

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Ana Rita de Melo Castro

**A INFLUÊNCIA DA VINCULAÇÃO AOS PAIS E  
DOS ESTILOS PARENTAIS NA EXPLORAÇÃO DE  
CARREIRA DOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA DE LITERATURA**

**Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia,  
área de especialização em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e  
Aconselhamento, orientada pelo Professor Doutor José Manuel Tomás da Silva e  
apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da  
Universidade de Coimbra**

Julho de 2022

## **Agradecimentos**

Agradeço ao Professor Doutor José Tomás da Silva, pela segurança com que acreditou em mim.

Agradeço ao Doutor Bruno Capão de Oliveira, que com toda a disponibilidade e simpatia me ajudou a dar o “pontapé de saída”.

Agradeço ao Bruno Carvalho, a quem orgulhosamente chamo “Padrinho de Praxe”. Personificação da bravura Terceirense, o teu legado é fruto do brio que colocas em tudo aquilo que fazes.

Agradeço ao Tomé Melo, por me ter escolhido para iluminar o seu percurso académico. Mais do que um “Afilhado de Praxe”, um amigo.

Agradeço à Catarina e ao Marco, pela amizade que perdura desde que me lembro. Vocês são a família que escolhi e falar em saúde mental implica, obrigatoriamente, mencionar os vossos nomes.

Agradeço aos meus avós paternos, que apesar de já terem partido foram inspiração e combustível para a resiliência. Obrigada por tudo o que fizeram por mim.

Agradeço ao meu irmão, que com dedicação ao profissionalismo desbrava caminhos no sentido de um futuro que só pode ser risonho.

Agradeço aos meus pais, por terem deixado voar uma miúda, confiantes de que regressaria uma Mulher. Obrigada pela oportunidade e por tudo o resto.

Agradeço a todas as pessoas com quem privei e que, de alguma forma, fizeram parte da minha jornada. Levo-vos comigo para a vida.

Por fim, agradeço a Coimbra – cidade impulsionadora do meu crescimento pessoal e profissional – que me ensinou que o progresso não acontece na zona de conforto. A palavra que melhor te define é superação.

## **A influência da vinculação aos pais e dos estilos parentais na exploração de carreira dos adolescentes: uma revisão sistemática de literatura**

### Resumo

A presente revisão sistemática de literatura identifica e analisa a investigação científica realizada entre 1950 e 2021, tendo como principal objetivo compreender de que forma as relações de vinculação aos pais e os respetivos estilos parentais influenciam a exploração de carreira dos adolescentes. Recorrendo às bases de dados eletrónicas *SCOPUS*, *OvidSP* e *ScienceDirect* foram utilizados quatro núcleos terminológicos: (1) vinculação; (2) estilos parentais; (3) exploração de carreira e (4) adolescentes. Com recurso às palavras-chave *'attachment theory'*, *'attachment relationships'*, *'parental attachment'*, *'adolescent-parental attachment'*, *'attachment styles'*, *'attachment patterns'*, *'parenting styles'*, *'parenting practices'*, *'parenting dimensions'*, *'career exploration'*, *'career exploration behavior'*, *'vocational exploration'*, *'career development'*, *'vocational development'*, *'career planning'*, *'adolescent or adolescents'*, *'adolescence'*, *'teenager or teenagers'*, *'teen or teens'*, *'youth or youthful'*, *'juvenile'* foram obtidos 12 203 artigos, dos quais apenas 46 corresponderam aos critérios de elegibilidade, tendo sido selecionados apenas 36 estudos para a presente dissertação.

A interpretação da literatura evidencia que uma experiência de vinculação segura com os pais, assim como um estilo parental autoritativo – na medida em que ambas as dimensões proporcionam um clima familiar harmonioso e promotor da autonomia – podem facilitar a exploração de novos ambientes, que serão centrais para o progresso no desenvolvimento de carreira.

O número reduzido de estudos selecionados para esta revisão sistemática da literatura enfatiza a necessidade de mais investigações que potenciem o conhecimento sobre a influência parental na exploração de carreira dos filhos.

*Palavras-Chave:* vinculação aos pais, estilos parentais, exploração de carreira, adolescentes, revisão de literatura.

## **The influence of attachment to parents and parenting styles on adolescents' career exploration: A systematic literature review**

### Abstract

This systematic literature review identifies and analyzes the scientific research carried out from 1950 to 2021, having as the main goal to understand the way in which attachment to parents and their parenting styles influence adolescents' career exploration. Using the electronic databases SCOPUS, OvidSP and ScienceDirect, four terminological cores were used: (1) attachment; (2) parenting styles; (3) career exploration and (4) teenagers. Using the keywords 'attachment theory', 'attachment relationships', 'parental attachment', 'adolescent-parental attachment', 'attachment styles', 'attachment patterns', 'parenting styles', 'parenting practices' , 'parenting dimensions' , 'career exploration', 'career exploration behavior', 'vocational exploration', 'career development', 'vocational development', 'career planning', 'adolescent or adolescents', 'adolescence', 'adolescent or adolescents', 'teen or teens', 'youth or youngful', 'juvenile', 12 203 articles were obtained, which only 46 matched the eligibility criteria and only 36 studies were selected for this dissertation.

The interpretation of the literature shows that a secure attachment experience with parents, as well as an authoritative parenting style - insofar as both dimensions provide a harmonious family climate and promote autonomy - can facilitate the exploration of new environments, which will be central for advancement in career development.

The small number of studies selected for this systematic review of the literature emphasizes the need for more investigations to enhance knowledge about parental influence on youth's career exploration.

*Keywords: attachment to parents, parenting styles, career exploration, adolescents, literature review.*

## Índice

<b>I. Introdução</b> .....	6
<b>II. Método</b> .....	10
Figura 1 - Fluxograma dos estudos selecionados para a revisão sistemática.....	12
Tabela 1 – Resultados dos estudos selecionados para a revisão sistemática .....	13
Tabela 2 – Dimensão e descrição das amostras, métodos de amostragem, instrumentos utilizados e duração dos estudos quantitativos .....	24
<b>IV. Discussão</b> .....	44
<b>1. Lacunas</b> .....	49
<b>2. Limitações</b> .....	50
<b>3. Implicações para orientação e aconselhamento de carreira</b> .....	51
<b>V. Conclusão</b> .....	53
<b>VII. Anexos</b> .....	55
Figura 2 - Fluxograma das combinações de três palavras-chave .....	55
Figura 3 - Fluxograma das combinações de duas palavras-chave .....	56
Figura 4 - Fluxograma das combinações de duas palavras-chave (continuação) .....	57
Figura 5 – <i>Inventory of Parent and Peer Attachment</i> (Armsden e Greenberg, 1987): escala Pais.....	58
Figura 6 – <i>Inventory of Parent and Peer Attachment</i> (Armsden e Greenberg, 1987): escala Pares .....	59
Figura 7 – Discriminação do Fator 1 do IPPA adaptado para a população portuguesa (Machado & Oliveira, 2007).....	60
Figura 8 – Discriminação dos Fatores 2 e 3 do IPPA adaptado para a população portuguesa (Machado & Oliveira, 2007).....	61
Figura 9 – Arco-Íris da Carreira ( <i>Life-Career Rainbow</i> ) proposto por Super (1980) .....	62
Figura 10 – Dimensões da exploração vocacional (Stumpf et al., 1983) .....	63
Figura 11 – Itens que compõem o <i>Career Exploration Survey</i> (Stumpf et al., 1983).....	64
Figura 12 – Itens que compõem o <i>Career Exploration Survey</i> (Stumpf et al., 1983).....	65
Figura 13 – Itens que compõem o <i>Career Exploration Survey</i> (Stumpf et al., 1983).....	66
.....	66
<b>VI. Referências Bibliográficas</b> .....	67

## I. Introdução

A presente dissertação insere-se no campo do desenvolvimento vocacional, uma vez que o seu principal objetivo é analisar e compreender de que forma as relações de vinculação aos pais e os respetivos estilos educativos parentais influenciam a exploração de carreira dos filhos adolescentes. A adolescência é, segundo a Organização Mundial da Saúde, a fase que marca a transição entre a infância e a idade adulta, compreendendo três fases: pré-adolescência (10-14 anos), adolescência (15-19 anos) e juventude (20-24 anos). Este período do desenvolvimento humano é decisivo para a carreira, por ser necessário implementar escolhas vocacionais, ou seja, pela necessidade de eleger - num determinado momento - uma alternativa educacional ou profissional para o futuro.

No Sistema Educativo Português, terminado o 9º ano de escolaridade, é altura de optar por um percurso formativo. A oferta é variada. Para os alunos que preferirem um ensino mais prático e orientado para o mundo do trabalho, não excluindo a possibilidade de entrada na universidade, existem, por exemplo, os Cursos Profissionais, os Cursos de Aprendizagem, os Cursos do Ensino Artístico Especializado (orientados para a inserção no mercado de trabalho na área das artes, nomeadamente: música, dança, artes visuais e audiovisuais), entre outros. Para aqueles que quiserem prosseguir estudos no ensino superior (Universitário, Politécnico, Militar ou Policial), os Cursos Científico-Humanísticos (Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Línguas e Humanidades ou Artes Visuais) – que iniciam o 10º ano de escolaridade - parecem ser os mais indicados. Em cada uma destas áreas, para além das disciplinas comuns, os indivíduos terão que escolher as disciplinas específicas que mais se adequarem aos seus gostos e aos seus planos de carreira. Mais tarde, aquando do 11º e 12º anos, terão de realizar os exames nacionais, que serão decisivos para a seriação dos candidatos aos cursos do ensino superior. Todas estas possibilidades conferem o ensino secundário completo, no entanto, o seu término é, novamente, um período de implementação de escolhas de carreira, pois marca a transição entre a escola e o ensino superior ou entre a escola e o mundo do trabalho.

Assim sendo, os adolescentes atravessam, pelo menos, dois grandes períodos de transição: um no final do ensino básico (9º ano) e outro no final do ensino secundário

(12º ano). Estes “momentos de crise” assumem-se enquanto períodos ansiógenos, por suscitarem nos jovens dúvidas e medo de fazer as escolhas erradas. É natural que assim seja, uma vez que estes indivíduos se encontram próximos de momentos nos quais alguma importante decisão de carreira terá de ser tomada, já que são confrontados com várias áreas escolares, académicas ou profissionais, tendo que optar por uma delas. Neste sentido, muitas vezes os jovens não se sentem preparados para escolher uma alternativa, pois nem sempre têm opções definidas de forma sustentada e consciente.

Para que possam realizar a sua escolha de forma informada é importante que reflitam sobre quem são (quais as suas capacidades e competências, atividades de lazer, atividades nas quais sentem maior satisfação e quais menos gostam de executar) bem como sobre quem gostariam de vir a ser (objetivos mais ambicionados, por exemplo). É, ainda, essencial que procurem informações sobre as diferentes possibilidades de formação e sobre as várias profissões existentes. A este processo de procura por informação relacionada com a carreira (nomeadamente pelo autoconhecimento e pelo conhecimento das oportunidades educativas e/ou profissionais que o meio oferece) designa-se exploração vocacional ou de carreira (Stumpf et al., 1983; Blustein, 1997).

O comportamento exploratório não só permite desenvolver preferências vocacionais antes da tomada de decisão, como é essencial para que a escolha de carreira seja congruente com os interesses dos indivíduos (Stumpf et al., 1983; Blustein & Phillips, 1988). Uma vez que na adolescência se aproximam momentos de tomada de decisão, pelos motivos explanados anteriormente, é previsível que ocorra uma intensificação das atividades de exploração de carreira neste período.

O desenvolvimento vocacional é um processo contínuo, que se constrói desde a infância até à velhice (Super, 1975), sendo resultado da interação entre o indivíduo e os múltiplos contextos nos quais se encontra inserido (Blustein, 1997; Whiston & Keller, 2004). Destes, o contexto familiar afirma-se como o mais significativo para os adolescentes, acompanhando-os desde tenra idade na concretização de diversas tarefas vocacionais, devendo, por isso, ser levado em consideração (Blustein et al., 1995).

Coerentemente, a qualidade relacional do ambiente familiar tem influência no desenvolvimento vocacional dos adolescentes (Whiston & Keller, 2004; Porfeli & Lee, 2012), do qual faz parte o processo de exploração de carreira (Kracke, 1997).

Neste sentido, as teorias desenvolvimentistas da Psicologia Vocacional têm beneficiado de perspetivas orientadas para o sistema familiar (Lopez, 1995), apoiando-se

na premissa de que a influência relacional é capaz de explicar as diferenças individuais nos comportamentos exploratórios dos adolescentes (Blustein et al., 1995; Blustein, 1997; Taveira et al., 1998), isto é, o porquê de alguns indivíduos explorarem mais do que outros – considerando que a família tanto pode ser um contexto facilitador da exploração de carreira como um entrave à mesma (Super & Hall, 1978; Taveira et al., 1998; Whiston & Keller, 2004). Deste modo, o presente estudo debruçou-se em rever a literatura que abrangesse a influência parental – nomeadamente da vinculação aos pais e dos estilos educativos parentais – na exploração de carreira dos filhos adolescentes, pelo que estes (relações de vinculação, estilos parentais e exploração de carreira) são os três principais construtos considerados.

Neste seguimento, uma das perspetivas mais utilizadas para compreender o processo de exploração vocacional provém da teoria da vinculação (Bowlby, 1982; Ainsworth, 1979; 1989). De acordo com esta teoria, o ser humano – ao nascer totalmente indefeso, dependente e vulnerável – possui uma predisposição biologicamente determinada para procurar a proximidade de uma figura cuidadora, responsável por garantir as suas necessidades básicas e por transmitir a sensação de segurança necessária para explorar o meio ao seu redor. Dito de outra forma, a qualidade da relação de vinculação mantida com os pais tem impacto no desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental dos filhos, do qual faz parte o comportamento exploratório (Ainsworth, 1989), por esse motivo, as relações de vinculação pais-filhos têm sido reconhecidas como um fator importante para o desenvolvimento vocacional (Blustein et. al, 1995).

Tal como foi referido anteriormente, os adolescentes vão deparar-se com a necessidade de tomar decisões, de sair da sua zona de conforto, de iniciar novas tarefas e relacionamentos com outras pessoas, em ambientes desconhecidos, o que pode ser ansiógeno. Assim, a experiência de uma vinculação segura com os pais - na medida em que promove competências de autonomia nos filhos - pode facilitar nos mesmos a exploração de novos ambientes, que serão centrais para o progresso no desenvolvimento de carreira.

Não obstante, estas relações pais-filhos pautam-se por interações regulares que vão progressivamente assumindo um caráter sistemático, sendo designadas pela literatura existente enquanto estilos educativos parentais (Baumrind, 1966).

De acordo com Baumrind (1966), o comportamento parental influencia o desenvolvimento dos indivíduos a vários níveis, como é o caso do desenvolvimento

vocacional. Tal como uma vinculação segura irá promover a autonomia necessária para explorar, também um estilo parental autoritativo, que promova a individualidade e o bom desenvolvimento dos filhos será facilitador da exploração vocacional dos mesmos.

Estas são, sucintamente, as premissas que orientaram a revisão sistemática de literatura que realizámos nesta dissertação. De seguida, apresentamos as considerações metodológicas que adotámos para responder aos objetivos da investigação.

## II. Método

Os estudos discutidos nas seções subseqüentes foram recolhidos a março de 2021, a partir das seguintes bases de dados: *SCOPUS*, *OvidSP* e *Science Direct*. Foram utilizadas três bases de dados distintas para que o presente estudo fosse o mais amplo possível, já que não existe uma plataforma eletrônica que reúna todos os estudos publicados sobre um determinado tema.

Para se principiar a pesquisa nas bases de dados referidas anteriormente, foram definidos quatro núcleos terminológicos, a saber: (1) vinculação, (2) estilos parentais, (3) exploração de carreira e (4) adolescentes. Cada um destes núcleos foi composto por várias palavras-chave no idioma inglês, dada a priorização da língua inglesa nas bases de dados bibliográficas internacionais. Assim sendo, foram definidas as seguintes palavras-chave, respetivamente: “*attachment theory*”, “*attachment relationships*”, “*parental attachment*”, “*adolescent-parental attachment*”, “*attachment styles*”, “*attachment patterns*”, “*parenting styles*”, “*parenting practices*”, “*parenting dimensions*”, “*career exploration*”, “*career exploration behavior*”, “*vocational exploration*”, “*career development*”, “*vocational development*”, “*career planning*”, “*adolescent*” ou “*adolescents*”, “*adolescence*”, “*teenager*” ou “*teenagers*”, “*teen*” ou “*teens*”, “*youth*” ou “*youthful*” e, finalmente, “*juvenile*”.

Habitualmente há apenas um momento de pesquisa, reunindo todas as palavras-chave numa só busca. No entanto, tal como foi testado previamente, tornou-se impossível conter todas as palavras-chave definidas num só momento de pesquisa, por dois motivos: ou porque a expressão booleana relevou ser demasiado grande - não surgindo qualquer tipo de estudo - ou por surgirem resultados exorbitantes de estudos. Esta “problemática” deve-se ao facto de os temas centrais do presente estudo, referidos anteriormente, serem capazes de aparecer nas mais variadas designações, tendo sido definidas, por esse motivo, muitas palavras-chave. Caso fossem reduzidas as palavras-chave, poderiam perder-se investigações importantes para a compreensão do presente estudo, viés que foi evitado. Assim sendo, foram realizadas setenta e três pesquisas. Em primeiro lugar, foram elaboradas expressões booleanas que combinassem três palavras-chave, para que surgissem estudos que relacionassem, à partida, os três temas centrais da presente dissertação (vinculação, estilos parentais e exploração de carreira). De seguida, e uma vez

que resultaram poucos estudos do momento de pesquisa anterior, foram elaboradas expressões booleanas agregando apenas duas palavras-chave. Deste modo poderiam ser encontrados estudos que, embora não relacionassem todos os temas necessários, contribuíssem para a compreensão da presente revisão sistemática da literatura.

