02; p < .01$) a variância aumenta para cerca de 18% e destaca-se como preditor individual significativo a Regulação externa ($\beta = .33; t = 3.337; p < .01$). Contudo, verifica-se que o efeito do Suporte dos pares está a ser mediado parcialmente pelas variáveis motivacionais.

Considerando a Exploração sistemática, é possível constatar que o bloco 1 explica 9% da variância ($F = 2.533; p < .05$), e o sexo é um preditor individual significativo ($\beta = -.16; t = -2.113; p < .05$). Com a inclusão do segundo bloco ($F = 5.03; p < .01$) a variância aumenta para cerca de 19%, Suporte dos pares ($\beta = .31; t = 4.277; p < .01$). Quando é acrescentado o bloco 3 ($F = 3.935; p < .01$), aumenta o valor da variância para cerca de 23%, e é possível verificar como preditor individual significativo a Regulação intrínseca ($\beta = .22; t = 2.159; p < .05$).

Em relação à Quantidade de informação, o bloco 1 e o bloco 2 explicam cerca de 3% da variância, porém quando é analisado o bloco 3 ($F = 2.112, p < .05$) esse valor sobe para cerca de 14%, e destaca-se como preditor individual significativo a Regulação intrínseca ($\beta = .28; t = 2.578; p < .05$).

Por último, ao analisar a Indecisão verifica-se que o bloco 1 ($F = 2.737; p < .05$), que tem como preditor individual significativo o ano ($\beta = -.27; t = -2.552; p < .05$) e o bloco 2 ($F = 2.448; p < .05$) explicam cerca de 11% da variância. Com a inserção do bloco 3 ($F = 5.06; p < .01$), o valor da variância aumenta para 29% e verifica-se como preditor individual significativo a Regulação externa ($\beta = .33; t = 3.382; p < .01$).

Suporte dos pares e desenvolvimento vocacional em estudantes do ensino secundário: o efeito da Autonomia no processo de tomada de decisão de carreira.

Tabela 3.

Regressões Hierárquicas para o processo de exploração e para a indecisão de carreira (N =174)

	Exploração do Meio			Exploração de Si			Exploração Sistemática			Quantidade			Indecisão		
	M1	M2	M3	M1	M2	M3	M1	M2	M3	M1	M2	M3	M1	M2	M3
Idade	.303*			.022			.157			.112			-.052		
Sexo	-.002			-.044			-.164*			-.031			-.094		
Ano	-.143			.012			-.119			-.034			-.270*		
Via Estudo	.028			.028			-.138			.012			-.050		
Reprovações	.004			-.090			-.045			-.021			-.139		
NSE	.000			.073			-.037			-.056			-.132		
Suporte		.309**	.292**		.197*	.160*		.316**	.315**		.122	.117		.070	.046
Externa			.132			.325**			.095		.039				.327**
Introjetada			-.053			-.019			-.019		-.082				.121
Identificada			.187			.150			-.036		.077				-.020
Intrínseca			.099			.149			.215*		.278*				-.158
F	1.411	3.654**	3.505**	.355	1.179	3.022**	2.533*	5.030**	3.935**	.462	.716	2.112*	2.737*	2.448*	5.064**
R ²	.053	.146	.209	.014	.051	.183	.090	.188	.226	.018	.033	.139	.104	.109	.291
ΔF	1.411	16.263**	2.917*	.355	6.054*	5.978**	2.533*	18.294**	1.828	.462	2.217	4.438**	2.737*	.744	8.699**
ΔR ²	.053	.093	.063	.014	.038	.132	.090	.098	.038	.018	.014	.106	.104	.005	.182

*p <.05; **p <.01

Discussão

O presente estudo teve como objetivo esclarecer de que forma os níveis de autonomia na tomada de decisão de carreira estão a mediar as relações entre o suporte dos pares e os comportamentos de exploração e os níveis de indecisão de carreira. Num primeiro momento, tendo em consideração as variáveis sociodemográficas, foi possível verificar que a idade é um preditor individual significativo da Exploração do meio. Esta conclusão vai de encontro com revisão da literatura (e.g., Santos, 2005; Taveira, 2001), que considera que à medida que a idade avança o envolvimento na exploração do meio aumenta. No que diz respeito à Exploração sistemática, destacou-se como preditor individual significativo o sexo, sendo visível que os indivíduos do sexo masculino apresentaram maiores índices de exploração. Por último, verificou-se que, à medida que o nível de escolaridade aumenta, o nível de indecisão diminui, ou seja, os alunos a frequentar o 10º ano de escolaridade apresentaram níveis de indecisão mais elevados do que os alunos a frequentar 12º ano.

