

Carina Alexandra dos Santos Nunes

**O Efeito Mediador das Competências Socioemocionais na Relação  
Entre Suporte dos Pais e a Exploração de Carreira**



UNIVERSIDADE DO  
ALGARVE

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2023/2024

Carina Alexandra dos Santos Nunes

**O Efeito Mediador das Competências Socioemocionais na Relação  
Entre Suporte dos Pais e a Exploração de Carreira**

Mestrado em Psicologia da Educação  
Trabalho efetuado sob orientação de:

Professor Doutor Vítor Manuel Pacheco Gamboa



UNIVERSIDADE DO  
ALGARVE

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2023/2024

# O Efeito Mediador das Competências Socioemocionais na Relação Entre Suporte dos Pais e a Exploração 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:

---

Carina Alexandra dos Santos Nunes

*Copyright* em nome de Carina Alexandra dos Santos Nunes

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

Primeiramente, gostaria de agradecer aos meus pais. Poucas são as palavras que expressem tudo o que sinto por eles. Tudo o que consegui até hoje devo-o em grande parte, aos pais maravilhosos que tenho a sorte de ter ao meu lado, uma vez que sempre que as dúvidas imperam e as minhas capacidades, são por mim, colocadas em causa é em vocês que encontro uma força revitalizante que me permite seguir em frente mesmo perante as adversidades. Sei os esforços imensuráveis que fizeram para me proporcionar a melhor educação possível, educação essa, que nunca tiveram oportunidade de usufruir. Este ato reflete não só o vosso bom coração, mas também o amor incondicional que vos permite proporcionar a mim e às manas apenas o melhor.

Obrigada por tudo, obrigada por acreditarem que iria conseguir mesmo quando a saúde não me permitia ser aquilo que ambicionava, e me mostrava diariamente as minhas fragilidades. Entre idas e vindas a Lisboa, foi a vocês que escondi todas as minhas dores e, partilhei apenas com a Cláudia todos os meus medos. Por isso, e por tanto, reforço o meu eterno agradecimento às minhas irmãs e sobrinhos.

Aos meus tios, primos e padrinhos, agradeço a confiança que sempre depositaram em mim e relevo a importância do vosso apoio em todas as fases da minha vida. Ouvir que têm orgulho de mim, e que me desejam sempre o melhor é, sem dúvida, muito gratificante.

À minha avó Aldina Santos, por me acompanhar todos os dias em pensamento. Guardo em mim todos os gestos de amor demonstrados, sempre que esperava por mim, ao cimo da rua.

A todos os professores que acompanharam e fizeram parte do meu percurso académico, sendo de salientar os professores da Licenciatura e do Mestrado, pelo gosto com que lecionam e a forma cativante com que abordam a Psicologia. Nesta fase final, um sentido agradecimento à Professora Suzi Rodrigues e ao Professor Doutor Olímpio Paixão, pela contribuição na presente investigação. Obrigada pelas orientações, conhecimentos e disponibilidade, foi sem dúvida, uma ajuda valiosa que me permitiu compreender melhor todas as fases que envolvem a análise de dados.

Quero também agradecer à Beatriz, à Geracina, à Inês, à Leónia, à Manuela, e à Marisa, por todas as horas de partilha, por todos os trabalhos, pelos conselhos e orientações, e acima de tudo, pelo crescimento que me proporcionaram.

Um especial agradecimento à Alice, por ter estado comigo mesmo quando não nos era permitido estar juntas, por ter compreendido as minhas ausências, e por me demonstrar diariamente que a amizade é saber que o que não é transmitido por palavras também pode ser sentido.

À Ana Rita, por ter sido o maior suporte não só a nível académico, mas também a nível emocional durante toda a elaboração deste trabalho, por ter estado presente em todo o processo e pelas partilhas frequentes. Juntas, ultrapassámos a maior etapa do nosso percurso enquanto estudantes e, de um simples acaso, surgiu uma bonita amizade.

Ao Fábio, amigo de todas as horas a quem agradeço todos os momentos de companheirismo, atenção e carinho. Obrigada por tornares a vida mais leve, sobretudo pelo humor que recorres e que dissipa os períodos de maior tensão.

Ao Alexandre, por toda a positividade que emana, pelos pequenos gestos que intensificam o seu lado mais gentil e acolhedor. Obrigada pelas lições de vida transmitidas, que certamente irão acompanhar-me ao longo de toda a minha jornada.

Ao Hospital Santa Marta, nomeadamente ao Serviço de Cardiologia, e em especial ao Professor Doutor José Diogo Martins, graças a si e a toda a sua equipa, foi-me permitido desenvolver a minha dissertação.

Gostaria também de expressar o meu mais sincero agradecimento pela oportunidade de estágio que me foi proporcionada, não só, pela experiência maravilhosa, mas também, pelo carinho e partilhas com todos os técnicos especializados, professores, alunos e encarregados de educação. O meu muito obrigada às minhas supervisoras de estágio, Doutora Vanessa Sousa e Doutora Carolina Martins, por terem estado sempre presentes e por me terem apoiado em tudo no decurso destes meses de estágio.

Por fim, ao meu orientador de dissertação Professor Doutor Vítor Gamboa, a quem agradeço tudo o que me ensinou, todo o apoio e disponibilidade para esclarecer dúvidas, mesmo quando estas não faziam sentido. Obrigada por todas as palavras de encorajamento e pela positividade que nos transmitia em todas as reuniões. Sem si, este processo teria sido muito mais difícil. Sigo-o como exemplo da profissional que pretendo vir a ser.

## Resumo

A literatura da carreira tem vindo a sublinhar de forma bastante consistente o papel do suporte, designadamente do suporte dos pais, na promoção da exploração e no desenvolvimento de carreira. Mais escassas são as evidências empíricas do papel das variáveis motivacionais e emocionais na relação entre os mecanismos de suporte e o comportamento vocacional. Neste âmbito, a presente investigação tem como principal objetivo analisar o efeito mediador das competências socioemocionais na relação entre suporte parental, diferenciando o suporte do pai e o suporte da mãe, na exploração de carreira, numa amostra de alunos de 9º ano (N=179), de escolaridade. Com recurso a modelos de regressão, observou-se que o suporte da mãe e as competências socioemocionais emergem como preditores significativos dos comportamentos de exploração de carreira. Quanto aos efeitos de mediação, a Orientação para a Tarefa e a Orientação para Outros surgiram como variáveis mediadoras na relação entre tipos de suporte parental e as variáveis da Exploração. Estes resultados são discutidos e retiradas implicações para o desenho de intervenções vocacionais dirigidas à promoção dos comportamentos de exploração de carreira.

Palavras-chave: Suporte Parental; Suporte Mãe; Suporte Pai; Exploração de Carreira; Competências Socioemocionais.

## Abstract

Career related literature has consistently highlighted the role of support, particularly parental support, in promoting career exploration and development. The empirical evidence of the role of motivational and emotional variables in the relationship between support mechanisms and vocational behaviour is scarcer. In this context, the main objective of this research is to analyse the mediating effect of socio-emotional skills in the relationship between parental support, differentiating support from the father and support from the mother, in career exploration, in a sample of 9th grade students (N=179) of schooling. Using regression models, it was observed that mother's support and socio-emotional skills emerge as significant predictors of career exploration behaviours. Regarding mediation effects, Task Orientation and Orientation to Others emerged as mediating variables in the relationship between types of parental support and Exploration variables. These results are discussed, and implications are drawn for the design of vocational interventions aimed at promoting career exploration behaviours.

*Keywords:* Parental Support; Mother Support; Father Support; Career Exploration; Socioemotional Skills.

## Índice

Introdução.....	1
Suporte Parental e Exploração de Carreira.....	3
Suporte Parental e Competências Socioemocionais.....	9
Competências Socioemocionais e Exploração de Carreira .....	12
Objetivo e Hipóteses do Estudo .....	14
Método.....	15
Amostra .....	15
Instrumentos .....	16
Questionário Sociodemográfico .....	16
Suporte Parental.....	16
Exploração de Carreira .....	16
Competências Socioemocionais .....	17
Procedimentos de Recolha e Análise de dados .....	18
Resultados .....	19
Estatística descritiva .....	19
Correlações das variáveis em estudo .....	21
Modelos de regressão .....	23
Efeitos de mediação das competências socioemocionais na relação entre suporte e exploração de carreira.....	26
Discussão.....	28
Considerações Finais e Implicações Futuras.....	31
Limitações e Investigações Futuras:.....	32
Referências .....	33
Anexos.....	41

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Médias, Desvios-padrões, Valores Máximos e Mínimos e valores da alfa de Cronbach (N=179).....	20
Tabela 2. Correlações das variáveis em estudo (N=179) .....	22
Tabela 3. Regressões hierárquicas para o processo de exploração (N=179) .....	25
Tabela 4. Efeitos mediadores das competências socioemocionais entre o suporte dos pais (pai e mãe) e a exploração de carreira (N=179) .....	27

## Índice de Anexos

Anexo 1 - Parecer Positivo do Pedido da Plataforma de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME) .....	42
Anexo 2 - Pedido de Autorização à Direção do Agrupamento de Escola.....	44
Anexo 3 – Pedido de Consentimento Informado .....	46

## Introdução

No sistema educativo português, os alunos que terminam o ensino básico, sobretudo aquando da frequência do 9º ano escolaridade, são confrontados com uma importante decisão no domínio da carreira, a escolha de um percurso de ensino secundário. Trata-se de uma decisão complexa, geradora de ansiedade e preocupação, uma vez que a mesma parece ter fortes implicações no futuro escolar, profissional e pessoal dos alunos. É assim que frequentemente podemos encontrar estudantes que, perante as dificuldades inerentes à tomada de decisão de carreira, entram numa espiral de incertezas e apresentam dificuldades ao nível do ajustamento à escola e ao ciclo de estudos. Por outras palavras, para além da dificuldade objetiva de terem de escolher uma de várias alternativas de formação, encontram-se em períodos exacerbados por diversas emoções que podem interferir negativamente na exploração e na tomada de decisão de carreira.

Neste sentido, torna-se crucial clarificar o papel das emoções na exploração da carreira, sobretudo pela sua função autorreguladora, tal como sugere Hartung (2010) e, mais recentemente, Howard e Ferrari (2021). À luz destes autores, verifica-se uma crescente intencionalidade de implementar uma nova visão que procura beneficiar a regulação emocional dos indivíduos, no domínio vocacional e socioemocional, reforçando a necessidade de se recorrer a uma visão holística. Esta tem por base uma interligação coesa entre a aprendizagem da regulação emocional e o desenvolvimento de carreira, observando-se uma forte influência no desenvolvimento positivo e na inteligência emocional, o que consequentemente irá evidenciar-se no sucesso atingido, devido à qualidade das escolhas realizadas. Em síntese, constata-se que as emoções se apresentam como basilares na progressão de carreira, sendo-lhes atribuído o poder de influenciar e, de certa forma, persuadir os indivíduos em conformidade com os seus estados emocionais, ou seja, quando determinada situação ou opção de carreira é tida como aversiva existe uma maior propensão para o evitamento, o que pode levar a um maior investimento em novos caminhos vocacionais.

Na ótica de Lent e Brown (2013), defende-se que, perante uma situação de exploração de carreira, é normal que o indivíduo possa ser confrontado com questões que interferem e são interferidas pelas suas emoções. No entanto, nas situações em que as pessoas conseguem gerir as suas emoções, através do exercício da agência pessoal, irão refletir não só, sobre as suas emoções, mas também sobre as emoções referentes àqueles que os rodeiam. Por outras palavras, todos os indivíduos vivem em determinado contexto social, no qual operam e

usufruem de diversas oportunidades que sublinham o poder de influenciar e ser influenciado (Lent & Brown, 2013). Conseqüentemente, nas situações descritas, as emoções poderão vir a repercutir-se na diminuição da ansiedade associada ao processo de exploração e de tomada de decisão de carreira. Todavia, na presença de adversidades, muitas vezes, caracterizadas por recorrentes e permanentes fracassos percebidos como inibidores, e principais potenciadores de estados de frustração e conseqüente manutenção, apresentam-se como uma forte influência quanto à eficácia da prossecução de objetivos de carreira.

Se nos situarmos na transição do ensino básico para o ensino secundário, num primeiro momento, verifica-se um romper com a realidade conhecida, até então, uma vez que, os alunos transitam, na maior parte das vezes, para um novo estabelecimento de ensino, e distanciam-se dos professores e colegas com os quais criaram vínculos, ao longo dos últimos anos (Torres, 2017). Segundo Hooley (2014), este período é pautado por variáveis de cariz vocacional, como será o caso dos comportamentos de exploração, onde imperam questões que denotam um impacto significativo no comportamento vocacional dos estudantes. No que diz respeito à exploração de carreira, estes processos sustentam a recolha de informação acerca das alternativas escolares e profissionais, mas também a reflexão acerca do ajustamento entre a informação recolhida e os interesses e capacidades (Taveira, 2001). Isto é, trata-se de um conjunto de associações que comparam o desempenho escolar experienciado atualmente com as exigências dos novos ciclos de estudos (Hooley, 2014).

