Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Prožitek flow u sportovců a uživatelů internetu

(Flow experience by sportsmen and internet users)

(rigorózní práce)

Vypracoval: Mgr. Pavel Řezáč, DiS.

Konzultant: PhDr. Martin Vaculík, PhD.
Mgr. Stanislav Ježek, PhD.
doc. PhDr. Vladimír Kebza, CSc.
prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.

Brno 2009

Prohlašuji, že jsem rigorózní práci vypracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité prameny a literaturu.

V BRNĚ 5. února 2009

Rád bych upřímně poděkoval PhDr. Martinu Vaculíkovi, PhD. za jeho výstižné připomínky, cenné podněty ke zlepšení a zejména trpělivost a ochotu řešit vše, co bylo potřeba. Chtěl bych také poděkovat doc. PhDr. Vladimíru Kebzovi, CSc. za jeho vstřícné jednání a doporučení, jak práci zlepšit. Dále také Mgr. Stanislavu Ježkovi, PhD. za rady při statistickém zpracování dat. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat prof. PhDr. Vladimíru Smékalovi, CSc. za jeho nové podněty a motivování k rozšíření práce. Všem velmi děkuji.

1. ÚVOD 6
2. Flow 9
2.1. Širší souvislosti prožitku flow 9
2.2. Tradiční pojetí prožitku flow 12
2.3. Další pojetí 12
2.4. Jak se flow projevuje 13
2.5. Protiklady při prožitku flow 14
2.6. Dosažení flow 15
2.7. Provozovaná aktivita jako nejčastější způsob k dosažení flow 15
2.8. Dosažení flow při prožitku nebezpečí 17
2.9. Možnosti zkoumání flow – dimenzionální modely 17
3. Dimenzionální model stavu flow 20
3.1. Autotelická činnost 20
3.2. Jasné, konkrétní cíle 22
3.3. Kontrola situace 24
3.4. Jednoznačná zpětná vazba 25
3.5. Ponoření se do aktivity 27
3.6. Soustředění se na aktuální prožitek 28
3.7. Transformace času 30
3.8. Ztráta sebeuvědomění 31
3.9. Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince 32
4. Katalyzátory a bariéry prožitku flow 36
4.1. Osobnost a prožitek flow 36
4.1.1. Self - esteem a flow 37
4.1.2. Výkonová motivace a prožitek flow 39
4.2. Prožitek flow při aktivitě 40
4.2.1. Flow ve sportu 42
4.2.2. Flow při užívání internetu 45
5. Empirická část 48
5.1. Výzkumné otázky 48
5.2. Výzkumné hypotézy a jejich zdůvodnění 48
5.2.1. Sběr dat 50
5.2.2. Zkoumaný soubor 51
5.2.3. Použité metody 52
5.3. Analýza dat 55
5.4. Výsledky 56
5.4.1. Ověření použité metody (reliabilita dotazníku, korelace oblastí) 56
5.4.2. Rozdíly mezi činnostmi „sport“ a „užívání internetu“ v prožitku flow a sebehodnocení 58
5.4.3. Prožitek flow a sebehodnocení 62
5.4.4. Vztah jednotlivých dimenzí flow 66
5.4.5. Nejčastěji prožívané dimenze flow při činnosti „sport“ 68
5.4.6. Nejčastěji prožívané dimenze flow při činnosti „užívání internetu“ 70
5.4.7. Četnost modelu stavu flow 72
5.5. Diskuse 75
5.6. Závěr 79
Literatura 81

1. ÚVOD

Žijeme v době, která je velmi uspěchaná a přetechnizovaná, kdy jsme neustále zaplavováni emocionálně nabitými sděleními. Prožívání je tak součástí každodenního života všech lidí. Odpočinek, a zejména ten aktivní, patří k velmi důležitým psychohygienickým nástrojům. Psychické uvolnění a pocit harmonie těla i ducha obnovuje síly a pomáhá zvládat další náročné úkoly. Domnívám se, že existuje pouze málo lidí, kteří dokáží navodit pocity uvolnění a uspokojení sami, bez jakékoli další činnosti. Většina lidí k tomu využívá aktivní činnost. Někdo se nejvíce uvolní tím, že jde nakupovat, jiný tím, že poslouchá hudbu, další čte nebo dělá jinou činnost. Sport je jednou z velmi účinných možností, jak se po neustálých stresech, které na nás působí, od nich osvobodit.

Tento druh aktivního odpočinku se tak stal velmi důležitou složkou každodenního života mnoha lidí. Nabídky s možností provozování nejrůznějších sportů, o kterých jsme ještě nedávno ani neslyšeli, se neustále rozrůstají. Důvody sportování jsou však různé. Na jedné straně se setkáme s provozováním sportu jako se snahou o zvyšování své sociální prestiže, jelikož sportování může být považováno za žádoucí. Obdobným důvodem, proč sport provozovat, je také kult těla, jak můžeme spatřovat např. u kulturistů a mnoha dalších sportovních odvětví. Oba důvody spojuje to, že provozování sportu je snahou o dosažení nějakého výsledku – v podobě financí, sociálního uznání, dobrého vzezření apod. Sport hraje v těchto případech roli pouze jakéhosi nástroje k dosažení těchto cílů. Na druhé straně se setkáme s tím, že sport je provozován kvůli němu samému, kvůli prožitkům, které nám přináší, nikoli kvůli výhře, finanční odměně za vítězství. Fyzická aktivita nám v takových případech nabízí možnost dosažení také psychické pohody. Díky sportu můžeme prožívat jiné prožitky než ty, které jsou dosahovány při relaxaci. Prožitky při sportu mohou být, dle mého názoru, intenzivnější – díky spojení fyzické a psychické oblasti. Prožívání může také dosahovat jiné kvality vzhledem k tomu, že při sportu je přítomná složka kompetitivní. Ta může pomáhat k většímu ponoření se do provozované činnosti. Prožívání při činnosti tak může být velmi příjemné, může se dostavit tzv. prožitek flow.

Fenomén flow, často překládaný také jako prožitek plynutí či též optimální prožitek je v psychologii poměrně novým fenoménem. Historii tohoto fenoménu můžeme spatřovat někdy kolem roku 1968, kdy humanisticky orientovaný psycholog *A. H. Maslow* (*cit. dle Macková, 2003*) popsal tzv. vrcholný zážitek (peak experience). Za autora termínu flow je však považován

americký psycholog maďarského původu *Mihalyi Csikszentmihalyi*, který při zkoumání štěstí a jeho prožívání přichází s novým fenoménem: s prožitkem, který poprvé označil jako flow. Ke zkoumání na poli prožívání flow bylo nejčastěji využíváno metody vzorkování pocitů - ESM (experience sampling method). Participanti mají v takovém případě během celého dne u sebe elektronické pagery. Ty jsou napojeny k počítači, které jsou naprogramovány tak, že volají účastníkům v předem stanovených intervalech. Participanti mají vždy, když pager zazvoní, vyplnit dotazník, ve kterém odpovídají na otázky týkající se jejich pocitů. Design výzkumu založený na této metodě využili např. *Carli, Delle Fave, Massimini (1988)*, *Csikszentmihalyi, Larson (1984)*. Pro zkoumání dospělých s psychiatrickou diagnózou využili metody *Massimini, Csikszentmihalyi, Carli (1987)*, ve výzkumu s rezidenty sociálního zařízení *Voelkl (1990)*. Téže metody využili také *Novak, Hoffman (1997)* pro výzkum uživatelů internetu.

Zřejmě druhou nejčastěji používanou metodou měření prožitku flow je metoda, která se zaměřovala na zjišťování kvality prožitku pomocí příběhu, který participanci vyprávěli (narativní přístup). Ten využili např. *Pace (2004)* ve výzkumu uživatelů internetu, *Kiyoshi (2004)* pro výzkum týkající se denních aktivit u japonských studentů, *Macková (2003)* pro výzkum vysokoškolských studentů při provozování sportu a další.

Na konci 90. let minulého století se však objevil nový přístup, který je reprezentován *Susan A. Jacksonovou* a *Mihalym Csikszentmihalyim*. Dosavadní poznatky o flow fenoménu tak byly zčásti upraveny a zřejmě poprvé byla použita metoda kvantitativního měření tohoto prožitku díky škále FSS – 2 a DFS – 2. Tento nový příspěvek do výzkumu flow a následný velký zájem o tuto oblast (např. *Řepka, Man, 2002, Novak, Hoffman, Duhachek, 2003, Macková, 2003, Kiyoshi, 2004, Kirchner a kol., 2005, Larson, 2006* a mnoho dalších) s sebou přinesl také důkaz o tom, že zkoumání na tomto poli je stále aktuální a že fenomén flow neupadl do nezájmu psychologů. Začaly vznikat další dotazníkové metody pro měření flow. *Rheinberg, Vollmeyrová (2001)* vytvořili krátký dotazník k měření flow, který zjišťoval „výzvy“, „zájem“, „pravděpodobnost úspěchu“, „obavu z neúspěchu“. V českých podmínkách ověřovali tuto škálu *Man, Stuchlíková (2003)*.

Prožitek flow jistě zná řada z našich vrcholných sportovců, tvůrčích pracovníků, umělců, vědců, ale i obyčejných lidí. Řada z nás ho jistě alespoň někdy pociťuje, ač ho možná nedokáže dostatečně reflektovat či pojmenovat. Prožitek flow je zkrátka přítomný. Domnívám se, že právě

díky tomu je práce aktuální a že může být také zajímavá tím, že pomůže více objasnit tento bezesporu zajímavý druh prožívání.

Ve své práci se budu zabývat prožitkem flow u sportovců, resp. srovnání kvality prožitku flow u sportovní a nesportovní aktivity (uživatelé internetu). Dále se soustředím na možnosti dosažení tohoto optimálního prožitku a na jeho případné katalyzátory a inhibitory. Pokusím se více zmapovat charakter a kvalitu výše uvedeného fenoménu u sportujících lidí. Budu se zajímat o to, zda a jaký vliv na výsledný výkon může mít ona psychická stránka jedince. Zda bychom za lépe připraveného považovali jedince, který má fyzické předpoklady pro dosažení určitého výkonu a současně má dobrou přípravu, nebo toho, který je více odolnější a je schopný provozovanou činnost intenzivněji prožívat.

V první (teoretické) části své práce se budu věnovat charakteristice tohoto dle mého názoru velmi zajímavého prožitku. Popíši dimenze a také osobnostní predispozice k jeho dosažení. Dále se pokusím hlouběji zaměřit na dimenzi flow (výzva x schopnosti jedince), která prochází polemikami psychologů zabývajících se touto oblastí. Ve druhé části práce se již budu věnovat provedenému výzkumu a statistické interpretaci dosažených výsledků.

Touto prací bych chtěl podnítit zájem psychologů v ČR o tento fenomén a jeho případné využití v praxi. *Křivohlavý (2004)* přesně vystihuje problém výzkumů v oblasti flow. Doslova se ptá: *„otázkou, kterou psychologie sama již neřeší, je, co s poznatky o vrcholných zážitcích uděláme“. (Křivohlavý, 2004, s. 174)* Domnívám se, že poznatky, které práce přinese, by nemusely sloužit pouze jako další množství dat o prožitku flow. Výsledky by mohly být využity např. v oblasti terapeutické, v rámci kinezioterapeutického přístupu např. při práci s dětmi, práce s drogově závislými lidmi apod.

2. Flow

2.1. Širší souvislosti prožitku flow

Prožitek flow je jedním z konceptů tzv. pozitivní psychologie. Ta tvořila alternativu k nadměrnému fokusu psychologie na negativní jevy (poruchy, patologie, nemoci, jejich příčiny a posléze také kurativní přístup). Pozitivní psychologie se naopak zabývala jakousi prevencí těchto negativních jevů, tedy tím, jak se jedinec může ochránit před onou nedostačivostí v určité oblasti. V rámci pozitivní psychologie tak vznikly koncepty jako např. naučený optimismus, koncept nezdolnosti (resilience), či jak uvádějí např. *Pavot, Diener (1993), Diener (2000), Snyder (2002)* koncept osobní pohody a také koncept flow skrze zkoumání prožitku, co je štěstí *(Csikszentmihalyi, 1996a)*. Blíže se těmto oblastem budu věnovat v následující části.

Naučený optimismus je konceptem se kterým přichází Seligman. Jedná se o jakési východisko k dříve užívané oblasti „naučená bezmocnost“. Tu bychom mohli definovat jako vědomí, že danou oblast nejsem schopný zvládnout. *Seligman (2006)* objasňuje tento svůj koncept skrze jedincovo mělké prožívání či dokonce nedostatek emocionálního prožívání. Citovaný autor používá tento koncept pro objasnění vývoje depresivně laděných lidí. Na základě výzkumů *(Halpern, 1998, Offer, 2006* a další) se ukazuje, že naučená bezmocnost souvisí s externím místem kontroly. Domnívám se, že souvislost je velmi patrná. Je–li člověk bezmocný, subjektivně nepociťuje, že může se situací něco dělat. Spíše se v takovéto situaci domnívá, že vše je již dáno (ovládáno) okolím a nikoli jím samotným. K tomu, aby jedinec nesměroval svůj vývoj k depresivnímu prožívání je dle citovaného autora důležité učit se prohlubovat emoční prožívání (zejména s akcentem na to optimistické), ale také dokázat vnímat i méně hluboké prožitky. To vnímám tak, že jedinec by se měl pokoušet posilovat sebepercepci.

Při přemýšlení o konceptech naučené bezmocnosti a naučeného optimismu je důležité položit si otázku, kde se berou zdroje těchto oblastí. *Seligman (2006)* prezentuje, že míru optimismu jedince ovlivňuje již v dětském věku více faktorů. Mezi ně citovaný autor řadí komunikační styl matky, kriticizmus dospělých, které přicházejí s dítětem do kontaktu, vývojové mezníky dítěte. V průběhu života pak počet a intenzita případných náročných životních situací, které jedinec podstoupil. Citovaný autor dále uvádí, že na základě svého zjištění je „optimistický

objasňující styl[1]“ při vedení týmu sportovců výrazně úspěšnější co se týče finálních výkonů. Autor tak nepřímo popisuje, že na výsledný výkon má optimismus a pohoda sportovců výrazně lepší vliv. V této oblasti se tak koncept naučeného optimismu a prožitku flow v souvislosti s provozováním sportu velmi přibližují. Domnívám se, že jedinec, který je optimisticky naladěn, prožívá příjemné prožitky může dosahovat výrazně lepších výkonů ve srovnání s jedincem, kterého za výsledkem žene výrazný stimul z okolí či vnitřní motiv. Tato motivace dosažený výsledku pak může být naopak brzdou. Oblastí, které hrají roli při budování naučeného optimismu je samozřejmě mnoho. Dále se jim v této práce ale nebudu věnovat.

Dalšími oblastmi, které s tématem souvisí jsou oblasti odolnosti, či nezdolnosti (resilience) na straně jedné a zranitelnosti (vulnerability) na straně druhé. Koncepty opět souvisí s vnímáním sebe sama jakožto člověka dostatečně dobrého zvládnout určité úkony (resilience), či naopak jedince, jehož pocit kontroly nad danou situací je nižší (vulnerabilita). Oba z výše uvedených konceptů se dotýká celostní složky člověka, tedy jednak jeho tělesné složky, ale také jeho psychických charakteristik. Fyzická složka se mého pohledu může týkat např. dalšího nosného tématu a to tématu rizikových aktivit. Částečně se jich dotknu v kapitole (4. Katalyzátory a bariéry prožitku flow). Více se jim ale v práci nechci zabývat. Oblast vulnerability v rovině psychické se tématu prožitku flow dotýká více. *Kebza (2005)* poukazuje na koncept trojí vulnerability, jejíž psychologická část je definována: *„…snížením, či absencí pocitu kontroly a rozvojem pesimistického atribučního stylu, což může být důsledkem raných zkušeností, podporujících přesvědčení, že důležité životní situace a události přicházejí často bez předchozích příznaků, neočekávaně, nepredikovatelně a nekontrolovatelně.*“ *(Kebza, 2005, s. 94)*. Na druhé straně spektra stojí oblast resilience. Vymezení této oblasti existuje celá řada. *Masten, Best, Garmezy, (1990)* jí charakterizují jako udržování si pozitivního nastavení i přes působení náročných životních událostí. *Block, Block (1980)* se při popisu resilience odkazují na jedincovy osobnostní charakteristiky a resilienci chápou jako mechanismus ega, který zajišťuje funkčnost a flexibilitu organismu. Odpověď organismu je relativně stálá i přes různorodé podmínky prostředí kolem jedince. V současné době se výzkumníci při zkoumání resilience stále častěji zaměřují na rozlišení oblastí, ve kterých resilienci spatřují. Užívají tak termínů jako vzdělávací resilience *(Wang et al., 1994)*, emoční resilience *(Kline, Short, 1991)*, či resilience v chování *(Carpentieri, Mulhern, Douglas, Hanna, Fairdough, 1993)*. Resilienci vnímám jako oblast, která umožňuje

[1] optimistic explanatory styles

jedinci dosahovat klidného sebevědomí. Na základě něj je tak možné ponořit se do provozované aktivity více naplno dosáhnout příjemného prožitku při provozované aktivitě.

Další oblastí, která dle mého názoru s prožitkem flow souvisí je oblast osobní pohody. *Levin, Chatters (1998, in Kebza, 2005)* uvádějí, že osobní pohodu je možné rozlišit na subjektivní a objektivní osobní pohodu. Objektivní osobní pohoda je v této souvislosti chápána jako funkční kapacita organismu, či zdravotní stav organismu. Subjektivní osobní pohodu chápou citovaní jako soubor celkem 4 komponentů. Jedná se o psychickou osobní pohodu, sebehodnocení (self – esteem), sebeúčinnost (self – efficacy), osobní zvládání. Všechny tyto koncepty pozitivní psychologie souvisí s výzkumným cílem práce. Byť se v práci zabývám pouze některými koncepty (flow, self – esteem) vnímám, že některé z dalších uvedených oblastí jsou součástí měřených dimenzí. Jako příklad bych uvedl koncept self – efficacy, či koncept resilience. Tyto vnímám obsaženy v dimenzi „kontrola situace“, jež je složkou prožitku flow (viz kapitola 3.3. Kontrola situace).