Nesta revisão foram aplicados os seguintes critérios de inclusão: natureza da publicação (artigos científicos e/ou revisões de literatura); data da publicação (de 1950 a 2021), idioma da publicação (inglês e português); publicações que incluíam os núcleos terminológicos no título, resumo e/ou nas palavras-chave bem como população-alvo (adolescentes). Importa referir que o critério temporal utilizado se deveu ao facto de, tendo sido feita uma leitura prévia e geral das temáticas centrais para o presente estudo, se ter chegado à conclusão que os estudos empíricos mais antigos datavam a década de 50. Além disso, a adolescência foi o período do ciclo de vida escolhido pois, tendo por base a mesma leitura, geralmente é nesta faixa etária que se dá a exploração de carreira de uma forma mais vincada, por ser um período de transição vocacional (Super, 1975).

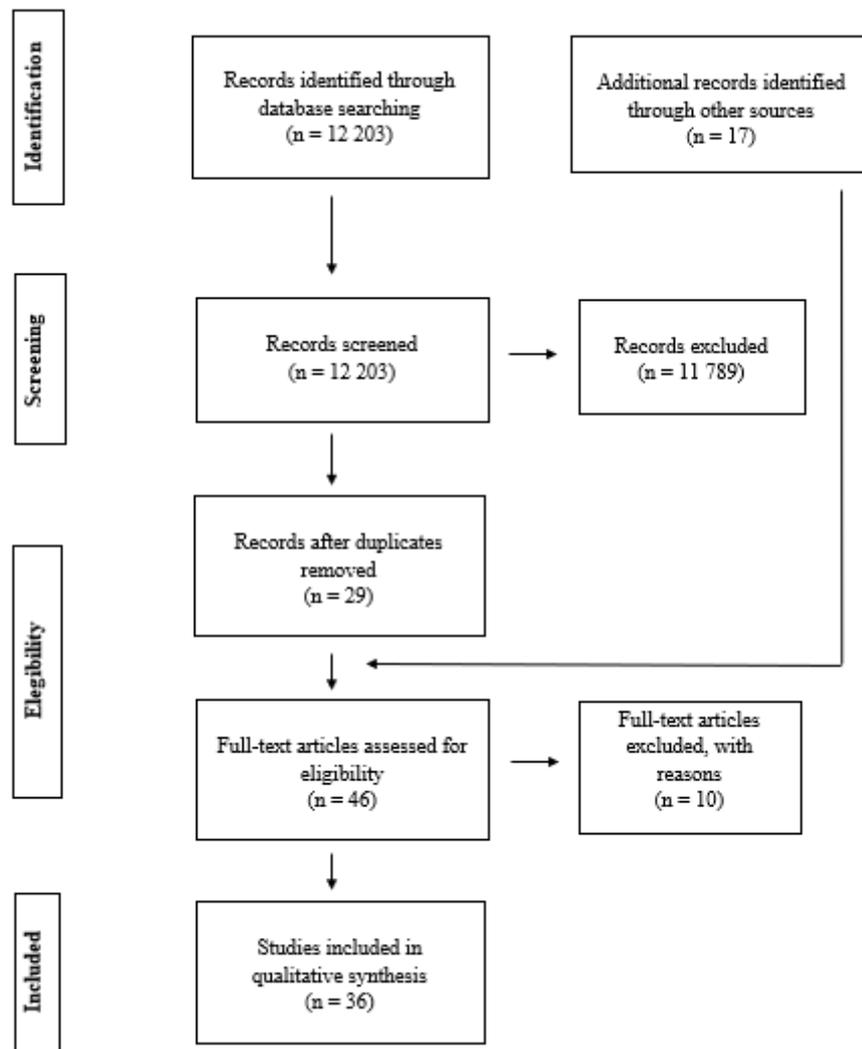
Os critérios de exclusão eliminaram todos os estudos que não cumpriram os critérios de inclusão mencionados anteriormente (natureza da publicação; data da publicação; idioma da publicação; inclusão dos núcleos terminológicos no título, resumo e/ou nas palavras-chave e, ainda, a população-alvo escolhida), todos os estudos que se dirigiam a populações-alvo muito específicas (como por exemplo, adolescentes adotados ou com pais divorciados) bem como todos os estudos que, apesar de cumprirem os critérios de elegibilidade, não ajudavam a compreender o tema da presente revisão.

O Protocolo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*) é um guia que garante o rigor metodológico nas revisões sistemáticas de literatura (Moher et al., 2009), por esse motivo, a estratégia de pesquisa utilizada no presente trabalho baseou-se neste Protocolo. Assim sendo, a pesquisa resultou num total de 12 203 estudos identificados. Através dos critérios de exclusão, foram excluídos 11 789 estudos. Depois de aplicados os critérios de elegibilidade e de terem sido removidos os estudos duplicados, foram mantidos 29 artigos. Tendo lido as listas de referências bibliográficas dos artigos mantidos, foi feita uma pesquisa complementar, recorrendo ao *Google Académico*, com o intuito de ampliar as pesquisas feitas nas bases de dados, tendo sido adicionados 17 artigos, resultando, então, em 46 estudos. Após a leitura integral dos mesmos, foram excluídos os estudos que, apesar de cumprirem os critérios de inclusão, não ajudavam a compreender de que forma os pais influenciam a

exploração de carreira dos filhos adolescentes, através da relação de vinculação mantida com os filhos e do estilo parental que caracteriza a interação entre ambas as partes, reduzindo o número final para 36 artigos.

Os documentos PRISMA, em suporte *Microsoft Excel*®, onde foram registados os estudos incluídos para a presente revisão sistemática apenas permitem inserir um número limitado de dados. Como foram muitas as combinações de palavras-chave utilizadas, não foi possível inserir a totalidade dos dados num só documento PRISMA, tendo sido necessários três documentos. Neste contexto, o fluxograma (*flow diagram*) do presente estudo (Figura 1, cf. Anexo) foi elaborado manualmente, reunindo os dados dos três documentos PRISMA (Figuras 2, 3 e 4, cf. Anexo) e sendo, então, o resultado final das pesquisas realizadas.

Figura 1 - Fluxograma dos estudos selecionados para a revisão sistemática



### III. Resultados

Para a realização da presente revisão sistemática de literatura, foi elaborado um documento *Microsoft Excel*®, denominado *de Literature review matrix template*, onde constam os resultados dos estudos selecionados através do protocolo PRISMA. Os artigos foram analisados de acordo com os seguintes parâmetros: (a) autores e ano de publicação, (b) título, (c) objetivo do estudo, (d) definição de conceitos, (e) resultados e (f) variáveis relacionadas, que podem ser verificados na tabela seguinte (Tabela 1)

Tabela 1 – Resultados dos estudos selecionados para a revisão sistemática

<b>Autores e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Definição de conceitos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Variáveis relacionadas</b>
Baumrind (1966)	<i>“Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior”</i>	Apresentar três estilos parentais - permissivo, autoritário e autoritativo – e descrever o seu impacto no desenvolvimento dos filhos.	Controlo parental, estilos parentais e práticas parentais.	Diferentes estilos parentais levam a diferentes resultados desenvolvimentais, sendo o estilo parental autoritativo o que apresenta melhores resultados.	Nenhuma.
Super (1975)	<i>“Career education and career guidance for the life span and for life roles”</i>	Apresentar a Teoria do Desenvolvimento de Carreira.	São definidas as cinco fases de desenvolvimento de uma carreira: crescimento, exploração, estabelecimento, manutenção e declínio.	O desenvolvimento de carreira ocorre ao longo de toda a vida, sendo a fase da exploração característica da adolescência.	Nenhuma.
Super & Hall (1978)	<i>“Career development: exploration and planning”</i>	Rever a literatura existente sobre planeamento e exploração de carreira entre 1966 e 1975.	Planeamento e exploração de carreira.	O contexto onde os indivíduos estão inseridos pode facilitar ou limitar o seu desenvolvimento vocacional.	Nenhuma.
Ainsworth (1979)	<i>“Infant-mother attachment”</i>	Rever a literatura sobre a qualidade das relações de vinculação e a sua influência o desenvolvimento dos indivíduos.	São definidos três padrões de vinculação: evitante (A), segura (B) e ambivalente (C).	O padrão de vinculação B apresenta os melhores resultados desenvolvimentais	Nenhuma.

<b>Autores e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Definição de conceitos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Variáveis relacionadas</b>
Stumpf & Colarelli (1980)	<i>“Career Exploration: Development of dimensions and some preliminary findings”</i>	Investigar os comportamentos exploratórios de 42 estudantes universitários, a partir de quatro dimensões da exploração de carreira: exploração intencional-sistemática; exploração orientada para si, exploração orientada para o meio e foco da exploração.	Exploração intencional-sistemática, exploração orientada para si, exploração orientada para o meio e foco da exploração.	Os indivíduos variam na forma (autoexploração ou exploração do ambiente), no método (sistemático ou aleatório) bem como no foco da exploração. Verificou-se que a exploração de carreira aumenta quando se aproximam momentos de tomada de decisão e que as mulheres exploraram menos do que os homens.	Proximidade de momentos de tomada de decisão de carreira.
Super (1980)	<i>“A life-span, life-space approach to career development”</i>	Descrever como se procede o desenvolvimento de carreira.	Carreira.	O Arco-íris de Carreira proposto por Super permite observar a natureza multidimensional e interativa dos vários papéis que constituem a carreira ao longo da vida.	Nenhuma.
Bowlby (1982)	<i>“Attachment and loss: Retrospect and prospect”</i>	Apresentar a teoria da vinculação, formulada a partir de um conjunto de evidências que demonstram os efeitos nocivos da separação, da perda e da privação materna durante os primeiros anos de vida.	Vinculação e modelos internos.	A responsividade da figura de vinculação gera a sensação de segurança na figura vinculada, que confiando na sua disponibilidade se percebe como digna de amor e carinho, tornando-se, assim, equilibrada e autossuficiente. A imprevisibilidade ou não responsividade gera ansiedade, raiva e tristeza.	Nenhuma.
Stumpf et al. (1983)	<i>“Development of the Career Exploration Survey”</i>	Desenvolver um instrumento, <i>Career Exploration Survey</i> , que avaliasse as três principais dimensões da	Exploração de carreira.	As dimensões do CES demonstraram boa consistência interna ( <i>alpha de Cronbach</i> acima de .80).	Nenhuma.

<b>Autores e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Definição de conceitos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Variáveis relacionadas</b>
		exploração de carreira: cognitiva, comportamental e emocional/afetiva.			
Armsden & Greenberg (1987)	<i>“The inventory of parent and peer attachment: individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence”</i>	Avaliar, através do desenvolvimento do IPPA, a qualidade das relações de vinculação dos adolescentes aos pais e pares, bem como de que forma essas relações influenciam o bem-estar psicológico na adolescência.	Vinculação.	O instrumento demonstrou boas qualidades psicométricas relativamente à consistência interna ( <i>alpha de Cronbach</i> na ordem dos .90).	Nenhuma.
Blustein & Phillips (1988)	<i>“Individual and Contextual Factors in Career Exploration”</i>	Identificar fatores individuais e contextuais que promovam ou inibam a exploração de carreira durante a adolescência.	Exploração de carreira e ansiedade estado.	A ansiedade estado (fator contextual) incentiva a exploração de carreira.	Ansiedade estado.
Ainsworth (1989)	<i>“Attachment Beyond Infancy”</i>	Compreender as diferenças individuais na qualidade das relações de vinculação.	Vinculação e modelos internos.	As diferenças individuais nos padrões de vinculação manifestos são o resultado de diferentes modelos internos.	Nenhuma.
Darling & Steinberg (1993)	<i>“Parenting Style as context: an integrative model”</i>	Apresentar um modelo de parentalidade que permita perceber o estilo parental enquanto um contexto facilitador ou inibidor da socialização dos filhos.	Estilos parentais, práticas parentais, responsividade e exigência.	O estilo parental influencia o desenvolvimento de forma indireta. São as práticas parentais que têm um efeito direto no desenvolvimento.	Nenhuma.

<b>Autores e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Definição de conceitos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Variáveis relacionadas</b>
Lopez (1995)	<i>“Contemporary Attachment theory: an introduction with implications for counseling psychology”</i>	Ressaltar a importância da literatura sobre a teoria vinculação para orientar a prática em aconselhamento psicológico.	Modelos internos e padrões de vinculação.	Uma compreensão integrativa da teoria da vinculação com o contexto em que ocorre assume-se como um campo fértil para o aconselhamento psicológico, dada a importância dos vínculos afetivos para o desenvolvimento saudável dos indivíduos.	Nenhuma.
Blustein et al. (1995)	<i>“Attachment theory and career development: current status” and future directions”</i>	Articular a teoria da vinculação com o desenvolvimento de carreira.	Exploração de carreira.	A segurança sentida nas relações de vinculação promove o progresso no desenvolvimento de carreira, pois facilita a exploração do <i>self</i> e do ambiente vocacional, a tomada de decisão de carreira e o comprometimento com essa mesma escolha.	Nenhuma.
Blustein (1997)	<i>“A context-rich perspective of career exploration across the life roles”</i>	Apresentar uma perspectiva contextualista da exploração de carreira.	Exploração de carreira.	Para além dos fatores culturais, educacionais e socioeconômicos, esta perspectiva considera que os fatores relacionais influenciam a exploração de carreira, podendo promovê-la ou não. Neste sentido, a família tem sido considerada como um importante antecedente da exploração.	Nenhum.

<b>Autores e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Definição de conceitos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Variáveis relacionadas</b>
Kracke (1997)	<i>“Parental behaviors and adolescents’ career exploration”</i>	Apontar a influência dos comportamentos dos pais na exploração de carreira dos filhos.	Responsividade e exigência.	Uma vinculação segura e um estilo parental autoritativo correlacionaram-se com a exploração de carreira (do <i>self</i> e do ambiente) de adolescentes alemães a frequentar o 9º ano de escolaridade.	Escolaridade e género.
Ketterson & Blustein (1998)	<i>“Attachment Relationships and the Career Exploration Process”</i>	Abordar a importância da qualidade das relações de vinculação entre pais e filhos no processo de exploração de carreira.	Exploração de carreira e vinculação.	Indivíduos com relações de vinculação seguras aos pais demonstraram níveis mais elevados de exploração vocacional (do <i>self</i> e do meio educacional/profissional).	Idade.
Taveira et al. (1998)	<i>“Individual characteristics and career exploration in adolescence”</i>	Analisar a influência do género, da idade e do ano de escolaridade nos comportamentos de exploração de carreira em adolescentes que estão perante períodos de tomada de decisão de carreira.	Exploração de carreira.	Os resultados revelaram que as raparigas exploraram mais do que os rapazes. Além disso, os níveis de exploração demonstraram ser mais elevados quanto mais avançada fosse a idade e a escolaridade.	Género, idade e ano de escolaridade.
Neves et al. (1999)	“Inventário da Vinculação na Adolescência”	Desenvolver um instrumento – Inventário de Vinculação na Adolescência - para avaliar a qualidade da vinculação dos adolescentes através das relações que estabelecem com as suas figuras de vinculação: mãe, pai e amigos.	Nenhuma.	O instrumento evidencia qualidades psicométricas no que se refere à sensibilidade, validade de construto, validade externa e consistência interna, permitindo caracterizar as dimensões comportamentais e afetivo-cognitivas dos adolescentes em relação às suas	Nenhuma.

<b>Autores e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Definição de conceitos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Variáveis relacionadas</b>
				figuras de vinculação.	
Taveira (2001)	“Exploração vocacional: teoria, investigação e prática”	Apresentar quatro concepções da exploração vocacional na literatura: exploração enquanto comportamento de procura por informações vocacionais; enquanto fase do processo de tomada de decisão; enquanto fase do desenvolvimento vocacional e enquanto processo psicológico complexo.	Exploração de carreira.	A exploração vocacional deixa de ser compreendida como um simples comportamento de procura por informações e passa a designar um processo psicológico complexo que sustenta o processamento de informação, o teste de hipóteses acerca de si próprio e do meio circundante, com a vista à prossecução de objetivos vocacionais.	Género e <i>stress</i> .
Flum (2001)	<i>“Relational dimensions in career development”</i>	Compreender o impacto das relações de vinculação no desenvolvimento da carreira e de que forma estas podem estimular a exploração.	Vinculação.	A qualidade das relações de vinculação está relacionada com o desenvolvimento de carreira. Uma vinculação segura fornece a base a partir da qual o comportamento exploratório pode prosseguir, isto é, facilita a exploração.	Nenhuma.
Karavasilis et al. (2003)	<i>“Associations between parenting style and attachment to mother in middle childhood and adolescence”</i>	Avaliar as associações entre estilo parental e a qualidade da relação de vinculação durante a infância e adolescência.	Sensibilidade e responsividade.	O estilo parental autoritativo promove relações de vinculação seguras na adolescência. O estilo parental negligente associou-se à vinculação evitante.	Género e ano de escolaridade.

<b>Autores e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Definição de conceitos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Variáveis relacionadas</b>
Taveira & Moreno (2003)	<i>“Guidance theory and practice: the status of career exploration”</i>	Apresentar uma revisão da exploração de carreira e sugerir formas de aplicar a teoria na orientação e aconselhamento de carreira.	Exploração de carreira.	A exploração de carreira é um processo psicológico influenciado por múltiplas variáveis, incluindo fatores contextuais.	Idade, género e nível socio económico.
Whiston & Keller (2004)	<i>“The influences of the family of origin on career development: a review analysis”</i>	Avaliar a influência da família de origem no desenvolvimento de carreira.	Nenhuma.	A família de origem influencia o desenvolvimento da carreira dos indivíduos ao longo de todo o ciclo de vida, no entanto, essa influência é multidimensional.	Variáveis estruturais (estatuto socioeconómico, etnia, configuração familiar), processuais (interação pais-filhos, estilos parentais, vinculação) e contextuais.
Benoit (2004)	<i>“Infant-parent attachment: definition, types, antecedents, measurement and outcome”</i>	Descrever os quatro principais padrões de vinculação.	Vinculação segura; insegura-evitante, ambivalente e desorganizada.	Uma vinculação segura atua como fator de proteção quanto ao desajustamento social e emocional dos indivíduos. Por outro lado, as vinculações inseguras são um fator de risco para o posterior desenvolvimento.	Nenhuma.
Vignoli et al. (2005)	<i>“Career exploration in adolescents: the role of anxiety, attachment and parenting style”</i>	Avaliar a influência da vinculação aos pais, da ansiedade e do estilo parental no processo de exploração de carreira dos filhos.	Ansiedade-estado e ansiedade-traço.	Nas raparigas, a ansiedade-traço e o estilo parental negligente correlacionaram-se negativamente com a exploração de carreira enquanto que a vinculação segura e a ansiedade-estado se relacionaram com a frequência e com a diversidade da exploração.	Género.

