

**ANA CATARINA OLIVEIRA MONTEIRO INÁCIO**

**Suporte dos Pares e Exploração Vocacional em estudantes do Ensino  
Básico: O efeito mediador de variáveis da agência individual**



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE**

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais  
2019

**ANA CATARINA OLIVEIRA MONTEIRO INÁCIO**

**Suporte dos Pares e Exploração Vocacional em estudantes do Ensino  
Básico: O efeito mediador de variáveis da agência individual**

**Mestrado em Psicologia aa Educação**

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



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE**

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais  
2019

**Suporte dos Pares e Exploração Vocacional em estudantes do Ensino Básico: o efeito mediador de variáveis da agência individual**

*Declaração de Autoria do trabalho*

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

---

Ana Catarina Oliveira Monteiro Inácio

Copyright em nome de Ana Catarina Oliveira Monteiro Inácio

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**

Ao Professor Doutor Vítor Manuel Pacheco Gamboa, meu orientador da dissertação, agradeço a sua apreciação crítica, rigor científico e atitude pedagógica. A experiência e conhecimentos transmitidos contribuíram para o progresso eficaz deste trabalho. Para além do reconhecimento e apreço académicos, agradeço também a simpatia e a confiança que em mim depositou.

À Direção e às Diretoras de Turma do 9.º ano de escolaridade, do Agrupamento de Escolas de Abrigada, por todo o apoio e disponibilidade para realizar a recolha de dados junto dos alunos.

À Diretora do Agrupamento de Escolas da Abrigada, professora Célia Castelhana, por todo o apoio e compreensão.

À minha amiga e colega Tânia Vicente, pela amizade e pelo auxílio na recolha de dados.

A todos os meus amigos que sempre me transmitiram carinho, força e motivação para concluir esta etapa, em particular à Joana Marques e à Paula Pinto.

A toda a minha família, em particular aos meus pais, ao meu marido e ao meu enteado, pelo apoio e incentivo contínuo na realização deste trabalho, e sem os quais este objetivo não teria sido alcançado.

## RESUMO

No sistema educativo português, no final do 3.º Ciclo do Ensino Básico, espera-se que os adolescentes tomem uma importante decisão vocacional, uma vez que se trata de uma fase em que têm de escolher, de entre as várias alternativas, o percurso escolar que considerem mais adequado às suas aspirações e projetos de carreira. Neste contexto, dada a importância do papel dos sistemas relacionais de suporte nesta etapa da vida, sobretudo aquele que é proporcionado pelos amigos, é natural que algumas questões relacionadas com essa decisão sejam partilhadas e discutidas entre os adolescentes, podendo as relações entre pares constituir-se num fator que promove um maior envolvimento e consequente preparação no domínio da carreira. Neste âmbito, a literatura especializada tem vindo a enfatizar a importância do contexto relacional no desenvolvimento de carreira dos adolescentes. Por outro lado, mais recentemente, diversos estudos empíricos sustentam o efeito de variáveis ligadas à agência individual na explicação das diferenças individuais no que se refere aos níveis de envolvimento e aos resultados no âmbito da carreira, designadamente na exploração e na tomada de decisão. No entanto, importa investir em estudos que, com recurso a estudos longitudinais, analisem o efeito mediador das variáveis da agência individual na relação que se estabelece entre suporte e comportamentos de exploração de carreira. Neste sentido, o presente estudo, que apresenta precisamente um desenho, procurou analisar o impacto das variáveis contextuais (suporte dos pares) e cognitivo-motivacionais (objetivos, autonomia e autoeficácia) nos processos de exploração de carreira, numa amostra de 61 estudantes do 9.º ano de escolaridade, ou equivalente, tendo como referências a Teoria Sociocognitiva da Carreira (TSCC), que se centra em constructos mais cognitivos, como as crenças de autoeficácia, e a Teoria da Autodeterminação (SDT), que nos dá conta das razões subjacentes ao envolvimento nas atividades de exploração de carreira. De uma forma geral, os resultados revelaram que o suporte dos pares prediz os processos de exploração de carreira e que os indivíduos motivados intrinsecamente e com crenças de autoeficácia apresentam maiores índices de comportamentos de exploração vocacional. Contudo, não se observaram efeitos de mediação significativos. Por último, são apresentadas as implicações para a intervenção de carreira, bem como as limitações do estudo.

**Palavras-Chave:** Exploração de carreira, suporte dos pares, autonomia, autoeficácia.

## **ABSTRACT**

In the Portuguese education system, at the end of the 3<sup>rd</sup> cycle of Basic Education, an important vocational decision is expected to be made by adolescents, since it is the time when they have to choose, from the various alternatives, the school path which better fits their aspirations and career projects. In this context, given the importance of the role of relational support systems in this stage of life, especially that provided by friends, it is natural that some issues related to this decision are shared and discussed among adolescents; peer relations can be a factor that promotes greater involvement and consequent career preparation. In this context, specialized literature has emphasized the importance of the relational context of career development in adolescents. On the other hand, more recently, several empirical studies have argued the effect of variables linked to the individual agency in explaining individual differences in the level of involvement and career outcomes, namely in exploration and decision making. However, it is important to invest in studies that, using longitudinal studies analyze the mediator effect of individual agency variables on the relationship between support and career exploration behaviors. Thus, this study, which presents precisely a longitudinal design, sought to analyze the impact of contextual variables (peer support) and cognitive-motivational variables (objectives, autonomy and self-efficacy) in a sample of 61 students in the 9th year of schooling, or equivalent, with references to the Social Cognitive Career Theory (SCCT), which focuses on more cognitive constructs, such as self-efficacy beliefs, and Self-Determination Theory (SDT), which account for the reasons underlying involvement in career exploration activities. Overall, the results revealed that peer support predicts career exploration processes and that intrinsically motivated individuals with self-efficacy beliefs show higher rates of vocational exploitation behaviors. However, no significant mediation effects were observed. Finally, the implications for career intervention, as well as the limitations of the study are presented.

**Keywords:** Career exploration, peer support, autonomy, self-efficacy.

## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO .....	1
2. SUPORTE DOS PARES E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL.....	3
3. A AUTONOMIA NOS PROCESSOS DE EXPLORAÇÃO E DE TOMADA DE DECISÃO DE CARREIRA – CONTRIBUTOS DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO (SDT) .....	5
4. A AUTOEFICÁCIA NOS PROCESSOS DE EXPLORAÇÃO E DE TOMADA DE DECISÃO DE CARREIRA – CONTRIBUTOS DA TEORIA SOCIOCOGNITIVA DE CARREIRA (TSCC) .....	7
5. OS EFEITOS DE MEDIAÇÃO DE VARIÁVEIS NA AGÊNCIA INDIVIDUAL NO PROCESSO DE EXPLORAÇÃO VOCACIONAL .....	10
6. MÉTODO .....	10
6.1. Participantes .....	10
6.2. Instrumentos .....	11
6.2.1. Questionário sociodemográfico .....	11
6.2.2. <i>Career Exploration Survey</i> .....	11
6.2.3. Escala de autonomia na tomada de decisão da carreira .....	12
6.2.4. Escala de autoeficácia na tomada de decisão vocacional .....	12
6.2.5. Suporte de Pares para as questões de carreira .....	12
6.3. Procedimentos de recolha e análise de dados.....	13
7. RESULTADOS.....	14
8. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	21
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS E IMPLICAÇÕES .....	23
10. LIMITAÇÕES E INVESTIGAÇÕES FUTURAS .....	24
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1:</b> Médias, Desvios-padrão e Máximos e Mínimos, em ambos os momentos (T1 e T2), e Teste t para Amostras Emparelhadas (N=61).....	15
<b>Tabela 2:</b> Correlações entre as variáveis em estudo em ambos os momentos (T1 e T2) e entre os momentos (T1xT2) (N=61).....	18
<b>Tabela 3:</b> Regressões entre as variáveis em estudo (N=61).....	20

## **ÍNDICE DOS ANEXOS**

<b>Anexo I:</b> Apresentação do estudo à diretora do agrupamento de escolas .....	33
<b>Anexo II:</b> Consentimento Informado .....	35
<b>Anexo III:</b> Questionário Sociodemográfico .....	37

## 1. INTRODUÇÃO

O tema da influência dos pares no desenvolvimento vocacional dos adolescentes tem sido um dos aspetos valorizados da literatura vocacional, sobretudo no que diz respeito aos anos de escolaridade do ensino básico e secundário (e.g., Felsman & Blustein, 1999; Gamboa, Vieira, & Taveira, 2010; Schultheiss, 2007; Turan, Celik, & Turan, 2014). Diversos modelos conceituais, designadamente as perspetivas desenvolvimentistas-contextualistas (e.g., Vondracek & Porfeli, 2008) e relacionais (e.g., Blustein, 1997; Felsman & Blustein, 1999; Flum, 2001), sustentam que o desenvolvimento vocacional é um processo contínuo, que se constrói desde a infância até à velhice, sendo resultado da interação entre o indivíduo e os múltiplos contextos de vida em que ele se insere. Entre os vários contextos, a família, sobretudo os pais, e os pares são considerados como os mais significativos para os adolescentes, apoiando-os na concretização das diversas tarefas vocacionais, nomeadamente nos comportamentos de exploração e na tomada de decisão de carreira. Nesta linha de pensamento, foram vários os autores que estudaram a influência dos pares no desenvolvimento vocacional, designadamente no processo de exploração vocacional (e.g. Carvalho & Taveira, 2012; Felsman & Blustein, 1999; Gamboa, Silva, & Paixão, 2017; Kracke, 2002; Levine e Hoffner, 2006; Sinclair, Carlsson, & Björklund, 2014). De um modo geral, os resultados destes estudos são unânimes em reconhecer a importância dos colegas e amigos no desenvolvimento vocacional dos adolescentes, principalmente nas atividades de exploração, sustentando que a qualidade da vinculação aos pares influenciará o processo de construção da identidade e o desenvolvimento vocacional, tendo ainda um evidente impacto no desenvolvimento psicológico global. Parece, então, que os jovens que apresentam uma vinculação forte e segura com os pares, bem como uma maior capacidade de estabelecer relações próximas com os outros, envolvem-se mais frequentemente em atividades de exploração do meio envolvente, sobretudo no que diz respeito à procura de informação de natureza escolar e profissional (Kracke, 2002), e fazem mais progressos em termos de compromisso nas escolhas de carreira. Além disso, o apoio e o suporte dos amigos parecem atenuar alguma da ansiedade inerente à exploração de uma realidade ainda algo desconhecida, como será o caso dos percursos de formação e as carreiras profissionais, sendo evidente que estas são cada vez mais incertas (Blustein, Schultheiss, & Flum, 2004; Felsman

& Blustein, 1999; Cruz, 2008; Gamboa et al., 2010; Kracke, 2002; Rodrigues, Gamboa, Vieira, Paixão, & Domingues, 2017; Turan et al., 2014).