Oblastí, které souvisejí s konceptem flow je celá řada. Většina z nich je zkoumána z pohledu pozitivní psychologie, čímž je prožitek flow také součástí. Některé z nastíněných konceptů bychom mohli v okrajové míře v prožitku flow spatřovat (viz komponenty stavu flow). V práci se však nechci zabývat těmito koncepty více, vzhledem k tomu, že každý z konceptů by sám o sobě vystačil na samostatnou práci. Mým cílem však není postihnout všechny tyto oblasti, ale zaměřit se pouze na jednu z nich, tedy na prožitek flow, kterému se budu podrobně zabývat v následujících kapitolách.

2.2. Tradiční pojetí prožitku flow

Prožívání flow (resp. plynutí či optimálního prožitku) má své kořeny již u humanisticky orientovaného psychologa A. H. Maslowa (*cit. dle Macková 2003*), který v 60. letech minulého století popsal tzv. vrcholný zážitek[2]. Podle něj se člověk, který prožívá vrcholný zážitek, cítí jako by mimo prostor a čas a vnímá velmi intenzivní spojení mezi jím samotným a danou věcí, činností. Toto spojení přináší člověku velmi příjemné pocity a dodává mu energii. Při zkoumání, co je štěstí, objevil Mihalyi Csikszentmihalyi fenomén flow, který charakterizuje jako vnitřně uspokojivý, uspořádaný, plně fungující, dynamický stav vědomí, který je dosažen pohlcením jedince danou činností. Jsme tak jakoby unášeni proudem, a to nám přináší příjemné pocity *(Csikszentmihalyi, 1977)*. Týž autor později charakterizuje koncept flow tím, že: „*…se spojuje se stavem vědomí, když se člověk zcela ponoří do toho, co dělá, přičemž všechny ostatní pocity či myšlenky zůstávají mimo. Člověk prožívá harmonii svého těla a duše a osoba má pocit, že se děje něco mimořádného.*“ (*Csikszentmihalyi, 1996a*). V širším kontextu považuje citovaný autor tento druh prožívání za formu energie, která dokáže obohatit náš život, činí ho intenzivnějším a smysluplnějším. Radost nahrazuje nudu, zaujetí potlačuje odcizení a lidské prožívání se stává vnitřně uspokojivým. Citovaný autor nezůstává v charakteristice optimálního prožívání pouze u dílčích prožitků, ale poukazuje na velký, jediný prožitek plynutí v kontextu chápání lidského života a jeho smyslu. „*Dávat něčemu smysl nebo význam znamená vnášet pořádek do obsahu naší mysli tím, že své konání včleníme do sjednoceného plynutí.*“ *(Csikszentmihalyi, 1996a, s. 319)*. Koncept flow v podání citovaného autora je pokládán za tradiční, ze kterého většina autorů, kteří fenomén flow zkoumají, vychází. Existuje však mnoho dalších charakteristik prožitku flow.

2.3. Další pojetí

Definici optimálního prožitku předkládají také *Privette a Bundrick (1987)*, kteří považují tento fenomén za ekvivalent dávno prezentovaného Maslowova vrcholného zážitku. Vyzdvihují však významnost příjemnosti prožívání. Tito autoři tak předpokládají, že prožitek flow nemůže být pociťován jako něco nepříjemného. Jiní autoři (*Ellis, Voelkl, Morris, 1994)* naopak charakterizují flow pomocí indikátorů. Za ty nejdůležitější pokládají pozitivní dopad fenoménu na jedince, vysokou aktivační hladinu (arousal), existenci vnitřní motivace a současně pocit

[2] Z angličtiny Peak experience

svobody. *Ghani, Supnick, Rooney (1991)* obdobně jako mnozí další pokládají za důležitý faktor plné koncentrace na provozovanou aktivitu, dále také zdůrazňují nutnost jedince mít situaci plně pod kontrolou. Situace by tak neměla být nová, neznámá, ohrožující, ale mělo by se jednat o činnost, která je pokud možno plně zautomatizovaná, pro jedince známá. Člověk se tak, dle výše uvedených autorů, nemusí soustředit na to, jak situaci zvládat, ale danou činnost pouze prožívá. *Řepka, Man (2003, s. 120)* doslova charakterizují flow jako: „*Úplný nereflexivní prožitek při hladce uskutečňované činnosti, kterou má člověk navzdory vysoké náročnosti pod kontrolou. Samotný prožitek je vnímán jako velmi příjemný.“* Ani v teoretickém vymezení konceptu, ani v empirických výzkumech (např. *Clarke, Haworth, 1994, Stein, Kimiecik, Daniels, Jackson, 1995* a další), se nesetkáme s tím, že prožitek by mohl být nepříjemný. Prožitek flow je tedy chápán jako příjemné prožívání úplného ponoření se do dané činnosti. Příjemnost prožitku je dána mimo jiné tím, že vykonávaná činnost, u které se flow může objevit, musí být pro jedince sama o sobě také příjemná, musí jí mít v určitém rozsahu rád.

2.4. Jak se flow projevuje

Činnost v průběhu flow je spontánní, téměř automatická. U prožívající osoby se objevuje změna vnímání času, který buď není vnímán, nebo je zde naopak přesnější kontrola času (vnitřní hodiny, automatické sledování ukazatelů času). To nastává v případech, kdy to činnost sama o sobě vyžaduje. Kontrola nad jednáním je zcela zachována a vzniká pocit zvýšené kontroly dění, které nepotřebuje úsilí, vůli ani rozhodování. Tento stav je spojen s lehkou elací a silným pocitem vyrovnanosti. Je to velmi příjemný stav sám o sobě, bez ohledu na dosažené cíle. Z výše uvedených charakteristik optimálního prožitku vyplývá, že při něm nastávají mnohé psychofyziologické změny, jedná se o změnu stavu myšlení, afektivity, vnímání, ale také obsahu vědomí. Na rozdíl od tranzu však nedochází k hlubším změnám vědomí a volní kontrola je zachována. Prožitek plynutí není trvalou záležitostí a tudíž při něm nehrozí žádné nebezpečí. Jedinec tak může dosáhnout změny vědomí, ve kterém je bez pocitu zvláštní námahy, bez starosti o self. Jeho pozornost je činností zcela pohlcena. Při tomto nezaměření se na výsledek činnosti, ale na jeho průběh, je možné dosáhnout mnohokrát lepších výsledků, než v případech nadměrného soustředění na cíl. V této oblasti spatřuji jistou paralelu s logoterapeutickou technikou dereflexe. Ta popisuje, že nadměrná snaha (hyperintence) o dosažení určitého cíle, na který se zaměřujeme, nám cíl naopak vzdaluje. Cíl nám tak uniká. *Frankl (1977)* uvádí, že

zmírnění nadměrného snažení o dosažení cíle a sebepozorování přiblíží člověka k dosažení štěstí. Flow fenomén vlastně funguje na podobném principu. V případech, kdy jedinec přehnaně usiluje o dosažení nějakého cíle a samotná aktivita, respektive průběh činnosti je mu nepříjemný nebo mu nic nepřináší, flow zřejmě nenastane. Obdodně také *Mannell, Zuzanek, Larson (1988)* uvádějí, že flow můžeme spíše prožívat v situacích, kdy si jedinec předem nestanovuje cíle, kterých chce v dané oblasti dosáhnout. Také *Csikszentmihalyi (1991)*, zastává názor, že cíl aktivity o sobě není obvykle důležitý, důležité je, že se naše pozornost díky němu soustředí a je zaujata nějakou dostupnou aktivitou, která nám přináší radost. Ani výsledek činnosti není rozhodující pro to, zda bude optimální prožitek přítomný či nikoli. Výsledek nemusí dopadnout podle představ dotyčného a flow přesto může být v průběhu činnosti zaznamenáno a jedincem také uvědomováno.

2.5. Protiklady při prožitku flow

Jak je patrné z předcházejících řádků (kde jsem popisoval, jak soustředění se na cíl může cíl oddalovat), flow je fenomén, který v sobě skrývá řadu protikladů. *Macková (2003, s. 59)* doslova píše: *„Jak se člověk může oddávat činnosti (když svoje Já odevzdá činnosti) a mít přitom jasné, konkrétní cíle (přičemž jeho Já je velmi aktivní?). Anebo jak může individuum usměrňovat sebe sama a přitom prožívat ztrátu sebeuvědomění?“* Zážitek plynutí se spojuje s intenzivním citovým prožíváním. V této oblasti není dle autorky možné hledat logické souvislosti, které užívá náš rozum. Psychické napětí, které prožívá člověk v náročné situaci prý tak zůstává jakoby na pozadí vědomí. Tento stav podněcuje úsilí vynaložené při dané aktivitě až k maximálnímu možnému bodu. Člověk bez nadměrného soustředění se na výsledek činnosti prožívá pocit síly, radosti, energie, lehkosti se kterými aktivitu vykonává – tedy optimální prožitek. Ten vzniká právě na pozadí obav, které přispívají k vnímání dané situace jako náročné. *Macková (2003, S. 59)* v této souvislosti doslova uvádí, že: „*Radost a strach se vyskytují současně, ale radost je v popředí, strach v pozadí.*“. Dalším zajímavým protikladem, který uvádí výše citovaná autorka, je koncentrace na výkon a externí rozptylující faktory. Při soustředění se na konkrétní činnost se v mnoha případech stává, že prožíváme „vnitřní klid“. Tento moment však může nastat i v době, kdy jsme obklopeni rušivými elementy. V situacích, kdy se např. herec soustředí na svůj výstup, již nevnímá publikum, které se před představením baví. Obdobně např. sportovci popisují, že před vrcholným výkonem, nebo při něm častokráte ani nevnímají povzbuzování fanoušků, nebo

jiné zvuky z okolí. Obdoba tohoto jevu je popisována u sugestivních příkazů např. pokud hypnotizovaný uslyší nějaký zvuk, stav změněného vědomí se více prohloubí. *Ellis, Voelkl, Morris (1994)* popisují v této souvislosti, že flow se pojí s procesem uvolnění (až meditace), ale současně s procesem koncentrace na provozovanou činnost. Zamyslíme-li se nad těmito jevy zjistíme, že jsou také protikladné. Na jedné straně se soustředíme na vnější či vnitřní objekt, na straně druhé jsme relaxováni. Díky intenzivnímu kontaktu mezi provozovanou činností a vlastním Já můžeme dosahovat optimálního prožitku. V případě prožívání flow musíme tedy počítat s tím, že současně mohou nastat některé zdánlivě neslučitelné skutečnosti.

2.6. Dosažení flow

Přítomnost flow není možné ve většině případů zaručit. Není však vyloučeno, že někteří lidé, např. přívrženci východní náboženské kultury, umějí tento fenomén navodit vědomě. Techniky jsou obdobné, jako při hypnotizaci, tedy soustředění se na zvolený objekt a odstranění rušivých elementů. Jedná se však spíše o výjimky. Tito lidé se pak samozřejmě mohou ve stavu flow nacházet kdykoli chtějí. U ostatních je však spojován s nějakou prováděnou činností. *Macková (2003)* naopak uvádí, že flow není možné navodit silou vůle. Prezentuje, že přílišné volní úsilí je naopak překážkou pro dosažení flow. Oproti tomu *Csikszentmihalyi (1991)* možnost dosažení flow silou vůle nevylučuje. Flow je často popisováno jako cesta „Já“ do jiné reality. *Csikszentmihalyi (1991, s. 72)* doslova píše, že: „*Prožitek flow vede člověka nejen do vyššího stupně výkonu, ale současně mění jáský prožitek díky tomu, že situaci tvoří více komplexní. Růst jáské zkušenosti je pak klíčem k flow prožitku.*“. Změna jáského prožitku však není sama o sobě zárukou dosažení plynutí. Dosažení optimálního prožitku nastává v případech, kdy má jedinec vysokou úroveň znalostí a dovedností, jasný a úspěšně dosažitelný cíl, disponuje silnou vůlí *(Voelkl, Ellis, 1998)*. Podmíněné je dle citovaných autorů také extrémní soustředění na provozovanou činnost, které odstraní všechny zábrany, rušivé informace, obavy, pocity slabosti, tělesné potíže a případné bolesti. Flow je tedy, vyjma uvedené možnosti volního dosažení, prožíváno díky vykonávání nějaké činnosti.

2.7. Provozovaná aktivita jako nejčastější způsob k dosažení flow

Flow se může objevovat u různých činností, ale ty by se dle *Kirchnera a kol. (2005)* měly odlišovat od těch každodenních. Citovaný autor uvádí, že sport je jednou z těch aktivit, která se

od nich svou povahou odlišuje a nabízí tak možnost jít za hranici každodenních zkušeností. Domnívám se, že nutnost odlišení od všedních aktivit pramení z další charakteristiky flow a tou je pocit z objevování něčeho nového. Na druhé straně je důležité znát činnost natolik dobře, aby nebylo nutné soustředit svoji pozornost na to, zda jsou úkony správně vykonávané, ale na aktivitu jako celek. V této souvislosti uvádí také *Kiyoshi (2004)*, že činnost při které se flow má objevit, by neměla být provozována poprvé. Mohlo by se zdát, že objevování něčeho nového na straně jedné, činnost, kterou člověk dobře zná, na straně druhé, nejde dost dobře skloubit. Já se domnívám, že je možné, aby člověk provozoval aktivitu, kterou již zná a současně byla něčím nová. Každá činnost, včetně té, kterou dobře známe, nás může něčím novým překvapit. Průběh, ale také výsledek činnosti nám může připadat do značné míry nečekaný. Není tedy zapotřebí, aby situace byla zcela nová. Provozovaná činnost by samozřejmě měla splňovat mnoho dalších kritérií. Činnosti, u kterých je flow popisováno, se nejčastěji týkají užívání počítače (hry, internet), fyzická aktivita – sport a možná pro někoho překvapující může být činnost poslední – studium. *Pace (2004)* zjistil, že při užívání internetu je flow dosaženo sice méně často, zato jsou prožitky velmi intenzivní. Dále je také možné u uživatelů internetu nalézt všechny oblasti, jež jsou u flow popisovány. Prožitek flow u sportovců popisuje např. *Walker (2002)*. Ve své studii zjistil, že u sportovců je prožitek flow hlavním faktorem spokojenosti s výkonem a také silným motivačním prvkem. *Csikszentmihalyi (1991)* zaznamenal flow např. u horolezení, tancování. Další oblasti, u kterých se flow často zkoumá (např. *Rieber, Smith, Noah, 1998)* patří činnosti spojené se studiem. Dle citovaných autorů se však nejedná o učení kvůli cíli (dobrá známka apod.), ale o učení kvůli procesu samotnému. U všech prováděných činností však platí, že dovednosti se musí blížit k dokonalosti, mistrovství, kde každý úkon je nacvičen do takové míry, že nepotřebuje úvahu ani vůli. Z charakteristiky flow vyplývá, že aktivity, při kterých může flow nastat, musí být naučitelné a jedinec by měl mít možnost se v ní zlepšovat. Zdokonalování v určité činnosti s sebou nese nutnost vnímat zpětnou vazbu. Pro dosažení příjemného pocitu při provozování nějaké činnosti by jedinec měl pociťovat, jak je dobrý v tom, co dělá. Nejedná se ale pouze o zpětnou vazbu, kterou poskytuje okolí. Zpětná vazba může být pociťována také na základě informací z vlastního těla. Oba druhy zpětné vazby umožňují vlastní výkony neustále upravovat (vylepšovat). Čím déle provozuje jedinec vybranou činnost, tím má vyšší šanci se jí naučit a zažívat tak subjektivní pocit zlepšování se. Subjektivně pociťované rezervy dopomáhají k tomu, že se činnost nestává pro jedince, kteří flow prožívají, nezábavnou *(Priest, Gass, 1997)*.

2.8. Dosažení flow při prožitku nebezpečí

Stavy flow mohou být také přítomny u činností spojených s nebezpečím, resp.v situacích, kde bylo nutno vyrovnat se s novými náročnými situacemi. Jedinec by měl mít možnost kontrolovat hlavní oblasti činnosti, což dopomáhá ke zvyšování vnitřní motivace, jak uvádějí např. *Chan, Ahern (1999)*. Kontrola činnosti však není v této souvislosti chápána jako jistota výsledku či naprosto bezproblémového průběhu. *Wurdinger (1994)* uvádí, že prožitek určitého rizika je neodmyslitelnou součástí prožívání. Bez něj není možné dosahovat hlubších prožitků, ke kterým flow patří. Dle mého názoru mohou tyto zdánlivě neslučitelné faktory prožitku flow (kontrola situace x nejistota výsledku) při provozování činnosti nastat současně. Jedinec by neměl zažívat pocit strachu o vlastní Já, ani o své tělo. Neměl by tedy vykonávat činnost, na kterou evidentně nestačí. Při takovéto činnosti je totiž vysoké riziko úrazu či jiné újmy. Současně by měl být v jakési nejistotě, zda činnost, kterou vykonává, dopadne podle jeho představ či nikoli. Nebýt si jistý výsledkem, neznat dopředu všechny situace, které nastanou. Činnost by se tak měla odlišovat od té každodenní, rutinní.

2.9. Možnosti zkoumání flow – dimenzionální modely

Pro výzkumné účely bylo nutné charakteristiky flow nějak utřídit do kategorií. Setkáváme se tak s tzv. dimenzionálními modely prožitku flow. Většina autorů se s dimenzionálním modelem optimálního prožitku ve větší či menší míře ztotožňuje. Někteří z nich hovoří o menším počtu dimenzí, jiní o větším.

Historicky první model prožitku flow přinesl *Csikszentmihalyi (1975)*, který původně identifikoval 4 oblasti charakteristické pro prožívání flow. Byly jimi – „kontrola situace“, „pozornost na danou činnost“, „vnitřní motivace (zájem)“, „zvědavost“. Tento model však byl později samotným autorem revidován. Citovaný autor se v pozdějším období přiklání k 8 dimenzím a nověji k 9 dimenzích.