Autores e ano de publicação	Título	Objetivo do estudo	Definição de conceitos	Resultados	Variáveis relacionadas
Machado & Oliveira (2007)	“Vinculação aos pais em adolescentes portugueses: o estudo de Coimbra”	Avaliar a qualidade da vinculação aos pais em adolescentes portugueses bem como avaliar as qualidades psicométricas da adaptação do IPPA (Armsden & Greenberg, 1987) à população portuguesa.	Confiança, comunicação e alienação.	Instrumento composto por 28 itens, no qual se destacam os mesmos três fatores da versão original: confiança, comunicação e alienação. A consistência da escala de vinculação aos pais foi elevada ( $\alpha=.87$ ). Esta adaptação para a versão portuguesa possui dados normativos consoante o género (média, desvios-padrão, valores máximos e mínimos).	Género.
Ovadia (2008)	<i>“The effect of client attachment style and counselor functioning on career exploration”</i>	Estudar o efeito dos padrões de vinculação dos clientes e do funcionamento do “conselheiro” no comportamento exploratório dos clientes durante e após o aconselhamento de carreira.	Exploração de carreira e vinculação.	Vinculações inseguras (evitante e ansiosa) correlacionaram-se negativamente com o comportamento exploratório de carreira. Os clientes envolvem-se mais na exploração de carreira quando o “conselheiro” funciona enquanto base segura.	Nenhuma.
Germejs & Verschveren (2009)	<i>“Adolescents career decision-making process: related to quality of attachment to parents?”</i>	Avaliar se a vinculação segura <b>à mãe</b> é preditiva da autoexploração e da exploração do ambiente (em amplitude e em profundidade) bem como se as relações de vinculação seguras a ambos os pais têm efeito no progresso do processo de tomada de decisão.	Foram definidos três aspetos centrais do processo de tomada de decisão de carreira: autoexploração, exploração do ambiente em amplitude e exploração do ambiente em profundidade.	Houve uma associação positiva entre a relação de vinculação segura à mãe e a autoexploração bem como com a exploração do ambiente.	Nenhuma.

<b>Autores e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Definição de conceitos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Variáveis relacionadas</b>
Porfeli & Skorikov (2010)	<i>“Specific and diversive career exploration during late adolescence”</i>	Sugerir que a exploração de carreira pode ser distinguida de duas formas: diversificada e específica.	Exploração de carreira específica ( <i>Specific Career Exploration</i> ) e exploração de carreira diversificada ( <i>Diversive Career Exploration</i> )	A exploração de carreira diversificada leva a uma exploração específica.	Nenhuma.
Porfeli & Lee (2012)	<i>“Career development during childhood and adolescence”</i>	Apresentar um modelo que conceptualiza o desenvolvimento da identidade vocacional.	Identidade vocacional.	O desenvolvimento da identidade vocacional, que se forma a partir de três processos - exploração de carreira, comprometimento e reconsideração - é um elemento central para o desenvolvimento de carreira.	Gênero, idade e classe social.
Cardoso & Veríssimo (2013)	“Estilos parentais e relações de vinculação”	Investigar o impacto das relações de vinculação bem como dos estilos educativos parentais no desenvolvimento.	Responsividade e exigência.	A segurança das relações de vinculação está associada a uma parentalidade responsiva e sensível. Nesse sentido, o estilo autoritativo tem sido apontado como o mais vantajoso na promoção de uma vinculação segura.	Nenhuma.
Wilkinson & Goh (2014)	<i>“Structural, age, and sex differences for a short form of the Inventory of Parent and Peer Attachment: the IPPA-45”</i>	Desenvolver o IPPA-45, uma forma abreviada do IPPA original (Armsden & Greenberg, 1987a), composto por três escalas (materna, paterna e pares) de quinze itens cada, perfazendo um total de 45 itens que se regem por um modelo de três fatores: comunicação, confiança e alienação.	Comunicação, confiança e alienação.	O desenvolvimento do IPPA-45 contribuiu para a compreensão da importância das relações de vinculação no desenvolvimento psicológico durante a adolescência e demonstrou propriedades psicométricas sólidas, sendo uma forma abreviada útil para uso clínico.	Nenhuma.

<b>Autores e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Definição de conceitos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Variáveis relacionadas</b>
Faria et al. (2015)	“Construção da Carreira - o papel da percepção dos filhos acerca dos estilos educativos parentais na exploração vocacional”	Perceber se o estilo educativo parental tem influência nos níveis de exploração vocacional dos adolescentes, em função do género.	Estilos parentais, responsividade e exigência	O estilo parental democrático cria condições para uma exploração vocacional mais ativa, mas esta é influenciada pelo género, sendo que as raparigas apresentaram mais comportamentos exploratórios.	Género.
Cruz et al. (2018)	“Questionário de Estilos Educativos Parentais revisto (QEEP-r): Estudo psicométrico e análise da invariância da medida para pais e mães”	Traduzir e adaptar para o contexto português o Questionário dos Estilos Educativos Parentais (QEEP-r).	Responsividade e exigência.	O QEEP-r é constituído por 21 itens que pretendem avaliar a percepção dos adolescentes relativamente aos estilos educativos parentais através de duas subescalas: responsividade e exigência.	Género.
Jiang et al. (2018)	“ <i>Career exploration: A review and future research agenda</i> ”	Apresentar a literatura existente sobre exploração de carreira, identificar lacunas e auxiliar no desenvolvimento de futuras pesquisas.	Exploração de carreira.	Esta revisão revelou que a exploração da carreira é impulsionada por fatores pessoais e contextuais e, portanto, existe a necessidade de adotar uma perspetiva dinâmica da exploração de carreira ao longo de toda a vida ( <i>dynamic life-span perspective</i> ).	Nenhuma.

A análise dos estudos referidos na Tabela 1 permite agrupá-los em três áreas fundamentais para esta revisão sistemática de literatura, respetivamente: (1) relações de vinculação - 9 artigos do total (e.g., Bowlby, 1982); (2) estilos parentais - 3 artigos do total (e.g., Baumrind, 1966) e (3) exploração de carreira - 14 artigos do total (e.g., Taveira, 2001).

Além destes vinte e seis estudos mencionados, existem 2 artigos que cruzam as relações de vinculação com os estilos parentais (Karavasilis et al., 2003; Cardoso & Veríssimo, 2013), 5 artigos que intersejam as relações de vinculação com a exploração de carreira (Blustein et al., 1995; Ketterson & Blustein, 1997; Flum 2001; Ovadia, 2008; Germejs & Verschveren, 2009) e apenas 1 artigo que relaciona os estilos parentais com a exploração de carreira (Faria et al., 2015). Não obstante, importa referir que se verifica a presença de 2 artigos (Kracke, 1997; Vignoli et al., 2005) que contemplam as três áreas pretendidas para a presente revisão sistemática da literatura: relações de vinculação, estilos parentais e exploração de carreira, sendo, por isso, fundamentais para a mesma.

Contudo, dos trinta e seis estudos selecionados para a presente revisão sistemática da literatura, 6 dizem respeito a instrumentos – 4 abordam as relações de vinculação (Armsden & Greenberg, 1987; Neves et al., 1999; Machado & Oliveira, 2007; Wilkinson & Goh, 2014), 1 avalia os estilos parentais (Cruz et al., 2018) e 1 operacionaliza a exploração de carreira (Stumpf et al., 1983).

Relativamente ao *design* dos estudos selecionados, importa referir que 10 do total são revisões da literatura, 9 do total são estudos exploratórios e os restantes 17 artigos são estudos quantitativos. A informação quanto à dimensão e descrição das amostras, métodos de amostragem, instrumentos de recolha de informação utilizados e duração destes estudos encontra-se sintetizada na Tabela 2.

Tabela 2 – Dimensão e descrição das amostras, métodos de amostragem, instrumentos utilizados e duração dos estudos quantitativo

Tabela 2 – Dimensão e descrição das amostras, métodos de amostragem, instrumentos utilizados e duração dos estudos quantitativos

<b>Autores e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Dimensão da amostra (n)</b>	<b>Descrição da amostra</b>	<b>Método de amostragem</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Duração</b>
Stumpf & Colarelli (1980)	“ <i>Career Exploration: Development of dimensions and some preliminar findings</i> ”	N = 42 (F = 28 & M = 14)	Estudantes universitários.	Amostra aleatória estratificada.	Entrevista.	1 ano. (1979-1980)
Stumpf et al. (1983)	“ <i>Development of the career exploration survey</i> ”	N = 252*	Estudantes universitários.	Amostra aleatória estratificada.	<i>Career Exploration Survey</i> (CES) (Stumpf & Colarelli, 1980)	Informação indisponível.
Armsden & Greenberg (1987)	“ <i>The inventory of parent and peer attachment: individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence</i> ”	N = 93*	Estudantes universitários entre os 16 e os 20 anos de idade.	Amostra aleatória estratificada.	<i>Inventory of Parent and Peer Attachment</i> (IPPA) (Armsden & Greenberg, 1987)	1 ano. (1981-1982)
Blustein & Phillips (1988)	“ <i>Individual and Contextual Factors in Career Exploration</i> ”	N = 148*	Estudantes universitários com uma média de 18 anos de idade.	Amostra de resposta voluntária.	CES [Escala de autoexploração (SE) e Escala de exploração ambiental (EE)] (Stumpf & Colarelli, 1980)	Informação indisponível.
Kracke (1997)	“ <i>Parental behaviors and adolescents’ career exploration</i> ”	N = 236 (F = 94 & M = 142)	Estudantes do 9º ano com uma média de 15 anos de idade.	Informação indisponível.	<i>Parenting Style Four Factor Questionnaire</i> (PSFFQ) (Steinberg et al., 1989)  CES (SE; EE) (Stumpf & Colarelli, 1980)	Informação indisponível.
Ketterson & Blustein (1997)	“ <i>Attachment Relationships and the Career Exploration Process</i> ”	N = 137 (F = 87 & M = 50)	Estudantes universitários.	Amostra de resposta voluntária.	IPPA (ATTMOM; ATTDAD) (Armsden & Greenberg, 1987)  CES (EE; SE) (Stumpf & Colarelli, 1980)	Informação indisponível.

<b>Autores e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Dimensão da amostra (n)</b>	<b>Descrição da amostra</b>	<b>Método de amostragem</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Duração</b>
Taveira et al. (1998)	<i>“Individual characteristics and career exploration in adolescence”</i>	N = 1400*	Estudantes do 9º e 12º anos, entre os 13 e os 22 anos de idade	Informação indisponível.	CES (Stumpf & Colarelli, 1980)	Informação indisponível.
Neves et al. (1999)	“Inventário da Vinculação na Adolescência”	N = 450 (F = 225 & M = 225)	Estudantes do 7º, 10º e 12º anos de escolaridade.	Informação indisponível.	Inventário da Vinculação na Adolescência (IVA) (Neves et al., 1999)	Informação indisponível.
Karavasilis et al. (2003)	<i>“Associations between parenting style and attachment to mother in middle childhood and adolescence”</i>	N = 414*	Estudantes do 4º ao 11º ano de escolaridade.	Informação indisponível.	<i>Parenting Styles Questionnaire</i> (PSQ; Lamborn et al., 1991)  <i>Relationship Questionnaire</i> (RQ; Bartholomew & Horowitz, 1991)	Informação indisponível.
Vignoli et al. (2005)	<i>“Career exploration in adolescents: the role of anxiety, attachment and parenting style”</i>	N = 283*	Estudantes do 12º ano, com idades compreendidas entre os 16 e os 20 anos.	Amostra de resposta voluntária.	IPPA (Armsden & Greenberg, 1987)  <i>Career Anxiety Inventory</i> (Mallet & Vignoli, 2005)  <i>Trait Spielberger Inventory</i> (Bruchon-Schweizer & Paulhan, 1993)	Informação indisponível.
Machado & Oliveira (2007)	“Vinculação aos pais em adolescentes portugueses: o estudo de Coimbra”	N = 1 586 (F = 760 & M = 826)	Estudantes entre os 13 e os 21 anos de idade.	Amostra aleatória estratificada.	IPPA adaptado para a população de adolescentes portugueses. (Machado & Oliveira, 2007)	15 anos. (1992-2007)
Ovadia (2008)	<i>“The effect of client attachment style and counselor functioning on career exploration”</i>	N = 96 (F = 41 & M = 55)	Clientes em consulta de psicológica de aconselhamento de carreira.	Informação indisponível.	<i>Experiences in Close Relationships inventory</i> (Brennan et al., 1998)	Informação indisponível.

Autores e ano de publicação	Título	Dimensão da amostra (n)	Descrição da amostra	Método de amostragem	Instrumentos	Duração
Germejs & Verschveren (2009)	“Adolescents career decision-making process: related to quality of attachment to parents?”	N = 281*	Estudantes do 12º ano.	Amostra aleatória estratificada.	IPPA (ATTMOM; ATTDAD) (Armsden & Greenberg, 1987)  <i>Career Decision Self-Efficacy Scale</i> (CDSE-SF; Betz, Klein, & Taylor, 1996)  <i>Study Choice Task Inventory</i> (SCTI; Germeijs & Verschueren, 2006a)	1 ano.
Porfeli & Skorikov (2010)	“Specific and diverse career exploration during late adolescence”	N = 308*	Estudantes universitários, entre os 19 e os 22 anos de idade.	Amostra de resposta voluntária.	<i>Curiosity and exploration inventory</i> (CEI; Kashdan, Rose, & Fincham, 2004)  <i>Career Decision Scale</i> (Osipow, 1987)	3 anos.
Wilkinson & Goh (2014)	“Structural, age, and sex differences for a short form of the Inventory of Parent and Peer Attachment: the IPPA-45”	N = 1.025 (F = 638 & M = 387)	Estudantes do ensino secundário, entre os 13 e os 18 anos de idade.	Amostra de resposta voluntária.	IPPA-45 (Wilkinson & Goh, 2014)	4 anos. (2007-2011)
Faria et al. (2015)	“Construção da Carreira - o papel da percepção dos filhos acerca dos estilos educativos parentais na exploração vocacional”	N = 296 (F = 109 & M = 187)	Estudantes portugueses com idades entre os 14 e os 23 anos.	Informação indisponível.	Questionário de Estilos Educativos Parentais (QEEP) (Lamborn et al., 1991; adapt. por Ducharme et al., 2006)  <i>CES</i> (Stumpf et al, 1983; adapt. por Taveira, 1998)	Informação indisponível.
Cruz et al. (2018)	“Questionário de Estilos Educativos Parentais revisto (QEEP-r): Estudo psicométrico e análise da invariância da medida para pais e mães”	N = 641 (F = 54.6% & M = 45.4%)	Adolescentes portugueses do 7º ao 12º ano de escolaridade, com idades entre compreendidas entre os 12 e os 21 anos.	Informação indisponível.	QEEP-r (Cruz et al., 2018)	Informação indisponível.

Nota 1. Os dados estão referidos respeitando a forma como os autores os referiram nos seus estudos.

Nota 2. F = sexo feminino e M = sexo masculino. ‘\*’ significa distribuição por género indisponível.

Tal como se pode observar a partir da Tabela 2, os estudos apresentaram amostras bastante diversas. A dimensão da amostra oscila entre  $n = 42$  (e.g., Stumpf & Colarelli, 1980) e  $n = 1\ 586$  (e.g., Machado & Oliveira, 2007), sendo as dimensões mais frequentes na ordem das duas centenas (Vignoli et al., 2005; Germejs & Verschveren, 2009; Faria et al., 2015). Oito estudos não apresentaram dados relativamente à distribuição das amostras em função do género (e.g., Porfeli & Skorikov, 2010). Dos estudos que apresentaram (9 do total, e.g., Kracke, 1997), quatro revelaram uma ligeira predominância do sexo feminino (Stumpf & Colarelli, 1980; Ketterson & Blustein 1997; Wilkinson & Goh, 2014; Cruz et al., 2018) e os restantes quatro do sexo masculino (Kracke, 1997; Ovadia, 2008; Faria et al., 2015; Machado & Oliveira, 2007). O estudo de Neves et al. (1999) revelou uma amostra completamente homogénea, tendo reunido 225 estudantes do sexo feminino e 225 estudantes do sexo masculino.

A descrição das amostras pode ser categorizada em dois grupos: um relativo a estudantes do ensino básico e secundário (8 do total, e.g., Karavasilis et al., 2003), outro relativo a estudantes universitários (6 do total, e.g., Stumpf et al., 1983), verificando-se três exceções: o estudo de Machado e Oliveira (2007) apenas menciona que a amostra compreende idades entre os 13 e os 21 anos; o estudo de Ovadia (2008) simplesmente refere que a amostra agrega clientes a frequentar consulta psicológica de aconselhamento e orientação e, finalmente, o estudo de Faria et al. (2015) somente aponta que a amostra engloba indivíduos com idades compreendidas entre os 14 e os 23 anos. Uma vez que a informação relativamente ao ano de escolaridade não se encontra disponível, não é possível inserir nenhum destes três estudos nos dois grupos mencionados anteriormente.

A literatura aponta que a exploração vocacional tem sido estudada essencialmente junto de adolescentes e estudantes universitários, verificando-se que a idade das amostras recolhidas oscila entre os 12 e os 23 anos de idade. Ou seja, a população-alvo mais estudada geralmente encontra-se em idades que compreendem a realização de escolhas do foro vocacional e, concomitantemente, aumentam a probabilidade de ativação da exploração de carreira.

Em termos geográficos, a maioria das amostras é proveniente do continente Americano (e.g., Armsden & Greenberg, 1987) e de alguns países europeus como é o caso da França (Vignoli et al., 2005) e da Alemanha (Kracke, 1997). Apenas cinco dos estudos presentes na Tabela 2 recolheram amostras provenientes de Portugal

(Taveira et al. 1998; Neves et al, 1999; Machado e Oliveira, 2007; Faria et al., 2015; Cruz et al., 2018).

