

Ana Rita Martins Guerreiro

**Suporte dos Pares e Exploração de Carreira: o Efeito Mediador  
das Competências Socioemocionais**



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2023/2024

Ana Rita Martins Guerreiro

**Suporte dos Pares e Exploração de Carreira: o Efeito Mediador  
das Competências Socioemocionais**

Mestrado em Psicologia da Educação

Trabalho Efetuado sob orientação do:

Professor Doutor Vítor Manuel Pacheco Gamboa



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2023/2024

Suporte dos Pares e Exploração de Carreira: O Efeito Mediador das Competências  
Socioemocionais

***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:

---

Ana Rita Martins Guerreiro

*Copyright* em nome de Ana Rita Martins Guerreiro

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**

Gostava de agradecer a todos os que me apoiaram de forma direta e indireta na realização deste trabalho:

Ao Agrupamento de Escolas D. Manuel I de Tavira e a todos os professores e alunos, pela colaboração, pelas palavras de apoio e de incentivo, principalmente na fase relativa à recolha de dados. E especialmente ao Professor Diretor Duarte Custódio e Professora Ângela Fonseca por toda a disponibilidade e compreensão.

À minha orientadora de estágio, Psicóloga Ana Batista, pelo auxílio e orientação relativamente à recolha de dados, descomplicando este processo burocrático.

Aos meus pais e aos meus avós, que sempre me incentivaram a prosseguir os meus estudos e sempre aceitaram os caminhos que tomei academicamente. E por todos os esforços que fizeram para que eu chegasse a esta etapa.

Ao meu avô António, que me guia e vejo como um exemplo a seguir, por também me ter sempre incentivado a ser e a fazer melhor e por sempre se preocupar comigo.

Ao João, por me ter mantido emocionalmente estável ao longo deste processo, por todos os passeios para “arejar a mente”, por estar sempre disposto a ouvir todas as minhas reclamações e por ter estado sempre do meu lado mesmo quando eu sentia que não merecia.

À minha colega Carina, por todo o apoio que me proporcionou, tanto a nível académico como emocional. Ao estarmos as duas no “mesmo barco” senti que me compreendia na perfeição. Neste processo que muitas vezes é tão solitário, ter alguém com falar e partilhar as ansiedades e dúvidas tornou-se imprescindível. Com ela consegui rir e ver o lado positivo das alturas mais complicadas.

À Professora Suzi Rodrigues e ao Professor Olímpio Paixão pela orientação relativa à análise dos dados e pelo esclarecimento de dúvidas relativas a este processo.

Ao Prof. Dr. Vítor Gamboa por todo apoio e partilhas de conhecimento disponibilizado. Por demonstrar um ar tranquilizador em todas as reuniões e por estar sempre disponível para responder a todas as minhas questões.

## **Resumo**

Este estudo teve como principal objetivo analisar a relação entre suporte dos pares e exploração vocacional, considerando o efeito mediador das competências socioemocionais, numa amostra de estudantes do 9º ano de escolaridade (N= 179). Os estudos na área da carreira têm-se debruçado essencialmente no papel dos pais na exploração, sendo por isso de suma importância procurar evidência que sustente o papel dos pares na vida dos alunos, pois estes estão presentes nas diversas etapas da vida, sendo que é na adolescência que se intensifica a procura dos amigos como rede de apoio. Ao analisar o efeito do Suporte dos Pares nas variáveis da Carreira verificou-se relações positivas e significativas na Exploração de si e Exploração Sistemática quando relacionadas à Comunicação dos Pares. Já a Alienação revelou relações negativas não significativas com as variáveis vocacionais em análise. A nível geral, os resultados permitiram identificar preditores significativos positivos nas Competências Socioemocionais (Persistência, Curiosidade e Resistência ao Stress). No que concerne aos efeitos de mediação foram considerados significativos 6 efeitos indiretos, sendo estes mediados pela Orientação para os Outros e pela Orientação para a Tarefa. Os resultados do presente estudo poderão influenciar pesquisas futuras e contribuir em grande parte para a explicação das relações entre as variáveis contextuais e os antecedentes da carreira.

**Palavras-chave:** Suporte de Pares; Exploração de Carreira; Competências Socioemocionais.

## ***Abstract***

This study's main objective was to analyse the relationship between peer support and vocational exploration, considering the mediating effect of socio-emotional skills, in a sample of 9th year students (N= 179). Studies in the career area have essentially focused on the role of parents in exploration, which is why it is extremely important to look for evidence that supports the role of peers in students' lives, as they are present at different stages of life, and it is during adolescence that the search for friends as a support network intensifies. When analysing the effect of Peer Support on Career variables, positive and relevant relationships were obtained in Self-Exploration and Systematic Exploration when related to Peer Communication. Alienation, on the other hand, revealed non-significant negative relationships with the vocational variations under analysis. At a general level, the results made it possible to identify positive predictors in Socio-Emotional Skills (Persistence, Curiosity and Resistance to Stress). Regarding mediation effects, 6 indirect effects were considered significant, these being mediated by Orientation towards Others and Orientation towards the Task. The results of the present study may vary future research and contribute largely to the explanation of the relationships between contextual variables and career antecedents.

***Keywords:*** Peer Support; Career Exploration; Socioemotional skills.

## Índice

Introdução.....	1
Suporte dos Pares e exploração de carreira.....	3
Suporte dos Pares e Competências Socioemocionais .....	8
Competências Socioemocionais e Exploração de Carreira .....	9
Objetivo e Hipóteses em Estudo .....	11
Método .....	12
Amostra .....	12
Instrumentos .....	13
Questionário Sociodemográfico.....	13
Exploração de Carreira.....	13
Suporte de Pares .....	14
Competências Socioemocionais .....	14
Procedimentos de Recolha de Dados .....	15
Procedimentos de Análise de Dados .....	15
Análise dos Resultados.....	16
Estatística Descritiva .....	16
Correlações das variáveis em estudo.....	18
Modelos de regressão .....	20
Efeitos de mediação das competências socioemocionais na relação entre suporte dos pares e exploração de carreira. ....	23
Discussão dos Resultados.....	25
Considerações.....	27
Limitações e Investigações Futuras.....	28
Referências .....	29
Anexos.....	35

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Médias, Desvios-padrão, Valores Máximos e Mínimos e Valores de Alfa de Cronbach (N=179).....	17
<b>Tabela 2.</b> Correlações das variáveis em estudo (N=179).....	19
<b>Tabela 3.</b> Regressões hierárquicas para o processo de exploração (N=179).....	22
<b>Tabela 4.</b> Efeitos mediadores das competências socioemocionais entre o suporte dos pares e a exploração de carreira (N=179).....	24

## **Índice de Anexos**

Anexo 1 - Parecer Positivo da Plataforma de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME) .....	36
Anexo 2 - Pedido de Autorização à Direção do Agrupamento .....	38
Anexo 3 - Consentimento Informado .....	40

## **Introdução**

Apesar do processo de exploração de carreira ocorrer ao longo da vida, no sistema educativo português, reveste-se de uma particular importância para os alunos do 9º ano de escolaridade, uma vez que, nesta fase do percurso escolar, são chamados a tomar uma decisão relativamente ao seu futuro académico e/ou profissional. Esta etapa do percurso escolar corresponde, segundo a teoria do desenvolvimento de carreira de Super e colaboradores (1996), corresponde a um período de transição da fase do crescimento para o designado estágio da exploração. Enquanto na primeira fase ocorre o desenvolvimento de capacidades, atitudes, interesses e necessidades associadas com o seu autoconceito, na fase exploratória, as decisões são mais concretas, embora ainda não finalizadas, pois passam progressivamente de um período de fantasia para ideias mais realistas relacionadas com a sua carreira. Este processo é desafiante já que a decisão tomada pelo jovem, no âmbito da carreira, irá influenciá-lo a longo prazo e em diversas dimensões, sobretudo pessoais, familiares e sociais (Gati & Tal, 2008; Super et al., 1996). A importância atribuída à transição para o ensino secundário, também designada de expectativa social quanto à realização bem-sucedida das tarefas vocacionais, pode levar a que os jovens experimentem insegurança e ansiedade em relação a todo este processo de tomada de decisão, sobretudo pelas implicações que o mesmo parece ter no futuro. Nestas circunstâncias, e perante as dificuldades inerentes ao processo de tomada de decisão de carreira, os jovens procuram auxílio nas pessoas que lhes são mais próximas, como a família e os colegas.

Pese embora a evidência de que os pais são essenciais no apoio às atividades de exploração de carreira (e.g., Maftai et al., 2023; Turan et al., 2016), alguma literatura assinala que neste processo o suporte dos pares também parece ser essencial (e.g., Kracke, 2002). Hoje em dia, perante a atual configuração dos nossos sistemas educativos, os jovens não só passam grande parte do tempo com os seus pares, mas também se encontram em situações semelhantes a estas, tornando mais fácil a compreensão das suas preocupações e a partilha de projetos e eventuais inseguranças. Nurmi (2001) refere-se a este processo de resolução conjunta das tarefas de desenvolvimento como co-navegação, associando o papel dos pares à preparação das estratégias necessárias a uma transição bem-sucedida. Lent e Brown (2013), num robusto trabalho de meta análise, tendo por referência o modelo sociocognitivo da carreira, explicitaram que o processo de exploração é realizado quando o indivíduo sente segurança nas suas capacidades de exploração e de tomada de decisão. Neste sentido a

exploração irá traduzir-se num resultado positivo, quando são criados objetivos claros para realizar a exploração e quando estes têm apoio adequado à sua concretização (e.g., pais e amigos), e poucos obstáculos (e.g., pares críticos). Ainda de acordo com os resultados deste trabalho de revisão, a exploração pode ser explicada por características ou atributos individuais como a extroversão, a abertura à experiência, o baixo neuroticismo e uma elevada consciência de si próprio. É assim possível concluir que quanto mais os indivíduos se sentem apoiados por aqueles que os rodeiam, mais facilmente demonstrarão comportamentos que envolvem a exploração de carreira e a tomada de decisão.