Častěji používaný (např. *LeFevre 1988, Ellis, Voelkl, Morris 1994*) 4 komponentový model stavu flow, má dimenze: „rovnováha mezi požadavky na jedince a jeho schopnostmi“, „soustředění se na provozovanou činnost“, „kontrola situace“ a „změna vnímání času“. První z dimenzí „rovnováha mezi požadavky na jedince a jeho schopnostmi“ je pro většinu autorů pro dosažení flow prakticky nezbytná. Jiný pohled však přinášejí *Trevino, Webster (1992)*, kteří používají sice 4 komponentový model, ale jako jedna z komponent je měřena pouze schopnost

jedince. Výzva, respektive požadavek na jedince, není dle těchto autorů důležitá. Model byl nejvíce používán koncem 80. a začátkem 90. let, přesto dle citovaných autorů byl dobrým nástrojem pro měření flow. Přestože je model v současné době používán již méně, nebyl zcela zavrhnut. Pro zkoumání prožitku flow při sjezdu kajakářů na divoké vodě ho využili autoři *Jones, Hollenhorst, Perna (2003)*. Citovaní autoři ve své studii zjistili, že 4 komponentový model flow dosahuje při statistickém zpracování větších rozptylů, než vícedimenzionální modely

Farmer (1999) přinesl 7 dimenzionální model flow. Tento model má složky „ponoření se do aktivity, koncentraci", „jedinečnost zážitku", „jasné, konkrétní cíle", „vědomí, že je činnost splnitelná (adekvátní schopnosti pro aktivitu)", „pocit bezpečí", „změna vnímání času", „vnitřní motivace". Model je odlišný tím, že na rozdíl od jiných autorů (např. *Privette, Bundrick, 1987 , Travino, Webster, 1992, Ellis, Voelkl, Morris, 1994, Novak, Hoffman, 1997* a další.) nezdůrazňuje nutnost, aby byla aktivita již někdy předtím vykonávána. *Farmer (1999)* se naopak domnívá, že činnost by měla být jednak odlišná od té každodenní, jednak pro jedince pokud možno méně známá. Tento 7 dimenzionální model však sloužil spíše pro teoretické vymezení pojmu flow a nebyl využit pro výzkumné účely.

Více dimenzí přináší 8 komponentový model flow, který používají např. (*Massimini, Carli, 1988, Ghani, Supnick, Rooney, 1991, Csikszentmihalyi, 1993*. Model má dimenze „rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince", „ponoření se do aktivity", „jasné konkrétní cíle a jednoznačná zpětná vazba", „soustředění se na aktuální prožitek", „pocit kontroly nad prováděnou činností", „ztráta sebeuvědomění", „změna vnímání času" a „autotelická zkušenost".

Nejvíce dimenzí nabízí 9 komponentový model flow, který používají např. *Jackson, Csikszentmihalyi (1999), Jackson, Eklund (2004)*. Flow je u těchto autorů charakterizováno dimenzemi „rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince", „ponoření se do aktivity", „jasné konkrétní cíle", „jednoznačná zpětná vazba", „soustředění se na aktuální prožitek", „pocit kontroly nad prováděnou činností", „ztráta sebeuvědomění", „změna vnímání času" a „autotelická zkušenost". Rozdíl od posledně uvedeného 8 dimenzionálního modelu je v tom, že z jedné dimenze „jasné konkrétní cíle a jednoznačná zpětná vazba", vznikly 2 samostatné.

Z tohoto modelu stavu flow vychází také jedna z mála kvantitativních, dotazníkových metod měření optimálního prožitku – škály FSS – 2 (škála aktuálního prožitku flow) a DFS – 2 (dispozice k prožitku flow). Dotazníky jsou konstruované pro měření stavu flow u sportovců.

Autoři těchto dotazníků (*Jackson, Csikszentmihalyi, 1999)* však uvádějí, že je možné ho použít ve stávající podobě také pro jakoukoli jinou činnost.

3. Dimenzionální model stavu flow

Již jsem uvedl, že charakteristika flow dle dimenzí je častá. Já se budu nejvíce držet rozdělení, jak ho chápou autoři *Jackson, Csikszentmihalyi (1999)*. Prezentovaný model jsem zvolil z toho důvodu, že byl později použit ke konstrukci kvantitativní škály FSS – 2 a DFS – 2 (*Jackson, Eklund, 2004)*. Model je tak nejen teoretický, ale díky posledně jmenovaným autorům byl uveden v praxi. Vzhledem k tomu, že mnoho autorů (např. *Ghani, 1995, Hoffman, Novak, 1996, Kiyoshi, 2004, Bederson, 2004, Ellis, Voelkl, Morris, 1994, Řepka, Man, 2003, Skadberg, Kimmel, 2004* a mnozí další) se ve svých studiích odkazují na tento 9 – komponentový model, budu v charakteristikách vycházet zejména z původních zdrojů, kterými jsou *Csikszentmihalyi (1975, 1993)*. Z tohoto původního modelu vychází úprava dle *Jackson, Csikszentmihalyi (1999)* a *Jackson, Eklund (2004)*.

3.1. Autotelická činnost

Za bezprostřední příčiny činností a jednání se někdy považuje také úsilí, jež se realizuje jako proces chtění *(Smékal, 2002)*. Citovaný autor předkládá celou řadu možných třídění motivů. Nabízí rozlišování motivů na vědomé a nevědomé až k dělení motivů na materiální a duchovní. Motivační obsahy mají zájmy a záliby, zásady, ideály, postoje, přesvědčení, hodnotové orientace apod. Dle *Sterna (1923) (cit. dle Smékal 2002)* je možné vysoce zobecněné motivy, resp. hodnotové orientace třídit podle směru orientace na ty, které směřují ke zvýrazňování druhých (heterotelické motivy), ty co se zaměřují na nadosobní cíle a ideály (hypertelické motivy) a na ty, které mají účel samy v sobě (autotelické motivy)[3].

Také v oblasti sportovní psychologie či psychologie tělesných aktivit se velmi často můžeme setkat s dělením motivů. Nejčastěji se však setkáme s dělením na vnitřní a vnější motivy (*Řepka, 2002)*. Vnější motivace je spojena s výsledky výkonového chování. Člověk, který je takto motivovaný, provozuje danou činnost právě kvůli výsledkům, které dokončení aktivity přináší. Vnitřní motivace je naopak charakterizována jako činnost, která je provozována pro ni samotnou, nikoli pro výsledky, které z činnosti jedinec získává. Jedná se o tzv. autotelické pojímání činnosti, při které je kladen důraz na prožívání.

[3] Obdobně také *Csikszentmihalyi (1997)* odlišuje autelie x exotelie (činnost vykonávána kvůli vnějším cílům).

Slovo autotelie pochází z řečtiny. Autos znamená sám, telos účel, cíl. Autotelický tedy můžeme chápat jako něco, co má účel samo v sobě. Autotelická činnost je taková, která nepotřebuje jakékoli odůvodnění. Hlavní smysl takovéto činnosti je v ní samotné. Dosáhnout autotelie je dle *Csikszentmihalyiho (1997, s. 117)* možné v situacích, kdy: *„Jsme-li schopni konfrontovat svůj život se zahrnutím a entusiasmem můžeme říci, že jsme dosáhli autotelické osobnosti.“*

Z definice autotelie je tak patrné, že tohoto prožitku můžeme dosáhnout pouze za předpokladu, že je nám aktivita příjemná. Pokud by nám totiž nebyla příjemná, nejsme schopni ji vykonávat pro ni samotnou. *Jackson, Csikszentmihalyi (1999)* v této souvislosti také uvádí, že žádný člověk není zcela autotelický. Během každodenního života absolvujeme mnoho aktivit, které děláme z povinnosti, protože musíme. Těmito činnostmi tak sledujeme externí motivy – peníze v případě, že vykonáváme práci, která nás zcela nebaví. Citovaný autor se však již hlouběji nezamýšlí nad tím, že dimenze autotelie x exotelie není pouze dvoupólová. Já se domnívám, že existuje více mezistupňů mezi pólem autotelie a heterotelie (exotelie). Jistě jsme při mnohých činnostech zažili pocit, že nám činnost jako taková je příjemná a že bychom jí dělali i bez nějakého dobrého výsledku. Současně si však také můžeme uvědomovat, že na konci snažení stojí onen výsledek, ať v podobě např. platu za vykonanou práci apod. *Csikszentmihalyi (1997)* dále uvádí, že autotelický člověk nepotřebuje tolik materiálního zázemí, úspěchu, komfortu, právě kvůli tomu, že aktivita je pro dotyčného sama o sobě odměnou. Tito lidé jsou daleko méně závislí na externí odměně. Nejsou svazováni tím, jak jejich výkon má vypadat, jak má dopadnout a jsou tak více nezávislí, autonomní. Také princip lepších výkonů, které jsou u oblasti flow popisované, jsou dle *Martínkové (2003)* spojeny právě s neexistencí heterotelicky zaměřených cílů. *„Výkon bude dokonalejší, když v něm nebude rušit ego – bez takovéhoto cíle se člověk může ponořit volně do činnosti, bez omezení tím, že něco chce, že mu o něco jde, a stává se tak samotnou činností.“ (Martínková, 2003, s. 137)*. Soustředění se aktivitu jako takovou a minimalizace snažení o sledování nějakých heterotelických cílů by tak mělo s sebou přinášet příjemné pocity z činnosti, pocit zvýšené energie a výkony by měly být znatelně lepší.

Vzhledem k tomu, že jedinec, který vykonává autotelickou činnost je dáván do souvislosti s prožitkem flow, v některých případech (*např. Rieber, Smith, Noah, 1998, Kiyoshi, 2004, Stein, Kimiecik, Daniels, Jackson, 1995 a další)* je dokonce považována takto orientovaná činnost jako nezbytným předpoklad prožitku flow. Autotelické směřování by tak dle uvedených

charakteristik mělo umožňovat dosažení prožitku flow. Díky této orientaci je možné, aby jedinec nesledoval cíle, které jsou spojené s výsledkem činnosti. Soustředí se pouze na cíle, které jsou spojené s provedením následujícího úkonu. Nezaměřuje se na to, jak bude celá sekvence vypadat, či jaký bude výsledek a v klidu se oddává provozované aktivitě. Dosažení příjemného prožitku je tak velmi pravděpodobné.

3.2. Jasné, konkrétní cíle

Další dimenzí, která je při prožitku flow popisována je dimenze „*jasné, konkrétní cíle*". *Jackson, Csikszentmihalyi (1999, s. 77)* doslova popisují, že: *„Vědomí, čeho chcete dosáhnout je jedna z důležitých faktorů k dosažení prožitku flow."* Existence cílů, ať krátkodobých, tak dlouhodobých, je pro každého člověka jistě důležitá. Nejinak je tomu také ve sportu. Důvodem je, že sportovci mají díky cílům povědomí o průběhu aktivity okamžik za okamžikem. Citovaní autoři se domnívají, že zkušenost se všemi dílčími úkony, které aktivita obnáší, je tak bránou k prožitku flow. Na základě těchto detailních znalostí je možné, do určité míry, dopředu předvídat, co bude následovat. Ponoření se do aktivity samotné je tím pádem také hlubší. Pozornost je plně využita na vykonávání úkonů dle maximálních schopností jedince. Vnitřní kontrola správnosti provedených úkonů může tak být větší a šance na dosažení optimálního prožitku rostou. K podobným úvahám dospívá také *Macková (2003)*, která přisuzuje mimořádný význam cílům, které mají podobu názorné představy průběhu vykonávání dané činnosti. Autorka navíc dodává, že na základě těchto principů funguje také tzv. ideomotorický trénink. Při uvažování o cílech je důležité mít na vědomí, že soustředění se na cíle, které ostatní pokládají za důležité, je překážkou při dosažení flow. *Jackson, Csikszentmihalyi (1999, s, 21)* uvádějí příklady, kdy flow zřejmě nenastalo: „*Velmi dobře jsem věděl, co po mně ostatní chtějí, očekávají."* Autoři však dále nerozvíjejí tuto myšlenku. Já se domnívám, že pokud nastane situace, kdy si jedinec cíle jiného člověka zvnitřní, může flow dosáhnout. Pokud jsou totiž cíle dostatečně začleněny do osobnostního schématu, stanou se nikoli cílem druhého, ale cílem samotného vykonavatele činnosti. Cíle tak, dle mého názoru, mohou být pociťovány jako vlastní a nikoli jako cíle jiného člověka.

Cíle můžeme dle *Mackové (2003)* rozdělit na cíle orientované na průběh úlohy, na druhé straně na cíle zaměřené na výsledek činnosti. Cíle, které se zaměřují na průběh, souvisí dle autorky s radostí z překonávání hranic svých možností. Hlavní aspektem není porovnávání se

s ostatními, ale spíše sám se sebou, resp. s vlastními možnostmi. Na druhé straně však stojí cíle, které se soustředí na výsledek jednání. Ty souvisí dle autorky: *„...s porovnáváním se s ostatními, dosažením vítězství, či konkrétního umístění.“ (Macková, 2003, s. 48)*. V případě, že soustředění se na výsledek převládá, může se stát, že pozornost jedince je odvedena od prožitku aktivity natolik, že není možné flow zažít. Sportovec není schopen vnímat, co se v daný moment děje, a je jakoby svazován touhou zvítězit. Jeho prožívání se blíží úzkostnému. V takovém případě je velmi obtížné mít příjemný pocit z pohybu samotného, či z dobře provedené činnosti. V téže souvislosti hovoří také *Jackson, Csikszentmihalyi (1999, s. 79)*, kteří doslova uvádějí: *„...pokud je výhra pro sportovce jediný cíl, není možné věnovat pozornost tomu,co se v daný moment děje. Prožití flow je tím pádem ohroženo.“* Právě výhra je však v mnoha případech ten nejdůležitější motiv pro provozování sportu. Být první v cíli, skočit nejvýše, přemoci všechny soupeře je totiž jednou z měřitelných a viditelných výkonů. To, zda sportovec či někdo jiný prožívá danou činnost, či nikoli to, zda jde sám až k samému vrcholu sil, není pro ostatní zpravidla tolik podstatné. Na druhé straně je však nutné podotknout, že pokud by nebyla přítomna složka soutěžení, ať se soupeřem, s podmínkami, či s vlastními možnostmi, byl by sport ochuzen o, z mého pohledu, důležitou složku.

Priest, Gass (1997), Novak, Hoffman, Duhachek (2003) a mnozí další tvrdí, že pokud by nebylo složky soutěžení, bylo by velmi jednoduché ztratit koncentraci, odvrátit pozornost a upadnout zcela mimo prožitek flow. Soutěžení je tak velmi silným motivačním faktorem. Díky němu je možné testovat aktuální schopnosti v dané aktivitě, což může být další výzvou k překonání těch dosavadních. Pokud se tedy na složku soutěžení díváme z tohoto úhlu pohledu, můžeme jí považovat za nápomocnou při dosažení prožitku plynutí.

Vhodně stanovené cíle, jež jsou pro jedince hodnotné, jsou současně zdrojem energie *(Jackson, Csikszentmihalyi, 1999)*. Autoři se dále domnívají, že tyto cíle dosahují velkou pozitivní korelaci s oblastí motivace. Pokud jedinec cíle nemá, nebo má cíle, se kterými se zcela neztotožnil, motivace k vykonání aktivity výrazně slábne. To potom může opět vést k prožitku nervozity, či anxiety. Jedinec nedisponuje takovou zásobou energie a jeho výkony nedosahují takových rozměrů, jaké by si představoval. Jedná se tak o faktor, který prožitek flow oddaluje, či mu dokonce zcela brání.

3.3. Kontrola situace

Jedna z další popisovaných dimenzí prožitku flow je dimenze „kontrola situace“ či jak uvádí *Macková (2003)* „usměrňování sebe samého“. V každodenním životě se nám, dle mého názoru, málokdy podaří dosáhnout pocitu, že celá situace je pevně pod naší kontrolou. Vždy existují mnohé externí faktory, které zdánlivě kontrolovanou situaci mohou proměnit ve zcela nekontrolovaný sled událostí. V pracovním, rodinném, partnerském životě, vždy mohou nastat situace, které takříkajíc nemáme pod kontrolou. *Jackson, Csikszentmihalyi (1999) t*aké tvrdí, že ani při dosažení optimálního prožitku nemůžeme jednoznačně hovořit o tom, že situaci máme zcela pod kontrolou. Na druhé straně titíž autoři tvrdí, že pokud je jedinec zcela ponořen do sportovní aktivity, má situaci potencionálně pod kontrolou. Tento svůj názor zdůvodňují tím, že při sportu je relativně nejvíce oblastí, které jsou jasně dány – existují jasná pravidla, která vylučují, aby se stalo cokoli jiného. Člověk si je vědom, svých individuálních schopností, měl by být schopen si uvědomit, zda je dostatečně připravený činnost zvládnout. Jsou – li tyto podmínky splněny, můžeme tvrdit, že jedinec dostatečně kontroluje situaci a flow tak může bez problému nastat.

K obdobným závěrům dochází také *Macková (2003, s. 49)*, která doslova říká, že: *„Ve sportu máme zvýšenou možnost ovlivňovat události v případě, že dokážeme usměrnit sami sebe – svojí mysl, cítění, chtění apod.“* Citovaná autorka dále uvádí oblasti, které považuje při usměrňování sebe samého za důležité. Pokládá za ně postupování po malých krocích (v oblasti přijímání cílů), soustředění se na důležité věci, schopnost rozlišit svoji optimální úroveň energie, vzrušení. Uvádí také oblast důležitosti rituálů, oblíbených objektů apod. Všechny tyto věci by tak měly dle autorky pomoci k lepšímu kontrolování sebe sama a celé situace.

Kontrola situace nastává dle *Ghani (1995)* v situacích, kdy se jedinec domnívá, že úkol je proveditelný v souladu se stanoveným cílem. Nezažívá pocit strachu z toho, že úkol je natolik obtížný, že ho nezvládne, nepociťuje obavy z případného neúspěchu. Jedincovo sebevědomí je v těchto případech pevné, klidné. Zpravidla se dostavují anticipační pocity, že je možné zvládnout cokoli a že nic nemůže být uděláno špatně. Jedinec se cítí být dosti silným (resp. schopným), aby úkol zvládl. Z uvedených charakteristik této dimenze vyplývá, že zcela kontrolovat situaci je jediná možnost, jak dosáhnout flow. To však není tak jednoznačné.