Num segundo momento, tal como era esperado, as análises dos resultados sugerem associações positivas e significativas entre o Suporte dos pares e as subescalas da exploração de carreira, com exceção da Quantidade de informação. Estes resultados parecem sustentar a hipótese 1, pois estão de acordo com a expectativa teórica (e.g., Blustein, 2011; Carvalho & Taveira, 2012; Felsman & Blustein, 1999; Vondracek & Porfeli, 2008), segundo a qual o suporte percebido favorece o desenvolvimento vocacional, e com os resultados encontrados em diversos estudos empíricos (e.g., Gamboa et al., 2010; Sinclair et al., 2014; Turan et al., 2014) que concluíram que os jovens que mantêm uma relação de proximidade com os seus pares têm maiores facilidades em explorar o mundo e explorar-se a si próprios. Assim, tal como no trabalho de Kracke (2002), no presente estudo, o suporte prediz a intensidade das atividades de exploração. Para além deste aspeto, verificou-se que o efeito do Suporte dos pares na Exploração do meio e na Exploração de si está a ser mediado parcialmente pelas variáveis motivacionais (e.g., Blustein, 1988; Paixão, 2014). Por outro lado, e contrariamente à expectativa inicial, não se verifica que o Suporte dos pares surge como preditor individual significativo dos níveis de indecisão dos alunos.

No que se refere ao contributo da motivação nos comportamentos de exploração, depois de controlado o efeito do Suporte dos pares, é possível verificar que a variância

explicada aumenta. De facto, a motivação proporciona um contributo significativo nos comportamentos de exploração dos jovens, ou seja, os indivíduos mais motivados apresentam maiores índices de exploração de carreira. Passando a analisar, de forma diferenciada, o efeito da autonomia na exploração de carreira, tal como sugere a literatura (e.g., Duchesne et al., 2012; Hirschi et al., 2013), é possível constatar que a Regulação intrínseca associa-se de forma positiva e significativa com as dimensões da exploração de carreira (Exploração sistemática e Quantidade de informação) e de forma negativa, embora no limiar da significância estatística, com a indecisão de carreira. Esta conclusão está de acordo com a Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000b) e com alguns estudos empíricos (e.g., Blustein, 1988; Guay, 2005; Guay et al., 2006; Paixão, 2014) que consideram que os indivíduos autodeterminados, que estão motivados intrinsecamente, apresentam maiores índices de exploração e menores níveis de indecisão. É possível verificar ainda, que a regulação externa surge como o único preditor significativo da Exploração de si e da Indecisão. Neste caso, se tivermos em consideração as dificuldades que os jovens experimentam no processo de tomada de decisão (Gati & Tal, 2008; Porfeli & Lee, 2012; Saka & Gati, 2007), sobretudo ao nível da reflexão acerca de si próprio, a pressão externa (ex. aprovação, louvor e recompensa), traduzida em expectativas socialmente determinadas, surge como o preditor mais robusto da exploração do self e da indecisão. Este resultado está de acordo com outros estudos empíricos (e.g., Guay et al., 2003; Paixão, 2014) que concluíram que alunos externamente regulados apresentam níveis mais elevados de indecisão.

Considerações finais e implicações

Este estudo sustenta, de forma bastante conclusiva, a importância do suporte dos pares no desenvolvimento vocacional dos adolescentes. É evidente que os jovens que mantêm relações de proximidade com os seus pares apresentam maiores tendências em explorar o self e explorar o mundo ocupacional. Desta forma, é aconselhável que os professores e psicólogos educacionais estimulem as interações entre os alunos e fomentem as trocas de informações, ideias, expectativas. Estas interações possibilitam ao jovens testar as suas ideias e tornam-se um apoio crucial no seu desenvolvimento vocacional.