Os estudantes baseiam-se em diversas fontes para realizarem a exploração de carreira, num processo que na literatura (e.g., Taveira, 1997; Taveira & Moreno, 2003) é descrito como exploração orientada para o meio, o qual diz respeito à pesquisa de informações relacionadas com a carreira e futuras oportunidades. A outra fonte de informação é o *self*. Neste processo, os indivíduos avaliam os seus comportamentos passados (e.g., interesses e competências) e como estes podem influenciar a sua carreira no futuro. Na relação estabelecida entre estas duas fontes, os indivíduos criam um melhor entendimento das suas opções de carreira e de como os seus interesses, valores e comportamentos podem estar relacionados com o mundo do trabalho (Kleine et al., 2021). No entanto, para além dos determinantes contextuais proximais, como será o caso da influência dos pares, a exploração tem ainda como preditores os fatores cognitivo-motivacionais (Jiang et al., 2019; Taveira, 1997), nos quais podemos incluir as competências socioemocionais. Tendo em conta a complexidade associada ao processo de exploração e uma posterior tomada de decisão, as competências socioemocionais surgem como imprescindíveis. Howard e Ferrari (2022), enfatizam que as competências socioemocionais têm como principal função ajudar a regular o comportamento. Posto isto, estas são vistas como essenciais e têm o intuito ajudar os estudantes a ajustar as suas emoções de acordo com o contexto e premissas sociais. De uma boa gestão das emoções provêm sucesso não só na sua vida escolar, como também noutros contextos de realização, nomeadamente, a resolução das difíceis e complexas tarefas vocacionais. Estes também defendem a junção da aprendizagem das competências socioemocionais com a educação relativa à carreira nas escolas, considerando que este conjunto beneficia o desenvolvimento dos jovens, criando nestes uma visão mais holística de si mesmos tendo em conta os aspetos sociais, emocionais, académicos e vocacionais da sua identidade.

Por conseguinte, devido a toda a informação abordada anteriormente, é evidente a necessidade de estudar o papel do suporte dos pares na exploração de carreira e o efeito

mediador das competências socioemocionais nestas variáveis. Tendo não só em conta a partilha de informação que existe entre os pares e o suporte emocional, que é disponibilizado entre estes, mas também como as competências socioemocionais afetam todo o processo de exploração de carreira.

### *Suporte dos Pares e exploração de carreira*

De acordo com os autores Zhang e Huang (2018), o suporte de pares pode ser definido como o apoio recíproco de indivíduos que se encontram em situações idênticas. Estes apoiam-se mutuamente em grupos, proporcionando apoio emocional e/ou académico. Neste último contexto, são também oferecidos conselhos, orientação e a partilha de expectativas e valores. Sari e colaboradores (2017) acrescentam que este é constituído por uma troca de conhecimentos e habilidades entre indivíduos. Podemos então concluir que, o suporte dos pares é essencial para um desenvolvimento adaptativo dos jovens, uma vez que para além do apoio emocional, os colegas também servem de modelo em todo o processo de tomada de decisão, como no caso da escolha de um curso do ensino secundário. Desta forma, é possível considerar que o suporte de pares é uma das componentes do apoio social, sendo este constituído pelo suporte financeiro, suporte emocional, conselhos, orientação e troca de conhecimentos (Bum & Jeon, 2016).

Na literatura da carreira, Blustein e colaboradores (2004) afirmam que, segundo as perspetivas construtivista e relacionais do desenvolvimento, existe uma ligação entre o comportamento humano e as interações com os outros, pelo que o suporte dos pares se encontra entre os principais preditores de uma resolução bem-sucedida das tarefas vocacionais da adolescência, a par do suporte que é proporcionado pelos pais. Neste mesmo sentido, Schultheiss (2007), num extenso trabalho de revisão em torno das dimensões relacionais do desenvolvimento de carreira dos adolescentes, concluiu que as relações de suporte e de confiança estão associadas a um incremento do comportamento adaptativo no domínio da carreira.

Steinberg e colaboradores (1991) concluíram que os pares acabam por desempenhar um papel fundamental na vida dos adolescentes, pois estes, nesta fase, asseguram apoio emocional durante o processo de obtenção de autonomia na relação com os pais e na exploração do *self*. Isto porque, ao interagir com os seus pares, os adolescentes poderão ter a oportunidade de debater e de adotar outros pontos de vista e desenvolver perspetivas acerca do seu futuro. Nurmi (2001), por seu turno, considera que os pares são essenciais, uma vez

que estes ajudam a realizar comparações no que diz respeito, à sua condição social e à efetividade na procura do sucesso alcançado a partir da independência dos pais. Desta forma, tomando também os resultados do estudo conduzido por Kracke (2002), podemos concluir que os pares, ao assegurarem o apoio emocional, são importantes no processo de obtenção de autonomia na relação com os pais dos adolescentes.

O suporte dos pares pode auxiliar os jovens em diversos contextos. Num estudo realizado por Rodriguez e colaboradores (2003), numa amostra de alunos do ensino universitário, os alunos relataram receber um maior apoio dos seus pares do que da sua família, e que o suporte dos pares era um melhor preditor de bem-estar psicológico, do que o suporte fornecido pela família. Num outro estudo realizado por Dennis e colaboradores (2005), foram identificados resultados que indicavam que o suporte de pares era um melhor preditor de ajustamento psicológico e académico do que o suporte dos pais. Estes resultados vão ao encontro da literatura que afirma que, ao longo do desenvolvimento do indivíduo, o suporte dos pares vai aumentando a sua prevalência.

A exploração de carreira pode ser definida como a ação de pesquisa de informação no sentido de criar e testar hipóteses acerca de si mesmo e da sua realidade ocupacional. É através deste processo que ocorre a formulação de objetivos vocacionais, o planeamento e a tomada de decisão de carreira (Taveira, 1997). A exploração de carreira é necessária para o desenvolvimento de experiências relacionadas com a carreira ao longo da vida do indivíduo, sendo que esta é influenciada pelas relações com os outros (Flum, 2001). Este processo de exploração de si próprio e do mundo ocupacional que os rodeia, assegura o desenvolvimento de um plano de carreira mais seguro, resultando numa possível carreira que se baseia nos interesses e valores do indivíduo (Maftei et al., 2023). Quando consideramos os efeitos da exploração de carreira, este processo surge associado com vantagens importantes para a vida pessoal e profissional do indivíduo, tais como: confiança e envolvimento nas decisões de carreira, desenvolvimento de competências, entre outros (e.g., Gushue et al., 2006; Paixão & Gamboa, 2017)

Em síntese, a exploração é necessária para o desenvolvimento de experiências relacionadas com a carreira ao longo de todo o ciclo de vida do indivíduo, sendo que este processo é fortemente influenciado pelas relações com os outros, nos diferentes contextos de vida, como a escola e a família (Felsman & Blustein, 1999; Flum, 2001). Isto porque a escolha

de um percurso de formação pode ser avassalador, devido à quantidade de informação disponível e às diversas opções de carreira que podem ser tomadas (Gati & Levin, 2014).

No que se refere aos seus determinantes, a exploração de carreira é influenciada por características individuais (e.g., sexo, idade) e contextuais (e.g., fatores familiares, relacionais e organizacionais) (Jiang et al., 2019).

Relativamente ao efeito das características individuais foi realizado um estudo por Taveira (1997), com uma amostra de 1400 alunos em situação de transição escolar. Neste verificou-se, que ao comparar alunas e alunos, estas apresentavam maiores níveis de insegurança em relação aos seus objetivos vocacionais e menos satisfação com a informação obtida na exploração que realizaram. Este ainda concluiu que as alunas apresentam uma menor organização e intencionalidade na sua exploração, revelando um maior nível de ansiedade associada à exploração e menor certeza vocacional. Num outro estudo, Faria e Taveira (2006) identificaram que as alunas dão primazia à exploração do *self* (e.g., retrospecto de vida, consideração de interesses e capacidades), baseando-se neste para a exploração de carreira. Ainda, num estudo realizado por Faria e colaboradores (2008), com uma amostra de alunos que se encontravam no último ano de ensino secundário, verificou-se que as alunas sentem-se menos confiantes quanto à ocupação de uma profissão e/ou uma posição na área que desejam no mercado de trabalho. Já os alunos demonstram ser menos indecisos.

Na visão de Hooley (2014), existem benefícios associados à exploração de carreira, sendo de todo importante estudar alunos em fase de transição. Sabe-se que os alunos ao realizarem esta exploração diminuem o risco de abandono escolar, sendo o mesmo afetado por fatores de natureza motivacional e vocacional tais como o a falta de exploração de alternativas escolares e profissionais, expectativas desajustadas e um baixo rendimento escolar. Com base nos aspetos descritos, Rodrigues e colaboradores (2017) alude à importância de se incidir sobre a taxa de abandono escolar em alunos do 3º ciclo.