Při sportu je sice na jedné straně možné dosáhnout velmi vysoké kontroly situace, na druhé straně však mohou nastat situace, které není možné kontrolovat. Vezměme si příklad, kdy

při jakékoli činnosti zklame technické vybavení, které člověk při vykonávání činnosti používá. Nastane situace, kdy se do „hry“ vstoupí někdo, něco dalšího, s čím není počítáno. Tyto momenty mohou být tak nebezpečné. Zde, dle mého názoru, jedinec nedisponuje takovou kontrolou a nebezpečí mu hrozí. Přesto je v těchto situacích možné flow prožít. Druhým protipólem je také příliš silná kontrola situace. Snaha o dosažení maximální kontroly nás dle *Jackson, Csikszentmihalyi (1999)* z případného prožitku flow naopak vyvádí. To souvisí s modelem „výzva x schopnosti“. Nadměrná kontrola situace totiž vzniká v případech, kdy schopnosti jedince výrazně převyšují požadavky, které jsou na něj kladené *(Hoffman, Novak, 1996)*. Více se však tomuto modelu budu věnovat v kapitole „Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince“.

Kontrola situace v tomto pojetí znamená mít činnost zvládnutou natolik, aby se minimalizovala možnost nějakého fyzického zranění, či psychické újmy. Jedinec se tak může oprostit od přemýšlení, zda se při aktivitě zraní. Díky tomu, že není anticipován strach, je možné se do aktivity hlouběji ponořit.

3.4. Jednoznačná zpětná vazba

S již popisovanou dimenzí cílů velmi těsně souvisí další oblast, která je vyjádřením prožitku flow. Jedná se o poskytovanou zpětnou vazbu. Stejně jako v jiných oblastech je i v oblasti sportu důležitá zpětná vazba. *Jackson, Csikszentmihalyi (1999, s. 22)* charakterizují zpětnou vazbu jako: *„… vědomí o tom, jak jedinec činnost zvládl. Zpětná vazba přináší přehled, jak sportovec naplnil své cíle.“* Současně dle citovaných autorů pomáhá jasná a přiměřená zpětná vazba ke zlepšování nálady a dodává energii. Autoři při úvahách o povaze zpětné vazby dále prezentují, že zpětná vazba má charakter kritičnosti. Lidé, pro které je zpětná vazba důležitá, jsou prý velmi často nespokojeni s vlastním výkonem a to je nutí k neustálé práci na zlepšování se. Pokud tato teorie platí, můžeme také zpětnou vazbu považovat za jeden z dalších motivačních faktorů. Já se domnívám, že zpětná vazba má však také funkci jednak jakéhosi pomocníka při jednotlivých úkonech, jednak funkci ochránce. Pomoc spatřuji v tom, že jedinec, který zpětnou vazbu vnímá, může své úsilí stále vylaďovat a snažit se dosáhnout hranice optimálního výkonu. Ochranná funkce je, dle mého názoru v tom, že díky zpětné vazbě můžeme lépe zhodnotit vlastní rezervy a do nebezpečných aktivit se nepouštět. Již z definice flow vyplývá, že dosažení tohoto prožitku je ohroženo, pokud by jedinec zažíval pocit strachu o své Já, či vlastní tělo. Zpětná

vazba tak může mít funkci, jakéhosi alarmu, který nám říká, do čeho se můžeme ještě pouštět a do čeho již nikoli.

Zpětná vazba je neustálý proces a dle *Martocchia, Webstera (1992)* posunuje jedince dále ke stanovenému cíli. Člověk tak může lépe kontrolovat své projevy a zdokonalovat své výkony. Zpětnou vazbu je možné rozdělit do dvou základních kategorií. Jedná se o skupinu, kdy jsou signály o provedené činnosti přijímány zevnitř – z vlastního těla. Na druhé straně stojí zpětná vazba, kterou poskytuje okolí v nejrůznější formě (*Macková, 2003)*. Zpětná vazba, kterou nám poskytuje vlastní tělo, pomáhá korigovat jednotlivé úkony. V průběhu činnosti je tak možné měnit parametry, které výkon ovlivňují. Domnívám se, že v případě, kdy jedinec činnost již několikráte předtím zvládl (má jí zautomatizovanou), může být také zpětná vazba z průběhu činnosti velmi dobrým pomocníkem. Člověk by měl mít činnost přesně rozfázovanou, o čemž jsem se zmiňoval v kapitole „Jasné, konkrétní cíle“, znát každý úkon, který vede k nejlepšímu výsledku, resp. k tomu, který má nacvičený. Nedaří-li se dílčí krok, jedinec přesně ví, která část je špatně vykonávána a může se tak efektivněji snažit ji upravit. Druhý typ zpětné vazby je výše uvedená zpětná vazba poskytovaná okolím. To je jistě jedna z výhod, kterou sport přináší. Počet možných zpětných vazeb, je ve sportu poměrně rozsáhlý. Zpětná vazba od okolí je často poskytována dalšími sportovci – např. díky srovnávání sebe sama s druhými, další poskytovatelé jsou trenéři, diváci, ale také samotné vybavení, které sportovec užívá, či prostředí, ve kterém se nachází.

Zpětná vazba je velmi důležitým nástrojem k udržení koncentrace při provozované činnosti a je velmi často zařazována mezi hlavní oblast, bez které není možné flow dosáhnout *(např. Chen, 2000)*. Není důležité, jakou valenci zpětná vazba má, ale je důležité, aby nějaká byla přítomna (*Jackson, Csikszentmihalyi, 1999)*. Prožitek flow je možné dosáhnout i v případech negativní zpětné vazby. V případech, kdy zpětná vazba není přítomna vůbec, vypovídá to o tom, že si jedinec nestanovil žádné cíle a tudíž je flow, dle citovaných autorů, téměř nemožné prožít. O této skutečnosti vypovídá příklad, kdy se jedinec např. při procházce v lese ztratí. Většina lidí by si v takovéto situaci byla vědoma, že musí znovu najít cestu. Cíl je tedy jasný, pozornost pro znovuobjevení správné cesty je zvýšená a flow se tak může bez problémů dostavit. Na druhé straně je situace, kdy jedinec jen tak bezcílně chodí po lese, sejde z cesty a po čase se opět na cestu dostane. Negativní zpětnou vazbu zřejmě ani nepociťoval (jelikož neměl stanovený cíl

někam dojít, neztratit se apod.). Prožitek flow se ale pravděpodobně nedostaví, protože cíle nebyly předem dané.

Zpětná vazba je přítomná před případným prožitkem flow – v podobě uvědomování si svých rezerv, toho, zda jsem schopen úkol zvládnout. Zpětná vazba, která je v průběhu činnosti samotné, má naopak spíše formu regulační – kdy monitoruje aktuální výkon a jedinci vysílá signály, jak jednotlivý úkon upravit. Po skončení činnosti má zpětná vazba funkci jednak hodnotící, jednak se promítá do stanovování budoucích cílů, které by se měly odvíjet od vlastních schopností, tedy aby byly v rovnováze s obtížností (výzvou).

3.5. Ponoření se do aktivity

Další z popisovaných dimenzí flow je dimenze pohlcení aktivitou. Tato oblast je jako by ekvivalentem samotného prožitku flow. Takto ho vnímají např. autoři (*Jones, Hollenhorst, Perna, Selin, 2000)*, kteří prožitek flow charakterizují jako „zaplavení provozovanou aktivitou". Setkáme se tak s tím, že „ponoření se do aktivity" není chápáno jako samostatná dimenze, ale spíše jako charakteristika samotného prožitku. Přesto je tato oblast v některých vymezeních chápána jako samostatná.

Jackson, Csikszentmihalyi (1999, s. 19) ji doslova charakterizují jako: *„pociťování jednoty mezi vlastním Já a prováděnou aktivitou."* Jednota je však dosahována také mezi psychickou stránkou a stránkou tělesnou. Výše citovaní autoři popisují spojení duše a těla v jedno. Jednota mezi duševní a tělesnou oblastí a spojení s prováděnou činností nevyžaduje žádné úsilí, které by jedinec měl záměrně vyvinout. *Jackson, Eklund (2004)* popisují tuto dimenzi jako prožitek spontánního dosažení zaplavení aktivitou, bez využití volních procesů. Citovaní autoři dále popisují, že pro pocit úplného zahrnutí aktivitou je nutné mít danou činnost dostatečně dobře zažitou. Pokud zautomatizovaná není, naše pozornost se musí více soustředit na akci samotnou – na správné provedení všech dílčích činností, na spojování jednotlivých kroků, které komplexnější aktivita obnáší. Pro prožití zaplavení aktivitou by se tedy naše pozornost neměla soustředit na výsledek či na okolní vlivy – tedy být také v souladu např. s popisovanou autotelii apod.

Při prožitku úplného spojení s aktivitou se dostavují příjemné pocity, někdy jsou dokonce charakterizované jako nadlidské, jako něco nepřirozeného *(Mannell, Zuzanek, Larson, 1988)* . Při prožitku splynutí s aktivitou popisují sportovci např., že: *„Necítím, že na svém kole pouze sedím,*

ale cítím, že já a mé kolo jsme jediná část velmi dobře fungujícího stroje." Jiný sportovec popisuje, že: *„Veslo, které držím je jakoby moje prodloužená ruka." (cit. dle Jackson, Csikszentmihalyi, 1999, s. 19)*. Člověk však může s aktivitou splynout pokud jsou schopnosti jedince a požadavky na něj kladené v rovnováze. Pokud vyrovnané jsou, můžeme se zcela soustředit na aktuální prožívání a do aktivity se zcela vnoříme. Při tomto procesu je vnímání času častokráte rozostřené. Představa o čase a o délce trvání aktivity se nám vytrácí. Pokud však kdykoli v průběhu činnosti, nastane situace, že požadavky kladené na jedince a schopnosti nejsou v rovnováze, flow je ohroženo. Jedinec se v případě nerovnováhy nedokáže do aktivity vžít natolik, aby se uvolnil a prožitek flow se dostavil *(Ellis, Voelkl, Morris, 1994)*. Je tak patrná souvislost s dalšími dimenzemi. Jim se budu detailněji věnovat v kapitolách s názvem „Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince", „Soustředění se na aktuální prožitek", či „Transformace času".

Dimenze „ponoření se do aktivity" je tak popisována jako jedna z klíčových pro dosažení flow. Splynutí jedince a provozované činnosti přináší příjemné pocity. Prožitek příjemnosti se tak stává motivačním faktorem ke znovuvykonávání této činnosti.

3.6. Soustředění se na aktuální prožitek

Z charakteristik předcházejících dimenzí je jasné, že mnohé spolu velmi souvisejí a jsou v jednotě. Nejinak tomu je také u dimenze soustředění se na současné prožívání. *Novak, Hoffman, Yung (2000)* se domnívají, že soustředění se na to, co je momentálně prožíváno, je neodmyslitelnou součástí prožitku flow Má – li se jedinec do činnosti dostatečně ponořit, musí se na ni také soustředit. Pokud nastane situace, že jedinec v průběhu činnosti myslí na něco jiného (pracovní záležitosti, již prožitou činnost apod.), nemůže se dostatečně oddat činnosti. Jeho koncentrace se snižuje, riziko jakéhokoli úrazu se naopak zvyšuje a možnost dosažení optimálního prožitku je tak narušena.

Soustředění se na již proběhlou činnost je na jedné straně důležité právě pro přijetí zpětné vazby a korekce (optimalizace) vlastního výkonu. Vyhodnocení by mělo být velmi rychlé, zásadní. Déletrvající hodnocení události zpravidla s sebou přináší vypadnutí z rytmu, ze spojení jedinec – činnost a ztrátu či výrazné snížení soustředění. Protipólem k soustředění na již prodělané úkony je soustředění se na to, co přijde, na budoucnost. Obdobně také soustředění na budoucnost není tou správnou cestou k dosažení flow. Pokud se jedinec soustředí na budoucnost,

nevěnuje dostatek pozornosti současné aktivitě a nemůže jí naplno prožívat. *Jackson, Csikszentmihalyi (1999, s. 111)* doslova uvádějí: *„Budoucnost je cesta, kde se chceme nacházet a nikoli moment, který se právě utváří.“* Autoři tak varují, že přemýšlení o tom, co nastane, se často ztotožňuje s tím, jaká jsou naše přání. Ta mohou směřovat jednak k tendenci dosáhnout úspěchu, jednak vyhnout se neúspěchu *(Atkinson, 1957, Heckhausen, 1989)*. V oblasti sportu jsou však, dle mého názoru, častější tendence k dosažení úspěchu – vítězství. Myšlenky na výhru však mohou být velmi svazující a jedinec se nemusí dostatečně koncentrovat na momentální úkony.

Pozornost je však velmi často zacílena na více podnětů. Snažit se ji usměrnit na jednu oblast může být velmi náročné. Pro dosažení uvolnění a možnosti úplného prožití činnosti je však tato schopnost důležitá. Jak je však možné zaměřit pozornost na momentálně prožívané a eliminovat ostatní podněty? *Macková (2003)* tvrdí, že pro dosažení soustředění se na aktuální prožitek je nutná jakási bezstarostnost o vlastní Já. Pokud se člověk pouští do činnosti, která je náročnější, doporučuje autorka mít „nouzový plán“. To kvůli tomu: *„…aby člověk nemusel myslet na nejhorší a mohl se plně oddat přítomnému okamžiku. Člověku dodává pocit jistoty, pokud ví, že kdyby přišlo k nejhoršímu, svět se nezhroutí a bude dále akceschopný.“ (cit. dle Macková, 2003, s. 49)*. K prožívání toho, co je právě aktuální, je tedy důležité mít situaci pod kontrolou, nebát se o své Já (viz kapitola 3.3. Kontrola situace).

Soustředění se na přítomnost však nemusí znamenat, že člověk vůbec nevnímá, co se děje kolem něj. Ne vždy to musí znamenat, že je zahrnut pouze aktivitou a svým tělem a nic jiné nevnímá. Je možné, že člověk je zcela pohlcen aktivitou a nevnímá žádné signály z okolí. Druhá možnost je ta, že se člověk do aktivity ponoří, zcela vnímá souznění mezi ním a činností, ale stále je do určité míry schopen věnovat pozornost tomu, co se děje kolem něj (*Ghani, Supnick, Rooney, 1991, Ghani, Deshpande, 1994* a další). Takovým příkladem by na jedné straně mohl člověk, který čte knihu, jejíž děj ho zcela pohltí. Jedinec nevnímá, co se v reálném světě děje kolem něj. Nevnímá, pokud na něj někdo mluví apod. Jiný příklad můžeme vidět v situaci, kdy je člověk sice plně pohlcen činností, kterou provozuje, ale přesto je schopen vnímat a reagovat na podněty z okolí. Takovým příkladem by mohla být např. selektivní pozornost při provozování nějaké činnosti. Jedinec např. reaguje na určité podněty zvenčí, přesto je do provozované činnosti ponořen.

Soustředění se na aktuální prožitek umožňuje jedinci plně prožívat danou aktivitu a tím pádem se do ní více vnořit. Dosažení příjemného prožitku (flow) není nutná plná koncentrace, je

možné vnímat a reagovat také na externí podněty. Díky tomu, že člověk vnímá aktuální stav, jsme také lépe připraveni na přijetí zpětné vazby, která nám pomáhá náš aktuální výkon korigovat.

3.7. Transformace času

Další z popisovaných dimenzí je změna vnímání času. V dnešní době je čas velmi nedostatkovým zbožím. Mnoho lidí musí zvažovat, kolik má času, či kolik času musí uběhnout, než činnost, která není oblíbená, skončí. Obdobně je tomu také v případech, kdy jedinec vykonává činnost, která je pro něj příjemná. I zde je velmi často limitovaný časem. Jedinec se zaměřuje na to, kolik mu na činnost zbývá času, přemýšlí za jakou dobu bude muset skončit apod. Závislost na čase tak může být překážkou k úplnému ponoření se do aktivity *(Skadberg, Kimmel, 2004)*.

Jistě každý z nás zná ten pocit, že u činnosti, která je oblíbená, jako by zapomeneme na čas, neuvědomíme si, jakou dobu činnost provozujeme, že máme další povinnosti apod. Samotná snížená schopnost vnímat čas však není indikátorem dosažení flow. Je to pouze jedna z dimenzí, která je navíc chápána jako méně důležitá a ne vždy přítomná *(Jackson, Csikszentmihalyi 1999)*. Autoři popisují, že to, zda jedinec bude vnímat čas jinak, než doopravdy plyne, závisí jednak na osobnostních dispozicích, jednak na tom, zda čas hraje při prováděné aktivitě roli. Pokud se jedná o činnost, ve které je časový faktor důležitý objevuje se spíše tendence neztrácet přehled o čase. Pokud se ale jedná o činnost, kde o čas v takové míře nejde, je změna vnímání času pravděpodobnější.

Přestože změna vnímání času není pro dosažení flow nezbytnou složkou, tvoří samostatnou dimenzi. V teoretickém vymezení jsou dále konkretizovány možnosti vnímání, resp. nevnímání času. Je možné vnímat čas, který plyne jako by rychleji oproti skutečnosti a na druhé straně vnímat čas plynoucí jako by pomaleji. Čas, který je vnímaný, jako zkrácený (pomalejší ubíhání oproti skutečnosti) je popisován častěji (např. *Voelkl, Ellis, 1998* a další). Druhá možnost – vnímání času, jako by rychleji ubíhajícího - je vzácnější. Existuje ještě jedna možnost, a to vnímat čas, který se jakoby zastavil, či úplnou časovou dezorientaci *(Jackson, Csikszentmihalyi, 1999)*. Časová dezorientace je chápána jako kombinaci časového zkracování a současně časové prolongace. Činnost při tomto vnímání je tak lidmi popisována: *„Cítil jsem, že to bylo opravdu*

rychlé, ale vše jsem v ten samý moment vnímal jako pomalé." (cit. dle *Jackson, Csikszentmihalyi, 1999, s. 29*)

Dimenze „transformace času" je doplňkovou dimenzí prožitku flow. Může být chápána jako vedlejší produkt úplné koncentrace. Zaměření se na stanovené cíle a úplné ponoření se do prováděné činnosti může způsobit, že jedinec zapomene na čas. Je možné pociťovat zpomalení času, časové zrychlení či úplnou časovou dezorientaci. To se projevuje tím, že událost může např. vypadat, že je ukončená, ještě předtím, než to jedinec zjistí.