Contudo, para além dos efeitos do suporte ou da vinculação, outros estudos têm sido realizados com o objetivo de compreender a influência de variáveis ligadas à agência individual (e.g., autoeficácia percebida e autonomia) no comportamento exploratório dos indivíduos (e.g., Betz & Vuyten, 1997; Cordeiro, Paixão, Lens, Lacante, & Luyckx, 2016; Paixão & Gamboa, 2017; Silva, 2013). De um modo global, espera-se que os comportamentos de exploração sejam mais frequentes quando os indivíduos dispõem de crenças favoráveis em relação às suas competências de exploração e de tomada de decisão, assim como quando esperam resultados positivos resultantes desse investimento (Lent & Brown, 2013). De igual modo, espera-se um maior envolvimento em atividades de exploração naqueles indivíduos que são mais autónomos, ou seja, que se movem por razões mais intrínsecas, ou concordantes com o *self* (Paixão & Gamboa, 2017). Deste modo, a presente investigação teve como propósito compreender em que medida o Suporte dos Pares influencia os processos de exploração e tomada de decisão da carreira em estudantes do ensino básico, tendo em conta o efeito mediador de duas importantes variáveis da agência individual. De salientar ainda que, esta a investigação foi realizada com estudantes do 9.º ano de escolaridade, ou equivalente, por se tratar de um ano de transição vocacional, caracterizado pela eminência de um momento de escolha no final do ano letivo, e por terem a possibilidade de frequentar um Programa de Orientação Escolar e Profissional, que pretende apoiá-los na construção de um projeto de carreira consistente, ajustado e ponderado, de acordo com as suas características pessoais, interesses, aptidões e aspirações. Porém, é importante realçar que, apesar de dotados de alguma liberdade para fazer as escolhas, de entre um conjunto necessariamente limitado de opções, os jovens tendem a adotar diferentes estratégias no modo como integram ou lidam com o suporte ou as influências contextuais (Paixão & Gamboa, 2017; Gamboa, Paixão, & Jesus, 2014). Daí que o suporte familiar, a trajetória escolar e o Suporte dos Pares, tanto quanto as expectativas e as representações que das suas vivências decorrem, assumam diferentes pesos e significados. A articulação entre todos estes fatores, assim como a importância que cada indivíduo atribui a cada um deles, permite identificar a existência de diferentes formas de conduzir o processo de exploração e tomada de decisão da carreira. Nesta linha de pensamento, destacando os contributos da Teoria da Autodeterminação (SDT, Ryan & Deci, 2000) e da Teoria Sociocognitiva de Carreira (TSCC, Lent, 2005; Lent, Brown, & Hackett, 2002), importa esclarecer, ou alargar o

conhecimento, de que forma as variáveis cognitivo-motivacionais estão a mediar as relações entre o Suporte dos Pares e os comportamentos de exploração.

## **2. SUPORTE DOS PARES E EXPLORAÇÃO VOCACIONAL**

A adolescência é considerada uma etapa da vida marcada por mudanças, crescimentos e tomadas de decisão, sendo de apontar como uma das principais tarefas de desenvolvimento a construção da identidade, para a qual contribui uma realização bem-sucedida das tarefas inerentes ao desenvolvimento vocacional (Gottfredson, 1999; Holland, 1997; Super, 1980). Neste âmbito, a exploração surge como um processo psicológico ativador desse desenvolvimento vocacional, porque é mediante a exploração que o indivíduo constrói e reconstrói os seus investimentos vocacionais (Campos & Coimbra, 1991). De igual modo, as pesquisas realizadas nos últimos anos indicam que são inúmeras as variáveis que influenciam esse desenvolvimento vocacional, nomeadamente as variáveis individuais e as variáveis contextuais. No que diz respeito às variáveis contextuais, a literatura destaca a importância do suporte social e da vinculação (e.g., Blustein & Noumair, 1996; Blustein, Prezioso, & Schultheiss, 1995; Blustein, Schultheiss, & Flum, 2004; Flum, 2001; Flum & Blustein, 2000; Schultheiss, 2003). Ou seja, de acordo com as proposições teóricas das abordagens relacionais do desenvolvimento vocacional, a segurança e o suporte emocional sentidos pelo adolescente numa relação próxima, como uma amizade, facilitam e estimulam os comportamentos de exploração de carreira (Blustein, 1997). Nesta perspetiva, e em conformidade com as evidências encontradas na literatura, conversar com os amigos sobre questões relacionadas com a carreira, assim como percebê-los como uma ajuda para clarificar as ideias sobre que profissão seguir, parece ter efeitos positivos na exploração da carreira (Felsman & Blustein, 1999; Kracke, 2002; Sinclair et al., 2014; Turan et al., 2014). Por conseguinte, sendo o grupo de pares um dos principais contextos de interação dos adolescentes e o desenvolvimento vocacional uma das tarefas mais importantes nesta etapa do desenvolvimento humano, faz todo o sentido considerar a influência dos pares no desenvolvimento vocacional, em particular nas atitudes e comportamentos de exploração de carreira. Nesta linha de pensamento, são vários os estudos empíricos que analisaram o efeito dos pares na exploração vocacional, nos quais os resultados sugerem que relações próximas, de suporte e de confiança estão associadas a comportamentos vocacionais positivos e adaptativos, como a exploração e a tomada de decisão (e.g., Felsman & Blustein, 1999;

Gamboa et al., 2010; Silva, 2017). No estudo realizado por Felsman e Blustein (1999), numa amostra de 147 estudantes universitários, os autores concluíram que os indivíduos que experimentam relações próximas e seguras com os pares envolvem-se mais frequentemente em explorações mais amplas do *self* e do meio, bem como apresentam maiores progressos no compromisso com as escolhas de carreira. Por seu turno, o estudo desenvolvido por Jablin (2000) confirma a importância do papel dos amigos nas atitudes escolares e no desenvolvimento de carreira, na medida em que verificou uma relação positiva entre as aspirações de carreira do grupo de pares e a troca de informação através do processo de socialização. O autor constatou ainda que os adolescentes ao discutirem acerca dos seus objetivos e aspirações de carreira com os amigos receberam feedback sobre diversas profissões. Neste mesmo sentido, Malmberg (2001), nos dois estudos que realizou com adolescentes Finlandeses, demonstrou que os pares constituem um importante contexto interpessoal para o desenvolvimento vocacional, em particular para a exploração e desenvolvimento de carreira. Num outro estudo, desenvolvido por Kracke (2002), com uma amostra de 192 estudantes alemães a frequentar o 9.º ano de escolaridade, foi possível verificar que os jovens que conversam frequentemente com os amigos sobre questões relacionadas com a carreira têm tendência a apresentar maiores níveis de exploração vocacional. No estudo realizado por Costa (2010), com 63 alunos a frequentar o 9.º ano de escolaridade, também se verifica uma tendência para a existência de uma relação positiva entre as relações de amizade e as atitudes de exploração e planeamento de carreira. Gamboa e colaboradores (2010) realizaram uma investigação que contou com 76 participantes do 9.º ano de escolaridade, tendo concluído que a vinculação aos amigos se relaciona positivamente com a exploração, destacando-se os sentimentos de confiança e a importância da comunicação com os pares no processo de exploração. Os resultados de um estudo de Turan e colaboradores (2014), com uma amostra de 718 alunos, a frequentar o 7.º, 8.º e 9.º anos de escolaridade, demonstraram igualmente que o suporte percebido dos amigos é um preditor significativo da exploração vocacional. Mais recentemente, no contexto português, os resultados do estudo de Silva (2017), numa amostra de 174 alunos do ensino secundário, confirmam que o suporte dos pares prediz os processos de exploração de carreira. Também na investigação levada a cabo por Zhang e Huang (2018), com uma amostra de 650 alunos do ensino superior, os resultados indicaram que o suporte de pares se relaciona positivamente com a exploração.

Em síntese, os indivíduos que apresentam uma relação de vinculação segura com os pares, demonstram maiores níveis de exploração e, nesse sentido, maior envolvimento e competência no processo de tomada de decisão de carreira.

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

### **3. A AUTONOMIA NOS PROCESSOS DE EXPLORAÇÃO E DE TOMADA DE DECISÃO DE CARREIRA - CONTRIBUTOS DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO (SDT)**

A literatura tem vindo a destacar a importância do funcionamento motivacional no comportamento vocacional, nomeadamente nos processos de exploração e tomada de decisão de carreira (e.g., Blustein, 1988; Guay, Ratelle, Senecal, Larose, & Deschenes, 2006; Guay, Sénechal, Gauthier, & Fernet, 2003; Porfeli & Lee, 2012), sendo uma das mais populares e contemporâneas abordagens teóricas da motivação, a Teoria da Autodeterminação (SDT, Deci & Ryan, 1985). Segundo Ryan e Deci (2000), é uma teoria empiricamente baseada na motivação humana, desenvolvimento e funcionamento psicológico saudável, que se centra na satisfação de três necessidades psicológicas básicas e inatas do ser humano: autonomia, competência e relacionamento, sendo a satisfação ou não destas necessidades que irá determinar o tipo de qualidade motivacional (amotivação, motivação controlada e motivação autónoma). Ainda de acordo com esta teoria, a motivação intrínseca corresponde a um estado de funcionamento tipicamente autodeterminado, constituindo a base natural para a aprendizagem e o desenvolvimento cognitivo e social, “pois quando intrinsecamente motivadas as pessoas envolvem-se nas “atividades por interesse, prazer ou satisfação e experienciam graus elevados de vitalidade” (Paixão, 2008). Em suma, quando as necessidades básicas são satisfeitas e realizadas, espera-se que os indivíduos demonstrem formas mais autodeterminadas de motivação e melhor bem-estar psicológico e social (Deci & Ryan, 2000). No que diz respeito ao domínio vocacional, por exemplo, são vários os autores (e.g., Blustein, 1988; Guay et al., 2003; Paixão, 2008) que sustentam que a mesma é capaz de explicar o investimento em atividades de exploração e tomada de decisão de carreira,