A análise da influência da motivação é outro dos aspetos relevantes deste estudo, que corrobora a sua importância na exploração de carreira e na indecisão dos

adolescentes. De facto, de acordo com a SDT (Ryan & Deci, 2000b), os alunos motivados intrinsecamente apresentam níveis mais elevados de exploração de carreira e menores níveis de indecisão do que os alunos externamente regulados. Assim sendo, o funcionamento motivacional dos alunos deve ser um aspeto a considerar quando se procura explicar e intervir no âmbito do seu comportamento vocacional. É de extrema importância, que ao trabalhar com os alunos externamente regulados, os psicólogos educacionais e os professores lhes proporcionem experiências desafiadoras e do seu interesse que permitam aumentar o seu nível de competência e que lhes permita transitar da regulação externa para uma regulação mais intrínseca. Os psicólogos, ao trabalharem o desenvolvimento vocacional dos alunos, devem ainda ajudá-los a sentirem-se os únicos responsáveis da sua decisão vocacional, proporcionando-lhes todo o apoio relacional e emocional e promovendo o seu interesse no âmbito da carreira (Blustein, 2011; Blustein & Flum, 1999; Porfeli & Lee, 2012).

Limitações

Em futuras investigações, e considerando desde já uma das principais limitações deste estudo, considero relevante um estudo longitudinal, que permita verificar se ocorrem alterações ao nível de motivação, a longo prazo, e se essas alterações influenciam a exploração de carreira e os níveis de indecisão dos jovens. Outra limitação deste estudo é o facto da medida do Suporte dos pares ser unidimensional, isto é, procura resumir determinadas facetas que por sua vez são diferentes. Desse modo, seria relevante que novos estudos procurassem utilizar outro tipo de medidas, relativas ao suporte dos pares, para esclarecer a sua influência na exploração de carreira e nos níveis de indecisão dos jovens.

Referências

- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 16 (5), 427-454.
- Blustein, D. L. (1988). The relationship between motivational processes and career exploration. *Journal of vocational behavior*, 32 (3), 345-357.
- Blustein, D. L. (1992). Applying current theory and research in career exploration to practice. *The Career Development Quarterly*, 41 (2), 174-183.
- Blustein, D. L. (1997). A context-rich perspective of career exploration across the life roles. *The Career Development Quarterly*, 45 (3), 260-274.
- Blustein, D. L. (2011). A relational theory of working. *Journal of Vocational Behavior*, 79 (1), 1-17.
- Blustein, D. L., & Flum, H. (1999). A self-determination perspective of interests and exploration in career development.
- Blustein, D. L., Schultheiss, D. E. P., & Flum, H. (2004). Toward a relational perspective of the psychology of careers and working: A social constructionist analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 64 (3), 423-440.
- Bright, J. E., Pryor, R. G., Wilkenfeld, S., & Earl, J. (2005). The role of social context and serendipitous events in career decision making. *International journal for educational and vocational guidance*, 5 (1), 19-36.
- Carvalho, M., & Taveira, M. C. (2012). A implementação de decisões vocacionais: Revisão da literatura. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 13 (1), 27-35.
- Constantine, M. G., Wallace, B. C., & Kindaichi, M. M. (2005). Examining contextual factors in the career decision status of African American adolescents. *Journal of Career Assessment*, 13 (3), 307-319.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19 (2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19 (2), 109-134.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological wellbeing across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23.
- Dietrich, J., & Kracke, B. (2009). Career-specific parental behaviors in adolescents' development. *Journal of Vocational Behavior*, 75 (2), 109-119.

