



Universidade de Coimbra  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

UC/FPCE — 2018

**Relação entre fatores sociocognitivos e aspetos emocionais e de personalidade nas dificuldades de decisão de carreira em estudantes do ensino superior**

Mário André Figueira Melo (e-mail: [marioandre.fm1@gmail.com](mailto:marioandre.fm1@gmail.com))

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, Aconselhamento e Desenvolvimento sob a orientação do Professor Doutor José Manuel Tomás da Silva

## **Relação entre fatores sociocognitivos e aspetos emocionais e de personalidade nas dificuldades de decisão de carreira em estudantes do ensino superior**

**Resumo:** Este estudo tem como objetivo contribuir para o corpo de investigações sobre o papel de variáveis sociocognitivas e da satisfação académica e vocacional nas dificuldades de tomada de decisão de carreira de estudantes do ensino superior. Nesta investigação estávamos particularmente interessados em conhecer as relações das variáveis sociocognitivas e de satisfação, usufruindo da adaptação das escalas originais ao nosso país, com as dificuldades de tomada de decisão relacionadas com aspetos emocionais e de personalidade. Para esse efeito usámos medidas obtidas com a escala reduzida de dificuldades de Personalidade e Emocionais de Tomada de Decisão de Carreira (EPCD-SF), um instrumento recentemente validado para o contexto português e, por isso, ainda insuficientemente estudado, perfilando-se assim como objetivo desta dissertação contribuir para um melhor conhecimento do seu funcionamento psicométrico. A amostra deste estudo consiste em 193 alunos a frequentar o segundo ano de estudos universitários na Universidade de Coimbra. Os resultados confirmaram, por um lado, a relação esperada entre a indecisão da carreira e a satisfação vocacional, a perceção de autoeficácia e as expectativas de resultados dos sujeitos, além de apontar ainda para a necessidade de rever as conclusões dos estudos sobre diferenças entre géneros na aplicação da escala EPCD-SF e das suas dimensões, uma vez confirmada a divergência existente com o estudo de validade da escala para a cultura portuguesa. Por fim, os resultados obtidos com recurso aos fatores sobre experiências extracurriculares dos sujeitos, permitem formular novas investigações para o futuro.

**Palavras-chave:** Teoria Sociocognitiva, EPCD-SF, dificuldades emocionais e de personalidade, diferenças de género, indecisão

## **The relationship between social cognitive factors and the Emotional and Personality aspects of career decision-making of university students**

**Abstract:** The purpose of this study is to increase the research concerning some social cognitive and vocational satisfaction factors and their role on emotional and personality career making decision difficulties (EPCD) of Portuguese university students. Specifically, we wished to examine the role of several social cognitive career theory measures (already translated and validated to the Portuguese population), including factors such as self-efficacy, outcome expectations and academic/social satisfaction, to explore and assess possible mutual relationships with vocational indecision operationalized by the short form of the EPCD scale. Furthermore, since the short form of the emotional and personality career-decision making difficulties (EPCD-SF) questionnaire has only recently been adapted to the Portuguese culture, our aim is to provide a better understanding of its psychometric properties. We employed a sample of 193 second year students from varying departments of Coimbra's university. The results show an expected connection between career indecisiveness and vocational satisfaction as well as strong links between self-efficacy and outcome expectations with some subdomains of the emotional and personality scale. Moreover, the results also pointed out the need to review previous ideas concerning some unexpected findings about gender differences on some EPCD-SF scales. Finally, in addition, our data allow us to consider a new path for future research that imply the need to address the relationship that we've found between career indecisiveness and students participation on extracurricular activities.

**Key-Words:** Social Cognitive Theory, EPCD-SF, Emotional and Personality Difficulties, Gender differences, Indecisiveness

## Agradecimentos

À minha avó, pais, irmã, tios, tias e restantes familiares pelo apoio incondicional, pela ajuda e paciência ao longo de todo este percurso académico.

A todos os amigos, amigas e colegas que partilharam comigo histórias desta vida de estudante.

Ao João, Pedro e aos “Tiagos” que sempre estiveram prontos para uma conversa, uma saída ou simplesmente para estar presentes e que são o exemplo das amizades que se fazem para a vida.

À Catarina pelo acreditar que era capaz, pela persistência, preocupação, carinho, motivação e força nesta reta final de tese.

Fir den Chris, deen beweist huet dass distanz naicht un eng richtigeg frenndschaft ännert.

Ao meu orientador, Professor Doutor José Manuel Tomás da Silva por se mostrar sempre disponível para orientar, supervisionar e dar *feedback* para esta investigação.

E a todos os docentes e auxiliares desta grande família que é a FPCE-UC.

A Coimbra, obrigado por tudo.

## Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>I – Enquadramento conceptual</b> .....	<b>3</b>
<u>1.</u> EPCD – Fatores Emocionais e de Personalidade nas Dificuldades de Decisão de Carreira.....	5
<u>2.</u> Variáveis Sociocognitivas da Carreira.....	7
<b>II - Objetivos</b> .....	<b>9</b>
<b>III - Metodologia</b> .....	<b>10</b>
1. Caracterização da amostra .....	10
2. Instrumentos.....	11
2.1. Questionário Sociodemográfico.....	11
2.2. Questionário EPCD-SF.....	12
2.3. Questionário VSC (Escala de Variáveis Sociocognitivas).....	12
3. Procedimento .....	14
<b>IV - Resultados</b> .....	<b>15</b>
1. Estudo de diferencial dos efeitos de género – EPCD-SF e VSC ....	15
1.1. Atividades Extracurriculares e Experiência de Trabalho.....	16
2. Estudo Correlacional Exploratório.....	18
2.1. Padrão das Correlações entre Variáveis.....	18
2.2. Exame de Modelos Preditivos/Regressão.....	20
<b>V – Discussão</b> .....	<b>23</b>
<b>VI – Conclusões</b> .....	<b>25</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>28</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>31</b>

## Introdução

Desde os primórdios da psicologia vocacional que a personalidade se apresenta como um fator chave para a compreensão da carreira e do seu impacto no indivíduo. Já no trabalho pioneiro de Parsons na época de 1900 encontram-se referências a “caraterísticas pessoais” e estas voltaram a ser mencionadas posteriormente, na década de cinquenta, nos trabalhos de Holland, especialmente no seu famoso modelo *RIASEC* (Holland, 1958), configurando a importância de ajustar a carreira ao indivíduo, elevando dessa forma o potencial do seu bem-estar, da produtividade no trabalho e felicidade geral (Martincin & Stead, 2015).

Além do foco nas características e diferenças individuais (personalidade) outro tema que tem atravessado a história da Psicologia Vocacional é o da indecisão vocacional/de carreira ou das dificuldades que os indivíduos sentem quando têm de tomar decisões sobre a sua carreira (e.g., Crites, 1969; Di Fabio, Palazzeschi, Asulin-Peretz, & Gati, 2013; Gati, Krausz, & Osipow, 1996; Penn & Lent, 2018). As dificuldades na tomada de decisão são perspetivadas como configurando um construto multifacetado formado por diversos parâmetros donde se destaca a indecisão da carreira (Di Fabio, Palazzeschi, Levin, & Gati, 2015; Gati, 2013). A literatura considera existir duas categorias de indecisão, sendo que cada um destes aspetos comportam eles próprios elementos multifacetados e multidimensionais. O primeiro tipo é a indecisão da carreira temporária (*developmental indecision*), considerado um estado transitório e normativo em que ainda não foi tomada qualquer decisão o que pode acontecer por diversas razões tais como não possuir informações acerca das diversas carreiras existentes ou não dispor de conhecimento em relação ao próprio (*self*) inserido no contexto da carreira. O segundo tipo de indecisão é temporalmente prolongada (*career indecisiveness*), e é vista como uma indecisão generalizada/crónica, tendo como base barreiras pessoais psicológicas (dificuldades emocionais ou de personalidade) e que impedem o indivíduo de chegar a uma decisão não só para a carreira como para diversos contextos e situações. Estas barreiras podem ser causadas por medo de comprometimento ou baixa autoconfiança (Di Fabio et al., 2013; Gati, 2013; Gati & Levin, 2014; Saka, Gati, & Kelly, 2008).

Devido ao período de modernização constante de postos de trabalho, da diversidade de oferta formativa profissional, de cursos académicos, de especializações e profissões, a ideia pré-concebida de que a decisão sobre a carreira ocorre somente uma vez ao longo da vida está praticamente descartada, impondo-se na sua vez a perspetiva de que esse processo de decisão é algo contínuo e interativo (Di Fabio et al., 2015; Gati & Levin, 2014; Osipow, 1999).

Gati e seus colaboradores, perante este processo contínuo e interativo, criam e desenvolvem dois conceitos teóricos com o intuito de oferecer ferramentas de identificação e aconselhamento perante dificuldades de escolha de carreira.

O primeiro conceito teórico é desenvolvido sob forma da escala

Relação entre fatores sociocognitivos e aspetos emocionais e de personalidade nas dificuldades de decisão de carreira em estudantes do ensino superior  
Mário André Figueira Melo (e-mail: [marioandremelo@gmail.com](mailto:marioandremelo@gmail.com)) 2018

“*CDDQ – Career Decision Making Difficulties Questionnaire*” (Gati et al., 1996), construída com recurso a uma abordagem teórica da decisão e distingue entre as dificuldades que ocorrem antes de uma decisão (i.e., falta de prontidão perante o compromisso devido a falta de motivação, indecisão generalizada ou crenças disfuncionais) e as dificuldades que ocorrem durante o processo de decisão em si (i.e., ter informação em falta quer a nível do autoconhecimento quer causado por informação conflituosa proveniente de fatores externos ou ambientais). Esta escala salienta a complexidade do processo aliado às dificuldades de tomada de decisão de carreira através de dez categorias. Uma dessas categorias, em contraste com todas as outras, é exclusivamente dedicada à indecisão generalizada, o que reverte para uma dimensão construída para o aspeto de personalidade enquanto fator chave facilitador ou de impedimento de todo o processo de tomada de decisão para a carreira (Gati et al., 1996; Kelly & Lee, 2002; Silva & Ramos, 2008).

Anos mais tarde é desenvolvido o segundo conceito teórico com a premissa de identificar as dificuldades baseadas em fatores emocionais e de personalidade, culminando na escala “*EPCD - Emocional and Personality-related Career decision-making Difficulties*” (Saka et al., 2008).

Outros autores, perfilhando abordagens teóricas distintas das preconizadas por Saka et al. (2008), não deixam de igualmente sublinhar a importância de considerar as variáveis de personalidade no processo de desenvolvimento de carreira. De facto, Schaub e Tokar (2005) sugeriram a importância de se estudar a interação da personalidade e experiências de aprendizagem com a teoria sociocognitiva da carreira (especialmente realizando novos estudos referentes à mediação de fatores da autoeficácia e expectativas de resultados nos componentes de personalidade “Big Five” ou com os interesses vocacionais associados à interpretação do modelo RIASEC de Holland). Por analogia, a presente dissertação emerge como um contributo de suporte empírico nesta temática ainda que utilizando constructos ligeiramente diferentes dos sugeridos pelos autores.

A presente dissertação e o estudo empírico que esta incorpora conjuga duas vertentes teóricas: a dos programas de investigação com um foco na personalidade, e aqueles que apresentam uma perspetiva mais recente e ampla do domínio da teoria sociocognitiva de carreira (Lent, Brown, & Hackett, 1994), mais concretamente, de algumas das suas expansões atuais para a compreensão dos fatores sociocognitivos mais influentes na satisfação com a vida e com seus domínios, por exemplo, o domínio académico e social (Lent et al., 2005; Ramos, 2016).

A temática introduzida torna-se ademais relevante tendo em consideração que o período de transição para a fase adulta (definido como adulez emergente para as idades compreendidas entre os dezoito e os trinta anos, Arnett, [2000]) tem aumentado consideravelmente. É um período de desenvolvimento caracterizado por questões de construção da identidade, de (in)estabilidade emocional, de ajustamento ao ambiente e à definição dos papéis de vida e de estabelecimento de relações pessoais que podem ter impacto e implicar adiamentos e/ou atrasos no processo da escolha vocacional

e de tomada de decisão (Johnson & Mortimer, 2002; Ramos, 2016). Por consequência, Gardner (citado por Graunke & Woosley, [2005]), destaca que alunos a frequentarem o segundo ano do ensino superior são os que se apresentam com maior dificuldade pessoal na afirmação da sua escolha do percurso académico e decisão sobre uma carreira.