“sobretudo devido ao foco que coloca na qualidade da motivação em detrimento da sua faceta mais quantitativa” (Paixão & Gamboa, 2017). Paixão (2008) defende ainda que os modelos preventivos e desenvolvimentistas de intervenção vocacional contribuem para promover a regulação autónoma do comportamento, ao proporcionarem a recolha e a exploração de informação relevante sobre o *self* e o meio, a exploração de opções e alternativas, e ao facilitarem o processo de tomada de decisão. De igual modo, fornecem aos sujeitos as competências, os recursos emocionais e a confiança para identificarem os seus interesses e objetivos e para implementarem planos que transformam as suas aspirações em realidade (Blustein, 2006, citado por Paixão, 2008, p. 26). Nesta mesma linha, têm sido desenvolvidos estudos que pretendem esclarecer a influência do funcionamento motivacional nos processos de exploração e tomada de decisão de carreira (e.g., Blustein, 1988; Hirschi, Lee, Porfeli, & Vondracek, 2013; Paixão & Gamboa, 2017). No estudo desenvolvido por Blustein (1988), com uma amostra de 154 estudantes, os resultados sugerem que os indivíduos com maiores níveis de autonomia, que está associada à motivação intrínseca, apresentam níveis mais elevados de exploração do *self*. Um estudo de Duchesne, Mercier e Ratelle (2012), que utilizaram uma amostra de 521 alunos, teve como finalidade diferenciar perfis de exploração vocacional. 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. Hirschi e colaboradores (2013), realizaram um estudo longitudinal com 289 participantes e verificaram 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. Rodrigues (2016) realizou um estudo com 100 estudantes do ensino básico, em que o objetivo consistiu em analisar o efeito dos níveis de regulação motivacional nos processos vocacionais de exploração e indecisão. Os resultados permitiram observar uma relação positiva entre os estilos regulatórios mais externos e a indecisão, bem como verificar o contributo de variáveis com maiores níveis de autonomia que assumem um papel preditor, exercendo um efeito positivo e significativo na Exploração do meio e Exploração de si próprio. Silva (2016) desenvolveu um estudo, com 174 estudantes do ensino secundário, que teve como propósito compreender de que forma os níveis de autonomia de estudantes do ensino secundário estão a mediar as relações entre o suporte dos pares, os comportamentos de exploração e os níveis de indecisão de carreira. No geral, os resultados obtidos evidenciaram que os indivíduos motivados intrinsecamente apresentam

maiores índices de exploração vocacional. Mais recentemente, Paixão e Gamboa (2017), num estudo com 396 alunos do ensino secundário, procuraram identificar os perfis motivacionais e verificar as diferenças entre os mesmos nos comportamentos de exploração e indecisão vocacional. Os resultados revelaram que o grupo de alunos autodeterminados apresenta níveis mais elevados de motivação intrínseca e de exploração vocacional. No geral, os resultados sugerem ainda que a Teoria da Autodeterminação (SDT) pode oferecer importantes reflexões acerca dos processos motivacionais envolvidos na exploração e tomada de decisão de carreira.

Em síntese, infere-se que as formas de motivação mais autónomas têm um efeito positivo e significativo na exploração do meio e na exploração de si próprio.

**H2:** As formas mais autodeterminadas de motivação (motivação intrínseca e regulação identificada) surgem positiva e significativamente associadas à exploração. Espera-se que os indivíduos motivados intrinsecamente apresentem maiores níveis de exploração vocacional.

#### **4. A AUTOEFICÁCIA NOS PROCESSOS DE EXPLORAÇÃO E DE TOMADA DE DECISÃO DE CARREIRA - CONTRIBUTOS DA TEORIA SOCIOCOGNITIVA DE CARREIRA (TSC)**

Bandura (1997) define autoeficácia como sendo a forma como o ser humano avalia a sua capacidade para desempenhar determinadas ações com sucesso. Este processo de autoavaliação, na maioria das vezes, acaba por influenciar as suas escolhas, o curso da ação, o esforço empreendido, a persistência perante os eventuais obstáculos, a qualidade do desempenho, assim como a forma como se sente. Neste sentido, no domínio vocacional, vários autores sustentam que as crenças de autoeficácia reforçam a importância da agência individual no desenvolvimento de carreira (Bandura, 2003; Pajares, 2005; Lent, Brown, & Hackett, 1994). No domínio da carreira, a autoeficácia decorre dos julgamentos que os indivíduos fazem sobre a sua competência para realizar as diferentes tarefas vocacionais, ao longo do ciclo vital. Por conseguinte, espera-se que as crenças de autoeficácia conduzam ao evitamento, ou pelo contrário, ao investimento em comportamentos de exploração, consoante o nível de competência percebida neste domínio. Geralmente, quanto maior a eficácia de carreira, maior o envolvimento em comportamentos de carreira, nomeadamente em

comportamentos de exploração vocacional (Blustein, 1989). Neste âmbito, a Teoria Sociocognitiva da Carreira (Lent et al., 1994, TSCC), defende que o indivíduo recebe influências tanto das suas características pessoais como dos fatores ambientais externos inerentes ao contexto em que se desenvolve (Lent, 2005; Lent et al., 1994). De facto, se por um lado não podemos, nem devemos, nos alhear da influência que o contexto possui nas trajetórias vocacionais dos indivíduos, é igualmente pertinente e legítimo nos centrarmos na capacidade que os sujeitos têm para serem autores ativos do seu próprio desenvolvimento vocacional. Nesta linha de pensamento, a TSCC surgiu com o propósito de explicar os processos pelos quais se desenvolvem os interesses, as escolhas relevantes de carreira, os níveis de desempenho, bem como a persistência para realizar os objetivos educacionais e de carreira (Lent et al., 1994).

Ao longo das últimas décadas, vários estudos têm sido realizados com o objetivo de demonstrar que a autoeficácia tem uma elevada influência ao nível dos projetos vocacionais, designadamente no comportamento exploratório (e.g., Carmo & Teixeira, 2003; Diegelman & Subich, 2001; Fouad & Smith, 1996; Fouad, Smith, & Zao, 2002; Lent, Brown, Nota, & Soresi, 2003; Teixeira, 2007). Blustein (1989) realizou um estudo com 106 estudantes, verificando que a autoeficácia está associada fortemente à exploração de carreira. Na investigação levada a cabo por Betz e Voyten (1997), numa amostra com 350 participantes, que teve como propósito avaliar se as expectativas de autoeficácia e de resultado se associam à indecisão vocacional e à intenção de exploração vocacional, os resultados revelaram que as expectativas de autoeficácia conduzem a uma maior intenção de exploração vocacional. Por seu turno, no estudo realizado por Gushue, Scanlan, Pantzer e Clarke (2006), com uma amostra de 128 participantes, o qual propunha verificar a relação entre as expectativas de autoeficácia, identidade vocacional, perceção de obstáculos e compromisso com atividades vocacionais, verificou-se que as expectativas de autoeficácia estão significativamente associadas à identidade e exploração vocacional. Os estudantes que apresentaram uma maior confiança nas próprias aptidões revelaram uma maior intenção de exploração de carreira. Na Austrália, Creed, Tilbury, Buys e Crawford (2011) desenvolveram uma investigação comparando dois grupos de jovens relativamente às aspirações e comportamentos de carreira, sendo cada grupo constituído por 202 adolescentes. Os resultados indicaram que há uma relação direta entre a autoeficácia percebida e os comportamentos exploratórios. Gonçalves (2013), desenvolveu um estudo, com uma amostra de 360 participantes que viviam em lares de infância e juventude, em que o seu objetivo foi clarificar a influência da autoeficácia

percebida no processo de exploração vocacional e concluiu que a autoeficácia associada aos papéis de carreira influencia determinadas facetas da exploração vocacional. Hellmann (2014) realizou um estudo, com uma amostra de 179 estudantes universitários, em que o objetivo foi analisar os fatores sociais e psicológicos que influenciam o processo de exploração de carreira. Os resultados indicaram que um nível mais alto de autoeficácia se associa positivamente com a exploração do meio. Por sua vez, Lent, Ezeofor, Morrison, Penn e Ireland (2015), num estudo com 180 estudantes, procuraram analisar se as expectativas de autoeficácia influenciam a tomada de decisão, as expectativas de resultado, o suporte social e o compromisso nas atividades vocacionais. Os resultados indicaram que os participantes que manifestaram uma maior confiança nas suas aptidões também apresentaram uma maior intenção de exploração e de tomada de decisão de carreira. Em conformidade, na investigação levada a cabo por Yoshizaki e Hiraoka (2015), que procurou analisar as relações multivariadas entre a exploração de carreira e os seus preditores (autoeficácia, expectativas de resultado, motivação), os resultados sugerem que a autoeficácia prediz a exploração de carreira. No caso do estudo de Ambiel e Hernandez (2016), que teve como propósito verificar as relações entre autoeficácia para a escolha profissional, comportamento exploratório e indecisão vocacional, numa amostra de 272 estudantes do ensino secundário, os resultados confirmaram que a autoeficácia é um preditor significativo dos comportamentos de exploração vocacional. No estudo desenvolvido por Tadele e Terefe (2016), com 238 estudantes universitários do Ensino Técnico e Profissionalizante, os resultados mostraram que a autoeficácia de carreira se associa significativa e positivamente com os comportamentos de exploração de carreira. Mais recentemente, Estreia (2017) desenvolveu um estudo com 138 alunos do 10.º ano de escolaridade, concluindo, igualmente, que as crenças de autoeficácia são um preditor significativo da exploração vocacional.

Em síntese, apesar de existirem influências estruturais e sociais no processo de exploração de carreira, a autoeficácia é um mediador importante destas influências externas e tem uma influência direta nos comportamentos de exploração e tomada de decisão.

**Hipótese 3:** A autoeficácia na tomada de decisão de carreira prediz a exploração e a indecisão de carreira. Maiores níveis de autoeficácia surgem associados a maiores níveis de exploração e menores níveis de indecisão.