No que concerne aos processos de exploração e à tomada de decisão de carreira, segundo o modelo de Lent e Brown (2013), o suporte facultado assume um papel fundamental no que diz respeito aos impactos sentidos pelas pessoas, ou seja, quanto mais acolhidas se sentem pelos contextos sociais proximais, mais predispostas estão para se envolver em situações que implicam a recolha de informação acerca das opções escolares e profissionais. Nesta linha de análise, Kleine e colaboradores (2021), num profundo trabalho de meta-análise, tendo por base precisamente o modelo da gestão pessoal da carreira de Lent e Brown (2013), identificaram um conjunto de preditores contextuais, que influenciam a exploração, tais como: família, colegas, professores e profissionais. Globalmente, os resultados apontam para uma associação positiva e moderada entre a exploração de carreira e o suporte social, enquanto, por outro lado, estabelecem uma relação negativa e fraca entre a exploração de carreira e as barreiras ou obstáculos percebidos.

Perante as dificuldades inerentes, e descritas na literatura, à exploração e à tomada de decisão de carreira (e.g., Saka & Gati, 2007), o suporte dos pais tem vindo a ser abordado em

diversos estudos empíricos, sendo que, mais recentemente, alguns trabalhos de investigação diferenciam o suporte percebido do pai do suporte percebido da mãe (e.g., Estreia et al., 2018; Rodrigues et al., 2017), tendo concluído, de uma forma geral, que estes dois tipos de suporte não se associam da mesma forma aos processos vocacionais de exploração e de tomada de decisão. Para além dos determinantes contextuais, a literatura dá conta da importância de fatores cognitivo-motivacionais na explicação do comportamento vocacional, designadamente na exploração de carreira (Jiang et al., 2019; Paixão & Gamboa, 2022; Taveira, 1997). Globalmente, os processos autorregulatórios, como a autoeficácia, os objetivos ou as competências socioemocionais explicam melhores resultados no campo vocacional, uma vez que as tarefas de desenvolvimento de carreira, como escolher um curso do ensino secundário, implicam organização da ação, persistência e controlo emocional. As competências socioemocionais, nas suas múltiplas definições, podem ser concetualizadas como a capacidade para regular pensamentos, emoções e comportamentos (Kankaraš & Suarez-Alvarez, 2019). Assim, tal como sugerem Hartung (2011) e, mais recentemente, Howard e Ferrari (2021), a gestão das emoções favorece os comportamentos de exploração e a progressão na tomada de decisão de carreira.

Nesta linha de análise, temos como principal objetivo estudar a influência do apoio e suporte dos pais na exploração e na tomada de decisão, considerando o efeito mediador das competências socioemocionais, atendendo não só às informações que estes podem prestar e partilhar, mas essencialmente ao papel do suporte emocional, aqui entendido como a partilha de experiências e preocupações que emergem nos contextos onde os indivíduos se inserem.

### *Suporte Parental e Exploração de Carreira*

Globalmente, entende-se por suporte parental, todo o apoio prestado pelas figuras parentais aos filhos, no que concerne a decisões importantes na vida e à disponibilidade apresentada pelos mesmos, no que diz respeito, ao envolvimento em atividades nas quais os filhos são parte integrante. Apresenta-se também como a perceção dos filhos relativamente às capacidades necessárias para exercer as respetivas funções parentais, com o intuito de obter um maior entendimento sobre a sua dinâmica familiar (Dietrich & Kracke, 2009; Maftai & Holman, 2020; Zhao et al., 2012).

Ao nível da rede de apoio, nomeadamente ao nível familiar, existe concordância quando nos referimos ao papel destes preditores num desenvolvimento psicológico

adaptativo, uma vez que, em análise a diversos estudos, observa-se que quanto mais seguros os indivíduos se sentem, maior é o seu envolvimento nos processos de exploração da carreira (Dietrich & Kracke, 2009).

Ao considerarmos a relevância da exploração no desenvolvimento de carreira dos indivíduos, parece-nos crucial, num primeiro momento, delimitar este construto, por forma a se alcançar um maior conhecimento acerca do mesmo. De uma forma mais sumária, é importante referir que a exploração de carreira é explicada por um conjunto de ações, que assumem uma particular importância na adolescência, constituídas por atos voluntários e intencionais nos quais se prioriza a procura de informações, com o intuito, de atingir o autoconhecimento e adquirir conhecimentos que permitam agir em consonância com o mundo exterior (Jiang et al., 2019).

A exploração de carreira contempla a exploração do *self* e a exploração do meio (Stumpf et al., 1983). No âmbito da exploração do *self*, os indivíduos podem analisar em detalhe, interesses, valores e experiências, construindo, desta forma, uma imagem de si próprios, baseada no autoconceito e nas potencialidades que apresentam. Esta construção e conhecimento dos atributos internos interfere e tende a moldar o planeamento e a tomada de decisão de carreira (Blustein, 1989; Flum & Blustein, 2000; Stumpf et al., 1983). Por outro lado, a exploração do meio é caracterizada pela procura de informação e aquisição de conhecimentos, tendo por base os resultados académicos, objetivos iniciais e expectativas, que dotam os alunos de uma maior noção das realidades ao seu dispor, isto é um maior entendimento sobre o mundo laboral (Hardin et al., 2006).

Dietrich e colaboradores (2011) fazem referência às quatro atividades exploratórias que surgem de forma crescente, isto é a exploração do *self*, que consiste na reflexão sobre diversos atributos individuais, nomeadamente, as habilidades, os valores, os interesses e os objetivos, sendo este um processo mais interno do adolescente. Seguidamente, é realizada uma exploração do meio ocupacional, na qual são estudadas as hipóteses apresentadas pelo mercado de trabalho e os possíveis percursos educacionais. Para além do *self* e do meio, podemos analisar a exploração quanto à sua amplitude, assim, a exploração em extensão caracteriza-se pela seleção de informações mais gerais, ainda sem grandes idealizações. Por fim, o adolescente aborda a exploração em profundidade, sendo que com esta modalidade revela um maior conhecimento e começa a projetar-se numa possível carreira, ou seja, imagina-se ou experimenta determinada profissão. Desta forma, é perante este processo que

o adolescente começa a vivenciar experiências profissionais, através das quais acaba por deter uma maior percepção daquilo que caracteriza o mundo profissional.

Referir ainda que a exploração de carreira é um processo central ao longo de todo o ciclo da vida (Flum & Blustein, 2000; Lent & Brown, 2013; Savickas, 2005) e envolve vários fatores que contribuem para a obtenção de resultados satisfatórios. Por outras palavras, é importante ter em atenção as próprias características dos adolescentes como o otimismo e a persistência, uma vez que estas são muito associadas à utilização de estratégias mais adaptativas de regulação emocional (Maftei & Holman, 2020), explicadas pela interligação entre fatores ecológicos, mais concretamente entre suporte e o apoio parental e, ainda fatores adjacentes ao indivíduo. Nesta linha de análise, admitimos que os adolescentes que recebem mais apoio dos pais são também aqueles que se sentem mais envolvidos na resolução das diferentes tarefas de carreira, o que intensifica o seu poder de ação, no sentido em que emerge mais claramente a vontade de eleger as suas próprias escolhas. Segundo Flum (2001), também no domínio da carreira, podemos considerar que o apego, que surge inicialmente na infância, com as figuras vinculativas, se relaciona com o desenvolvimento vocacional dos adolescentes. Quando se observa que a relação entre pais e filhos é pautada por um apego seguro, existe um maior envolvimento na atividade exploratória. Na mesma linha de pensamento, Ketterson e Blustein (1997) enfatizam que, quanto maior o apego entre jovens adultos e pais, mais consolidados são os momentos de exploração e, conseqüentemente, a noção de segurança. Por outras palavras, a segurança experimentada na relação com as figuras parentais favorece a exploração das alternativas.

Segundo alguns dos mais centrais modelos e teorias da carreira, como será o caso da teoria da construção da carreira (Savickas, 2005), ou do modelo da gestão pessoal da carreira (Lent & Brown, 2013), podemos admitir que os resultados de carreira, como a satisfação e o ajustamento, dependem da qualidade e da quantidade da exploração da carreira levada a cabo. No que se refere aos resultados dos estudos empíricos que analisam os efeitos do suporte na exploração de carreira, Guan et al. (2015) oferecem evidência de que os professores, pais, colegas e amigos são figuras centrais na seleção e procura das melhores possibilidades de atividades exploratórias, no sentido de tornar os processos transitórios menos difíceis, mais seguros e conscientes, todas estas características alinhadas direcionam-se à adaptabilidade da carreira.

Ao cingir-nos ao suporte dos pais, e tendo em consideração os níveis de segurança que os jovens percebem, é de todo importante refletir sobre o papel “castrador” que estes

podem deter. Desta forma, é essencial que pais se orientarem por estilos parentais, marcadamente positivos, permitindo que o jovem ou adolescente detenham o poder de se expressar livremente a agir de acordo com as suas próprias expetativas.

A atribuição de níveis de autonomia, são essenciais na fomentação do sentimento de valorização. É através de uma explicitação clara dos pedidos, das regras e da promoção de momentos pautados por maior independência que surge a conscientização dos limites e uma crescente noção de responsabilidade indissociável da vida adulta e conseqüente vida em sociedade (Ryan & Deci, 2017; Soenens et al., 2019).

Na perspetiva de Soenens e colaboradores (2019), é na adolescência que se intensifica ou diminui a conexão entre pais e filhos, as mudanças podem ser explicadas por níveis mais baixos de comunicação, uma vez que na presença de assuntos constrangedores existe uma maior propensão para o distanciamento o que culmina numa quebra na relação. Este desajuste de realidades gera um misto de emoções, que consoante a forma adotada para as vivenciar pode influenciar a diminuição do bem-estar e o surgimento de questões de saúde mental, tanto a nível emocional como social. Perante uma situação de opressão em que os pais demonstram desagrado quanto às escolhas profissionais dos filhos, o jovem tende a demonstrar desinteresse através do desinvestimento de carreira e menor atribuição de significado à pesquisa das melhores soluções no contexto laboral (Young et al., 1997).

Mais recente, Guan e colaboradores (2015) ao avaliarem a influência dos comportamentos parentais na exploração e adaptabilidade de carreira, recorreram a uma amostra composta por 244 participantes (estudantes universitários e os seus pais). Os autores obtiveram resultados que indicaram ao nível de suporte parental (e.g., encorajamento para atividades de exploração de carreira) uma associação negativa ao nível de interferência dos pais (e.g., estilo parental de controlo) o que conseqüentemente veio a interferir, de forma positiva, na exploração vocacional. Na presença de um distanciamento dos pais e, conseqüente diminuição do envolvimento nas questões de carreira verifica-se uma relação negativa na adaptabilidade de carreira.

Segundo Gonçalves e Coimbra (2007), e após a realização de um estudo que pretendia aferir a influência do contexto familiar no desenvolvimento vocacional, chegou-se à conclusão que, na população portuguesa, é atribuída sobretudo à mãe a missão de auxiliar os filhos em situações que envolvam a carreira. Por seu turno, Paloş e Drobot (2010), numa amostra de alunos de 12º. ano, exploraram a perceção dos estudantes relativa ao apoio na

tomada de decisão, sendo importante que os jovens atribuem à figura materna o papel de maior suporte, ou seja, recorrem mais vezes às mães porque estas procuram prestar informações relevantes sobre as diversas profissões, incentivando-os a participar em workshops que potenciem o aumento dos conhecimentos, e consequentemente os elucidem sobre a exploração de carreira. No mesmo sentido, o suporte parental parece ter um efeito positivo nos inúmeros processos vocacionais, como a exploração e autoeficácia na tomada de decisão, mas também nos resultados de carreira, em que se evidencia um melhor ajustamento aos contextos de formação e uma inerente progressão na carreira. Este efeito deve-se ao facto de os pais poderem ser vistos como modelos persuasores, isto é, com a capacidade de influenciar os filhos na tomada de decisão ou fontes de feedback e de avaliação, no sentido de fomentar a formação de interesses e valores (Soares, 2016).

Diversos são os estudos que apresentam a presença do suporte parental na exploração da carreira, a título de exemplo apresentam-se os principais resultados de dois estudos. No estudo desenvolvido por Dietrich e Kracke (2009), numa população de 359 participantes, pretendeu-se investigar a relação entre comportamentos de carreira dos pais e a exploração e tomada de decisão, em processos de carreira dos filhos. Segundo os resultados obtidos, chegou-se à conclusão de que o suporte parental, tem efeitos positivos nos comportamentos exploratórios dos filhos, salientando a importância dos mesmos perante o ingresso na carreira. As autoras ressaltam que é crucial a proximidade entre pais e filhos para que ocorra o desenvolvimento vocacional, sobretudo pela evidência de que comparativamente aos rapazes as raparigas detêm maior suporte na carreira.

Perante a literatura disponível, é observável em alguns dos estudos empíricos uma crescente opção por analisar separadamente os efeitos do suporte do pai e da mãe. No contexto nacional, nos estudos de Estreia et al. (2018), e de Rodrigues et al. (2017), pretendeu-se distinguir os preditores contextuais, no que diz respeito, ao suporte percebido do pai, comparativamente ao suporte percebido da mãe. No primeiro estudo elencado (Estreia et al., 2018), e no decurso de uma investigação, realizada numa amostra de 136 estudantes do 10º ano do ensino secundário e após uma análise dos resultados, concluiu-se que quanto maior o suporte percebido da mãe mais representativos são os processos de exploração de si próprio, ao passo que o suporte do pai é mais dirigido para a exploração do meio e situações mais precisas. Verifica-se então que, o suporte percebido do pai associa-se positiva e significativamente com a exploração do meio e com a exploração sistemática. Por outro lado, Rodrigues e colaboradores (2017), com uma população de 100 alunos do ensino básico,

circunscritos ao 8º e 9º ano de escolaridade, reiteram os resultados correspondentes ao suporte parental da mãe e apontam evidências de que a persuasão verbal administrada pelo pai pode ser prejudicial, no que diz respeito ao processo de exploração de carreira.