Tendo em conta as características apresentadas e a relevância deste período específico do desenvolvimento, a amostra do estudo irá incidir sobretudo em jovens que frequentam o segundo ano de estudos na universidade. Ao mesmo tempo, esta escolha possibilita o preenchimento de alguns critérios inerentes à contextualização dos questionários dos respondentes (por exemplo: “melhorar o desempenho nos próximos dois semestres” subentende que os sujeitos ainda disponham de dois semestres para responder à afirmação colocada de modo realista).

Portanto, é perante este contexto que surge o estudo que seguidamente se apresenta, incidindo em alunos do segundo ano da universidade (sem restrições de faixa etária devido ao critério mencionado da decisão ser um processo contínuo ao longo da vida), investigando o papel dos construtos de personalidade e emocionais nas dificuldades de tomada de decisão de carreira através do uso do questionário EPCD-SF (*Emotional and Personality Related Career Decision Making Difficulties Scale – Short Form*) (Saka & Gati, 2007; Saka et al., 2008) ao qual se juntam mais alguns construtos recentes derivados da abordagem da teoria sociocognitiva de Lent e colaboradores (Lent et al., 2005; Lent & Brown, 2008; Lent et al., 1994), nomeadamente respeitantes aos aspetos e fatores relevantes para a satisfação e o bem-estar nos domínios académicos e sociais.

### **I – Enquadramento conceptual**

Uma decisão (e o processo de decisão) sobre a carreira é um dos processos vitais mais complexos e difíceis e, provavelmente, aquele que consegue ter um impacto tremendo na trajetória de vida do indivíduo, afetando a sua satisfação e o seu bem-estar psicofísico ao longo de toda a vida (Di Fabio et al., 2013; Silva & Ramos, 2008). O termo indecisão de carreira é habitualmente definido como a dificuldade com a qual um indivíduo se depara no processo de tomada de decisão da carreira. Embora a indecisão de carreira tenha vindo a ser considerada como uma ocorrência temporal pontual no espectro de desenvolvimento do indivíduo, existe um interesse cada vez maior em se fazer a distinção entre a indecisão temporária (que é normativa no desenvolvimento vocacional do jovem adulto durante o processo de tomada de decisão) e uma indecisão temporalmente prolongada, crónica mesmo, estimulada por características de personalidade e fatores emocionais (Saka et al., 2008).

No decorrer da dissertação, as referências à indecisão terão como foco o segundo tipo de indecisão de carreira, a indecisão generalizada/crónica.

Uma pessoa enfrenta dificuldades de decisão desde logo se não se sentir preparada para essa situação, pois as dificuldades podem se manifestar sob forma de ansiedade que surge perante o comprometimento de ter que fazer



uma escolha vocacional ou devido a conflitos interpessoais. Sustentado numa literatura diversificada (Gati et al., 2011; Ireland & Lent, 2018; Martincin & Stead, 2015; Penn & Lent, 2018; Santos, Ferreira, & Gonçalves, 2014) existem múltiplos fatores que consistentemente são identificados com altas correlações, ou como preditores de forma direta e indireta com a indecisão de carreira generalizada. Num trabalho de meta-análise bastante profundo (Brown et al., 2012; Brown & Rector, 2008) os autores reduzem para quatro o número de variáveis mais comuns na indecisão de carreira: (a) altos níveis de ansiedade (traço e estado), afeto depressivo e traço neuroticismo; (b) níveis baixos de autoestima, autoconceito e uma baixa capacidade geral para resolver problemas e lidar com obstáculos; (c) tendências de medo e pessimistas relativamente a tudo o que de mal pode acontecer resultante de uma escolha, medo de comprometimento; (d) crenças de que a sorte controla a vida, conceito de que outras pessoas tem mais poder, no geral, de que tudo se resume a fatores externos (*locus* de controlo externo).

Enquadrada numa outra categoria de variáveis, frequentemente associadas à indecisão de carreira, emerge a satisfação com a escolha de carreira; um fator particularmente importante para o bem-estar do indivíduo (Spector, 1997). Investigações sobre este tema revelam que estar satisfeito com a escolha da carreira/área de estudo está, por sua vez, associado a um melhor desempenho das tarefas académicas/profissionais do indivíduo e, que, por outro lado, a insatisfação com o curso/carreira é frequentemente assinalada por mudanças de curso, ou, numa etapa mais avançada já relacionada com o contexto de trabalho, com dificuldades em ter uma carreira estável (Graunke & Woosley, 2005; Nauta, 2007).

Perante as duas classes de conceitos que fomentam a indecisão, ou as dificuldades de decisão, Gati, Asulin-Peretz e Fisher, num estudo de 2012, formularam (e confirmaram) a hipótese de que a indecisão (medida com a escala de fatores emocionais e de personalidade nas dificuldades de decisão de carreira, a EPCD) está negativamente correlacionada com a satisfação de carreira. Por outras palavras, quanto mais alta for a satisfação e bem-estar do indivíduo com a carreira menor serão os resultados nas escalas das dificuldades que apresenta. Este resultado torna-se compatível com um outro trabalho (Nauta, 2007) sugerindo que indivíduos altamente indecisos sentem maior insatisfação com as suas escolhas ou decisões.

Porém, este estudo de Gati e colaboradores apresenta uma limitação importante, uma vez que a medição da satisfação se fez com base na resposta a apenas dois itens de cariz específico da satisfação da carreira (diminuindo a fiabilidade da medida efetuada). Por forma a mitigar esta limitação, o presente estudo irá abordar a satisfação e o bem-estar subjetivo com recurso à teoria sociocognitiva da carreira cujas variáveis, mais elaboradas e precisas, serão descritas em pormenor numa secção mais a frente deste trabalho.

Ainda num outro trabalho realizado por Gati e colaboradores (Gati et al., 2011), surgem dados que enaltecem a influência que os traços de personalidade assumem enquanto preditores de dificuldades no processo de tomada de decisão da carreira. Estes autores assinalam uma relação positiva entre as dificuldades de decisão e alguns traços de personalidade dos cinco

grandes fatores, com especial incidência no traço neuroticismo e no traço da extroversão. Assinalam ainda associações entre as dificuldades de decisão e os outros traços do modelo, nomeadamente a conscienciosidade, a abertura à experiência e a amabilidade, traços igualmente avaliados pelo *Five Factor Model* (McCrae & Costa, 1996, 1999) mas neste caso as correlações foram bem mais fracas (Brown & Hirschi, 2013; Di Fabio et al., 2015; Gati et al., 2011; Martincin & Stead, 2015).

O traço de neuroticismo reflete de algum modo a instabilidade-estabilidade emocional do indivíduo (indicando a presença dominante de afeto negativo), e traduz uma tendência para se conceder mais atenção a aspetos negativos do contexto em que se está incluído (e.g., perspetivar consequências negativas perante determinadas ações ou escolhas). Esta é, também, uma característica da personalidade que acompanha um menor grau de satisfação e bem-estar geral, donde se pode estabelecer a hipótese de uma relação entre o grau de neuroticismo e a indecisão de carreira. Por seu lado, o traço extroversão remete para uma componente emocional de afeto positivo e traduz uma tendência em experienciar emoções positivas, autoconfiança e assertividade nas escolhas e decisões. Assim, a substrato destes dois fatores afluem, como iremos ver de seguida, nas subescalas da escala EPCD (Brown & Hirschi, 2013; Gati et al., 2011).

Concluindo, a revisão dos estudos permite consolidar a ideia da existência de dificuldades que estão claramente associadas a fatores da personalidade, contrastando por isso com a perspetiva disputada anos antes por Gati e colaboradores (Gati et al., 1996) de que a indecisão é um estado cuja expressão é apenas efeito de alguns fatores contextuais. Posto de outra forma, o que aqui se argumenta e que iremos investigar é que não é apenas por falta de informação sobre uma carreira que um indivíduo tem dificuldades em tomar uma decisão, a dificuldade pode estar dependente do efeito dos traços da personalidade, características emocionais e da relação com o ambiente inserido. Nesta perspetiva tanto fatores cognitivos (informacionais) como afetivo-motivacionais podem influenciar o grau de indecisão do sujeito (Penn & Lent, 2018).

## **1. EPCD – Fatores Emocionais e de Personalidade nas Dificuldades de Decisão de Carreira**

O modelo apresentado por Saka e colaboradores (2008) deriva da extensa revisão de literatura sobre as correlações entre fatores emocionais e de personalidade na tomada de decisão de carreira, tendo os autores no final dos seus estudos elaborado um constructo teórico que agrega os diversos fatores em três grandes dimensões da personalidade nomeadamente 1) *Visão Pessimista* 2) *Ansiedade* e 3) *Autoconceito e Identidade*.

Nesta conceção de personalidade, o *pessimismo* é uma tendência para conceder atenção aos aspetos negativos das situações e esperar sempre o pior. A escala da visão pessimista é constituída pelos seguintes três fatores subjacentes ao processo de tomada de decisão: uma visão pessimista sobre o

mundo do trabalho, uma visão pessimista sobre o processo de tomada de decisão e uma visão pessimista sobre o controlo do processo de tomada de decisão e sobre os seus resultados (Saka et al., 2008).

Segundo alguns estudos (e.g., Kaplan & Brown, 1987; Santos, 2001), a escala da dimensão da ansiedade está fortemente associada à indecisão da carreira. Sustentados pelos estudos referidos, esta segunda dimensão (*Ansiedade*) é construída através de quatro fatores. O primeiro fator da dimensão tem a ver com a ansiedade sobre o processo de decisão, o segundo fator deriva da ansiedade devido à incerteza sentida na escolha, o terceiro fator envolve a ansiedade percebida no processo de escolha e o quarto e último fator deriva da ansiedade sobre o resultado.

A terceira e última componente desta escala (EPCD-SF) envolve a dimensão do *Autoconceito e Identidade*. Esta dimensão engloba variáveis associadas com a indecisão como a dificuldade em estabelecer uma identidade vocacional estável, independente e com um autoconceito positivo assim como dificuldades psicológicas referentes a vinculação deficitária ou problemas de independência, todas elas correlacionadas com indecisão de carreira. (Brisbin & Savickas, 1994; Guerra & Braungart-Rieker, 1999; Saka et al., 2008). A escala do Autoconceito e Identidade é composta por quatro componentes, a componente da Autoestima, da Ansiedade Generalizada, da Identidade não Cristalizada e da Vinculação e Separação conflituosa.

Assim, respondendo à necessidade de interpretar estes diversos fatores num contexto multivariado, surge a construção do modelo e conseqüente validação da escala EPCD (Saka et al., 2008). Entre os vários aspetos relativos à validação deste modelo emerge a questão de eventuais diferenças de género nas suas diversas dimensões ou medidas. Ora, contrariamente aos pressupostos hipotéticos iniciais, os dados do estudo (Saka et al., 2008) não revelaram diferenças significativas de género ao nível da indecisão de carreira.

Este facto assume alguma relevância tendo em conta que diversos estudos apontam para a existência de diferenças entre homens e mulheres quando se aborda a indecisão. Gati, Asulin-Peretz, e Fisher (2012), num exame “*follow-up*” que efetuaram observando as diferenças entre os grupos ao longo de três anos, com a mesma escala EPCD, encontram diferenças entre géneros; neste caso as mulheres a pontuarem mais alto do que os homens na dimensão *Ansiedade* e na dimensão *Autoconceito e Identidade*. Porém, não foram encontradas diferenças entre homens e mulheres, quer no *score* total da EPCD, quer na dimensão da *Visão Pessimista* (Di Fabio et al., 2013; Gati et al., 2012).

No presente estudo, a escala utilizada para operacionalizar o construto das dificuldades emocionais e pessoais na decisão de carreira é, como já dissemos anteriormente, a versão reduzida do EPCD, o EPCD-SF (*Emotional and Personality Related Career Decision Making Difficulties Scale – Short Form*), validado para uma amostra de estudantes portugueses por Vale (2017). Neste trabalho de validação, os resultados das comparações entre géneros mostraram a presença de diferenças estatisticamente significativas para o EPCD-SF total, a dimensão *Ansiedade* e a dimensão do *Autoconceito e*

*Identidade*. Dada a diversidade de resultados relatada na literatura procurámos averiguar se na presente amostra há, ou não, evidências de diferenças relativas ao género e, caso existam, quais as subdimensões em que estas se manifestam.