## **5. OS EFEITOS DE MEDIAÇÃO DE VARIÁVEIS NA AGÊNCIA INDIVIDUAL NO PROCESSO DE EXPLORAÇÃO VOCACIONAL**

A literatura tem vindo a demonstrar a influência dos sistemas relacionais de suporte no processo de exploração vocacional (e.g., Blustein et al., 1995; Blustein, Schultheiss, & Flum, 2004), sendo de destacar os estudos empíricos que se debruçaram especificamente sobre o papel dos pares nesse processo (e.g., Felsman & Blustein, 1999; Kracke, 2002). Os jovens que revelam ter maiores níveis de ligação ao grupo de pares assim como capacidade de se relacionar intimamente com os outros parecem ter uma maior predisposição para explorar o meio envolvente, assim como para fazer mais progressos em termos de compromisso nas escolhas de carreira (Felsman & Blustein, 1999). Por outro lado, uma outra fonte de influência identificada na literatura está relacionada com as variáveis individuais, como é o caso da competência percebida e os níveis de autonomia na exploração e tomada de decisão. Os indivíduos mais autónomos, motivados intrinsecamente e mais confiantes tendem a apresentar maiores níveis de exploração.

.

**Hipótese 4:** Espera-se que perante os mesmos níveis de suporte, os indivíduos mais autónomos e mais confiantes reportem maiores níveis de exploração.

## **6. MÉTODO**

### **6.1. Participantes**

Participou neste estudo uma amostra de 61 alunos do 9.º ano de escolaridade que se encontravam inscritos no Programa de Orientação Escolar e Profissional desenvolvido e implementado por um Agrupamento de Escolas da região de Lisboa. Em termos da distribuição pelo género, 39 (63.9%) são do sexo masculino e 22 (36.1%) do sexo feminino. No que respeita à idade, 49.2% dos alunos têm 14 anos, 8.2% têm 15 anos, 32.8% têm 16 anos, 6.6% têm 17 anos e 3.3% têm 18 anos. Relativamente à nacionalidade, 59 alunos (96.7%) são de nacionalidade portuguesa e 2 alunos (3.3%) de “outra nacionalidade”. Quanto ao grau de habilitações académicas da mãe, verifica-se que as respostas mais assinaladas foram o 3.º ciclo de escolaridade (29.3%, N=17) e o ensino secundário (29.3%, N=17). No que se refere às habilitações do pai, a maioria frequentou o 3.º ciclo de escolaridade (27.6%,

N=16). Quanto a reprovações, 52.5% dos alunos já reprovaram pelo menos uma vez ao longo da sua trajetória escolar e 47.5% nunca reprovaram. Em relação às classificações obtidas nas disciplinas de Português e Matemática, no final do 8.º ano de escolaridade, a resposta mais assinalada foi a classificação “3” (Português: 69.1%, N= 38; Matemática: 50.9%, N= 28).

## 6.2. Instrumentos

.2.1. Questionário sociodemográfico – O questionário é composto por itens de resposta fechada e foi construído com o objetivo de recolher informação sobre as variáveis sociodemográficas dos participantes (género, idade, ano de escolaridade, nacionalidade, número de reprovações, classificações das disciplinas de Português e Matemática obtidas no último período letivo do 8.º ano de escolaridade, aspirações e expectativas quanto ao nível de escolaridade que pensam/gostariam de vir a alcançar), assim como dos respetivos progenitores (habilitações literárias e profissão).

6.2.2. Exploração de carreira – A obtenção de informação relativa à avaliação da exploração vocacional foi adquirida através do recurso à Escala de Exploração Vocacional (CES), adaptada para a população portuguesa por Taveira (1997). Esta escala foi construída com base no modelo dimensional integrativo do processo de exploração vocacional de Stumpf, Collarelli e Hartman (1983). A versão adaptada da CES é constituída por 54 itens, que permite avaliar, de modo consistente, doze das dezasseis dimensões originais da escala, ou seja, quatro tipos de crenças, cinco tipos de comportamentos e três tipos de reações afetivas relacionadas com o processo de exploração de carreira. Contudo, no presente estudo apenas foram utilizados os 18 itens da escala original, organizados na dimensão Comportamento Exploratório, cujas respostas são dadas numa escala tipo Likert, em que os valores variam entre um valor mínimo de um e um valor máximo de cinco pontos (1 significa muito poucas vezes e o 5 corresponde a muitas vezes). Assim, as pontuações próximas de 1 refletem uma baixa atividade exploratória, ocorrendo o inverso quando estas se aproximam do outro extremo da escala. Os valores de *Alfa de Cronbach* para cada dimensão da CES apresentam uma boa consistência interna. Nas subescalas da dimensão Processo de Exploração pode-se verificar: *Exploração do meio* ( $\alpha=.83$ ), *Exploração de si próprio* ( $\alpha=.88$ ), *Exploração sistemática*, ( $\alpha=.72$ ) e *Quantidade de informação* ( $\alpha=.79$ ).

6.2.3. Autonomia para a tomada de decisão – Foi utilizada a versão portuguesa *Career Decision-Making Autonomy Scale* (CDMAS, Guay, 2005; adaptação de Silva, 2013), no sentido de medir as motivações subjacentes às atividades de tomada de decisão de carreira. A presente escala, que tem como base a Teoria da Autodeterminação (SDT, Ryan & Deci, 1985, 2000 e 2008), está organizada em 32 itens equitativamente distribuídos por oito tarefas referentes ao processo de tomada de decisão de carreira: a) porque alguém quer que o faça ou porque iria obter algo de alguém se eu o fizesse – recompensas, louvor, aprovação (e.g., regulação externa); b) porque sentir-me-ia culpado e ansioso se não realizasse esta atividade (e.g., regulação introjetada); c) porque acredito que esta atividade é importante (e.g., regulação identificada); d) pelo prazer de fazer (e.g., regulação/motivação intrínseca). Os 8 itens encontram-se organizados numa escala tipo *Likert* de 7 valores que oscilam entre “Não corresponde de todo” (1) e “Corresponde muito fortemente” (7). No presente estudo, os valores da consistência interna foram muito satisfatórios: *Regulação externa* ( $\alpha=.96$ ), *Regulação introjetada* ( $\alpha=.94$ ), *Regulação identificada* ( $\alpha=.93$ ), *Motivação intrínseca* ( $\alpha=.94$ ). Outros estudos empíricos (e.g., Guay, 2005; Guay et al, 2003; Silva, 2013), nos quais utilizaram a CDMAS, atestam as suas qualidades psicométricas.

6.2.4. Autoeficácia para a tomada de decisão – Foi utilizada a versão portuguesa da escala “*Career Decision Making Self - Efficacy Scale - Short Form*”- CDMSE-SF (Betz et al., 1996), traduzida e adaptada por Silva e Paixão (2005), que pretende avaliar as crenças de autoeficácia dos sujeitos no domínio dos comportamentos relevantes para o processo de tomada de decisão da carreira. É composta por 25 itens consistentes com afirmações que descrevem tarefas de realização baseadas nas decisões de carreira, sendo pedido a cada participante que indique o seu grau de confiança para resolver com êxito cada uma dessas tarefas, de acordo com uma escala de tipo *Likert* de cinco posições, tendo como extremos a pontuação 5 (totalmente confiante) e 1 (nada confiante). Neste sentido, quanto mais elevadas as pontuações, maior o nível de autoeficácia para a tomada de decisão no domínio da carreira. No estudo exploratório de Silva e Paixão (2005), no somatório dos 25 itens, os resultados evidenciaram uma consistência interna de 0.89.

6.2.5. Suporte de Pares para as questões de carreira – Na presente investigação foi utilizada a Escala de Suporte dos Pares, desenvolvida por Silva (2016) na sua Tese de Mestrado, a qual é constituída por cinco itens relativos ao suporte dos pares para as questões

de carreira. Esse suporte é 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”. Os resultados evidenciaram uma consistência interna de 0.80.

### 6.3. Procedimentos de recolha e análise de dados

Tratando-se de um estudo longitudinal de curta duração, a recolha de dados foi realizada em dois momentos intervalados por um período de vinte e uma semanas. Antes da recolha, foram efetuados contactos formais junto da direção da escola, dando a conhecer a natureza e os objetivos do estudo assim como garantindo o anonimato e confidencialidade dos dados (Anexo I). Em dezembro de 2017, após concessão da autorização e consentimento informado dos participantes (Anexo II), decorreu o primeiro momento (T1) de recolha de dados, de uma forma coletiva e em contexto de sala de aula. Começou-se por explicar aos participantes a natureza da pesquisa e proferidas as instruções sobre o preenchimento dos instrumentos a aplicar. A seguir, foram aplicados o questionário de dados sociodemográficos (Anexo III) e um conjunto de instrumentos. Em média, os alunos demoraram cerca de 60 minutos no preenchimento do conjunto dos instrumentos. A fase seguinte, que decorreu entre janeiro e maio de 2018, consistiu na implementação do Programa de Orientação Escolar e Profissional “Vem decidir o teu futuro!”, que visou ajudar os jovens a envolverem-se no seu processo de escolha e tomarem decisões individuais e responsáveis, permitindo-lhes, assim, escolher o percurso escolar mais apropriado às suas características e interesses. No final de maio de 2018, realizou-se o segundo momento de recolha de dados (T2), tendo sido aplicadas as Escalas de Exploração Vocacional (CES) e de Suporte dos Pares bem como os dois itens referentes às expectativas e aspirações. Em média, os alunos demoraram, aproximadamente, 15 minutos no preenchimento do conjunto dos instrumentos. No que respeita ao procedimento de análise de dados, após a estatística descritiva e o estudo das correlações entre as variáveis, calcularam-se equações de regressão (hierárquica), nas quais as medidas vocacionais relativas à exploração entraram na qualidade de variáveis dependentes. O Suporte dos Pares assim como as variáveis motivacionais entraram como variáveis

independentes. Para a análise dos dados foi utilizado o programa de tratamento de dados estatísticos *Statistical Package for the Social Sciences* – SPSS, versão 25.