Embora, poucas sejam as evidências encontradas na literatura quanto à distinção entre pai e mãe, e o vasto recurso a medidas pouco objetivas, foi através de um estudo realizado com 94 adolescentes italianos e respetivos pais, mediante a utilização de questionários de autorrelato dirigidos aos pais, que se veio a verificar que as mães consideram que prestam mais apoio aos filhos no desenvolvimento da carreira (Ginevra et al., 2015). Este resultado parece estar alinhado com os resultados da meta análise desenvolvida por Leaper e colaboradores (1998), na qual se destaca a preponderância do papel materno, no sentido em que se atribui à mesma uma maior tendência para comunicar com os filhos, e por conseguinte, uma maior adaptação da linguagem no sentido de demonstrar maior solidariedade. Por outro lado, verifica-se que os pais raramente exercem estas ações.

As diferenças observam-se também ao nível de género do/a jovem, uma vez que, ao longo do tempo, se tem comprovado que as alunas conferem um maior valor instrumental, à exploração do *self* (e.g., retrospeção de vida, interesses e habilidades) regendo-se mais pelo *self* e menos pelo meio ambiente, no que diz respeito às fontes de informação, na exploração de carreira (Taveira, 1997, 2001).

Por seu turno, verifica-se que o sexo influencia este processo de uma forma notória. Sendo que jovens do sexo masculino apresentam maiores níveis de otimismo, e níveis mais baixos de exploração de carreira. Esta diferenciação entre géneros poderá ser explicada, em parte, pelos resultados obtidos por Gardiner e Goedhuys (2020), que distinguem as motivações dos jovens, na carreira referindo que as jovens mulheres priorizam objetivos de vida e a sua contribuição na sociedade quando se deparam com a escolha de um emprego, enquanto os jovens rapazes são mais autodirigidos para a compensação financeira.

Em síntese, é possível inferir que ambas as figuras parentais são primordiais no processo de desenvolvimento e exploração de carreira. Neste sentido, embora prestem diferentes suportes, estes revelam-se como imprescindíveis, quer seja através da exploração do *self*, em que o maior suporte é prestado pela mãe, ou da exploração do meio, muito associada ao suporte que o pai procura facultar. De um modo geral, todo o auxílio fornecido reforça a ideia de que o sucesso na carreira está diretamente relacionado com uma boa disponibilização de suporte.

## *Suporte Parental e Competências Socioemocionais*

Do exercício de revisão, podemos concluir que o suporte parental favorece o desenvolvimento de ferramentas cruciais para a exploração de carreira e consequente tomada de decisão, sendo sustentado na literatura consultada que, quanto mais os filhos se sentem apoiados e orientados, melhores são os seus processos de exploração e mais efetiva é a tomada de decisão relativa à carreira e aos projetos de vida futuros. Importa, neste sentido, melhor esclarecer a importância do suporte dos pais no desenvolvimento das competências socioemocionais, uma vez que estas últimas são tidas como importantes processos autorregulatórios na realização de tarefas complexas, como será o caso da exploração e da tomada de decisão. Frequentemente, as competências socioemocionais são tidas como a capacidade que determinado indivíduo dispõe para gerir pensamentos, emoções e comportamentos (e.g., Kankaraš & Suarez-Alvarez, 2019). Esta é considerada fundamental na regulação emocional, e evidencia-se em todas as fases do desenvolvimento. É tida como um ingrediente crítico no desenvolvimento psicológico positivo de crianças e jovens e atua no contexto educativo e na carreira (Kidd, 2004; OECD, 2015). Por outras palavras, estas são parte integrante do indivíduo, e podem e devem ser ensinadas, modeladas, praticadas e aplicadas a diferentes situações com o objetivo de alcançar o sucesso na escola e na vida (Weissberg et al., 2015).

Diversas pesquisas têm associado as competências socioemocionais às variáveis escolares, tendo-se verificado através do recurso aos programas de aprendizagem Socioemocional (SEL) que estas encontram-se positivamente relacionadas. Neste sentido os resultados das investigações têm demonstrado evidência que as competências socioemocionais relacionam-se com a prontidão escolar (Duncan et al., 2007) com o bem-estar académico (Durlak et al., 2011; Roberts et al., 2018; Sudkamp et al., 2017) e o desempenho escolar (Sudkamp et al., 2017).

Desta forma o sucesso, associado ao percurso académico desenhado de acordo com as metas escolares propostas, reflete que uma boa gestão entre as competências socioemocionais e as variáveis escolares têm influência no âmbito da carreira, nomeadamente, nos processos exploratórios. Verifica-se assim que, quando o indivíduo é bem-sucedido apresenta uma maior iniciativa para a exploração de carreira.

Hoje em dia, é notória a preocupação de descentralizar das conotações negativas associadas à emoção, na medida em que a evidência científica tem vindo a demonstrar que as emoções, contrariamente ao defendido pelas perspectivas mais racionalistas, favorecem o desenvolvimento de carreira e a autoconstrução (Hartung, 2010; Savickas, 2005).

Segundo Hartung (2010), é esperado que os pais exponenciem e sedimentem os recursos motivacionais, nomeadamente, aqueles que conferem a autonomia e a competência. Na mesma linha de pensamento, Ahn e colaboradores (2022), através de um estudo longitudinal, que incluiu a participação de 840 famílias, constituídas por pai, mãe e filho/a adolescente. Chegou-se à conclusão que, apesar da pouca consistência das informações explanadas no que se refere ao papel preponderante dos pais, existe uma concordância quanto ao aumento da agência pessoal na carreira dos jovens. Verificou-se ainda que, embora não haja uma explicação para estes resultados, após uma tomada de decisão as mães permaneciam a par da vida dos seus filhos, enquanto os pais eram mais reativos quanto a agência solicitada pelos filhos.

Na tentativa de explicar a importância das emoções vivenciadas pelos pais, no decurso de uma interação, foram realizados diversos estudos com maior incidência nas relações diádicas, nomeadamente, entre mães e filhos/as, nos quais se pretendeu perceber a influência da emoção vivenciada pelo adulto e posterior comportamento do adolescente.

Segundo um dos primeiros estudos exploratórios Main et al. (2016) com ênfase no papel atribuído às emoções durante períodos de maior conflito observados simultaneamente, ou com intervalos temporais, tendo como objetivo descodificar o efeito das emoções positivas, negativas e de validação/ interesse. Verificou-se que, quando um dos elementos, geralmente, a mãe altera a sua postura, e por conseguinte, tende a exaltar-se, existe uma maior probabilidade de o filho agir de forma a ajustar o seu comportamento à figura de referência. Perante a modelagem do comportamento, veio a confirmar-se que o adolescente mais cedo ou mais tarde age da mesma forma ou similar.

O mesmo sucede-se nas escolhas que o adolescente tem de realizar no seu percurso académico, ou seja, os níveis de sucesso e satisfação com a escolha dependem da dinâmica emocional. Quanto mais vinculativas forem as relações estabelecidas mais facilmente resolvem-se os conflitos, sendo que, é através da comunicação que se irá evitar a sua manutenção e, conseqüentemente, contribuir para que se dissipem. Esta antecipação prevê uma melhoria nas relações entre pais e filhos e diminui as incompatibilidades, uma vez que,

os intervenientes procuram ajustar-se ao pensamento do adolescente e, acabam por identificar-se com as experiências pelas quais também passaram (Granic, 2005).

Segundo a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), as necessidades básicas, tem de ser nutridas, sendo que é sobretudo através das figuras parentais que são notados os incentivos prestados, no que concerne, aos valores, interesses e preferências, com o intuito de se desenvolver a autonomia. Os modelos parentais constituem também fontes de aprendizagem, através das quais os filhos adquirem a capacidade de autorregulação, conferindo níveis de maior competência, em múltiplos domínios de atividade, como será o académico ou da carreira. Por fim, em termos relacionais, é perentório que é em casa que surgem os primeiros contactos sociais e são criados os primeiros vínculos, contribuindo assim para o fortalecimento dos domínios afetivo e emocional (Soenens et al., 2017). Em síntese, é de ressaltar que a segurança, a multiplicidade de aprendizagens e a própria qualidade relacional, transmitidas pelos pais tornam-se basilares na aquisição e desenvolvimento das competências socioemocionais. Nieto-Flores e colaboradores (2019), através de um estudo que pretendeu analisar o papel mediador da autoeficácia e o efeito na relação entre a inteligência emocional e a procura de emprego, aferiram que quanto maior a competência afeta à inteligência emocional maior a exploração no que se refere à procura de um novo percurso. Em concordância com estes resultados também o poder da autoeficácia revelou uma relação positiva entre as expectativas e a procura de emprego. Desta forma, é possível concluir que níveis mais elevados de autoeficácia estão diretamente relacionados a uma maior predisposição para uma certa estabilidade na gestão de objetivos autodirigidos para a carreira. No contexto académico (Gamboa et al., 2023b), através de uma amostra de alunos de 8º ano, numa fase mais precoce da carreira, debruçou-se sobre o papel preponderante dos pais na construção da carreira percebendo-se, por fim, que as competências socioemocionais associam-se positivamente com a exploração de carreira e o suporte parental.

A literatura tem dado ênfase ao papel dos pais visto de diferentes perspetivas, ou seja, através das ações comumente associadas à figura materna, e ações descritas como característica da figura paterna. Na mesma linha de pensamento (Paquette, 2004), ao pôr em prática a sua teoria de ativação pai-filho, refere que, as mães dão mais apoio psicológico, segurança e estabilidade, por seu turno, os pais, tem maior incidência em ações que permitam conhecer o mundo exterior.

É perante transições académicas que os alunos procuram usufruir de segurança, autonomia e estrutura, transmitidas pelo apoio dos pais (Gamboa et al., 2023a, 2023b; Katz

et al., 2018; Kenny & Medvide, 2013) na medida em que estes influenciam positivamente os comportamentos de exploração de carreira, através da partilha de atividades (Gamboa et al., 2023a; Guan et al., 2015; Turan et al., 2014). Por esta razão, em períodos de maior tensão, em que os indivíduos encontram-se perante momentos decisórios, espera-se que, estes procurem as figuras parentais para obtenção de algum apoio em questões associadas à carreira. Neste sentido, alunos detentores de níveis mais altos de competências socioemocionais revelam uma maior procura das figuras parentais.

### *Competências Socioemocionais e Exploração de Carreira*

Como referimos na introdução, ainda são escassos os estudos que analisam o papel das competências socioemocionais na educação e na carreira (Kidd, 2004; OECD, 2015). No entanto, emergem diferentes autores que defendem a ideia de que as competências e as emoções podem deter um papel crucial na obtenção de bons resultados nas tarefas afetas à carreira, contribuindo não só, para a fomentação de um desenvolvimento positivo, mas também para uma posterior tomada de decisão face às diversas oportunidades profissionais (Lent & Brown, 2013; Hartung, 2011; Howard & Ferrari, 2021; Savickas, 2005).

Na visão de Gamboa e colaboradores (2023b), o facto de se abordar as competências socioemocionais associadas a um processo exploratório assume um papel primordial no desenvolvimento vocacional, no sentido em que predispõe os comportamentos para a um maior ajuste de carreira, interferindo também na adequação das estratégias utilizadas na escola cujas ações incidem na carreira. Segundo alguns autores (e.g., Castro-Kemp et al., 2019; Kankaraš & Suarez-Alvarez, 2019), a forma como se desenvolvem estas competências advém das aprendizagens resultantes das experiências obtidas a nível formal e informal (e.g., contextos escolares e contextos familiares). Estas competências de autorregulação baseiam-se no “*Big Five Model*” (John et al., 2008), sendo constituídas por competências orientadas para si próprio (e.g., responsabilidade e otimismo), orientadas para os outros (e.g., sociabilidade e empatia) e orientadas para a tarefa (e.g., curiosidade, persistência). No mesmo sentido, e na tentativa de simplificar e integrar as diferentes competências socioemocionais, Schoon (2021) sugeriu a taxonomia denominada *DOMASEC*, na qual é especificado os domínios e principais manifestações das competências socioemocionais, baseando-se na aprendizagem social e emocional, nos traços de personalidade (*Big five*) e na teoria da autodeterminação. Os principais domínios incluem as competências intrapessoais, as

interpessoais e as orientadas para a tarefa, distinguindo-se as manifestações afetivas, cognitivas e comportamentais das competências nestes domínios.

As presentes capacidades observam-se tendencialmente na adolescência e infância, fases em que é demonstrada uma maior desenvoltura no que se refere às questões relacionadas com a gestão e confrontação de tarefas vocacionais, assim, pode-se assumir que as mesmas são de todo importantes, para uma eficaz transição, nomeadamente ao nível do ensino secundário (Chernyshenko et al., 2018). Esta fase afigura-se como particularmente determinante, porque coincide com períodos de stress e incerteza justificados pelas alterações que acarretam uma escolha vocacional ponderada e segura (Gamboa et al., 2023a).