## 2. Variáveis Sociocognitivas da Carreira

A Teoria Sociocognitiva da Carreira (TSCC) desenvolvida pelos autores Robert W. Lent, Steven D. Brown e Gail Hackett em 1994, tem como base a teoria sociocognitiva de Albert Bandura (1986, 1989). Esta teoria adota diversos conceitos (e.g., interesses, habilidades, valores, fatores ambientais) já estabelecidos noutras teorias estabelecidas, e que demonstram ter efeito no desenvolvimento da carreira. Concretamente, esta nova teoria pretende dar resposta as três questões: (a) como se desenvolvem os aspetos básicos da formação de interesses académicos e de carreira, (b) como é que a escolha sobre a carreira e o percurso académico é efetuada, (c) como é que o sucesso académico e profissional é atingido. Para dar resposta a estas três perguntas, o modelo proposto pela TSCC possui três variáveis basilares: a crença de autoeficácia, a expectativa de resultado, e a variável objetivos. A autoeficácia difere da confiança (e.g., autoestima) por se tratar de um fonte mutável e dinâmica que se apresenta diferente consoante a área de atividade. A expectativa de resultado é a resposta a pergunta “*o que acontece se fizer isto?*” i.e., o envolvimento da pessoa numa tarefa (a sua motivação, persistência) é condicionada pelo tipo de resposta à questão e pela perceção de autoeficácia. Os objetivos apresentam-se como o fator orientador do comportamento, i.e., querer atingir um nível alto de desempenho numa tarefa ou entrar num em mestrado por exemplo (Lent, Brown, & Hackett, 2002). O modelo da teoria sociocognitiva demonstra toda a sua versatilidade ao fornecer uma explicação para os fatores que originam o desenvolvimento de interesses vocacionais e, conseqüentemente, as escolhas de carreira deles decorrentes, baseando-se em três premissas fundamentais: (a) a primeira premissa é a de que os interesses vocacionais e académicos se desenvolvem mediante crenças de autoeficácia e expectativas de resultados, (b) a segunda é que barreiras medeiam as relações entre interesses e as escolhas vocacionais do indivíduo (e.g., experiências ou contextos ambientais que podem limitar a perceção de oportunidades) e, por fim, que (c) as crenças de autoeficácia desenvolvem-se e modificam-se perante *feedback* (do *self* e outros) de desempenho no passado (Brown & Lent, 1996). Recentemente, foi introduzido uma quarta premissa centrada na satisfação geral do indivíduo e do grau de ajustamento que este demonstra perante diversos ambientes específicos como o académico, o vocacional ou o social. Esta premissa integra duas vertentes, o bem-estar em condições normativas e o bem-estar focado na recuperação de uma situação não normativa (e.g., eventos traumáticos). No presente estudo iremos focar o funcionamento normativo da teoria (Lent & Brown, 2006a; Lent, Paixão, Silva, & Leitão, 2010).

Esta última premissa tem origem nas duas vertentes dominantes que definem o bem-estar: (a) o bem-estar psicológico (eudemónico) determinado por expectativas e necessidades de um funcionamento psicológico positivo

e.g., a procura por desafios para atingir objetivos; e (b) o bem-estar subjetivo (hedónico) determinado por uma componente de satisfação subjetiva de felicidade e.g., avaliação de afetividade positiva ou negativa. Embora distintas, as duas dimensões relacionam-se de modo significativo, evidenciado pelo efeito que variações em uma delas tem para a variabilidade da outra e vice-versa (Ramos, 2016).

Perante estas duas correntes teóricas sobre o bem-estar, Lent e colaboradores, tomando a teoria sociocognitiva como modelo agregador, sugerem o emparelhamento das duas vertentes, operacionalizando (a) a perspectiva hedónica através da satisfação com a vida (o indicador de afetividade positiva e negativa são consideradas variáveis de personalidade) e (b) a perspectiva eudemónica através do indicador de autoeficácia (Lent, 2004; Lent et al., 2005; Lent & Brown, 2006b; Ramos, 2016). Este questionário será inicialmente utilizado, numa adaptação realizada por Ludovina Ramos (Ramos, 2016) em Portugal, das escalas originais desenvolvidas por Lent e seus colaboradores, devido à inexistência de medidas multi-itens adequadas no nosso país para avaliar determinados constructos psicossociais de forma credível e fiável, no seio da perspectiva da Teoria Sociocognitiva (Ramos, 2016). Proveniente desta adaptação, são analisadas para o domínio específico académico e social, respetivamente, as variáveis da autoeficácia generalizada, das expectativas de resultado, do suporte e da satisfação do indivíduo (Lent et al., 2005).

Destes importantes fatores, a autoeficácia generalizada (*self-efficacy*) é definida como a perceção que um indivíduo tem na sua habilidade e capacidade em desempenhar certas tarefas com sucesso. Estas crenças são de tal forma importantes que influenciam todos os aspetos emocionais, motivacionais e comportamentais do indivíduo. O estado da perceção (negativo ou positivo) que cada indivíduo adquire acerca da sua autoeficácia nos diversos contextos (sejam eles académicos, sociais ou outros) é o resultado de um conjunto de quatro fatores, nomeadamente da experiência de desempenho em tarefas no passado, através de aprendizagem vicariante, de persuasão social e do estado emocional e fisiológico. Os sucessos afiguram-se como o maior potenciador do crescimento da autoeficácia do indivíduo embora isso dependa muito da interpretação que é feita na memória desse sucesso, pois, o esquecimento, a desvalorização ou a atribuição do sucesso a um fator de sorte anula qualquer efeito positivo na crença de autoeficácia que pudesse vir a existir (Bandura, 1994, 1997).

A autoeficácia de *coping*, (variável utilizada, por exemplo, na vertente académica) representa a crença do indivíduo que perante obstáculos específicos numa tarefa tem a necessária habilidade de resolver ou lidar com essas situações. Esta confiança sintetiza a interpretação subjetiva da capacidade intrínseca do respondente em se ajustar a condições adversas, encontra-se ainda fortemente ligada à autoeficácia geral, pois, não basta saber que se tem capacidade em abstrato, sendo ainda importante saber que se consegue utilizar essa capacidade em situações menos vantajosas e perante barreiras diversas (Lent & Brown, 2006b).

A expectativa do resultado é, por sua vez, definida como a crença do

indivíduo de que uma determinada ação comportamental tem uma certa consequência. Este fator representa o conhecimento intrínseco derivado de experiências cognitivo-emocionais ou de aprendizagem vicariante da pessoa i.e., as expectativas formam-se pela representação do conhecimento que o sujeito tem, por exemplo, da crença de que ser bem-sucedido numa carreira na advocacia é indicativo de um bom salário ou que ter maus resultados num exame escolar é indicativo de não saber a matéria estudada (Lent & Brown, 1996).

De realçar que estas duas variáveis (autoeficácia e expectativa de resultado) se influenciam reciprocamente pois o sentimento de autoeficácia contribui para a criação de expectativas de resultado ao passo que a expectativa de resultado valoriza ou desvaloriza a perceção de autoeficácia consoante o resultado associado. Mudanças introduzidas nestes dois fatores podem ter contributos significantes para uma mudança de interesses de carreira (Lent et al., 1994; Miranda, 2011).

A variável suporte vai ao encontro da terceira premissa da TSCC, a persuasão verbal (*feedback*) ambiental perante feitos alcançados, é a consciencialização de sentir apoio por pares, mentores ou familiares nos domínios de vida específicos centrais.

Para finalizar, a variável da satisfação do indivíduo inserido no meio é definida como descrita anteriormente.

## II - Objetivos

A presente investigação insere-se, por um lado, no programa de estudos anteriormente realizados no domínio das dificuldades de tomada de decisão (*indecisão*) de carreira e principalmente dos que especificamente averiguaram os aspetos emocionais, de personalidade e ambientais (*aspetos académicos e fatores sociais*) numa população de jovens adultos a frequentar o ensino superior. Pretende-se numa primeira fase desta investigação contribuir para o corpo de conhecimentos de estudos anteriores (Gati et al., 2012; Saka et al., 2008; Vale, 2017) com novos dados empíricos para a questão da existência ou não de diferenças estatisticamente significativa nos resultados da EPCD-SF relativamente ao género. De seguida, tendo em conta os construtos avaliados, as escalas utilizadas e suas especificidades, prossegue-se com uma análise que possibilite identificar se existe um efeito das variáveis sociocognitivas (atuando como preditores) nas dificuldades de personalidade e emocionais na tomada de decisão para a carreira. Por fim, com base no pressuposto da importância da adaptabilidade do indivíduo às transições, desafios e traumas encontradas no seu processo de desenvolvimento e, neste sentido, da influência que as experiências de vida (ocupacionais, de tempos livres) podem ter na promoção de comportamentos adaptativos de carreira, efetua-se uma análise exploratória sobre o impacto que uma experiência de trabalho ou de atividades extracurriculares podem ter nas diferentes dimensões emocionais, de personalidade e fatores sociocognitivos.

Em suma, as hipóteses em estudo resumem-se às três questões seguintes:

- Existem diferenças estatisticamente significativas nos resultados da

Relação entre fatores sociocognitivos e aspetos emocionais e de personalidade nas dificuldades de decisão de carreira em estudantes do ensino superior  
Mário André Figueira Melo (e-mail: [marioandremelo@gmail.com](mailto:marioandremelo@gmail.com)) 2018

EPCD-SF relativamente ao género? (Hipótese 1)

- As variáveis sociocognitivas (expectativas, suportes sociais e satisfação) constituem-se preditores do nível de dificuldades de personalidade e emocionais na tomada de decisão? (Hipótese 2)

- A participação em contexto de trabalho ou de atividades extracurriculares têm influência nos constructos avaliados (fatores emocionais-personalidade e sociocognitivos)? (Hipótese 3)

### III - Metodologia

#### 1. Caracterização da amostra

O estudo teve como alvo a população específica de alunos no 2º ano do ensino superior a frequentar a Universidade de Coimbra. Dos 223 questionários recolhidos a amostra ficou reduzida a 193 estudantes. A redução do tamanho da amostra deve-se principalmente ao facto de alguns respondentes (excluídos) não reunirem o critério previamente definido (serem alunos do 2º ano) e/ou porque os questionários submetidos estavam incompletos. No total dos 193 estudantes, a amostra é constituída por 152 estudantes do sexo feminino (78.8%) e 41 do sexo masculino (21.2%), com idades entre os 19 e os 50 anos ( $M = 20.31$ ;  $DP = 2.67$ ).

Questionados sobre se frequentavam atividades extracurriculares, 130 alunos (67.4%) responderam que sim, 63 alunos (32.6%) responderam que não. Relativamente a experiências de trabalho (incluindo atividades extracurriculares), 51.3% dos inquiridos responderam que já tiveram experiências de trabalho contra 47.2% que responderam de forma negativa. Apenas três pessoas, 1.6% da amostra não responderam à pergunta (cf. Tabela 1).

**Tabela 1. – Características da amostra**

Amostra Total $n = 193$			
	N (%)	Idade ( $M$ )	$DP$
<b>Masculino</b>	41 (21.2%)	20.34	1.87
<b>Feminino</b>	152 (78.8%)	20.30	2.86
	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	<b>Não responderam</b>
<b>Atividades Extracurriculares</b>	130 (67.4%)	63 (32.4%)	0
<b>Experiências de Trabalho</b>	99 (51.3%)	91 (47.2%)	3 (1.6%)

A amostra foi obtida com maior incidência em alunos do curso do Mestrado Integrado em Psicologia (49 estudantes) seguindo-se o Mestrado

Integrado em Medicina (39 estudantes). Os restantes cursos representados na amostra são o curso de Economia (27 estudantes), Sociologia (23 estudantes), Ciências da Educação (16 estudantes), Serviço Social (15 alunos), Antropologia e Jornalismo (ambos com 10 alunos), e 1 aluno cada do curso de Português, Engenharia Física e Engenharia Eletrónica (cf. Tabela 2).