O método de amostragem refere-se ao modo como foram selecionados os membros da população para os respetivos estudos. Através da verificação da Tabela 2, é possível concluir que 5 estudos do total (e.g., Armsden & Greenberg, 1987) utilizaram o método de amostragem aleatória estratificada – que consiste num bom método, pois significa que a população foi dividida em subgrupos (por exemplo, de 75 alunos universitários, 25 dizem respeito a caloiros, 25 são alunos do 2º ano e os restantes 25 alunos são finalistas); 5 estudos da totalidade (e.g., Blustein & Phillips, 1988) utilizaram o método de resposta voluntária, significando que os membros da população recolhidos para estes estudos participaram na amostra voluntariamente – sendo que este método é conhecido por ser um método mais limitado, pois há uma maior probabilidade da amostra ser tendenciosa e, portanto, de não representar a população de forma fidedigna. Nos restantes 7 estudos (e.g., Karavasilis et al., 2003) a informação relativamente ao método de amostragem utilizado não se encontra disponível.

Relativamente aos instrumentos utilizados, à exceção do estudo de Stumpf & Colarelli (1980) que utilizaram a entrevista, os restantes estudos realizados recorreram exclusivamente a técnicas de natureza quantitativa, neste caso, a questionários – que podem, também, ser agrupados nas três principais áreas desta revisão sistemática da literatura, respetivamente: (1) relações de vinculação; (2) estilos parentais e (3) exploração de carreira.

Para avaliar as relações de vinculação, constata-se que o instrumento utilizado com maior frequência (4 do total, e.g., Ketterson & Blustein, 1997) foi o *Inventory of Parent and Peer Attachment* (Armsden & Greenberg, 1987), nomeadamente com referência às escalas materna e paterna (ATTMOM; ATTDAD); para avaliar os estilos parentais, o *Questionário de Estilos Educativos Parentais* (2 do total, e.g., Faria et al., 2015) foi o instrumento mais usado e, finalmente, para operacionalizar a exploração de carreira, o *Career Exploration Survey* (6 do total, e.g., Kracke, 1997) foi o instrumento mais citado pelos investigadores, sendo que as escalas mais referidas (Blustein & Phillips, 1988; Kracke, 1997; Ketterson & Blustein, 1997) foram a escala de autoexploração (SE) e a escala de exploração ambiental (EE).

Por fim, a maioria dos estudos (11 do total, e.g., Ovadia, 2008) não relatam informação quanto à duração do estudo. Dos 6 estudos que apresentam o seu horizonte

temporal, 3 estudos duraram um ano (Stumpf & Colarelli, 1980; Armsden & Greenberg, 1987; Germejs & Verschveren, 2009), 1 estudo teve a duração de três anos (Porfeli & Skorikov, 2010), 1 estudo teve a duração de quatro anos (Wilkinson & Goh, 2014) e o estudo longitudinal com maior duração foi o de Machado & Oliveira (2007), que se prolongou durante 15 anos. Resumindo, os estudos oscilam entre um mínimo de um ano e um máximo de quinze anos, sendo que a duração mais frequente é a de um ano.

Após a leitura da literatura selecionada (Tabela 1), os resultados apontam que as relações de vinculação são ligações afetivas duradouras e diádicas, isto é, estabelecidas entre duas pessoas: a figura de vinculação e a figura vinculada. A figura de vinculação, percebida como mais velha e mais competente, é a figura cuidadora, que se irá mostrar ou não disponível para responder às solicitações da figura vinculada, que nasce indefesa e procura proteção bem como a satisfação das suas necessidades. Dito de outra forma, a figura de vinculação é quem “dá” enquanto que a figura vinculada é quem “recebe”. As relações de vinculação são uma característica inerente da espécie humana e têm como principal objetivo a manutenção da sobrevivência (Ainsworth, 1979, Bowlby, 1982). Neste sentido, os resultados são consistentes e evidenciam o caráter multidimensional das relações de vinculação, que são pautadas por duas dimensões: a comportamental e a cognitiva (Armsden & Greenberg, 1987).

A dimensão comportamental consiste num conjunto de cinco comportamentos vinculativos (chupar, agarrar, seguir, chorar e sorrir), com os quais o bebé já nasce equipado e que têm como principal objetivo manter a proximidade a outro indivíduo, mais velho e capaz de cuidar (Bowlby, 1982). Situações de dor, fome ou *stress* são estímulos passíveis de ativar este sistema comportamental. Por outro lado, a dimensão cognitiva engloba as estruturas cognitivas e do afeto, isto é, os chamados “modelos internos de trabalho” ou *internal working models* (Bowlby, 1982) que, através da regularidade dos cuidados prestados pela figura de vinculação, permitem à figura vinculada organizar a experiência relacional, ou seja, criar representações mentais sobre o mundo, sobre os outros (no que diz respeito à acessibilidade e responsividade dos mesmos) e sobre o *self* (em termos de valor pessoal - se será ou não merecedor de afeto, cuidado, compreensão, proteção e competência).

A partir de um sistema de observação laboratorial composto por episódios de aproximação e de separação entre a mãe e o bebé que ficou conhecido como “Situação Estranha”, Ainsworth (1979; 1989) apercebeu-se que haviam diferenças individuais na

qualidade das relações de vinculação e que essas diferenças existiam devido aos diferentes modelos internos que se formaram em função da sensibilidade - capacidade para perceber e interpretar os sinais do bebê - e da responsividade - a prontidão, contingência e adequação das reações, ou seja, a capacidade de resposta da figura de vinculação (Karavasilis et al., 2003) às necessidades desenvolvimentais da figura vinculada.. Neste sentido, as diferenças individuais notadas resultaram na identificação de três padrões de vinculação distintos: evitante (A), segura (B) e ambivalente (C).

A vinculação insegura evitante - que designa o padrão A - é produto de experiências nas quais a figura vinculada se esforçou para obter proteção, apoio e cuidado por parte da figura de vinculação, tendo sido ignorada (Ainsworth, 1979) e originando, então, um modelo interno do *self* como sendo uma pessoa indesejada e um modelo dos outros como sendo insensíveis, rejeitantes ou pouco responsivos às suas solicitações. As figuras de vinculação que compõem este padrão são restritas na expressão do afeto e zangam-se ou irritam-se com maior frequência, logo, os comportamentos de procura por proximidade, por parte das figuras vinculadas, acabam por se ir desativando. Este evitamento da proximidade ou do contacto físico com a figura de vinculação em momentos de necessidade funciona como um mecanismo de defesa, responsável por minimizar a expressão de emoções negativas, o que revela ser, segundo Benoit (2004), uma estratégia “insegura”, uma vez que aumenta o risco de desenvolver problemas de ajustamento. Em suma, os cuidados prestados pelas figuras de vinculação pertencentes a este padrão são praticados de forma mecânica, não sendo adaptados ao ritmo da figura vinculada nem tendo em conta as suas necessidades.

Na vinculação segura - padrão B - a figura de vinculação é tida como sendo sensível e responsiva, respondendo de forma consistente aos sinais da figura vinculada (Ainsworth, 1979; 1989). Essa contínua capacidade de resposta permite à figura vinculada formar uma representação interna de si própria como competente, digna de cuidados e merecedora de afeto e uma representação do outro enquanto alguém afetuoso, protetor e de confiança. Ou seja, as figuras de vinculação deste padrão são percebidas como capazes de cuidar e de amar, razão pela qual as figuras vinculadas não necessitam de se “preocupar” com a possibilidade de abandono ou de rejeição o que, por sua vez, irá fornecer a sensação de segurança, impulsionar o comportamento exploratório dos indivíduos (Benoit, 2004) e gerar uma maior capacidade de persistir em situações de resolução de problemas (Ainsworth, 1979). Assim, facilmente se percebe que as relações

de vinculação seguras originam um melhor funcionamento psicológico, social e cognitivo, bem como uma maior capacidade de resiliência. Ao possuírem recursos internos tais como melhor autoestima, autoconceito e autocontrolo, as figuras vinculadas que beneficiam de um padrão de vinculação seguro são capazes de gerir com mais eficácia, isto é, de um modo construtivo e focado no problema, situações que sejam geradoras de *stress*. Além disso, a figura de vinculação - ao estar acessível e disponível para a proteger e apoiar quando necessário - funciona como uma base segura a partir da qual a figura vinculada pode explorar, com confiança, o ambiente ao seu redor.

Na vinculação insegura ambivalente ou ansiosa - padrão C - a figura de vinculação é inconsistentemente responsiva (mostra-se, por vezes, indisponível) ou responde de forma inadequada e intrusiva aos sinais do bebé. Perante esta incerteza, as figuras vinculadas ora maximizam a exibição de comportamentos vinculativos com o propósito de chamar a atenção da figura de vinculação, ora permanecem passivas, mesmo quando o ambiente estimula comportamentos de vinculação. Ou seja, este padrão caracteriza-se pela coexistência de comportamentos, por um lado, de procura de contacto com a figura de vinculação e, por outro, de resistência à interação com mesma (Ainsworth, 1979). Assim sendo, as experiências deste relacionamento promovem, por um lado, um modelo interno do outro como alguém inconsistente na prestação de cuidados, com falta de conhecimento em como prestar esses cuidados, com menor perceção das necessidades do bebé, alguém em quem não se pode confiar e, por outro lado, um modelo interno do *self* como amedrontado, uma vez que as figuras vinculadas deste padrão se mostram permanentemente preocupadas com a disponibilidade da figura de vinculação. Esta preocupação e incerteza é responsável, logicamente, por impedir a exploração do meio.

Em suma, de acordo com a teoria da vinculação (Bowlby, 1982; Ainsworth, 1979; 1989), a figura vinculada organiza um padrão seguro ou inseguro de acordo com a responsividade da figura de vinculação e, evidentemente, a qualidade desta relação de vinculação tem impacto no posterior desenvolvimento do indivíduo bem como no seu comportamento exploratório, sendo o padrão B aquele que apresenta melhores resultados desenvolvimentais (Ainsworth, 1979).

A responsividade da figura de vinculação gera a sensação de segurança na figura vinculada, que confiando na sua disponibilidade, desenvolve um modelo interno de competência em relação ao *self*, tornando-se, assim, capaz de se autorregular e de explorar o meio ao seu redor com confiança. Ou seja, a presença da figura de vinculação - enquanto

base segura (padrão B) – atua como fator de proteção quanto ao desajustamento social e emocional dos indivíduos (Benoit, 2004) bem como facilita o comportamento exploratório da figura vinculada (Ainsworth, 1979; 1989). No polo oposto, a imprevisibilidade (padrão C) ou a não responsividade da figura de vinculação (padrão A) geram nas figuras vinculadas modelos do *self* como sendo incompetentes e não merecedoras de afeto ou de cuidados, o que leva, conseqüentemente, a sentimentos como ansiedade, raiva, tristeza e insegurança (Bowlby, 1982), pelo que as vinculações inseguras atuam enquanto um fator de risco para o desenvolvimento dos indivíduos (Benoit, 2004) e inibem a exploração de novos estímulos.

Em relação aos instrumentos que operacionalizaram as relações de vinculação, tal como foi referido anteriormente, constata-se que o *Inventory of Parent and Peer Attachment* (Armsden & Greenberg, 1987) – também denominado IPPA – foi dos instrumentos mais utilizados. Este instrumento (Figuras 5 e 6, cf. Anexo) foi elaborado por Armsden & Greenberg (1987) com o intuito de avaliar a qualidade das relações de vinculação dos adolescentes aos pais e pares, bem como de que forma essas relações influenciam o bem-estar psicológico durante a adolescência. Este é um instrumento de autorrelato, composto por um total de 53 itens e por duas subescalas: 28 itens compõe a escala parental e os restantes 25 itens a escala dos pares.

A análise fatorial deste instrumento fez emergir três fatores: (1) Aceitação (*mutual acceptance/understanding*), (2) Comunicação (*communication and closeness*) e (3) Alienação (*Alienation*). O Fator 1 (aceitação) engloba os itens que envolvem a capacidade de compreensão, confiança e respeito mútuo que os adolescentes sentem existir na relação com os pais. O Fator 2 (comunicação) avalia a qualidade da comunicação - relativamente à possibilidade de transmitir opiniões ou preocupações e sentir que os pais escutam e compreendem – e a proximidade aos pais. Por fim, o Fator 3 (alienação) avalia sentimentos de isolamento, de afastamento afetivo, incompreensão e de rejeição percebidos na relação com os pais.

Quanto à cotação, cada item é cotado numa escala de resposta tipo Likert de cinco pontos (1 – nunca; 5 - sempre), consoante o sujeito acha que o item descreve a sua relação com os seus pais ou pares. São cotados negativamente os itens que remetem para sentimentos de raiva, afastamento emocional ou incompreensão dos pais (insegurança).

A classificação das diferenças individuais na vinculação é feita somando os resultados da Confiança e da Comunicação e subtraindo o resultado da Alienação. Os

sujeitos são classificados em dois grupos: (1) Seguro - pontuação baixa na Alienação e pontuações na média ou acima nas escalas de Comunicação e Confiança; (2) Inseguro - pontuações baixas na Confiança bem como na Comunicação e pontuação na média ou acima da média na escala de Alienação.

Como se sabe o indivíduo vai “alargando” as suas figuras de vinculação ao longo do seu desenvolvimento, pelo que o conceito de figura de vinculação não está necessariamente relacionado com a mãe do indivíduo, mas sim com a pessoa que, independentemente dos laços sanguíneos e/ou do género, estabelece uma relação continuada de prestação de cuidados. Além disso, é sabido que o padrão de vinculação mantido com as figuras de vinculação diferencia-se pela responsividade ou não das mesmas, pelo que é possível estabelecer padrões de vinculação diferentes com as diversas figuras de vinculação. Deste modo, faz todo o sentido que um instrumento projetado para avaliar as dimensões afetivas e cognitivas das relações de vinculação possua uma escala para os pais e outra para os pares, permitindo avaliar separadamente as relações de vinculação a pessoas distintas e possibilitando notar a importância de cada um: pais e amigos. Uma vantagem adicional deste instrumento é avaliar a perceção dos adolescentes quanto à qualidade das relações de vinculação que estabelecem, visto que a maioria dos questionários se foca na perceção dos pais. Não obstante, o instrumento demonstrou boas qualidades psicométricas relativamente à consistência interna das três subescalas (aceitação, comunicação e alienação), com *alphas de Cronbach* que variaram entre .86 e .91, sendo, por isso, um instrumento válido para avaliar a qualidade das representações da vinculação bem como para ajudar a testar hipóteses relativamente à importância de diferentes figuras (pais e pares) para o bem-estar psicológico na adolescência.

O Inventário de Vinculação da Adolescência – IVA – desenvolvido por Neves et al. (1999), é uma versão portuguesa adaptada do *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) de Armsden & Greenberg (1987). A escala destina-se a adolescentes e jovens adultos e tem como objetivo avaliar a qualidade da vinculação do adolescente, nomeadamente, as dimensões comportamentais, cognitivas e afetivas das relações do adolescente com as suas figuras de vinculação (mãe, pai e amigos). Trata-se de um instrumento composto por 75 itens em formato de escala do tipo Likert, distribuídos de igual forma pela figura materna, paterna e pelos amigos. Os resultados do IVA evidenciam qualidades psicométricas no que se refere à sensibilidade, validade de

construto, validade externa e consistência interna, permitindo caracterizar as dimensões comportamentais e afetivo-cognitivas dos adolescentes em relação às suas figuras de vinculação.

Ainda no quadro de referência de operacionalização das relações de vinculação, verifica-se a existência da versão para pais do *Inventory of Parent and Peer Attachment* (Armsden & Greenberg, 1987), que foi traduzida, validada e adaptada para a população portuguesa por Machado e Oliveira (2007), permitindo, assim, avaliar as dimensões cognitivo-afetivas da vinculação dos adolescentes portugueses relativamente aos pais. Neste sentido, a escala parental de autoavaliação é composta por 28 itens e pela mesma estrutura fatorial da escala original (embora a distribuição dos itens não seja exatamente igual à da versão americana): Confiança (no que se refere à aceitação, compreensão mútua e respeito que os adolescentes sentem existir na relação com os pais); Comunicação (qualidade da comunicação verbal com os pais, relativamente à possibilidade de transmitir opiniões ou preocupações e sentir que estes compreendem) e Alienação ou zanga (diz respeito ao sentimento de conflito com os pais, de isolamento interpessoal ou de incompreensão) (Figuras 7 e 8, cf. Anexo).

As instruções vão no sentido de que os adolescentes observem até que ponto os itens da escala descrevem verdadeiramente a sua relação com os seus pais, sendo especificado que se o sujeito tiver uma relação muito diferente com a mãe e com o pai, responda aos itens tendo em mente a relação com a figura que mais o influencia. Cada item é cotado através de uma escala de tipo Likert de 5 pontos (1 – nunca; 5 – sempre), consoante o sujeito concorda ou não com a afirmação. São cotados positivamente os itens que remetem para a sensação de segurança e de confiança nos pais, por outro lado, são cotados negativamente os itens que remetem para representações de raiva, afastamento emocional ou de incompreensão dos pais para consigo. O instrumento não foi construído para diferenciar os padrões clássicos descritos por Ainsworth (1979; 1989) mas avalia de modo apropriado a segurança ou insegurança sentida na relação de vinculação com os pais (Armsden & Greenberg, 1987). Pelo exposto, compreende-se que o padrão seguro – implicando que o sujeito não tem dúvidas de que pode contar incondicionalmente com a figura de vinculação e merece ser respeitado, amado e compreendido – é o que propicia a construção da autonomia (social, cognitiva e emocional) ao longo da adolescência. Pelo contrário, o adolescente que teme “experimentar” é o adolescente que não tem para onde

regressar, dado que as figuras parentais interiorizadas são indisponíveis, e ele teme não as reencontrar - como é o caso das vinculações inseguras evitantes ou ansiosas.

Esta adaptação para a versão portuguesa do IPPA (Machado & Oliveira, 2007) possui dados normativos consoante o género (médias, desvios-padrão, valores máximos e mínimos) e apresenta boas qualidades psicométricas no que toca à consistência interna ( $\alpha=.87$ ), pelo que se constitui como um bom instrumento para o estudo das representações da vinculação nos adolescentes portugueses.