3.8. Ztráta sebeuvědomění

Předposlední dimenzí, která je v souvislosti s prožitkem flow charakterizována, je dimenze „ztráta sebeuvědomění". *Macková (2003, s. 49)* oblast ztráty sebevědomí při prožitku flow doslova charakterizuje jako: *„Zážitek splývání sebe sama s okolím, se vším, co je. Ztrácení se ve světě, v kterém se všechno děje lehko, bez námahy. Souvisí s odevzdáním se světu, dané činnosti, dané chvíli, něčemu, co mě přesahuje."* Autorka pojímá oblast ztráty sebeuvědomění spíše jako překrývání různých prožitků – činnosti, aktivity, vlastního self. Self hraje při dosažení prožitku flow velmi důležitou roli. Pro dosažení prožitku flow je důležitá schopnost omezit své vnímání na vlastní Já. *Jackson, Csikszentmihalyi (1999, s. 66)* doslova hovoří, že: *„Pravděpodobně největší překážka možnosti dosáhnout flow je vlastní Já."* Dosažení ztráty sebeuvědomování je velmi osvobozující stav, díky kterému se pozornost může soustředit na jednotu jedince a aktivity. Schopnost uvědomování si sebe sama, svých potřeb, obav o své Já, či jakýchkoli pochybností o sobě samém, je snížena.

Ztráta uvědomování si sebe sama však není dlouhodobý proces. Každý přechod mezi těmito procesy je, dle naposledy citovaných autorů, velmi rychlý. Autoři dále tvrdí, že po skončení prožívání flow dokáže být vnímání sebe sama o mnoho silnější. Vzhledem k tomu, že pocity při prožívání plynutí jsou příjemné, opětovné nabytí sebeuvědomění bude mít také spíše pozitivní dopad na jedince.

Dosažení ztráty sebeuvědomění a osvobození sebe sama od obav o své Já není jednoduchou záležitostí. Cesta k tomu, jak z charakteristiky vyplývá, vede přes pocit kontroly nad prováděnou situací. Pokud jedinec vnímá pocit kontroly nad prováděnou činností, nepociťuje ohrožení při vykonávané aktivitě a své Já osvobodí. Vědomí, že jedinec má situaci dobře zvládnutou (má jí pevně v rukách, pod kontrolou), má jí ve svých myšlenkách jako by

poskládanou krok za krokem, pomáhá k tomu, že nemusí rozmýšlet nad tím, co a jak má udělat, ale činnost prožívá. Do aktivity se ponoří natolik, že nemá obavy o vlastní Já. Uvolní se a jeho sebeuvědomění se snižuje. Činnost je pak prováděna jakoby instinktivně. Může se sice zdát, že při ztrátě sebeuvědomění není možné situaci kontrolovat, nebo, že při vysoké kontrole situace není možné dosáhnout ztráty sebeuvědomění. Ano, vypadá to nelogicky. Na druhé straně jsem v pasáži o protikladech fenoménu flow popisoval, že u flow mohou a často nastávají zdánlivě neslučitelné situace. Výše popsaný jev je tak jedním z příkladů.

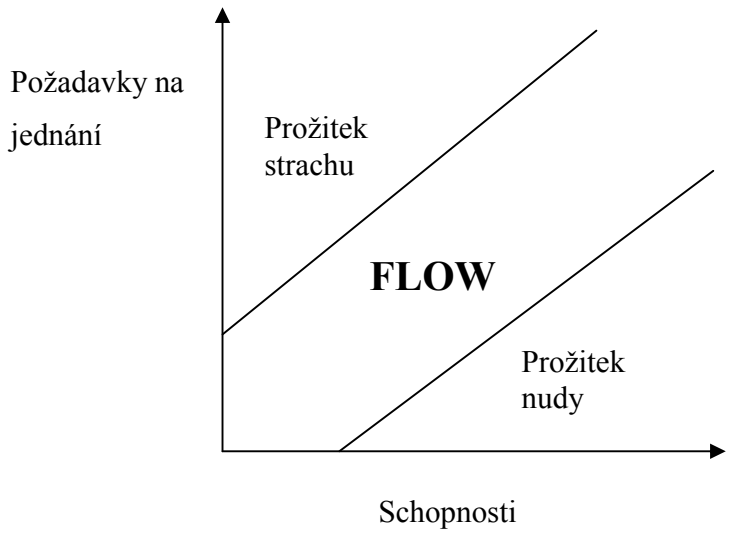
Dimenze „ztráta sebeuvědomění“ je jednou z těch důležitých charakteristik optimálního prožívání. Tato oblast, společně s oblastí ponoření se do aktivity, byla v době prvotního popsání fenoménu flow jeho hlavní charakteristikou. Od toho se nijak neupustilo. *Farmer (1999)* identifikoval podobnosti oblastí „ztráta sebeuvědomění“ a „ponoření se do aktivity“. Ty pak zařadil do jedné dimenze prožitku flow.

3.9. Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince

Jednou z nejvíce kontroverzních dimenzí je oblast „rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince“. Obě kategorie (schopnosti jedince, požadavky z okolí) jsou shodné v tom, že jde o subjektivní pociťování těchto oblastí (např. *Ghani, 1995, Hoffman, Novak, 1996, Skadberg, Kimmel, 2004, Jackson, Eklund, 2004*). V zásadě jde o to, jak jedinec vnímá požadavky, které jsou na něj kladené (náročnost úkolu) na straně jedné a jak vnímá vlastní schopnosti (do jaké míry vidí sebe za dostatečně kompetentního úkol zvládnout) na straně druhé. Nejde tedy o žádné objektivně měřitelné oblasti, ale pouze o subjektivní pocit. Pokud existuje výrazný rozdíl mezi tím, jak jedinec vnímá své schopnosti a mezi subjektivně pociťovanou náročností úkolu, flow nastane jen stěží *(Csikszentmihalyi, 1991)*. Je však důležité uvést, že Csikszentmihalyi (cit. dle *Řepka, Man, 2003)* nerozlišoval po dlouhou dobu náročnost úkolů od a výzvy. Autoři *(Řepka, Man, 2003, s. 121)* doslova popisují: *„Motivačně psychologicky vzniká výzva přes úlohu mezi výzvami (challenge) a dovednostmi (skill). Tuto výzvu vztahuje Csikszentmihalyi ještě ke schopnostem, aby určil flow. Není jasné, jaký status má pak toto tvoření relací, zvláště, když autor používá nároky a výzvy jako zcela zaměnitelné koncepty. Při takové definiční nejasnosti nelze očekávat, že empirický výzkum přivede k osvětlení fenoménu flow.“* Je pravděpodobné, že model rovnováhy mezi výzvou a schopností jedince je v Csikszentmihalyiho podání nejednoznačný.

Dalším problémem, který v této oblasti spatřuji, je zdůraznění nutnosti vysoké náročnosti a velkých schopností na straně jedné a zdůraznění pouze nutnosti rovnováhy a nikoli velikost výzvy a schopností na straně druhé. I v této oblasti totiž panuje značný rozkol. První názorový proud, reprezentovaný např. *Csikszentmihalyi (1996b), Bederson (2004)*, definuje rovnováhu mezi výzvou a schopnostmi jedince dle tzv. kanálového modelu (viz obr. č. 1 Kanálový model stavu flow)

Obr. č. 1 Kanálový model stavu flow



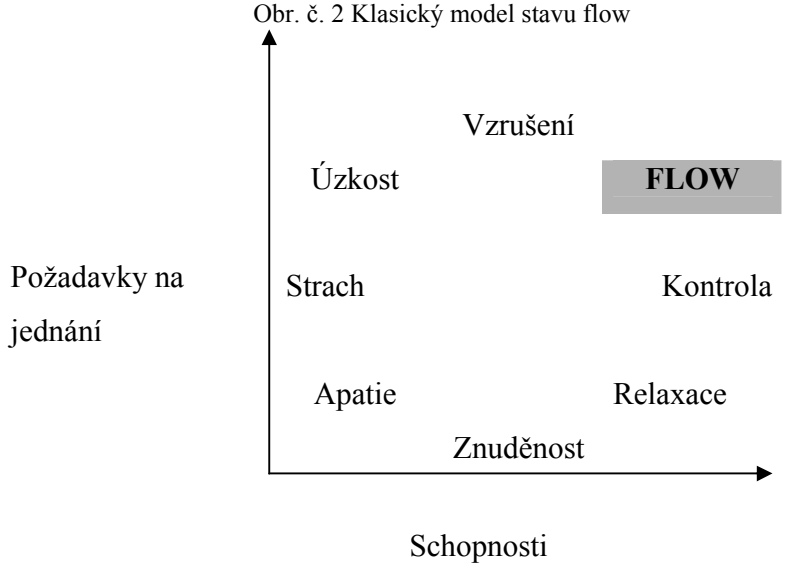
Z obrázku si můžeme všimnout, že flow je možné prožít u jakkoli náročných činností, při zachování podmínky, že jedincovy schopnosti jsou přibližně ve stejné úrovni. Kanálový model tedy nijak nezdůrazňuje nutnost vysoké náročnosti úkolu a tím pádem také mistrovství v dané oblasti. Jako příklad bych uvedl, že pokud někdo vykonává nějakou činnost, není důležité, jak jí ovládá, jak je v ní dobrý, ale to, aby (výzva), kterou si stanoví, byla adekvátní jeho schopnostem. Může se tedy jednat o naprostého začátečníka, jehož výzva je činnost pouze dokončit. *Csikszentmihalyi, (1996b)* popisuje, že pokud není rovnováhy dosaženo, nastávají stavy strachu, obav, či prožitek nudy. Strach nastává v případě, je jedincovy schopnosti jsou oproti náročnosti (výzvě) natolik malé, že pravděpodobnost úspěšného dokončení je velmi nízká. Jako příklad bych uvedl lyžaře začátečníka, který půjde soupeřit s velmi náročnou sjezdovkou. Je tak velmi pravděpodobné, že upadne, že trať nezvládne apod. Bude tedy zřejmě prožívat strach. Nuda

naopak nastává v případech, kdy schopnosti výrazně převyšují náročnost (výzvu) a jedinec má dopředu s vysokou pravděpodobností zaručeno, že uspěje. Pro příklad uvedu malíře, který je zvyklý pracovat na náročných dílech, dosáhl téměř mistrovství ve svém oboru, ale nyní je jeho úkol namalovat mísu s ovocem, kterou se učí malíři v počátcích své dráhy. Výzva tak bude výrazně nižší, než jeho schopnosti a umělec bude pravděpodobně prožívat nudu.

Spodní pozice na flow diagonále je velmi nestálá (*Řepka, Man, 2003)*. Lidé musí dle citovaných autorů postupovat vzhůru podél diagonály, má – li je aktivita bavit. Nepohybují – li se po této diagonále, bude pravděpodobně následovat nuda či obava. Autoři dále uvádějí příklad z oblasti tenisu, kdy na počátku stojí proti sobě dva protihráči – nováčci. Jejich schopnosti jsou malé, ale vzhledem k tomu, že jsou na tom podobně – bude jejich výzva na obdobné úrovni jako jejich schopnosti. Postupem času se ve hře zdokonalují, jejich schopnosti rostou a tím pádem také jejich výzva. To je však optimální situace. V případě, že jeden z protihráčů se nebude zlepšovat takovým tempem, jako ten druhý, stane se, že tento hráč bude zažívat obavu z utkání s lepším soupeřem. Druhý hráč bude naopak zažívat nudu, jelikož hraje s výrazně slabším protihráčem. Prožitek flow tak nenastane ani u jednoho z nich, pokud si nenajdou jiného soupeře, který bude odpovídat jejich schopnostem.

Druhým modelem rovnováhy mezi pociťovanou výzvou a schopnostmi jedince je model reprezentovaný např. *Farmerem (1999)*, *Massiminim, Carlim (1988)*, ale také *Csikszentmihalyim (1991)*. Tento model charakterizuje obrázek č. 2.

Obr. č. 2 Klasický model stavu flow



Model je založen na tom, že flow je možné prožít pouze v případech, kdy požadavky kladené na jedince a schopnosti jsou zhruba ve stejné úrovni, ale navíc musí být tato úroveň vysoká. Oproti modelu č. 1 (kanálový model), kde bylo možné dosáhnout flow kdekoli v případě zachování rovnováhy, je v tomto modelu přidána podmínka, aby byly „výzvy“ a „schopnosti“ navíc vysoké.

Z výsledků nepublikované studie[4], kterou provedli *Bidwell, Csikszentmihalyi, Hedges, Schneider (1995)* (cit. dle *Jackson, Csikszentmihalyi, 1999*) na vzorku více než 800 adolescentů vyplývá, že při výrazné diskrepanci mezi „výzvou“ a „schopnostmi“ jedince je prožitek flow velmi minimalizován. Příklad této činnosti je sledování televize, při které je výzva (požadavky na jedince) naprosto minimální a schopnosti vykonat tuto činnost proti tomu výrazně vysoké. Flow tudíž při této činnosti nastává jen velmi zřídka a pokud ano, jen v malé intenzitě. Zdrojem pro optimální prožitek však může být sport a studium, jak vyplývá z výsledků studie. U obou těchto aktivit byla zjištěna pouze minimální nerovnováha mezi „výzvou“ a „schopnostmi“, přičemž oblast „schopností“ byla v obou případech o něco vyšší.

Rovnováha mezi schopnostmi jedince a nároky na něj kladené je jednou z často uváděných charakteristik. Existují však 2 odlišná pojetí rovnováhy (č. 1 kanálový model, č. 2 model stavu flow). Naopak společné pro tuto oblast se jeví to, že jak schopnosti, tak požadavky jsou jedincem subjektivně pociťované a nikoli výsledkem nějakého objektivního srovnání.

[4] Sloan Study of Adolescent Developement

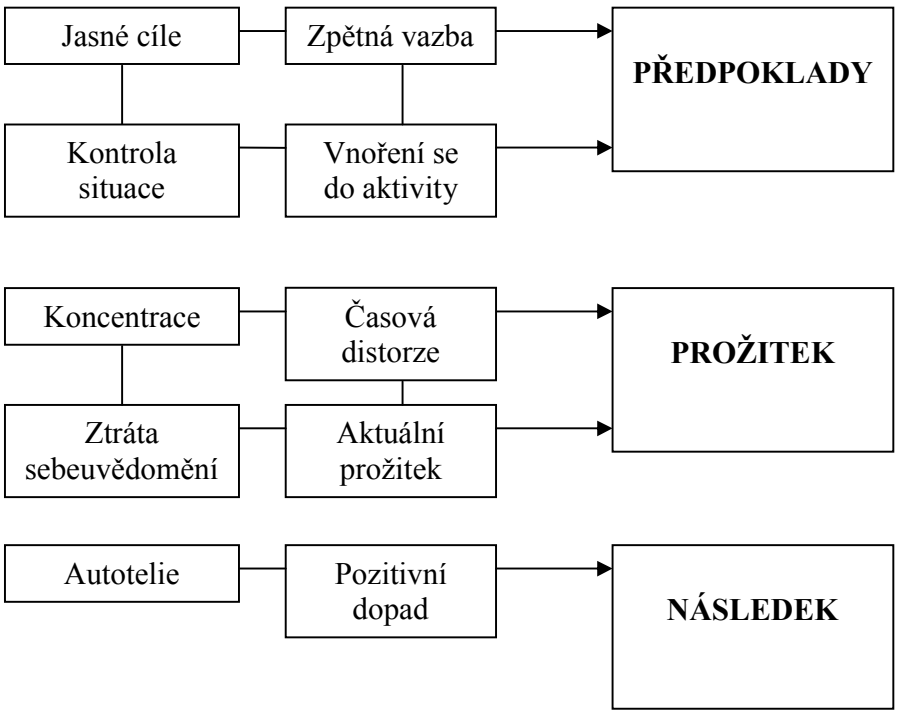
4. Katalyzátory a bariéry prožitku flow

4.1. Osobnost a prožitek flow

V souvislosti s prožitkem flow můžeme přemýšlet, zda se prožitek flow pojí s nějakými specifickými charakteristikami. Prožitek flow nemá souvislost s věkem ani pohlavím (*Delle Fave, Massimini, 2004)*. Flow mohou bez rozdílů prožívat mladší i starší lidé, muži i ženy. Jak je tomu ale s osobnostními charakteristikami? Ze studií provedených s uživateli informačních systémů vyplývá, že momentální situační faktory určují prožitek flow více, než individuální charakteristiky (*Dervin, Jacobson, Nilan, 1982, Newby, Nilan, Duvall, 1991*). Existují i přes tato zjištění nějaké specifické rysy osobnosti, se kterými se flow pojí? Podíváme se tedy na to, zda existují osobnostní charakteristiky, které pomáhají dosažení tohoto prožitku, či zda jsou naopak popsány některé, které kvalitu prožitku omezují, či mu dokonce zcela brání.

V minulé části jsem popisoval, jaké jsou projevy flow. Někteří autoři však rozlišují projevy flow od předpokladů k jeho dosažení.

Obr. č. 3. Model Flow (dle Chen, 2000)



Z pojetí *Chena (2000)* tak vyplývá, že můžeme uvažovat také o tom, že existuje něco jako „*předpoklad pro dosažení flow*“. Je patrné, že citovaný autor, odlišuje předpoklady od samotného prožitku a od toho, co po prožitku následuje. Uvedené dimenze (př. jasné cíle, zpětná vazba apod.) jsou však téměř identické těm, které jsem prezentoval v kapitole popisující dimenze flow podle Csikszentmihalyiho. Uvedené schéma nám však může prozradit, že je vhodné uvažovat také v dimenzích – předpoklady pro prožitek flow.