Assim, no âmbito do contexto nacional, o estudo de Rodrigues e colaboradores (2017) vai ao encontro da Teoria da Autodeterminação, incidindo em fatores contextuais mais direcionados para formas autónomas da motivação (e.g., regulação identificada e motivação intrínseca), associando-os a variáveis sociodemográficas, como a idade, que se encontra positivamente associada. Sendo estes resultados descritos na literatura como resultantes da progressão da idade do adolescente (Blustein et al., 1991). Posto isto, conclui-se que

adolescentes com tipos de motivação predominantemente autorregulados experienciam maiores comportamentos de exploração. Ao comparar-se os géneros, verifica-se que os rapazes apresentam valores médios favoráveis ao nível da regulação externa, o que explica a predominância de estudos que pretendem aferir as diferenças de género na motivação. É reiterado em estudos anteriores que, na presença da realização de tarefas os rapazes recorrem a tipos de motivação controlada (e.g., Vallerand et al., 1997). Neste sentido, e apesar de na literatura revelarem-se níveis superiores de atividade exploratória no género masculino, sabe-se que esta ainda não é consensual quanto às diferenças do género nos processos de exploração de carreira (e.g., Stumpf et al., 1983; Taveira, 1997). No mesmo âmbito, Estreia e colaboradores (2018), ao analisar as diferenças entre géneros, chegou à conclusão que os rapazes apresentam uma maior atividade de exploração. Foram verificadas diferenças significativas entre géneros ao nível das variáveis da carreira Quantidade de informação e Exploração Sistemática, sendo estas notórias nos rapazes.

As diferenças encontradas facilitam os investigadores e profissionais no âmbito das orientações vocacionais e por conseguinte, os clientes em consulta tendem a obter melhores resultados refletidos nas experiências profissionais que são valorizadas pelos indivíduos e pela sociedade (Armstrong & Rounds, 2008).

De acordo com Taveira e Moreno (2003), a exploração de carreira tem impacto no desenvolvimento da identidade vocacional, na diferenciação dos interesses vocacionais, no progresso da tomada de decisão vocacional e na satisfação e ajustamento aos percursos de formação. Embora a exploração de carreira tenha um papel importante ao longo de todo o ciclo de vida, este processo vocacional assume uma particular importância na adolescência (Jiang et al., 2019). Nesta fase de desenvolvimento, a par do suporte dos pais, como referimos anteriormente, os colegas acabam também por ser uma influência a considerar, uma vez que estes passam uma grande parte do seu tempo em contexto escolar. De acordo com Markiewicz e colaboradores (2006) os jovens também procuram os seus pares neste processo para que estes lhes disponibilizem conforto, conselhos e incentivo. Este apoio, segundo Patel e colaboradores (2008) irá auxiliar os adolescentes a terem uma maior confiança relativamente à sua tomada de decisão de carreira. Zhang e Huang (2018) designam o suporte de pares na exploração do percurso profissional como a aquisição de informação relacionada com a carreira e que envolve a troca de sugestões, o apoio emocional e a ainda a obtenção de um modelo, neste caso o dos pares.

Num estudo levado a cabo por Felsman e Blustein (1999), com uma amostra de 147 estudantes universitários, e após análise de várias relações, foi identificada uma forte correlação entre a vinculação com os pares e a exploração de carreira. Tendo sido esta explicada pelo grau de autonomia atribuído ao jovem que através de relações de intimidade e mutualidade estabelece vínculos mais seguros com os pares. Ainda que os resultados não sejam conclusivos, os autores reforçam que comportamentos vinculativos com os pares intensificam duas dimensões da carreira: a exploração do meio e a exploração de si (Felsman & Blustein, 1999). Num outro estudo, realizado por Krake (2002), foi verificado que as interações entre pares relacionadas com a exploração de carreira não só apresentam uma maior correlação entre os comportamentos de procura de informação, como também podem levar a uma mudança de trajetória conferida através das relações interpessoais. Com estes resultados, é possível concluir que uma relação de suporte com os pares favorece o desenvolvimento de exploração de carreira nos indivíduos, diminuindo a ansiedade relativa a tomadas de decisões associadas com a carreira. Num estudo realizado por Turan e colaboradores (2016), em que se observou correlações positivas entre a exploração de carreira e a perceção do suporte social da família e do companheiro/a, foi com a perceção de suporte de pares que se observou um maior valor de correlação. Mais recentemente, num estudo de Salim e colaboradores (2023), com uma amostra de estudantes universitários, foi verificada uma correlação positiva entre a adaptabilidade de carreira, o suporte de pares e a autoeficácia na tomada de decisão de carreira. Segundo estes resultados, a adaptabilidade de carreira aumenta quando os estudantes percecionam um maior suporte de pares. Além disto, o suporte de pares teve um efeito direto e indireto (mediado pela autoeficácia) na adaptabilidade de carreira. Assim, é possível concluir que uma elevada adaptabilidade no domínio da carreira pode resultar do expressivo suporte de pares.

Num estudo realizado por Kvasková e colaboradores (2023), foram verificados resultados que indicam que o suporte social percebido pelo indivíduo modera a relação entre a autoestima e a adaptação de carreira e que existe uma relação positiva entre a autoestima e adaptação de carreira nos indivíduos que apresentavam níveis mais altos de suporte de pares.

No entanto, o efeito do suporte dos pares pode ter um efeito contrário ao encontrado nos estudos apresentados anteriormente. Em estudos onde foram avaliados alunos do ensino vocacional, foram encontrados resultados em que o suporte dos pares apresentava um efeito contrário aos restantes estudos abordados. No estudo de Elffers e colaboradores (2012) quando os pares apresentam comportamentos desviantes, estes podem influenciar o indivíduo

a abandonar os estudos e fomentar o desinteresse pela escola e mundo do trabalho. Estes resultados indicam que os pares podem ter um impacto negativo, não só em variáveis e processos da carreira, mas também em outras dimensões da vida dos alunos.

Os resultados significativos dos estudos com estas variáveis, a par de um número reduzido destes, demonstram a necessidade da realização de mais estudos nesta temática, de forma a complementar a informação existente, aumentando a nossa compreensão neste importante tópico.

### *Suporte dos Pares e Competências Socioemocionais*

As competências socioemocionais, que se desenvolvem ao longo da vida através de contextos escolares ou familiares, são caracterizadas como a capacidade de regular pensamentos, emoções e comportamentos (Kankaraš & Suarez-Alvarez, 2019). É possível aos indivíduos estabelecer e manter relações, alçando objetivos dentro de um grupo social através de competências socioemocionais, que são constituídas por vários comportamentos e características (Denham, 2006).

Estas competências são essenciais não só para o desenvolvimento do bem-estar psicológico e de comportamentos pró-sociais, mas também para um bom ajustamento académico (Jones et al., 2015). De acordo com Bowlby (1982) um vínculo seguro com as pessoas que o rodeiam é essencial para que as crianças e os adolescentes desenvolvam um bom ajustamento psicológico e competências socioemocionais adequadas. No mesmo sentido, Bretherton e Munholland (2008) afirmam que, durante a infância e adolescência, os pares influenciam como o indivíduo percebe tanto o seu valor próprio como a responsividade de uma figura de vínculo à sua necessidade de apoio. Se as figuras de vínculo estiverem presentes, apoiando o indivíduo adequadamente, este irá percebê-las como confiáveis, criando com as mesmas um vínculo saudável. Se acontecer o contrário, o indivíduo irá desenvolver uma relação instável com estas figuras, percebendo-as como não confiáveis e indisponíveis (Ainsworth et al., 2015). Gibson (2004) afirma que os pares são essenciais para que os indivíduos adquiram diversos tipos de comportamentos. Wahyuni (2016) especifica que os grupos de pares podem promover competências sociais.

No que se refere às evidências encontradas nos estudos empíricos, Guarnieri e colaboradores (2010), num estudo com uma amostra de estudantes italianos com idades compreendidas entre os 12 e os 20 anos, verificou que os adolescentes com um vínculo seguro com os seus pares perceberam esta relação com um maior apoio social, maior intimidade,

afeto, companheirismo, apoio instrumental e menores interações negativas do que os adolescentes com vínculos inseguros. Num outro estudo realizado por Moreira e colaboradores (2017), foi identificada uma associação entre a percepção positiva das figuras de vínculo (pais e pares) e níveis baixos de internalização e externalização de problemas, níveis elevados de comportamentos pró-sociais e melhor qualidade de vida. É neste sentido que se espera que as relações com os pares, nomeadamente através das ações conjuntas, possam predizer o desenvolvimento das competências socioemocionais, pois este tipo de competências parece beneficiar de relações fortes e seguras nos contextos relacionais de proximidade (e.g., Felsman & Blustein, 1999).

Embora sejam diversas as definições encontradas para as competências socioemocionais, todas destacam que as mesmas influenciam e são influenciadas na criação e manutenção de relações com outros. Desta forma, é possível concluir que existe uma influência mútua entre as competências socioemocionais e as relações com os pares.

#### *Competências Socioemocionais e Exploração de Carreira*

As competências socioemocionais que estão ligadas com as aspirações e decisões de carreira são diferentes em todos os indivíduos. Como já foi referido anteriormente em relação à influência do suporte de pares nas competências socioemocionais, diversos autores (e.g., Strauser & Lustig, 2008) afirmam que estas competências estão associadas com o tipo de vínculo que o indivíduo criou com os seus pais ao longo do seu desenvolvimento. Se este apresentava um vínculo seguro com os seus pais, detinha uma representação positiva de si próprio e dos outros, demonstrando uma autoestima positiva, sendo estas características associadas com uma maior confiança na exploração de carreira e na entrada no mundo do trabalho (Feeney & Van Vleet, 2010). Já os indivíduos com um vínculo inseguro apresentam inseguranças relativamente à sua autoeficácia, indecisão de carreira e pensamentos disfuncionais acerca da carreira. As competências socioemocionais dentro da área da aprendizagem social e emocional, é utilizada para referir competências não académicas e não cognitivas, maneiras de pensar e comportamentos (Lippman et al., 2015).