## 7. RESULTADOS

Na Tabela 1 encontram-se os valores mínimo e máximo, as pontuações médias e os desvios-padrão para as variáveis consideradas no presente estudo, em ambos os momentos (T1 e T2), o teste *t* de student para amostras emparelhadas, bem como a magnitude do efeito *d* de Cohen. Quanto à dimensão Suporte dos Pares, no primeiro momento (T1) regista-se uma média de 2.88 (DP=.92) e no segundo momento (T2) um valor médio de 2.79 (DP=.71), variando em ambos os momentos entre o mínimo de 1 e o máximo de 5. Relativamente às dimensões que compõem a escala de Exploração de Carreira (mínimo=1; máximo=5), no primeiro momento, a dimensão que apresenta valores médios mais elevados é a *Exploração de si* (M=3.05; DP=.93), em oposição ao valor mais baixo que surge na dimensão *Exploração sistemática* (M=2.39; DP=1.08), enquanto no segundo momento, o valor médio mais elevado encontra-se na dimensão *Quantidade de informação* (M=3.40; DP=.71) e o mais baixo na *Exploração sistemática* (M=2.70; DP=1.05). No que se refere à dimensão Autoeficácia a média apresentada é de 3.29 (DP=.75), posicionando-se entre um valor mínimo de 1 e máximo de 5. Por último, nas dimensões que compõem a escala da Autonomia (mínimo=1; máximo=7) as médias variam entre 2.91 (*Regulação externa*) e 5.04 (*Regulação identificada*), sendo mais elevadas nas dimensões *Regulação identificada* (M=5.04; DP=1.36) e *Motivação intrínseca* (M=4.91; DP=1.49), o que se encontra em conformidade com os resultados obtidos em vários estudos (e.g., Olímpio, 2014; Rodrigues, 2016). Quando se comparam os resultados médios do primeiro com o segundo momento, os resultados dos testes *t* para amostras emparelhadas revelam diferenças significativas em todas as dimensões do processo de exploração. Ou seja, entre o primeiro e o segundo momento ocorre uma variação, no sentido dos ganhos, em todas as medidas da Exploração Vocacional. No entanto, através da medida de magnitude de efeito *d*, pode-se verificar que nas dimensões *Exploração do meio* e *Quantidade de informação* essa diferença é medianamente expressiva ( $d=.60$  e  $d=.53$ , respetivamente), uma vez que os valores se encontram no intervalo considerado por Cohen como *médio*, enquanto nas dimensões *Exploração de si* e *Exploração sistemática* essa diferença é pouco expressiva ( $d=.32$  e  $d=.29$ , respetivamente). No que se refere à escala Suporte dos Pares, a diferença não se revela estatisticamente significativa.

**Tabela 1.**

Médias, Desvios-padrão e Máximos e Mínimos, em ambos os momentos (T1 e T2), e Teste *t* para Amostras Emparelhadas (N=61)

Dimensões	T1			T2			t	p	d
	M	DP	Min/Max	M	DP	Min/Max			
1.Suporte dos Pares	2.88	.92	1/5	2.79	.71	1/5	0.844	.402	.11
2.Exploração do meio	2.80	1.05	1/5	3.38	.85	1/5	-4.282	.000	.60
3.Exploração de si	3.05	.93	1/5	3.32	.74	1/5	-2.272	.027	.32
4.Exploração sistemática	2.39	1.08	1/5	2.70	1.05	1/5	-2.089	.041	.29
5.Quantidade informação	3.02	.72	1/4	3.40	.71	2/5	-4.041	.000	.53
6.Autoeficácia	3.29	.75	1/5						
7. Regulação externa	2.91	1.72	1/7						
8.Regulação introjetada	3.46	1.55	1/6						
9.Regulação identificada	5.04	1.36	2/7						
10.Motivação intrínseca	4.91	1.49	2/7						

**Nota:** *M* – Média, *DP* – Desvio-padrão, *Min* – Valor Mínimo; *Max* – Valor Máximo, T1 – primeiro momento, T2 – segundo momento

A Tabela 2 apresenta os resultados das correlações das variáveis em estudo, em ambos os momentos (T1 e T2) e entre os momentos (T1xT2). A análise da matriz das correlações relativas às dimensões do processo de exploração vocacional permite constatar que, entre os momentos, todos os valores são estatisticamente significativos, oscilando entre 0.41 (*Exploração do meio* e *Exploração de si*) e 0.43 (*Exploração sistemática* e *Quantidade de informação*). O mesmo se observa na variável Suporte dos Pares ( $r=.56$ ;  $p<.01$ ). No que concerne à idade dos alunos, esta variável apenas se correlaciona positivamente com as dimensões *Exploração sistemática* ( $r=.35$ ;  $p<.01$ ), no primeiro momento, e *Regulação externa* ( $r=.32$ ;  $p<.05$ ). No que se refere à associação entre o Suporte dos Pares e o Processo de Exploração, os resultados revelam, no primeiro momento, uma correlação positiva com as dimensões *Exploração do meio* ( $r=.45$ ;  $p<.01$ ) e *Exploração de si* ( $r=.45$ ;  $p<.01$ ), enquanto no segundo momento se encontra positivamente correlacionado com as dimensões *Exploração de si* ( $r=.48$ ;  $p<.01$ ) e *Exploração sistemática* ( $r=.35$ ;  $p<.01$ ). Já no que respeita à relação entre o Suporte dos Pares e a variável Autoeficácia, os resultados apontam para uma associação positiva em ambos os momentos ( $r=.47$ ;  $p<.01$ ,  $r=.30$ ;  $p<.01$ , respetivamente). Quanto às dimensões do Processo de Exploração, pode-se auferir que, no primeiro momento, todas as dimensões também se correlacionam positiva e significativamente com a variável Autoeficácia, com destaque para a correlação com a *Exploração do meio* ( $r=.60$ ;  $p<.01$ ). No entanto, no segundo momento, somente se observa uma associação significativa com a dimensão *Quantidade de informação* ( $r=.31$ ;  $p<.05$ ). No que se refere à relação entre as dimensões motivacionais (motivação autónoma e motivação controlada) e o Suporte dos Pares, é possível verificar que, no primeiro momento, esta variável correlaciona-se de forma positiva com todas as dimensões, com exceção da *Regulação externa*, destacando-se, no entanto, a correlação com a *Motivação intrínseca* ( $r=.47$ ;  $p<.01$ ). Por outro lado, no segundo momento, não se observam correlações com significância estatística. Já no que se refere às correlações entre as dimensões da Autonomia (motivacionais) e do Processo de Exploração, é possível verificar que, no primeiro momento, a *Regulação introjetada* correlaciona-se de forma positiva com todas as dimensões, sendo que o valor de correlação mais elevado foi observado com a *Exploração do meio* ( $r=.52$ ;  $p<.01$ ). Ainda de destacar as correlações positivas entre a *Regulação identificada* e as dimensões *Exploração do meio* ( $r=.41$ ;  $p<.01$ ), *Exploração de si* ( $r=.44$ ;  $p<.01$ ) e *Quantidade de informação* ( $r=.31$ ;  $p<.05$ ); e entre a *Motivação intrínseca* e as dimensões *Exploração do meio* ( $r=.46$ ;  $p<.01$ ), *Exploração de si* ( $r=.52$ ;  $p<.01$ ) e *Exploração sistemática* ( $r=.33$ ;  $p<.01$ ). No que diz respeito ao segundo

momento, a *Regulação introjetada* é a única dimensão que se continua a correlacionar de modo positivo com a maioria das dimensões da exploração vocacional: *Exploração do meio* ( $r=.29$ ;  $p < .05$ ), *Exploração sistemática* ( $r=.39$ ;  $p < .01$ ) e *Quantidade de informação* ( $r=.31$ ;  $p < .05$ ). A dimensão *Regulação externa*, por sua vez, apresenta uma correlação positiva com as dimensões *Exploração sistemática* e *Quantidade de informação*, em ambos os momentos. Por último, pode-se ainda presenciar uma associação positiva entre a totalidade das dimensões da Autonomia e a Autoeficácia, sendo que o valor de correlação mais elevado foi observado com a *Regulação identificada* ( $r=.55$ ;  $p < .01$ ).

**Tabela 2.**

Correlações entre as variáveis em estudo em ambos os momentos (T1 e T2) e entre os momentos (T1xT2) (N=61)

Dimensões	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Idade																
2. Sexo	-.25															
3. Suporte dos pares T1	.09	.01														
4. Exploração do meio T1	.02	.18	.45**													
5. Exploração de si T1	-.11	.19	.45**	.67**												
6.Exploração sistemática T1	.35**	-.09	.22	.48**	.51**											
7.Quantidade informação T1	.09	-.05	.07	.57**	.20	.28*										
8.Suporte dos pares T2	.21	-.12	.56**	.19	.31*	.29*	.04									
9. Exploração do meio T2	-.01	.03	.15	.41**	.20	.13	.40**	.20								
10.Exploração de si T2	.13	.03	.33**	.26*	.41**	.23	.17	.48**	.38**							
11.Exploração sistemática T2	.14	-.06	.22	.48**	.24	.43**	.34*	.35**	.68**	.41**						
12.Quantidade informação T2	.05	.03	.31*	.45**	.16	.28*	.43**	.19	.73**	.17	.57**					
13.Autoeficácia	.02	-.03	.47**	.60**	.54**	.50**	.54**	.30*	.08	.18	.18	.31*				
14.Regulação Externa	.32*	-.16	.14	.20	.06	.39**	.28*	.03	.01	.09	.32*	.28*	.35**			
15.Regulação Introjetada	-.04	.22	.38**	.52**	.44**	.30*	.27*	.23	.29*	.21	.39**	.31*	.39**	.26*		
16.Regulação Identificada	-.24	.11	.32*	.41**	.44**	.17	.31*	.07	-.00	.09	.04	.08	.55**	.17	.48**	
17.Motivação Intrínseca	-.03	.20	.47**	.46**	.52**	.33**	.08	.16	.03	.12	.04	.16	.49**	.02	.39**	.48**

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

Nota: Sexo: 0 – masculino, 1 – feminino, T1 – primeiro momento, T2 – segundo momento

Na Tabela 3, através da análise da regressão hierárquica, é possível analisar o efeito preditor do Suporte dos Pares assim como das variáveis motivacionais (variáveis independentes) nas dimensões da Exploração Vocacional (variável dependente). Relativamente às variáveis independentes, foi introduzida no primeiro bloco (Bloco I) a *variável TI*, no segundo bloco (Bloco II) o *Suporte dos Pares* e no terceiro bloco (Bloco III) a *Autoeficácia* e as subescalas referentes à *Autonomia*.