Finalmente, o IPPA-45, de Wilkinson e Goh (2014), é uma forma abreviada da escala original (Armsden & Greenberg, 1987). Este instrumento de autorrelato é composto por três escalas (materna, paterna e pares) de quinze itens cada, perfazendo um total de 45 itens que se regem por um modelo de três fatores - comunicação, confiança e alienação, tal como no original. O desenvolvimento deste instrumento contribuiu para a compreensão da importância das relações de vinculação no desenvolvimento psicológico durante a adolescência e demonstrou propriedades psicométricas sólidas, sendo útil para uso clínico. A sua principal vantagem é ser uma forma abreviada, i.e., com menos itens que o original e, por esse motivo, de mais fácil e rápido preenchimento.

Relativamente aos estilos parentais, os resultados apontam que o começo da sua investigação teve início com Baumrind (1966), que fez a distinção entre “práticas parentais” e “estilos parentais”. As práticas parentais são as técnicas e estratégias específicas, ou seja, os comportamentos que os pais aplicam no exercício da sua parentalidade. Estas sucedem-se sem planeamento prévio, estando relacionadas a uma série de situações do dia-a-dia. Os estilos parentais consistem na constelação de atitudes comunicadas em relação à criança, que geram o clima emocional no qual os pais educam os filhos. Por outras palavras, os estilos parentais dizem respeito aos padrões estáveis de comportamento adotados pelos pais quando em interação com os filhos.

A abordagem tipológica da autora (Baumrind, 1966) culminou na classificação de três estilos parentais - permissivo, autoritário e autoritativo – a partir da dimensão controlo parental, i.e., das tentativas dos pais corrigirem os comportamentos inadequados dos filhos, através da disciplina, da monitorização e da supervisão do comportamento, fazendo cumprir regras e normas sociais, com o objetivo de os integrar na família e na sociedade. No fundo, é a repetição de diferentes práticas parentais que caracteriza os diversos estilos parentais e, como é lógico, diferentes estilos parentais levam a diferentes resultados desenvolvimentais (Baumrind, 1966).

Segundo Baumrind (1966), o estilo parental permissivo caracteriza-se por evitar exercer controlo sobre os filhos, isto é, por evitar tomar posições de autoridade. Estes pais são tolerantes e benevolentes, consultam a opinião dos filhos, para que participem nas decisões a serem tomadas em família e estabelecem poucas regras, não exigindo um comportamento adequado. Esta não intervenção dos pais é entendida pelos filhos como a aceitação dos seus comportamentos. Quando estes pais pretendem o cumprimento de um objetivo, tentam obter a cooperação dos filhos através de esclarecimentos ou da manipulação, não fazendo uso do poder que detêm. Concluindo, a alternativa ao exercício do controlo, ao estabelecimento de normas e regras, é permitir que os filhos se autorregulem e tomem as suas próprias decisões, livres de restrições e despreocupados com as consequências dos seus comportamentos, uma vez que serão amados e protegidos pelos pais independentemente daquilo que façam. Deste modo, para quem “usufrui” deste estilo parental, os pais não se assumem como agentes de modificação do comportamento nem como modelo a seguir, mas sim como um recurso a utilizar quando necessário.

Este conjunto de atitudes parentais parece comprometer o desenvolvimento dos filhos, nomeadamente no que respeita à sua assertividade e responsabilidade social. Estes indivíduos demonstram várias dificuldades, nomeadamente no autocontrolo e na regulação das emoções. Apresentam níveis elevados de impulsividade e agressividade, mas níveis reduzidos de maturidade, de autoestima, de persistência na realização de algo e de capacidade de exploração. Assim, um estilo parental permissivo cria condições para que as os filhos se tornem pessoas pouco estruturadas (uma vez que praticamente não existem regras para cumprir), o que faz com que se sintam dependentes e superprotegidos, devido ao fornecimento excessivo de ajuda (Baumrind, 1966).

Na definição da autora (Baumrind, 1966), o estilo parental autoritário pauta-se por elevado controlo, isto é, estes pais são demasiado totalitários, rígidos e inflexíveis. Tentam influenciar, moldar e avaliar o comportamento dos filhos de acordo com um padrão de conduta pautado por regras bem definidas, geralmente estabelecidas pelos próprios, apoiando-se na sua autoridade e não na explicação sobre o sentido do cumprimento de tais regras. Tentam inculcar nos filhos valores como a preservação da tradição e o respeito pelo trabalho, atribuindo atividades domésticas para cumprir. Valorizam a obediência e recorrem à punição para suprimir o conflito que possa surgir em virtude do desacordo entre ambas as partes, imprimindo, assim o padrão de comportamento pretendido. Este estilo parental não incentiva a troca verbal, pois estes

pais acreditam que os filhos devem simplesmente acatar as ordens e aceitar a palavra dos pais como garantia absoluta da verdade e da certeza. Dito de outra forma, a comunicação flui apenas num sentido, ao invés de ser bidirecional. Não é dada aos filhos a possibilidade de “opinar”, o que faz com que não sejam permitidas perspectivas diferentes daquelas que os pais têm.

Assim sendo, podem apontar-se como principais características deste estilo parental a valorização excessiva das regras e normas, a supressão ou resolução inadequada do conflito (com recurso à punição) e a monopolização do poder de decisão, pelo que a restritividade destes pais diminui a assertividade e restringe a autonomia dos filhos bem como a manifestação da individualidade dos mesmos (Baumrind, 1966). Os indivíduos “expostos” a um estilo parental autoritário, i.e., rígido e inflexível, tendem a ser mais inseguros, inibidos e receosos, demonstrando dificuldades na regulação das emoções e reduzida capacidade de exploração (Baumrind, 1966).

Finalmente, o estilo parental autoritativo ou democrático exerce um controlo adequado. As normas são definidas de forma clara e, além disso, os pais partilham com os filhos o raciocínio que as fundamenta. Em caso de desacordo, a opinião dos filhos é solicitada, o que revela uma comunicação bidirecional, isto é, ambas as perspectivas (quer a dos pais quer a dos filhos) são tidas em conta. A interação verbal incentiva a troca de ideias, num ambiente estimulador e desafiante (Baumrind, 1966). Os pais com um estilo parental autoritativo tentam direcionar o comportamento dos filhos de uma forma racional, pelo que a desobediência é solucionada através do esclarecimento e da reflexão conjunta. Estes pais não fazem uso do poder de forma punitiva, como é o caso dos pais com um estilo parental autoritário. Não impõem demasiadas restrições nem restringem a autonomia dos filhos.

Deste modo, pode caracterizar-se este estilo parental através do afeto e recetividade, do apoio emocional, da construção de confiança e respeito mútuo, da estimulação da comunicação verbal, do uso do poder para chamar à razão e não para punir, bem como do fornecimento de uma autonomia adequada, o que proporciona a sensação de conforto e incentiva a independência dos filhos. Estas características parentais promovem a assertividade, a responsabilidade, a autoestima, a autoconfiança bem como a capacidade de autocontrolo e de persistência. Assim sendo, os indivíduos expostos a este estilo parental revelam ser menos ansiosos, mais autónomos e autorregulados, evidenciando um maior número de comportamentos exploratórios. Em

vários estudos (Darling & Steinberg, 1993), incluindo o de Baumrind (1966), foi salientado que o estilo parental autoritativo/democrático é o mais vantajoso, por ser aquele que desenvolve melhores níveis de desenvolvimento cognitivo, emocional e social. Em suma, verifica-se que o estilo parental permissivo é a antítese do estilo parental autoritário e que o estilo parental autoritativo ou democrático revela ser o equilíbrio entre os polos opostos, sendo, por isso, aquele que apresenta melhores resultados desenvolvimentais quer a nível psicossocial, académico e/ou comportamental (Baumrind, 1966).

Na continuidade do estudo de Baumrind (1966), surgiu outra abordagem aos estilos parentais: o Modelo Integrativo da parentalidade de Darling e Steinberg (1993).

Segundo estes autores, os estilos parentais dizem respeito a padrões estáveis de comportamentos, adotados pelos pais aquando da interação com os filhos (Darling e Steinberg, 1993), ou seja, os estilos parentais são o contexto no qual ocorrem as práticas parentais (como por exemplo, a linguagem corporal ou as mudanças no tom de voz) e através das quais os pais exercem as suas funções parentais. Por outras palavras, as práticas educativas parentais podem ser definidas enquanto estratégias específicas utilizadas pelos pais na educação dos seus filhos e os estilos parentais enquanto o clima global de um vasto leque de interações (Darling & Steinberg, 1993). Estes resultados são concordantes com o estudo de Baumrind (1966), no entanto, para Darling & Steinberg (1993), não são os estilos parentais que surtem um efeito direto no desenvolvimento de comportamentos e características nos filhos, mas sim as práticas parentais. Em síntese, a grande contribuição deste modelo é assumir os estilos parentais enquanto um contexto, que tanto pode facilitar como dificultar o desenvolvimento dos filhos, partindo do pressuposto que são as práticas parentais que têm uma influência direta no desenvolvimento dos indivíduos.

Para avaliar os estilos parentais, os resultados apontam somente um instrumento: o Questionário de Estilos Educativos Parentais revisto (QEEP-r), de Cruz e colaboradores (2018). Este instrumento de autorrelato é constituído por 21 itens que avaliam a perceção dos adolescentes portugueses, até aos 18 anos de idade, quanto ao estilo educativo do pai e ao estilo educativo da mãe, através de duas subescalas: responsividade e exigência. Para Cruz e colaboradores (2018) a responsividade insere-se no domínio afetivo-emocional, referindo-se à sensibilidade dos pais face às necessidades dos filhos enquanto que a exigência se refere ao controlo exercido pelos pais no sentido de fazer cumprir as normas

sociais e morais. Parece haver semelhanças entre a dimensão “controle parental” de Baumrind (1966) e a “exigência” de Cruz e colaboradores (2018).

Nos primeiros cinco itens, os adolescentes avaliam o pai e a mãe separadamente. Nos restantes dezasseis, referem-se aos dois progenitores em simultâneo. Na ausência de pai e/ou mãe, os adolescentes respondem em função das figuras que desempenham o papel de responsáveis pela sua educação (padrastos, madrastas, avós, tios, etc.). As respostas são cotadas numa escala tipo Likert entre 1 e 4.

É vantajoso para a prática clínica que este instrumento avalie a perceção dos adolescentes (e não dos pais) quanto ao estilo parental adotado pelas figuras significativas. Além disso, os estilos parentais também podem diferir entre pais, i.e., um dos pais pode ser permissivo enquanto que o outro autoritário, por exemplo, pelo que outra das vantagens deste instrumento é permitir diferenciar as perceções relativamente ao estilo parental do pai e da mãe, separadamente.

Em conclusão, o QEEP-r é um instrumento com características psicométricas adequadas que permite caracterizar as perceções dos adolescentes acerca dos estilos parentais, revelando ser um importante recurso para a prática clínica e podendo potenciar a investigação sobre o impacto diferencial do estilo parental pai/mãe no desenvolvimento dos adolescentes.

No que concerne ao desenvolvimento de carreira, os resultados da literatura selecionada para o presente estudo começam por apontar que será mais correto definir “carreira” pela sequência de cargos ou papéis (e.g., filho, aluno, trabalhador, etc.) desempenhados por uma pessoa ao longo do ciclo de vida (Super, 1975). Ou seja, a carreira deve ser vista tendo por base uma noção de horizontalidade e não de verticalidade, onde a carreira é sinónimo de constante progressão numa determinada ocupação. Assim, para Super (1975; 1980), o desenvolvimento de carreira ocorre ao longo de toda a vida e é essa a grande contribuição da sua teoria – a Teoria do Desenvolvimento de Carreira – que tem sido considerada uma das teorias mais compreensivas da Psicologia Vocacional, afirmando que as cinco fases (*life stages*) que compõe o ciclo de vida são as mesmas que constituem a carreira, respetivamente: crescimento (até aos 14 anos), exploração (15-24 anos), estabelecimento (25-44 anos), manutenção (45-65 anos) e declínio (a partir dos 65 anos). Cada uma destas fases é acompanhada por variadas tarefas desenvolvimentais. A “execução” bem-sucedida das tarefas de uma fase, facilita o cumprimento das etapas seguintes.

De acordo com o autor (Super, 1975), existe uma idade normativa para o decorrer de cada uma das fases, sendo a segunda etapa do desenvolvimento vocacional - a da exploração - característica da adolescência e do início da adultez, período no qual é necessário tomar decisões de carreira, exigindo dos indivíduos um aumento dos comportamentos exploratórios. A atividade exploratória é tipicamente pensada para ocorrer entre os 14 e os 24 anos (Super, 1975), sendo feita em duas grandes dimensões: uma dimensão interna, i.e., voltada para o interior do indivíduo – designada exploração de si ou autoexploração (*self-exploration*) - e uma dimensão ambiental, i.e., voltada para o mundo ocupacional - exploração do ambiente (*environmental exploration*), como forma de lidar com as transições de carreira.

Concluindo, Super (1975; 1980) integra a teoria dos estágios/fases da vida num modelo representado no Arco-íris da Carreira (Figura 9, cf. Anexo), que permite observar a multiplicidade dos vários papéis desempenhados ao longo do ciclo vital.

Se Super (1975) conceptualiza a exploração de carreira enquanto uma fase do desenvolvimento vocacional típica da adolescência, Porfeli & Lee (2012) “veem-na” enquanto um dos três processos responsáveis pela formação da identidade vocacional (juntamente com o comprometimento e com a reconsideração), que consiste na ligação pessoal com as escolhas de carreira que são feitas. À medida que os adolescentes exploram vão desenvolvendo a sua identidade vocacional (Whiston & Keller, 2004)

No âmbito da tomada de decisão vocacional, Porfeli & Skorikov (2010) distinguem a exploração de carreira afirmando que esta pode assumir duas formas: exploração de carreira diversificada (*diversive career exploration*) e exploração de carreira específica (*specific career exploration*).

A exploração de carreira diversificada envolve aprender sobre si mesmo e sobre o mundo do trabalho de forma a gerar várias alternativas de carreira. Por outro lado, a exploração de carreira específica envolve investigar, de forma aprofundada sobre si mesmo e sobre o mundo do trabalho, com o intuito de alcançar uma compreensão realista das características do *self* (relativamente às aptidões, interesses e valores do indivíduo) e de escolher uma opção de carreira que esteja alinhada com tais características. Dito de outra forma, a exploração de carreira diversificada é utilizada para ampliar as alternativas vocacionais enquanto que a exploração de carreira específica é utilizada para as reduzir somente àquelas que se alinham com o *self*. Por esse motivo, acredita-se que o

desenvolvimento humano vá no sentido de um padrão geral de exploração, que começa por ser em amplitude e passa a ser em profundidade.

Stumpf & Colarelli (1980) apresentaram um modelo integrativo da exploração vocacional enquanto processo psicológico e multidimensional, através do qual se assimilam as informações vocacionais. Assim, definiram este processo em quatro dimensões, nomeadamente: exploração intencional-sistemática; exploração orientada para si, exploração orientada para o meio e foco da exploração, postulando que os indivíduos variam na forma (autoexploração ou exploração do ambiente), no método (sistemático ou aleatório) bem como no foco da exploração.

Quase duas décadas depois surgiu a perspetiva contextual-desenvolvimental da exploração de carreira (*context rich perspective*) de Blustein (1997). Nesta perspetiva, a exploração foi definida como um processo constante, ou seja, não só desencadeado no período que Super descreveu, mas ao longo de toda a vida. No entanto, é natural que se intensifique nos momentos que precedem transições (Blustein, 1997). À semelhança de outros autores (Super, 1975; 1980; Stumpf et al., 1983), Blustein (1997) aborda a exploração vocacional em duas dimensões: a exploração de si e do meio. Contudo, para o autor, a exploração vocacional não envolve exclusivamente a procura de informações sobre o ambiente vocacional ou o teste de hipóteses sobre si mesmo, reconhecendo que se trata de um processo que envolve necessariamente fatores cognitivos (como as crenças sobre a atividade de exploração vocacional) e fatores de natureza afetiva (como o *stress* associado à exploração e à tomada de decisão). Este modo de conceber a natureza da exploração enquanto processo psicológico complexo e multidimensional reflete a tendência mais recente dos autores para valorizar não só a componente comportamental, mas também os aspetos cognitivos e afetivos do processo de exploração vocacional. Não obstante, para além dos fatores culturais, educacionais e socioeconómicos, esta perspetiva considera que os fatores relacionais influenciam a exploração de carreira, podendo promovê-la ou não. Neste sentido, a família tem sido considerada como um importante antecedente da exploração. Concluindo, Blustein (1997) oferece uma perspetiva mais alargada e integrativa da exploração vocacional.

Em suma, as revisões de Taveira (2001) identificaram perspetivas complementares do construto, que ilustram claramente a sua evolução. Inicialmente, na linha de investigação das teorias do desenvolvimento de carreira (Super, 1975), a exploração foi concebida enquanto uma fase importante do desenvolvimento vocacional,

característica da adolescência (14-24 anos), na qual os jovens procuravam conhecer-se melhor a si mesmos e às alternativas do mundo profissional. Isto é, a exploração de carreira assumia-se enquanto um subprocesso de um processo mais amplo: o desenvolvimento vocacional. Outra perspetiva concebia a exploração de carreira enquanto processo de formação da identidade vocacional (Porfeli & Lee, 2012). Existe ainda quem a destaque pela sua importância no processo de tomada de decisão vocacional (Porfeli & Skorikov, 2010). No entanto, a perspetiva mais recente descreve a exploração de carreira como um processo psicológico complexo (Stumpf & Colarelli, 1980; Blustein, 1997) que ocorre ao longo do ciclo de vida e que visa a procura de informações bem como o testar de hipóteses acerca de si próprio (i.e., características de personalidade, aptidões, interesses e valores) e do mundo vocacional (em termos de ofertas formativas e profissionais), com vista à prossecução de objetivos de carreira (Taveira, 2001).

Ou seja, no fundo, o processo de exploração vocacional permite aos indivíduos o processamento de novas informações e o testar de hipóteses relativamente às mesmas (imaginando-se a desempenhar diferentes tarefas e refletindo sobre aquilo que gostam, ou que não gostam e o que é necessário pôr em prática para alcançar os objetivos vocacionais a que se propõem). Neste sentido, o que melhor caracteriza a exploração vocacional são os processos internos de significação, de reflexão e de reorganização de significados sobre a experiência (Taveira & Moreno, 2003) e não apenas as manifestações comportamentais de procura de informação, passíveis de observação, pelo que, atualmente, a exploração de carreira é vista como um construto multidimensional, com componentes cognitivo-motivacionais e comportamentais, constituindo-se como uma estrutura interna que se manifesta, por vezes, em comportamentos observáveis.