Um dos modelos relacionado com as competências socioemocionais é o modelo “*Big five*”, tendo este por base 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) (John et al., 2008). Schoon (2021) nesta linha de pensamento, propôs a taxonomia *DOMASEC*, com o objetivo de integrar e simplificar as competências

socioemocionais que estão incluídas em modelos focados na aprendizagem social e emocional, traços de personalidade e a teoria da autodeterminação. Os principais domínios desta são constituídos pelas competências inter e intrapessoais orientadas para a tarefa, existindo também uma diferenciação entre manifestações afetivas, cognitivas e comportamentais das competências.

Uma outra teoria é a teoria sociocognitiva da carreira, que afirma que as características, comportamentos e contextos dos indivíduos influenciam as experiências relacionadas com a carreira (Lent et al., 1994). Esta afirma ainda que o contexto ambiental do indivíduo vai influenciar a sua autoeficácia. Valach & Young (2002) com a teoria da ação contextual de desenvolvimento de carreira ressalta a importância do papel das emoções para o desenvolvimento de carreira nas ações tomadas no dia-a-dia.

De acordo com Farnia e colaboradores (2018), a tomada de decisão de carreira é caracterizada como um processo racional que envolve as emoções. A informação obtida através destas é essencial para determinar os julgamentos, tomadas de decisão, ações e prioridades (Salovey et al., 2000). Para o indivíduo realizar uma tomada de decisão é necessário que este consiga gerir a ambiguidade, a incerteza e a imprevisibilidade que estão envolvidos neste processo. Fredrickson (2001) com a teoria “Ampliar e Construir”, afirma que emoções positivas, aumentam as capacidades cognitivas refletidas na variedade de pensamentos que dão origem a ações. As emoções positivas dão origem a padrões de pensamento mais flexíveis, criativos, integrativos, e abertos a novos conhecimentos. Estes são úteis no processo de tomada de decisão em que a flexibilidade relativa às opções, estratégias de  *coping*  de stress, adaptabilidade e envolvimento são características necessárias para o sucesso. Sendo assim possível concluir que quanto maiores as competências socioemocionais menores as probabilidades de desistência quando são encontradas dificuldades ao realizar atividades de exploração de carreira (Di Fabio et al., 2012; Di Fabio & Kenny, 2015).

A curiosidade, sendo este um dos fatores da adaptabilidade de carreira, é fundamental para que o indivíduo explore a si mesmo e situações futuras. Esta tem por base a exploração de diferentes cenários possíveis e procura de novas oportunidades e informações (Savickas & Porfeli, 2012). Este tipo de competência de autorregulação desenvolve-se significativamente na adolescência, sendo fundamental para a realização de atividades exploratórias (Chernyshenko et al., 2018). Num estudo realizado por Hlad’o e colaboradores

(2020) a curiosidade apresentou uma ligação forte com o suporte de pares. Este resultado enfatiza mais uma vez a importância do papel dos pares na exploração de carreira, sendo estes uma influência importante.

Em grande parte dos estudos é utilizada a inteligência emocional como uma competência socioemocional interpessoal (Gamboa et al., 2023). As características inerentes à inteligência emocional facilitam o processo de tomada de decisão de carreira, promovendo emoções positivas facilitadoras da regulação das emoções negativas relacionadas com este processo (Petrides, 2009). De acordo com Pirsoul e colaboradores (2023) os alunos com níveis superiores de inteligência emocional desenvolvem comportamentos adaptativos nos processos de exploração de carreira. Di Fabio e Kenny (2011), com uma amostra de alunos italianos do ensino secundário, verificaram uma associação positiva entre a inteligência emocional e a tomada de decisão de carreira, sendo os alunos com maiores níveis de inteligência emocional mais seguros nas suas tomadas de decisão de carreira. Os mesmos autores, num outro estudo, identificaram que a autoeficácia na tomada de decisão de carreira também é influenciada positivamente pela inteligência emocional (Di Fabio & Palazzeschi, 2008). Já as dificuldades associadas à tomada de decisão de carreira estão associadas negativamente com a inteligência emocional, sendo que jovens adultos com maiores níveis de neuroticismo apresentavam valores superiores de dificuldades na tomada de decisão (Di Fabio & Palazzeschi, 2009). A indecisão de carreira também apresenta resultados semelhantes sendo esta também associada negativamente com a inteligência emocional (Di Fabio et al., 2013). Parmentier et al. (2019, 2022), estudaram a variável adaptabilidade de carreira, que faz parte do processo de exploração de carreira. Ao serem avaliadas as relações indiretas entre as diferentes variáveis em estudo, concluiu-se que a inteligência emocional encontra-se positivamente associada tanto à adaptabilidade de carreira como à autoeficácia na tomada de decisão.

Com todos estes estudos empíricos é possível concluir que as competências socioemocionais têm um papel essencial na forma como os indivíduos realizam a exploração de carreira.

### **Objetivo e Hipóteses em Estudo**

Este estudo tem como principal objetivo analisar a relação entre suporte dos pares e exploração de carreira, considerando o efeito mediador das competências socioemocionais.

H1 – O suporte dos pares 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) e de si próprio (H1b), exploração sistemática (H1c) e quantidade de informação (H1d).

H2 – O suporte dos pares associa-se positivamente com as competências socioemocionais.

H3 – As competências socioemocionais associam-se positivamente ao processo de exploração do meio (H3a) e de si próprio (H3b), de exploração sistemática (H3c) e de quantidade de informação recolhida (H3d).

H4 – 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 (9ºano), 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 agrupamentos 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

Este foi aplicado de maneira a obter informações relativas à idade, sexo, nacionalidade, habilitações literárias e profissão dos pais, estrutura do agregado familiar, reprovações, notas das disciplinas do período passado e o nível de escolaridade que pretende alcançar no futuro.

### Exploração de Carreira

*Career Exploration Survey (CES - Stumpf et al., 1983; adapt. Taveira, 1997)* é um inventário multidimensional que avalia as componentes comportamentais (Comportamentos de exploração), cognitivas (Crenças de exploração) e emocionais (Reações à exploração) que são resultado do processo de exploração vocacional. A versão portuguesa desta escala é composta por 54 itens que avaliam 12 dimensões. É utilizada uma escala de tipo *Likert* de 5 pontos (1 corresponde a muitas poucas vezes e 5 a muitas vezes) nos itens 1 a 43. Nos itens 44 a 51 é utilizada uma escala de tipo *Likert* de 7 pontos (1 corresponde a experienciar uma tensão mínima e 7 a muita tensão). Neste estudo foi avaliada somente a componente de Comportamentos de Exploração. As dimensões desta componente são avaliadas em 4 tipos, ou seja, Exploração do Meio, Exploração de Si Próprio, Exploração Sistemática e a Quantidade Informação. A dimensão Exploração do Meio avalia o nível de exploração de profissões, empregos e organizações nos últimos 3 meses (e.g., item 11 – Nos últimos três meses, obtive informação sobre o tipo de empregos ou locais de trabalho relacionados com o que quero seguir). A dimensão Exploração de Si avalia o nível de exploração pessoal e retrospeção realizada nos últimos 3 meses (e.g., item 14 – Nos últimos três meses, pensei na minha vida e compreendi a importância da minha história pessoal para o meu futuro escolar e profissional). A Exploração Intencional e Sistemática avalia a intencionalidade da procura de informação relativa a si e o meio em que se encontra nos últimos três meses (e.g., item 7 – Nos últimos três meses, procurei realizar a atividades para experimentar as minhas capacidades). E a Quantidade de Informação, mede, nos últimos três meses, a quantidade de informação que o indivíduo tem sobre si próprio e o meio (e.g., item 9 – Nos últimos três meses, tentei obter informações sobre algumas profissões). A boa consistência interna destas dimensões é comprovada em diversos estudos, tais como o de Estreia e colaboradores (2018), no qual foi possível observar um Alfa de *Cronbach* de .84, na dimensão Exploração do meio,

um Alfa de *Cronbach* de .83, na dimensão Exploração de si e um Alfa de *Cronbach* de .84 para as dimensões Exploração Intencional e Sistemática e Quantidade de Informação.

No presente estudo, os valores de consistência interna para cada subescala quando comparados 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 ( $\alpha = .79$ ,  $\alpha = .76$ ).

### Suporte de Pares

*Inventory of Parents and Peer attachment (IPPA - Armsden & Greenberg, 1987; adapt. Moreira et al., 2017)* tem como objetivo avaliar as experiências afetivo-cognitivas positivas e negativas das interações dos adolescentes com os pais e com os pares. Apesar deste instrumento ser constituído por duas escalas (Escala de Vínculo com os Pais e Escala de Vínculo com os Pares), neste estudo utilizámos apenas a escala referente ao vínculo com pares. Esta é constituída por 26 itens que são distribuídos por 3 dimensões: Confiança (e.g., item 6 – Eu confio nos meus amigos), Comunicação (e.g., item 9 – Eu falo com os meus amigos quando tenho um Problema) e Alienação (e.g., item 15 – Eu chateio-me facilmente com os meus amigos). As respostas são assinaladas numa escala de *Likert* de quatro pontos, sendo que 1 corresponde a quase nunca ou nunca verdade e 4 a quase ou sempre verdade. Na versão portuguesa, a consistência interna desta escala apresenta valores adequados: Confiança = .91, Comunicação = .77 e Alienação = .69 (Moreira et al., 2017).