O komponentách, které jsou charakteristické při prožitku flow (9 dimenzí prožitku) bychom také mohli uvažovat, že tvoří předpoklady k prožitku flow. To dokladují také *Jackson, Eklund (2004)*, kteří 9 dimenzionální model (viz kapitola 3. Dimenzionální model stavu flow) využili při tvorbě dotazníků předpokladu pro prožitek flow (DFS – 2[5]). Škála DFS – 2 tak: *„Posuzuje obecnou tendenci prožít flow bez dalších specifických nastavení.“* (*Jackson, Eklund, 2004, s. 13)*. Předpoklady pro prožitek jsou tak stejné jako prožitek samotný. Neuvažujeme tedy o tom, že popisované charakteristiky (dimenze) vyvolají zcela odlišnou kvalitu pocitů. Nemusíme přemýšlet o sekvenci příčina – následek. Nemusíme se ani obávat, že prožitek flow je něčím mystickým, něčím, z čeho by jedinec měl mít strach. Jedná se pouze o umocnění pocitů spojených s jednotlivými projevy – dimenzemi. Za katalyzátory prožitku flow tak můžeme považovat již popsané dimenze prožitku.

Za bariéry prožitku flow bychom mohli považovat nepřítomnost dimenzí prožitku flow. Je jasné, že pro dosažení prožitku flow není nutné a ani možné naplnit všechny uvedené dimenze. Navíc se počet popisovaných dimenzí flow (jak jsem uvedl v kapitole č. 2 Flow) v podání jednotlivých autorů liší. Autoři 9 dimenzionálního modelu stavu flow (*Jackson, Csikszentmihalyi, 1999*) také uvádějí, že při prožitku flow nemusí být zastoupené všechny dimenze.

4.1.1. Self - esteem a flow

Vraťme se ale ještě k dimenzi „rovnováha mezi schopnostmi jedince a požadavky na něj kladené“. Ve stejnojmenné kapitole jsem popisoval, že schopnosti i výzvy (požadavky) jsou subjektivně pociťované. S tím, jak jedinec odhaduje své schopnosti, co je schopný zvládnout, (neboli jak je „účinný“) souvisí dle mého názoru oblast sebehodnocení (self – esteem). Pokud jedinec bude vnímat s nepřiměřeně nízkým sebehodnocením, bude se zřejmě domnívat, že není schopen požadavky na něj kladené zvládnout. Bude se domnívat, že jeho schopnosti jsou natolik

[5] Dispositional flow scale

nízké, že zklame. Bude se tedy spíše snažit vyhnout se neúspěchu. Naopak pokud bude jedinec vnímat přiměřeným či vysokým sebehodnocením, bude se domnívat, že situaci dokáže zvládnout. Vysoké výzvy pro něj nebudou překážkou k vykonání aktivity. Takový jedinec se bude, dle mého názoru, spíše snažit dosáhnout úspěchu.

Do modelu „výzvy", „schopnosti", „self esteem" spadá, dle mého názoru, ještě jedna popisovaná oblast flow. Jedná se o „kontrolu situace". Ta jde ruku v ruce s oblastí „výzvy, schopnosti". Domnívám se, že při vyšším sebehodnocení se může stát následující situace: Jedinec se domnívá, že je vysoce kompetentní úkol zvládnout (Pociťované schopnosti↑). Domnívá se, že úkol, který ho čeká není pro něj obtížný (Pociťované výzvy↓). Při vykonávání úkolu však zřejmě zjistí, že jeho reálné schopnosti jsou nižší a výzvy jsou vyšší, než očekával. Prožitek flow by tak byl ohrožen, vzhledem k tomu, že jedinec by mohl prožívat strach (schopnosti↓, výzvy↑). Jeho vysoké sebehodnocení mu však, dle mého názoru, pomůže situace zdánlivě kontrolovat, překonat tak strach o své Já, nepociťovat ohrožení a dosáhnout flow.

V druhém případě, kdy jedinec disponuje nízkým sebehodnocením, bude, dle mého názoru, vypadat situace přibližně takto. Jedinec se bude domnívat, že jeho schopnosti jsou špatné (Pociťované schopnosti↓) a úkol, který ho čeká, že je velmi obtížný (Pociťované výzvy↑). Při samotném vykonání činnosti (pokud se do ní jedinec kvůli strachu vůbec pustí), zřejmě zjistí, že jeho reálné schopnosti jsou vyšší a současně, že úkol lze zvládnout. Přesto je zde ještě oblast „kontrola situace". Jedinec se díky ní může domnívat, že se při činnosti může zranit, či jeho „Já" může dostát nějaké újmy. V takovém případě by se na činnost jako takovou soustředil méně a dostal by se mimo prožitek flow. Self – esteem tak dle mého názoru souvisí s prožitkem flow.

O souvislosti self – esteemu a prožitku flow hovoří také *Fossmo (2006)*. Autor se domnívá, že pokud jsou výzvy a schopnosti jedince vysoké a současně v rovnováze (viz obr. č. 2. Model stavu flow), sebehodnocení dosahuje vyšších hodnot. Autor se v tomto případě domnívá, že uvedené rozložení výzev a schopností jedince pomáhá k vysokému self – esteemu. *Mills (2007, s. 6)* doslova popisuje, že: *„...self - esteem nás v životě vnáší do prožitku flow. Je to ta nejjednodušší cesta, jak zajistit, aby změna prožitku měla určitého trvání."* Citovaný autor dále prezentuje názor, že vysoké self – esteem pomáhá při dosažení prožitku flow. K obdobným závěrům jsem také došel ve výzkumu provedeném se vzorkem 63 sportujících adolescentů na odlišné úrovni (34 vrcholových sportovců, 29 rizikových sportovců) *(Řezáč, 2005)*. Zjistil jsem, že oblasti „self – esteem" a flow spolu velmi těsně souvisí. I na tomto malém vzorku byla mezi

těmito oblastmi dosažena korelace 0,722 na 1% hladině významnosti. Právě oblast „self – esteem“ byla také zařazena do konceptuálního modelu flow *(Hoffman, Novak, 1996)*. Citovaní autoři tak považují oblast sebehodnocení za významově rovnou dalším oblastem flow („rovnováha mezi schopnostmi jedince výzvami na něj kladenými“, „pocit kontroly“, „ponoření se do aktivity“ a další).

Sebehodnocení může ovlivňovat dosažení prožitku flow a také jeho případnou kvalitu. Souvislost mezi těmito dvěma oblastmi je ale popisována jen v málo studiích. Studie, která by blíže odhalila a popsala vztah, chybí. Já se domnívám, že by výzkum v této oblasti mohl dále prohloubit poznání o prožitku flow.

4.1.2. Výkonová motivace a prožitek flow

Mezi další oblast, která je s prožitkem flow spojena, je oblast výkonové motivace, resp. výkonové orientace. Dalo by se očekávat, že kanálový model prožitku flow (viz obr. č. 1 Kanálový model stavu flow) nebude fungovat u všech. Jedinci, kteří mají dle *Atkinsona (1957)* tendenci vyhnout se neúspěchu, se tak zřejmě budou náročným situacím vyhýbat, jelikož budou pociťovat obavy, strach ze selhání. Kanálový model prožitku flow by tak mohl platit spíše pro jedince s motivací dosáhnout úspěchu *(Řepka, Man, 2003)*. Ti rádi testují své schopnosti ve středně obtížných úkolech, řečeno ve shodě s pojetím flow, vyhledávají situace, kdy výzvy a schopnosti jsou v rovnováze a výsledek činnosti tak není dopředu znám. Tuto teorii v současné době ověřují v experimentálních podmínkách naposledy citovaní autoři.

Z předcházejícího odstavce je tedy patrné, že orientace na výkon zřejmě souvisí s oblastí „rovnováha mezi schopnostmi a požadavky“. Já se domnívám, že výkonová motivace souvisí také s dalšími oblastmi (dimenzemi) prožitku flow, a to s oblastí „autotelie“ a „soustředění se na aktuální prožitek“.

Vztah autotelie a výkonové motivace jsem již naznačil v kapitole „Autotelická osobnost“. Ve stručnosti bych se k této oblasti vrátil. Člověk motivovaný k dosažení výkonu je, jak ho chápu, orientovaný na dosahování výsledků. Proces kompetice s vítězným koncem mu přináší příjemné pocity. Jeho cíl tak není, dle mého názoru, pouze činnost jako taková, ale spíše výsledek činnosti – tedy pokud možno výhra. Oproti tomu autotelicky orientovanému jedinci přináší radost činnost jako taková, resp. průběh činnosti. Takový člověk se na výsledek

nesoustředí. Výkonově motivovaný jedinec se tak, dle mého názoru, kvůli svým motivům dostává mimo oblast prožitku flow.

Oblast soustředění se na aktuální prožitek je s oblastí autotelie spojená. Člověk, který se bude snažit dosáhnout vítězství, bude přemýšlet spíše nad tím, co mu vítězství přinese, jaké to bude, až (pokud) vyhraje apod. Jeho myšlenky se tak budou obracet spíše k budoucím cílům a nikoli k aktuálně prožívaným činnostem. Bude hůře pociťovat zpětnou vazbu, která mu může pomoci svou činnost korigovat a tudíž také výsledek činnosti bude horší. Jedinec by se v takovém případě do optimálního prožitku (flow) vůbec nedostal.

Na druhé straně existuje paradigma, které předkládají *Kuhl, Henseler (2004)*. Dle těchto autorů můžeme zdroje motivace dělit na vědomé a nevědomé zdroje. Výkonová motivace je přítomna v obou oblastech, jak ve vědomých zdrojích, tak v těch nevědomých. Vědomé zdroje výkonové motivace souvisejí vždy s podaným výkonem. Nevědomá výkonová motivace je dle autorů rozdělena na výkonovou motivaci zaměřenou na kvalitu (teamworking), výkonovou motivaci zvládající neúspěch (učit se z chyb), soutěživou výkonovou motivaci (pracovní nátlak), úzkostnou výkonovou motivaci (sebekritika, bezmocnost) a hravou výkonovou motivace (flow). Autoři tak připouštějí, že v neuvědomovaných motivech výkonově orientovaného člověka může být motiv dosažení prožitku flow.

Přesto, že může na neuvědomované úrovni být u výkonové orientace motiv dosažení flow, nebudu s oblastí výkonové motivace dále pracovat jako s předpokladem (katalyzátorem) prožitku flow. Ač hraje výkonová motivace při prožitku flow jistě důležitou roli, domnívám se, že není nutné se jí více věnovat, vzhledem k tomu, že její prvky jsou již obsaženy v oblastech „rovnováha mezi schopnostmi jedince a požadavky na něj kladené“, „autotelická osobnost“ a „soustředění se na aktuální prožitek“ (komponenty flow).

4.2. Prožitek flow při aktivitě

K obecné charakteristice projevů flow při činnosti se dále nebudu vracet. Tu jsem podal v kapitole s názvem „Provozovaná aktivita jako nejčastější způsob k dosažení flow“. Podívám se na činnost z jiného úhlu pohledu. V minulé části jsem se věnoval oblastem, které pomáhají nebo naopak brání dosažení prožitku flow (katalyzátory, bariéry prožitku). Popisoval jsem dispoziční charakteristiky – tedy ty, které jsou na straně jedince (endogenní faktory). V následující části se soustředím na katalyzátory a bariéry prožitku z pohledu exogenního. Zaměřím se na činnosti,

které jsou v souvislosti s prožitkem flow zkoumány a popisovány, na to, zda můžeme vůbec hovořit o tom, že flow se pojí s nějakou konkrétní činností.

Csikszentmihalyi (1977) rozlišuje „mikro" prožitek flow a „makro" prožitek flow. Mikro prožitek flow je možné prožívat v souvislosti s každodenní aktivitou. O skutečném prožitku flow se však hovoří v souvislosti s makro prožitkem flow. Ten je spojen s oblastmi, které s sebou přinášejí vyšší stupeň komplexity činnosti a s tím spojené požadavky na jedince. Z autorova pojetí tak vyplývá, že činnost je důležitým faktorem při prožitku flow.

Ve světě existuje mnoho výzkumů mapujících prožitek flow v souvislosti s provozovanou činností. Výzkumy se téměř vždy soustředí pouze na jednu činnost (*Ghani, Supnick, Rooney, 1991, Novak, Hoffman, 1997, Jones, Hollenhorst, Perna, Selin, 2000, Walker, 2002, Skadberg, Kimmel, 2004*, a další), což považuji za jejich nedostatek. Za další limit studií o flow považuji nespojení tohoto fenoménu s osobnostními vlastnostmi. Jen velmi málo studií se zabývá vztahem flow a osobnostních předpokladů (např. sebehodnocení). Výzkum, který by srovnával více činností co se týče kvality prožitku flow, je v českém prostředí unikátní.

V provedeném výzkumu budu srovnávat 2 činností a jejich vztah k dimenzím flow. Jedná se o oblast **sportu** a oblast **užívání internetu**. Obě činnosti nabízejí možnost prožívání stavu flow i přesto, že se výrazně liší. Ve sportu je na rozdíl od užívání internetu přítomná fyzická složka. Existence soupeřů nabízí, dle mého názoru, větší možnost kompetitivního srovnávání. V této souvislosti však hrozí, že výkonová orientace zastíní provozování sportu kvůli radosti z aktivity a tedy celý prožitek flow. Charakteristika prožitku flow ve sportu se navíc výrazně neliší v závislosti na druhu vykonávaného sportu. Internet nám naopak nabízí možnost více se do činnosti ponořit takovým způsobem, že jedinec ztrácí přehled o čase. To nastává vzhledem k tomu, že tato činnost zpravidla sama o sobě nevyžaduje kontrolu času. Některé popisované dimenze jsou v případě užívání internetu hůře dosažitelné. Jednou z nejvíce polemizovaných je oblast, která je pro prožitek flow velmi charakteristická. Jedná se o oblast „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou". Ta je v internetovém prostředí velmi často špatně dosažitelná. Prožitek flow navíc může ovlivnit konkrétní druh činnosti, který je na internetu provozován. Pojďme ale dvě výše uvedené činnosti (sport, užívání internetu) více prozkoumat optikou dříve provedených výzkumů.

4.2.1. Flow ve sportu

Studie *(Hektner, Schmidt, Csikszentmihalyi, 2007)* provedená pomocí metody vzorkování pocitů (ESM) se 107 dospělými mapovala celkem 17 činností, které jsou nejčastěji vykonávány. Tyto činnosti probandi hodnotili v oblastech, které jsou popisovány v souvislosti s prožitkem flow. Jednalo se o oblast aktivace, vnitřní motivace a příjemnosti prožitku. Z výsledků je patrné, že nejlépe se umístila činnost „milování" (lovemaking), těsně za ní byla oblast „sportování" a poté oblast „kontaktu s lidmi" (socializing). Poslední činností, která dosahovala ve všech 3 oblastech vysokých hodnot, byla činnost „stravování" (eating). Zbylé činnosti se do tohoto kvadrantu již nedostaly. Z výsledků je tak patrné, že uvedené oblasti mají vyšší pravděpodobnost dosáhnout prožitku flow. Problematika prožitku flow ve sportu je mapována již poměrně delší dobu.

Autoři *Jackson, Eklund (2002)* ve své studii zkoumali prožitek flow napříč různými druhy sportů. Z výsledků je patrné, že prožitek flow v souvislosti s provozováním sportu prožívá více než 80% lidí. Autoři dále uvádějí, že intenzita prožitku je ve sportu silná vzhledem k tomu, že nabízí možnost dosažení většiny dimenzí flow. Počet prožívaných dimenzí je tak chápán jako kvalita prožitku flow. Z dalších výsledků je patrné, že nejvíce sycené jsou oblasti „autotelie", „jasné cíle", „rovnováha mezi výzvou a schopnostmi" a „kontrola situace". Nejnižších hodnot dosahovala v průběhu provozování sportu oblast „změna vnímání času".

O možností prožitku flow při sportu hovoří také *Priest, Gass, (1997).* Autoři uvádějí, že sport je jedna z nejvýznamnějších činností, při které je možné dosáhnout příjemných pocitů, resp. flow. To je způsobeno zejména tím, že při sportu je přítomna složka fyzická i složka psychická, stejně jako při prožitku flow. Citovaní autoři se dále domnívají, že činnosti, do kterých není možné zapojit jak psychické procesy tak fyzickou činnost, jsou pro dosažení prožitku flow méně nasycené. Ve stejném duchu hovoří také *Jones, Hollenhorst, Perna (2003)*, kteří se domnívají, že sport přináší natolik odlišné „neočekávané" situace, které není možné jinak dosáhnout. Autoři se domnívají, že výrazným faktorem, který promlouvá do toho, zda jedinec flow prožije či nikoli, je překonávání překážek (přírodních, v podobě soupeřů). *Kirchner a kol. (2005)* se domnívá, že příjemnost prožitku může být ovlivněna díky „hře". Hru spojuje autor s něčím, co je odlišné od každodenního života, s něčím, co jedince vytrhne z rutiny dne. Hra má jasná pravidla. Hranice výkonu jsou dány jedincovými dispozicemi. Člověk se může při hře zcela oprostit od prožívání běžným způsobem a dosáhnout silného prožitku nazývaného flow.

Prožitek flow může být přítomen u vrcholového sportu, i u sportu rekreačního. Z výzkumu provedeného *Walkerem (2002)* vyplývá, že prožitek flow u vrcholových atletů je odlišný od prožitku flow u těch rekreačních. U vrcholových atletů není, dle citovaného autora, spojen se spokojeností, prožívanou v průběhu činnosti. Spokojenost spíše pramení z výsledného úspěchu. U atletů rekreačních je prožitek flow sám o sobě odměnou a motivací k dalšímu vykonávání činnosti. Z výsledků studie je tak patrné, že flow je možné prožít i v případě, že je jedinec vysoce výkonově orientovaný. Autor však dále uvádí, že v těchto případech je prožitek flow minimalizován.

Kompetitivní složka prožitku flow byla zkoumána také v případě výzkumu, který provedli (*Jones, Hollenhorst, Perna, Selin, 2000*). Citovaní autoři zjišťovali intenzitu prožitku flow u kajakářů sjíždějících divokou vodu. Trať měla v této studii celkem 8 stanovišť, na kterých byli přítomni tazatelé. Náročnost a tím pádem pociťovaná výzva byly v jednotlivých úsecích odlišné. Z výsledků je patrné, že oblast „rovnováha mezi schopnostmi a výzvami" je jedna z nejpřesnějších charakteristik flow. Prožitek flow byl prožíván s různou intenzitou u všech kajakářů. V závislosti na obtížnosti úseků byl prožíván strach či flow. Prožitek nudy (tedy ↑schopnosti, ↓výzvy), byl zaznamenán jen výjimečně.

Oblast „rovnováhy mezi schopnostmi a výzvami" považuje za jednu z nejdůležitějších oblastí prožitku flow také *Young (1999)*. Z autorovy studie provedené s 31 profesionálními tenistkami vyplývá, že prožitek flow je velmi obtížně dosažitelný v situacích, kdy člověk má „oprávněné" tušení, jaký bude výsledek. Pokud sportovec ví, že jeho schopnosti výrazně převyšují náročnost, očekává s vysokou jistotou, že „úkol" bez problémů zvládne. Pokud naopak jedincovy schopnosti jsou výrazně nižší, než je náročnost úkolu, bude pravděpodobně očekávat, že „úkol" nezvládne. Oba tyto případy jsou, dle citovaného autora těmi, které jedinec může dopředu předjímat. Flow je v těchto případech přítomné jen výjimečně. Dostavuje se v případech, kdy schopnosti a náročnost úkolu jsou přibližně v rovnováze. Šance na úspěch jsou tak přibližně 50%. Jedinec v těchto situacích nemůže předjímat, jaký bude výsledek. Z dalších výsledků je také patrné, že prožitek flow je přítomen spíše v situacích, které nejsou spojeny s dosahováním výsledků. Studie prokázala, že prožitek flow je statisticky častěji prožíván při tréninku a při provozování rekreačního sportu. V podmínkách soutěže (závodu) jde totiž spíše o výsledek – dobré umístění. Pokud je toto jedním z nejvýznamnějších motivů pro sportovce, je možnost prožitku flow výrazně omezena. Autor dále prezentuje, že prožitek flow je popisován

velmi podobně u všech participantek studie. Citovaný autor se také domnívá, že prožitek flow může být přítomen u jakéhokoli sportu. Za důležitější faktor, než je druh sportu, považuje autor oblasti - fyzická a duševní příprava, motivace, koncentrace, nálada, prožívání.

Výzkumy provedené *Jacksonovou, (1992, 1995)* mapují rozdíly prožitku flow mezi různými druhy sportu. Z výsledků vyplývá, že sportovci napříč provozovanými druhy sportu prožívají všechny popisované dimenze stavu flow. Výjimku tvoří skupina elitních krasobruslařů. Zde nebyla zaznamenána dimenze „ztráta sebeuvědomění". Autorka dále zjistila, že existují další faktory, které prožitek flow ovlivňují. Jsou jimi: motivace, spokojenost, pozitivní nálada, připravenost ke zpětné vazbě. Z výsledků studie také vyplývá, že prožitek flow je sám o sobě významným motivačním faktorem. Sportovci ho popisují jako velmi hodnotný a nezapomenutelný prožitek. Většina sportovců se navíc domnívá, že to, zda se prožitek flow dostaví či nikoli, mohou sami významně ovlivnit.

Studie zabývající se tím, jak prožitek flow při sportu vypadá, resp. jaké jsou přítomny dimenze však nejsou záležitostí posledních let. V dřívější studii popsal *Loehr (1986)* celkem 12 charakteristik, které se pojí s prožitkem flow v průběhu provozování sportu. Jednalo se o oblasti: fyzická relaxace, duševní pohoda, minimalizovaná úzkost, energičnost, optimismus, příjemnost, bezstarostnost, pozornost, mentální zaměření, sebedůvěra, kontrola situace, automatizace úkonů. Z výsledků této studie je také patrné, že prožitek je možné dosáhnout bez ohledu na zvolený druh sportu.

Prožitek flow je v souvislosti s provozováním sportu zkoumán velmi často. Domnívám se, že kvůli popisované jednotě mezi duševní a tělesnou oblastí může člověk prožívat flow. Sport, dle mého názoru, pomáhá k dosažení tohoto prožitku. Značnou roli zde dle *Řepky, Mana (2002)* hraje vytváření přiměřených výzev. To je důležité pro rozvoj v každé oblasti naší činnosti. Sport je, dle citovaných autorů, prostředí, které poskytuje řadu příležitostí při vytváření nových výzev a jejich dosahování. Prožitek flow je možné zaznamenat bez ohledu na to, jaký sport jedinec vykonává. Na to, zda se prožitek dostaví, má daleko větší vliv momentální psychické rozpoložení a fyzický stav jedince. Významnou oblastí, která je pro prožitek limitující je oblast výkonové orientace, resp. nadměrné soustředění se na výsledek činnosti.

4.2.2. Flow při užívání internetu

Užívání internetu se stává v současné době pro mnoho lidí jednou z těch běžných denních aktivit. Pobyt na internetu je pro mnoho lidí nezbytná součást práce, studia apod. Činnost by se tak z tohoto důvodu spíše mohla řadit mezi ty, u kterých je možné prožít flow na „mikro“ úrovni. Výzkumy provedené s uživateli internetu však tyto slova vyvracejí.

Užívání internetu, je prostředí, ve kterém se prožitek flow objevuje v čisté podobě *(Novak, Hoffman, Yung, 2000)*. Citovaní autoři se domnívají, že dimenze tohoto prožitku je možné spatřovat právě v souvislosti s užíváním internetu. To potvrzují také výsledky jejich studie, ze které vyplývá, že 80% probandů zažívá (resp. alespoň jedenkrát zažila) stav flow. Srovnání nám nabízí např. studie (*Chen, Wigand, Nilan, 1999)*, která zjistila, že flow v souvislosti s užíváním internetu prožije pouze 40% probandů.

Z výzkumu, provedeným *Rettieem (2001)* vyplývá, že minimálně polovina respondentů pozná flow v souvislosti s užíváním internetu. Autorka dále prezentuje, že díky tomuto prožitku se doba strávená na internetu výrazně prodlužuje. Lidé se tak na internetu pohybují výrazně delší dobu než je nutné. Z této studie dále vyplývá, že existuje mnoho faktorů, které v internetovém prostředí brání dosažení jednotlivých dimenzí stavu flow. Za tyto bariéry jsou považovány např. nízká rychlost stahování. V těchto případech prožívají uživatelé spíše nudu. Dalším faktorem je přítomnost reklam na stránkách. Ta naopak uživatele v mnoha případech spíše irituje a prožitku flow více brání. Z výpovědí respondentů studie je patrné, že prožitek flow v souvislosti s užíváním internetu nabývá mnoha různých podob. Ty závisejí na konkrétním typu aplikace, která je na internetu provozována. Jiný prožitek bude mít jedinec, který na internetu hledá informace, jiný prožitek bude mít člověk, který komunikuje přes mail, nebo je na „chatu“. Citovaná autorka však popisuje, že nejčastěji je flow prožíváno při aktivitě „hledání informací“. Z výsledků bychom tak mohli vyvodit, že každá konkrétní činnost na internetu by mohla mít svůj jedinečný model stavu flow, který pro ni bude vhodný.

Autoři *Skadberg, Kimmel, (2004)* se domnívají, že při činnosti na internetu je možné prožít flow v komplexní podobě, tedy v takové, že bude přítomna většina klasických dimenzí prožitku. Kvalita prožitku, tedy v pojetí *Skadberga, Kimmela (2004)* - intenzita jednotlivých oblastí prožitku - je individuální. Je dána mimo jiné typem činnosti, kterou uživatel na internetu vykonává. Ve studii, která se zaměřovala na prožitek flow u návštěvníků internetové stránky cestovní kanceláře bylo flow charakterizováno dimenzemi „časová distorze“ a „příjemný

prožitku“ (resp. zábava). Poznatek, že prožitek flow je ovlivněn činností, která je na internetu provozována, je tak podobný, s jakým přišla *Rettie (2001)*. Autoři *Skadberg, Kimmel (2004)* se dále věnují některým konkrétním dimenzím prožitku. O oblasti „rovnováhy mezi schopnostmi a výzvami“ se domnívají, že ji uživatelé běžně mohou prožívat. Dle citovaných autorů je schopnost jedince spojována se znalostí konkrétní domény. Výzvy kladené na jedince jsou chápány jako aktuální podmínky na webu.

Výzkum provedený *Pacem (2004)* ukazuje, že při činnosti na internetu není možné některé dimenze prožitku flow zaznamenat. Citovaný autor popisuje flow na internetu jako prožívání změněného vnímání času, kdy jedinec je zcela soustředěn na momentální činnost. Autor však neuvažuje o dalších dimenzích flow. O některých dimenzích dokonce tvrdí, že nejsou v internetovém prostředí dosažitelné (např. rovnováha mezi výzvami a schopnostmi). Autor se domnívá, že výzvu spojenou s užíváním internetu si mohou uživatelé jen těžko sami definovat vzhledem k tomu, že většinou neznají dopředu cíl, kterého chtějí dosáhnout.

Chen (2000) se také domnívá, že u uživatelů počítače není možné užít univerzálního modelu zjištění stavu flow. Autor prezentuje, že dimenze „rovnováha mezi schopnostmi a výzvami“ je v internetovém prostředí hůře dosažitelná. Autor se domnívá, že výzvy nejsou poskytovány v takové míře, aby je jedinec byl schopný rozpoznat. Navíc nelze říci, že výzvy jsou přítomné ve všech typech činností provozované na internetu. V této souvislosti autor uvádí, že např. při psaní mailů bychom zřejmě našli výzvu, která je na jedince kladená, pouze velmi těžko. Ve svém obecném modelu tudíž oblast „rovnováha mezi výzvami a schopnostmi jedince“ vůbec nezohledňuje. Při popisu stavu flow uvažuje pouze o charakteristice momentu, kdy jedinec flow prožívá, ale také o tom, co flow předchází a co po flow následuje (viz obr. č. 3. Model flow).

Prožitek flow v souvislosti s užíváním internetu je v posledních letech velmi často zkoumán a popisován. Autoři se však liší v pohledu na to, zda užívat klasický model měření stavu flow, jak ho prezentuje Csikszentmihalyi, nebo zda vytvořit pro zkoumání internetového prostředí nový model. S šířkou možností využití internetu se však objevují také výzkumy, které se soustředí na konkrétní typ aplikace. Z výsledků těchto výzkumů vyplývá, že by měl být model stavu flow uzpůsoben na konkrétní druh činnosti, která je na internetu prováděna.

Sport a užívání internetu jsou oblasti, které se v kvalitě prožitku flow liší. Některé z uvedených dimenzí prožitku flow se mohou častěji vyskytovat u jedné ze zkoumaných činností, některé dimenze naopak u druhé z nich. Které dimenze prožitku flow se více pojí

s oblastí užívání internetu a které se sportem, je předmětem zkoumání. Pokusím se také zjistit, které dimenze jsou u té které činnosti intenzivněji prožívané. Prožitek flow může souviset s některými osobnostními charakteristikami, např. sebehodnocení. Zjištění vztahu je také jedním z cílů práce. Posledním cílem je ověření vhodnosti teoreticky popisovaných model stavu flow. Můžeme se v tomto ohledu setkat s dvěma základními modely, které se od sebe podstatně liší. V duchu jednoho z nich by bylo flow možné prožít až poté, co jedinec dosáhl téměř mistrovství v dané činnosti. Pro ty ostatní by prožitek flow nebyl dosažitelný. Druhá teorie se naopak přiklání k tomu, že nezávisí na schopnostech (dovednostech) jedince v dané činnosti. Zjištění vhodnosti užití těchto modelů je také jedním z cílů práce.

5. Empirická část

5.1. Výzkumné otázky

Ve výzkumu se zaměřuji na zjištění rozdílů v oblasti prožitku flow mezi skupinou sportovců a skupinou uživatelů internetu. Rozdíly jsou sledovány na jednotlivých dimenzích prožitku flow. Při prožívání flow totiž není nutné, aby byly rovnoměrně pociťované všechny z dimenzí flow. Některé z nich mohou být četnější, jiné méně četné, některé se nemusejí objevit vůbec. Výzkum se dále zaměřuje na popsání vztahu mezi sebehodnocením a prožitkem flow. V některých studiích je oblast sebehodnocení považována za souvztažnou s oblastí flow. Dále se věnuji zjišťování, který model prožitku flow je častěji prožíván. V souvislosti s prožitkem flow jsou prezentovány 2 základní modely (klasický, kanálový). Ve výzkumu se tak pokusím zjistit, který z nich je u zkoumaných činností častější. Na základě tohoto výzkumného záměru si kladu následující výzkumné otázky:

O1:Jaký je rozdíl v prožívání flow při sportu a užívání internetu?
O2:Jaká je souvislost mezi dosažením flow a sebehodnocením?
O3:Jaká je kvalita prožitku flow u sportovních činností?
O4:Je pro dosažení prožitku flow nezbytná vysoká náročnost úkolu?

5.2. Výzkumné hypotézy a jejich zdůvodnění

H1: U skupiny uživatelů internetu je, oproti skupině sportovců, signifikantně významnější dimenze „transformace času“ a „autotelie“. U skupiny sportovců je signifikantně významnější dimenze „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“.

- Domnívám se, že existují rozdíly v prožívání flow při provozování sportu a užívání internetu, bez ohledu na přesný typ činnosti. V souvislosti s popisovanými výzkumy se domnívám, že při sportu bude možné prožívat flow intenzivněji (resp. častěji), než v souvislosti s užíváním internetu. Některé dimenze prožitku však budou dosahovat vyšších hodnot u skupiny uživatelů internetu. Těmito dimenzemi budou dle mého názoru dimenze „transformace času“ a „autotelická osobnost“. Čas hraje při provozování sportu velmi důležitou roli a mnozí jedinci jsou tak zvyklí ho sledovat. Autotelická osobnost bude ve srovnání s ostatními dimenzemi flow dominovat u obou sledovaných skupin.

Přesto by u skupiny uživatelů internetu měla dosahovat vyšších hodnot, vzhledem k tomu, že se jedná o dimenzi, která je v souvislosti s touto činností nejčastěji popisována. U sportovců bude dle mého názoru signifikantně významnější dimenze „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“. Tato dimenze se spojena s kompetitivní složkou, která je při sportu velmi dobře patrná. Ostatní dimenze budou dle mého názoru v rovnováze, či spíše převažovat u skupiny sportovců.

H2: Kvalita prožitku flow roste s mírou sebehodnocení.

- Kvalita prožitku flow bude dle mého názoru pozitivně korelovat s oblastí sebehodnocení. Člověk, který má vyšší sebehodnocení, nepotřebuje vykonávat činnost kvůli vnějším faktorům a činnost samotnou si může lépe prožít. Soustředění se nemusí ubírat směrem k monitorování svých výkonů, ale k intenzivnějšímu soustředění se na provozovanou činnost.

H3: Při prožitku flow v průběhu provozování sportu jedinec nejintenzivněji pociťuje „rovnováhu mezi schopnostmi a nároky na něj kladené“, „autotelii“ a „ponoření se do aktivity“.

- Zaměříme- li se pouze na skupinu sportovců, budou dle mého názoru nejvíce dominantní oblasti „rovnováha mezi schopnostmi jedince a nároky na něj kladené“. Významné oblasti také budou „autotelická osobnost“ a oblast „ponoření se do aktivity“. Tyto oblasti jsou nejčastěji charakteristické pro prožívání flow.

H4:Dosažení prožitku flow nezávisí na vysoké náročnosti úkolu, ale na pociťované rovnováze mezi individuálními schopnostmi a výzvou kladenou na jedince.

- Domnívám se, že dosažení prožitku flow není podmíněno dosažením mistrovství v dané činnosti a současně vysokou výzvou kladenou na jedince (viz obr. č. 2 Klasický model stavu flow). Prožitek flow je možné dosáhnout také v situacích, kdy jedinec s činností začíná a nezvládá jí natolik. Samozřejmě v případě, že jedincovy schopnosti jsou přibližně v rovnováze (viz obr. č. 1 Kanálový model stavu flow).

5.2.1. Sběr dat

Sběr dat proběhl dotazníkovou metodou. Dotazník v elektronické podobě byl uveřejněn na internetu. Nabídka zúčastnit se výzkumu byla následně uveřejněna na diskusních fórech[6] věnujících se sportu a internetu, na celouniverzitní elektronické vývěsce Masarykovy Univerzity. Po dobu 2 dnů byl odkaz na dotazník umístěn také na portálu www.centrum.cz. Sběr dat probíhal od dubna 2007 do září 2008.

Respondent měl za úkol hodnotit, co prožívá u zvolené činnosti. Tato činnost měla spadat do oblasti „sportu" či „užívání internetu". Pro zařazení do skupiny (sport, užívání internetu) bylo nutné, aby byla činnost pro respondenta ta, u které se nejlépe zrelaxuje, tedy provozuje jí rád. Výběr vzorku podléhal tomuto kritériu. Podmínka pro zařazení do zkoumaného souboru byla předem několikrát uveřejněna – v nabídce zúčastnit se výzkumu, v instrukcích k vyplnění dotazníku a v samotném dotazníků formou 2 filtrujících otázek. Do odpovědí se tak dostala pouze velmi malá část jiných činností, než jaké byly cílem studie.

Pro vyplnění dotazníku bylo nezbytné užit internetu. Bylo zajištěno, aby z jedné IP adresy bylo možné vyplnit dotazník pouze jedenkrát. To částečně redukovalo možnost vyplnit dotazník opakovaně jednou osobou. Sběr dat pomocí dotazníku uveřejněného na internetu nabídl možnost získat velké množství dat. S tímto postupem však souvisejí jistá rizika. Ta spatřuji v tom, že v případě, že respondent zcela nerozumí otázce, není možné se zeptat, jak je výrok myšlený. Respondent tak vybere některou z možností přesto, že si není jistý na co odpovídá. Další omezení tohoto sběru dat vidím v možnostech délky dotazníku. Dlouhý dotazník, či neatraktivní položky by respondent zřejmě nevyplnil, vzhledem k faktu, že nemusí pociťovat žádné závazky. Pokud jedince dotazník nezaujme, prostě ho nevyplní a stránku uzavře. Posledním omezením, které spatřuji, je přístupnost internetu. Internet nemusí být pro všechny zcela dostupný. Někteří lidé by se třeba studie zúčastnili, ale vzhledem k tomu, že jediná možnost je připojit se k internetu, dotazník nevyplní.