Naturalmente, a exploração vocacional traz consigo inúmeras vantagens. Um pressuposto fundamental das teorias de desenvolvimento de carreira é que o envolvimento na exploração vocacional promove a consciência dos interesses bem como o conhecimento sobre as opções vocacionais, o que não só contribui para a formação da identidade vocacional (Porfeli & Lee, 2012) como facilita o estabelecimento de planos de carreira (Super e Hall, 1978) que sejam coerentes com o indivíduo (Super, 1975). Também para Porfeli & Skorikov (2010), o indivíduo que explora emerge da experiência com uma avaliação mais clara e precisa de si mesmo (já que a exploração de carreira está na base da cristalização do autoconceito) e do meio ambiente profissional (permitindo a definição de interesses vocacionais) tendo, assim, uma base realista que justifique a

tomada de decisão, para que seja o mais satisfatória possível. Uma consequência da exploração vocacional, pode ser, ainda, o reconhecimento de que o futuro é imprevisível.

À medida que os indivíduos exploram, não só reduzem o *stress* associado aos comportamentos exploratórios como podem aprender a gerir melhor as rápidas mudanças que definem os dias de hoje (Blustein, 1997).

Os resultados demonstram que foi desenvolvido o *Career Exploration Survey* (CES), um instrumento destinado a avaliar o processo de exploração vocacional em jovens adultos, da autoria de Stumpf e colaboradores (1983). Este é um questionário de autorrelato que avalia as três principais dimensões da exploração vocacional: as crenças, os comportamentos do processo exploratório e as reações afetivas face à exploração vocacional. A definição das diferentes dimensões que compõem este instrumento encontram-se na Figura 10 (cf. Anexo).

Este questionário é composto por 62 itens (Figuras 11, 12 e 13, cf. Anexo) cotados numa escala tipo Likert de 5 pontos (1 = muito pouco e 5 = muito) nos quais é solicitado ao indivíduo que avalie o grau em que se envolveu nas diversas formas de exploração de carreira durante os últimos 3 meses. Relativamente à cotação, valores mais elevados traduzem a existência de crenças e reações mais positivas à exploração bem como uma maior ativação do processo exploratório. O instrumento possui boa consistência interna (*alpha de Cronbach* acima de .80). Assim, é possível concluir que este modelo é o mais complexo e, por isso, o mais significativo para a avaliação do construto, pois enfatiza não só os componentes comportamentais da exploração vocacional como também as suas dimensões cognitivo-motivacionais.

#### IV. Discussão

De acordo com a literatura, a exploração de carreira é um aspeto central no desenvolvimento vocacional dos adolescentes e parece ser influenciada pelo contexto (Stumpf et al., 1983; Blustein, 1997; Taveira & Moreno, 2003; Jiang et al., 2018) nos quais estes se inserem, nomeadamente pela família, que se assume enquanto fator contextual com impacto no desenvolvimento vocacional (Super e Hall, 1978; Whiston e Keller, 2004), podendo funcionar como facilitador ou como entrave à exploração de carreira dos adolescentes (Blustein, 1997).

Neste sentido, diversos estudos (Ainsworth, 1979; Whiston & Keller, 2004; Vignoli et al., 2005) apontam que a qualidade da relação de vinculação aos pais influencia a capacidade dos filhos para explorar. Por esse motivo, as relações de vinculação aos pais têm sido reconhecidas como um fator importante para o desenvolvimento vocacional (Blustein et. al, 1995).

Em concordância com a teoria da vinculação, a sensibilidade, a disponibilidade e a responsividade da figura de vinculação – que caracterizam o padrão B - geram a sensação de segurança na figura vinculada, que desenvolve um modelo interno de competência no *self*, tornando-se, assim, em alguém com um melhor funcionamento cognitivo e social, i.e., em alguém autossuficiente, com níveis mais elevados de autoestima, com maior capacidade de gerir situações geradoras de *stress* e de persistir face às dificuldades. Resumindo, o padrão de vinculação seguro, ao potenciar a autonomia e a individuação dos filhos, estimula a sua capacidade de explorar com confiança o mundo ao seu redor (Bowlby, 1982; Ainsworth, 1979; 1989).

Em contrapartida, a imprevisibilidade, a indisponibilidade ou a não responsividade das figuras de vinculação - que caracterizam as vinculações inseguras (Padrões A e C) – geram na figura vinculada um modelo do *self* como incompetente, alguém receoso, ansioso, inseguro e inibido, o que, por sua vez, inibe o comportamento exploratório.

Tal como foi referido anteriormente, os adolescentes encontram-se num período de transições vocacionais. Isto significa que se vão deparar com a necessidade de tomar decisões vocacionais, de sair da sua zona de conforto, de iniciar novas tarefas e

relacionamentos com outras pessoas, em ambientes desconhecidos, pelo que estas tarefas podem ser consideradas ansiógenas. Partindo do pressuposto que os laços vinculativos são ativados em momentos de maior *stress* como forma de proteção do perigo, pode considerar-se os momentos de transição vocacional como períodos em que os níveis de *stress* são elevados, logo, ativam-se os comportamentos vinculativos. Assim sendo, a experiência de uma vinculação segura aos pais pode fornecer o suporte emocional necessário para o enfrentar dessas situações stressantes, facilitando a exploração de novos ambientes, que serão centrais para o progresso no desenvolvimento de carreira (Blustein et al., 1995).

Esta linha de investigação sugere que a exploração vocacional parece ocorrer mais facilmente quando os indivíduos vivem num meio relacional que oferece apoio e autonomia (Blustein et al., 1995; Ketterson & Blustein, 1997; Taveira, 2001). Como estas são as características primordiais do padrão B, tendo em conta a literatura do desenvolvimento de vocacional, a exploração de carreira tem maior probabilidade de ocorrer num contexto de vinculação segura (Blustein et al., 1995) (Flum, 2001; Kracke, 1997). Inclusive, diversos autores (Ketterson e Blustein, 1997; Germejs e Verschveren, 2009) apontam que a segurança sentida nas relações de vinculação facilita a exploração de si mesmo e do ambiente vocacional. Faz sentido que assim seja, uma vez que a sensação de segurança reduz a ansiedade que os indivíduos sentem, fazendo com que estejam mais predispostos a experimentar coisas novas e a explorar ativamente e com qualidade (Kracke, 1997; Vignoli et al., 2005).

Em contrapartida, os indivíduos com um padrão de vinculação inseguro não podem dispor da figura de vinculação – pela sua ausência ou imprevisibilidade – retraindo-se nas atividades que provocam ansiedade, como é da exploração. O estudo de Ovadia (2008) confirmou que vinculações inseguras se correlacionam negativamente com o comportamento exploratório de carreira (Ovadia, 2008).

Outra noção que decorre da investigação no domínio da influência parental no desenvolvimento vocacional é a de que os estilos educativos parentais influenciam a exploração vocacional dos adolescentes (Vignoli et al., 2005).

Tendo em conta a tipologia de Baumrind (1966), a literatura sugere que o estilo parental democrático/autoritativo – considerado o mais saudável para o bom desenvolvimento – por se caracterizar pela recetividade, pelo apoio emocional, pelo respeito mútuo, pelo estabelecimento de regras claras e bem definidas, pelo controlo e

responsividade adequados às necessidades bem como pela estimulação da comunicação bidirecional, proporciona um clima familiar harmonioso e confortável, no qual os filhos demonstram níveis mais elevados de assertividade, responsabilidade, autoconfiança, autocontrole e maior capacidade de persistência face às dificuldades. Todas estas características promovem a independência e autonomia do indivíduo, criando, assim, condições para uma exploração vocacional mais ativa (Kracke, 1997; Faria et al, 2015).

Por outro lado, o estilo parental permissivo, ao evitar o exercício do controle e ao ser demasiado complacente, compromete o desenvolvimento da assertividade, da maturidade, da responsabilidade social, do autocontrole, da regulação de emoções, da persistência e, é claro, da capacidade para explorar por parte dos filhos (Baumrind, 1966). No polo oposto segue o estilo autoritário, o qual se caracteriza por um controle excessivo, pela uma comunicação unidirecional, pela sobrevalorização das regras e das normas e pela monopolização do poder de decisão. Esta restritividade e rigidez não incentiva a troca verbal nem deixa os indivíduos confortáveis para “pedir ajuda” aos pais em caso de necessidade. Assim, neste estilo parental restringe a autonomia dos filhos bem como a manifestação da sua individualidade (Baumrind, 1966).

Em suma, dos três tipos de estilo parental, constata-se que a parentalidade democrática é aquela que produz o efeito mais positivo no desenvolvimento da carreira do adolescente, ao contrário dos estilos parentais permissivo e autoritário, que desencorajam a atividade exploratória vocacional (Vignoli et al, 2005).

Assim, parece lógico que a segurança das relações de vinculação esteja, também, associada a uma parentalidade responsiva e sensível, visto que os comportamentos característicos do estilo parental autoritativo são, também, tidos como fundamentais nas relações de vinculação seguras (Kracke, 1997; Vignoli et al., 2005; Cardoso e Veríssimo, 2013). Tal como Ainsworth (1979) descreveu as relações de vinculação seguras com níveis elevados de sensibilidade, aceitação, cooperação e disponibilidade emocional, também Baumrind (1966) descreveu o estilo parental autoritativo com elevados níveis de responsividade às necessidades dos filhos, apoio/suporte, aceitação e afeto. Concluindo, ambas as dimensões se pautam por um funcionamento familiar saudável, i.e., por relações com tonalidade afetiva positiva, por uma comunicação clara e funcional bem como pelo respeito das características individuais de cada um, motivos pelos quais tem sido apontado na literatura que este o estilo parental autoritativo é o mais vantajoso na promoção de uma vinculação segura (Baumrind, 1989; Karavasilis et al., 2003).

Se considerarmos os pressupostos centrais da teoria da vinculação (Ainsworth, 1979; 1989) e o quadro conceptual relativo aos estilos educativos parentais (Baumrind, 1966), parece ser possível estabelecer um paralelo, i.e., destacar a possível associação entre um padrão de vinculação seguro, um estilo parental autoritativo e uma melhor exploração de carreira. Os resultados da literatura selecionada para o presente estudo apontam para congruência na teoria, no sentido em que um padrão de vinculação seguro promove a exploração de carreira (Blustein et al., 1995; Ketterson & Blustein, 1997), o estilo parental autoritativo fomenta a exploração vocacional (Faria et al., 2015), logo, faz sentido que a vinculação segura se associe a um estilo parental autoritativo (Karavasilis et al., 2003; Cardoso e Veríssimo, 2013) e que ambas as dimensões facilitem uma melhor a exploração de carreira (Kracke, 1997; Vignoli et al., 2005).

Porém, os fatores contextuais não são a única variável com influência na exploração de carreira. Ao longo deste estudo foi possível verificar na literatura publicada que a exploração de carreira tem sido associada a múltiplas variáveis, assumindo-se como um construto multidimensional (Taveira e Moreno, 2003).

Fatores individuais como o género, a idade e o ano de escolaridade foram apontados por Taveira et al. (1998) como tendo influência nos comportamentos de exploração de carreira dos adolescentes que estão perante períodos de tomada de decisão vocacional.

Alguns estudos encontraram diferenças na exploração de carreira em função do género - como foi o caso de Faria et al (2005) - cujos resultados propuseram que o género feminino apresentava mais comportamentos de exploração vocacional do que o masculino.

No que toca à idade, foi descoberto que a exploração acompanha a idade cronológica (provavelmente pela exigência contextual), ou seja, os adolescentes mais velhos tendem a envolver-se mais na exploração de carreira (Ketterson & Blustein, 1997; Taveira et al., 1998). Uma possível explicação para estes resultados reside na noção de que quanto mais avançada for a idade, maior será o progresso no desenvolvimento vocacional, logo, os indivíduos estarão mais próximos de momentos de tomada de decisão de carreira.

Relativamente à escolaridade, a literatura reporta uma intensificação dos níveis de exploração vocacional ao longo da escolaridade (Stumpf et al., 1983). Embora no final do ano letivo, tanto os alunos do 9º quanto os do 12º ano tenham que fazer uma escolha

de carreira (no 9º ano decidir a área de estudos; no 12º ano decidir se vão prosseguir estudos no ensino superior ou se vão entrar no mercado de trabalho), é compreensível que os alunos do 12º ano explorem mais afincadamente, por se encontrarem numa fase de pré-implantação de decisões educativas ou vocacionais mais específicas.

Assim sendo, os níveis de exploração vocacional tendem a ser mais elevados quanto mais avançada for quer a idade, quer a escolaridade. Verificou-se, ainda, que a exploração de carreira aumenta com a proximidade temporal dos momentos de tomada de decisão.

Finalmente, a ansiedade foi das variáveis mais apontadas no presente estudo, tendo a sua influência no processo de exploração da carreira sido avaliada por Blustein e Phillips (1988). Segundo os autores, a ansiedade-estado, que consiste no *stress* associado à tomada de decisão em geral ou, em específico, às tarefas exploratórias, impulsiona a exploração de carreira. Neste sentido, contextos nos quais os indivíduos experienciem algum grau de *stress* são bons preditores do envolvimento em atividades exploratórias vocacionais (Blustein & Phillips, 1988), i.e., indivíduos que experienciam um sentido de urgência face às suas tarefas de desenvolvimento vocacional parecem estar mais propícios a envolverem-se na exploração. Por outro lado, a ansiedade-traço, enquanto característica da personalidade, tem demonstrado impedir os adolescentes de explorarem quer o *self*, quer o ambiente vocacional (Vignoli et al., 2005).

A nossa análise revelou ainda algumas lacunas na investigação que tem sido produzida nas temáticas abrangidas pelo nosso estudo. Para facilitar a sua síntese decidimos sumariar a informação num formato que contempla a lacuna em apreço, suposições subjacentes e sugestão para a sua superação. Finalmente, apresentam-se e discutem-se, recorrendo a um formato de apresentação similar ao que acabamos de referir, as principais limitações da revisão sistemática da literatura que realizámos.

## 1. Lacunas

<b>Lacunas</b>	<b>Sugestões</b>	<b>Suposições</b>
Número reduzido de estudos empíricos elegíveis para a presente revisão sistemática da literatura.	Necessidade de mais investigações empíricas que potencializem o conhecimento sobre a influência parental no desenvolvimento vocacional dos adolescentes.	O aumento do número de publicações científicas poderá potencializar o desenvolvimento de intervenções de orientação e aconselhamento de carreira mais eficazes.
Escassez de estudos longitudinais.	Desenvolvimento de mais investigações empíricas longitudinais.	Os estudos longitudinais vão permitir notar alterações que ocorram ao longo do tempo, permitindo estabelecer uma sequência coerente dos dados.
Existe muita literatura centrada em compreender o processo de exploração de carreira nos jovens adultos, mas pouca para as fases de desenvolvimento anteriores (e.g., infância).	As investigações futuras devem expandir a população-alvo a que se dirigem.	Ao abranger outro tipo de população-alvo, será possível ter uma noção mais holística do processo de exploração de carreira ao longo da vida.
Não foi recolhida literatura sobre o desenvolvimento de programas com vista a auxiliar os pais no desenvolvimento de carreira dos filhos.	Seria útil desenvolver intervenções em orientação e aconselhamento vocacional que envolvessem os pais no desenvolvimento de carreira dos seus filhos.	O envolvimento parental nos programas de intervenção vocacional dos filhos poderá despertar a curiosidade e incentivá-los a serem mais participativos em atividades exploratórias de carreira.

## 2. Limitações

<b>Limitações</b>	<b>Sugestões</b>
A opção de limitar a pesquisa a um critério temporal (1950-2021), apesar de ser compreensível, pode ter restringido o número de estudos analisados.	As investigações futuras devem expandir a abrangência temporal.
A natureza do material selecionado para a presente revisão sistemática (artigos científicos e revisões de literatura) pode ter restringido o número de estudos analisados.	As investigações futuras devem expandir não só as bases de dados utilizados como também a natureza do material (incluir, por exemplo, livros).
As amostras recolhidas revelam ser, em grande parte, homogêneas.	As investigações futuras devem utilizar amostras mais diversificadas (e.g., idade).
Vasto número de variáveis relacionadas com a exploração de carreira.	A exploração de carreira é um construto multidimensional e, portanto, raramente estão todas as variáveis com influência nesse processo combinadas num único estudo, pelo que são necessárias mais investigações sobre a dimensionalidade do construto.
Os instrumentos de avaliação utilizados para obtenção de dados são de autorrelato ( <i>self-report</i> ), o que pode ter enviesado os resultados devido a fatores de desejabilidade social.	As investigações futuras devem ter em conta métodos de avaliação complementares e não se basearem apenas na aplicação de questionários.
O CES é um instrumento extenso, o que dificulta a sua utilização em trabalhos empíricos.	É necessário desenvolver instrumentos mais curtos de exploração de carreira, para que a sua aplicação seja mais rápida e eficaz.
A maioria dos instrumentos para avaliar a exploração de carreira adota uma definição simplista do processo, fazendo uso apenas das escalas de autoexploração e de exploração ambiental.	Para avaliar a exploração de forma adequada devem ser considerados não só os comportamentos de procura por informações, mas também os pensamentos e sentimentos dos indivíduos.

### 3. Implicações para orientação e aconselhamento de carreira

Tanto a teoria da vinculação como os estilos educativos parentais têm sido investigados do ponto de vista empírico, no entanto, o cruzamento destes dois construtos juntamente com a exploração de carreira não tem sido objeto de investigação sistemática, sendo a presente revisão da literatura um importante contributo quer para os pais, quer para os profissionais da carreira. Deste modo, um maior e melhor conhecimento sobre o processo de exploração de carreira pode aumentar a eficácia das intervenções em orientação e aconselhamento vocacional, cujo principal objetivo é apoiar os indivíduos no processo de tomada de decisão, para que a escolha vocacional integre os seus interesses, aptidões, valores e a sua personalidade com a oferta educativa/profissional existente.