### Competências Socioemocionais

*Survey on social and Emotional Skills (SSES – Chernyshenko et al., 2018; Kankaraš & Suarez-Alvarez, 2019)* identifica os fatores contextuais e características que influenciam o desenvolvimento de competências socioemocionais. Esta escala divide 15 competências em 5 dimensões: Desempenho de tarefa (autocontrolo, responsabilidade, persistência); Regulação emocional (resistência ao stress, otimismo, controlo de emoções); Colaboração (empatia, confiança, cooperação); Mente aberta (tolerância, curiosidade, criatividade); Interação com os outros (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. Cada dimensão é constituída por 8 itens. Esta escala é composta por uma escala de *Likert* de 5 pontos, sendo que 0 significa discordo fortemente e 4 significa concordo fortemente. A consistência interna desta dimensão foi avaliada em diversos estudos (e.g., Kankaraš et al., 2019; Salmela-aro & Upadyaya, 2020) apresentando um Alfa de *Cronbach* entre .80 e .81.

Do projeto inicial foi retirado o questionário *Career Decision Scale*, de forma a diminuir o tempo de administração do protocolo e não causar saturação nos participantes.

### **Procedimentos de Recolha de Dados**

Numa fase inicial para a realização do presente estudo foi delineado um protocolo com as variáveis, dimensões e respetivos itens. De modo a credibilizar o estudo foi realizado em primeiro lugar a submissão de pedido de autorização ao Ministério da Educação através da Plataforma de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME). O pedido “O Efeito Mediador das Competências Socioemocionais 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 Socioemocionais” (n.º 1430100001) recebeu um parecer positivo (Anexo 1). De seguida foi realizado o pedido de autorização às respetivas escolas para a aplicação dos questionários (Anexo 2). E por fim o pedido de autorização aos encarregados de educação para que os alunos pudessem participar no estudo (Anexo 3). Os questionários foram aplicados em sala de aula em formato *google forms* e foi assegurado aos alunos que os dados individuais eram confidenciais e não seriam partilhados com terceiros.

### **Procedimentos de Análise de Dados**

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. Num primeiro momento, foram levados a cabo procedimentos de estatística descritiva (Médias, Desvio-Padrão, Mínimos e Máximos) (Tabela 1), realizando-se depois procedimentos de estatística correlacional (correlações das 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).

## **Análise dos Resultados**

### Estatística Descritiva

Na Tabela 1 são apresentadas as médias, desvios-padrão, valores mínimos e máximos, assim como a consistência interna de cada uma das variáveis em estudo. Para as dimensões que compõem a escala Suporte dos Pares (*IPPA*), observa-se que a Confiança ( $M=3.25$ ;  $DP=.55$ ), tal como a Comunicação ( $M= 2.92$ ;  $DP=.69$ ), apresentam valores médios mais elevados, quando comparadas com a dimensão Alienação, ( $M=1.75$ ;  $DP=.58$ ). Quanto à Exploração de Carreira (*CES*), a dimensão que demonstrou valores médios mais elevados foi a Quantidade de Informação ( $M= 3.33$ ;  $DP= .82$ ) enquanto a dimensão Exploração Sistemática ( $M=2.66$ ;  $DP=.97$ ) apresenta os valores médios mais baixos. No que diz respeito às Competências Socioemocionais (*SESS*), os valores médios mais altos foram observados na Cooperação ( $M=3.97$ ;  $DP=.53$ ), enquanto os valores médios mais baixos registaram-se na dimensão Resistência ao Stress ( $M=2.63$ ;  $DP=.74$ ).

**Tabela 1.** Médias, Desvios-padrão, Valores Máximos e Mínimos e Valores de Alfa de Cronbach (N=179)

	M	DP	Min/Max	$\alpha$
Suporte dos Pares - Confiança	3.25	.55	1/4	.90
Suporte dos Pares - Comunicação	2.92	.69	1/4	.87
Suporte dos Pares - Alienação	1.75	.58	1/4	.77
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
Idade	14.72	.83	13-18	-

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

## Correlações das variáveis em estudo

Na Tabela 2 são apresentados os resultados referentes às análises das correlações entre as variáveis em estudo. Em geral, pode-se verificar associações estatisticamente significativas e positivas entre a variável SP - Confiança e todas as dimensões da Exploração de Carreira - Exploração do Meio ( $r = .16$ ;  $p < .01$ ); Exploração de Si ( $r = .16$ ;  $p < .01$ ); Exploração Sistemática ( $r = .15$ ;  $p < .01$ ) e Quantidade de Informação ( $r = .11$ ;  $p < .01$ ). A SP - Comunicação, por sua vez, apresenta relações significativas e positivas com as diferentes dimensões da exploração de carreira, sendo que o valor de correlação mais elevado foi com a Exploração de si ( $r = .24$ ;  $p < .01$ ). Globalmente, a Alienação apresenta relações negativas não significativas com as variáveis vocacionais em análise. Quanto às Competências Socioemocionais, verifica-se que é nas variáveis Confiança, Sociabilidade, Empatia e Curiosidade que se identificam correlações estatisticamente significativas com as dimensões SP - Confiança e SP - Comunicação. Neste caso, o valor de correlação mais elevado foi observado entre a SP - Confiança e a CS - Confiança ( $r = .50$ ;  $p < .01$ ). Já na relação entre as variáveis da Exploração com as Competências Socioemocionais, verifica-se associações positivas e significativas, sendo que o valor de correlação mais elevado foi registado entre a variável Curiosidade e a Exploração de si ( $r = .46$ ;  $p < .01$ ). A idade dos alunos apresenta correlação negativa com a CS - Criatividade ( $r = -.20$ ;  $p < .05$ ) e positiva com a Alienação ( $r = .23$ ;  $p < .01$ ). Ao nível das classificações, apenas o Português apresenta correlações positivas e significativas com as variáveis da Exploração de Carreira, apresentando valores superiores com a Exploração de Si ( $r = .28$ ;  $p < .01$ ). Relativamente às expectativas de 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	21	22
1. Suporte dos Pares - Conf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Suporte dos Pares - Com	.74**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Suporte dos Pares - Alie	-.12	.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Exploração meio	.16*	.15	-.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Exploração de si	.16*	.24**	.03	.60**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Exploração Sistemática	.14	.22**	-.01	.56**	.50**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Quantidade informação	.11	.02	-.02	.53**	.38**	.41**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. CS - Confiança	.50**	.39**	.00	.22**	.11	.25**	.18*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. CS - Cooperação	.32**	.25**	-.07	.30**	.35**	.28**	.16*	.33**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10. CS - Sociabilidade	.32**	.31**	.07	.17*	.18*	.23**	.10	.31**	.36**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11. CS - Empatia	.27**	.35**	.06	.28**	.44**	.22**	.11	.21**	.66**	.33**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12. CS - Curiosidade	.21**	.17*	.03	.32**	.46**	.38**	.33**	.20**	.48**	.00	.43**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13. CS - Otimismo	.25**	.21**	-.05	.22**	.17*	.26**	.21**	.55**	.38**	.37**	.18*	.30**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14. CS - Persistência	.18*	.07	-.08	.27**	.21**	.31**	.18*	.25**	.33**	.06	.15	.44**	.33**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15. CS - Criatividade	.09	.09	-.07	.20*	.28**	.28**	.15	.00	.27**	.09	.27**	.46**	.18*	.31**	-	-	-	-	-	-	-	-
16. CS - Controlo Emocional	.04	-.02	.01	.09	-.05	.08	.06	.25**	.13	-.01	-.03	.15	.48**	.32**	.20*	-	-	-	-	-	-	-
17. CS - Autocontrolo	.17*	.16*	-.11	.29**	.25**	.20*	.19*	.27**	.37**	-.10	.28**	.45**	.26**	.41**	.37**	.38**	-	-	-	-	-	-
18. CS - Resist-Stress	.05	-.03	-.14	.02	-.16*	.00	.05	.22**	-.10	.09	-.29**	-.20*	.35**	.15	-.04	.57**	.06	-	-	-	-	-
19. Idade	-.12	.07	.23**	-.10	-.10	-.08	-.12	-.08	-.07	-.05	-.05	-.14	-.09	.02	-.20*	.02	-.15	.07	-	-	-	-
20. Classific - Português	.02	.02	-.20**	.16*	.28**	.20**	.21**	-.07	.14	-.10	.12	.32**	.05	.30**	.26**	.04	.26**	-.14	-.15*	-	-	-
21. Classific - Matemática	.03	-.01	-.10	.05	.09	.10	.07	.02	.04	-.08	.04	.27**	.15*	.29**	.15	.20*	.25**	.01	-.13	.61**	-	-
22. Expetativas - Hab	.08	.08	-.04	.01	.13	.12	.09	.03	.02	-.04	.06	.16*	-.06	.05	.15	-.05	.11	-.08	-.10	.23**	.18*	-

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

\*p < .05; \*\*p < .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 dos Pares e das Competências Socioemocionais nas dimensões da Exploração. No que diz respeito às variáveis dependentes considerou-se as subescalas da exploração de carreira (Exploração do Meio, Exploração de Si Próprio, Exploração Sistemática e Quantidade de Informação). No que se refere às variáveis independentes, incluiu-se no bloco I as sete Variáveis Sociodemográficas (Idade, Sexo, Habilidades do Pai, Habilidades da Mãe, Reprovações, Classificação de Português e Classificação de Matemática), no bloco II incluiu-se a dimensão suporte dos pares, que se subdividiu em Confiança dos Pares, Comunicação dos Pares e Alienação dos Pares. Por fim, no bloco III, incluiu-se as variáveis associadas às Competências Socioemocionais.