- Duchesne, S., Mercier, A., & Ratelle, C. F. (2012). Vocational Exploration in Middle School: Motivational Characteristics of Students and Perceptions of the Learning Climate/Exploration vocationnelle au début du secondaire: caractéristiques motivationnelles des élèves et perceptions du climat d'apprentissage. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy (Online)*, 46 (4), 367.
- Felsman, D. E., & Blustein, D. L. (1999). The role of peer relatedness in late adolescent career development. *Journal of Vocational Behavior*, 54 (2), 279-295.
- Flum, H., & Blustein, D. L. (2000). Reinvigorating the study of vocational exploration: A framework for research. *Journal of Vocational Behavior*, 56 (3), 380-404.
- Gamboa, V. (2011). *O impacto da experiência de estágio no desenvolvimento vocacional de alunos dos cursos tecnológicos e profissionais do ensino secundário*. Tese de Doutoramento não publicada, Faculdade das Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve, Faro, Portugal.
- Gamboa, V., Vieira, L., & Taveira, A. (2010). Vinculação aos amigos e exploração vocacional: Um estudo com alunos do 9º ano de escolaridade. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2, 399-406.
- Garon-Carrier, G., Boivin, M., Guay, F., Kovas, Y., Dionne, G., Lemelin, J. P., & Tremblay, R. E. (2016). Intrinsic motivation and achievement in mathematics in elementary school: A longitudinal investigation of their association. *Child development*, 87 (1), 165-175.
- Gati, I., & Tal, S. (2008). Decision-making models and career guidance. *International handbook of career guidance*, 157-185, Springer Netherlands.
- Germeijs, V., & De Boeck, P. (2003). Career indecision: Three factors from decision theory. *Journal of vocational Behavior*, 62 (1), 11-25.
- Germeijs, V., & Verschueren, K. (2007). Educational choices in adolescence: the decisionmaking process, antecedents, and consequences. In V. B. Skorikov & W. Patton (Eds.). *Career Development in Childhood and Adolescence* (pp. 203-219). Rotterdam: Sense Publishers.
- Guay, F. (2005). Motivations underlying career decision-making activities: The career decision-making autonomy scale (CDMAS). *Journal of Career Assessment*, 13 (1), 77-97.
- Guay, F., Senécal, C., Gauthier, L., & Fernet, C. (2003). Predicting career indecision: A self-determination theory perspective. *Journal of counseling psychology*, 50 (2), 165.
- Guay, F., Ratelle, C. F., Senécal, C., Larose, S., & Deschênes, A. (2006). Distinguishing developmental from chronic career indecision: Self-efficacy, autonomy, and social support. *Journal of Career Assessment*, 14 (2), 235-251.
- Guimarães, S. É., & Boruchovitch, E. (2004). O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17 (2), 143-150.

- Guimarães, S. É., & Bzuneck, J. A. (2008). Propriedades psicométricas de um instrumento para avaliação da motivação de universitários. *Ciências & Cognição, 13* (1), 101-113.
- Hirschi, A., Lee, B., Porfeli, E. J., & Vondracek, F. W. (2013). Proactive motivation and engagement in career behaviors: Investigating direct, mediated, and moderated effects. *Journal of Vocational Behavior, 83* (1), 31-40.
- Howard, K. A., Flanagan, S., Castine, E., & Walsh, M. E. (2015). Perceived influences on the career choices of children and youth: an exploratory study. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 15* (2), 99-111.
- Jaensch, V. K., Hirschi, A., & Freund, P. A. (2015). Persistent career indecision over time: Links with personality, barriers, self-efficacy, and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior, 91*, 122-133.
- Kenny, M. E., & Bledsoe, M. (2005). Contributions of the relational context to career adaptability among urban adolescents. *Journal of Vocational Behavior, 66* (2), 257-272.
- Kiuru, N., Aunola, K., Vuori, J., & Nurmi, J. E. (2007). The role of peer groups in adolescents' educational expectations and adjustment. *Journal of Youth and Adolescence, 36* (8), 995-1009.
- Kracke, B. (2002). The role of personality, parents and peers in adolescents career exploration. *Journal of Adolescence, 25* (1), 19-30.
- Leal, E. A., Miranda, G. J., & Carmo, C. R. S. (2013). Teoria da autodeterminação: uma análise da motivação dos estudantes do curso de ciências contábeis. *Revista Contabilidade & Finanças, 24* (62), 162-173.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2013). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia, 4* (1), 65-90.
- Nurmi, J. E. (2001). *Navigating through adolescence: European perspectives* (Vol. 12). Psychology Press.
- Osipow, S. H., & Gati, I. (1998). Construct and concurrent validity of the career decision-making difficulties questionnaire. *Journal of Career Assessment, 6* (3), 347-364.
- Paixão, O. (2014). *Autonomy in the career decision-making process of high school students: A motivational profile approach*. Dissertação de Mestrado não publicada, Faculdade das Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve, Faro, Portugal.
- Pereira, F. N., & Garcia, A. (2007). Amizade e escolha profissional: influência ou cooperação? *Revista Brasileira de Orientação Profissional, 8* (1), 71-86.
- Porfeli, E. J., & Lee, B. (2012). Career development during childhood and adolescence. *New directions for youth development, (134)*, 11-22.