Neste sentido, o papel do psicólogo consiste em fomentar nos indivíduos a exploração de si próprios (autoconhecimento) bem como a exploração (e conseqüente análise) das diferentes alternativas educativas e profissionais que o meio lhes oferece. Só assim será possível esclarecer as dúvidas que frequentemente se atravessam nos seus percursos ("por que área optar?"; "vertente académica ou profissional?"; "que curso seguir?"), promovendo, então, a consistência das respetivas preferências vocacionais.

Visto que a exploração ocorre ao longo da vida, os "conselheiros" devem desenvolver intervenções destinadas a promover a capacidade de explorar, não só em momentos de decisão, mas ao longo de toda a vida. Esta atitude exploratória é, no fundo, a abertura e disponibilidade para se relacionar com um vasto número de novas situações, apostando assim no seu crescimento individual. Além disso, adotar uma atitude exploratória perante a vida irá preparar os indivíduos para um mercado de trabalho imprevisível e que exige grande flexibilidade. Não obstante, à medida que os indivíduos exploram, tornam-se mais capazes de lidar eficazmente com as rápidas e frequentes mudanças da atualidade, até porque explorar pode reduzir o *stress* que acompanha tais mudanças (Blustein, 1997).

O que é certo é que a evolução das abordagens teóricas de carreira têm estimulado as intervenções destinadas não só ao indivíduo, mas também à família. A constatação da relevância da influencia do contexto familiar, nomeadamente dos pais, no

desenvolvimento vocacional dos adolescentes coloca o desafio aos profissionais da carreira de elaborarem e implementarem intervenções vocacionais que não se circunscrevam apenas ao sistema individual, mas que incluam também a família, para proporcionar aos jovens um contexto familiar securizante, impulsionador da autonomia e da exploração, transformando o contexto familiar num agente dinâmico com protagonismo no desenvolvimento vocacional dos filhos. Deste modo, será útil o desenvolvimento de programas de exploração de carreira que contemplem atividades conjuntas entre pais e filhos.

Resumindo, procura-se promover o desenvolvimento vocacional dos filhos, sem que a intervenção incida diretamente nos adolescentes, mas que vise a capacitação dos pais, para que estes estejam a par das oportunidades de formação e profissões existentes, de quais são os desafios atuais, da importância de investir na formação ao longo da vida, da importância do contacto direto com vários locais de trabalho (através de visitas ou da observação de um dia de trabalho por exemplo), transformando, assim, os pais em facilitadores ativos do desenvolvimento vocacional das gerações mais jovens.

Blustein et al. (1995) argumentaram que relações de vinculação seguras fornecem uma sensação de segurança que encoraja a exploração e o progresso no desenvolvimento de carreira. Assim sendo, no aconselhamento de carreira, os psicólogos devem considerar a qualidade da aliança terapêutica, proporcionando o apoio necessário para potenciar a exploração e o crescimento vocacional. A primeira fase do aconselhamento é formar uma relação de confiança. O respeito e a aceitação do conselheiro permitem que o verdadeiro eu do cliente apareça sem medos ou vergonhas de se expor. Portanto, um ambiente de aconselhamento seguro facilita a exploração de questões pessoais, bem como de interesses, habilidades, valores e objetivos por parte do adolescente.

## V. Conclusão

A presente revisão sistemática permite notar na literatura existente uma evolução do construto de exploração de carreira. Neste sentido, a exploração vocacional deixa de ser uma fase do desenvolvimento vocacional (Super, 1975), passa a ser um dos processos responsáveis por formar a identidade vocacional (Porfeli & Lee, 2012) e por facilitar o processo de tomada de decisão (Porfeli & Skorikov, 2010). Os resultados da investigação mais recente reconhecem a complexidade deste constructo e salientam a necessidade de uma conceptualização mais adequada. Neste sentido, é bastante consensual na comunidade científica que a exploração vocacional pode ser considerada um processo cognitivo e comportamental - que ocorre ao longo de toda a sua vida/carreira (Stumpf et al., 1983) - constituído por atividades de procura, tratamento e reflexão de informações vocacionais, cuja finalidade é obter informações importantes e estruturadas para as futuras escolhas vocacionais (Taveira, 2001). Assim, a evolução da conceção da exploração vocacional está marcada não só pela adoção progressiva de uma perspetiva processual, menos centrada nos resultados e mais focalizada no modo como os indivíduos exploram, como também por uma visão desenvolvimentista e um alargamento concetual do conceito, no sentido longitudinal, a todo o ciclo de vida.

O mundo do trabalho está em constante modificação. A rápida evolução tecnológica e as constantes mudanças no mundo profissional fazem com que os indivíduos já não possam esperar ter o mesmo ambiente profissional durante toda a vida ou ter uma sequência prevista de posições (progressão na carreira). As organizações procuram grande capacidade de flexibilidade por parte dos trabalhadores para se adaptarem ao ambiente de trabalho em rápida mudança e essa flexibilidade depende, em grande parte, das atividades exploratórias. Assim, o envolvimento em atividades exploratórias reflete um funcionamento psicológico flexível e aberto à mudança, pelo que é importante que os indivíduos desenvolvam uma atitude exploratória face à vida (Blustein, 1997).

No entanto, a exploração de carreira não está isenta da influência de outras variáveis, nomeadamente de fatores familiares. Os resultados da literatura afirmam que existe influência parental no desenvolvimento vocacional (Kracke, 1997). À luz da teoria da vinculação, a qualidade das relações vinculativas influencia os comportamentos exploratórios. Assim, um padrão de vinculação seguro – pautado pela sensibilidade e responsividade - cria as condições necessárias para que o indivíduo se sinta confortável em explorar (Ainsworth, 1979). Do mesmo modo que um estilo parental autoritativo – por incentivar o diálogo, explicar e reconhecer a perspectiva do adolescente, por ser afetivo, responsivo e promotor da individualidade bem como da autonomia – se associa a uma melhor capacidade de exploração vocacional (Baumrind, 1966).

Dito de outra forma, os contextos relacionais que propiciam um clima de estabilidade e confiança, que comunicam abertamente e que garantem suporte emocional aos filhos, favorecem as atividades de exploração vocacional dos mesmos. Por outro lado, ambientes familiares cujo clima é caracterizado por níveis de comunicação reduzida, elevados níveis de ansiedade, medo ou insegurança, onde é notória a ausência de expressão de sentimentos, são ambientes limitadores da exploração vocacional.

Em traços gerais, a principal conclusão que se retira é de que a família é um contexto de vida decisivo e primordial de aquisição, promoção e desenvolvimento de competências de vida, podendo ser facilitadora ou inibidora do desenvolvimento global do indivíduo e, conseqüentemente, do desenvolvimento vocacional. Neste sentido, salienta-se a necessidade de os profissionais de orientação desenvolverem intervenções que, desde logo, visem o envolvimento parental nos processos exploratórios dos filhos.

## VII. Anexos

Figura 2 - Fluxograma das combinações de três palavras-chave

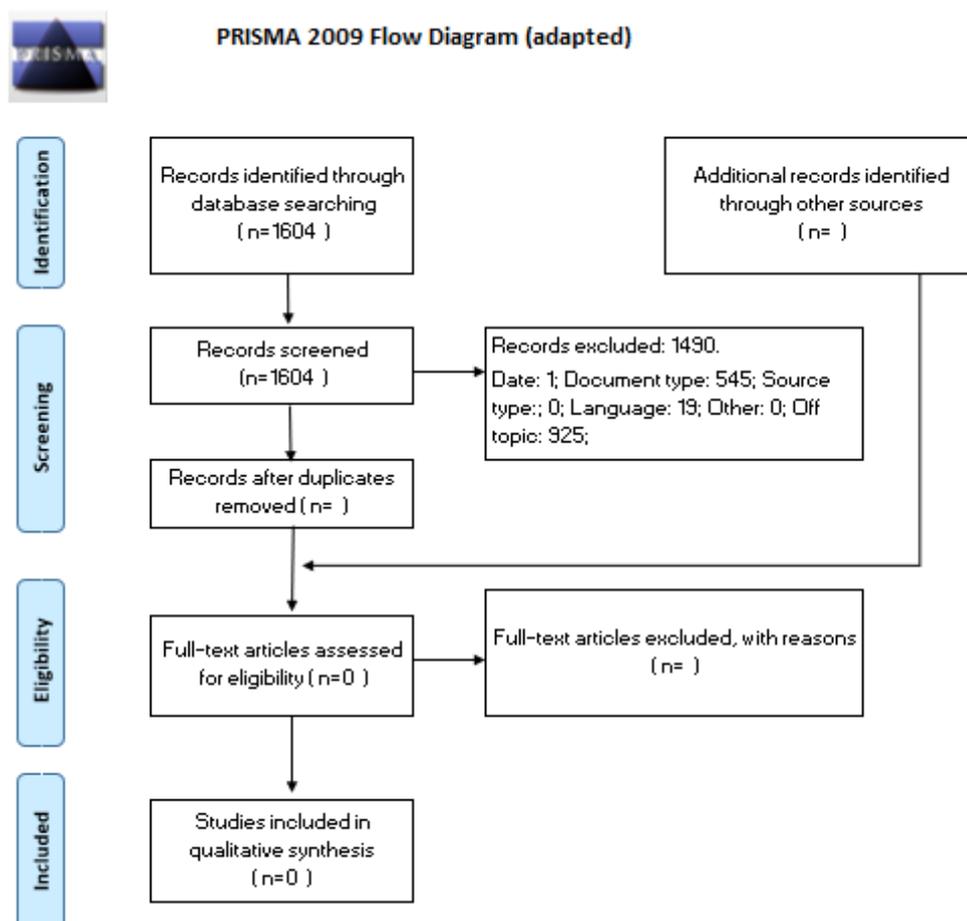


Figura 3 - Fluxograma das combinações de duas palavras-chave

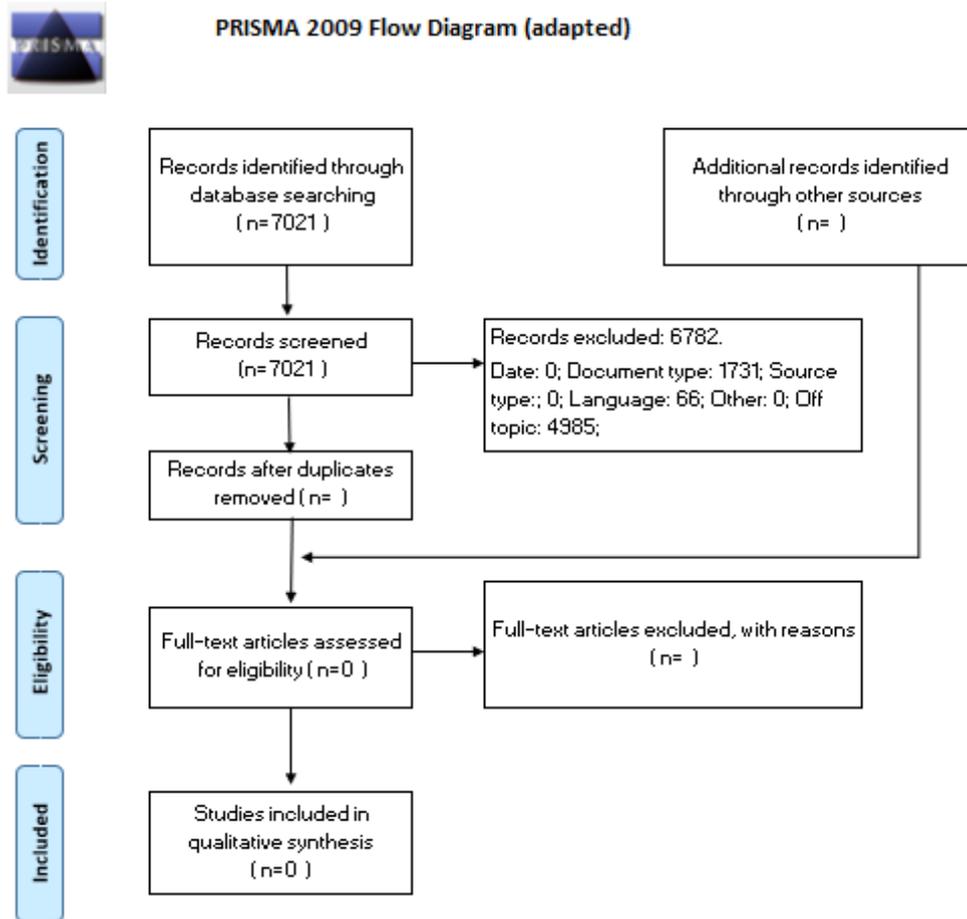


Figura 4 - Fluxograma das combinações de duas palavras-chave (continuação)

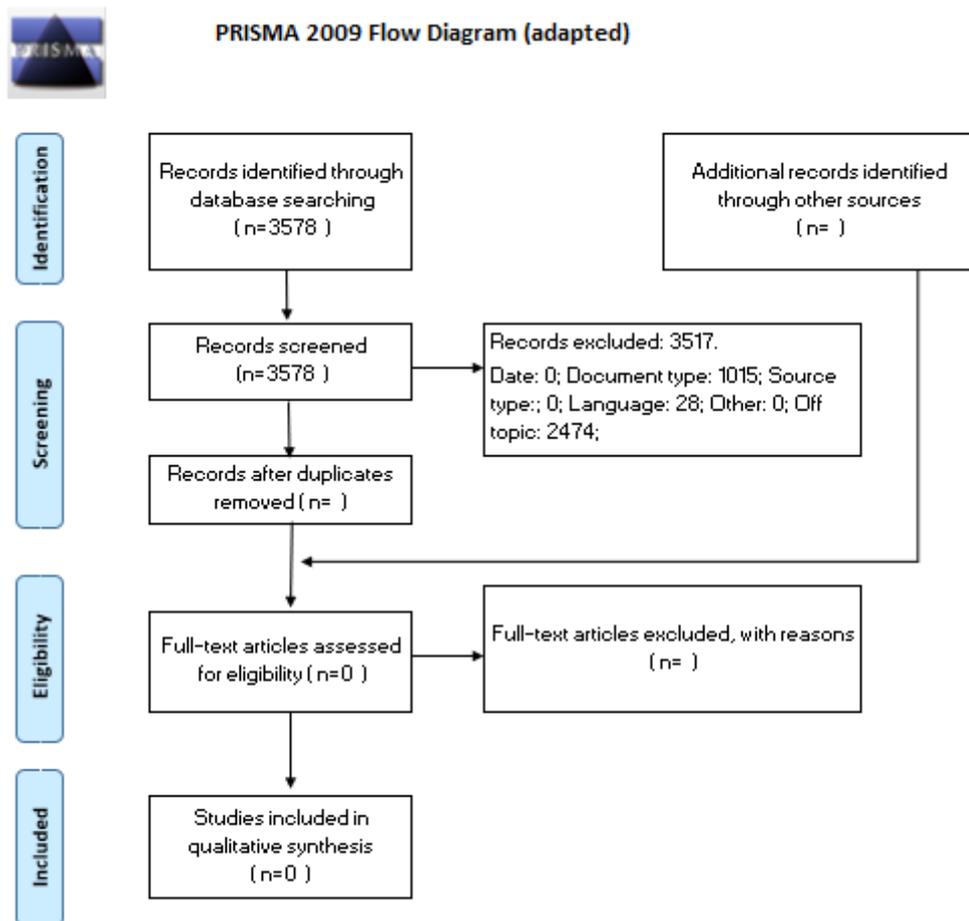


Figura 5 – *Inventory of Parent and Peer Attachment* (Armsden e Greenberg, 1987):  
escala Pais

### **Inventory of Parent and Peer Attachment**

Respondents indicate whether the following items are *almost always* or *always true*, *often true*, *sometimes true*, *seldom true*, or *almost never* or *never true*.

#### *Section I*

1. My parents respect my feelings.
2. I feel my parents are successful as parents.
3. I wish I had different parents.
4. My parents accept me as I am.
5. I have to rely on myself when I have a problem to solve.
6. I like to get my parents' point of view on things I'm concerned about.
7. I feel it's no use letting my feelings show.
8. My parents sense when I'm upset about something.
9. Talking over my problems with my parents makes me feel ashamed or foolish.
10. My parents expect too much from me.
11. I get upset easily at home.
12. I get upset a lot more than my parents know about.
13. When we discuss things, my parents consider my point of view.
14. My parents trust my judgment.
15. My parents have their own problems, so I don't bother them with mine.
16. My parents help me to understand myself better.
17. I tell my parents about my problems and troubles.
18. I feel angry with my parents.
19. I don't get much attention at home.
20. My parents encourage me to talk about my difficulties.
21. My parents understand me.
22. I don't know whom I can depend on these days.
23. When I am angry about something, my parents try to be understanding.
24. I trust my parents.
25. My parents don't understand what I'm going through these days.
26. I can count on my parents when I need to get something off my chest.
27. I feel that no one understands me.
28. If my parents know something is bothering me, they ask me about it.

Figura 6 – *Inventory of Parent and Peer Attachment* (Armsden e Greenberg, 1987):  
escala Pares

*Section II*

1. I like to get my friends' point of view on things I'm concerned about.
2. My friends sense when I'm upset about something.
3. When we discuss things, my friends consider my point of view.
4. Talking over my problems with my friends makes me feel ashamed or foolish.
5. I wish I had different friends.
6. My friends understand me.
7. My friends encourage me to talk about my difficulties.
8. My friends accept me as I am.
9. I feel the need to be in touch with my friends more often.
10. My friends don't understand what I'm going through these days.
11. I feel alone or apart when I am with my friends.
12. My friends listen to what I have to say.
13. I feel my friends are good friends.
14. My friends are fairly easy to talk to.
15. When I am angry about something, my friends try to be understanding.
16. My friends help me to understand myself better.
17. My friends are concerned about my well-being.
18. I feel angry with my friends.
19. I can count on my friends when I need to get something off my chest.
20. I trust my friends.
21. My friends respect my feelings.
22. I get upset a lot more than my friends know about.
23. It seems as if my friends are irritated with me for no reason.
24. I tell my friends about my problems and troubles.
25. If my friends know something is bothering me, they ask me about it.