Neste sentido, em relação à Exploração do Meio, o bloco I explica cerca de 16% da variância ( $F= 2.09$ ;  $p = .06$ ), tendo sido encontrado um preditor individual significativo, as Habilidades do Pai ( $\beta = -.30$ ;  $t = -2.115$ ;  $p = .04$ ). Com o acrescento do bloco II, o valor passa para 26% ( $F= 2.54$ ;  $p = .01$ ). Por último, com a introdução do Bloco III, o valor da variância explicada aumenta para cerca de 35% ( $F = 1.56$ ;  $p = .09$ ).

No que se refere à Exploração de Si Próprio, o bloco I explica cerca de 21% da variância ( $F= 2.82$ ;  $p = .01$ ), E neste caso, com a introdução do segundo bloco, a variância explicada aumenta para cerca de 31% ( $F = 3.30$ ;  $p = .00$ ). Quando se acrescenta o bloco III ( $F = 3.93$ ;  $p = .00$ ), o valor da variância explicada aumenta para cerca de 58%, e surgem como preditores individuais significativos a Sociabilidade ( $\beta = .36$ ;  $t = 2.882$ ;  $p = .01$ ), a Confiança ( $\beta = -.29$ ;  $t = -2.111$ ;  $p = .04$ ), a Curiosidade ( $\beta = .38$ ;  $t = 3.137$ ;  $p = .00$ ) a Persistência ( $\beta = -.38$ ;  $t = -2.931$ ;  $p = .01$ ), o Autocontrolo ( $\beta = .28$ ;  $t = 2.056$ ;  $p = .04$ ) e a Resistência ao Stress ( $\beta = .28$ ;  $t = 2.194$ ;  $p = .03$ ).

Em relação à Exploração Sistemática, verifica-se que o bloco I explica 11% da variância ( $F= 1.39$ ;  $p = .22$ ), não se tendo observado nenhum preditor individual significativo. Ao incluir-se o bloco II ( $F = 2.27$ ;  $p = .02$ ), a variância explicada aumenta para 24%, continuando assim a não se verificar preditores significativos. Porém, com a inclusão do terceiro bloco ( $F = 2.57$ ;  $p = .00$ ), a variância explicada aumenta para cerca de 47%, distinguindo-se como preditores individuais significativos a Persistência ( $\beta = .38$ ;  $t = 2.609$ ;  $p = .01$ ) e a Resistência ao Stress ( $\beta = .42$ ;  $t = 2.974$ ;  $p = .00$ ).

Por fim, na Quantidade de Informação, o bloco I ( $F = 2.14; p = .05$ ), explica cerca de 17% da variância. Ao acrescentar-se o segundo bloco ( $F = 1.81; p = .08$ ), a variância explicada aumenta para cerca de 20%, não se observando preditores individuais significativos. Porém, quando se introduz o bloco III ( $F = 1.43; p = .14$ ), verifica-se o aumento da variância explicada para cerca de 33%, surgindo como único preditor significativo a Curiosidade ( $\beta = .40; t = 2.575; p = .01$ ).

**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	-.15			-.02			.07			-.03		
Sexo	.02			.16			.03			-.16		
Habilitações Pai	-.30*			-.37**			-.21			-.08		
Habilitações Mãe	.00			.04			-.01			-.13		
Reprovações	.17			.11			.25			.25		
Classificação Português	.12			.26*			.18			.23		
Classificação Matemática	.09			.08			-.04			-.05		
Pares – Confiança		.23			.08			.12			.26	
Pares – Comunicação		.11			.26			.27			-.08	
Pares – Alienação		.18			.18			.11			.10	
C.S- Confiança			-.06			-.29*			-.12			-.06
C.S- Cooperação			-.01			.13			.05			.19
C.S- Sociabilidade			.14			.21			.07			-.10
C.S- Empatia			.11			.10			.10			-.26
C.S- Curiosidade			.13			.38**			.17			.40*
C.S- Otimismo			-.17			-.03			-.01			-.08
C.S- Persistência			.12			-.38**			.38*			-.19
C.S- Criatividade			.09			-.01			.15			.05
C.S- Controlo Emocional			.09			-.01			-.09			-.07
C.S- Autocontrolo			.00			.28*			-.28			-.01
C.S- Resistência ao Stress			.16			.28*			.42**			.10
F	2.09	2.54*	1.56	2.82*	3.30**	3.93**	1.39	2.27*	2.57**	2.14*	1.81	1.43
R <sup>2</sup>	.16	.26	.35	.21	.31	.58	.11	.24	.47	.17	.20	.33
ΔF	2.09	3.17*	.76	2.82*	3.70*	3.40**	1.39	3.96*	2.40*	2.14*	1.03	1.08
ΔR <sup>2</sup>	.16	.10	.09	.21	.11	.26	.11	.12	.23	.17	.03	.13

Abreviaturas: C.S., Competências Socioemocionais

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

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

Neste estudo, aquando da análise do efeito de cada uma das competências nos comportamentos de exploração, após controlado o efeito das variáveis sociodemográficas e do suporte, consideraram-se onze competências socioemocionais. Num segundo momento, de modo a simplificar os modelos de análise dos efeitos de mediação das variáveis socioemocionais na relação entre o suporte e os comportamentos de exploração, estas foram organizadas em três categorias, seguindo a tipologia proposta por Schoon (2021): Orientadas para os outros (confiança, cooperação, sociabilidade e empatia), Orientadas para a tarefa (curiosidade, otimismo, persistência e criatividade) e Orientadas para o *self* (controlo emocional, autocontrolo, resistência ao stress).

A Tabela 4 resume os 6 efeitos indiretos considerados significativos. Através das análises dos efeitos indiretos foi possível constatar que a Orientação para os Outros surge como mediadora do efeito da Confiança dos Pares sobre a Exploração do Meio ( $\beta = .30, p < .001, IC95[.11, .48]$ ), e sobre a Exploração de Si ( $\beta = .34, p < .001, IC95[.16, .52]$ ). Para além disso, a Orientação para os Outros também surge como mediadora do efeito da Comunicação dos Pares sobre a Exploração do Meio ( $\beta = .24, p < .001, IC95[.10, .38]$ ), e sobre a Exploração de Si ( $\beta = .23, p < .001, IC95[.01, .36]$ ). Enquanto a Orientação para a Tarefa surge como mediadora do efeito da Confiança dos Pares sobre a Exploração do Meio ( $\beta = .16, p < .001, IC95[.03, .29]$ ) e sobre a Exploração de Si ( $\beta = .17, p < .001, IC95[.05, .30]$ ).

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

Variável independente	Variável mediadora	Variável dependente	Estimate	Intervalo confiança 95%	% de mediação
Pares_Confiança	Ori. Outros	Exp. Meio	.30**	[.11, .48]	82.7
Pares_Confiança	Ori. Outros	Exp. Si	.34**	[.16, .52]	98.7
Pares_Comunicação	Ori. Outros	Exp. Meio	.24**	[.10, .38]	99.9
Pares_Comunicação	Ori. Outros	Exp. Si	.23**	[.01, .36]	62.2
Pares_Confiança	Ori. Tarefa	Exp. Meio	.16**	[.03, .29]	42.8
Pares_Confiança	Ori. Tarefa	Exp. Si	.17**	[.05, .30]	48.7

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

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

## **Discussão dos Resultados**

O estudo atual pretendeu analisar a relação existente entre o suporte dos pares e as diferentes dimensões do processo de exploração de carreira, considerando o efeito mediador das competências socioemocionais.

Num primeiro momento, tendo em consideração os resultados observados na análise estatística, foi possível observar valores superiores médios na Confiança e na Comunicação, sendo estas as dimensões mais evidentes no Suporte dos Pares. Estes resultados aferem a importância das relações com pares no que se refere a momentos decisórios, sendo que a literatura reforça que quanto mais estes se sentem parte integrante de um grupo social mais a atividade exploratória é intensificada, quer seja por comparação, condição social ou até mesmo uma certa irreverência em relação aos pais (Nurmi, 2001). Ou seja, através de um processo de comparação e interpretação da sua realidade, podemos considerar os pares uma componente do apoio social (e.g., suporte social e troca de conhecimentos) (Bum & Jeon, 2016). Na Exploração de Carreira foram identificados valores médios mais elevados na dimensão Quantidade de Informação, e valores médios baixos na Exploração Sistemática. Estes resultados poderão indicar que, embora os alunos detenham as ferramentas para uma boa realização de tomada de decisão, acabam por não explorar todas as potencialidades das informações que têm à sua disposição, apercebendo-se deste facto apenas quando têm de dar uma resposta relativa aos seus processos decisórios. Contrastando com os resultados encontrados, a meta-análise desenvolvida por Lent e Brown (2013) faz menção à necessidade do indivíduo se sentir seguro quanto às suas capacidades exploratórias, que irão influenciar a tomada de decisão, defendendo também que estas características apresentam efeitos positivos quando existem objetivos claros, suporte adequado e obstáculos passíveis de mudança.

Verifica-se uma menor expressão da Resistência ao Stress e Exploração Sistemática, podendo estas estar diretamente relacionadas, uma vez que perante situações de maior stress emergem períodos de maior hesitação que podem induzir a uma desvalorização da intencionalidade na procura de informação relativa à carreira (Fredrickson, 2001). Na presença de obstáculos este processo é evitado, o que poderá explicar a falta de exploração (Lent & Brown, 2013). Por conseguinte, indivíduos que detêm uma maior quantidade de informação revelam maiores índices de Resistência ao Stress.