No que se refere à *Exploração do meio*, o Bloco I explica cerca de 17% da variância, não sofrendo alteração com a inclusão do Bloco II. Por seu turno, com a introdução do Bloco III, observa-se um aumento do valor da variância explicada para 28%, não se revelando nenhum preditor individual significativo. Quanto à *Exploração de si*, o Bloco I explica cerca de 17% da variância, sendo este valor incrementado para 20% com a inclusão do Bloco II. Por sua vez, com a inserção do Bloco III, verifica-se um aumento do valor da variância explicada para 24%, não se tendo registado preditores individuais significativos. Em relação à *Exploração sistemática*, o Bloco I explica cerca de 20% da variância, sendo que com a inclusão do Bloco II esse valor aumenta para 22%. Com a inclusão do Bloco III, verifica-se um acréscimo do valor da variância explicada para 27%, sendo a *Regulação introjetada* o único preditor significativo deste bloco ( $\beta = .36, p < .05$ ). Por fim, considerando a *Quantidade de informação*, o Bloco I explica cerca de 18% da variância, sendo incrementado para 25% com a inclusão do Bloco II. Com a introdução do Bloco III, o valor da variância aumenta para 32%, não se observando nenhum preditor individual significativo.

**Tabela 3.**

Regressões entre as variáveis em estudo (N=61)

	<u>Exploração do Meio T2</u>			<u>Exploração de Si T2</u>			<u>Exploração Sistemática T2</u>			<u>Quantidade Informação T2</u>		
	BlocoI	BlocoII	BlocoIII	BlocoI	BlocoII	BlocoIII	BlocoI	BlocoII	BlocoIII	BlocoI	BlocoII	BlocoIII
Variável T1	.41**	.42**	.53**	.41**	.32*	.45**	.45**	.42**	.41**	.43**	.41**	.46**
Suporte T1		-.03	.06		.20	.28		.13	.18		.27*	.26
Autoeficácia			-.18			-.11			-.15			-.18
R. externa			-.09			.05			.12			.09
R. introjetada			.23			.05			.36*			.21
R. identificada			-.15			-.07			-.10			-.11
M. intrínseca			-.18			-.18			-.21			.05
F	11.2**	5.55**	2.76*	11.4**	6.97**	2.36*	14.4**	7.74**	4.27**	11.3**	8.52**	2.96*
R <sup>2</sup>	.17	.17	.28	.17	.20	.24	.20	.22	.37	.18	.25	.32
ΔF	11.2**	.04	1.54	11.4**	2.28	.61	14.4**	1.10	2.47*	11.3**	4.89*	.80
ΔR <sup>2</sup>	.17	.001	.11	.17	.03	.05	.20	.02	.15	.18	.07	.06

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

**Nota:** R – Regulação, M – Motivação, T1 – primeiro momento, T2 – segundo momento

## **8. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Assinalando, mais uma vez, o desenvolvimento vocacional como um processo contínuo ao longo do ciclo de vida e fazendo uma análise dos fatores que se encontram associados significativamente ao processo de exploração de carreira e à realização de projetos escolares dos estudantes que frequentam o último ano do 3.º Ciclo do Ensino Básico, este estudo surge na linha de estudo dos fatores pessoais e contextuais relacionados com os comportamentos de exploração vocacional. Mais especificamente, o presente estudo teve como objetivo primordial perceber em que medida as variáveis motivacionais, a par do Suporte dos Pares, explicam os comportamentos de exploração de carreira em estudantes finalistas do ensino básico.

Num primeiro momento de análise estatística, verifica-se uma correlação significativa dentro do mesmo processo vocacional, o que remete para a estabilidade destes processos, tal como se observou nos estudos de Gamboa e colaboradores (2014) e de Silva e Gamboa (2014). De igual modo, entre os momentos (T1 e T2), é possível observar ganhos nos valores médios do processo de exploração, os quais podem dever-se ao facto de, no segundo momento, os participantes estarem mais próximos da urgência de ter de tomar uma decisão, situação que por si só, de acordo com a literatura vocacional, explica um incremento dos comportamentos de exploração.

Numa segunda fase de análise, os resultados sugerem associações positivas e significativas entre o Suporte dos Pares e as dimensões do processo de Exploração Vocacional, donde se infere que um maior suporte dos amigos e colegas se traduz numa maior intensidade dos comportamentos de exploração. De um modo geral, estes resultados sustentam a primeira hipótese levantada assim como são congruentes com a literatura (Felsman & Blustein, 1999; Kracke, 2002) 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 jovens que revelam ter maiores níveis de ligação ao grupo de pares, assim como capacidade de se relacionar intimamente com os outros parecem ter uma maior predisposição para explorar o meio envolvente e explorar-se a si próprios. De igual modo, o Suporte dos Pares está associado a níveis mais autónomos de exploração de carreira. Posteriormente, na análise das relações entre as variáveis motivacionais – Autoeficácia e Autonomia na tomada de decisão – e os Processos de Exploração, é possível observar que, no primeiro momento, as quatro dimensões da Exploração correlacionam-se positiva e

significativamente com a variável Autoeficácia, sustentando, desta forma, a hipótese levantada e evidenciando os resultados encontrados em diversos estudos empíricos (e.g., Blustein, 1989; Estreia, 2017; Gushue et al., 2006). No entanto, no segundo momento, a mesma variável apenas se associa de forma positiva com a dimensão *Quantidade de informação*. Quanto ao efeito das dimensões do funcionamento motivacional (Autonomia) nas variáveis individuais do comportamento vocacional, pode-se observar que, no primeiro momento, as formas mais autodeterminadas de motivação (motivação intrínseca e regulação identificada) surgem positiva e significativamente associadas à exploração. Este resultado está de acordo com a Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000) e com alguns estudos empíricos (e.g., Blustein, 1988; Guay et al., 2006; Silva, 2016) que consideram que os indivíduos motivados intrinsecamente apresentam maiores índices de exploração. Por outro lado, e contrariamente ao que seria esperado, no segundo momento, não se regista essa associação e são as dimensões mais externas (*Regulação externa* e *Regulação introjetada*), ou seja, menores níveis de autonomia, que surgem positivamente associadas às dimensões *Exploração sistemática* e *Quantidade de informação*. Neste âmbito, é possível encontrar literatura e estudos que evidenciam e fundamentam estes resultados (e.g., Deci & Ryan, 1991; Flum & Blustein, 2000; Suzy, 2016). Por exemplo, Flum e Blustein (2000) defendem que há indivíduos que exploram por razões intrínsecas, mas há outros que exploram por razões externas (e.g., pressão dos pais, escolha do percurso escolar), podendo as razões subjacentes à exploração decorrer também da natureza da tarefa (Paixão & Gamboa, 2017; Rodrigues et al., 2017).

Posteriormente, num terceiro momento de análise, através do aumento da variância explicada, foi possível observar que a motivação proporciona um contributo significativo nos comportamentos de exploração, ou seja, os jovens mais motivados tendem a apresentar mais comportamentos exploratórios. Assim, conforme o esperado, as formas mais autónomas de motivação surgem positivamente associadas às dimensões da exploração de carreira. Neste sentido, este resultado é convergente com a Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000) e com outros estudos empíricos (e.g., Guay, 2005; Hirschi et al., 2013; Paixão, 2014) que concluíram que os indivíduos que se sentem intrinsecamente motivados apresentam maiores índices de exploração. Por último, em relação ao contributo da competência percebida (autoeficácia) nos comportamentos de exploração é possível verificar que o sentimento de competência proporciona um contributo significativo nos comportamentos exploratórios dos jovens. Neste sentido, os indivíduos que apresentam maiores níveis de

confiança (autoeficácia), a par de uma percepção positiva de suporte, tendem a demonstrar maiores níveis de exploração de carreira. Este resultado está de acordo com a Teoria Sociocognitiva da Carreira (Lent, Brown, & Hackett, 1994) e com alguns estudos empíricos (e.g., Carmo & Teixeira, 2003; Fouad, Smith, & Zao, 2002; Lent, Brown, Nota & Soresi, 2003) que concluíram que maiores níveis de autoeficácia surgem associados a maiores níveis de exploração.

## **9. CONSIDERAÇÕES FINAIS E IMPLICAÇÕES**

A literatura especializada tem vindo a mostrar que os comportamentos exploratórios são componentes essenciais para o desenvolvimento vocacional, particularmente na fase da adolescência. De igual modo, inúmeros estudos empíricos têm apoiado as previsões teóricas que defendem que os adolescentes que apresentam relações próximas e seguras com os amigos (e.g., Felsman & Blustein, 1999; Sinclair et al., 2014; Turan et al., 2014), uma maior motivação intrínseca (e.g., Duchesne et al., 2012; Paixão & Gamboa, 2017) e níveis de competência percebida mais elevados (e.g., Ambiel e Hernandez, 2016; Tadele e Terefe, 2016) manifestam uma maior atividade exploratória. Nesta linha, o conjunto dos resultados do presente estudo sustenta a teoria que os amigos e os colegas surgem para os adolescentes como base de apoio e suporte, proporcionando-lhes uma maior exploração do *self* e do meio circundante, com vista à prossecução de objetivos vocacionais (Felsman & Blustein, 1999; Kracke, 2002). Em relação às variáveis cognitivo-motivacionais é igualmente explícito que as expectativas de autoeficácia têm um papel essencial no processo de exploração vocacional (Betz & Hackett, 1981; Silva, Paixão & Albuquerque, 2009), bem como no delineamento de intervenções direcionadas para a facilitação do desenvolvimento vocacional, ou de carreira, ao longo do ciclo de vida (Betz, 2004, 2007; Gainor, 2006; Silva, Paixão, & Albuquerque, 2009). Ao nível do funcionamento motivacional, e em conformidade com a SDT (Ryan e Deci, 2000), o presente estudo também demonstra que formas mais autónomas/autodeterminadas de motivação favorecem os processos de exploração de carreira. Neste sentido, o funcionamento motivacional dos alunos deve ser um aspeto a considerar quando se procura intervir no âmbito do seu comportamento vocacional. Por outro lado, visando a estrutura do sistema educativo português, que obriga os estudantes no final do ensino básico a tomarem uma decisão vocacional com implicações no seu futuro ao nível de educação e formação, este estudo realça a importância da intervenção vocacional,

especialmente em momentos de transição escolar, de modo a possibilitar aos jovens a consciencialização da necessidade de tomar decisões, nomeadamente no que se refere ao seu futuro escolar, mas também na capacidade de se explorar a si próprio e ao mundo que o rodeia.