**Tabela 2:** *Distribuição por Curso*

<b>Curso</b>	<b>Número de alunos (%)</b>
Mestrado integrado em psicologia	49 (25.4%)
Mestrado integrado em medicina	39 (20.2%)
Economia	27 (14.0%)
Sociologia	23 (11.9%)
Serviço Social	15 (7.8%)
Antropologia	10 (5.2%)
Jornalismo e Comunicação	10 (5.2%)
Turismo	1 (0.5%)
Português	1 (0.5%)
Engenharia Física	1 (0.5%)
Engenharia Eletrónica	1 (0.5%)
<b>Total</b>	
	<b>11 Cursos</b>
	<b>193 estudantes</b>

## 2. Instrumentos

Aos participantes deste estudo foi providenciado um protocolo que inclui um questionário sociodemográfico com recolha de dados pessoais como sexo, idade, curso, ano de escolaridade, estado civil, participação ou não em atividades extracurriculares e experiência ou não de trabalho além do questionário das escalas EPCD-SF e VSC (escala de Variáveis Sociocognitivas). Antes de ser dado o protocolo aos participantes, foi-lhes entregue o consentimento informado estabelecendo a confidencialidade e anonimato no tratamento dos dados bem como o objetivo em estudo.

### 2.1. Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico elaborado especificamente para este estudo teve por finalidade aferir as características dos participantes a fim de formar categorias que seriam posteriormente usadas no tratamento de dados. Entre as informações que foram recolhidas encontram-se os elementos respeitantes à idade, o género, o estado civil, o curso frequentado e o ano. Foram adicionadas duas questões, nomeadamente “Está ou já esteve envolvido(a) em atividades extracurriculares?” e “Tem ou já teve experiências de trabalho?” Ambas as questões assumiam um formato de resposta fechado (os respondentes tinham de assinalar apenas uma das duas alternativas fornecidas: “sim” ou “não”). Estas perguntas foram inseridas para operacionalizar aspetos delineados a partir do enquadramento conceptual do estudo (ver seção de Objetivos).



## 2.2. Questionário EPCD-SF

A escala EPCD (Saka et al., 2008) avalia as dificuldades de tomada de decisão relacionadas com fatores emocionais e de personalidade através de um inventário de 53 itens na versão original. A versão utilizada neste estudo é a sua versão reduzida, a EPCD-SF (*Emocional and Personality Career Decision Making Difficulties Scale – Short Form*) adaptada para a população portuguesa por Vale (2017) e constituída por 25 itens divididos por dois pares de afirmações (itens) referentes a cada uma das categorias individuais das três dimensões globais referidas na parte I.1 acima. O questionário inicia-se por um item de treino (item 1) seguindo-se-lhe 6 afirmações que constituem a dimensão “Visão Pessimista”, um item de validade para aferir a fiabilidade com que o sujeito preenche o questionário (e.g., “Fico satisfeito/a quando algo de bom me acontece”), 8 afirmações correspondentes à dimensão “Ansiedade”, um segundo item de validade, nomeadamente “Não me importo se minhas expectativas são concretizadas ou não” e as restantes 8 afirmações que constituem os indicadores da dimensão “Autoconceito e Identidade”. O preenchimento do questionário efetua-se numa escala do tipo Likert de 9 pontos (e.g., “assinale o grau em que cada uma das afirmações se aplica a si: 1 – Muito pouco confiante até 9 – Muito confiante”). Estima-se que uma pontuação nos resultados mais alta corresponde a um grau de dificuldade mais elevado para a decisão de carreira. (Gati et al., 2011).

Na análise de um dos aspetos da validade interna do construto, isto é, da consistência interna das escalas, registaram-se resultados que são consistentes com os relatados nos estudos anteriores, nomeadamente uma pontuação de alfa de Cronbach para a escala EPCD-SF total de .87 (.90 por Gati e colaboradores), .66 (.71) para a dimensão Visão Pessimista, .88 (.89) para a dimensão Ansiedade e .71 (.84) para a dimensão Autoconceito e Identidade. De entre as estimativas relatadas apenas a referente à subescala Visão Pessimista se situa abaixo do limiar psicométrico que estabelece a qualidade das medidas comportamentais (Pallant, 2010).

## 2.3. Questionário VSC (Escala de Variáveis Sociocognitivas)

A base teórica na qual se inspira a teoria sociocognitiva de Bandura (1986, 1997) centra-se em princípios do funcionamento específico do indivíduo. Por exemplo, ao contrário da busca por traços cujos valores podem ser medidos de forma geral e abstrata, esta teoria foca-se em apresentar medidas de estudo específicas para cada domínio de interesse. Assim, os constructos derivados da teoria sociocognitiva da carreira conceptualizam-se e constroem-se com recurso a fatores específicos como a autoeficácia, expectativas de resultados, interesses, objetivos e suporte/barreiras ambientais para domínios específicos/concretos de atividades (Lent & Brown, 2006b).

O instrumento de inspiração sociocognitiva usado neste trabalho é uma adaptação (Ramos, 2016) de algumas escalas que compõem o *Academic Adjustment Questionnaire* e o *Social Adjustment Questionnaire* de Lent et al., (2015).

As escalas resultantes no questionário deste trabalho avaliam o

ajustamento na dimensão académica e na dimensão social. A dimensão académica do questionário comporta as seguintes cinco variáveis: autoeficácia académica generalizada, autoeficácia de *coping* académico, expectativa de resultado académico, suporte académico e satisfação académica.

A apreciação da autoeficácia académica generalizada é efetuada recorrendo a 4 itens (e.g., “qual o grau de confiança na sua capacidade... para completar com boa nota todas as unidades curriculares fundamentais do seu curso”) e a autoeficácia de *coping* académico é operacionalizada por 7 itens (e.g., “Quão confiante está de que poderá... lidar com a falta de apoio por parte dos professores ou do tutor”). Em ambas, a variável é obtida mediante a cotação do grau de confiança/desconfiança em relação as afirmações usando uma escala ordenada de tipo Likert de 10 pontos, em que 0 – “nada confiante” e 9 – “completamente confiante”.

O fator da expectativa de resultado académico apresenta-se com 10 itens cotados numa escala de Likert de 10 pontos, de 0 – “discordo fortemente” a 9 – “concordo fortemente”, (e.g., “Formar-me neste curso permitir-me-á: ... ter uma boa oferta de emprego”). O fator de suporte académico é composto por 9 itens cotado numa escala de Likert de 5 pontos, de 0 - “discordo fortemente” a 5 - “concordo fortemente”, (e.g., “Neste momento, eu... tenho o apoio adequado por parte de pessoas da instituição”). Como última variável deste contexto surge a satisfação académica composta por 7 itens obtidos com respostas na escala de tipo Likert de 5 pontos com cotação de 0 - “discordo fortemente” até 5 – “concordo fortemente”, (e.g., “Até que ponto concorda com as seguintes informações: ... estou satisfeito(a) com a decisão de me formar nesta área”).

Pontuações mais altas em cada um dos fatores avaliados indicam expectativas positivas nos diferentes domínios. Se por exemplo se obtiverem valores elevados na dimensão da autoeficácia académica (em resposta a resposta “melhorar o desempenho académico no próximo semestre”) significa que o indivíduo se considera altamente eficaz nesse aspeto. Já um sujeito que pontue baixo no domínio das expectativas de resultado (e.g., “ganhar um salário aliciante”) reflete baixa taxa de expectativa para alcançar/obter o desejado.

Em relação à validade interna do construto académico, os valores registados são consistentes quando comparados com os resultados obtidos no estudo de referência (Ramos, 2016) assinalando uma pontuação de alfa de Cronbach na dimensão académica de autoeficácia de .89 (valor de referência de .88), na de autoeficácia de *coping* académico de .85 (.87), na expectativa de resultado académico de .88 (.89), no suporte académico de .75 (.76) e na satisfação académica de .85 (.67).

O domínio social, por sua vez, é formado e avaliado por quatro variáveis: a variável da autoeficácia social, expectativa de resultados sociais, suporte social e satisfação social.

A apreciação da autoeficácia social é efetuada recorrendo a 12 itens de acordo com uma escala de Likert de 0 – “nada confiante” a 9 – “muito confiante”, e avalia, por exemplo, o grau de confiança de um sujeito na sua capacidade em fazer novos amigos. A variável da expectativa de resultados

sociais com 10 itens, de 1 – “discordo fortemente” a 5 – “concordo fortemente”, questiona o grau de concordância/discordância do sujeito (e.g., “Passar tempo a conviver permitir-me-á... aprender acerca das outras pessoas”). A penúltima variável agrega 10 itens relativos ao suporte social, numa escala de Likert de 1 – “discordo fortemente” a 5 – “concordo fortemente”, (e.g., “Até que ponto concorda ou discorda com as seguintes afirmações...tenho relações de proximidade cm outras pessoas”). A última variável da dimensão social, a satisfação social é composta por 6 itens numa escala de 1 – “nunca” a 5 – “frequentemente/no tempo todo”, (e.g., “Durante a última semana quão frequentemente tem... apreciado falar ou estar com os seus amigos ou familiares?”).

À semelhança da avaliação da dimensão académica, pontuações mais altas em cada um dos fatores indicam perceções positivas dos diferentes domínios. Por exemplo, valores elevados na dimensão da autoeficácia social (e.g., “resolver conflitos ou problemas com um amigo”) significa que o individuo se considera altamente capaz de resolver conflitos, ao passo que um sujeito que pontue baixo na mesma afirmação reflete baixa confiança para resolver um conflito, indicando barreiras ou problemas perante a sua perceção de eficácia. Observando a dimensão social e do bem-estar, os valores de fiabilidade são igualmente satisfatórios conseguindo-se alcançar um alfa de Cronbach para a autoeficácia social de .88 (valor de referência de .90), expectativa de resultado social de .91 (.93), suporte social de .87 (.88) e satisfação social de .81 (.84).

### 3. Procedimento

Os participantes deste estudo foram selecionados tendo em conta o ano de escolaridade frequentado. Este critério deriva da existência de uma pergunta inserida no domínio da avaliação da Autoeficácia Académica (“Melhorar o desempenho académico nos dois próximos semestres”) que obriga à existência de pelo menos mais dois semestres de avaliação académica subsequentes. Além deste pré-requisito, a população alvo do estudo focou-se apenas em alunos a frequentarem o segundo ano do ensino superior. Este segundo critério de exclusão é criado com o intuito de omitir alunos de 1º ano de ensino superior por estes, por um lado, se situarem (num modo geral) ainda numa fase de desenvolvimento pautada pela transição e adaptação do ensino secundário ao ensino superior e, por outro, porque ainda desconhecem muitas nuances que caracterizam todo o contexto de mudanças envolvidas na frequência do ensino superior. Com base nesta exclusão pretendeu-se dessa forma minimizar possíveis enviesamentos nos dados derivados do período de ajustamento a essas mudanças.

Com a definição do perfil da amostra, procedeu-se à recolha dos dados em maio de 2017 sendo o conjunto da amostra recolhida na Universidade de Coimbra. O questionário completo (declaração de privacidade, questionário sociodemográfico, EPCD-SF e VSC) foi distribuído pelo investigador no final das aulas após uma breve explicação sobre o conteúdo e propósito da investigação. Como recompensa (simbólica) pelo preenchimento do questionário foi distribuído um rebuçado em forma de agradecimento pela participação. As análises estatísticas subsequentes decorrem através do

programa IBM SPSS *Statistics*. O resultado total da EPCD-SF obtém-se pela soma dos itens, a dividir por 22. Soma com exceção do *item 1*, item de treino e os itens de fiabilidade, *item 8 e item 17*. A dimensão Visão Pessimista calcula-se pela soma dos *itens 2,3,4,5,6,7* e divisão por 6, a dimensão Ansiedade através da soma dos *itens 9,10,11,12,13,14,15,16* e subsequente divisão pelo fator 8, a dimensão do Autoconceito e Identidade resulta da soma dos *itens 18,19,20,21,22,23,24,25* e divisão pelo fator 8. As diferentes dimensões sociocognitivas académicas e sociais são calculadas segundo o mesmo princípio, a soma dos resultados nas escalas individuais de Likert correspondentes dividindo pelo número de itens que compõe a escala. Em nenhuma das escalas utilizadas neste estudo são cotados itens inversos.