Em relação à nossa primeira hipótese, foram encontradas correlações positivas e significativas entre o suporte dos pares e a exploração. Neste sentido, ainda que os estudos

empíricos atribuem um maior ênfase na Exploração do Meio (e.g., Felsman & Blustein, 1999), os nossos resultados acrescentam evidência de que estes estão mais dirigidos para a Exploração de Si Próprio, nomeadamente na Confiança dos Pares, na medida em que enfatiza a ideia de que a Confiança também influencia a Exploração. Nesta linha de análise, Felsman e Blustein (1999) utilizam os termos da mutualidade e intimidade, para explicar a necessidade de uma maior interação que irá promover vínculos mais seguros com os pares, que irão fomentar comportamentos mais autónomos. Este facto vem repercutir-se não só nas escolhas, mas também na forma como os indivíduos vivenciam as suas experiências e como se relacionam com os outros. É através da partilha de diversas informações que impulsionam o crescimento mútuo e que dão primazia a um melhor entendimento dos seus interesses, valores e comportamentos dirigidos para o mundo do trabalho. Refletindo-se ainda na nossa primeira hipótese, uma vez que, foram verificadas correlações significativas e positivas entre o Suporte dos Pares e a Exploração Sistemática. Contudo, ainda que não seja observável em todas as dimensões da exploração (Quantidade de informação), o nosso estudo parece sugerir que o suporte dos pares surge associado à exploração de carreira. Neste mesmo sentido surgem os resultados encontrados por Turan e colaboradores (2014), que também observaram correlações significativas entre suporte dos pares e exploração de carreira.

É possível também confirmar a segunda hipótese, uma vez que foram identificadas correlações estatisticamente significativas e positivas entre dimensões das competências socioemocionais (Confiança, Sociabilidade, Empatia e Curiosidade) e as dimensões do suporte de pares (Confiança e Comunicação). Estes resultados estão de acordo com o estudo de Moreira e colaboradores (2017), tendo sido também verificadas correlações entre o suporte dos pares e ajustamento psicológico e regulação emocional. Estes resultados reforçam mais uma vez a importância de relações seguras com os pares, sendo estas essenciais para o desenvolvimento de competências socioemocionais (Schultheiss, 2007), uma vez que estas se evidenciam essencialmente na infância e na adolescência, influenciando não só como o indivíduo se vê, mas também como exterioriza as suas necessidades, perante o apoio fornecido pelos pares (Bretherthon & Munholland, 2008).

A terceira hipótese confirma-se parcialmente, tendo sido encontrados preditores individuais significativos nas competências socioemocionais no processo exploratório relativo ao *self*. Tal como nos resultados apurados por Taveira (1997), encontramos evidência de que as competências socioemocionais surgem positivamente associadas aos comportamentos de exploração de carreira. Neste mesmo sentido, Blustein (2004) refere que as competências

socioemocionais são fundamentais para um processo exploratório mais eficaz, reiterando que a exploração de si facilita a avaliação para a predisposição do indivíduo quanto ao ajuste na carreira. Jones (2015) reforça que estas têm incidência no bem-estar psicológico, comportamentos pró-sociais e no ajustamento da carreira. Em suma, as competências socioemocionais associam-se positivamente ao processo de exploração de carreira, no sentido em que são apresentados alguns preditores significativos individuais na exploração de si (e.g., curiosidade), na exploração sistemática (e.g., persistência) e na quantidade de informação (e.g., curiosidade), ainda que esta relação não tenha sido observada na relação com a exploração do meio.

Ao avaliar os efeitos de mediação das dimensões dos pares sobre as dimensões da exploração observaram-se 6 efeitos significativos indiretos positivos na Orientação para Outros nas dimensões dos pares (Confiança e Comunicação) sobre as dimensões da exploração (Exploração de Si e Exploração do Meio). A este nível a Orientação para a Tarefa também foi considerada mediadora nas dimensões dos pares (Confiança) sobre as dimensões da exploração (Exploração de Si e Exploração do Meio). Desta forma confirma-se parcialmente a quarta hipótese, uma vez que não foram observadas mediações na orientação para o *self*. Em suma, as competências socioemocionais, enquanto variáveis da agência individual, surgem a mediar o suporte nos comportamentos de exploração, muito em linha com as proposições das teorias e modelos da carreira, designadamente a teoria sociocognitiva (Lent & Brown, 2013) e relacional da carreira (Felsman & Blustein, 1999).

## **Considerações**

Este estudo desenvolvido com o intuito de verificar a relação entre o suporte dos pares e a exploração de carreira, e a mediação das competências socioemocionais, indica que as interações sociais são indispensáveis na formação e obtenção dos objetivos profissionais delineados pelos jovens. Os resultados obtidos encontram-se alinhados com a literatura consultada, explicitando que o papel dos pares institui uma fonte motivadora e de crescente apoio emocional no que se relaciona com questões circunscritas à carreira. Podemos então concluir, ainda que de uma forma sumária, que os indivíduos que revelam maiores níveis de segurança e uma melhor gestão das emoções inerentes a um processo exploratório, iriam orientar-se por escolhas mais informadas.

## **Limitações e Investigações Futuras**

Como limitações deste estudo podemos ressaltar o facto de terem sido utilizados instrumentos de autorresposta, o que pode ter influenciado a qualidade da resposta, muitas vezes dada segundo influência do que é considerado normativo. Podemos também considerar como limitação o facto de se ter realizado só um único momento de recolha de dados, não podendo assim inferir relações de causalidade e de reciprocidade entre o suporte dos pares e a exploração de carreira.

Em estudos futuros, deveria ser considerada a hipótese de dinamizar atividades de forma avaliar como ocorre a influência dos pares na questão da escolha de diversas oportunidades vocacionais. Seria interessante identificar de que forma esta ocorre, analisando também as interações entre os pares neste contexto. E posteriormente avaliar os processos de exploração após a execução destas atividades, enfatizando a importância dos processos de co-navegação reportados por Nurmi (2001). Também consideramos pertinente, num futuro estudo, avaliar as interações entre o suporte dos pares, o desenvolvimento de competências socioemocionais e os comportamentos adaptativos de carreira, ao longo de um ciclo de formação escolar, ou seja, entre os 7º e 9º anos de escolaridade, ou outro a definir.

## Referências

- Agoes Salim, R. M., Istiasih, M. R., Rumalatur, N. A., & Biondi Situmorang, D. D. (2023). The role of career decision self-efficacy as a mediator of peer support on students' career adaptability. *Heliyon*, 9(4). doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e14911
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of Attachment - A Psychological Study of the Strange Situation*. Psychology Press. doi: 10.1007/978-0-230-34601-7\_4
- 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*. 5.
- Blustein, D. L., Palladino Schultheiss, D. E., & Flum, H. (2004). Toward a relational perspective of the psychology of careers and working: A social constructionist analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 64(3), 423–440. doi: 10.1016/j.jvb.2003.12.008
- Blustein, D. L., Walbridge, M. M., Friedlander, M. L., & Palladino, D. E. (1991). Contributions of psychological separation and parental attachment to the career development process. *Journal of Counseling Psychology*, 38(1), 39–50. doi: 10.1037//0022-0167.38.1.39
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. I*. Basic Books. doi: 10.4324/9780203901106-11
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment : Theory, Research, and Clinical Applications* (Second Edi, pp. 102–127). The Guilford Press.
- Bum, C.-H., & Jeon, I.-K. (2016). Structural relationships between students' social support and self-esteem, depression, and happiness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(11), 1761–1774. doi: 10.2224/sbp.2016.44.11.1761
- Chernyshenko, O. S., Kankaraš, M., & Drasgow, F. (2018). Social and Emotional Skills for Student Success and Well- Being: Conceptual Framework for the Oecd Study on Social and Emotional Skills. *OECD Education Working Papers*, 173(April), 1–134.
- Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57–89. doi: 10.1207/s15566935eed1701\_4
- Dennis, J. M., Phinney, J. S., & Chuateco, L. I. (2005). The Role of Motivation, Parental Support, and Peer Support in the Academic Success of Ethnic Minority First-Generation College Students. *Journal of College Student Development*, 46(3), 223–236. doi: 10.1353/csd.2005.0023
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2011). Promoting Emotional Intelligence and Career Decision Making Among Italian High School Students. *Journal of Career Assessment*, 19(1), 21–34. doi: 10.1177/1069072710382530
- 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. (2008). Emotional Intelligence and Self-Efficacy in a Sample of Italian High School Teachers. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(3), 315–326. doi: 10.2224/sbp.2008.36.3.315
- 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., Asulin-Peretz, L., & Gati, I. (2013). Career Indecision Versus Indecisiveness. *Journal of Career Assessment*, 21(1), 42–56. doi: 10.1177/1069072712454698
- 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
- Elffers, L., Oort, F. J., & Karsten, S. (2012). Making the connection: The role of social and academic school experiences in students' emotional engagement with school in post-secondary vocational education. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 242–250. doi: 10.1016/j.lindif.2011.08.005
- Estreia, M., Gamboa, V., Rodrigues, S., & Paixão, O. (2018). Suporte parental e autoeficácia nos processos de exploração e de tomada de decisão de carreira. *Revista Psicologia e Educação*, 1(1), 91–102.
- Faria, L., Taveira, M. C., & Saavedra, L. M. (2008). Exploração e decisão de carreira numa transição: Diferenças individuais. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 9(2), 17–30.
- Faria, L., & Taveira, M. do C. (2006). Avaliação da Exploração e da Indecisão de Jovens no contexto da Consulta Psicológica Vocacional: um estudo de eficácia da intervenção. *XI Conferência Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*, 1–16.
- Farnia, F., Nafukho, F. M., & Petrides, K. V. (2018). Predicting career decision-making difficulties: The role of trait emotional intelligence, positive and negative emotions. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL). doi: 10.3389/fpsyg.2018.01107
- Feeney, B. C., & Van Vleet, M. (2010). Growing through attachment: The interplay of attachment and exploration in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 226–234. doi:10.1177/0265407509360903
- Felsman, D. E., & Blustein, D. L. (1999). The Role of Peer Relatedness in Late Adolescent Career Development. *Journal of Vocational Behavior*, 54(2), 279–295. doi: 10.1006/jvbe.1998.1664
- Flum, H. (2001). Relational Dimensions in Career Development. *Journal of Vocational Behavior*, 59(1), 1–16. doi: 10.1006/jvbe.2000.1786
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Gamboa, V., Rodrigues, S., Bértolo, F., Marcelo, B., & Paixão, O. (2023). Socio-emotional skills profiles and their relations with career exploration and perceived parental support among 8th grade students. *Frontiers in Psychology*, 14(August), 1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1214395