Perante o exposto, verifica-se que os resultados obtidos são congruentes com a investigação empírica e a construção teórica nesta área (e.g. Betz & Vuyten, 1997; Blustein, 1988, 1989; Taylor & Pompa, 1990), nomeadamente a influência de um conjunto de variáveis (cognitivas, motivacionais e contextuais) nos comportamentos de exploração vocacional e a importância das intervenções vocacionais como forma de fomentar a exploração do *self*, do mundo do trabalho e do desempenho de papéis de vida, de forma a criar condições favoráveis a uma tomada de decisão vocacional consciente e realista (Taveira, 2005).

## **10. LIMITAÇÕES E INVESTIGAÇÃO FUTURA**

Na realização deste estudo, assinala-se algumas limitações à generalização dos resultados aqui apresentados, as quais se prendem, em primeiro lugar, com a amostra, nomeadamente o seu tamanho relativamente reduzido ( $N=61$ ). Por conseguinte, considera-se relevante replicar esta investigação, abrangendo uma amostra mais alargada e representativa desta população. Em segundo lugar, o confinar do estudo a uma única instituição educativa também se constitui uma limitação à generalização dos resultados ao resto do país, pelo que se deve ter em consideração as suas características físicas, sociais e culturais. Nesta perspetiva, será pertinente, em futuros estudos, alargar a amostra a estudantes de diferentes estabelecimentos de ensino. Por outro lado, embora longitudinal, este estudo cingiu-se apenas a dois momentos (T1 e T2), proporcionando apenas um conjunto de análises lineares, entre momentos. Neste sentido, se se quiser compreender melhor a influência do Suporte dos Pares e das variáveis cognitivo-motivacionais nos processos de exploração vocacional, será importante aumentar o número de medições, num intervalo de tempo mais alargado, e recorrer, se possível, a um grupo de controlo. O facto de o Suporte dos Pares ser uma medida unidimensional é outra limitação deste estudo, sendo relevante que novos estudos procurem utilizar outro tipo de medidas, de modo a clarificar a sua influência no processo de exploração vocacional. Atendendo aos contributos da investigação já realizada, sublinha-se ainda a importância de se continuar a investir no estudo das dimensões cognitivo-motivacionais subjacentes aos processos vocacionais, na medida em que as mesmas parecem

favorecer o desenvolvimento vocacional e, conseqüentemente, a construção de percursos de carreira mais conscientes e adaptativos. Por último, e não menos importante, o facto de terem sido utilizados instrumentos de autorresposta, sujeitos à tendência de responder de acordo com o que é socialmente desejável. Estes são alguns dos aspetos que deverão ser tidos em conta numa futura investigação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ambiel, R. A. M., & Hernández, D. N. (2016). Relações entre autoeficácia para escolha profissional, exploração e indecisão vocacional. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 17(1), 67-75.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2). 191 -215.
- Betz, N. E. (2004). Contributions of self-efficacy theory to career counseling: A personal perspective. *Career Development Quarterly*, 52, 340-353.
- Betz, N. E. (2007). Career self-efficacy: Exemplary recent research and emerging directions. *Journal of Career Assessment*, 15, 403-422.
- Betz, N. E., & Hackett, G. (1981). The relationship of career-related self-efficacy expectations to perceived career options in college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 399-410.
- Betz, N. E., & Voyten, K. K. (1997). Efficacy and outcome expectations influence career explorations and decidedness. *The Career Development Quarterly*, 46 (2), 179-189.
- Blustein, D. L. (1988). The relationship between motivational processes and career exploration. *Journal of vocational behavior*, 32 (3), 345-357. doi:10.1016/0001-8791(88)90025-5.
- Blustein, D. L. (1989). The role of goal instability and career self-efficacy in the career exploration process. *Journal of Vocational Behavior*, 35, 194-203.
- Blustein, D. L. (1997). A context-rich perspective of career exploration across the life roles. *The Career Development Quarterly*, 45, 260- 274.
- Blustein, D. L. (2011). A relational theory of working. *Journal of Vocational Behavior*, 79(1), 1-17. doi:10.1016/j.jvb.2010.10.004.
- Blustein, D. L., & Noumair, D. (1996). Self and identity in career development: Implications for theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 74, 434-441.
- Blustein, D. L., Prezioso, M., & Schultheiss, D. (1995). Attachment theory and career development: current status and future directions. *The Counseling Psychologist*, 23(3), 416-432.
- Blustein, D. L., Schultheiss, D., & Flum, H. (2004). Toward a relational perspective of the psychology of careers and working: A social constructionist analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 64, 423-440.
- Campos, B. P., & Coimbra, J. L. (1991). Consulta Psicológica e exploração do investimento vocacional. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 7, 11 19.

- Carmo A. M., & Teixeira, M. O. (2003). *Aspirações, crenças de autoeficácia e interesses vocacionais* [Abstracts]. Comunicação apresentada no V Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Lisboa.
- Cordeiro, P. M., Paixão, M. P., Lens, W., Lacante, M., & Luyckx, K. (2016). Parenting styles, identity development and adjustment in career transitions: the mediating role of psychological needs. *Journal of Career Development*, 1-15. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/151538923.pdf>
- Costa, M. D. B. M. (2010). *Relação entre o apoio dos amigos e as atitudes de exploração e planeamento de carreira* (Dissertação de Mestrado), Universidade de Lisboa, Lisboa. Disponível em <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/1911>
- Creed, P., Tilbury, C., Buys, N., & Crawford, M. (2011). The career aspirations and action behaviors of Australian adolescents in out-of-home-care. *Children and Youth Services Review*, 33(9), 1720–1729.
- Cruz, M. A.C. (2008). *Ansiedade e bem-estar na transição para o ensino superior: O papel do suporte social*. (Dissertação de Mestrado), Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação do Porto, Porto. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/23383>
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- 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), 367-386.
- Estreia, M. I. V. (2017). *O Suporte parental e autoeficácia nos processos de exploração e de tomada de decisão de carreira em alunos do ensino secundário*. (Dissertação de Mestrado), Universidade do Algarve, Faro. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.1/10167>
- 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. (2001). Relational Dimensions in Career Development. *Journal of Vocational Behavior*, 59, 1-16.
- Flum, H., & Blustein, D. L. (2000). Reinvigorating the study of vocational exploration: a framework for research. *Journal of Vocational Behavior*, 56, 380-404. doi:10.1006/jvbe.2000.1721

- Fouad, N. A., & Smith, P. L. (1996). A test of a social cognitive model for middle school students: Math and science. *Journal of Counseling Psychology*, 43(3), 338-346.
- Fouad, N. A., Smith, P., & Zao, K. E. (2002). Across academic domains: Extensions of the social cognitive career model. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 164-171.
- Gainor, K. A. (2006). Twenty years of self-efficacy in career assessment and practice. *Journal of Career Assessment*, 14, 161-178.
- Gamboa, V., Paixão, M. P., & Jesus, S. N. (2011). A eficácia de uma intervenção de carreira para a exploração vocacional. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 12(2), 153-164.
- Gamboa, V., Paixão, M. P., & Jesus, S. N. (2014). Vocational profiles and internship quality among Portuguese VET students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 14(2), 221-244.
- Gamboa, V., Silva, A., & Paixão, O. (2017). *Suporte dos pares e desenvolvimento vocacional: O efeito da autonomia para a tomada de decisão de carreira*. Comunicação apresentada no II International Congress Interdisciplinarity in Social and Human Sciences, Faro, 11-12 de maio. doi: 10.13140/RG.2.2.10411.85286
- Gamboa, V., Vieira, L., & Taveira, A. (2010). Vinculação aos amigos e exploração vocacional: Um estudo com alunos do 9.º ano de escolaridade. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2, 399-406.
- Gonçalves, I. C. M. (2013). *Autoeficácia nos papéis de carreira e exploração vocacional de jovens que vivem em lares de infância e juventude*. (Dissertação de Mestrado), Escola de Psicologia da Universidade do Minho, Braga. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/25505>
- Gottfredson, G. D. (1999). John Holland contributions to vocational psychology: a review and evaluation. *Journal of Vocational Behavior*, 55,15-40.
- 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., Ratelle, C. F., Senecal, C., Larose, S., & Deschenes, A. (2006). Distinguishing developmental from chronic career indecision: Self-efficacy, autonomy, and social support. *Journal of Career Assessment*, 14(2), 235-251.
- Guay, F., Senécal, C., Gauthier, L., & Fernet, C. (2003). Predicting career indecision: A self determination theory perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 165-177. doi:10.1037/0022-0167.50.2.165.

- Gushue, G.V., Scanlan, K.R.L., Pantzer, K.M., & Clarke, C.P. (2006). The relationship of career decision-making self-efficacy, vocational identity, and career explorations behavior in African American high school students. *Journal of Career Development*, 33(1), 19-28.
- Hellmann, J. N. (2014). Social and psychological factors related to the career exploration process of young adults. *Theses and Dissertations - Family Sciences*, 19.
- 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.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Jablin, F. M. (2000). Organizational entry, assimilation, and disengagement/exit. In F. M. Jablin & L.L. Putman (Eds.), *The new handbook of organizational communication* (pp. 732-818). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kracke, B. (2002). The role of personality, parents and peers in adolescents career exploration. *Journal of Adolescence*, 25(1), 19-30.
- Lent, R. W. (2005). A social cognitive view of career development and counseling. In Brown, S. D., & Lent, R.W. (Eds), *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* (pp. 101-127). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). Social cognitive model of career self-management: toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. *Journal of Counseling Psychology*, doi:10.1037/a0033446
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., Nota, L., & Soresi, S. (2003). Testing social cognitive interest and choice hypotheses across Holland types in Italian high school students. *Journal of Vocational Behavior*, 62(1), 101-118.
- Lent, R. W., Ezeofor, I., Morrison, M. A., Penn, L. T., & Ireland, G.W. (2015). Applying the social cognitive model of career self-management to career exploration and decision-making. *Journal of Vocational Behavior*, 93, 47-57.
- Levine, K. J., & Hofner, C. A. (2006). Adolescents' conceptions of work: What is learned from different sources during anticipatory socialization? *Journal of Adolescent Research*, 21,647-669.
- Malmberg, L.E. (2001). Future-orientation in educational and interpersonal contexts. In J.E. Nurmi (Eds.), *Navigating through adolescence: European perspectives* (pp. 119- 140). New York: Routledge Falme.