#### IV - Resultados

##### 1. Estudo de diferencial dos efeitos de género – EPCD-SF e VSC

Como foi referido numa secção anterior deste trabalho (e.g., Enquadramento Concetual), os resultados sobre as diferenças de género não têm sido conclusivos nos estudos prévios. Achou-se por bem complementar com mais resultados as observações inconclusivas precedentes na esperança de contribuir para o desenvolvimento da validade empírica desta escala na diferença de género (cf. Tabela 1).

**Tabela 1.** - Análise das diferenças de género no total da EPCD-SF e nas suas três dimensões – Visão Pessimista – Ansiedade – Autoconceito e Identidade

	Masculino (N=41)		Feminino (N=152)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Visões Pessimistas	4.03	1.36	3.62	1.23	1.87	.06
Ansiedade	5.61	1.96	5.98	1.51	-1.13	.26
Autoconceito e Identidade	4.28	1.28	4.31	1.25	-.13	.89
Total EPCD-SF	4.70	1.25	4.73	1.06	-.17	.86

Como se pode verificar através da análise dos dados que realizámos, atesta-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre género na pontuação total da EPCD-SF ( $t = -1.7$ ;  $p > .86$ ) nem nas suas três dimensões, *Visões Pessimistas* ( $t = 1.87$ ;  $p > .06$ ), *Ansiedade* ( $t = -1.13$ ;  $p = .26$ ), *Autoconceito e Identidade* ( $t = -.13$ ;  $p = .89$ ). Para complementar o estudo de género, procedeu-se à análise de possíveis diferenças entre Homens e Mulheres aplicado as dimensões sociocognitivas em avaliação.

**Tabela 2.** - Análise de Género nas dimensões Académicas da Autoeficácia (AEA), Autoeficácia de Coping (ACA), Expectativa de Resultados Académicos (ERA), Suporte Académico (SupA) Satisfação Académica (SatA) e na dimensão Social, Autoeficácia Social (AES), Expectativa de Resultados Sociais (ERS), Suporte Social (SupS), Satisfação Social (SatS)

	Masculino (N=41)		Feminino (N=152)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
<b>Dimensão Académica</b>						
<b>AEA</b>	5.75	1.55	5.74	1.42	.03	.97
<b>ACA</b>	6.27	1.40	5.82	1.46	1.75	.08
<b>ERA</b>	6.42	1.40	6.47	1.20	-.24	.80
<b>SupA</b>	3.70	0.62	3.80	0.53	-1.06	.29
<b>SatA</b>	3.90	0.59	3.97	0.59	-0.65	.51
<b>Dimensão Social</b>						
<b>AES</b>	6.28	1.26	6.00	1.36	1.16	.24
<b>ERS</b>	3.98	0.66	4.14	0.53	-1.57	.11
<b>SupS</b>	4.12	0.56	4.19	0.50	-.814	.41
<b>SatS</b>	3.90	0.67	4.04	0.61	-1.22	.22

Tal como para a escala EPCD-SF, na análise dos resultados obtidos não se identificam diferenças de ordem significativa entre género nas dimensões académicas e nas dimensões sociais onde todos os fatores apresentam valores não significativos ( $p > .05$ ).

### 1.1. Atividades extracurriculares e experiência de trabalho

Exploram-se potenciais diferenças entre sujeitos, resultantes da frequência ou envolvimento em atividades extracurriculares ou de experiências de trabalho, nos resultados dos diversos constructos em análise (cf. Tabela 3.1 e 3.2).

**Tabela 3.1** – Análise da participação em atividades extracurriculares nas diversas escalas

Atividade Extracurricular	Sim (N= 130)		Não (N= 63)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
<b>Visão pessimista</b>	3.63	1.20	3.87	1.38	-1.24	.21
<b>Ansiedade</b>	5.79	1.69	6.13	1.45	-1.36	.18
<b>Autoconceito e Id.</b>	4.24	1.26	4.44	1.24	-1.00	.32
<b>EPCD-SF total</b>	4.64	1.11	4.90	1.06	-1.53	.13

Relação entre fatores sociocognitivos e aspetos emocionais e de personalidade nas dificuldades de decisão de carreira em estudantes do ensino superior  
Mário André Figueira Melo (e-mail: [marioandremelo@gmail.com](mailto:marioandremelo@gmail.com)) 2018

<b>Dimensão Acadêmica</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>AEA</b>	5.89	1.42	5.43	1.45	2.09	.04
<b>ACA</b>	6.04	1.51	5.65	1.31	1.77	.08
<b>ERA</b>	6.56	1.17	6.25	1.29	1.64	.10
<b>SupA</b>	3.81	0.57	3.70	0.49	1.29	.20
<b>SatA</b>	4.00	0.60	3.86	0.55	1.52	.13
<b>Dimensão Social</b>						
<b>AES</b>	6.19	1.38	5.80	1.21	1.91	.06
<b>ERS</b>	4.13	0.58	4.05	0.52	0.93	.35
<b>SupS</b>	4.18	0.53	4.16	0.47	0.43	.73
<b>SatS</b>	4.00	0.63	4.04	0.62	-0.43	.66

Constata-se através dos resultados obtidos que a participação em atividades extracurriculares não induz diferenças significativas na pontuação das escalas EPCD-SF total e seus compostos nem nas escalas sociocognitivas acadêmicas ou sociais à exceção da dimensão da *Autoeficácia Acadêmica* (AEA) onde surgem valores de expressão estatisticamente significativa ( $t = 2.09$ ;  $p < .05$ ).

**Tabela 3.2 – Análise da experiência de trabalho nas diversas escalas**

	<b>Sim (N= 99)</b>		<b>Não (N= 91)</b>		<b>t</b>	<b>p</b>
	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>		
<b>Experiência de trabalho</b>						
<b>Visão Pessimista</b>	3.68	1.30	3.77	1.22	-.51	.61
<b>Ansiedade</b>	5.61	1.74	6.22	1.44	-2.60	.01
<b>Autoconceito e Id.</b>	4.21	1.23	4.43	1.28	-1.24	.22
<b>EPCD-SF total</b>	4.57	1.15	4.90	1.04	-2.05	.04
<b>Dimensão Acadêmica</b>						
<b>AEA</b>	5.73	1.52	5.74	1.37	-.05	.96
<b>ACA</b>	6.02	1.46	5.79	1.46	1.07	.28
<b>ERA</b>	6.46	1.18	6.41	1.25	.29	.77
<b>SupA</b>	3.74	.55	3.79	.54	-.66	.51

<b>SatA</b>	3.96	.55	3.94	.62	.22	.82
<b>Dimensão Social</b>						
<b>AES</b>	6.14	1.29	5.96	1.39	.93	.35
<b>ERS</b>	4.10	.58	4.10	.55	.03	.97
<b>SupS</b>	4.14	.55	4.20	.48	-.91	.36
<b>SatS</b>	3.94	.66	4.06	.60	-1.37	.17

Na observação da componente “*Experiências de Trabalho*” constata-se que esta não induz diferenças significativas na pontuação nas escalas sociocognitivas acadêmicas e sociais. Observa-se, porém, diferenças relativamente ao total da escala EPCD-SF (com  $t = -2.048$ ,  $p < .05$ ) e uma diferença estatisticamente significativa na dimensão da *Ansiedade* ( $t = -2.60$ ,  $p < .05$ ), enquanto as dimensões *Visão Pessimista* e *Autoconceito e Identidade* não apresentam diferenças. Estes resultados indicam valores menores de ansiedade e dificuldades expressas da decisão relativamente à carreira nos indivíduos que indicam possuir algum tipo de experiências de trabalho.

## 2. Estudo Correlacional Exploratório

### 2.1 Padrão das Correlações entre Variáveis

Segundo Cohen (*cit in* Pallant, 2010) considera-se de magnitude baixa resultados de correlação entre .1 e .30, de magnitude moderada resultados entre .30 e .50 e de magnitude elevada resultados entre .50 e 1. Devido ao domínio de avaliação sobre as quais incidem as escalas em estudo serem intrinsecamente divergentes, adota-se por convenção magnitudes intervalares reduzidas, ou seja, de .25. Como consequência, as associações serão consideradas segundo o seguinte critério: correlação de magnitude baixa entre .01 e .25, correlação de magnitude moderada entre .26 e .50 e correlações de magnitude elevada entre .51 e 1.

**Tabela 4.** - Análise da correlação entre o total da EPCD-SF (variável dependente) e as suas três dimensões – *Visões Pessimistas* – *Ansiedade* – *Autoconceito e Identidade*; as dimensões acadêmicas, *Autoeficácia Académica (AEA)*, *Autoeficácia de Coping Académico (ACA)*, *Expectativa de Resultados Académicos (ERA)*, *Suporte Académico (SupA)* *Satisfação Académica (SatA)* e dimensão social, *Autoeficácia Social (AES)*, *Expectativa de Resultados Sociais (ERS)*, *Suporte Social (SupS)*, *Satisfação Social (SatS)*

	<b>EPCD-SF Total</b>	<b>Visões Pessimistas</b>	<b>Ansiedade</b>	<b>Autoconceito e Identidade</b>
<b>EPCD-SF Total</b>	1	.676**	.849**	.812**

Relação entre fatores sociocognitivos e aspetos emocionais e de personalidade nas dificuldades de decisão de carreira em estudantes do ensino superior  
Mário André Figueira Melo (e-mail: [marioandremelo@gmail.com](mailto:marioandremelo@gmail.com)) 2018

Dimensão Acadêmica				
<b>AEA</b>	-.252**	-.207**	-.103	-.319**
<b>ACA</b>	-.305**	-.066	-.250**	-.365**
<b>ERA</b>	-.187**	-.286**	.039	-.287**
<b>SupA</b>	-.209**	-.259**	-.069	-.220**
<b>SatA</b>	-.357**	-.406**	-.159*	-.352**
Dimensão Social				
<b>AES</b>	-.266**	-.168*	-.161*	-.308**
<b>ERS</b>	-.068	-.078	.145*	-.294**
<b>SupS</b>	-.182*	-.147*	.004	-.335**
<b>SatS</b>	-.109	-.172*	.079	-.236**

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

Na tabela 4 pode-se observar valores elevados nas correlações entre a EPCD-SF total com as suas três dimensões, atingindo o nível mais elevado na *Ansiedade* ( $r = .849$ ), seguindo-se do *Autoconceito e Identidade* ( $r = .812$ ) e *Visões Pessimistas* ( $r = .676$ ).

Relativamente a associações entre as dimensões sociocognitivas académicas e as dimensões da EPCD-SF, constata-se magnitudes correlacionais baixas e moderadas, sendo que todas as expressões estatisticamente significativas são negativas. A maior correlação na escala total refere-se à variável que avalia a *Satisfação Académica* (SatA) com  $r = -.357$ . Relativamente às diversas dimensões da EPCD-SF, a maior associação entre *Visões Pessimistas* ocorre com a *Satisfação Académica* (SatA) cuja magnitude é moderada com  $r = -.406$  e a menor associação ocorre entre a *Autoeficácia de Coping Académico* (ACA) e *Visões Pessimistas*, considerada de magnitude baixa, com  $r = -.066$ . Adicionalmente, a magnitude mais elevada entre cada item académico encontra-se sempre associado a uma das dimensões individuais da EPCD-SF e nunca ao total da escala, sendo a dimensão do *Autoconceito e Identidade* aquela que apresenta os valores de associações mais elevadas, com as escalas de *Autoeficácia Académica* (AEA), *Autoeficácia de Coping Académico* (ACA) e *Expectativa de Resultado Académico* (ERA), com  $r = -.319$ ,  $r = -.365$  e  $r = -.287$ , respetivamente, e a dimensão *Visões Pessimistas* aquela que apresenta os valores mais elevados com os itens de *Suporte Académico* (SupA  $r = -.319$ ) e *Satisfação Académica* (SatA  $r = -.259$ ).

Observando as associações entre as variáveis sociocognitivas sociais e as dimensões da EPCD-SF, verifica-se que a correlação de maior grau é formada entre a variável relativa ao *Suporte Social* (SupS) e a dimensão *Autoconceito e Identidade* por uma magnitude moderada ( $r = -.335$ ). A magnitude mais fraca observada é expressa pela variável de *Expectativa de Resultado Social* (ERS) e a dimensão *Ansiedade* através de uma magnitude de  $r = .145$ . Ao mesmo tempo, esta relação evidencia-se por ser a única associação entre todas as observações cujo valor de correlação é positivo e estatisticamente significativo.