- Porfeli, E. J., Lee, B., Vondracek, F. W., & Weigold, I. K. (2011). A multi-dimensional measure of vocational identity status. *Journal of Adolescence*, 34 (5), 853-871.
- Porfeli, E. J., & Skorikov, V. B. (2010). Specific and diverse career exploration during late adolescence. *Journal of Career Assessment*, 18 (1), 46-58.
- Roman, N. V., Davids, E. L., Moyo, A., Schilder, L., Lacante, M., & Lens, W. (2015). Parenting styles and psychological needs influences on adolescent life goals and aspirations in a South African setting. *Journal of Psychology in Africa*, 25 (4), 305-312.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25 (1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55 (1), 68.
- Saka, N., & Gati, I. (2007). Emotional and personality-related aspects of persistent career decision-making difficulties. *Journal of vocational behavior*, 71 (3), 340-358.
- Santos, L. M. M. (2005). O papel da família e dos pares na escolha profissional. *Psicologia em Estudo*, 10 (1), 57-66.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *The career development quarterly*, 45 (3), 247-259.
- Savickas, M. L., & Super, C. M. (1996). The life span, life space approach to careers. *D. Brown & L.*
- Schulenberg, J. E., Vondracek, F. W., & Crouter, A. C. (1984). The influence of the family on vocational development. *Journal of Marriage and the Family*, 129-143.
- Schultheiss, D. E. P., Kress, H. M., Manzi, A. J., & Glasscock, J. M. J. (2001). Relational influences in career development a qualitative inquiry. *The Counseling Psychologist*, 29 (2), 216-241.
- Silva, J. T. (2013). *Análise estrutural de uma medida da autonomia na tomada de decisão de carreira*. Atas do XII Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia, Braga, Portugal, 469-483.
- Sinclair, S., Carlsson, R., & Björklund, F. (2014). The role of friends in career compromise: Same-gender friendship intensifies gender differences in educational choice. *Journal of Vocational Behavior*, 84 (2), 109-118.
- Sovet, L., & Metz, A. J. (2014). Parenting styles and career decision-making among French and Korean adolescents. *Journal of Vocational Behavior*, 84 (3), 345-355.

- Stumpf, S. A., Colarelli, S. M., & Hartman, K. (1983). Development of the career exploration survey (CES). *Journal of Vocational Behavior*, 22 (2), 191-226.
- Taveira, M. C. (1997). *Exploração e desenvolvimento vocacional de jovens. Estudo sobre as relações entre a exploração, a identidade e a indecisão* [Career exploration and vocational development]. Unpublished doctoral dissertation, University of Minho, Portugal.
- Taveira, M. D. C. (1999). Intervenção precoce no desenvolvimento vocacional. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 4 (1), 173-190.
- Taveira, M. C. (2000). *Exploração e Desenvolvimento Vocacional de jovens*. Braga: Universidade do Minho: IEP
- Taveira, M. D. C. (2001). Exploração vocacional: Teoria, investigação e prática. *Psicologica*, 26, 55-77.
- Taveira, M. D. C. (2004). Exploração e desenvolvimento vocacional na adolescência: Contributos para uma abordagem sistemática e colaborativa. *Psicologia e Educação*, 3 (1), 109-120.
- Turan, E., Çelik, E., & Turan, M. E. (2014). Perceived social support as predictors of adolescents' career exploration. *Australian Journal of Career Development*, 23 (3), 119-124.
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191.
- Vignoli, E., Croity-Belz, S., Chapeland, V., Fillipis, A., & Garcia, M. (2005). Career exploration in adolescents: The role of anxiety, attachment, and parenting style. *Journal of Vocational Behavior*, 67 (2), 153-168
- Vondracek, F. W., Lerner, R., & Schulenberg, J. (1986). *Career Development: A Life - Span Developmental Approach*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Vondracek, F. W., & Porfeli, E. J. (2008). Social contexts for career guidance throughout the world. Developmental-contextual perspectives on career across the lifespan. In *International handbook of career guidance*, 209-225, Springer, Netherlands.
- Zhang, J., Yuen, M., & Chen, G. (2015). Career-Related Parental Support for Vocational School Students in China. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37 (4), 346-354.