De acordo com a literatura existente, sabe-se que o envolvimento nas tarefas exploratórias está grandemente associado às competências socioemocionais, uma vez que indivíduos mais autorregulados investem nas várias hipóteses vocacionais, reduzindo a probabilidade de desistir a meio do percurso (Di Fabio et al., 2012; Di Fabio & Kenny, 2015).

Segundo Hofmans e colaboradores (2020), uma boa forma de se delinear intervenções de carreira que respondam às necessidades apresentadas pelos diferentes grupos é a introdução da abordagem centrada na pessoa, na qual é tida em consideração as experiências do indivíduo, os seus valores e as suas necessidades. Assim, reforça-se a relevância de novos estudos que tenham em conta diferentes perfis socioemocionais, com o intuito de melhorar as intervenções realizadas ao nível escolar e ao nível das trajetórias de carreira, tidas como mais ajustadas (e.g., Paixão & Gamboa, 2017). Sudkamp et al. (2017) ao mencionar a importância das distinções entre perfis, nomeadamente ao nível do autoconceito académico, ansiedade de desempenho e motivação académica, sugeriu uma relação com as variáveis cognitivas (QI). Ao comparar estas variáveis, foram identificados níveis mais elevados de QI e melhor desempenho académico nos perfis associados a maiores níveis de competências socioemocionais, por conseguinte, registou-se uma diminuição do QI e do sucesso escolar nos grupos em que os perfis eram constituídos por níveis mais baixos de competências socioemocionais.

Alguns dos estudos empíricos têm-se debruçado na temática das competências socioemocionais, e ao se considerar um vasto leque de competências constatou-se que a maioria dos resultados confere um grande poder, à competência interpessoal, denominada de inteligência emocional (Gamboa et al., 2023b), devido às suas características esta pode ser considerada facilitadora de processos adaptativos de carreira quando se associa a emoções

positivas (Pirsoul et al., 2022). Nesta linha de análise (Parmentier et al., 2019, 2022), ao se verificar as relações indiretas entre as diferentes variáveis, percebeu-se que a inteligência emocional encontra-se positivamente associada à adaptabilidade de carreira e à autoeficácia na tomada de decisão. Ainda através da análise da adaptabilidade de carreira, é possível inferir que os resultados encontrados apontam para associações positivas entre a inteligência emocional, comportamento de procura de emprego e autoeficácia dos mesmos (Mittal, 2021; Nieto - Flores et al., 2019). Numa tentativa de se explicar estas relações recorreu-se ao modelo dos cinco grandes traços da personalidade, através do qual estabeleceu-se que as dificuldades na carreira encontram-se negativamente associadas à extroversão, o que corrobora a ideia de que pessoas extrovertidas apresentam menores dificuldades nas trajetórias profissionais (Di Fábio & Palazzeschi, 2009). É ainda de salientar que a abertura à experiência, a amabilidade e conscienciosidade são algumas das características da personalidade ligadas aos maiores progressos na exploração da carreira, o que dá a entender que as pessoas que revelam predominantemente estes traços acabam por intensificar a procura de oportunidades profissionais e, desta forma, revelar uma maior proeminência em estados que influenciam a realização pessoal (Li et al., 2015).

Em síntese, os estudos mais atuais reforçam que as competências socioemocionais são ferramentas essenciais no que diz respeito aos processos de transição (Chernyshenko et al., 2018). Logo as ações da carreira beneficiam das competências socioemocionais (Hartung, 2011; Howard & Ferrari, 2021) que favorecem na resolução das tarefas profissionais, e contribuem no progresso e tomada de decisão da carreira (Lent & Brown, 2013; Savickas, 2005).

## Objetivo e Hipóteses do Estudo

Considerando a revisão da literatura, apresentada nas seções anteriores, este estudo tem como principal objetivo, analisar o efeito do suporte do pai e do suporte da mãe nos comportamentos de exploração carreira, considerando o efeito mediador das competências socioemocionais.

Hipótese 1: O suporte dos pais associa-se positivamente com o processo de exploração de carreira, ou seja, quanto maior o suporte percebido maiores os níveis de exploração do meio (H1a), de si próprio (H1b), exploração sistemática (H1c) e quantidade de informação (H1d).

Hipótese 2: O suporte dos pais associa-se positivamente com as diferentes competências socioemocionais.

Hipótese 3: As competências socioemocionais associam-se positivamente ao processo de exploração do meio (H3a), de si próprio (H3b), exploração sistemática (H3c) e quantidade de informação (H3d).

Hipótese 4: As competências socioemocionais, organizadas em três dimensões (orientação para os outros (H4a), orientação para a tarefa (H4b) e orientação para o *self* (H4c) medeiam parcialmente o efeito do suporte dos pais na exploração de carreira.

## Método

### Amostra

A amostra é constituída por 179 estudantes a frequentar o ensino básico (9º ano), com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos ( $M= 14.72$ ;  $DP = 0.83$ ), em que, 50.8% são do sexo masculino, 46.9% são do sexo feminino, enquanto 2,2 % enquadra-se em “Outro/ Prefiro não dizer”). A amostra foi recolhida em agrupamento de escolas sediados no algarve. No que se refere à nacionalidade, 78.2% detém nacionalidade portuguesa, 20.7% outras nacionalidades e 1.1% menciona a nacionalidade portuguesa e outra. Ainda que, exista pouca expressividade na diferença entre o Ensino Básico (Mães 16.8 %,  $N= 30$ ; Pais 26.3%,  $N= 47$ ), e o Ensino Superior, é possível inferir que, a maioria dos pais frequentou ou frequenta o Ensino Superior (Mães 39.1 %,  $N= 70$ ; Pais 26.8%,  $N= 48$ ). No que concerne às reprovações, e ao número de reprovações, verifica-se uma baixa frequência de reprovações (Sim 21.2 %,  $N=38$ ; Não 78.8%,  $N= 141$ ), em que se veio a confirmar que, alguns alunos não conseguiam discriminar o número de vezes que reprovaram, ainda assim foi indicado que chegaram a atingir um máximo de 3 reprovações. Quanto às notas do 1º período, é de salientar que, em ambas as disciplinas (Português e Matemática), os alunos obtiveram maioritariamente classificações de 3 (Português 52%,  $N= 93$ ; Matemática 36.3%,  $N= 65$ ) numa escala de 0 a 5. Quando questionados sobre nível de escolaridade que esperam alcançar é possível observar que os resultados distribuem-se de forma similar, pelas categorias analisadas, sendo de sublinhar a existência de 2 categorias com o mesmo número de alunos (Mestrado 17.9%,  $N= 32$ ; Não sabe 17.9%,  $N= 32$ ).

## Instrumentos

### *Questionário Sociodemográfico*

Através do questionário sociodemográfico foram recolhidas informações relativas à idade, ao sexo, nacionalidade, habilitações literárias dos pais, profissão dos pais, constituição do agregado familiar, trajetória escolar anterior, classificações obtidas no 1º período e expectativas quanto ao nível de escolaridade.

### *Suporte Parental*

O suporte dos pais foi avaliado através do construto *Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)*, versão original (Armsden & Greenberg, 1987) validada para português por (Moreira et al., 2017). Esta medida pretende medir experiências afetivo - cognitivas positivas e negativas nas interações dos indivíduos, isto é, nas relações com os pares e com os pais, refletindo acerca de três dimensões: Confiança, Comunicação e Alienação. Embora incida sobre as três dimensões nas 2 subescalas, para o desenvolvimento desta investigação, apenas recorreu-se ao suporte dos pais, assim esta subescala é constituída por 21 itens, que explicitam as dimensões: (1) Confiança (e.g., “Os meus pais respeitam os meus sentimentos); (2) Comunicação (e.g., “Eu falo com os meus pais, quando tenho um problema); (3) Alienação (e.g., “Sinto raiva dos meus pais”). Os itens foram respondidos através de uma escala do tipo *Likert* de 1 a 4, em que 1 corresponde a “quase nunca ou nunca verdadeiro” e 4 “quase sempre ou sempre verdadeiro”. Valores mais altos, predizem níveis de maior Confiança, Comunicação e Alienação. Em relação à consistência interna da escala, é possível referir que a mesma apresenta valores satisfatórios em todas as subescalas que procuram avaliar o suporte parental, isto é, Confiança, Comunicação e Alienação, que apresentam um *alfa de Cronbach* de .89, .83, e de .69, respetivamente. No presente estudo, a consistência interna das subescalas do Suporte Parental (mãe e pai), são as seguintes: Confiança, (mãe)  $\alpha = .92$ , (pai)  $\alpha = .94$ ; Comunicação, (mãe)  $\alpha = .89$ , (pai)  $\alpha = .74$ ; Alienação, (mãe)  $\alpha = .76$ , (pai)  $\alpha = .63$ .

### *Exploração de Carreira*

A exploração de carreira foi avaliada através da escala *Career Exploration Survey (CES)*, versão original (Stumpf et al., 1983), validada para português por Taveira (1997). É um inventário com várias dimensões, com o intuito de se avaliar as atitudes, comportamentos

e as reações ao processo de exploração vocacional. Os itens que a compõem são cotados de acordo com uma escala de tipo *Likert*, com valores entre 1 e 5, que procuram mensurar um total de 54 afirmações. No âmbito do estudo realizado, avaliou-se a Exploração do Meio, a Exploração de Si Próprio, a Exploração Sistemática e a Quantidade de Informação. A Exploração do Meio, incide sobre a análise do nível de exploração relativo a profissões, empregos e organizações efetuada nos últimos 3 meses (e.g., item 13 – Nos últimos três meses, obtive informação sobre as possibilidades de emprego na área profissional que quero seguir). A Exploração de Si Próprio, é uma subescala que procura analisar o nível de exploração pessoal e retrospectiva efetuada nos últimos 3 meses (e.g., item 18 – Nos últimos três meses, imaginei-me nas diferentes profissões que tenho estado a considerar). A Exploração Intencional e Sistemática trata-se de uma subescala, que avalia nos últimos três, em que medida a procura de informação sobre si e sobre o meio foi realizada de forma intencional (e.g., item 7– Nos últimos três meses, procurei realizar atividades para experimentar as minhas capacidades). Por fim, a Quantidade de Informação, apresenta-se como uma subescala que faculta uma medida da quantidade de informação obtida sobre si próprio e sobre o meio (e.g., item 9– Nos últimos três meses, tentei obter informações sobre algumas profissões).

Relativamente à consistência interna da escala, é possível referir que apresenta bons valores, comprovando-o através de diversos estudos que aferem a fidelidade da mesma. A título de exemplo, no estudo de Estreia et al. (2018), os valores de *alfa de Cronbach* obtidos foram de .84 para a Exploração do Meio, .83 para a Exploração de Si Próprio e .84 para as últimas duas subescalas (Exploração Intencional e Sistemática e Quantidade de Informação). Ao nível do presente estudo, os valores de consistência interna para cada subescala comparativamente aos valores da versão original, são os seguintes: Exploração do Meio ( $\alpha = .83$ ,  $\alpha = .87$ ); Exploração de Si ( $\alpha = .88$ ,  $\alpha = .81$ ); Exploração Sistemática ( $\alpha = .74$ ,  $\alpha = .63$ ) e Quantidade de Informação ( $\alpha = .79$ ,  $\alpha = .76$ ).

### *Competências Socioemocionais*

As competências socioemocionais foram avaliadas com recurso à versão portuguesa da escala *Survey on Social and Emotional Skills (SSES)*: sustentada através da estrutura de (Chernyshenko et al., 2018; Kankaraš & Suarez-Alvarez, 2019), desenvolvida em referência ao “*Big Five Model*” (John et al., 2008). Esta pretende avaliar os fatores contextuais dos

alunos (e.g., escola, casa, comunidade) e as principais características que influenciam o desenvolvimento de competências sociais e emocionais.

Compreende 15 competências subdivididas em cinco dimensões: 1- Desempenho de tarefas (e.g., autocontrolo, responsabilidade, persistência); 2 – Regulação Emocional (e.g., resistência ao stress, otimismo, controlo emocional); 3 – Colaboração (e.g., empatia, confiança, cooperação); 4 – Mente Aberta (e.g., tolerância, curiosidade, criatividade); 5 – Envolvimento com os outros (e.g., sociabilidade, assertividade, energia). Neste estudo, subdividiu-se 11 das mesmas em 3 dimensões: Orientada para os outros (confiança, cooperação, sociabilidade e empatia) orientada para a tarefa (curiosidade, otimismo, persistência e criatividade) orientada para o *self* (controlo emocional, autocontrolo, resistência ao stress). Cada dimensão é respondida de acordo com uma escala do tipo *Likert* que varia de 1 a 5 pontos. Relativamente à consistência interna da escala, é possível referir que apresenta bons valores, comprovando - o através de diversos estudos que aferem a fidelidade da mesma. A título de exemplo, os estudos de Kankaraš et al., 2019; Salmela-Aro e Updyaya, 2020, confirmam a confiabilidade dos resultados com a apresentação de valores de *alfa de Cronbach* a variar entre .80 e .81, sendo que, o valor encontrado no nosso estudo para a escala total é de .93.