Para finalizar com uma visão abrangente dos dados, estes permitem



observar que a dimensão *Autoconceito e Identidade* manifesta as correlações de magnitude mais elevadas entre todos os fatores sociais em análise, com particular evidência para o efeito em AES ( $r = -.308$ ), ERS ( $r = -.294$ ) e SupS ( $r = -.335$ ) e SatS ( $r = -.236$ ). Esta dimensão da personalidade manifesta igualmente as correlações mais elevadas em três dos cinco fatores que compõem a escala sociocognitiva da dimensão académica, com AEA ( $r = -.319$ ), ACA ( $r = -.365$ ) e ERA ( $r = -.287$ ).

## 2.2 Exame de Modelos Preditivos/Regressão

A fim de obter dados que revelem a influência das diversas dimensões académicas e sociais nos aspetos emocionais e de personalidade do construto do EPCD-SF, procede-se à análise de regressão dos fatores preditores para as variáveis de critério examinadas nesta investigação: 1) Visões Pessimistas, 2) Ansiedade 3) Autoconceito e Identidade e 4) EPCD-SF total. As tabelas que se seguem, tabela 5, tabela 6, tabela 7 e tabela 8 apresentam o modelo de regressão para cada uma das dimensões e respetivos resultados.

**Tabela 5.** - *Análise de regressão múltipla standard para preditores académicos e sociais (variáveis independentes) da dimensão Visão Pessimista (variável dependente)*

Visão Pessimista							
Preditores	$R^2$	$R^2$ ajustado	$B$	$\beta$	$F$	$t$	$p$
<b>Dimensão Académica</b>	<b>.183</b>	<b>.161</b>			<b>8.376</b>		<b>.000</b>
<b>AEA</b>			-.076	-.082		-1.074	.284
<b>ACA</b>			.075	.086		1.165	.246
<b>ERA</b>			-.078	-.075		-.899	.370
<b>SupA</b>			-.169	-.074		-.947	.345
<b>SatA</b>			-.691	-.322		-3.833	.000
<b>Dimensão Social</b>	<b>.039</b>	<b>0.18</b>			<b>1.887</b>		<b>.114</b>
<b>AES</b>			-.098	-.104		-1.081	.281
<b>ERS</b>			.081	.036		.410	.682
<b>SupS</b>			-.063	-.026		-.230	.818
<b>SatS</b>			-.235	-.117		-1.224	.222

Nesta primeira análise de regressão (cf. Tabela 5), onde se perspetiva como variável dependente a *Visão Pessimista*, obtém-se uma influência de 18.3% através dos fatores académicos ( $R^2 = .183$ ;  $F = 8.376$ ;  $p < .001$ ) sendo o fator da *Satisfação Académica*, SatA ( $\beta = -.322$ ;  $p < .001$ ), o único passível de contribuir de forma estatisticamente significativa, atuando com uma força direcional negativa.

Relativamente a uma influência dos fatores sociais, os dados ( $R^2 = .039$ ;  $F = 1.887$ ;  $p = .114$ ) não apresentam valores estatisticamente significativos em nenhum parâmetro para aferir algum tipo de indicação específica levando

a conclusão de que entre as duas escalas (visão pessimista e dimensão social) não existe nenhum panorama de influência assinalável.

**Tabela 6.** - Análise de regressão múltipla standard para preditores académicos e sociais da dimensão Ansiedade

Preditores	Ansiedade						
	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado	B	β	F	t	p
<b>Dimensão Académica</b>	<b>.112</b>	<b>.088</b>			<b>4.724</b>		<b>.000</b>
AEA			-.004	-.004		-.050	.960
ACA			-.296	-.266		-3.457	.001
ERA			.324	.244		2.799	.006
SupA			-.018	-.006		-.077	.939
SatA			-.609	-.222		-2.527	.012
<b>Dimensão Social</b>	<b>.097</b>	<b>.078</b>			<b>5.059</b>		<b>.001</b>
AES			-.405	-.334		-3.588	.000
ERS			.606	.212		2.468	.014
SupS			-.006	-.002		-.016	.987
SatS			.408	.159		1.712	.089

A tabela 6 disponibiliza os resultados da regressão tendo como variável dependente a *Ansiedade*. Esta tabela permite-nos observar uma relação de influência na ordem dos 11.2% através dos fatores académicos ( $R^2 = .112$ ;  $F = 4.724$ ;  $p < .001$ ). Concretamente, o fator da *Expectativa de Resultado Académico*, ERA ( $\beta = .244$ ;  $p = .006$ ), contribui de forma positiva e estatisticamente significativa para o aumento da ansiedade ao contrário dos fatores *Autoeficácia de Coping Académico*, ACA ( $\beta = -.266$ ;  $p = .001$ ) e *Satisfação Académica*, SatA ( $\beta = -.222$ ;  $p = .012$ ) cujo contributo é de ordem inversa. Os resultados da regressão das variáveis independentes sociais apresentam ser estatisticamente relevantes com uma magnitude de 9.7% ( $R^2 = .097$ ;  $F = 5.059$ ;  $p = .001$ ). As variáveis em evidência são a *Autoeficácia Social* (AES) com uma significância de  $p < .001$  e com uma força direcional negativa de  $\beta = -.266$  e a variável *Expectativa de Resultado Social* (ERS) com uma significância de  $p < .05$  e uma força direcional positiva ( $\beta = .212$ ).

**Tabela 7.** - Análise de regressão múltipla standard para preditores académicos e sociais da dimensão Autoconceito e Identidade

Preditores	Autoconceito e Identidade						
	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado	B	β	F	t	p
<b>Dimensão Académica</b>	<b>.221</b>	<b>.200</b>			<b>10.62</b>		<b>.000</b>
AEA			-.106	-.122		-1.632	.104

Relação entre fatores sociocognitivos e aspetos emocionais e de personalidade nas dificuldades de decisão de carreira em estudantes do ensino superior  
Mário André Figueira Melo (e-mail: [marioandremelo@gmail.com](mailto:marioandremelo@gmail.com)) 2018



significativos para ambas as dimensões sociocognitivas, com ( $R^2 = .187$ ;  $F = 8.575$ ;  $p < .001$ ) no modelo *Dimensão Académica* e com ( $R^2 = .076$ ;  $F = 3.973$ ;  $p = .005$ ) no modelo *Dimensão Social*. Interessante de identificar que as variáveis que contribuíram significativamente nas subcategorias da escala EPCD-SF, estão novamente presentes na predição da escala completa, nomeadamente ACA ( $\beta = -.217$ ;  $p = .004$ ) e SatA ( $\beta = -.310$ ;  $p < .001$ ) na dimensão académica e na dimensão social surge o fator AES ( $\beta = -.272$ ;  $p = .004$ ) com maior força preditora da escala global.

As contribuições das diferentes variáveis sociocognitivas nas dimensões individuais da escala *EPCD-SF* tem o intuito de identificar fatores que surgem com maior relevância. De forma geral, observa-se que no meio das variáveis académicas, o fator SatA têm expressão significativa nas três dimensões e no total da *EPCD-SF* ao passo que na vertente das variáveis sociais surge apenas o fator AES com uma expressividade mais abrangente.

## V – Discussão

O objetivo principal deste trabalho foi contribuir para a investigação que tem vindo a ser desenvolvida, tanto no nosso país como internacionalmente, sobre o modelo EPCD (Saki & Gati, 2007; Saki et al. 2008; Vale, 2017) e, particularmente, acerca das associações esperadas entre as características emocionais e de personalidade e os diversos fatores sociocognitivos considerados pertinentes pelo modelo do bem-estar psicológico de Lent e Brown (2006; ver também Ramos, Paixão, & Simões, 2010). Nesse sentido, o presente estudo revela e apresenta dados importantes para entender as dificuldades na tomada de decisão de carreira relacionando-as com aspetos emocionais e de personalidade presentes em indivíduos inseridos num ambiente específico social e académico (ensino superior). Os resultados suportam algumas das hipóteses avançadas no início do trabalho além de sugerir possíveis caminhos para futuros estudos. Recordam-se de seguida as hipóteses envolvidas nesta investigação, fornecem-se os resultados obtidos e apresentam-se análises e interpretações dos mesmos.

Começando pela primeira hipótese, esta pretende acrescentar suporte empírico adicional sobre a existência de diferenças estatisticamente significativas nos resultados da EPCD-SF total e suas dimensões relativamente a diferenças de gênero. Conforme alguns dos resultados apresentados anteriormente, este estudo não apresenta diferenças assinaláveis em nenhuma das escalas que compõem a EPCD-SF (i.e., *Visão pessimista*, *Ansiedade*, *Autoconceito e Identidade*) nem no seu *score* total. Tendo como referência o estudo original da EPCD (Saka et al., 2008), este resultado é inteiramente consistente e previsível. Por outro lado, os dados obtidos na investigação de aferição da escala EPCD-SF para Portugal por Vale (2017) vão numa direção distinta daquela que encontramos neste estudo com diferenças significativas entre os sexos na EPCD-SF total, particularmente na dimensão da *Ansiedade*, e na dimensão do *Auto-conceito e Identidade*. Esta diferença entre as duas investigações, ambas empregando a versão reduzida da escala, podem ser interpretadas como análogas aos resultados divergentes das investigações anteriores onde não são obtidas diferenças (Saka et al.,

2008) e, outras onde essas diferenças já ocorrem (Gati et al., 2011). Uma outra explicação plausível para a divergência entre os resultados pode ficar a dever-se à diferença nas amostras usadas nos diferentes estudos, nomeadamente no estudo de Vale (2017) os participantes eram mais novos (estudantes do ensino secundário) dos que os que compõem a presente amostra. Esta é uma diferença importante relativamente ao estado de desenvolvimento e de contexto dos sujeitos, o que fornece uma questão a ser explorada numa futura investigação.

Relativamente à segunda hipótese colocada, procura-se perceber a relação, e em que medida, variáveis sociocognitivas influenciam e podem ser consideradas como preditores de dificuldades de personalidade e emocionais para a tomada de decisão da carreira. Assim, o conjunto da análise a estes dados refere-se aos resultados apresentados nas tabelas 4, 5, 6, 7 e 8, nomeadamente concernentes a estatísticas obtidas pela aplicação das técnicas de correlação (tabela 4) e de regressão (restantes tabelas). De assinalar que as correlações significativas existentes são quase todas negativas indicando que uma pontuação elevada, por exemplo, nos resultados da variável de autoeficácia académica ou social (expressão de uma autoeficácia positiva) reflete menores dificuldades (pontuação mais baixa) nos fatores emocionais e de personalidade na tomada de decisão para a carreira.

Observando detalhadamente os resultados obtidos na tabela 4, denota-se que a dimensão do Autoconceito e Identidade é, na sua relação sociocognitiva académica e social, o fator que mais (e com maiores magnitudes) associações significativas expressa em relação às outras dimensões. Associando-se com todas as variáveis sociais, fraco com SupS e moderadamente com AES, SupS e SatS, esta total relação no plano sociocognitivo social vai ao encontro dos fatores individuais que se pressupõe como subjacentes ao constructo do *Autoconceito e Identidade* (ansiedade geral, autoestima, identidade não cristalizada, conflito de vinculação e separação). De facto, todos eles apresentam afinidades concetuais que, de alguma forma, remetem para questões de ordem e de perceção social dos outros sobre o indivíduo (Saka & Gati, 2007). Já na esfera sociocognitiva académica, constata-se que a dimensão do *Autoconceito e Identidade* demonstra correlações moderadas com as crenças de autoeficácia, autoeficácia de  *coping* e de expectativas de resultados. Esta associação relativa ao contexto académico é de assinalar que só acontece nos domínios com ênfase nas crenças emocionais e não no domínio do suporte ou satisfação.

Voltando agora a atenção para os dados das regressões que realizámos neste estudo convém começar por dizer que a metodologia é de teor não-experimental e que isso nos impede de formular conclusões de tipo causal. Também importa referir que por questões teóricas decidimos estudar só o efeito das variáveis sociocognitivas nas variáveis na tomada de decisão, mas os mesmos dados podiam ter sido usados para examinar as relações recíprocas entre os dois conjuntos de variáveis. Adicionalmente, outras metodologias são necessárias (e.g., estudos longitudinais) para separar e entender a direccionalidade dos efeitos encontrados. Passando para o exame dos resultados neste capítulo constata-se que de entre o conjunto de variáveis em

estudo, é o contexto sociocognitivo acadêmico que se destaca pelo seu efeito e influência na relação que evidencia com as dimensões da personalidade e emocionais avaliadas pela escala EPCD-SF. Conclui-se, tendo em conta os resultados obtidos, e mediante as correlações previamente apuradas, que o baixo grau de satisfação acadêmica deve ser considerado como um fator influente e indicador de dificuldades no processo de decisão para a carreira. Esta interpretação encontra suporte em estudos anteriores (Gati et al., 2012) onde se identificam correlações negativas elevadas entre a satisfação com a carreira e o resultado EPCD; uma satisfação alta com a carreira traduz-se em menores níveis de dificuldade emocional e de personalidade relacionados com a tomada de decisão da carreira.

A resposta à última hipótese elaborada, “*Os fatores contextuais de aprendizagens têm influência nos constructos avaliados?*”, é positiva. A introdução da variável “*atividade extracurricular*” e “*experiência de trabalho*” pode parecer descontextualizada face ao “core” da investigação, no entanto os dados obtidos são inequívocos: existe uma influência significativa nas medidas observadas. Indivíduos que frequentam atividades extracurriculares apresentam crenças de autoeficácia relativamente ao seu desempenho académico mais elevadas, e, no que diz respeito à experiência de trabalho, esta tem efeitos diretos ao reduzir o nível de ansiedade expresso na dimensão *Ansiedade* assim como o resultado total da escala EPCD-SF, comparativamente aos sujeitos que se identificaram sem experiências de trabalho. Por outras palavras, a experiência de trabalho reduz o nível de indecisão da carreira (menos ansiedade sobre ter de tomar uma decisão e do comprometimento). Uma possível explicação para estes resultados resulta da proposta acerca das fontes da autoeficácia, explicitada por Bandura (1994), e as aprendizagens vicariantes/ de modelagem social. Observar *pares* com quem os sujeitos partilham atividades extracurriculares a terem sucesso académico aumenta a crença de que o sujeito é igualmente capaz desse feito.

## VI – Conclusões

A dificuldade a respeito da escolha de carreira inicia-se perante uma situação em que é necessário efetuar uma decisão sobre a carreira/escolha vocacional. Este é um processo relativamente normativo de indecisão momentânea que impede uma pessoa de formar uma decisão, mas que com maior ou menor dificuldade esse estado de indecisão é ultrapassado recorrendo a diversas estratégias (e.g., procurar aconselhar com pares ou família), capacidades intrínsecas (e.g., experiência) ou ferramentas (internet) ao seu dispor. Porém, existe o indivíduo que sofre de uma indecisão prolongada, *patológica* mesmo, e que perante uma situação de decisão vocacional ou de carreira se depara subconscientemente com grandes dificuldades para chegar ou se comprometer com uma decisão e estabelecer objetivos devido a um défice (cognitivo ou emocional) que não o capacitam para persistir com uma escolha ou para procurar soluções para tal.

O trabalho efetuado com recurso as escalas EPCD-SF e as variáveis sociocognitivas utilizadas apresenta-se como um contributo positivo para a compreensão e desenvolvimento contínuo do conhecimento científico no

domínio da psicologia do aconselhamento de carreira/vocacional. O contributo para o leque de investigação começa desde logo pelo conjunto de dados obtidos para as hipóteses formuladas.

Primeiro, demonstra-se que os resultados do construto EPCD-SF padecem da mesma incongruência já antevista em investigações prévias que averiguaram a presença de diferenças de género relativamente ao nível de indecisão.

Segundo, corroboram-se as conclusões da investigação de Gati, Asulin-Peretz e Fisher (2012), eliminando a limitação relativa à utilização de uma variável pouco fiável na avaliação da satisfação. Assim, seguindo a sugestão deixada pelos autores, comprovámos que a utilização de uma medida com mais itens, como é o caso das variáveis sociocognitivas da satisfação (SatA e SatS do VSC), permite colmatar as falhas detetadas anteriormente e, ao mesmo tempo, obter relações mais robustas entre os construtos.

Terceiro, evidencia-se neste estudo o efeito que uma “simples” participação em atividades extracurriculares pode ter no aumento da perceção do estudante da sua autoeficácia académica. Os resultados mostram ainda que para o estudante, possuir uma experiência de trabalho contribui para baixar o nível de ansiedade sentida e o nível de dificuldades de decisão expressas no resultado da escala total do instrumento EPCD-SF.

Não obstante o carácter positivo dos dados apurados nesta investigação deve-se chamar a atenção para algumas das suas limitações. Um dos limites deste estudo é a não distinção na amostra entre alunos que estão bem orientados (i.e., que efetuaram escolhas congruentes) e a frequentar o curso que escolheram/queriam e os alunos que não estão a frequentar o curso desejado. Esta distinção não foi examinada e pode (caso exista) enviesar os resultados registados nas diversas dimensões sociocognitivas e da satisfação e bem-estar. Outra limitação do estudo prende-se com a disparidade que existe na amostra entre homens e mulheres, reduzindo a homogeneidade de características cognitivas e emocionais.

Mesmo considerando as limitações mencionadas os resultados obtidos são coerentes com as hipóteses formuladas com base na revisão da literatura existente no domínio. Em particular, estes dados constituem um contributo adicional importante acerca da qualidade das medidas dos construtos examinados e permitem-nos generalizar as conclusões previamente obtidas com estudantes do secundário à população de estudantes do ensino universitário. Obviamente, outros estudos precisam de ser realizados com amostras de outras instituições distintas daquela que foi alvo desta investigação para que possamos aumentar a nossa confiança na generalização dos resultados,

Finalmente, apesar da forma simplista como são introduzidas (e medidas) as variáveis contextuais relativas às atividades extracurriculares e experiências de trabalho, os resultados são já bastante encorajadores e apontam para a utilidade de prosseguir em futuras investigações esta linha de inquérito científico. Sugere-se que estes resultados sejam encarados como ponto de partida para desenvolver mais estudos, por exemplo, com o objetivo de perceber quais as especificidades nas atividades extracurriculares que

melhoram a percepção de autoeficácia académica dos estudantes. Acreditamos que estes resultados podem ter interesse no contexto do aconselhamento de carreira que vise especificamente ajudar a desenvolver e a colmatar as lacunas existentes a nível das percepções de autoeficácia dos estudantes.



## Bibliografia

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1989). *Social cognitive theory*. *Annals of child development* (Vol. 6). Greenwich: JAI Press. Retrieved from <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1989ACD.pdf>
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, *4*(1994), 71–81. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0836>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Brisbin, L. A., & Savickas, M. L. (1994). Career indecision scales do not measure foreclosure. *Journal of Career Assessment*, *2*(4), 352–363. <https://doi.org/10.1177/106907279400200403>
- Brown, S. D., Hacker, J., Abrams, M., Carr, A., Rector, C., Lamp, K., ... Siena, A. (2012). Validation of a four-factor model of career indecision. *Journal of Career Assessment*. <https://doi.org/10.1177/1069072711417154>
- Brown, S. D., & Hirschi, A. (2013). Personality, career development and occupational attainment. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 299–328).
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (1996). A Social Cognitive Framework for Career Choice Counselling. *Career Development Quarterly*, *44*(4), 354–366. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1996.tb00451.x>
- Brown, S. D., & Rector, C. C. (2008). *Conceptualizing and diagnosing problems in vocational decision making*. *Handbook of Counseling Psychology*.
- Crites, J. O. (1969). *Vocational psychology\_ The study of vocational behaviour and its development*. New-York: NY: McFraw-Hill.
- Di Fabio, A., Palazzeschi, L., Asulin-Peretz, L., & Gati, I. (2013). Career Indecision Versus Indecisiveness: Associations With Personality Traits and Emotional Intelligence. *Journal of Career Assessment*, *21*(1), 42–56. <https://doi.org/10.1177/1069072712454698>
- Di Fabio, A., Palazzeschi, L., Levin, N., & Gati, I. (2015). The Role of Personality in the Career Decision-Making Difficulties of Italian Young Adults. *Journal of Career Assessment*, *23*(2), 281–293. <https://doi.org/10.1177/1069072714535031>
- Gati, I. (2013). Advances in career decision making. In *Handbook of vocational psychology: Theory, research, and practice*, 4th ed. (pp. 183–215). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Gati, I., Asulin-Peretz, L., & Fisher, A. (2012). Emotional and personality-related career decision-making difficulties: A 3-year follow-up. *Counseling Psychologist*, *40*(1), 6–27. <https://doi.org/10.1177/0011000011398726>
- Gati, I., Gadassi, R., Saka, N., Hadadi, Y., Ansenberg, N., Friedmann, R., & Asulin-Peretz, L. (2011). Emotional and personality-related aspects of career decision-making difficulties: Facets of career indecisiveness. *Journal of Career Assessment*, *19*(1), 3–20. <https://doi.org/10.1177/1069072710382525>
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in

- career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510–526. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.4.510>
- Gati, I., & Levin, N. (2014). Counseling for Career Decision-Making Difficulties: Measures and Methods. *Career Development Quarterly*, 62(2), 98–113. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2014.00073.x>
- Graunke, S. S., & Woosley, S. A. (2005). An exploration of the factors that affect the academic success of college sophomores. *College Student Journal*, 39(2), 367–376. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&site=eds-live&db=s3h&AN=17458102>
- Guerra, A. L., & Braungart-Rieker, J. M. (1999). Predicting career indecision in college students: The roles of identity formation and parental relationship factors. *Career Development Quarterly*, 47(3), 255–266. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1999.tb00735.x>
- Holland, J. L. (1958). A personality inventory employing occupational titles. *Journal of Applied Psychology*, 42(5), 336–342. <https://doi.org/10.1037/h0047330>
- Ireland, G. W., & Lent, R. W. (2018). Career exploration and decision-making learning experiences: A test of the career self-management model. *Journal of Vocational Behavior*, 106(November 2017), 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.11.004>
- Johnson, M. K., & Mortimer, J. T. (2002). Career choice and development from a sociological perspective. In *Career choice and development* (Vol. 4, pp. 37–81). Jossey-Bass San Francisco, CA.
- Kaplan, D. M., & Brown, D. (1987). The Role of Anxiety in Career Indecisiveness. *The Career Development Quarterly*, 36(2), 148–162. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1987.tb00786.x>
- Kelly, K. R., & Lee, W. C. (2002). Mapping the domain of career decision problems. *Journal of Vocational Behavior*, 61(2), 302–326. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1858>
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (1996). Social Cognitive Approach to Career Development: An Overview. *Career Development Quarterly*, 44(4), 310–321. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1996.tb00448.x>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2006a). Integrating person and situation perspectives on work satisfaction: A social-cognitive view. *Journal of Vocational Behavior*, 69(2), 236–247. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2006.02.006>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2006b). On Conceptualizing and Assessing Social Cognitive Constructs in Career Research: A Measurement Guide. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 12–35. <https://doi.org/10.1177/1069072705281364>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2008). Social cognitive career theory and subjective well-being in the context of work. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 6–21. <https://doi.org/10.1177/1069072707305769>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122. <https://doi.org/0001-8791/94>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2002). *Social cognitive career theory. Career Choice and Development (4th Ed.*
- Lent, R. W., Paixão, M. P., Silva, J. T. da, & Leitão, L. M. (2010). Predicting

