

AS EXPERIÊNCIAS ÓPTIMAS NA VIDA DIÁRIA DE ADOLESCENTES: IMPLICAÇÕES PARA UM DESENVOLVIMENTO POSITIVO

Teresa Freire

Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho, Portugal

Carla Fonte

Universidade Fernando Pessoa, Portugal

Isabel Lima

Instituto Nun'Alvres, Portugal

Resumo

A investigação no domínio da adolescência só recentemente focou a sua atenção para o estudo científico da vida diária de adolescentes, com recurso a medidas em tempo real, que possibilitam a análise da experiência subjectiva, concretamente da experiência ótima. Este artigo ilustra este tipo de estudos e foi realizado com 50 adolescentes estudantes do ensino secundário, com o objectivo de conhecer como se organiza a sua vida diária em relação às actividades realizadas, lugares frequentados e pessoas com que lidam ao longo de uma semana, e a respectiva qualidade da experiência subjectiva. Os dados foram recolhidos recorrendo ao *Experience Sampling Method* (ESM). Analisam-se e discutem-se estes conceitos à luz da Psicologia Positiva e os seus contributos para o desenvolvimento positivo de adolescentes.

PALAVRAS-CHAVE: *Psicologia positiva, Experience Sampling Method (ESM), qualidade da experiência, experiências óptimas, adolescentes.*

Introdução

Apesar da vasta literatura no domínio da adolescência ao longo dos tempos, só recentemente, o foco de atenção se dirigiu para o estudo científico da vida diária de adolescentes. Muita da investigação prévia caracterizou-se pelo uso de medidas retrospectivas e não por medidas que possibilitem uma efectiva análise dos padrões de vida que caracterizam esta população no seu dia-a-dia. Tal tem sido preconizado pelos estudos

Morada (address): Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057 Braga, Portugal. E-mail; tfreire@iep.uminho.pt

sobre a experiência subjectiva e sobre a amostragem aleatória de comportamentos, providenciando quadros conceptuais e metodológicos inovadores.

Este tipo de estudos tem permitido a investigação aprofundada acerca da vida diária das pessoas, incluindo o que fazem, com quem estão e quais os seus estados afectivos ao longo das suas experiências, tal como ocorrem nos vários contextos de vida (Delle Fave e Bassi, 2000; Larson e Richards, 1991). A emergência deste tipo de estudos enquadra-se no domínio da Psicologia Positiva e na perspectiva do estudo do funcionamento óptimo dos indivíduos, permitindo a edificação de novos contributos na análise de questões mais paradigmáticas no estudo do comportamento humano, concretamente ao nível dos processos de desenvolvimento individual e social. A Psicologia Positiva tem incentivado os investigadores no estudo do bem-estar, recursos e potencialidades dos indivíduos, ultrapassando a investigação focalizada nas limitações e défices. Neste sentido, teorias e metodologias de investigação têm sido desenvolvidas com o objectivo de poder identificar os pré-requisitos psicológicos do funcionamento óptimo, numa perspectiva de que este emerge e pode ser concretizado nas tarefas e vivências da vida quotidiana.

Neste âmbito, o presente artigo focaliza-se no estudo da vida diária de adolescentes, concretamente na qualidade da sua experiência subjectiva. Para além das questões conceptuais a propósito do conceito de “experiência óptima”, as questões metodológicas associadas ao estudo da experiência subjectiva, nomeadamente as relacionadas com as medidas em tempo real, constituem igualmente alvo de análise.

A Qualidade da Experiência Subjectiva e as Experiências Óptimas

Conhecer como se organiza a experiência subjectiva na vida diária dos indivíduos, o que a influencia e determina, tem sido o principal foco de análise da investigação centrada no estudo do funcionamento óptimo. Desde os trabalhos contemporâneos de M. Csikszentmihalyi, a partir dos anos 70 no contexto americano, o conceito de experiência subjectiva tem vindo a ser largamente discutido e investigado no domínio da Psicologia. Já no contexto europeu, salientamos neste domínio os trabalhos de Massimini, Delle Fave e sua equipa, desde os anos 80, cujo quadro conceptual de interpretação se baseia numa abordagem evolutiva que enfatiza a interde-

pendência entre os indivíduos e a sua herança bio-cultural e que servirá de quadro conceptual ao longo deste artigo (cf. Massimini e Delle Fave, 2000).

Para estes autores, os indivíduos estão diariamente expostos a uma grande quantidade de informação cultural (actividades, objectos, normas, crenças). No entanto, devido à existência de recursos físicos e psicológicos limitados, eles seleccionam, replicam e transmitem apenas parte dessa informação, sendo este processo denominado de selecção psicológica (Massimini e Delle Fave, 2000; Delle Fave e Massimini, 2005a). O aspecto fundamental realçado por esta abordagem é que este processo é baseado na qualidade da experiência registada nas várias situações da vida diária. A evidência empírica tem mostrado que os indivíduos tendem a seleccionar e a reproduzir as actividades associadas com a "experiência óptima" e a evitar as situações associadas com estados psicológicos negativos e disruptivos, como a apatia (Csikszentmihalyi, 1975; Delle Fave e Bassi, 2000; Delle Fave e Massimini, 2005a). Neste sentido, é a selecção psicológica que molda o comportamento dos indivíduos.

Vários tipos de experiências podem ocorrer, sendo que o balanço percebido entre os desafios proporcionados pela tarefa/actividade e as competências do indivíduo se torna um dos elementos cruciais para a sinalização do tipo de experiência que o indivíduo vivencia do ponto de vista subjectivo. O modelo *Experience Fluctuation Model* (EFM - Massimini e Carli, 1988; Massimini, Csikszentmihalyi e Carli, 1987; Massimini, Inghilleri e Delle Fave, 1996) decorrente desta abordagem, focaliza-se no estudo da qualidade da experiência dos indivíduos traduzindo os vários tipos de experiências subjectivas que tendem a ocorrer na vida diária, associadas às mais variadas actividades e situações.

O modelo EFM é traduzido num plano Cartesiano, com os desafios e competências percebidos no eixo dos yy's e eixo dos xx's, respectivamente (ver Figura 1). O plano é dividido em oito sectores de 45°, chamados canais) que identificam perfis experienciais específicos, reflectindo uma determinada relação entre desafios e competências que ocorrem na vida diária (e.g., Delle Fave e Bassi, 2000). À medida que aumenta a percepção dos desafios e respectivas competências na realização de uma tarefa, mais a experiência se aproxima do seu nível óptimo ("experiência óptima"); pelo contrário, quanto menores as competências e desafios percebidos, mais a experiência se caracteriza pela apatia. Mediante a relação percebida entre os desafios e as competências, os vários canais são denominados da seguinte forma: o canal 2, *experiência óptima*; o canal 6,

apatia; o canal 4, *relaxamento*; o canal 8, *ansiedade*, tal como identificados na Figura 1, e que correspondem aos chamados canais principais pois tendem a ser os mais experienciados (Delle Fave, 1996). Os outros canais, considerados canais de transição, têm sido alvo de menos investigação e denominam-se: o canal 1, *activação*; o canal 3, *controle*; o canal 5, *aborrecimento*; e o canal 7, *preocupação*. No entanto, verifica-se actualmente um interesse crescente na investigação por estes canais experienciais.

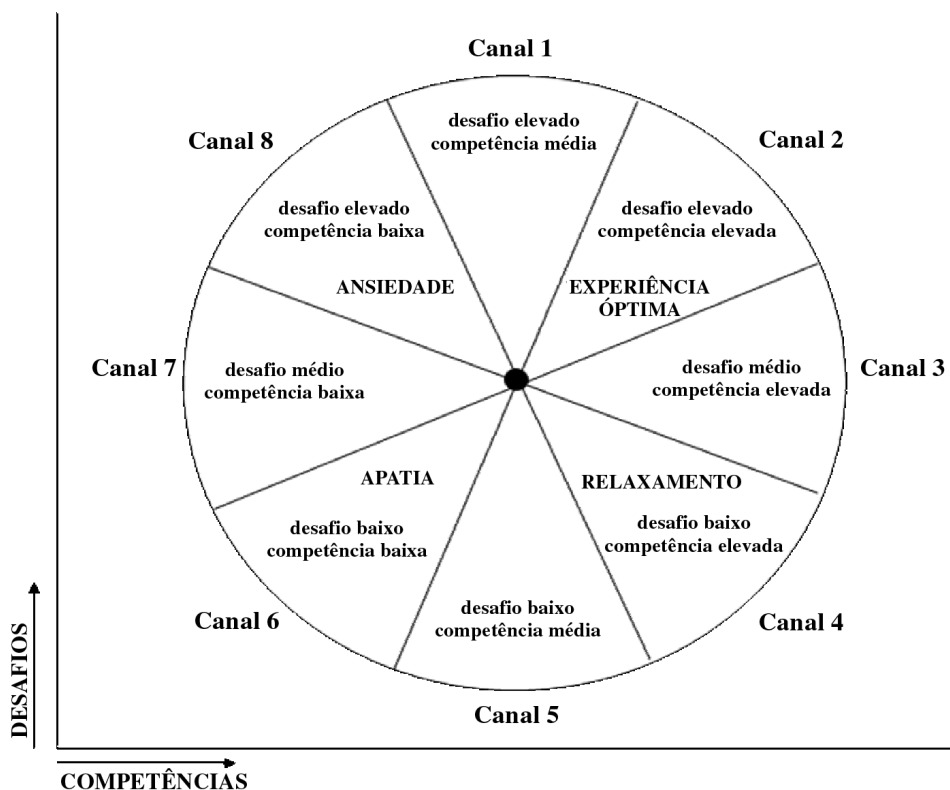


Figura 1: *The Experience Fluctuation Model (EFM).*

Os oito canais identificam diferentes estados experienciais com base na razão percebida entre z-desafio/z-competência. Adaptado de Delle Fave e Massimini (2005a).

De acordo com o modelo, a “experiência ótima” caracteriza-se pela percepção de desafios elevados balanceados com a percepção de competências pessoais adequadas para dar resposta a esses desafios, envolvimento, contentamento e motivação intrínseca, enquanto que a experiência de apatia

se caracteriza pela percepção de baixos desafios e baixas competências pessoais que se traduzem numa mobilização limitada dos recursos individuais, pela falta de concentração, envolvimento e desinvestimento (Delle Fave & Bassi, 2000; Delle Fave & Massimini, 2005a).

As características positivas associadas à experiência ótima têm efeitos a longo termo ao nível do desenvolvimento, já que a ocorrência deste tipo de experiência promove de forma sequencial e gradual as competências do indivíduo, promovendo por isso níveis progressivamente maiores de complexidade em termos dos recursos que o indivíduo vai desenvolvendo. Estando esta experiência associada também a estados emotivos positivos, ela permite paralelamente a obtenção de níveis sucessivamente maiores de bem-estar individual e social.

A investigação tem mostrado que a experiência ótima pode ocorrer em qualquer actividade ou contexto, desde que, a par da percepção da existência de um equilíbrio entre elevados desafios e competências adequadas para lidar com os mesmos, estejam reunidas três outras condições. A actividade deve apresentar objectivos claramente definidos, uma vez que permitem estruturar a experiência e direccionar a acção do indivíduo. Esta deve ser acompanhada de um *feedback* imediato e não ambíguo acerca do desempenho do indivíduo, de modo a ajudá-lo a perceber se teve sucesso na concretização dos seus objectivos ou se deve proceder a um ajustamento do seu comportamento (Csikszentmihalyi, 1988; 1997). Para além disso, o indivíduo necessita sentir que tem o controlo da situação, ou seja, que é capaz de realizar com sucesso a tarefa, e que os resultados dependem dele, o que possibilita uma diminuição do medo de fracassar. Finalmente, a ocorrência da experiência ótima implica que a atenção do indivíduo se encontre completamente focalizada na tarefa, ficando intensamente absorvido pela sua realização. Na sequência desta concentração profunda, observa-se uma perda da auto-consciência do indivíduo, existindo como que uma fusão entre este e a actividade que realiza. A acção e a atenção encontram-se focalizadas exclusivamente no momento presente, o que é acompanhado de uma percepção distorcida da noção de tempo, o qual parece decorrer muito rapidamente (Csikszentmihalyi, 1988).

A experiência ótima corresponde então a um estado subjectivo complexo e positivo, não podendo o seu significado ser totalmente apreendido, partindo unicamente de uma identificação e análise das suas características objectivas. Importa pois aceder aos significados que o indivíduo constrói acerca das suas experiências quotidianas, o que requer medidas de avaliação que

combinem um enfoque nas experiências tal como são vividas pelo indivíduo e metodologias rigorosas de investigação empírica (Hektner, Schmidt, e Csikszentmihalyi, 2007). Este aspecto será alvo de análise específica no ponto seguinte.

Metodologia de medida da experiência subjectiva

O estudo da experiência subjectiva na vida diária está directamente relacionado com metodologias de medida que avaliem as experiências de vida de uma forma real e tal como decorrem na vida diária (Freire, 2006b). Nesta perspectiva, as primeiras investigações salientaram a importância de compreender como é que as variáveis psicológicas se manifestam nas diferentes situações de forma a apreender a totalidade dos comportamentos e as condições da sua ocorrência. Desde o estudo de Csikszentmihalyi, Larson e Prescott (1977) sobre as actividades diárias de adolescentes, a metodologia *Experience Sampling Method* (ESM) tem sido gradualmente utilizada na investigação psicológica, permitindo analisar e responder a questões complexas acerca da vida quotidiana dos indivíduos. O seu contributo ao nível da investigação empírica traduz-se, quer ao nível conceptual, quer também do aperfeiçoamento metodológico no estudo do funcionamento humano (Freire, 2006b).

ESM refere-se a um método de recolha de dados em que os participantes respondem a avaliações repetidas em diferentes momentos ao longo do seu curso de tempo, enquanto funcionam nos seus contextos naturais de vida (Scollon, Kim-Prieto e Dinner, 2003). As abordagens metodológicas que utilizam a recolha de dados ao longo de vários momentos de um dia (métodos de amostragem aleatória), tal como o ESM, permitem a possibilidade de novas respostas a várias questões que não seria possível apenas através do uso de abordagens mais retrospectivas.

Tal como em relação a tantos outros métodos de investigação, O ESM apresenta vantagens e limitações (cf. Scollon, Kim-Prieto e Dinner, 2003), sendo no entanto as suas vantagens o grande contributo inovador no estudo do comportamento humano por oposição às medidas psicológicas tradicionais, predominantemente retrospectivas. Assim, trata-se de um método que permite realizar estudos quantitativos aprofundados acerca das experiências diárias, humor, e comportamentos tal como ocorrem nos seus contextos naturais (Hornumuth, 1986), quer numa perspectiva intra quer inter-indivíduos (Miner, Glomb e Hulin, 2001). Os dados recolhidos estão menos sujeitos ao viés naturalmen-

te associado à recordação de acontecimentos, emoções ou comportamentos, ou qualquer outro tipo de variável psicológica importante, pois as avaliações são realizadas à medida da ocorrência das situações, retirando todo o trabalho cognitivo de agregar, sumariar e recordar estados psicológicos comportamentais ou psicológicos passados (Miner, Glomb e Hulin, 2001). Por esta razão, a validade ecológica é, sem dúvida, a principal característica e a mais-valia destas medidas em tempo real (Scollon, Kim-Prieto e Dinner, 2003). O facto dos sujeitos estarem conscientes de que estão a ser avaliados/observados continuamente na sua vida diária, foi desde logo alvo de análise metodológica, verificando-se que tal aspecto não interfere de forma significativa no desenrolar da sua vida quotidiana, contrariamente ao que poderia ser esperado (Hektner, Schmidt e Csikszentmihalyi, 2007). Os sujeitos não alteram nem a avaliação que fazem dos momentos seleccionados nem os comportamentos a realizar, pelo facto de preverem avaliações em momentos posteriores. Antes, sai reforçada a eficácia desta metodologia na avaliação da vida real dos sujeitos. No entanto, não está em causa a pretensão de uma substituição das medidas retrospectivas pelas medidas em tempo real, mas antes a necessidade de medidas alternativas que complementem e alarguem o estudo do funcionamento humano em todas as suas vertentes, sendo que é na complementaridade de metodologias que a concretização de tal objectivo se torna possível.

A utilização do ESM permite a recolha de dados acerca de toda uma série de variáveis psico-sociais caracterizadoras da vida diária do sujeito, tornando esta metodologia relevante para o conhecimento de processos e padrões de comportamento, mas também, e conseqüentemente, para o domínio da intervenção. Na sua grande maioria, as intervenções psicológicas são dirigidas para o indivíduo concreto e para a mudança a nível individual quando se detecta algum tipo de problemas, seja a nível emocional, comportamental ou de aprendizagem. No entanto, o tipo de dados que é possível obter com a metodologia ESM, torna claro que pode também ser necessário uma mudança ao nível dos padrões de vida, ou da gestão das estruturas externas ao indivíduo, nas quais se insere e através das quais gere o seu dia-a-dia (Nelson, 2004). Neste sentido, saber onde e como é que os adolescentes ocupam o seu tempo de vida, permite aos educadores, pais e aos profissionais em geral, olhar para a forma como a estrutura e hábitos de vida estão a ser formados e de que forma a trajectória de vida dos adolescentes vai sendo construída.

Este artigo pretende ilustrar este tipo de estudos, quando realizados com a população adolescente. Concretamente, o estudo aqui apresentado teve co-

mo principais objectivos analisar a vida diária de adolescentes portugueses em relação a vários aspectos: as actividades realizadas, os locais mais frequentados e as pessoas com quem mais lidam no seu dia-a-dia. Paralelamente, esta análise incidiu na qualidade da experiência subjectiva, no sentido de compreender como é que a sua vida diária pode ser promotora, facilitadora ou condicionadora de um desenvolvimento positivo.

Método

Participantes

Cinquenta adolescentes (18 rapazes e 32 raparigas), estudantes do Ensino Secundário e Profissional de escolas do norte de Portugal (contexto urbano e rural), com idades compreendidas entre os 15 e os 23 anos (média de 17,1 e desvio-padrão de 1,52).

Materiais e equipamentos

Para a recolha de dados em tempo real utilizaram-se agendas electrónicas (CASIO – SF-4980ER 256 KB), devidamente programadas para a emissão aleatória de sinais acústicos ao longo de um dia; questionários em forma de auto-relato, compilados em pequenos blocos, com o número necessário para as respostas de cada participante ao longo do tempo. Cada questionário é designado de ESF (*Experience Sampling Form*). Cada sujeito participante no estudo utilizou uma agenda electrónica e um bloco de questionários ESF.

Procedimento

Todos os adolescentes participaram no estudo voluntariamente ao longo de uma semana. Estes foram abordados nas respectivas escolas, depois de obtida a autorização do Conselho Executivo para a realização do estudo.

Uma vez realizados os procedimentos logísticos de acordo com a metodologia ESM (cf. Hektner, Schmidt e Csikszentmihalyi, 2007), a recolha de dados junto dos adolescentes foi realizada em três fases, organizadas em função da semana-alvo de avaliação em tempo real: Fase I, Fase II e Fase III.

Fase I: pré semana-alvo

Os sujeitos encontraram-se com o experimentador para lhes ser dado o material a utilizar na recolha de dados, bem como os procedimentos e as ta-

refas a cumprir, e ainda para esclarecer algum tipo de dúvida. No final, os sujeitos realizaram o seu consentimento informado. Esta fase é realizada antes de se dar início à semana-alvo de recolha de dados.

Fase II: semana-alvo

Esta fase corresponde à semana de recolha de dados em tempo real, e ocorreu durante uma semana da vida dos sujeitos. De acordo com o procedimento ESM, após cada sinal acústico (entre 6 e 7 por dia), o sujeito respondeu a uma série de questões, tal como definidas em cada questionário (folha ESF – *Experience Sampling Form*) relacionadas com o momento em que se encontra na sua vida real.

O questionário está organizado em questões com formato de resposta tipo *likert* e resposta aberta. As actividades diárias, locais, contextos sociais e conteúdo dos pensamentos são descritos através de respostas abertas; já os aspectos relativos à qualidade da experiência subjectiva são descritos através de escalas tipo *likert* de 0-12 pontos, sendo avaliados aspectos cognitivos, emocionais e motivacionais da experiência. Os participantes responderam ainda através de escalas tipo *likert*, acerca dos desafios percebidos na tarefa e respectivas competências pessoais para lidar com os mesmos, bem como acerca da importância que a actividade em curso tem para a prossecução dos seus objectivos de vida.

Fase III: pós semana-alvo

Esta fase corresponde ao momento pós semana-alvo de avaliação em tempo real. Consistiu na recolha de todo o material e realização de um *debriefing* para avaliar eventuais situações que não tenham decorrido de forma adequada ou esperada, ou qualquer outro tipo de informação que os sujeitos consideram ser relevante assinalar.

Resultados

Atendendo aos objectivos deste artigo nem todas as questões do questionário ESF foram alvo de análise. Para além disso, e de acordo com os dois procedimentos definidos na literatura em relação ao tratamento dos dados, optou-se por utilizar como unidade de análise, cada questionário ESF (*report-level*), e não o sujeito (*subject-level*) (Larson e Delespaul, 1992). Assim, a recolha efectuada junto de 50 adolescentes permitiu a avaliação e análise de 1674 momentos da sua vida diária semanal.

Aspectos da vida diária

Actividades

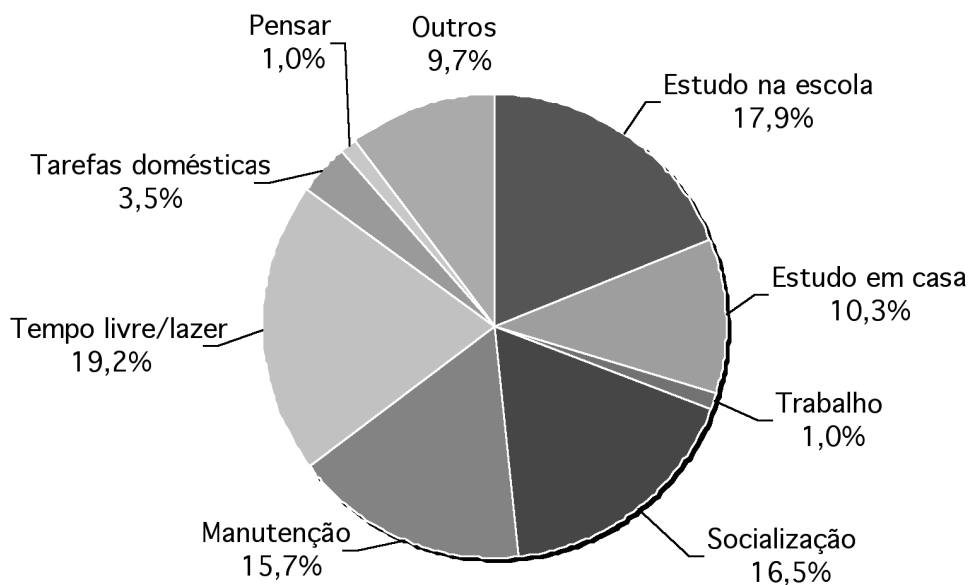


Figura 2 – Distribuição de frequências (%) das actividades diárias realizadas pelos adolescentes ao longo de uma semana.

Na figura 2 são apresentadas as actividades onde os adolescentes ocupam o seu tempo semanal. Verifica-se que os adolescentes estão 19,2% do seu tempo em actividades de tempo livre/lazer, predominando aqui as actividades não estruturadas como ver televisão, ouvir música (mais de 60% deste tempo), por oposição às actividades estruturadas como, por exemplo, jogar um desporto num clube desportivo, aprender música (estas representam menos de 10% do seu tempo livre livre/lazer); 17,9% a estudar na escola; 10,3% a estudar em casa; 16,5% em actividades de socialização, isto é, relacionadas com interacções sociais do dia-a-dia, e 15,7% em actividades de manutenção, referentes a actividades como, por exemplo, cuidados/higiene pessoal, comer ou dormir. Com percentagens mais baixas encontram-se a realização de tarefas domésticas (3,5%); as actividades pensar e trabalhar, ambas com 1% e, por último, outras actividades variadas e diversas (actividades específicas que não se enquadram nas categorias definidas), as quais ocupam 9,7% do seu tempo.

Lugares

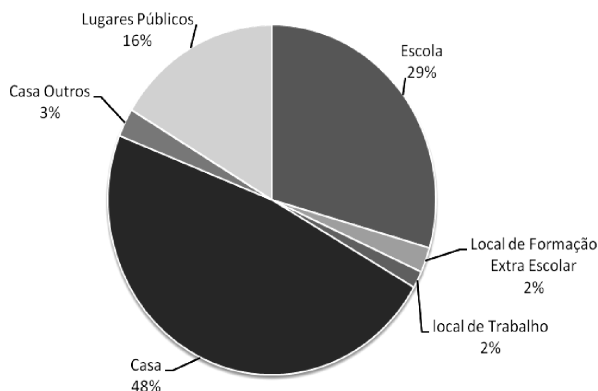


Figura 3 – Distribuição de frequências (%) dos lugares frequentados diariamente pelos adolescentes ao longo de uma semana.

De acordo com os dados da Figura 3, verifica-se que, no decorrer de uma semana, os adolescentes passam praticamente 50% do seu tempo em casa, seguindo-se a escola, onde passam 29% do seu tempo. Os lugares públicos (ex.: praças públicas, centro comercial, rua...) correspondem a 16% das suas respostas. Ainda como lugares assinalados temos a casa de outras pessoas (3%) e o local de trabalho (2%) e também lugares associados a formações extra-escolares (explicações, escola de música...), onde passam 2% do seu tempo semanal.

Pessoas com quem se relacionam

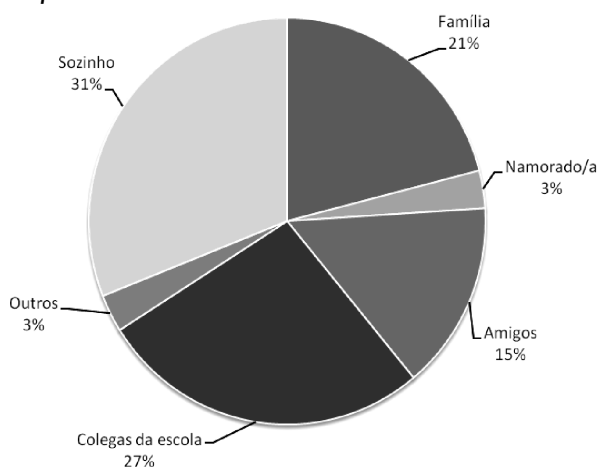


Figura 4 – Distribuição de frequências (%) das interações sociais diárias realizadas pelos adolescentes ao longo de uma semana.

Como se pode constatar, na maior parte do tempo, os adolescentes encontram-se sozinhos, num total de 31% das suas respostas. Quando estão acompanhados, as pessoas com quem passam mais tempo são os colegas da escola (27%) e os familiares (21%). As suas respostas mostram igualmente que 15% do seu tempo é passado com amigos e 3% com o/a namorado/a.

Qualidade da experiência subjectiva

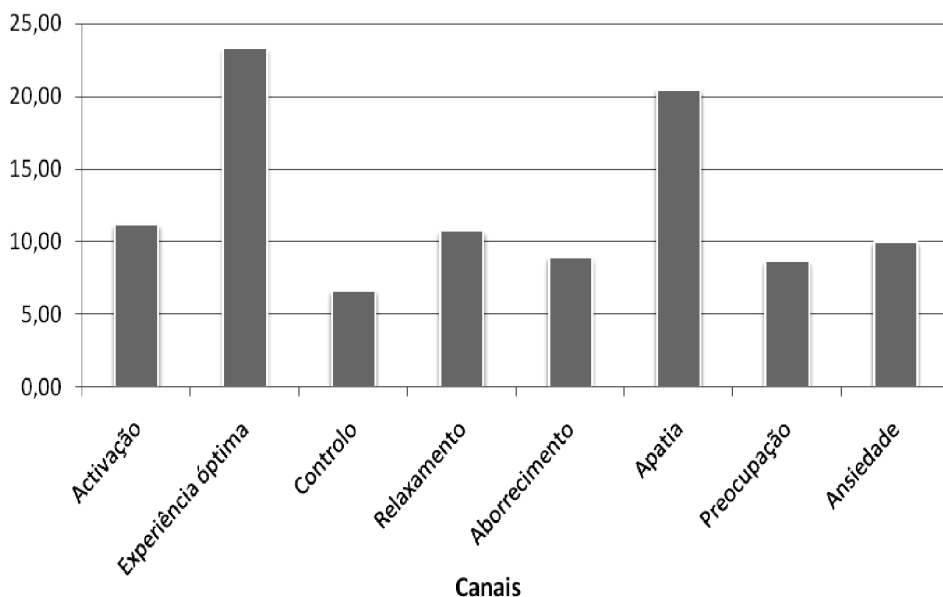


Figura 5 – Distribuição de frequências (%) relativa aos oito canais experienciais, definidos de acordo com *Experience Fluctuation Model*.

Quando se analisa a qualidade da experiência quotidiana dos adolescentes ao longo de uma semana, e de acordo com o *Experience Fluctuation Model*, verifica-se que a experiência subjectiva destes adolescentes percorre os oito canais (ver Figura 5). No entanto, verifica-se um predomínio claro de dois tipos de experiência: a experiência óptima (23%), caracterizada pela percepção de elevadas competências e elevados desafios na tarefa, e a experiência de apatia (20, 4%), caracterizada pela percepção de baixas competências e baixos desafios na tarefa. Os restantes canais experienciais estão muito próximos em termos da sua frequência, sendo que a activação e o relaxamento apresentam distribuições muito semelhantes, seguindo-se a ansiedade, o aborrecimento, a preocupação e por último a experiência de controlo.

Atendendo à emergência da experiência ótima e de apatia na caracterização da experiência subjectiva destes adolescentes, procedeu-se a uma análise de algumas das emoções associadas a cada um desses estados subjectivos, entendidos como estados experienciais opostos. De acordo com o tipo de dados em estudo (*report-level*), antes de proceder à sua análise, os resultados relativos às escalas tipo likert foram convertidos em notas z para cada participante (*Média* = 0; *DP* = 1). Depois da standardização, os dados foram agregados, questionário a questionário para todos os sujeitos. Concretamente, analisaram-se emoções mais relacionadas com estados afectivos de alegria e satisfação, e outras relacionadas com questões de envolvimento, concentração e activação.

Tabela 1 - Qualidade da experiência no canal 2 (Experiência Ótima) e no canal 6 (Apatia) em função de algumas variáveis emocionais

Variáveis	Canal 2 EXPERIÊNCIA ÓTIMA (n=428)	Canal 6 APATIA (n=355)
Feliz	0.23***	-0.33 ***
Contente	0.22***	-0.31 ***
Alegre	0.25***	-0.36 ***
Satisfeito	0.32***	-0.39 ***
Envolvido	0.32***	-0.29 ***
Concentrado	0.27***	-0.35 ***
Activo	0.36***	-0.32 ***
Criativo	0.32***	-0.32***

Nota: os dados são apresentados em valores z. *** = $p \leq .001$, indica o nível de significância avaliado através de t-test (diferença entre valores z e média subjectiva = 0).