#### Procedimentos de Recolha e Análise de dados

Numa fase inicial para a realização do presente estudo foi delineado um protocolo com as variáveis, dimensões e respetivos itens. Seguidamente foi solicitada a autorização ao Ministério da Educação através da Plataforma de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar. Consoante o parecer positivo do pedido (Anexo 1) designado como: O Efeito Mediador das Competências Socioemocionais na Relação entre Suporte dos Pais e Exploração de Carreira. A Relação entre o Suporte dos Pais e Exploração de Carreira: O Efeito Mediador das Competências Socioemocionais” (n.º 1430100001) procedeu-se, ao pedido de autorização à Direção do Agrupamento de Escolas (Anexo 2) integrantes neste estudo, à qual, foram apresentados os objetivos e os principais procedimentos da recolha de dados. Garantiu-se que os resultados seriam entregues após a realização do estudo. Seguiu-se o contacto com os encarregados da educação alusivo à entrega do Consentimento Informado (Anexo 3). O consentimento facultado aos encarregados de educação foi acompanhado de uma breve explicitação dos objetivos do estudo. Os dados foram recolhidos entre abril e julho de 2024, em contexto de sala de aula, no âmbito da disponibilização de um

horário compatível com o das disciplinas dos professores responsáveis pelas mesmas. Posteriormente foram entregues os resultados às respectivas escolas.

Os resultados obtidos foram analisados através *do software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 28*, seguindo uma linha orientadora, referente ao objetivo e hipóteses que suportam e suscitam interesse, para a realização de uma dissertação de mestrado, no âmbito da Psicologia da Educação.

## Resultados

Num primeiro momento, foram levados a cabo procedimentos de estatística descritiva (Médias, Desvio-Padrão, Mínimos, Máximos e *alfas de Cronbach*) (Tabela 1), seguidamente realizou-se procedimentos de estatística correlacional (correlações entre as variáveis em estudo) (Tabela 2), e por fim procedimentos inferenciais (cálculo de regressões hierárquicas, para determinar o efeito do suporte e das competências nas dimensões da exploração) (Tabela 3).

### Estatística descritiva

Na Tabela 1 são apresentadas as médias, desvios-padrão, valores mínimos e máximos, assim como os valores de consistência interna de cada uma das variáveis em estudo. Para as dimensões que compõem a escala Suporte Parental (*IPPA*), observa-se que a dimensão Confiança do pai (M=3.32; DP=.75) e Confiança da mãe (M=3.58; DP=.56), assim como a dimensão Comunicação do pai (M= 2.78; DP=.87) e Comunicação da mãe (M=3.28; DP=.76), revelam valores médios mais elevados, quando comparados com as dimensões Alienação do pai (M=1.76; DP=.57) e Alienação da mãe (M=1.74; DP= .67). No que diz respeito à Exploração de Carreira (*CES*), a dimensão que evidenciou valores médios mais elevados foi a Quantidade de Informação (M= 3.33; DP= .82) contrariamente, os valores médios mais baixos verificaram-se na dimensão Exploração Sistemática (M=2.66; DP=.97). No que se concerne à escala que avalia as Competências Socioemocionais (*SSES*), os valores médios mais altos foram observados na dimensão Cooperação (M=3.97; DP=.53), enquanto a Resistência ao Stress (M=2.63; DP=.74) apresenta os valores médios mais baixos.

**Tabela 1.***Médias, Desvios-padrões, Valores Máximos e Mínimos e valores da alfa de Cronbach (N=179)*

	M	DP	Min/Max	$\alpha$
Suporte do Pai- Confiança	3.32	.75	1/4	.94
Suporte do Pai- Comunicação	2.78	.87	1/4	.74
Suporte do Pai- Alienação	1.76	.57	1/4	.63
Suporte da Mãe- Confiança	3.58	.56	1/4	.92
Suporte do Mãe- Comunicação	3.28	.76	1/4	.89
Suporte da Mãe- Alienação	1.74	.67	1/4	.76
Exploração do Meio	2.92	1.09	1/5	.87
Exploração de Si Próprio	3.22	.99	1/5	.81
Exploração Sistemática	2.66	.97	1/5	.63
Quantidade de informação	3.33	.82	1/5	.76
C.S- Confiança	3.26	.62	2/5	.80
C.S- Cooperação	3.97	.53	2/5	.74
C.S- Sociabilidade	3.52	.61	1/5	.73
C.S- Empatia	3.80	.55	2/5	.74
C.S- Curiosidade	3.76	.60	2/5	.76
C.S- Otimismo	3.63	.69	1/5	.77
C.S- Persistência	3.57	.66	1/5	.80
C.S- Criatividade	3.59	.57	3/5	.75
C.S- Controlo Emocional	2.97	.64	1/5	.74
C.S- Autocontrolo	3.46	.60	2/5	.77
C.S- Resistência ao stress	2.63	.74	1/5	.83

**Abreviaturas:** C.S, Competências Socioemocionais.

## Correlações das variáveis em estudo

Na Tabela 2 são apresentados os valores de correlação entre as diferentes variáveis em estudo. As dimensões de suporte do pai correlacionam positiva e significativamente com as dimensões de suporte da mãe, sendo que estes valores oscilaram .42 Confiança do Pai vs Confiança da Mãe e .53 Alienação do Pai vs Alienação da Mãe. Ao analisarmos a relação entre o Suporte do Pai com as dimensões da Exploração de Carreira verifica-se correlações positivas e significativas entre Confiança e Exploração do Meio ( $r = .22, p < .01$ ), Exploração Sistemática ( $r = .24, p < .01$ ) e Quantidade de informação ( $r = .18, p < .01$ ). Comunicação e Exploração do Meio ( $r = .19, p < .05$ ), Exploração Sistemática ( $r = .29, p < .01$ ) e Quantidade de informação ( $r = .22, p < .01$ ). Já o Suporte da Mãe apresenta correlações positivas apenas na dimensão Comunicação entre a Exploração do Meio ( $r = .18, p < .05$ ), Exploração de Si ( $r = .21, p < .01$ ), Exploração Sistemática ( $r = .29, p < .01$ ) e Quantidade informação ( $r = .16, p < .05$ ). Quanto à Alienação verificam-se correlações negativas com a Quantidade de Informação, tanto no pai ( $r = -.17, p < .05$ ) como na mãe ( $r = -.18, p < .05$ ), e na Exploração Sistemática, no caso do Suporte da Mãe ( $r = -.18, p < .05$ ).

Quanto às Competências Socioemocionais correlacionadas com o Suporte do Pai, verifica-se valores significativos e positivos, nos quais, o valor de correlação mais elevado verificou-se entre a Confiança do Pai e Otimismo ( $r = .46, p < .01$ ). No Suporte da Mãe o valor de correlação mais elevado verificou-se entre a Confiança da Mãe e Otimismo ( $r = .46, p < .01$ ). Ao nível das correlações negativas, ambas apresentam-se na Alienação do Suporte, sendo que os valores mais elevados encontram-se nas correlações entre o Otimismo e Alienação do Suporte do Pai ( $r = -.33, p < .01$ ) e Persistência e Alienação do Suporte da Mãe ( $r = -.28, p < .01$ ). Globalmente, a Exploração apresenta correlações positivas e significativas com todas as Competências Socioemocionais, excetuando a relação entre a Exploração de si e a Resistência ao Stress ( $r = -.16, p < .05$ ).

Relativamente à idade dos alunos é verificável uma correlação negativa com a Criatividade ( $r = -.20; p < .05$ ). Ao nível das classificações, todas apresentam correlações negativas e significativas com as variáveis Alienação em ambos os Suportes, sendo que a Alienação do Suporte da mãe regista valores mais elevados ( $r = .28; p < .01$ ). Em relação às expectativas do nível de escolaridade, observa-se que estão correlacionadas positivamente com as classificações de Português ( $r = .23; p < .01$ ) e Matemática ( $r = .18; p < .05$ ).

**Tabela 2.***Correlações das variáveis em estudo (N=179)*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. Exploração do Meio		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Exploração de Si	.60**		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Exploração Sistemática	.56**	.50**		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Quantidade de Informação	.53**	.38**	.41**		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Suporte do Pai-Conf	.22**	.09	.24**	.18*		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Suporte do Pai- Com	.19*	.08	.29**	.22**	.83**		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Suporte do Pai- Alie	.09	.08	-.11	-.17*	-.30**	-.25**		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Suporte da Mãe- Conf	.14	.09	.10	.12	.42**	.41**	-.29**		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Suporte da Mãe-Com	.18**	.21**	.29**	.16*	.31**	.47**	-.22**	.84**		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10. Suporte da Mãe- Alie	-.13	-.00	-.18*	-.18*	-.37**	-.24**	.53**	-.31**	-.26**		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11. CS- Confiança	.22**	.11	.25**	.18*	.27**	.44**	.16*	.33**	.34**	-.03		-	-	-	-	-	-	-	-	-
12. CS- Cooperação	.30**	.35**	.28**	.16*	.18*	.20*	-.15	.29**	.32**	.21**	.33**		-	-	-	-	-	-	-	-
13. CS- Sociabilidade	.17*	.18*	.23**	.10	.25**	.27**	-.03	.21**	.23**	-.02	.31**	.36**		-	-	-	-	-	-	-
14. CS- Empatia	.28**	.44**	.22**	.11	-.00	.08	-.05	.17*	.23**	-.06	.21**	.66**	.33**		-	-	-	-	-	-
15. CS- Curiosidade	.32**	.46**	.38**	.33**	.07	.11	-.10	.19*	.26**	-.15	.20**	.48**	.01	.43**		-	-	-	-	-
16. CS- Otimismo	.22**	.17*	.26**	.21**	.41**	.46**	-.33**	.46**	.46**	-.24**	.55**	.38**	.37**	.18*	.30**		-	-	-	-
17. CS- Persistência	.27**	.21**	.31**	.18*	.16	.27**	-.17*	.35**	.38**	-.28**	.25**	.33**	.06	.15	.44**	.33**		-	-	-
18. CS- Criatividade	.20*	.28**	.28**	.15	-.01	.02	.01	.04	.04	-.10	-.00	.27**	.09	.27**	.46**	.18*	.31**		-	-
19. CS- Controlo Emocional	.09	-.05	.08	.06	.23**	.35**	-.27**	.22**	.24**	-.18*	.25**	.13	-.01	-.03	.15	.48**	.32**	.20*		-
20. CS- Autocontrolo	.29**	.25**	.20**	.19*	.17*	.20*	-.23**	.16*	.17*	-.22**	.27**	.37**	-.10	.28**	.45**	.26**	.41**	.37**	.38**	
21. CS- Resist-Stress	.02	-.16*	.00	.05	.23**	.30**	-.24**	.13	.13	-.19*	.22**	-.10	.09	-.29**	-.20*	.35**	.15	-.04	.57**	.60

**Abreviaturas:** Conf, Confiança; Com, Comunicação; Alie, Alienação; CS, Competências Socioemocionais; Resist-Stress, Resistência ao Stress.

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01

## Modelos de regressão

Na Tabela 3 através da análise de regressão hierárquica, pode-se verificar o efeito preditor das Variáveis Sociodemográficas, das dimensões do Suporte Parental (referentes à mãe e ao pai) e das Competências Socioemocionais nas dimensões da Exploração. No que reporta às variáveis dependentes, considerou-se as subescalas da exploração de carreira (Exploração do Meio, Exploração de Si Próprio, Exploração Sistemática e Quantidade de Informação). Relativamente às variáveis independentes, foi incluído no bloco 1, as sete Variáveis Sociodemográficas (Idade, Sexo, Habilitações do Pai, Habilitações da Mãe, Reprovações, Classificação de Português e Classificação de Matemática), no bloco 2, incluiu-se as dimensões do suporte do pai (Confiança do Pai, Comunicação do Pai e Alienação do Pai) e da mãe (Confiança da Mãe, Comunicação da Mãe e Alienação da Mãe). Por fim, no bloco 3, foram incluídas as variáveis relativas às Competências Socioemocionais.

Neste sentido, no que diz respeito à Exploração do Meio, o bloco 1 explica cerca de 10% da variância ( $F= 1.12$ ;  $p = .36$ ), não se tendo encontrado nenhum preditor individual significativo. Com a inclusão do bloco 2, este valor passa para 16% ( $F= 1.01$ ;  $p =.45$ ). Por último, com a introdução do Bloco 3, o valor da variância explicada aumenta para cerca de 30% ( $F = .98$ ;  $p = .51$ ).

No que se refere à Exploração de Si Próprio, o bloco 1 explica cerca de 19% da variância ( $F= 2.48$ ;  $p = .02$ ). Neste caso, com a introdução do segundo bloco, a variância explicada aumenta para cerca de 30% ( $F = 2.25$ ;  $p = .02$ ), e destaca-se como preditor individual significativo a Alienação da Mãe ( $\beta = .35$ ;  $t = 2.517$ ;  $p = .14$ ). Quando se acrescenta o bloco 3 ( $F = 3.44$ ;  $p = .00$ ), o valor da variância explicada aumenta para cerca de 60%, sendo que emergem como preditores individuais significativos, a Sociabilidade ( $\beta = .36$ ;  $t = 2.882$ ;  $p = .01$ ), a Curiosidade ( $\beta = .49$ ;  $t = 3.472$ ;  $p = .00$ ), a Persistência ( $\beta = -.34$ ;  $t = -2.361$ ;  $p = .02$ ), o Autocontrolo ( $\beta = .38$ ;  $t = 2.454$ ;  $p = .02$ ) e a Resistência ao Stress ( $\beta =.28$ ;  $t = 2.079$ ;  $p =.04$ ).