Figura 7 – Discriminação do Fator 1 do IPPA adaptado para a população portuguesa (Machado & Oliveira, 2007)

<b>Factor 1</b>	<b>Peso factorial</b>
1. Os meus pais respeitam os meus sentimentos	.84
2. Acho que os meus pais são bons pais	.84
*3. Gostaria de ter pais diferentes	.83
13. Nas nossas conversas os meus pais têm em conta o meu ponto de vista	-.69
14. Os meus pais confiam na minha maneira de ver e fazer as coisas	.68
*15. Os meus pais têm os seus próprios problemas por isso não os importuno com os meus	-.53
17. Conto aos meus pais tudo o que me preocupa	.55
*18. Ando revoltado(a) com os meus pais	.73
*19. Os meus pais não me dão muita atenção	.60
20. Os meus pais encorajam-me a falar sobre as minhas dificuldades	.72
21. Os meus pais são compreensivos para comigo	.84
*22. Não sei em quem confiar ou apoiar-me actualmente	.64
24. Confio nos meus pais	.85
*25. Os meus pais não compreendem o que actualmente se está a passar comigo	.61

Figura 8 – Discriminação dos Fatores 2 e 3 do IPPA adaptado para a população portuguesa (Machado & Oliveira, 2007)

<b>Factor 2</b>	
4. Os meus pais aceitam-me tal como sou	.52
6. Gosto de conhecer a opinião dos meus pais sobre as coisas que me dizem respeito	.64
8. Os meus pais apercebem-se quando ando preocupado(a) com alguma coisa	.72
16. Os meus pais ajudam-me a compreender-me melhor a mim próprio(a)	.76
23. Quando estou aborrecido(a) com alguma coisa os meus pais tentam ser compreensivos	.82
26. Posso contar com os meus pais quando preciso de desabafar	.77
28. Se os meus pais sabem que ando preocupado(a) com alguma coisa, perguntam-me o que se passa	.70
<b>Factor 3</b>	
*5. Só posso contar comigo próprio(a) para resolver os meus problemas	.66
*7. Acho que é escusado mostrar os meus sentimentos	.68
*9. Falar dos meus problemas com os meus pais faz-me sentir envergonhado(a) ou estúpido(a)	.62
*10. Os meus pais esperam demasiado de mim	.36
*11. Tenho facilmente chatices em casa	.61
*12. Ando muito mais preocupado(a) do que os meus pais imaginam	.67
*27. Sinto que ninguém me compreende	.56

\*Os itens assinalados foram cotados inversamente.

Figura 9 – Arco-Íris da Carreira (*Life-Career Rainbow*) proposto por Super (1980)

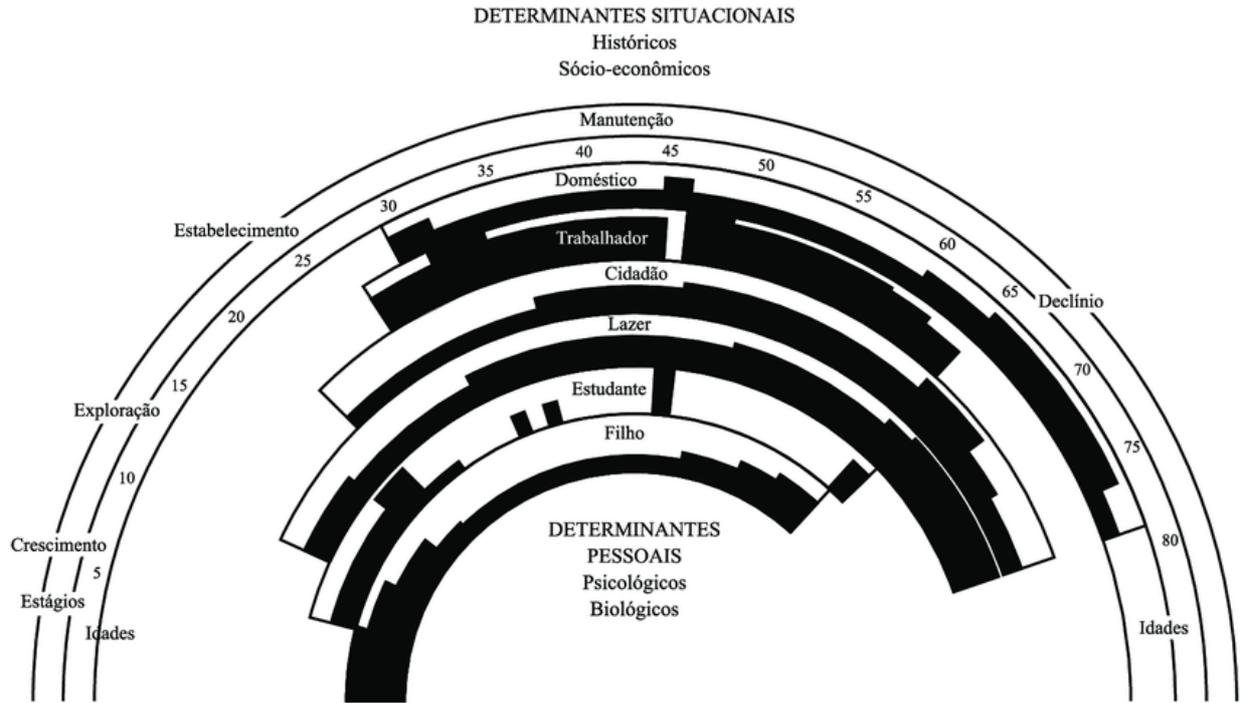


Figura 10 – Dimensões da exploração vocacional (Stumpf et al., 1983)

---

## CRENÇAS

---

### **Mercado de Trabalho**

- *Estatuto do Emprego*. Até que ponto parecem ser favoráveis as possibilidades de emprego na área preferida.
- *Certeza dos Resultados da Exploração*. O grau de certeza de vir a atingir uma posição favorável no mercado de trabalho.

### **Instrumentalidade**

- *Instrumentalidade Externa*. A probabilidade da exploração do mundo profissional concorrer para atingir objectivos vocacionais.
- *Instrumentalidade Interna*. A probabilidade da exploração de si próprio/a concorrer para atingir objectivos vocacionais.
- *Instrumentalidade do Método*. A probabilidade de ser intencional e sistemático/a na exploração concorrer para o atingir de objectivos vocacionais.

### **Preferência**

- *Importância de Obter a Posição Preferida*. O grau de importância atribuído à realização da preferência vocacional.

---

## PROCESSO EXPLORATÓRIO

---

### **Onde**

- *Exploração do Meio*. O grau de exploração de profissões, empregos e organizações realizada nos últimos três meses.
- *Exploração de Si Próprio/a*. O grau de exploração pessoal e de retrospectiva realizada nos últimos três meses.

### **Como**

- *Exploração Intencional-Sistemática*. Em que medida a procura de informação sobre o meio e sobre si próprio/a se realizou de um modo intencional e sistemático.

### **Quanto**

- *Frequência*. O número médio de vezes por semana que adquiriu informação sobre as profissões, empregos, organizações e sobre si próprio/a.
- *Quantidade de Informação*. Quantidade de informação adquirida sobre as profissões, os empregos, as organizações e sobre si próprio/a.

### **Direcção**

- *Número de Profissões Consideradas*. Número de áreas profissionais diferentes em que está a procurar obter informação.
- *Foco*. Até que ponto se sente seguro/a da sua preferência por uma profissão, emprego ou organização particular.

---

## REACÇÕES À EXPLORAÇÃO

---

### **Afecto**

- *Satisfação com a Informação*. A satisfação sentida com a informação obtida sobre as profissões, empregos e organizações mais relacionadas com os seus interesses, capacidades e necessidades.

### **Stress**

- *Stress na Exploração*. A quantidade de *stress* indesejado que cada um sente como função do processo de exploração, por comparação a outros acontecimentos de vida.
  - *Stress na Decisão*. A quantidade de *stress* indesejado que cada um sente como função do processo de tomada de decisão, por comparação a outros acontecimentos de vida.
-

Figura 11 – Itens que compõem o *Career Exploration Survey* (Stumpf et al., 1983)

### Career Exploration Survey (CES): Items and Their Placement in the Survey<sup>1</sup>

#### *Environment Exploration*

To what extent have you behaved in the following ways over the last 3 months?<sup>2</sup>

21. Investigated career possibilities.
22. Went to various career orientation programs.
23. Obtained information on specific jobs or companies.
24. Initiated conversations with knowledgeable individuals in my career area.
25. Obtained information on the labor market and general job opportunities in my career area.
26. Sought information on specific areas of career interest.

#### *Self-Exploration*

To what extent have you done the following in the past 3 months?<sup>2</sup>

27. Reflected on how my past integrates with my future career.
28. Focused my thoughts on me as a person.
29. Contemplated my past.
30. Been retrospective in thinking about my career.
31. Understood a new relevance of past behavior for my future career.

#### *Intended-Systematic Exploration*

To what extent have you behaved in the following ways over the last 3 months?<sup>2</sup>

18. Experimented with different career activities.
19. Sought opportunities to demonstrate skills.
20. Tried specific work roles just to see if I liked them.

#### *Frequency*

39. On average, how many times *per week* have you specifically sought information on careers within the last few months?<sup>3</sup>

#### *Amount of Information*

1. How much information do you have on what one does in the career area(s) you have investigated?<sup>4</sup>
2. "I currently have a *moderate amount* of information on jobs, organizations, and job market" (coded 1) to "I currently have a *lot* of information (coded 5).
3. "I currently have a *moderate amount* of information on how I'll fit into various career paths" (coded 1) to "I have thoroughly explored myself and know what to seek and what to avoid in developing a career path" (coded 5).

Figura 12 – Itens que compõem o *Career Exploration Survey* (Stumpf et al., 1983)

### *Number of Occupations Considered*

32. How many occupational areas are you investigating? (open-ended response truncated at 5 = 5 or more).

### *Focus*

How sure are you?<sup>5</sup>

11. That you know the type of job that is best for you?
12. That you know the type of organization you want to work for?
13. That you know exactly the occupation you want to enter?
14. In your preference for a specific organization?
15. In your preference for a specific position?

### *Satisfaction with Information*

How satisfied are you with the amount of information you have on?<sup>6</sup>

4. The *specific* job in which you are interested?
5. The types of organizations that will meet your personal needs?
6. The *specific* occupation in which you are interested?
7. Jobs that are congruent with your interests and abilities?
8. The *specific* organization in which you are interested?
9. The occupations that are related to your interests and abilities?

### *Explorational Stress*

How much undesirable stress have the following caused you *relative* to other significant issues with which you have had to contend?<sup>7</sup>

56. Exploring specific jobs.
58. Interviewing with specific companies.
59. Looking for a job.

### *Decisional Stress*

How much undesirable stress have the following caused you *relative* to other significant issues with which you have had to contend?<sup>7</sup>

57. Deciding what I want to do.
60. Deciding on an occupation.
61. Deciding on a specific job.
62. Deciding on a specific organization.

### *Employment Outlook*

How do the employment possibilities look for?<sup>8</sup>

33. The job(s) you prefer?
34. The organization(s) you prefer?
35. The occupation(s) you prefer?

### *Certainty of Career Exploration Outcome*

How certain are you that you will begin work upon graduation?<sup>9</sup>

36. At the specific job you prefer (e.g., a CPA accountant).
37. For the specific company or organization you prefer.
38. In the specific occupation you prefer (e.g., accounting, marketing).

Figura 13 – Itens que compõem o *Career Exploration Survey* (Stumpf et al., 1983)

#### ***External Search Instrumentality***

What is the probability that each of the following activities will result in obtaining your career goals?<sup>19</sup>

48. Obtaining information on the labor market and general job opportunities in my career area.
49. Initiating conversations with friends and relatives about careers.
50. Initiating conversations with several other students about their career interviews.

#### ***Internal Search Instrumentality***

What is the probability that each of the following activities will result in obtaining your career goals?<sup>10</sup>

44. Assessing myself for the purpose of finding a job that meets my needs.
45. Learning more about myself.
46. Understanding a new relevance of past behavior for my future career.
47. Focusing my thoughts on me as a person.

#### ***Method Instrumentality***

What is the probability that each of the following activities will result in obtaining your career goals?<sup>10</sup>

40. Planning my job search in detail.
41. Developing a specific process for investigating firms.
42. Developing questions to ask at interviews.
43. Systematically investigating the key firms in my career area.

#### ***Importance of Obtaining Preferred Position***

How important is it to you at this time to?<sup>11</sup>

51. Work at the job you prefer?
52. Become established in a specific organization?
53. Work in the occupation you prefer?
54. Become established in a specific position?
55. Work in the organization you prefer?

## VI. Referências Bibliográficas

- Ainsworth, M. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, *34*(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, *44*(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.4.709>
- Armsden, G., & Greenberg, M. (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. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior, *Child Development*, *37*(4), 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Benoit, D. (2004). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. *Paediatrics & Child Health*, *9*(8), 541–545. <https://doi.org/10.1093/pch/9.8.541>
- Blustein, D. (1997). A context-rich perspective of career exploration across the life roles. *The Career Development Quarterly*, *45*(3), 260–274. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00470.x>
- Blustein, D., & Phillips, S. (1988). Individual and contextual factors in career exploration. *Journal of Vocational Behavior*, *33*(2), 203–216. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(88\)90056-5](https://doi.org/10.1016/0001-8791(88)90056-5)
- Blustein, D., Prezioso, M., & Schultheiss, D. (1995). Attachment Theory and Career Development: Current Status and Future Directions. *The Counseling Psychologist*, *23*(3), 416–432. <https://doi.org/10.1177/0011000095233002>

- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Cardoso, J., & Veríssimo, M. (2013). Estilos Parentais e Relações de Vinculação. *Análise Psicológica*, 31(4), 393-406. <https://doi.org/10.14417/ap.807>
- Cruz, O., Cenário, C., Barbosa-Ducharne, M. (2018). Questionário de Estilos Educativos Parentais revisto (QEEP-r): Estudo psicométrico e análise da invariância da medida para pais e mães. *Análise Psicológica*, 36(3), 383-397.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Faria, L., Pinto, J., & Vieira, M. (2015). Construção da carreira: o papel da percepção dos filhos acerca dos estilos educativos parentais na exploração vocacional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 194–203. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528121>
- Flum, H. (2001). Relational dimensions in career development. *Journal of Vocational Behavior*, 59(1), 1–16. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2000.1786>
- Germeijs, V., & Verschueren, K. (2009). Adolescents' Career Decision-Making Process: Related to Quality of Attachment to Parents?. *Journal of Research on Adolescence*, 19(3), 459–483. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00603.x>
- Jiang, Z., Newman, A., Le, H., Presbitero, A., & Zheng, C. (2018). Career exploration: A review and future research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, 110(B) 338–356. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.08.008>

- Karavasilis, L., Doyle, A., & Markiewicz, D. (2003). Associations between parenting style and attachment to mother in middle childhood and adolescence. *International Journal of Behavioral Development, 27*(2), 153–164. <https://doi.org/10.1080/0165025024400015>
- Ketterson, T. U., & Blustein, D. L. (1997). Attachment relationships and the career exploration process. *The Career Development Quarterly, 46*(2), 167–178. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb01003.x>
- Kracke (1997). Parental behaviors and Adolescent's Career Exploration. *The Career Development Quarterly, 45*, 341-350. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00538.x>
- Lopez, F. (1995). Contemporary attachment theory: An introduction with implications for counseling psychology. *The Counseling Psychologist, 23*(3), 395–415. <https://doi.org/10.1177/0011000095233001>
- Machado, T., & Oliveira, M. (2007). Vinculação aos pais em adolescentes portugueses: o estudo de Coimbra. *Psicologia e Educação, VI* (1), 97-116.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS medicine, 6*(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Neves, L., Soares, I. & Silva, M. C. (1999). Inventário de Vinculação na Adolescência (I.P.P.A.). In M. R. Simões, M. Gonçalves, & L. Almeida, *Testes e Provas Psicológicas em Portugal* (Vol. 2, 37- 48). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Ovadia, H. (2008). The effect of client attachment style and counselor functioning on career exploration. *Journal of Vocational Behavior, 73*(3), 434–439. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.08.004>

- Porfeli, E., & Skorikov, V. (2010). Specific and diversive career exploration during late adolescence. *Journal of Career Assessment*, 18(1), 46–58. <https://doi.org/10.1177/1069072709340528>
- Porfeli, E., & Lee, B. (2012). Career development during childhood and adolescence. *New Directions for Youth Development*, (134), 11–22. <https://doi.org/10.1002/yd.20011>
- Stumpf, S., & Colarelli, S. (1980). *Career Exploration: Development of Dimensions and Some Preliminary Findings*. *Psychological Reports*, 47(3), 979–988. <https://doi.org/10.2466/pr0.1980.47.3.979>
- Stumpf, S., Colarelli, S., & Hartman, K. (1983). Development of the Career Exploration Survey (CES). *Journal of Vocational Behavior*, 22, 191–227. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90028-3](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90028-3)
- Super, D. (1975). Career Education and Career Guidance for the Life Span and for Life Roles. *Journal of Career Development*, 2(2), 27–42. <https://doi.org/10.1177/089484537500200204>
- Super, D. & Hall, D. (1978). Career development: Exploration and planning. *Annual Review of Psychology*, 29, 333–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.29.020178.002001>
- Super, D. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 0–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Taveira, M., Silva, M., Rodriguez, M., & Maia, J. (1998). Individual characteristics and career exploration in adolescence. *British Journal of Guidance & Counselling*, 26(1), 89–104. <https://doi.org/10.1080/03069889808253841>

- Taveira, M. (2001). Exploração vocacional: teoria, investigação e prática. *Psychologica*, 26, 55-77.
- Taveira, M., & Moreno, M. (2003). Guidance theory and practice: The status of career exploration. *British Journal of Guidance & Counselling*, 31(2), 189–208. <https://doi.org/10.1080/0306988031000102360>
- Vignoli, E., Croity-Belz, S., Chapeland, V., Fillipis, A., & Garcia, M. (2005). Career exploration in adolescents: The role of anxiety, attachment, and parenting style. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 153–168. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.08.006>
- Whiston, S. C., & Keller, B. K. (2004). The Influences of the Family of Origin on Career Development: A Review and Analysis. *The Counseling Psychologist*, 32(4), 493–568. <https://doi.org/10.1177/0011000004265660>
- Wilkinson, R., & Goh, D. (2014). Structural, Age, and Sex Differences for a Short Form of the Inventory of Parent and Peer Attachment: The IPPA-45. *Journal of Relationships Research*, 5. <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.5>