- Paixão, M. P. B. A. (2008). Autodeterminação em contextos de formação e de trabalho. Promoção do desenvolvimento pessoal e da qualidade e vida. *Psicologia e Educação*, 7(1), 15-30.
- Paixão, O. M. L. B. (2014). *Autonomy in the career decision-making process of high school students: A motivational profile approach* (Dissertação de Mestrado), Universidade do Algarve, Faro. Disponível em: [https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/8155/1/OLIMPIO\\_PAIXAO\\_dissertacao%20%281%29.pdf](https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/8155/1/OLIMPIO_PAIXAO_dissertacao%20%281%29.pdf)
- Paixão, O., & Gamboa, V. (2017). Motivational profiles and career decision making of high school students. *The Career Development Quarterly*, 65, 207–221. doi:10.1002/cdq.12093
- Porfeli, E., & Lee, B. (2012). Career Development during Childhood and Adolescence. *New Directions for Youth Development*, 134, 11-22.
- Rodrigues, S. (2016). *A importância do suporte parental e autonomia nos processos de exploração e indecisão de carreira* (Dissertação de Mestrado), Universidade do Algarve, Faro. Disponível em: <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/10033>
- Rodrigues, S., Gamboa, V., Vieira, L. S., Paixão, O., & Domingues, D. (2017). Suporte parental e autonomia: Efeitos na exploração e indecisão vocacional; *OMNIA*, 7, 41-57. doi: <https://doi.org/10.23882/OM07-2017-10-04>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Schultheiss, D. E. P. (2003). A relational approach to career counseling: Theoretical integration and practical application. *Journal of Counseling and Development*, 81(3), 301-310. doi:10.1002/j.1556-6678.2003.tb00257.x.
- Schultheiss, D. E. P. (2007). Career development in the context of children's and adolescents' relationships. In S. B. Skorikov & W. Patton (Eds.), *Career Development in Childhood and Adolescence* (pp. 169-180). Rotterdam, The Netherlands: Sense Publishers.
- Silva, A. M. (2016). *Suporte dos pares e desenvolvimento vocacional em estudantes do ensino secundário: o efeito da autonomia no processo de tomada de decisão de carreira*. (Dissertação de Mestrado), Universidade do Algarve, Faro. Disponível em: <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/10000>
- Silva, J.T. (2013). Análise estrutural de uma medida da autonomia na tomada de decisão de carreira. In *Atas do XII Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*, Braga, 469-483.
- Silva, C., & Gamboa, V. (2014). O impacto do estágio na adaptabilidade de carreira em estudantes do ensino profissional. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 15(2), 105-114.

- Silva, J. T., & Paixão, M. P. (2005). Estudos psicométricos preliminares da career decision-making self-efficacy scale-short form. In *Comunicação Apresentada na Conferência Internacional AIOSP 2005*, Lisboa, 14-16 de Setembro.
- Silva, J.T., Paixão, M.P., & Albuquerque, A.M. (2009). Características psicométricas da versão Portuguesa da Career Decision Self-Efficacy Scale-Short Form (CDSE-SF). *Psychologica*, 51, 27-46.
- 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. doi:10.1016/j.jvb.2013.12.007.
- Stumpf, S., Colarelli, S., & Hartman, K. (1983). Development of the Career Exploration Survey (CES). *Journal of Vocational Behavior*, 22, 191-226. doi:10.1016/0001-8791(83)90028-3.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282-298. doi:10.1016/0001-8791(80)90056.
- Tadele, G., & Terefe, E. (2016). Influence of career self-efficacy beliefs on career exploration behaviours among TVET college students in Wollega zones town. *Science, Technology and Arts Research Journal*, 5(1): 108-114. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/324710032\\_Influence\\_of\\_career\\_self-efficacy\\_beliefs\\_on\\_career\\_exploration\\_behaviours\\_among\\_TVET\\_college\\_students\\_in\\_Wollega\\_zones\\_town](https://www.researchgate.net/publication/324710032_Influence_of_career_self-efficacy_beliefs_on_career_exploration_behaviours_among_TVET_college_students_in_Wollega_zones_town)
- Taveira, M. C. (1997). *Exploração e desenvolvimento vocacional de jovens. Estudo sobre as relações entre a exploração, a identidade e a indecisão vocacional* (Tese de Doutoramento não publicada), Universidade do Minho, Braga.
- Taveira, M. C. (2005). Comportamento e desenvolvimento vocacional na adolescência. In M. C. Taveira (Coord.). *Psicologia escolar. Uma proposta científico - pedagógica*. (pp. 143-177). Coimbra: Quarteto.
- Taylor, K. M., & Pompa, J. (1990). Construct validity of the career decision-making self-efficacy scale and the relationship of CDMSE to vocational indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 37, 17-31.
- Teixeira, M. O. (2007). As crenças de eficácia académica na formação de interesses e das escolhas vocacionais. *Psychologica*, 44, 11-23.
- 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. doi:10.1177/1038416214535109.
- 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.

- Yoshizaki, S., & Hiraoka, K. (2015). Career exploration as related to self-efficacy and the motivation based on self-determination theory. *Shinrigaku Kenkyu*. 86(1), 55-61.
- Zhang, H., & Huang, H. (2018). Decision-making self-efficacy mediates the peer support–career exploration relationship. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 46, 485-498.

## ANEXOS

**Anexo I – Apresentação do estudo à diretora do agrupamento de escolas**

Exma. Senhora  
Professora Célia Castelhana,  
Diretora do Agrupamento de Escolas da Abrigada,  
Abrigada

Abrigada, 20 de novembro de 2017

**Assunto:** Estudo no âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia da Educação.

Sou aluna do mestrado em Psicologia da Educação, lecionado pela Universidade do Algarve. De momento, encontro-me a realizar um estudo no âmbito da dissertação de mestrado, subordinado à temática: **“Suporte dos pares e exploração vocacional em estudantes do ensino básico: o efeito mediador de variáveis da agência individual”**. Deste modo, venho solicitar a sua autorização para a recolha de dados junto dos alunos do 9.º ano de escolaridade inscritos no Programa de Orientação Escolar e Profissional.

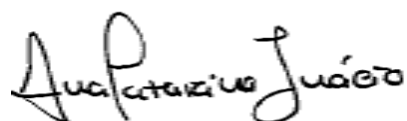
A recolha de dados envolverá duas fases: A primeira decorrerá na I Sessão de informação e exploração para alunos – “9.º Ano...E AGORA?”, a realizar no mês de dezembro; e a segunda decorrerá após as entrevistas individuais, no final do mês de maio.

Saliento ainda que, o pedido de colaboração dos alunos será feito mediante consentimento informado, que enviarei para os respetivos encarregados de educação.

No final da investigação, as principais conclusões serão colocadas num relatório e este será fornecido à escola e ao qual poderão ter acesso os encarregados de educação e restantes interessados da comunidade educativa.

Certa que a sua autorização irá ajudar-me a desenvolver este estudo, agradeço antecipadamente a sua colaboração e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,



---

Ana Catarina Inácio

**Anexo II – Consentimento Informado**

## Consentimento Informado

Exmo.(a) Senhor(a) Encarregado(a) de Educação,

Sou Psicóloga neste Agrupamento de Escolas e frequento o Mestrado em Psicologia da Educação, na Universidade do Algarve. De momento, encontro-me a desenvolver uma dissertação, cujo tema é “**Suporte dos pares e exploração vocacional em estudantes do ensino básico: o efeito mediador de variáveis da agência individual**”. Para tal, solicito a Vossa Excelência que autorize o(a) seu(sua) educando(a) a participar nesta investigação.

Os alunos participantes terão apenas de responder a um conjunto de questionários, nos quais são colocadas questões relacionadas com os objetivos vocacionais (aspirações e expectativas), o comportamento exploratório, a autonomia e as crenças de autoeficácia no processo de exploração e tomada de decisão de carreira. Informo, ainda, que a resposta aos questionários é anónima e que a não participação no estudo ou a desistência no decorrer do mesmo não implica qualquer consequência para o(a) aluno(a).

No final da investigação, as principais conclusões serão colocadas num relatório e este será fornecido à escola e ao qual poderão ter acesso os encarregados de educação e restantes interessados da comunidade educativa.

Considera-se que autoriza o(a) seu(sua) educando(a) a participar no referido estudo **se não preencher** o destacável.

Grata pela colaboração, os melhores cumprimentos,

*Ana Catarina Oliveira Monteiro Inácio*



Eu, \_\_\_\_\_, encarregado/a de educação do(a)  
aluno/a \_\_\_\_\_ n.º \_\_\_\_\_,

**não autorizo** o(a) meu(minha) educando/a a participar no estudo anteriormente mencionado.

**Anexo III – Questionário Sociodemográfico**

1 - Idade: \_\_\_\_\_

2 – Sexo:

- Masculino  
 Feminino

3 – Nacionalidade:

- Portuguesa  
 Outra. Qual? \_\_\_\_\_

4 - Habilitações literárias dos Pais:

4.1) Pai

- 4.º Ano  
 6.º Ano  
 9.º Ano  
 12.º Ano  
 Licenciatura  
 Mestrado  
 Doutoramento

4.2) Mãe

- 4.º Ano  
 6.º Ano  
 9.º Ano  
 12.º Ano  
 Licenciatura  
 Mestrado  
 Doutoramento

5 - Profissão dos Pais:

5.1) Pai: \_\_\_\_\_

5.2) Mãe: \_\_\_\_\_

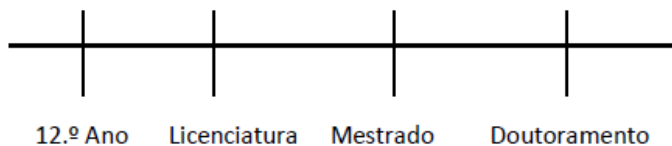
6 – Reprovações ao longo da trajetória escolar:

- Sim. Quantas vezes? \_\_\_\_\_  
 Não

7 - Classificações das disciplinas no final do 8.º ano de escolaridade (3º Período):

Disciplina	Português	Matemática
Classificação		

8 – Indica qual o nível de escolaridade que pensas vir a alcançar:



9 – Indica qual nível de escolaridade que gostarias de vir alcançar:

