

F. MASSIMINI és A. DELLE FAVE

*Milánói Egyetem*

## ÉLMÉNYEK MINTAVÉTELE: NEMZETKÖZI KUTATÁS A SERDÜLŐK MINDENNAPI ÉLETÉRŐL\*

Jelen írás egy nemzetközi kutatás eredményeiről számol be, melyet két serdülő mintán végeztek az Egyesült Államokban, illetve Olaszországban. A kutatás célja az volt, hogy a mindennapi élet különböző tevékenységein keresztül összehasonlítsa a két minta szubjektív élményeinek minőségét. A szubjektív élmény elemzése az „áradáselmélet” fogalmi keretében történt (CSÍKSZENTMIHÁLYI, 1975, 1978, 1982, 1986).

Az elmélet középpontjában egy sajátos tudatossági állapot, az „optimális élmény” tanulmányozása áll, amely akkor lép fel, ha a személy, aki valamit tesz, egyfelől erős „kihívást” érzel ebben a tevékenységben, másrészt kellőképpen jó személyes képességei vannak, hogy szembenézzen e kihívással. Ez olyan kiegyensúlyozott és komplex helyzetet idéz elő, melyben a személyek egészében pozitív tapasztalatról számolnak be: a tevékenység véghezvitelében magas szintű belső késztetésről; erős bevonódásról és koncentrációról, pozitív hangulatról és a tevékenység világos visszajelzéseiről, áradó lelki állapotról. Az „optimális élmény” szokás szerint komplex és erősen magával ragadó tevékenységekben tapasztalható, mint hegymászásnál, sakkozásnál vagy nehéz matematikai problémák megoldásánál, ennek ellenére az egyének hajlanak arra, hogy szelektíven reprodukáljanak ilyen pozitív és rendezett élményt még a különböző szokásos napi tevékenységek során is. Következésképpen előnyben fogják részesíteni azokat a tevékenységeket, melyek hozzájárulnak ezen élmény eléréséhez (CSÍKSZENTMIHÁLYI és MASSIMINI, 1985). Egyik célja jelen munkánknak ennél fogva az, hogy azonosítsuk azokat a napi szituációkat, ahol mintáink vizsgálati személyei erről a sajátos fajta élményről beszámoltak.

### *Minták és eljárások*

Az amerikai adatokat egy 75 fős, 14–17 éves chicagói középiskolásokból álló mintából gyűjtöttük, az olasz minta pedig 47 személyből állt, ők 16–18 évesek és egy milánói, úgynevezett klasszikus líceum tanulói voltak.

\*A tanulmány az első Olasz–Magyar Pszichológiai Szimpóziumon, 1987-ben, Cassinóban tartott előadás alapján készült.

Az adatokat az ESM (Experience Sampling Method = élmény-mintavételi módszer) segítségével vettük fel. Ezt az eljárást az élmény napi hullámzásának tanulmányozására dolgozták ki (CSÍKSZENTMIHÁLYI és LARSON, 1984). Minden vizsgálati személy egy elektromos csipogót hordott magával egy héten át, melyet a kísérletvezetők szabályoztak rádióösszeköttetéssel, emellett egy füzetet, mely 60 egyforma önbeszámoló kérdőívet tartalmazott. A csipogó 5–7 jelet adott naponta: hétközben reggel 8 és este 10 óra, szombaton reggel 8 és 12 óra, vasárnap pedig délelőtt 10 és este 10 óra között. Mikor a csipogó „bip”-et jelzett, a személyeknek ki kellett tölteniük egy kérdőívet, amely 44 különböző fajta tételt tartalmazott:

- a) két csoport nyitott mondatot: az első csoporté arra a tevékenységre vonatkozott, amelyet a „bip” idején csináltak – gondolataikra, a helyre és az adott társas kontextusra; a második csoport a *kívánt* tevékenységekre, helyekre és társaságra a „bip” idején.
- b) az élmény minőségével kapcsolatos tételek a „bip” idején: 10 vagy 7 fokú skálán kellett a személyeknek megítélni koncentrációjuk szintjét, éberségüket, involváltságukat, motivációjukat, lelkiállapotukat stb. az adott pillanatban; emellett egy beszámolót is elvártak tőlük, az észlelt kihívások és a tevékenységben észlelt személyes képességek szintjéről.

Az ESM-kérdésekkel nyert adatok módot adnak az ingadozások tanulmányozására az élmény dimenzióiban, mivel a személyek napi életük különféle helyzeteiben számolnak be róluk. Az itt ismertetett kutatásban ezzel az eljárással lehetségessé vált, hogy képet kapjunk a serdülők két mintájának napi élményeiről, igazoljuk az „optimális élmény” létezését a normál mindennapi életben, és hogy meghatározzuk, milyen szerepet játszanak ennek a tudatállapotnak az előidézésében a „tevékenység kihívásai” és a „személyes képességek a tevékenységben”.

### *Adatok elemzése*

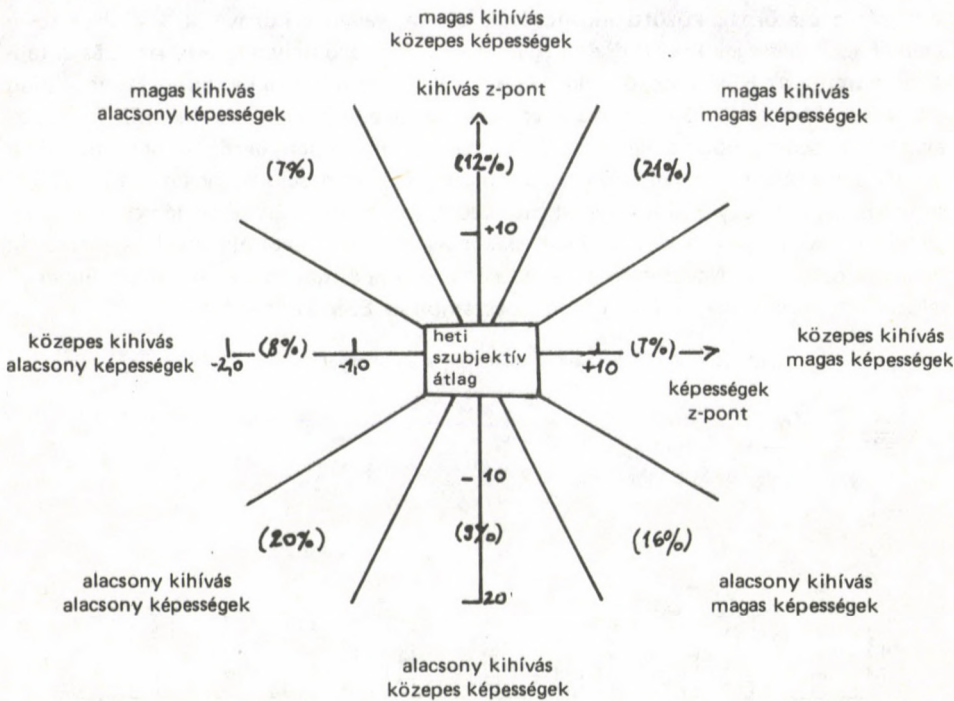
Mint fentebb állítottuk, az optimális élmény előfordulása akkor várható, ha a személyek erős környezeti kihívásokat észlelnek magas szintű személyes képességekkel kiegyensúlyozottan (azaz mikor mindkét dimenziót egyensúlyban, a szubjektív átlag fölött észlelik). Ezért kidolgoztunk egy modellt, amellyel tanulmányozzuk a mindennapi élmények folyamatos változásait a személyeknek a kihívások és a képességek közötti arányról való beszámoló alapján.

A mindennapi helyzetek során fellépő élmények különböző dimenzióinak fluktuációját úgy elemeztük, hogy kiindulópontként vettük az egész heti összes beszámoló szubjektív átlagát, és a nyers ESM-adatokat Z-pontokká alakították át. Erre az eljárásra az önbeszámolókból nyert adatok megfelelő elemzése érdekében van szükség.

Koordináta-rendszert készítettünk, melyben a „kihívások” az ordinátán, a „képességek” pedig az abszcisszán szerepeltek;\* a két tengely kereszteződési pontja reprezentálja a szubjektív átlagot (1. ábra). A kihívások és képességek arányának megfelelően a

\*Az egyszerűség kedvéért az ábrán „magas” és „alacsony” kihívások, illetve képességek szerepelnek. (A ford.)

sík 8 „csatornára” oszlik: az 1-es, 3-as, 5-ös és 7-es csatorna a fő tengelyeket veszi körül, a többi pedig a 2 síkfelező köré helyeződik, ahol a kihívás képesség arány megközelítően +1 vagy -1.



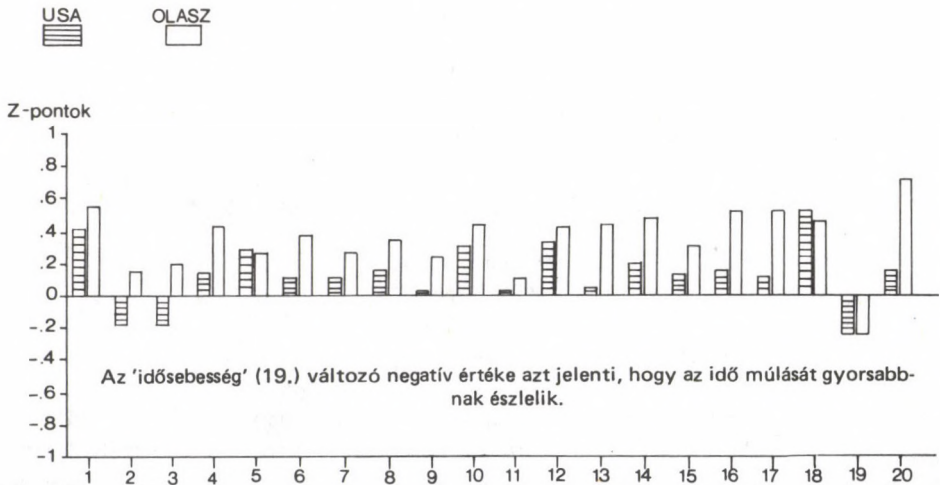
1. ábra

Az „áradásemélet” perspektívájában a szubjektív élmény globálisan pozitív leírását, az „optimális élményt” várjuk azokban a helyzetekben, ahol a személyek a tevékenységben rejlő erős kihívásáról, s a végrehajtásuk során kellőképpen jó képességekről számolnak be. Ez a helyzet a 2. csatornában valósul meg: ezen a területen a kihívás/képesség arány 1-nek felel meg; a személy a kihívásokat és képességeket egymással egyensúlyban észleli, értékük pedig magasabb a szubjektív átlagnál. Azokban a csatornáknak, melyek az erős kihívás és átlag alatti értékű személyes képességek észlelésének felelnek meg (8. csatorna), a „szorongás” helyzetét előfeltételezzük; azokon a területeken pedig, ahol a személyek a kihívás értékeit a szubjektív átlag alatt, a személyes képességeket pedig jelentősnek észlelik (4. csatorna), az „unalom” helyzetét tartjuk valószínűnek. Végül annál a helyzetnél, ahol a kihívásokat és a képességeket egyaránt a szubjektív átlag alatt észleli a személy (6. csatorna), arra számítottunk, hogy ez az „apátia” vagy el nem kötelezettség élményével kapcsolódik össze. A modell részletesebb leírását lásd MASSIMINI, CARLI, DELLE FAVE, TOSCANO, 1986; MASSIMINI, CARLI, CSÍKSZENTMIHÁLYI, 1987.

## Eredmények

Ellenőrizni kívántuk, hogy összhangban van-e a fenti modell az „áradásemélet” elvárásaival, ezért áttanulmányoztuk az összes, ESM önbeszámoló kérdőívekben szereplő változót a csatornák közötti ingadozásuk szerint, vagyis a környezeti kihívások és a személyes képességek között észlelt egyensúly különböző helyzeteiben. Az 1. és 2. táblázat mutatja az ESM-változók ingadozását a 8. csatornában, a két minta szerint külön elemelve. Mindenekelőtt, az olasz és amerikai eredmények összehasonlításával azt akartuk vizsgálni, hogy a két serdülő minta hasonló élményekről számol-e be mind-egyik csatornában. Általánosabban fogalmazva az volt a célunk, hogy kultúrközi hasonlatosságokat vagy különbségeket mutassunk ki abban, hogy a személyek milyen jelentést tulajdonítanak a kihívásoknak és képességeknek a napi élmények változásának meghatározásában. Nevezetesen: elemzésünk középpontjában az „optimális élmény” leírása állt, ahogyan arról a két csoport beszámolt az ESM-kérdőíveken.

USA-OLASZORSZÁG: Szubjektív élmény a 2. csatornában



2. ábra

Ahogy a 2. ábra mutatja, a 2. csatornában az olasz serdülők az „optimális élmény” elméletileg várt mintájáról számolnak be: e csoport számára mind a 23 ESM változónak pozitív az értéke; sőt, 15 közülük a lehető legmagasabb értéket kapja ebben a csatornában. *T*-próbával bebizonyosodott, hogy ezek a pozitív csúcsertékek szignifikánsan különböznek a szubjektív átlagtól. Az olasz serdülők ezt követő legpozitívabb élménye az 1. csatornában foglal helyet, ahol a kihívást a szubjektív átlagnál és a képességek átlagértékénél nagyobbak érzélik (3. ábra).

Az amerikai tinédzserek esetében a 20 ESM változó közül 18 mutat pozitív értéket a 2. csatornában, de közülük csak 7 éri el saját pozitív csúcsertéket, és csak 6 változó mutatja az értékeket az átlagtól szignifikánsan eltérőnek. Ebben a mintában a legpozitívabb élmény a 3. csatornában helyezkedik el (átlagos kihívások és magasabb képes-

Csatornák	Átlag Z-pontok								ANOVA	
	1	2	3	4	5	6	7	8	F	szign.
N	45	47	41	45	44	46	45	42		
Koncentráció	0,60***	0,56***	0,01	-0,36*	-0,44**	-0,46**	-0,02	0,41*	23,32	0,000
Konc. könnyűsége	0,04	0,16	-0,13	0,23	0,15	-0,31*	-0,48**	-0,36*	7,65	0,000
Öntudatlanság	0,01	0,20	0,23	0,25	-0,07	-0,07	-0,35*	-0,65***	9,33	0,000
Kontroll	0,19	0,44**	0,41*	0,30*	-0,05	-0,55***	-0,71***	-0,58***	29,03	0,000
Éber	0,15	0,28	0,09	-0,01	-0,26	-0,38*	-0,05	0,07	5,98	0,000
Boldog	0,19	0,38*	0,26	0,10	.00	-0,37*	-0,43**	-0,16	10,37	0,000
Vidám	0,08	0,27	0,27	0,18	-0,08	-0,24	-0,28	-0,19	6,42	0,000
Erős	0,15	0,35*	0,17	0,08	-0,25	-0,41**	-0,35*	-0,14	8,43	0,000
Barátságos	0,13	0,26	0,36*	0,10	-0,05	-0,23	-0,37*	-0,17	9,71	0,000
Aktív	0,40**	0,45**	0,17	-0,12	-0,41**	-0,54***	-0,34*	0,21	17,04	0,000
Társaságkedvelő	0,10	0,12	0,03	0,16	-0,18	-0,18	-0,26	0,06	2,67	0,010
Involvált	0,40**	0,42**	.00	-0,14	-0,21	-0,42**	-0,23	0,45**	13,29	0,000
Kreatív	0,27	0,52***	0,14	.00	-0,37*	-0,45**	-0,30*	0,22	18,97	0,000
Szabad	0,14	0,45**	0,15	0,12	-0,11	-0,33*	-0,61***	-0,30	16,68	0,000
Izgatott	0,36*	0,49**	-0,05	-0,09	-0,29	-0,47**	-0,25	0,19	14,68	0,000
Nyitott	0,25	0,32*	0,19	0,06	-0,28	-0,40**	-0,35*	-0,07	10,00	0,000
Világos	0,20	0,53***	0,24	0,13	-0,15	-0,37*	-0,57***	-0,30	17,12	0,000
Nyugodt	0,04	0,25	0,34*	0,28	0,08	-0,23	-0,33*	-0,44**	12,19	0,000
Kívánság	0,36*	0,53***	0,02	0,02	-0,27	-0,47**	-0,42**	-0,10	15,98	0,000
Kockázat	0,79***	0,47**	-0,01	-0,67***	-0,46**	-0,55***	0,29	0,56***	43,45	0,000
Idő sebesség <sup>+</sup>	-0,31*	-0,26	0,08	0,03	0,29	0,28	0,09	-0,43**	9,54	0,000
Elégedettség	0,39*	0,73***	0,30	0,07	-0,31*	-0,63***	-0,50***	-0,25	36,97	0,000
K.M.L.**	-0,31*	-0,33*	-0,02	0,02	0,22	0,30*	0,23	0,05	7,50	0,000
Hatás	0,13	0,29	0,27	0,18	-0,11	-0,28	-0,40**	-0,12	8,16	0,000
Aktiváció	0,35*	0,46**	0,12	-0,04	-0,43**	-0,58***	-0,28	0,13	17,84	0,000
Kognitív hatások	0,47**	0,61***	0,10	0,02	-0,19	-0,57***	-0,45**	-0,09	20,83	0,000
Motiváció	0,39*	0,70***	0,20	0,11	-0,23	-0,65***	-0,71***	-0,20	31,86	0,000
Beszámolók száma	200	354	112	279	152	330	133	122		
%	11,89%	21,05%	6,66%	16,59%	9,04%	19,62%	7,91%	7,25%		

<sup>+</sup>Idő sebesség: negatív értékek azt jelentik, hogy az időt gyorsabban múlnak észlelik

\*\*K.M.L.: Kívánság máshol lenni, a negatív értékek azt jelentik, hogy valaki nem akar máshol lenni.

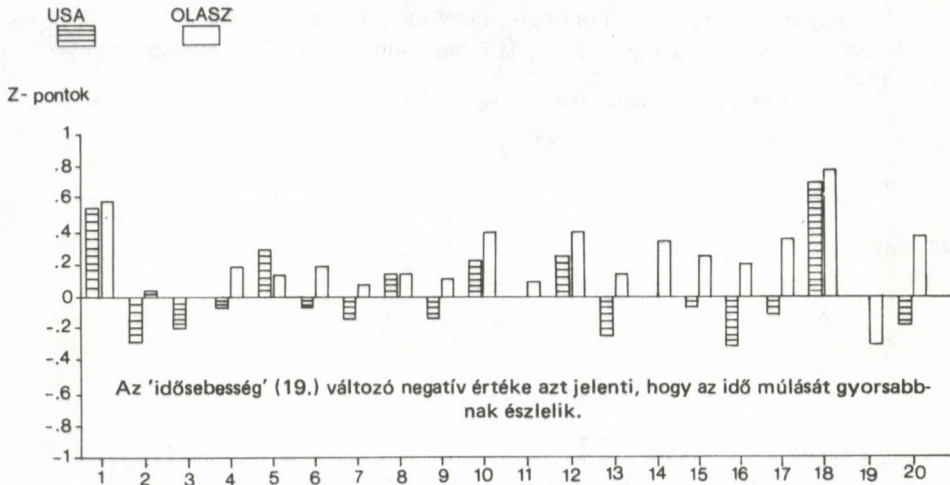
\*  $p < 0,05$  – \*\*  $p < 0,01$  – \*\*\*  $p < 0,001$

2. táblázat

**USA adatok**  
**Átlag Z-pontok**

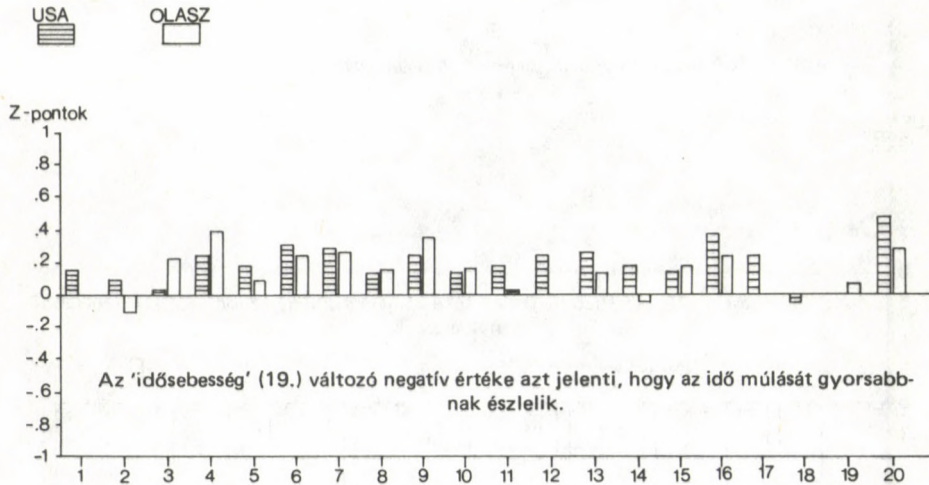
Változók	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	F	szign.
	csatorna	csatorna	csatorna	csatorna	csatorna	csatorna	csatorna	csatorna		
Koncentráció	.55***	.43***	.16	-.23*	-.39*	-.45***	-.17	.22	33,78	0,0000
Konc. könnyűség	-.30**	-.18	.09	.19	.03	.20	-.17	-.49***	9,85	0,0000
Öntudatlanság	-.20	-.18	.04	.13	.02	.14	.008	-.22	4,13	0,0002
Helyzet kontroll	-.08	.14	.24*	.08	-.02	-.13	-.20	-.08	3,76	0,0005
Éber	.29*	.29*	.18	-.26*	-.18	-.19	-.05	.01	13,07	0,0000
Boldog	-.08	.12	.31*	.07	.02	-.03	-.11	-.14	4,01	0,0003
Vidám	-.14	.11	.29*	.01	-.01	.02	-.06	-.14	3,87	0,0007
Erős	.15	.17	.14	-.07	-.00	-.08	-.05	-.08	3,51	0,0150
Barátságos	-.14	.04	.26*	.11	-.08	.04	-.18	-.09	2,65	0,0106
Aktív	.28*	.31**	.14	-.11	-.10	-.18	.01	-.03	6,29	0,0000
Társaságkedvelő	.02	.03	.13	-.04	.01	-.06	-.009	-.007	.56	.7807
Involvál	.25*	.33**	.25*	-.16	-.19	-.26*	-.08	.01	8,68	0,0000
Szabad	-.25*	.06	.27*	.25*	-.001	.06	-.04	-.30	9,20	0,0000
Izgatott	.01	.20	.13	.03	-.09	-.05	-.26*	-.23	4,22	0,0002
Nyitott	-.08	.15	.15	-.01	-.15	-.04	-.07	-.26	2,85	0,0063
Világos gondolatok	-.32**	.16	.39**	.11	.04	.02	-.06	-.50***	9,60	0,0000
Kívánság a tevékenységre	-.13	.12	.25*	.18	.03	-.01	-.32*	-.40**	9,59	0,0000
Kockázat	.70***	.53***	-.06	-.36**	-.42**	-.53***	-.03	.52***	55,48	0,0000
Idő sebessége	-.008	-.25*	.01	-.03	-.09	.08	.07	.14	2,54	0,0141
Elégedettség	-.18	-.16	.48***	.14	-.09	-.03	-.12	-.37	9,80	0,0000

## USA-OLASZORSZÁG: Szubjektív élmény az 1.csatornában



3. ábra

## USA-OLASZORSZÁG: Szubjektív élmény a 3.csatornában



4. ábra

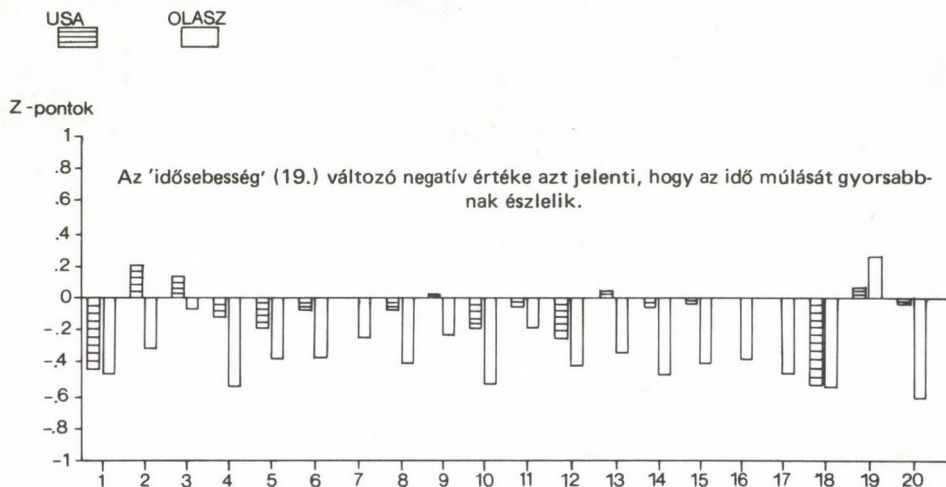
ségek): minden változó értéke pozitív, 20 változó közül 10 legmagasabb értékét éri el, és 9 szignifikánsan az átlag fölött van (4. ábra).

Ezek szerint egyfelől mindkét mintában pozitív élmény kapcsolódik a kihívások és képességek magas értékének egyensúlyához. Másfelől az amerikai serdülők beszámolóiban szubjektíven előnyben részesítik azokat a helyzeteket, amelyekben személyes ké-

pességeiket jobbnak érzik annál, amennyi a környezet kihívásaival való megbirkózás-hoz szükséges, míg az olaszok inkább „kihívásorientáltak” tűnnek.

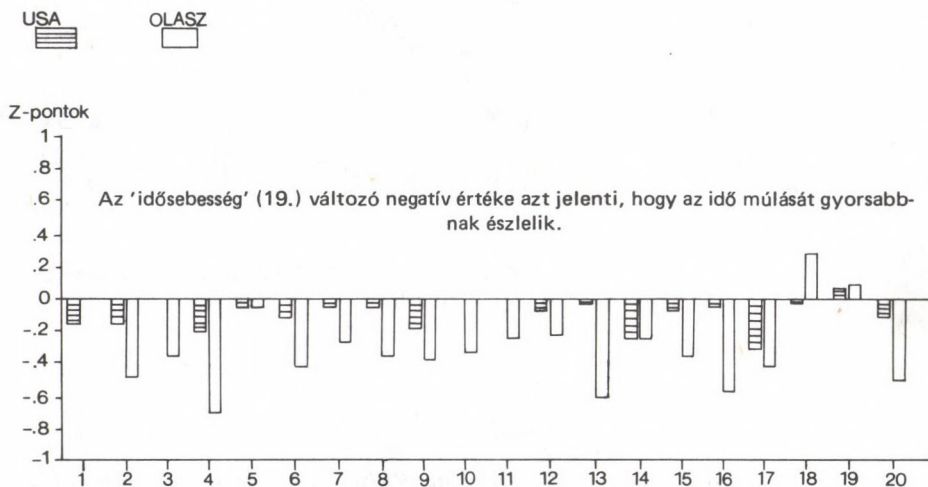
A két minta abban is különbözik, hogy mely helyzetekben számolnak be a legrosszabb élményükről: ahogyan az 5. és 6. ábra mutatja, az olasz tinédzserek csaknem

USA-OLASZORSZÁG: Szubjektív élmény a 6. csatornában



5. ábra

USA-OLASZORSZÁG: Szubjektív élmény a 7. csatornában



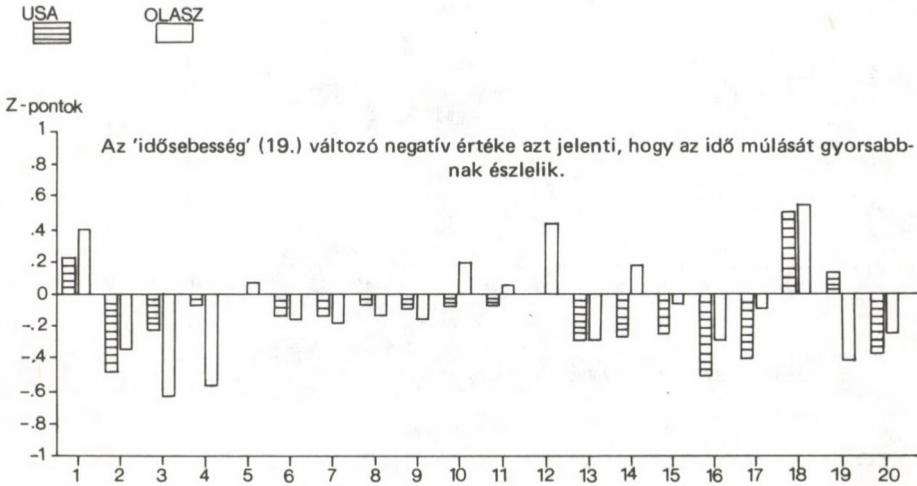
6. ábra

minden változó legnegatívabb értékeiről a 6. és 7. csatornában számolnak be, amelyek az imént elméletileg az „apátia” és el nem köteleződés élményéhez kötöttünk



(alacsony környezeti kihívások és csekély személyes képességek szubjektív észlelése). A másik oldalon az amerikai serdülők erősen negatív élményt hajlamosak kötni a 8. csatornához, vagyis a „szorongás” területéhez, ahogyan azt fentebb leírtuk (7. ábra). Viszont az olasz tapasztalattal összehasonlítva a 6. és 7. csatornát, a helyzet itt nem egyöntetűen negatív.

USA-OLASZORSZÁG: Szubjektív élmény a 8. csatornában



7. ábra

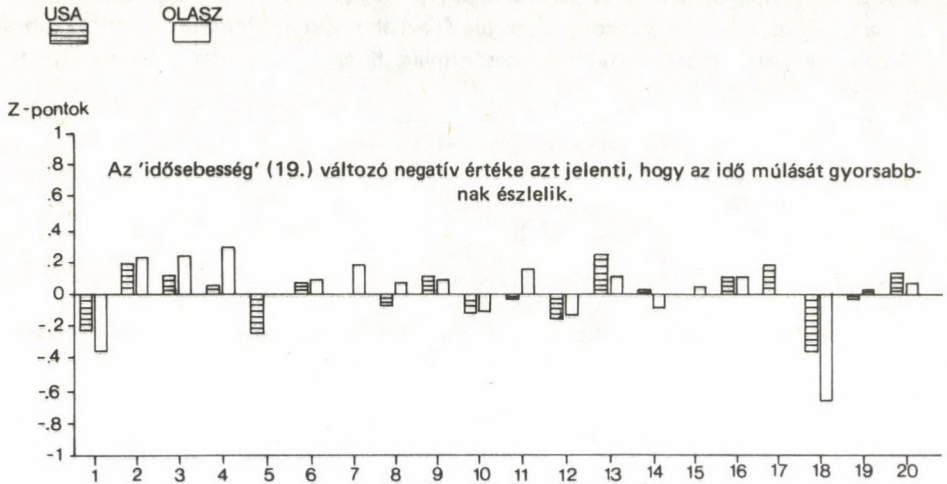
Mind a két minta hanyatlást mutat az élmény minőségében a 4. és 5. csatornában (az „unalom” területei); de az olaszok mégis rosszabb élményről számolnak be mint az amerikai tanulók ilyen helyzetekben, amelyeket a környezeti kihívás hiánya jellemez (8. és 9. ábra).

Ezek után azt mondhatnánk, hogy mind a pozitív, mind a negatív élmények kongruensebbek és polarizáltabbak az olasz mintában: úgy tűnik, külön-külön kapcsolódnak a 2. és 6. csatornához. Az amerikai személyeknél az élmény minősége diffúzabb és kevésbé kongruens a különböző csatornában; a 2-es csatornában lévő élmény globálisan pozitív, de a tengely úgy fordul el, hogy a képességeknek a kihívások feletti enyhe túlsúlyát érzélik úgy, mint a legpozitívabb helyzetet, a kihívásoknak a képességek fölötti túlsúlyát pedig úgy mint a legnegatívabbat (lásd CARLI, DELLE FAVE és MASSIMINI, előkészületben).

### Optimális élmény és tanulás

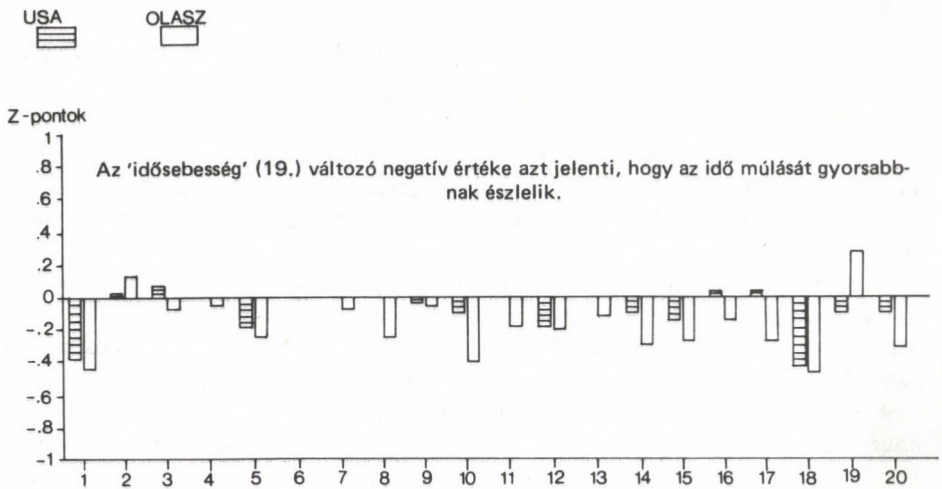
Kutatásunk második lépése az volt, hogy a két csoport szubjektív élményét elemeztük tanulási helyzetekben minthogy az iskola központi szerepet játszik ezeknek a serdülőknek a mindennapi életében. Ez jelentheti a legkomolyabb kihívást, amellyel szembe kell nézniük, és figyelmük, lelki energiájuk nagy részét szentelik neki. Ezért fontosnak

## USA-OLASZORSZÁG: Szubjektív élmény a 4. csatornában



8. ábra

## USA-OLASZORSZÁG: Szubjektív élmény az 5. csatornában



9. ábra

tűnik, hogy utánanézzünk, milyen hatása van a kihívások és képességek szubjektív észlelésének az élmény minőségére a tanulási tevékenységek alatt.

A 3. táblázat a tanulási tevékenységekben a válaszadások százalékát mutatja minden csatornában, mindkét minta részéről (ebbe a kategóriába gyűjtöttük az összes olyan ESM-kérdőívet, ahol a személyek iskolán kívüli, otthoni tanulásról, leckeírásról számoltak be. Ez a kiválogatás szükségszerűnek látszott a kulturális különbségek miatt az olasz és az amerikai iskolai időbeosztás, iskolai szervezetek között). Azt láthatjuk,

**USA—Olaszország összehasonlítás**  
**Tanulás**  
**Beszámolóók százaléka az egyes csatornában (szubjektív átlagok)**

Csatornák	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Olaszország	24,0	16,8	22,4 *	8,5 *	11,1	18,1 **	18,2	21,5
USA	31,3	30,0 *	10,7	2,5	6,7	2,6	13,6	24,5

\* =  $p < 0,05$

\*\* =  $p < 0,01$

\*\*\* =  $p < 0,001$

hogy az amerikai serdülők beszámolóik szerint gyakran tanulnak (a tanulással töltött idő 24–31%-ában) a magas kihívás-értékű csatornában (1., 2. és 8. csatorna), míg ugyanilyen helyzetekben az olasz tanulók az idő 16–24%-át töltik. Ellenkezőképpen, az olaszok a tanulási tevékenységek nagyobb százalékát teszik az alacsony kihívással jellemzett csatornába (4., 5. és 6. csatorna). Az amerikaiak továbbá szignifikánsan gyakoribb tanulásról számolnak be a 2. csatornában, míg az olaszok a 6.-ban.

Ez az összehasonlítás azt sugallja, hogy az amerikai tanulók nagyobb lehetőséget találnak a tanulásban az optimális élmény elérésére, mint az olasz minta tanulói. Habár, mint az előző részben láttuk, a legpozitívabb élményt a 2. csatornában az olaszok jelzik, és nem az amerikaiak. Így lehet, hogy az optimális élményre való nagyobb lehetőség nem jelent komoly előnyt az amerikai tanulóknak; noha ők több időt töltenek a 2. csatornában tanulás alatt, a legpozitívabb élményt a 3. csatornában találják, ahol a tanulásra szentelt időnek csak 11%-át töltik.

Megkíséreljük elemezni a két minta közötti különbségeket a két iskolarendszer különbségének figyelembevételével:

- az amerikai serdülők a napnak nagy részét töltik az iskolában, ahol folyamatosan tanárok irányítják őket: fokozatosan tanulnak meg szembenézni a nagyobb kihívásokkal a tanulás során, s ennél fogva folyamatosan kell gyarapítaniuk személyes képességeiket, hogy azokat egyensúlyban tartsák a kihívásokkal. Sőt, az amerikai tanulók átlag életkora alacsonyabb mint az olaszoké; sokan még nehéznek találják, hogy hatékony és személyes tanulási stratégiát dolgozzanak ki a kihívásokkal való megbirkózáshoz. Ez a két dolog összefügghet a tanulásnak erősen kihívó tevékenységként való észlelésével; s azt is várhatjuk, hogy a legpozitívabb élmény a 3. csatornában lesz, ahol a személyek képességeik növekedését érzik a tevékenységekkel szemben.
- Az olasz mintában a csatornák közötti homogénebb időeloszlást találtunk a tanulás-sal kapcsolatos válaszokban. Az olasz középiskolások tulajdonképpen csak körülbelül 5 órát töltenek naponta az iskolában hétfőtől szombati, délelőttönként. A tanu-

lásra fordított idő legnagyobb részében ezek a tanulók otthon egyedül vannak. Ez egyfelől az el nem kötelezettség és unalom élményét eredményezheti, másfelől viszont lehetőséget ad a diákoknak arra, hogy maga szerezzék meg aktivitását mind az időbeosztás, mind a tanulási módszerek tekintetében. Továbbá, minthogy az olasz minta vizsgálati személyei idősebbek az amerikaiénál, a korábbi iskolaévek alatt valószínűleg már sokan fejlesztettek ki személyes tanulási stratégiát a kihívásokkal szemben, melyeket így már nem érznek folyamatosan nagyobbak a képességeiknél.

### *Következtetések*

Az elemzett eredmények azt sugallják, hogy a két minta közötti, az ESM segítségével végzett összehasonlítás igazolni engedi az „áradásemélet” kultúraközi alkalmazási lehetőségeit. Ebben a munkában a kihívások és képességek személyes észlelésének központi szerepét sikerült bizonyítanunk az élmény minőségének meghatározásában. A két dimenzióknak a szubjektív átlag feletti egyensúlya kulcselemnek bizonyult a pozitív élmények előidézésében még a kihívó, ám mindig kellemes napi tevékenységek során is – az iskolai és otthoni tanulás során.

*(Bánfai Beáta fordítása)*

### **Magyarázat a diagramokban jelzett ESM-változókra**

- |                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Koncentráció              | 11. Társaságkedvelő                  |
| 2. A koncentráció könnyűsége | 12. Involvál                         |
| 3. Öntudatlanság             | 13. Szabad                           |
| 4. A helyzet kontrollja      | 14. Izgatott                         |
| 5. Éber                      | 15. Nyitott                          |
| 6. Boldog                    | 16. Világos gondolatok               |
| 7. Vidám                     | 17. Kívánság a tevékenység végzésére |
| 8. Erős                      | 18. Kockázat                         |
| 9. Barátságos                | 19. Idő sebesség                     |
| 10. Aktív                    | 20. Elégedettség                     |

*Irodalom*

- CARLI, M., DELLE FAVE, A., MASSIMINI, F., The quality of experience in the Flow channels: comparison of Italian and US students, In: CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. and CSÍKSZENTMIHÁLYI, I. (eds), *Forms of Flow: Studies in Psychology of Optimal Experience*, Cambridge University Press, N.Y. (in press).
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M., 1975, *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey Bass, S. Francisco.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M., 1978, Attention and the Holistic Approach to Behavior, In: POPE, K. S. and SINGER, J. L. (eds), *The Stream of Consciousness*, Plenum, New York.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M., 1982, „Toward a Psychology of Optimal Experience”, In: WHEELER, L. (ed.), *Review of Personality and Social Psychology*, 3, Sage, Beverly Hills.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M., 1986, L'insegnamento e la trasmissione dei memi, In: MASSIMINI, F. e INGHILLERI, P. (eds), *L'Esperienza Quotidiana, Teoria e Metodo d'analisi*, Franco Angeli, Milano.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. and LARSON, R., 1984, *Being adolescent*, Basic Books.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M., MASSIMINI, F., 1985, On the Psychological Selection of Bio-cultural Information, In: *New Ideas in Psychology*, Vol. 3, N. 2, 115–138.
- MASSIMINI, F., CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. e CARLI, M., 1987, Optimal experience, a standard for psychiatric rehabilitation, *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, N. 9.
- MASSIMINI, F., DELLE FAVE, A., CARLI, M., TOSCANO, M., 1986, Experience Sampling Method and Flow Theory, *94th American Psychological Association Convention*, Washington, D.C., August.

F. MASSIMINI and A. DELLE FAVE

**EXPERIENCE SAMPLING METHOD:  
A CROSS-NATIONAL RESEARCH ON ADOLESCENTS'  
DAILY LIFE**

The present paper shows the results of a cross-national research conducted on two adolescents' samples in USA and Italy. The goal of the research was to compare the quality of the subjective experience reported by the two samples through the various activities of the daily life. The analysis of subjective experience was conducted in the conceptual frame of the „Flow Theory” (Csíkszentmihályi, 1975, 1978, 1982, 1986).

The theory is centered on the study of a peculiar state of consciousness, the „Optimal Experience”, arising when a subject performing an activity perceives, on the

one side, high challenges in the activity, and, on the other side, adequately high personal skills to face it. This perception gives rise to a balanced and complex situation, in which subjects describe a globally positive experience: they report high levels of intrinsic motivation in performing the activity, high involvement and concentration, positive moods and clear feedbacks from the activity. „Optimal Experience” is usually reported in complex and highly involving activities, like climbing mountains, playing chess or solving difficult mathematical problems; however, individuals tend to selectively reproduce such a positive and ordered experience even in the different daily usual activities. Consequently, they will preferentially perform those activities, which allow them to reach it (Csíkszentmihályi and Massimini, 1985). One of the goals of this work is therefore to identify the daily situations where the subjects of our samples reported this particular kind of experience.

The results suggest that the comparison conducted between the two samples through the use of Experience Sampling Method allows to verify the potentialities of the „Flow Theory” in its cross-cultural applications. Specifically, in this work it was possible to confirm the central role played by the subjective perception of challenges and skills in determining the quality of the experience. The balance between the two dimensions above the subjective mean has been confirmed as a key element in giving rise to positive experiences even in challenging and not always pleasant daily activities, specifically in the study and homework for the samples considered.