Considerando a Exploração Sistemática, verifica-se que o primeiro bloco explica 7% da variância ( $F = .80$ ;  $p = .59$ ), não se tendo observado nenhum preditor individual significativo. Porém, com a inclusão do bloco 2 ( $F = 2.75$ ;  $p = .00$ ), a variância explicada aumenta para 20%, onde a Comunicação da Mãe ( $\beta =.66$ ;  $t = 2.951$ ;  $p =.00$ ), se assume como o único preditor individual significativo. Ao se acrescentar o terceiro bloco ( $F = 2.46$ ;  $p =$

.00), verificamos que a variância explicada aumenta para cerca de 51%, no qual se destaca como preditor individual significativo a Resistência ao Stress ( $\beta = .31$ ;  $t = 2.145$ ;  $p = .04$ ).

Por fim, quanto à Quantidade de Informação, o bloco I ( $F = 1.03$ ;  $p = .42$ ), explica cerca de 9% da variância. Ao se acrescentar o segundo bloco ( $F = .92$ ;  $p = .54$ ), a variância aumenta para cerca de 15%, não se observando preditores individuais significativos. Porém, quando se introduz o bloco 3 ( $F = 1.17$ ;  $p = .31$ ), verifica-se o aumento da variância explicada para cerca de 33%, surgindo a Empatia ( $\beta = -.44$ ;  $t = -2.164$ ;  $p = .04$ ) e a Curiosidade ( $\beta = .49$ ;  $t = 2.604$ ;  $p = .01$ ) como os únicos preditores significativos.

**Tabela 3.** Regressões hierárquicas para o processo de exploração (N=179)

	Exploração do Meio			Exploração de Si Próprio			Exploração Sistemática			Quantidade de Informação		
	M1	M2	M3	M1	M2	M3	M1	M2	M3	M1	M2	M3
Idade	-.14			.03			.13			-.05		
Sexo	-.03			.21*			.00			-.17		
Habilitações Pai	-.26			-.31*			-.13			-.01		
Habilitações Mãe	.10			.04			.12			-.06		
Reprovações	.08			.16			.28			.19		
Classificação Português	.13			.21			.11			.12		
Classificação Matemática	.04			.05			-.08			-.07		
Pai – Confiança		-.00			.27			-.06			-.19	
Pai – Comunicação		.11			-.12			.28			.17	
Pai – Alienação		-.11			-.19			-.08			-.08	
Mãe – Confiança		-.22			-.29			-.41			-.13	
Mãe – Comunicação		.34			.43			.66**			.27	
Mãe – Alienação		.16			.35*			-.01			-.04	
C.S- Confiança			.04			-.25				-.03		-.11
C.S- Cooperação			-.11			-.02				-.06		.26
C.S- Sociabilidade			.24			.36**				.18		.02
C.S- Empatia			.09			.04				.03		-.44*
C.S- Curiosidade			.14			.49**				.11		.49*
C.S- Otimismo			-.03			-.12				.13		.05
C.S- Persistência			.09			-.34*				.24		-.17
C.S- Criatividade			.02			.01				.16		-.01
C.S- Controlo Emocional			-.09			-.09				-.26		-.31
C.S- Autocontrolo			.24			.38*				-.00		.19
C.S- Resistência ao Stress			.16			.28*				.31*		.12
F	1.12	1.01	.98	2.48*	2.25*	3.44**	.80	2.75**	2.46**	1.03	.92	1.17
R <sup>2</sup>	.10	.16	.30	.19	.30	.60	.07	.35	.51	.09	.15	.33
ΔF	1.12	.89	.95	2.48*	1.78	3.69**	.80	4.74**	1.72	1.03	.81	1.39
ΔR <sup>2</sup>	.10	.07	.13	.19	.11	.29	.07	.27	.16	.09	.06	.18

Abreviaturas: C.S., Competências Socioemocionais

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

Efeitos de mediação das competências socioemocionais na relação entre suporte e exploração de carreira.

A Tabela 4 resume os 20 efeitos indiretos considerados significativos. Através das análises dos efeitos indireto foi possível constatar que a Orientação para Tarefa surge como mediadora da Confiança do Pai na Exploração de Si ( $\beta = .10, p < .05, IC95[.01, .18]$ ), e na Exploração do Meio ( $\beta = .09, p < .05, IC95[.01, .17]$ ).

Para além disso, a Orientação para a Tarefa também surge como mediadora do efeito da Confiança da Mãe sobre a Exploração de Si ( $\beta = .28, p < .001, IC95[.01, .04]$ ) e sobre a Exploração do Meio ( $\beta = .27, p < .001, IC95[.09, .04]$ ).

Ainda na Orientação para a Tarefa verifica-se efeitos mediadores na Comunicação do Pai sobre a Exploração de Si ( $\beta = .28, p < .05, IC95[.05, .22]$ ) e sobre a Exploração do Meio ( $\beta = .27, p < .05, IC95[.09, .04]$ ). A Orientação para a Tarefa apresenta efeitos mediadores na Comunicação da Mãe sobre a Exploração de Si ( $\beta = .18, p < .05, IC95[.07, .29]$ ), e sobre Exploração do Meio ( $\beta = .18, p < .05, IC95[.06, .30]$ ).

Por fim, a Orientação para a Tarefa surge como mediadora do efeito da Alienação do Pai sobre a Exploração de Si ( $\beta = -.13, p < .05, IC95[-.8.90, -.67]$ ) e sobre a Exploração do Meio ( $\beta = -.12, p < .05; IC95[-.24, -1.85]$ ). A Orientação para a Tarefa apresenta efeitos mediadores na Alienação da Mãe sobre a Exploração de si ( $\beta = -.15, p < .05, IC95[-.03, -0.4]$ ) e sobre a Exploração do Meio ( $\beta = -0.14, p < .05, IC95[-.03, -.03]$ ).

No que se refere à Orientação para os Outros esta surge como mediadora do efeito da Confiança do pai sobre a Exploração de Si ( $\beta = .12, p < .05, IC95[.03, .22]$ ) e sobre a Exploração do Meio ( $\beta = .10, p < .05, IC95[.02, .19]$ ). Na Orientação para os Outros verifica-se efeitos mediadores na Confiança da Mãe sobre a Exploração de Si ( $\beta = .25, p < .001, IC95[.10, .41]$ ) e sobre a Exploração do Meio ( $\beta = .24, p < .05, IC95[.08, .39]$ ).

Para além disso, a Orientação para os Outros surge também como mediadora da Comunicação do Pai sobre a Exploração de Si ( $\beta = .10, p < .001, IC95[.07, .25]$ ) e sobre a Exploração do Meio ( $\beta = .16, p < .001, IC95[.01, .17]$ ). A Orientação para os Outros surge como mediadora da Comunicação da Mãe sobre Exploração de Si ( $\beta = .19, p < .001, IC95[.08, .30]$ ) e sobre a Exploração do Meio ( $\beta = .18, p < .05, IC95[.07, .30]$ ).

**Tabela 4.** Efeitos mediadores das competências socioemocionais entre o suporte dos pais (pai e mãe) e a exploração de carreira (N=179)

Variável independente	Variável mediadora	Variável dependente	Estimate	Intervalo confiança 95%	% de mediação
Pai_Confiança	Ori. Tarefa	Exp. Si	.10*	[.01, .18]	97.9
Pai_Confiança	Ori. Tarefa	Exp. Meio	.09*	[.01, .17]	28.9
Pai_Comunicação	Ori. Tarefa	Exp. Si	.14*	[.05, .22]	74.2
Pai_Comunicação	Ori. Tarefa	Exp. Meio	.12*	[.03, .20]	48.1
Pai_Alienação	Ori. Tarefa	Exp. Si	-.13*	[-.25, -.01]	53.1
Pai_Alienação	Ori. Tarefa	Exp. Meio	-.12*	[-.24, -1.85]	92.3
Mãe_Confiança	Ori. Tarefa	Exp. Si	.28**	[.12, .44]	76.7
Mãe_Confiança	Ori. Tarefa	Exp. Meio	.27**	[.09, .44]	88.6
Mãe_Comunicação	Ori. Tarefa	Exp. Si	.18*	[.07, .29]	67.7
Mãe_Comunicação	Ori. Tarefa	Exp. Meio	.18*	[.06, .30]	76.0
Mãe_Alienação	Ori. Tarefa	Exp. Si	-.15*	[-.27, -.04]	35.8
Mãe_Alienação	Ori. Tarefa	Exp. Meio	-.14*	[-.25, -.03]	98.4
Pai_Confiança	Ori. Outros	Exp. Si	.12*	[.03, .22]	90.4
Pai_Confiança	Ori. Outros	Exp. Meio	.10*	[.02, .19]	30.6
Pai_Comunicação	Ori. Outros	Exp. Si	.16**	[.07, .25]	71.2
Pai_Comunicação	Ori. Outros	Exp. Meio	.13*	[.04, .22]	53.0
Mãe_Confiança	Ori. Outros	Exp. Si	.25**	[.10, .41]	76.8
Mãe_Confiança	Ori. Outros	Exp. Meio	.24*	[.08, .39]	86.8
Mãe_Comunicação	Ori. Outros	Exp. Si	.19**	[.08, .30]	72.3
Mãe_Comunicação	Ori. Outros	Exp. Meio	.18*	[.07, .30]	80.0

**Abreviaturas:** Ori, Orientação; Exp, Exploração.

\*p < .05; \*\*p < .001

## Discussão

O estudo em enfoque surgiu da importância de se abordar o efeito das variáveis contextuais, associadas ao suporte, nomeadamente, o papel do pai e da mãe, nas dimensões que aferem o comportamento vocacional, considerando também a interferência das dimensões relacionadas com as competências socioemocionais. A fim de se obter resultados que atestem as hipóteses inicialmente formuladas, solicitou-se a participação de alunos de 9º ano do ensino básico. Esta seleção deveu-se à incidência de períodos mais desafiantes associados à escolha de um curso. Estes estão incluídos numa fase importante de transição que ocorre do ensino básico para o ensino secundário. Com o presente estudo, pretendeu-se analisar o efeito das competências socioemocionais na exploração de carreira, ao considerar-se a importância desta dimensão a par do suporte parental, visto de maneira diferenciada (pai e mãe).

Num primeiro momento de análise, ao realizar-se procedimentos de estatística descritiva, verificou-se que a confiança é a dimensão de maior destaque no suporte parental, denotando valores médios mais elevados, em ambas as dimensões, que aferem os diferentes tipos de suporte proporcionados pelo pai e pela mãe. Neste sentido, embora as diferenças não sejam muito expressivas encontra-se diferenças na confiança da mãe, sendo este resultado consistente com os dados encontrados na literatura, que reforçam que a mãe apresenta um papel de maior suporte na exploração da carreira. Estas assumem um papel de auxílio, com disponibilização de informações sobre as diversas profissões proporcionando ainda, um incentivo para a participação em atividades exploratórias, nas quais o jovem adquire novos conhecimentos associados à carreira (Gonçalves & Coimbra, 2007; Paloş & Drobot, 2010). Mais recentemente, Soares (2016) salienta que este efeito se deve ao facto de os pais poderem ser vistos como modelos persuasores, isto é, com a capacidade de influenciar os filhos na tomada de decisão a partir de uma troca de conhecimentos e experiências. Quando associadas as dimensões da Comunicação com a Exploração Sistemática, confere-se que detém valores médios mais elevados, em ambos os suportes. O que poderá ser explicado pelo poder das relações, onde a comunicação assume um papel facilitador na construção de relações mais vinculativas (Granic, 2005), nomeadamente, ao nível da construção de trajetórias profissionais. Não tendo sido observadas diferenças no género no que diz respeito à prestação do suporte. Como expectável, ao comparar-se os valores médios observa-se que, a Alienação é a que apresenta valores médios mais baixos,

por outro lado a Confiança, apresenta valores médios mais elevados nas dimensões que avaliam o suporte.