- occupational interests and choice aspirations in Portuguese high school students: A test of social cognitive career theory. *Journal of Vocational Behavior*, 76(2), 244–251. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.10.001>
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H.-B., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D., & Ades, L. (2005). Social Cognitive Predictors of Domain and Life Satisfaction: Exploring the Theoretical Precursors of Subjective Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 429–442. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.429>
- Martincin, K. M., & Stead, G. B. (2015). Five-Factor Model and Difficulties in Career Decision Making: A Meta-Analysis. *Journal of Career Assessment*, 23(1), 3–19. <https://doi.org/10.1177/1069072714523081>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1996). Toward a New Generation of Personality Theories: Theoretical Contexts for the Five-Factor Model. *The Five-Factor Model of Personality: Theoretical Perspectives*, (January 1996), 51–87.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. J. (1999). A five-factor theory of personality. In *Handbook of personality: Theory and research* (Vol. 2, pp. 139–153). [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0763-5\\_11](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0763-5_11)
- Miranda, M. C. Q. da C. L. (2011). *Abordagem sócio-cognitiva do ajustamento à carreira no ensino superior : o papel das actividades em grupo, da auto-eficácia e dos interesses*. Universidade do Minho: Braga. Retrieved from <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/19642>
- Nauta, M. M. (2007). Assessing College Students' Satisfaction With Their Academic Majors. *Journal of Career Assessment*, 15(4), 446–462. <https://doi.org/10.1177/1069072707305762>
- Osipow, S. (1999). Assessing Career Indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 55(1), 147–154. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1704>
- Pallant, J. (2010). *SPSS survival manual : a step by step guide to data analysis using SPSS* (4th ed.). Maidenhead: Open University Press/McGraw-Hill.
- Penn, L. T., & Lent, R. W. (2018). The Joint Roles of Career Decision Self-Efficacy and Personality Traits in the Prediction of Career Decidedness and Decisional Difficulty. *Journal of Career Assessment*, 1069072718758296. <https://doi.org/10.1177/1069072718758296>
- Ramos, L. M. de A. (2016). *Os mecanismos sócio-cognitivos e o bem-estar psicológico: teste de um modelo integrativo em estudantes universitários*. Retrieved from <http://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/4201>
- Saka, N., & Gati, I. (2007). Emotional and personality-related aspects of persistent career decision-making difficulties. *Journal of Vocational Behavior*, 71(3), 340–358. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.08.003>
- Saka, N., Gati, I., & Kelly, K. R. (2008). Emotional and personality-related aspects of career-decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 16(4), 403–424. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1177/1069072708318900>
- Santos, P. J. (2001). Predictors of Generalized Indecision among Portuguese Secondary School Students. *Journal of Career Assessment*, 9(4), 381–396. <https://doi.org/10.1177/106907270100900405>
- Santos, P. J., Ferreira, J. A., & Gonçalves, C. M. (2014). Indecisiveness and career indecision: A test of a theoretical model. *Journal of Vocational Behavior*, 85(1), 106–114. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.05.004>
- Schaub, M., & Tokar, D. M. (2005). The role of personality and learning experiences in social cognitive career theory. *Journal of Vocational Behavior*, 66(2), 304–325. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.09.005>

- Silva, J. T. da, & Ramos, L. (2008). Fiabilidade e validade da versão Portuguesa do Questionário das Dificuldades de Tomada de Decisão de Carreira: Estudo piloto. *Psicologia e Educação*, 7, 89–107.
- Spector, P. E. (1997). *Job satisfaction: Application, assessment, causes, and consequences*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Vale, C. L. (2017). *Validação da versão reduzida da Escala dos Fatores Emocionais e de Personalidade nas Dificuldades de Decisão de Carreira para uma população de estudantes portugueses*. Universidade de Coimbra.

## Anexos

### Anexo 1: Questionário Sociodemográfico

#### Dados pessoais:

**Idade:** \_\_\_\_\_ (em anos relativos ao último aniversário)

**Género:** feminino  masculino

**Estado Civil:** Solteiro(a) Casado(a) Divorciado(a)  
Separado(a) Viver com Companheiro(a)

#### Informações Adicionais

**Curso frequentado:** \_\_\_\_\_

**Ano do curso que frequenta:**

1°  2°  3°  4°  5°  6°  7°  Outro

**Está ou já esteve envolvido(a) em atividades extracurriculares?**

Sim  Não

**Tem ou já teve experiências de trabalho? (Estágios, Emprego de verão; *Part-time*, etc.)**

Sim  Não

### Anexo 2: EPCD-SF

Exemplos de questões dos itens:

4. Há poucas carreiras que sejam realmente interessantes

Não me descreve	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Descreve-me bem
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

10. Estou preocupado/a com o processo de tomada de decisão porque quero ter a certeza de que considerarei todos os fatores importantes

Não me descreve	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Descreve-me bem
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

17. Não me importo se as minhas expetativas são concretizadas ou não.

Relação entre fatores sociocognitivos e aspetos emocionais e de personalidade nas dificuldades de decisão de carreira em estudantes do ensino superior  
Mário André Figueira Melo (e-mail: [marioandremelo@gmail.com](mailto:marioandremelo@gmail.com)) 2018

Não me descreve	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Descreve-me bem
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

23. Ainda não me compreendo suficientemente bem para saber que carreira será melhor para mim

Não me descreve	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Descreve-me bem
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### Anexo 3: Variáveis Sociocognitivas Académicas

#### Exemplo de itens

#### I. INSTRUÇÕES:

A lista que se segue contém algumas das principais etapas necessárias à conclusão no seu curso. Por favor, **indique o grau de confiança** que tem na sua capacidade para completar cada uma destas etapas. Utilize a escala de 0 a 9 abaixo indicada.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	NADA CONFIANTE			ALGO CONFIANTE			COMPLETAMENTE CONFIANTE			
QUAL O GRAU DE CONFIANÇA QUE TEM NA SUA CAPACIDADE PARA:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. COMPLETAR COM BOA NOTA TODAS AS UNIDADES CURRICULARES FUNDAMENTAIS DO SEU CURSO										
2. MELHORAR O SEU DESEMPENHO ACADÉMICO NO <b>PRÓXIMO SEMESTRE</b>										
3. MELHORAR O SEU DESEMPENHO ACADÉMICO NOS <b>DOIS PRÓXIMOS SEMESTRES</b>										

## II. INSTRUÇÕES:

Pretendemos saber até que ponto considera que irá lidar de forma bem sucedida com cada uma das potenciais barreiras ou problemas na concretização da sua formação académica. Por favor, indique o nível de confiança que tem na sua capacidade para lidar ou resolver cada uma das seguintes situações. Utilize a escala de 0 a 9 abaixo indicada.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
NADA CONFIANTE			ALGO CONFIANTE			COMPLETAMENTE CONFIANTE			
QUÃO CONFIANTE ESTÁ DE QUE PODERÁ :									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. LIDAR COM A FALTA DE APOIO POR PARTE DOS PROFESSORES OU DO TUTOR									
2. CONCLUIR A SUA FORMAÇÃO ACADÉMICA MESMO TENDO PRESSÕES FINANCEIRAS									
3. CONTINUAR NO CURSO EM QUE ESTÁ MESMO QUE SINTA QUE OS SEUS COLEGAS OU OS SEUS PROFESSORES NÃO GOSTAM MUITO DE SI									

## III. INSTRUÇÕES:

Por favor, indique até que ponto concorda ou discorda com cada uma das afirmações, utilizando a escala de 0 a 9 que se segue.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
DISCORDO FORTEMENTE		DISCORDO		EM DÚVIDA		CONCORDO		CONCORDO FORTEMENTE	
FORMAR-ME NESTE CURSO PERMITIR-ME-Á:									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. ... TER UMA BOA OFERTA DE EMPREGO									
2. ... GANHAR UM SALÁRIO ALICIANTE									
3. ... TER O RESPEITO DAS OUTRAS PESSOAS									

## IV. INSTRUÇÕES:

Há muitos fatores que podem facilitar ou dificultar a adaptação académica e social dos alunos. Estamos interessados em compreender o tipo de situações que o(a) poderão ajudar a progredir no curso que frequenta. Por favor, indique o seu grau de concordância/discordância relativamente a cada uma das afirmações que se seguem

1	2	3	4	5
DISCORDO FORTEMENTE	DISCORDO	EM DÚVIDA	CONCORDO	CONCORDO FORTEMENTE
NESTE MOMENTO , EU...				
1. TENHO CONTACTO COM UMA "FIGURA MODELO" (E.G., ALGUÉM QUE POSSO OBSERVAR E, ASSIM, APRENDER) NO CURSO QUE FREQUENTO				
2. SINTO O APOIO DE PESSOAS IMPORTANTES NA MINHA VIDA (E.G., PROFESSORES) PARA CONCRETIZAR CURSO QUE FREQUENTO				
3. SINTO QUE HÁ PESSOAS "COMO EU" NESTA ÁREA ACADÉMICA				

## V. INSTRUÇÕES:

Por favor, indique o **seu grau de concordância/discordância** relativamente a cada uma das afirmações que se seguem, utilizando a escala de 1 a 5 abaixo indicada.

1	2	3	4	5
DISCORDO FORTEMENTE	DISCORDO	INDECISO (A)	CONCORDO	CONCORDO FORTEMENTE

ATÉ QUE PONTO CONCORDA/DISCORDA COM/DAS AS SEGUINTE AFIRMAÇÕES:

	1	2	3	4	5
1. ESTOU SATISFEITO(A) COM A DECISÃO DE ME FORMAR NESTA ÁREA.					
2. SINTO-ME CONFORTÁVEL NO AMBIENTE EDUCATIVO DA MINHA ÁREA DE FORMAÇÃO.					
3. ESTOU A GOSTAR DA MAIOR PARTE DO TRABALHO QUE TENHO NO CURSO QUE FREQUENTO.					

## Anexo 4: Variáveis Sociocognitivas Sociais

## VII. INSTRUÇÕES:

Por favor, indique o **grau de confiança** que tem na sua capacidade para agir em situações sociais tal como consta em cada uma das afirmações. Utilize a escala de 0 a 9 abaixo indicada.

Por favor, verifique que não deixou nenhum item por assinalar

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
NADA CONFIANTE					ALGO CONFIANTE				COMPLETAMENTE CONFIANTE

QUÃO CONFIANTE É NA SUA CAPACIDADE PARA:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. FAZER NOVOS AMIGOS										
2. INICIAR UMA CONVERSA COM UM ESTRANHO(A)										
3. CONHECER PESSOAS NOVAS NUM ACONTECIMENTO SOCIAL										

## VIII. INSTRUÇÕES:

Por favor, indique o **seu grau de concordância/discordância** relativamente a cada da umas das afirmações que se seguem. Utilize a escala de 1 a 5 abaixo indicada.

1	2	3	4	5
DISCORDO FORTEMENTE	DISCORDO	EM DÚVIDA	CONCORDO	CONCORDO FORTEMENTE

PASSAR TEMPO A CONVIVER PERMITIR-ME-Á:

	1	2	3	4	5
1... SENTIR-ME RELAXADO(A) E CALMO(A)					
2... RENOVAR AS MINHAS ENERGIAS PARA AS USAR EM OUTRAS ACTIVIDADES					
3... GOSTAR DE MIM MESMO(A)					

## IX. INSTRUÇÕES:

Leia as frases que se seguem, considerando a relação que tem **actualmente** com os seus amigos, familiares, comunidade, colegas de trabalho, etc. Por favor, indique **até que ponto** concorda que cada uma das afirmações descreve a relação que tem com essas pessoas. Utilize a escala de 1 a 5 abaixo indicada.

1	2	3	4	5
DISCORDO FORTEMENTE	DISCORDO	NÃO CONCORDO NEM DISCORDO	CONCORDO	CONCORDO FORTEMENTE

ATÉ QUE PONTO **CONCORDA OU DISCORDA** COM AS SEGUINTE AFIRMAÇÕES:

	1	2	3	4	5
1. TENHO RELAÇÕES DE PROXIMIDADE COM OUTRAS PESSOAS					
2. FACILMENTE CONTACTO COM PESSOAS COM O MESMO TIPO DE ACTIVIDADES SOCIAIS QUE EU					
3. AS OUTRAS PESSOAS VÊEM-ME COMO COMPETENTE EM SITUAÇÕES SOCIAIS					

## X. INSTRUÇÕES:

Por favor, indique **o quão frequentes** têm sido para si **na última semana** as afirmações que se seguem. Utilize a escala de 1 a 5 abaixo indicada.

1	2	3	4	5
DE TODO/NUNCA	RARAMENTE	ÀS VEZES	BASTANTE OU NA MAIOR PARTE DO TEMPO	FREQUENTEMENTE OU NO TEMPO TODO

**DURANTE A ÚLTIMA SEMANA**, QUÃO FREQUENTEMENTE TEM :

	1	2	3	4	5
1. ... APRECIADO FALAR OU ESTAR COM OS SEUS AMIGOS OU FAMILIARES?					
2. ... DESEJADO ESTAR COM OS SEUS AMIGOS OU FAMILIARES?					
3. ... FEITO PLANOS DE ACTIVIDADES CONJUNTAS (EM TERMOS SOCIAIS) COM OS SEUS AMIGOS OU FAMILIARES?					