Como pode ser observado, os dois canais surgem associados a perfis experienciais opostos: no canal 2, todos os valores obtidos nas variáveis analisadas são positivos, enquanto que no Canal 6 são negativos. Em cada canal os valores obtidos são significativamente diferentes da média da distribuição (*Média* = 0). Assim, quando os adolescentes vivenciam a experiência ótima, sentem-se felizes, contentes, alegres, satisfeitos, envolvidos e concentrados, activos e criativos. Pelo contrário, quando vivenciam apatia, apresentam um estado experiencial claramente negativo e oposto ao anterior. Os resultados apresentados espelham, de forma clara, as características positivas associadas à experiência ótima e, pelo contrário, a experiência mais negativa associada à experiência de apatia.

Discussão e conclusão

Os dados apresentados e analisados permitem-nos conhecer o espectro de acontecimentos que definem a vida diária de adolescentes e compreender o tipo de experiências que do ponto de vista subjectivo vão vivenciando e cuja qualidade vai moldando o percurso das suas vidas, seja em termos do momento presente, seja em termos da sua trajectória futura. Para além disso, os resultados emergentes deste estudo permitem sublinhar a importância da estrutura da vida diária para compreender questões cruciais do processo de desenvolvimento associadas à fase de adolescência. Sobretudo, sublinha-se a importância da interacção entre o indivíduo e o meio em que está inserido enquanto factor potenciador ou, pelo contrário, inibidor de um funcionamento óptimo.

Uma síntese das análises efectuadas permite-nos concluir que estes adolescentes ocupam grande parte da sua vida diária em actividades de estudo/escola, estão a maior parte do seu tempo em casa e sozinhos. Quando não estão a estudar, estão sobretudo em actividades básicas de manutenção, ou em interacção ocasional com outros, sendo de salientar a pouca participação, por exemplo, em actividades de lazer estruturado, cuja importância para a promoção do desenvolvimento positivo tem sido evidenciada na investigação com adolescentes (Freire, 2006a). Quando não estão sozinhos, estão sobretudo com os colegas de escola e os amigos, ou seja com os seus pares, e quando não estão em casa estão, predominantemente, na escola ou em lugares públicos. Se a estes aspectos associarmos a qualidade da experiência vivida, verificamos que a sua vida oscila entre a experiência óptima e a apatia, dois pólos antagónicos em termos da qualidade da experiência e com repercussões significativas ao nível do seu bem-estar. Este tipo de dados tem encontrado eco na investigação empírica com adolescentes mesmo em estudos que comparam diferentes culturas, enfatizando o padrão experiencial relacionado com a experiência subjectiva (Delle Fave e Massimini, 2004; Delle Fave e Massimini, 2005a; Larson e Richards, 1994).

Perceber que estados cognitivos, afectivos e motivacionais estão associados a cada uma destas experiências e como elas emergem nos mais variados contextos, seja em relação aos lugares, pessoas, ou à conjugação de ambos, torna-se um objectivo principal na investigação sobre o desenvolvimento de adolescentes, e possível de ser concretizado com este tipo de metodologias ecológicas. É a análise conjugada destes aspectos relativos à vida diária que faz emergir necessariamente a reflexão e o questionamento acerca das oport-

tunidades de envolvimento e conseqüentemente de crescimento/desenvolvimento que os adolescentes vão tendo nos contextos que definem a sua vida diária, e ainda, qual o papel dos diferentes educadores na promoção de experiências enriquecedoras e promotoras das suas competências e dos seus recursos determinantes no desenvolvimento individual e social (Larson, 2000).

É nesta perspectiva que a experiência óptima se torna um instrumento simultaneamente de conhecimento e intervenção em relação aos indivíduos. A emergência desta experiência permite conhecer sob que condições os adolescentes se desenvolvem e se complexificam articulando desafios e competências, mas tendo presente que tal experiência se estrutura em interacção com o meio/contexto envolvente. Como instrumento de intervenção, realça a importância da intencionalidade ao nível da educação (entendida em sentido lato) na criação de oportunidades concretas de envolvimento sem as quais os adolescentes não podem exprimir, actualizar e complexificar os seus recursos pessoais (cf. Delle Fave e Massimini, 2005b). No entanto, para a concretização deste processo de desenvolvimento, a presença de adultos educadores e a sua supervisão enquanto estruturadores de oportunidades nos vários contextos de vida são fundamentais, seja ao nível da escola, família ou comunidade. Atendendo aos resultados apresentados neste estudo, se os adolescentes crescem predominantemente sozinhos ou com os seus pares, desintegrados de situações estruturadoras do seu potencial e bem-estar, muito está ainda por fazer ao nível da construção de trajectórias de vida proactivas e positivas. Tal situação sublinha a responsabilidade de todos os educadores no processo de desenvolvimento adolescente que ocorre nos mais variados contextos de vida.

Embora neste estudo a qualidade da experiência tenha sido analisada na sua globalidade, em estudos anteriores com adolescentes portugueses (Freire, 2004; Freire, 2007; Freire e Fonte, 2005; Freire, Fonte, e Lima, 2007; Lima e Freire, 2007) analisaram-se algumas das circunstâncias, contextos e ocasiões em que estas experiências tendem a ocorrer permitindo, a partir daí, delinear tarefas e oportunidades cuja estruturação intencionaliza a promoção de experiências promotoras de um desenvolvimento saudável e positivo. Tal como veiculado pelos estudiosos da experiência óptima e ilustrado ao longo deste artigo, a complexidade crescente entre competências e desafios associados a esse tipo de experiência subjectiva, é factor de promoção individual e paralelamente social. Do ponto de vista individual, a experiência óptima molda a selecção psicológica, resultando na construção de tema de vida de cada um (Csikszentmihalyi e Beattie, 1979), e que consiste no conjunto de actividades, relações sociais, objectivos de vida e interesses cultivados e realizados por cada indivíduo. Mas porque os sujeitos vivem envolvidos em estruturas sociais

específicas, a necessidade de criação de oportunidades de experiências ótimas, torna-se também factor de desenvolvimento social. À complexidade crescente dos indivíduos associa-se a necessidade de uma complexidade crescente de oportunidades/desafios no meio capazes de proporcionar o envolvimento dos indivíduos e consequentemente a promoção das suas competências (Freire, 2006b).

Com este artigo pretendemos, assim, dar a conhecer temáticas e metodologias da psicologia positiva, cujas contribuições para o conhecimento dos processos de desenvolvimento individual e social são hoje de grande reconhecimento e relevância científica.

Referências

- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15-35). Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: the psychology engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., & Beattie, O. (1979). Life themes: a theoretical and empirical exploration of their origins and effects. *Journal of Humanistic Psychology*, 19 (1), 45-63.
- Csikszentmihalyi, M. & Schneider, B. (2000). *Becoming adult: How teenagers prepare for the world of work*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., Larson R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experiences. *Journal of Youth and Adolescence*, 6: 281-294.
- Delle Fave, A. (1996). Esperienza ottimale e sviluppo del comportamento: evidenze sperimentali. In F. Massimini, P. Inghilleri & A. Delle Fave (Eds.), *La selezione psicologica umana: teoria e método d'analisi*. Milano: Cooperativa Libreria IULM.
- Delle Fave, A. & Bassi, M. (2000). The quality of experience in adolescents' daily lives : developmental perspectives. *Genetic, Social, and general Psychology Monographs*, 126 (3), 347-367.
- Delle Fave, A. & Massimini, F. (2004). The cross-cultural investigation of optimal experience. *Ricerche di Psicologia*, 27, 79-102.
- Delle Fave, A. & Massimini, F. (2005a). The investigation of Optimal Experience and Apathy: developmental and psychosocial implications. *European Psychologis*, 10, 264-274.
- Delle Fave, A. & Massimini, F. (2005b). The relevance of subjective wellbeing to social policies: optimal experience and tailored intervention. In F. Huppert, B. Keverne & N. Baylis (Eds.), *The science of well being*, (pp. 379-402). Oxford: Oxford University Press.
- Freire, T. (2004). *Optimal experiences in Portuguese Adolescents: the role of the school context*. Comunicação apresentada no "2nd European Conference on Positive Psychology", Verbania, Itália.
- Freire, T. (2006a). Leisure experience and positive development of adolescents: from theory to intervention. In A. Delle Fave (Ed.), *Dimensions of well-being. Research and intervention*, (pp. 366-381). Milano: Franco Angeli.
- Freire, T. (2006b). Experiências ótimas e lazer: sobre a qualidade da experiência na vida diária. *Psicologia, Teoria, Investigação e Prática*, 11, (2), pp. 243-258.

- Freire, T. (2007). *Optimal leisure experience of Portuguese adolescents: implications for a positive development in daily life contexts*. Comunicação apresentada no “1st Applied Positive Psychology Conference”. Coventry, England.
- Freire, T. & Fonte, C. (2005). *Daily activities and interactions of Portuguese adolescents: quality of experiences and developmental implications*. Comunicação apresentada no “VII IACCP”, S. Sebastian, Espanha.
- Freire, T.; Fonte, C. & Lima, I. (2007). *Quality of experience in social relations and interactions in daily life of Portuguese adolescents: with whom they feel better?* Poster apresentado na “International Attachment Conference”. Braga: University of Minho.
- Hektner, J.; Schmidt, J. & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience Sampling Method. Measuring the quality of everyday life*. Califórnia: Sage Publications, Inc.
- Hormuth, S. (1986). The random sampling of experiences in situation. *Journal of Personality*, 54, 262-293.
- Larson, R. (2000). Towards a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 170-183.
- Larson, R. W. & Delespaul, P. A. E. (1992). Analysing experience sampling data: a guide book for the perplexed. In deVries M. W. (Ed.), *The experience of psychopathology* (pp.58-78). New York: Cambridge University Press.
- Larson, R. & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*, 62, 284-300.
- Larson, R. & Richards, M. H. (1994). *Divergent realities*. New York: Basic Books.
- Lima, I. & Freire, T. (2007). The quality of Portuguese Students’ Classroom experiences: how they feel while they are learning. Poster apresentado na “1st Applied Positive Psychology Conference”. Coventry, England.
- Massimini, F. & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.). *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*, (pp. 266-287). Cambridge: Cambridge University Press.
- Massimini, F. & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24-33.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M. & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience: a tool for psychiatric rehabilitation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, (9), 545-550.
- Massimini, F. ; Inghilleri, & Delle Fave, A. (1996). *La selezione psicologica umana: Teoria e metodo d’analisi*. Milano: Cooperativa Libreria IULM.
- Miner, A. G., Glomb, T. M. & Hulin, C. L. (2001). Mood at work: experience sampling method using Palmtop computers. In H. Weiss, *Experience Sampling Methods (ESM) in organizational research*. Symposium conducted at the 16th Annual

Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology. San Diego, CA.

Nelson, G. K. (2004). Time sampling as a method for identifying adolescents at risk. *Publication Series. PA CASSP Training and Technical Assistance Institute.*

Scollon, C. N., Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2003). Experience sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies, 4*, 5-34.