- Gati, I., & Levin, N. (2014). Counseling for Career Decision-Making Difficulties: Measures and Methods. *The Career Development Quarterly*, 62(2), 98–113. doi: 10.1002/j.2161-0045.2014.00073.x
- Gati, I., & Tal, S. (2008). *International Handbook of Career Guidance* (J. A. Athanasou & R. Van Esbroeck (eds.)). Springer Netherlands. doi: 10.1007/978-1-4020-6230-8
- Gibson, D. E. (2004). *Role models in career development : New directions for theory and research*. 65, 134–156. doi: 10.1016/S0001-8791(03)00051-4
- Guarnieri, S., Ponti, L., & Tani, F. (2010). The inventory of parent and peer attachment (IPPA): A study on the validity of styles of adolescent attachment to parents and peers in an Italian sample. *TPM - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 17(3), 103–130.
- Gushue, G. V., Scanlan, K. R. L., Pantzer, K. M., & Clarke, C. P. (2006). The Relationship of Career Decision-Making Self-Efficacy, Vocational Identity, and Career Exploration Behavior in African American High School Students. *Journal of Career Development*, 33(1), 19–28. doi: 10.1177/0894845305283004
- Hlad'o, P., Kvasková, L., Ježek, S., Hirschi, A., & Macek, P. (2020). Career Adaptability and Social Support of Vocational Students Leaving Upper Secondary School. *Journal of Career Assessment*, 28(3), 478–495. doi: 10.1177/1069072719884299
- Hooley, T. (2014). The Evidence Base on Lifelong Guidance: A Guide to Key Findings for Effective Policy and Practice. In *European Lifelong Guidance Policy Network* (Issue 3, pp. 1–10).
- Howard, K. A. S., & Ferrari, L. (2022). Social-emotional learning and career development in elementary settings. *British Journal of Guidance and 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(October 2017), 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*, January, 114–158.
- Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283–2290. doi: 10.2105/AJPH.2015.302630
- Kankaraš, M., Feron, E., & Renbarger, R. (2019). Assessing students' social and emotional skills through triangulation of assessment methods. In *Organisation for Economic Co-operation and Development Unclassified* (OECD Education Working Papers, Vol. 208, Issue 208). doi: 10.1787/717ad7f2-en
- Kankaraš, M., & Suarez-Alvarez, J. (2019). Assessment framework of the OECD Study on Social and Emotional Skills. In *OECD Publishing* (OECD Education Working Papers, Vol. 207, Issue 207). doi: 10.1787/5007adef-en
- Kleine, A.-K., Schmitt, A., & Wisse, B. (2021). Students' career exploration: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 131(11), 103645. doi:

10.1016/j.jvb.2021.103645

- Kracke, B. (2002). The role of personality, parents and peers in adolescents career exploration. *Journal of Adolescence*, 25(1), 19–30. doi: 10.1006/jado.2001.0446
- Kvasková, L., Hlado, P., Juhaňák, L., & Macek, P. (2023). Self-esteem and career adaptability: Moderating roles of parental and peer support. *Career Development Quarterly*, 71(2), 84–96. doi: 10.1002/cdq.12319
- 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
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122. doi: 10.1006/jvbe.1994.1027
- Lippman, L. H., Ryberg, R., Carney, R., & Moore, K. A. (2015). Workforce Connections: Key “Soft Skills” that foster Youth Workforce Success: Toward a consensus Across Fields. *Child Trends Publication*, 24.
- Maftai, A., Măirean, C., & Dănilă, O. (2023). What can I be when I grow up? Parental support and career exploration among teenagers: The moderating role of dispositional optimism. *Personality and Individual Differences*, 200(August 2022), 111870. doi: 10.1016/j.paid.2022.111870
- Markiewicz, D., Lawford, H., Doyle, A. B., & Haggart, N. (2006). Developmental Differences in Adolescents’ and Young Adults’ Use of Mothers, Fathers, Best Friends, and Romantic Partners to Fulfill Attachment Needs. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 121–134. doi: 10.1007/s10964-005-9014-5
- 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), 1318–1333. doi: 10.1007/s10826-017-0654-3
- Nurmi, J.-E. (2001). *Navigating Through Adolescence: European Perspectives*. Routledge. doi: 10.4324/9780203823033
- Paixão, O., & Gamboa, V. (2017). Motivational Profiles and Career Decision Making of High School Students. *The Career Development Quarterly*, 65(3), 207–221. doi: 10.1002/cdq.12093
- 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(May), 0–1. 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
- Patel, V., Flisher, A. J., Nikapota, A., & Malhotra, S. (2008). Promoting child and adolescent mental health in low and middle income countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(3), 313–334. doi: 10.1111/j.1469-7610.2007.01824.x

- Petrides, K. V. (2009). *Assessing Emotional Intelligence* (J. D. A. Parker, D. H. Saklofske, & C. Stough (eds.)). Springer US. doi: 10.1007/978-0-387-88370-0
- Pirsoul, T., Parmentier, M., & Nils, F. (2023). Emotional Intelligence Profiles and Job Search Correlates in the Context of the School-to-Work Transition. *Journal of Career Development, 50*(5), 1038–1057. doi: 10.1177/08948453221141445
- Rodrigues, S., Gamboa, V., Sérgio Vieira, L., & Paixão, O. (2017). Suporte parental e autonomia. Efeitos na exploração e indecisão vocacional. *OMNIA Revista Interdisciplinar de Ciências e Artes, 7*(July), 41–57. doi: 10.23882/OM07-2017-10-04
- Rodriguez, N., Mira, C. B., Myers, H. F., Morris, J. K., & Cardoza, D. (2003). Family or friends: Who plays a greater supportive role for Latino college students? *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 9*(3), 236–250. doi: 10.1037/1099-9809.9.3.236
- 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
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist, 55*(1), 110–121. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.110
- Sari, I., Celikoz, N., & Unal, S. (2017). The Effect of Peer Support on University Level Students' English Language Achievements. *Journal of Education and Practice, 8*(1), 76–81.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior, 80*(3), 661–673. doi: 10.1016/j.jvb.2012.01.011
- Schoon, I. (2021). Towards an Integrative Taxonomy of Social-Emotional Competences. *Frontiers in Psychology, 12*(March), 1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2021.515313
- Schultheiss, D. (2007). Career development in the context of children's and adolescents' relationships. In V. Skorikov & W. Paton (Eds.), *Career Development in childhood and Adolescence* (pp. 169–180). Rotterdam: Sense Publishers. doi: 10.1163/9789460911392\_011
- Steinberg, L., Mounts, N., Lamborn, S., & Dorn-Busch, S. (1991). Authoritative Parenting and Adolescent Adjustment Across Various Ecological Niches. *Journal of Research on Adolescence, 1*, 19–36.
- Strauser, D. R., Lustig, D. C., & Çiftçi, A. (2008). Psychological Well-Being: Its Relation to Work Personality, Vocational Identity, and Career Thoughts. *The Journal of Psychology, 142*(1), 21–35. doi: 10.3200/JRLP.142.1.21-36
- 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
- Super, D., Savickas, M. L., & Super, C. M. (1996). The life-span, life-space approach to careers. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.), *Career Choice and Development* (pp. 121–178). San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

- Taveira, M. D. C. (1997). *Exploração e Desenvolvimento Vocacional de Jovens*.
- Taveira, M. D. C., & Moreno, M. L. R. (2003). Guidance theory and practice: The status of career exploration. *British Journal of Guidance & Counselling*, 31(2), 189–208. doi: 10.1080/0306988031000102360
- 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
- Valach, L., & Young, R. A. (2002). Contextual Action Theory in Career Counselling: Some Misunderstood Issues. *Canadian Journal of Counselling*, 36(2), 97–112.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1161–1176. doi: 10.1037/0022-3514.72.5.1161
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Social Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2). doi: 10.31289/diversita.v2i2.512
- Zhang, H., & Huang, H. (2018). Decision-making self-efficacy mediates the peer support–career exploration relationship. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(3), 485–498. doi: 10.2224/sbp.6410

## **Anexos**

---

Anexo 1 – Parecer Positivo da Plataforma de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar  
(MIME)

---

Monotorização de Inquéritos em Meio Escolar: Inquérito nº 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

---

Exmo. Senhor  
Diretor do Agrupamento de Escolas D. Manuel I

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

O presente estudo, a realizar sob orientação do Professor Doutor Vítor Gamboa da FCHS da Ualg, denomina-se “Suporte dos Pares e Exploração de Carreira: o Efeito Mediador das Competências Socioemocionais” e tem como objetivo analisar o efeito do suporte dos pares nos comportamentos de exploração e nos níveis de indecisão de carreira, considerando o efeito mediador das competências socioemocionais.

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,

Ana Rita Guerreiro

Estagiária de Psicologia da Educação do Agrupamento de Escolas D. Manuel I

E-mail: a78853@ualg.pt

Anexo 3 - Consentimento Informado

---

## 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.