Num segundo momento de análise, ao nível das dimensões do suporte parental, é observável que as dimensões de suporte do pai correlacionam positiva e significativamente com as dimensões do suporte da mãe, o que vai ao encontro dos estudos que atribuem uma maior centralidade à rede de apoio, com a qual os indivíduos estabelecem conexões (Dietrich et al., 2018; Dietrich & Kracke, 2009; Paloş & Drobot, 2010). De acordo com os resultados encontrados, na presente investigação, conclui-se que estes se relacionam parcialmente, com os resultados mencionados no trabalho de investigação de Estreia (2018), que refere que os efeitos do suporte da mãe são mais expressivos na Exploração de Si Próprio, e os do suporte pai, verificam-se essencialmente na Exploração do Meio. Neste sentido, a primeira hipótese formulada é parcialmente confirmada. O suporte dos pais associa-se positivamente com o processo de exploração de carreira. No entanto, de acordo com a expectativa teórica, seria de esperar que o suporte da mãe apresentasse uma associação mais forte com a exploração de si próprio (H1b) e o suporte do pai com a exploração do meio (H1a). No entanto, constatou-se que Exploração Sistemática (H1c) é a que apresenta níveis de correlação mais elevados com o suporte parental percebido. Ainda assim, quando avaliado individualmente, continua a atribuir-se à figura materna o papel de maior suporte (Gonçalves & Coimbra, 2007; Paloş & Drobot, 2010), o que acaba por reforçar a ideia de que, quanto maior o suporte percebido, maiores são os níveis de exploração de carreira. Desta forma, é possível inferir que, os alunos percecionam o suporte facultado pelos pais de maneira semelhante, não existindo grandes variações entre o papel que ambas as figuras parentais assumem no seu percurso académico. No que diz respeito, às competências socioemocionais, constata-se que apresenta correlações positivas e significativas com as dimensões da Exploração, excetuando a relação entre a Exploração de si e a Resistência ao Stress. Em contrapartida, os valores encontrados são favoráveis à variável Otimismo, tanto no suporte da mãe como no suporte do pai. Este resultado parece estar alinhado com as ideias de Castro-Kemp e colaboradores (2019), uma vez que, nos seus estudos o Otimismo encontra-se positivamente correlacionado com a exploração, chegando-se à conclusão de que níveis superiores de Otimismo contribuem não só, para uma maior predisposição para o envolvimento na carreira, mas também para o aumento dos níveis de bem-estar cruciais para um desenvolvimento saudável. Por outras palavras, as competências socioemocionais estão associadas ao sucesso na escola e na vida (Weissberg et al., 2015), logo é de todo importante que as emoções, parte integrante do

indivíduo, sejam ensinadas, modeladas, praticadas e aplicadas a diferentes situações. Neste âmbito, os alunos acabam por ter em atenção, a ajuda dos pais uma vez que para além de apresentarem características persuasivas, os modelos parentais representam uma fonte de aprendizagem, através das quais os filhos adquirem a capacidade de autorregulação, sendo, portanto, perentório que em termos relacionais é em casa que surgem os primeiros contactos sociais e são estabelecidos os primeiros vínculos (Soenens et al., 2017). Por esta razão, em períodos de maior tensão, nos quais os indivíduos encontram-se na iminência de tomar uma decisão, surge uma maior procura de apoio particularmente ao nível da regulação emocional, por norma conferido pelas figuras parentais, o que poderá querer dizer que alunos detentores de níveis mais altos de competências socioemocionais evidenciam uma maior procura das figuras parentais. Similarmente as competências socioemocionais estão associadas a várias variáveis escolares como a prontidão escolar (Duncan et al., 2007), o bem - estar académico (Durlak et al., 2011; Roberts et al., 2018; Sudkamp et al., 2017) e o desempenho escolar (Sudkamp et al., 2017). Desta forma o sucesso, associado ao percurso académico desenhado de acordo com as metas escolares propostas, reflete que uma boa gestão entre as competências socioemocionais e as variáveis escolares têm influência no âmbito da carreira, nomeadamente, nos processos exploratórios. Verifica-se assim que, quando o indivíduo é bem-sucedido apresenta uma maior iniciativa para a exploração de carreira. Por esta razão, confirma-se a segunda hipótese formulada, que associa positivamente o suporte dos pais às competências socioemocionais.

Num terceiro momento de análise, referente às regressões, verifica-se que as Competências Socioemocionais surgem como preditores individuais significativos, sendo que destaca-se a Curiosidade que está associada com a Exploração de Si Próprio e Quantidade de Informação, e a Resistência ao Stress que se associa com a Exploração de Si Próprio e a Exploração Sistemática. A terceira hipótese formulada confirma-se parcialmente, uma vez que, foram encontrados preditores individuais significativos na exploração do meio (H3a), na exploração de si (H3b), na exploração sistemática (H3c) e na quantidade de informação (H3c), o que não se verificou na exploração do meio (H3a). Estes resultados suportam a ideia de que os alunos com maiores índices de curiosidade tendem a explorar mais a suas opções de carreira. Por conseguinte, os alunos nestas condições exploram de forma ativa as alternativas disponíveis e acabam por apresentar uma maior Resistência ao Stress. Face ao exposto, assume-se que as Competências Socioemocionais são um fator protetor, ao qual é atribuído um papel de grande centralidade na vida dos indivíduos. Em

conformidade com o descrito, os autores ressaltam que as emoções surgem como preditores na tomada de decisão, sendo que é a partir destas que os indivíduos adquirem a capacidade de realizar escolhas mais conscientes. A presente capacidade evidencia-se através da diminuição de períodos de confronto caracterizados pelas inúmeras dúvidas associadas às especificidades da carreira (Brown & Lent, 2013; Dietrich, 2011; Hartung, 2011; Howard & Ferrari, 2021).

Num quarto momento de análise, referente aos efeitos de mediação, verificaram-se 20 efeitos indiretos significativos nos quais a Orientação para a Tarefa (H4b) surge como mediador dos 3 níveis de suporte do pai (Confiança, Comunicação e Alienação) e da mãe (Confiança, Comunicação e Alienação) nas variáveis da carreira (Exploração do Meio e Exploração de Si Próprio). Para além disso, a Orientação para os outros (H4a) surge como mediadora de apenas 2 níveis do suporte do pai (Confiança, Comunicação) e do suporte da mãe (Confiança, Comunicação) sobre as variáveis da carreira (Exploração do Meio e Exploração de Si Próprio). Confirmando-se parcialmente a quarta hipótese formulada, uma vez que, apenas a orientação para *o self* (H4c) não medeia o efeito do suporte dos pais na exploração de carreira. Encontrando-se assim, alinhado com os resultados encontrados por Gamboa et al. (2023b), que reforçam o papel preponderante dos pais na construção da carreira, sendo que para além dos efeitos diretos, o efeito do suporte na exploração passa por estas importantes variáveis autorregulatórias. Globalmente, os resultados dos efeitos de mediação encontram respaldo na literatura da carreira, designadamente nas proposições da teoria sociocognitiva (Lent & Brown, 2013) e nas teorias relacionais da carreira (Flum & Blustein, 2000), assim como nos estudos empíricos que atestam o papel destas importantes variáveis da agência individual na explicação dos comportamentos de exploração (e.g., Di Fabio & Kenny, 2015; Gamboa et al., 2023b).

### Considerações Finais e Implicações Futuras

Após análise dos resultados obtidos é possível aferir que se cumpre o que estava inicialmente proposto, tendo sido observável que embora os pais apresentem papéis diferenciados nos processos afetos à exploração vocacional, o estudo atual, ressalva que os mesmos não revelam dados muito díspares entre si, o que pode ser justificado pela perceção dos alunos que consideram que os seus pais ainda que em contextos de atuação um pouco diferentes, constituem-se fontes válidas de conhecimento, ou seja, atribuem a mesma

importância a ambos os suportes. Ainda assim na literatura, é vigente que a comunicação com as mães apresenta um maior destaque, sendo explicada por uma maior proximidade e pela confiança estabelecida, sendo muitas vezes, a primeira pessoa a que jovem recorre nos momentos mais importantes da sua vida. No entanto, o pai é visto pelo seu lado mais pragmático e pelo seu apoio mais pontual. Neste sentido, confirma-se que enquanto a mãe está presente em todas as fases relativas ao percurso académico, o pai é consultado para questões mais precisas e com maior direccionalidade, o que quererá dizer que quando o jovem requer a opinião do pai já possui um conjunto de alternativas viáveis, esperando do pai uma maior delimitação das opções que deverá tomar. Acresce ainda, o papel das Competências Socioemocionais no decurso de todo o processo de exploração, uma vez que as competências socioemocionais influenciam a forma como o suporte se associa com os comportamentos adaptativos de carreira.

#### Limitações e Investigações Futuras

No que concerne às possíveis limitações identificadas é possível inferir que a principal, deve-se ao facto de existir uma quantidade restrita de estudos no âmbito do suporte a nível diferenciado, isto é, estudos que distingam com maior clareza a presença da mãe e do pai nos processos exploratórios.

Outra limitação a apontar, advém do tipo de estudo realizado, uma vez que os dados foram recolhidos num único momento, sendo impossível estabelecer relações de causalidade. Desta forma, espera-se que em estudos futuros, e com base em novas investigações seja possível alargar o tempo de recolha, optando por estudos longitudinais.

Com intuito de complementar a sugestão supracitada, seria relevante acompanhar um ciclo de estudo, nomeadamente no período do 7º ao 9º ano, no qual, o objetivo seria avaliar o suporte dos pais, a nível distinto, as competências socioemocionais e os efeitos destas, em eventuais comportamentos adaptativos de carreira, nomeadamente a exploração. Futura investigação deve também investir na construção de medidas válidas no domínio das competências socioemocionais, uma vez que os instrumentos disponíveis carecem de estudos mais robustos ao nível da validade de constructo.

## Referências

- Ahn, J. S., Ratelle, C. F., Plamondon, A., Duchesne, S., & Guay, F. (2022). Testing reciprocal associations between parenting and youth's motivational resources of career decision-making agency during the postsecondary transition. *Journal of Youth and Adolescence*, *51*(12), 2396–2410. doi: 10.1007/s10964-022-01672-8
- 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. doi: 10.1007/BF02202939
- Blustein, D. L. (1989). The role of goal instability and career self-efficacy in the career exploration process. *Journal of Vocational Behavior*, *35*(2), 194–203. doi: 10.1016/0001-8791(89)90040-7
- Castro-Kemp, S., Palikara, O., Gaona, C., Eirinaki, V., & Furlong, M. J. (2019). The role of psychological sense of school membership and postcode as predictors of profiles of socio-emotional health in primary school children in England. *School Mental Health*, *12*(2), 284–295. doi: 10.1007/s12310-019-09349-7
- Chernyshenko, O., M. Kankaraš and F. Drasgow (2018). *Social and emotional skills for student success and well-being*. Paris: OECD Publishing.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268.
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2015). The contributions of emotional intelligence and social support for adaptive career progress among Italian youth. *Journal of Career Development*, *42*(1), 48–59. doi : 10.1177/0894845314533420
- Di Fabio, A., & Palazzeschi, L. (2009). Emotional intelligence, personality traits and career decision difficulties. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, *9*(2), 135–146. doi: 10.1007/s10775-009-9162-3
- Di Fabio, A., Palazzeschi, L., & Bar-On, R. (2012). The role of personality traits, core self-evaluation, and emotional intelligence in career decision-making difficulties. *Journal of Employment Counseling*, *49*(3), 118–129. doi: 10.1002/j.2161-1920.2012.00012.x

- Dietrich, J., & Kracke, B. (2009). Career-specific parental behaviors in adolescents' development. *Journal of Vocational Behavior*, 75(2), 109–119. doi: 10.1016/j.jvb.2009.03.005
- Dietrich, J., Kracke, B., & Nurmi, J. E. (2011). Parents' role in adolescents' decision on a college major: A weekly diary study. *Journal of Vocational Behavior*, 79(1), 134–144. doi: 10.1016/j.jvb.2010.12.003
- Duncan, G. J., Dowsett, C. J., Claessens, A., Magnuson, K., Huston, A. C., Klebanov, P., Pagani, L. S., Feinstein, L., Engel, M., Brooks-Gunn, J., Sexton, H., Duckworth, K., & Japel, C. (2007). School readiness and later achievement. *Developmental Psychology*, 43(6), 1428–1446. doi: 10.1037/0012-1649.43.6.1428
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Estreia, M., Gamboa, V., Rodrigues, S., & Paixão, O. (2018). Suporte Parental e Autoeficácia nos Processos de Exploração e de Tomada de Decisão de Carreira. *1*, 91–102.
- Flum, H., & Blustein, D. (2000). Reinvigorating the study of vocational exploration: A framework for research. *Journal of Vocational Behavior*, 56(3), 380–404. doi: 10.1006/jvbe.2000.1721
- Flum, H. (2001). Relational dimensions in career development. *Journal of Vocational Behavior*, 59(1), 1–16. doi: 10.1006/jvbe.2000.1786
- Gamboa, V., Rodrigues, S., Bértolo, F., Marcelo, B., & Paixão, O. (2023a). Curiosity saved the cat: socio-emotional skills mediate the relationship between parental support and career exploration. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1195534
- Gamboa, V., Rodrigues, S., Bértolo, F., Marcelo, B., & Paixão, O. (2023b). Socio-emotional skills profiles and their relations with career exploration and perceived parental support among 8th grade students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1214395
- Gardiner, D., Goedhuys, M. 2020. Youth aspirations and the future of work: A review of the literature and evidence, *ILO Working Paper 8* (Geneva, ILO).

- Ginevra, M. C., Nota, L., & Ferrari, L. (2015). Parental support in adolescents' career development: Parents' and children's perceptions. *The Career Development Quarterly*, *63*(1), 2–15. doi: 10.1002/j.2161-0045.2015.00091.x
- Gonçalves, C., & Coimbra, J. (2007). O Papel dos pais na construção de trajetórias vocacionais dos seus filhos. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, *8*(1), 1–17.
- Granic, I. (2005). Timing is everything: Developmental psychopathology from a dynamic systems perspective. *Developmental Review*, *25*(3–4), 386–407. doi: 10.1016/j.dr.2005.10.005
- Guan, Y., Wang, F., Liu, H., Ji, Y., Jia, X., Fang, Z., Li, Y., Hua, H., & Li, C. (2015). Career-specific parental behaviors, career exploration and career adaptability: A three-wave investigation among Chinese undergraduates. *Journal of Vocational Behavior*, *86*, 95–103. doi: 10.1016/j.jvb.2014.10.007
- Hardin, E. E., Varghese, F. P., Tran, U. V., & Carlson, A. Z. (2006). Anxiety and career exploration: Gender differences in the role of self-construal. *Journal of Vocational Behavior*, *69*(2), 346–358. doi: 10.1016/j.jvb.2006.05.002
- Hartung, P. J. (2010). Practice and research in career counseling and development—2009. *The Career Development Quarterly*, *59*(2), 98–142. doi: 10.1002/j.2161-0045.2010.tb00057.x
- Hartung, P. J. (2011). Barrier or benefit? Emotion in life-career design. *Journal of Career Assessment*, *19*(3), 296–305. doi: 10.1177/1069072710395536
- Hooley, T. (2014). The evidence base on lifelong guidance: A guide to key findings for effective policy and practice. University of Derby, Finland: ELGPN.
- Hofmans, J., Wille, B., & Schreurs, B. (2020). Person-centered methods in vocational research. *Journal of Vocational Behavior*, *118*, 103398. doi: 10.1016/j.jvb.2020.103398
- Howard, K.A.S., & Ferrari, L. (2022). Social-emotional learning and career development in elementary settings. *British Journal of Guidance & Counselling*, *50*(3), 371–385. doi: 10.1080/03069885.2021.1959898
- Jiang, Z., Newman, A., Le, H., Presbitero, A., & Zheng, C. (2019). Career exploration: A review and future research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, *110*, 338–356. doi:10.1016/j.jvb.2018.08.008

- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big-five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. *Handbook of personality: Theory and research*. eds. O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (New York: Guilford Press), 114–158.
- Kankaraš, M., & Suarez-Alvarez, J. (2019). Assessment framework of the OECD study on social and emotional skills. *OECD Education Working Papers*, No. 207. (Paris: OECD Publishing)
- Katz, I., Cohen, R., Green-Cohen, M., & Morsiano-davidpur, S. (2018). Parental support for adolescents' autonomy while making a first career decision. *Learning and Individual Differences*, 65, 12–19. doi: 10.1016/j.lindif.2018.05.006
- Kenny, M., & Medvide, M. B. (2013). Relational influences on career development. *Career development and counseling: putting theory and research to work*. eds. S. D. Brown & R. W. Lent (New Jersey: Wiley), 329–356.
- Ketterson, T. U., & Blustein, D. L. (1997). Attachment relationships and the career exploration process. *The Career Development Quarterly*, 46(2), 167–178. doi: 10.1002/j.2161-0045.1997.tb01003.x
- Kidd, J. M. (2004). Emotion in career contexts: Challenges for theory and research. *Journal of Vocational Behavior*, 64(3), 441–454. doi: 10.1016/j.jvb.2003.12.009
- Kleine, A. K., Schmitt, A., & Wisse, B. (2021). Students' career exploration: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 131, 1–18. doi: 10.1016/j.jvb.2021.103645
- Leaper, C., Anderson, K. J., & Sanders, P. (1998). Moderators of gender effects on parents' talk to their children: A meta-analysis. *Developmental Psychology*, 34(1), 3–27. doi: 10.1037/0012-1649.34.1.3
- 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*, 60(4), 557–568. doi:10.1037/a0033446
- Li, Y., Guan, Y., Wang, F., Zhou, X., Guo, K., Jiang, P., Mo, Z., Li, Y., & Fang, Z. (2015). Big-five personality and BIS/BAS traits as predictors of career exploration: The mediation role of career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 39–45. doi: 10.1016/j.jvb.2015.04.006

- Maftai, A., & Holman, A. C. (2020). Cyberchondria During the Coronavirus Pandemic: The Effects of Neuroticism and Optimism. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–7. doi: 10.3389/fpsyg.2020.567345
- Main, A., Paxton, A., & Dale, R. (2016). An exploratory analysis of emotion dynamics between mothers and adolescents during conflict discussions. *Emotion, 16*(6), 913–928. doi: 10.1037/emo0000180
- Mittal, S. (2020). Ability-based emotional intelligence and career adaptability: role in job-search success of university students. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning, 11*(2), 454–470. doi: 10.1108/HESWBL-10-2019-0145
- Moreira, H., Fonseca, A., & Canavarro, M. C. (2017). Assessing Attachment to Parents and peers in Middle Childhood: Psychometric Studies of the Portuguese Version of the People in My Life Questionnaire. *Journal of Child and Family Studies, 26*(5). doi: 10.1007/s10826-017-0654-3
- Nieto-Flores, M., Berrios, M. P., & Extremera, N. (2019). Job search self-efficacy as a mediator between emotional intelligence and the active job search process. *Revista de Psicología Social, 34*(1), 86–109. doi: 10.1080/02134748.2018.1537652
- OECD (2015). Skills for social Progress. The power of social and emotional skills. Paris: OECD Publishing.
- Paixão, O., & Gamboa, V. (2017). Motivational profiles and career decision making of high school students. *Career Development Quarterly, 65*(3), 207–221. doi: 10.1002/cdq.12093
- Paixão, O., & Gamboa, V. (2022). Autonomous versus controlled motivation on career indecision: the mediating effect of career exploration. *Journal of Career Development, 49*(4), 802–815. doi: 10.1177/0894845321992544
- Paloş, R., & Drobot, L. (2010). The impact of family influence on the career choice of adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 2*(2), 3407–3411. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.03.524
- Paquette, D. (2004). Theorizing the Father-Child Relationship: Mechanisms and Developmental Outcomes. *Human Development, 47*(4), 193–219. doi: 10.1159/000078723

- Parmentier, M., Pirsoul, T., & Nils, F. (2019). Examining the impact of emotional intelligence on career adaptability: A two-wave cross-lagged study. *Personality and Individual Differences, 151*:109446. doi: 10.1016/j.paid.2019.05.052
- Parmentier, M., Pirsoul, T., & Nils, F. (2022). Career adaptability profiles and their relations with emotional and decision-making correlates among Belgian undergraduate students. *Journal of Career Development, 49*(4), 934–950. doi: 10.1177/08948453211005553
- Pirsoul, T., Parmentier, M., & Nils, F. (2022). Emotional intelligence profiles and job search correlates in the context of the school-to-work transition. *Journal of Career Development, 50*(1). doi: 10.1177/08948453221141445
- Roberts, C. M., Kane, R. T., Rooney, R. M., Pintabona, Y., Baughman, N., Hassan, S., Cross, D., Zubrick, S. R., & Silburn, S. R. (2018). Efficacy of the Aussie optimism program: Promoting pro-social behavior and preventing suicidality in primary school students. A randomised-controlled trial. *Frontiers in Psychology, 8*, 1–13. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01392
- Rodrigues, S., Gamboa, V., Vieira, L., Paixão, O., & Domingues, D. (2017). Suporte parental e autonomia. Efeitos na exploração e indecisão vocacional. *OMNIA Revista Interdisciplinar de Ciências e Artes, 7*, 41–57. doi: 10.23882/OM07-2017-10-04
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford.
- Saka, N., & Gati, I. (2007). Applying decision theory to facilitating adolescent career choices. *Career development in childhood and adolescence*. eds. V. B. Skorikov and W. Patton (Rotterdam: Sense Publishers), 181–202.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2020). School engagement and school burnout profiles during high school—the role of socio-emotional skills. *European Journal of Developmental Psychology, 17* (6), 943-964. doi:10.1080/17405629.2020.1785860
- Savickas, M. L. (2005). The theory and Practice of Career Construction. S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career Development and Counseling: Putting theory and research to work*, 42-70. John Wiley & Sons, Inc
- Schoon, I. (2021). Towards an integrative taxonomy of social-emotional competences. *Frontiers in Psychology, 12*, 515513. doi: 10.3389/fpsyg.2021.515313

- Soares, M. da C. G. (2016). *A Psicologia da Construção da Vida Incursões no Conceito de Adaptabilidade para o Estudo da Influência Parental na Construção de Carreira em Adolescentes*. Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal
- Soenens, B., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2017). How parents contribute to children's psychological health: The critical role of psychological need support. *Development of Self-Determination Through the Life-Course*, 171–87. doi: 10.1007/978-94-024-1042-6\_13
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2019). Parenting adolescents. M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Children and parenting* (3rd ed., pp. 111–167). New York: Routledge.
- Stumpf, S. A., Colarelli, S. M., & Hartman, K. (1983). Development of the Career Exploration Survey (CES). *Journal of Vocational Behavior*, 22(2), 191–226. doi: 10.1016/0001-8791(83)90028-3
- Sudkamp, A., Praetorius, A. K., & Spinath, B. (2017). Teachers' judgment accuracy concerning consistent and inconsistent student profiles. *Teaching and Teacher Education*, 76, 204–213. doi: 10.1016/j.tate.2017.09.016
- Taveira, M. C. (1997). *Exploração e Desenvolvimento Vocacional de Jovens*. Universidade do Minho, Braga, Portugal, 1– 400.
- Taveira, M.C. (2001). Exploração vocacional: Teoria, investigação e prática. *Psychologica*, 26, 55-77.
- 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
- Torres, A. C. (2017). Transição para o ensino secundário: vozes de estudantes em dois sistemas educativos. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 14, 249–253. doi: 10.17979/reipe.2017.0.14.3043
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: past, present, and future. *Handbook of social and emotional learning: research and practice*. eds. J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (New York: The Guilford Press), 3–19.

Young, R. A., Paseluikho, M. A., & Valach, L. (1997). The role of emotion in the construction of career in parent-adolescent conversations. *Journal of Counseling & Development, 76*(1), 36–44. doi: 10.1002/j.1556-6676.1997.tb02374.x

Zhao, X., Lim, V.K., & Teo, T.S. (2012). The long arm of job insecurity: Its impact on career-specific parenting behaviors and youths' career self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior, 80*, 619–628. doi: 10.1016/j.jvb.2012.01.018

## **Anexos**

---

Anexo 1 - Parecer Positivo do Pedido da Plataforma de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME)

---

Monotorização de Inquéritos em Meio Escolar: Inquérito n.º 1430100001



Exmo(a)s. Sr(a)s.

O pedido de autorização do inquérito n.º 1430100001, com a designação *O Efeito Mediador das Competências Socio Emocionais na Relação entre Suporte dos Pais e Exploração e Indecisão de Carreira. A Relação entre o Suporte dos Pais e Exploração e Indecisão de Carreira: o Efeito Mediador das Competências Socio Emocionais*, registado em 02-02-2024, foi aprovado.

Avaliação do inquérito:

Exmo.(a) Senhor(a) Carina Nunes

Cumpre-nos informar que o pedido de realização de inquérito em meio escolar é aprovado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos, devendo atender-se às observações aduzidas.

Com os melhores cumprimentos

José Carlos Sousa  
Diretor de Serviços  
DGE

Anexo 2 - Pedido de Autorização à Direção do Agrupamento de Escola

---

Exma. Senhora  
Diretora do Agrupamento de Escolas da Bemposta, Portimão

No âmbito da realização da minha dissertação do Mestrado em Psicologia da Educação, em colaboração com a minha colega Ana Guerreiro, venho por este meio solicitar a Vossa Excelência autorização para a recolha de dados junto dos alunos do 9º ano do Agrupamento de Escolas da Bemposta.

O presente estudo, a realizar sob orientação da Professor Doutor Vítor Gamboa, denomina-se “O Efeito Mediador das Competências Socio Emocionais na Relação entre Suporte dos Pais e Exploração e Indecisão de Carreira” e tem como objetivo analisar o efeito do suporte do pai e do suporte da mãe nos comportamentos de exploração e nos níveis de indecisão de carreira, considerando o efeito mediador das competências socio emocionais.

A recolha de dados consiste na aplicação de um conjunto de escalas, já utilizadas pelos Serviços de Psicologia e Orientação, que serão administradas em contexto de sala de aula. Garantimos que a participação dos alunos é voluntária, antecedida pela autorização dos encarregados de educação, e que os dados recolhidos são anónimos.

Agradece-se antecipadamente a sua colaboração, estando ao dispor para qualquer esclarecimento.

Com os melhores cumprimentos,

Carina Nunes

Estagiária de Psicologia da Educação do Agrupamento de Escolas da Bemposta

E-mail: a78685@ualg.pt

Anexo 3 – Pedido de Consentimento Informado

---

Ex.mo(a). Senhor(a) Encarregado(a) de Educação

Somos alunas do Mestrado de Psicologia da Educação da Universidade do Algarve, e estamos a desenvolver um estudo com o objetivo de **verificar o efeito mediador das competências socioemocionais na relação entre o suporte dos pares e dos pais e a exploração de carreira**, em alunos do 9º ano de escolaridade.

Para tal, solicitamos a sua autorização para que o seu educando(a) participe no estudo. A participação requer a resposta a um conjunto de questões relacionadas com o suporte de pares e dos pais, exploração de carreira e competências socioemocionais. As respostas ao questionário serão anónimas. Informamos ainda que as conclusões do estudo serão entregues às escolas participantes.

\*Solicitamos ainda que, mesmo que **não autorize** a participação do seu educando/a no presente estudo, **preencha e entregue** a presente autorização.

Com os melhores cumprimentos

Ana Rita Guerreiro – a78853@ualg.pt

Carina Nunes – a78685@ualg.pt

Mestrado de Psicologia da Educação

Faculdade de Ciências Humanas

Universidade do Algarve



.....

Eu, \_\_\_\_\_, encarregado(a) de educação do(a) aluno(a)

\_\_\_\_\_, nº \_\_\_\_, **autorizo/não autorizo** ( riscar o que não interessa) o meu educando(a) a participar nestes estudos.