Tyto nevýhody sběru dat by však z mého pohledu neměly mít na výsledky studie výraznější vliv. Nedosažení reprezentativnosti vzorku a plného znáhodnění při výběru souboru je pro tento druh výběru (kriteriální výběr) charakteristické. Kriteriální výběr je, dle *Žižlavského (2003),* vhodnou metodou výběru vzorku v případě, že deklarované kritérium souvisí s výzkumným tématem a jeho cílem. Cílem této studie není zmapovat, jak všichni lidé prožívají

[6] Portálů: www.seznam.cz, www.centrum.cz a www.atlas.cz

flow při sportu, internetu – tedy u činnosti, která jim může být nepříjemná. Cílem studie je zmapovat, jak lidé prožívají flow u své oblíbené činnosti (pokud je to sport či užívání internetu). Snaha o dosažení reprezentativního vzorku tak není v tomto výzkumu prioritní.

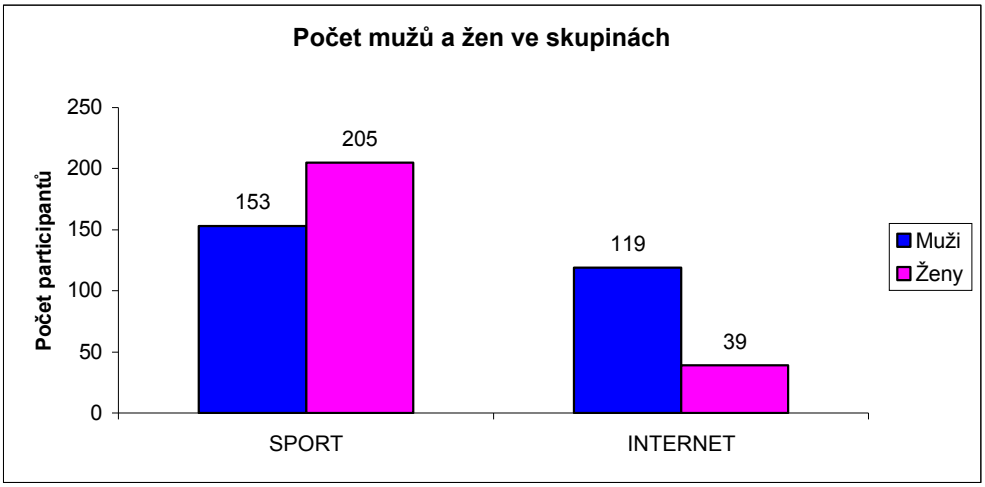
Účast na výzkumu byla samozřejmě dobrovolná, nebyla nijak honorovaná. Celý dotazník byl anonymní. Respondenti uváděli pouze věk, pohlaví a zvolenou činnost, kterou hodnotili. Čas potřebný pro vyplnění dotazníku byl přibližně 20 min.

5.2.2. Zkoumaný soubor

Dotazník vyplnilo k rozhodnému datu celkem 562 respondentů. Do analýzy bylo zařazeno pouze 516 respondentů. Do analýzy nebyli zařazeni respondenti (celkem 46), kteří na všechny výroky odpověděli nejvyššími, nebo nejnižšími hodnotami. Dále byly vyřazeni ti, kteří nespadali svým popisem činnosti do skupiny „sport“ či „užívání internetu“[7].

Z celkového počtu 516 respondentů zařazených do analýzy se k oblasti sportu vyjádřilo 358 z nich. K oblasti užívání internetu se vyjádřilo 158 respondentů. Celkem se výzkumu zúčastnilo 272 mužů (52,7%) a 244 žen (47,3%). Detailnější informace o rozložení pohlaví ve skupinách podává následující graf (graf č. 1).

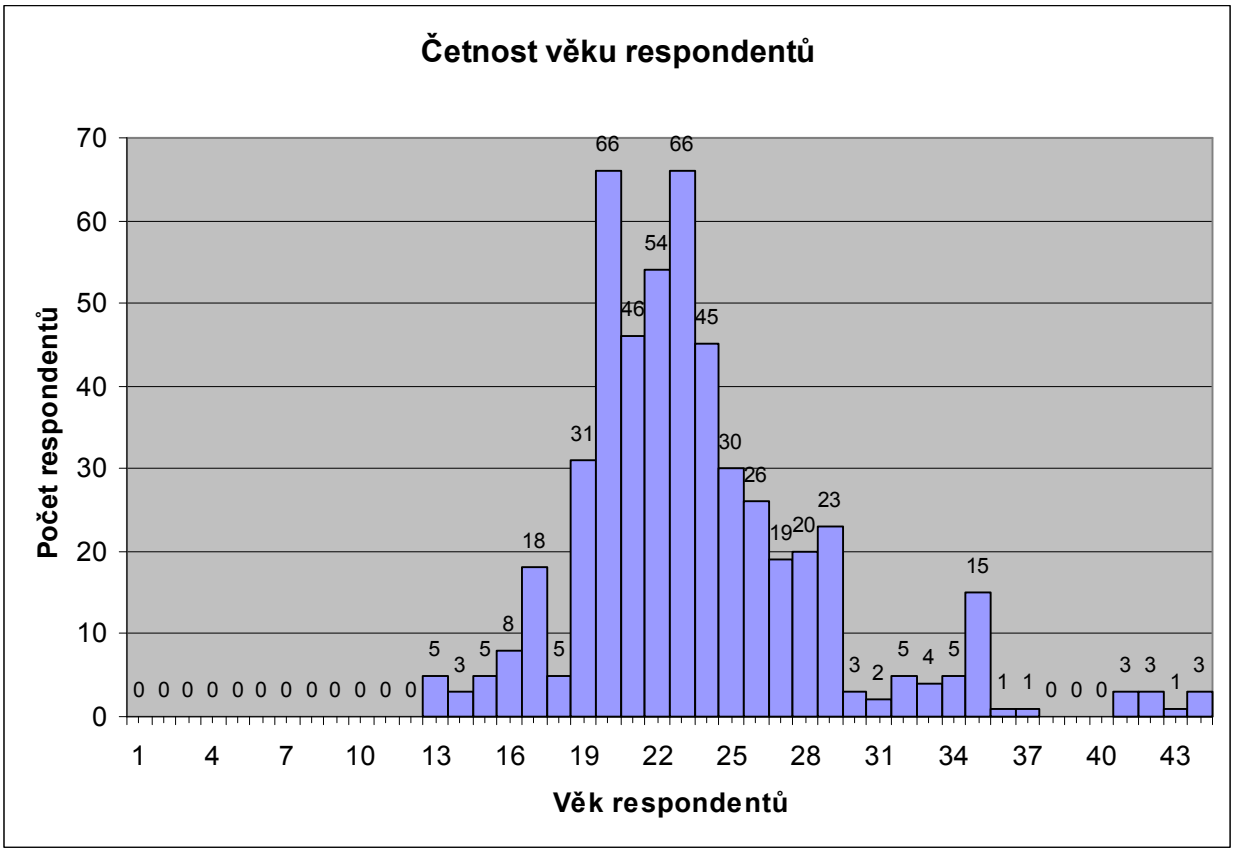
Graf č. 1 Charakteristika zkoumaného souboru



[7] Příklad dotazníku, který nebyl zařazen do analýzy: Při výběru činnosti byla zvolena činnost „sport“. V závěru dotazníku bylo místo pro vepsání konkrétní činnost, kterou jedinec v první části dotazníku hodnotil. V tomto případě zde respondent uvedl činnost „kouření“ apod.

Věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 13 do 44 let. Průměrný věk bez ohledu na zvolenou činnost byl 23,5 let. Nejvíce respondentů (celkem 66) je ve věku 20 let (modus). Prostřední hodnotou (mediánem) je věk 23 let. Více informací o věku respondentů podává následující graf četnosti věku zkoumaného souboru (viz graf č. 2 Věk respondentů studie). Z tohoto grafu je patrný počet respondentů v závislosti na jejich stáří.

Graf č. 2 Věk respondentů studie



5.2.3. Použité metody

V dotazníku jsme se zaměřili na zjišťování 3 oblastí. Jednalo se o oblast prožívání flow v souvislosti se zvolenou činností, oblast, která měla ověřit četnost modelu stavu flow (kanálový, klasický, žádný) a oblast sebehodnocení.

Dotazník na zjišťování prožitku flow

Oblast flow byla rozdělena celkem na 9 dimenzí. Jednalo se o dimenze: „*Autotelická osobnost*“, „*Jasné, konkrétní cíle*“, „*Kontrola situace*“, „*Jednoznačná zpětná vazba*“, „*Ponoření se do aktivity*“, „*Soustředění se na aktuální prožitek*“, „*Transformace času*“, „*Ztráta sebeuvědomění*“, „*Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince*“, tedy oblasti identifikované dle *Jackson, Csikszentmihalyi (1999)*. Položky dotazníku oblasti flow vycházejí z existujícího testu FSS – 2 *(Jackson, Eklund, 2004)*. Položky jsme přeložili a upravili tak, aby byly srozumitelné v českém jazyce. Úpravy položek se týkaly zejména částečného pozměnění výroků tak, aby se, při zachování zkoumané oblasti, položky zcela nepřekrývaly. Respondenti hodnotili níže uvedené výroky na škále (1=nikdy, 2=zřídkakdy, 3=někdy, 4=často, 5=vždy). Škála tak umožňuje zjistit, přítomnost či případnou četnost prožitku jednotlivých oblastí (flow) při zvolené činnosti. Jednotlivé položky dotazníku jsou uvedeny v příloze.

Níže uvádím hodnoty reliability a korelační koeficienty škály FSS - 2 tak, jak je nabízí *Jackson, Eklund (2004)*.

Tab. č. 1 Reliabitita oblastí flow v provedených studiích (Cronbachova alfa)[8]

Dimenze FLOW	Jackson, Marsh (1996)	Jackson et al. (1998)	Jackson et al. (2001)	Jackson, Eklund (2002), studie 1	Jackson, Eklund (2002), studie 2
Autotelická osobnost	0,81	0,90	0,92	0,87	0,91
Jasné, konkrétní cíle	0,84	0,84	0,82	0,85	0,87
Kontrola situace	0,86	0,91	0,89	0,88	0,88
Jednoznačná zpětná vazba	0,85	0,83	0,81	0,88	0,88
Ponoření se do aktivity	0,84	0,88	0,88	0,84	0,90
Soustř. se na aktuální prožitek	0,82	0,85	0,91	0,85	0,88
Transformace času	0,82	0,85	0,87	0,80	0,80
Ztráta sebeuvědomění	0,81	0,72	0,79	0,90	0,92
Rovnov. mezi výzvou a schopn.	0,80	0,87	0,76	0,83	0,83

Z výsledků je patrné, že všechny oblasti dosahují vysokých hodnot reliability. Můžeme tak usuzovat, že vnitřní konzistence jednotlivých dimenzí je velmi vysoká. Může to být také proto, že dotazník FSS-2 obsahoval v jednotlivých dimenzích téměř identické položky. Ověření reliability použité v našem výzkumu uvádím níže (kapitola „Výsledky“). Následující tabulka uvádí výsledky korelace jednotlivých dimenzí flow tak, jak je nabízí *Jackson, Eklund (2004)*.

Tab. č. 2 Korelace oblastí flow (*Jackson, Eklund, 2002*, studie 2)9

[8] převzato z *Jackson, Eklund (2004, s. 46)*

	Autot. osob.	Jasné cíle	Kontr. sit.	Zpětná vazba	Ponoření se do akt.	Soustř. se na akt. prožitek	Transfor. času	Ztráta sebeuv.	Rovnov. mezi výzvou a schopn.
Autot. osob.	1	0,46	0,58	0,29	0,36	0,49	0,27	0,32	0,61
Jasné cíle	0,46	1	0,62	0,60	0,54	0,54	0,16	0,37	0,56
Kontr. Sit.	0,58	0,62	1	0,52	0,66	0,63	0,13	0,43	0,74
Zpětná vazba	0,29	0,60	0,52	1	0,39	0,49	0,13	0,31	0,40
Ponoření se do akt.	0,36	0,54	0,66	0,39	1	0,37	0,19	0,35	0,64
Soustř. se na akt. prožitek	0,49	0,54	0,63	0,49	0,37	1	0,06	0,24	0,49
Transfor. času	0,27	0,16	0,13	0,13	0,19	0,06	1	0,08	0,21
Ztráta sebeuv.	0,32	0,37	0,43	0,31	0,35	0,24	0,08	1	0,37
Rovnov. výzvy a schopností	0,61	0,56	0,74	0,40	0,64	0,49	0,21	0,37	1

Z uvedené tabulky vyplývá, jak spolu jednotlivé dimenze prožitku flow souvisejí. Je patrné, že oblast „transformace času“ dosahuje velmi nízkých korelačních koeficientů s ostatními oblastmi prožitku flow. Druhou oblastí, která je nejméně souvztažná s ostatními dimenzemi je oblast „ztráta sebeuvědomění“. Vysoké hodnoty můžeme nalézt u většiny ostatních dimenzí. Korelační koeficienty často dosahují hodnot nad 0,5, tedy prokazují silný vztah. Zřejmě nejvyšších hodnot nabývá oblast „rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince“. Tato oblast dosahuje vysokých koeficientů s většinou dalších oblastí. Z těchto výsledků tak můžeme usuzovat, že jednotlivé oblasti se doplňují a tvoří celek. Výjimku tvoří oblasti „transformace času“ a „ztráta sebeuvědomění“. Tyto dvě oblasti dosahují s dalšími dimenzemi nízkých hodnot korelace. Z výsledků původních analýz je tak můžeme považovat za doplňkové při prožívání flow.

Dotazník na zjišťování modelu stavu FLOW (kanálový, klasický)

Doplňkovou oblast tvořily dva výroky, které měly za cíl ověřit, vhodnost modelu stavu flow. Položky zjišťovaly, zda vysoká náročnost úkolu je pro dosažení prožitku flow důležitá, či zda při prožívání flow stačí, aby jedincovy schopnosti byly přibližně v rovnováze náročnosti úkolu. Respondenti při posuzování položek vybírali z možností (souhlasím, nesouhlasím). Úplné znění položek je v příloze.

Škála sebehodnocení

[9] převzato z *Jackson, Eklund (2004, s. 40)*

Pro zjištění sebehodnocení jsme použili upravenou verzi Rosenbergovy škály sebehodnocení, jak ji předkládají *Blatný, Osecká (1994)*. Škála měří celkovou úroveň vztahu k sobě samému. Jedná se o posuzování jak nezávisle na ostatních, tak o posuzování na základě srovnání s ostatními. Škála, byla původně používána na skupině adolescentů a poté se začala používat na celou složku populace. Je navržena (a používána) jako jednodimenzionální. Tento názor revidoval *Stolin (1987) (cit. dle Blatný, Osecká, 1994)*, který tvrdí, že škála je dvoufaktorová. Citovaný autor tvrdí, že škálu tvoří složky: sebeúcta a sebesnižování. V originále obsahuje celkem 10 položek, přičemž 7 z nich bylo formulováno s pozitivní valencí a zbývající 3 s negativní. Výroky byly hodnoceny na 4 bodové škále souhlasím – nesouhlasím. V našem výzkumu používáme pouze 9 položek, 5 z nich s kladnou formulací, 4 se zápornou. Nepoužíváme výrok: „*Chtěl bych si sebe víc vážit*“, který dle *Blatného, Osecké (1994)* spadá do faktoru pozitivních tvrzení, ač je svým významem negativní. Hodnocení na škále zůstává 4 bodové. Respondenti volili z možností (1=zcela neplatí, 2=spíše neplatí, 3=spíše platí, 4=zcela platí). Položky pro zjišťování sebehodnocení jsou uvedeny v příloze.

5.3. Analýza dat

Data byla analyzována pomocí programu SPSS. Pro zjištění spolehlivosti dotazníku pro měření flow a škály sebehodnocení jsme použili měření reliability pomocí koeficientu Cronbachova alfa. Na základě této analýzy můžeme říci, do jaké míry je dotazník spolehlivým nástrojem pro měření deklarovaných jevů. Pro zjištění těsnosti vztahu mezi jednotlivými měřenými oblastmi (dimenzemi flow a oblastí sebehodnocení) jsme užili korelační analýzu. Vzhledem k tomu, že nebylo dosaženo normálního rozložení užili jsme „Kendallův tau“ koeficient a pro ověření ještě „Spearmanův rho“ koeficient. Tyto testy nám uvádějí míru asociace mezi proměnnými na intervalové škále. Na základě korelační analýzy můžeme odhalit nejen vnitřní konzistenci zjišťovaných oblastí, ale odpovědět na výzkumnou otázku týkající se vztahu mezi sebehodnocením a prožitkem flow.

Vzhledem k faktu, že u zjišťovaných oblastí nepředpokládáme standardní rozložení zkoumaného souboru použijeme ke zjištění rozdílů mezi provozovanými činnostmi analýzu Man - Whitney U. Tento neparametrický test zjišťuje, jak jsou 2 skupiny populace rozmístěny ve sledovaném jevu. Dosaženým hrubým skórům je přiděleno pořadí a to se porovnává mezi skupinami.

Druhou metodu, kterou jsme pro srovnání dvou skupin užili byl T – test pro nezávislé výběry. Oproti analýze Man Whitney U nám T – test pro nezávislé výběry odhalí více o dosahovaných hodnotách v jednotlivých dimenzích. Tato metoda porovnává skupiny na základě dosažených průměrných hodnot na odpověďové škále. Vzhledem k tomu, že zkoumané skupiny byly tvořeny odlišným, nerovnoměrně zastoupeným vzorkem, je tato metoda vhodným nástrojem.

Pro zjištění, které dimenze flow jsou častěji prožívané, resp. kvality prožitku flow jsme použili jednovýběrový T – test. Díky tomuto testu jsme schopni seřadit, dimenze od nejčastěji prožívané až po tu nejméně častou, podle dosažených průměrných hodnot v jednotlivých skupinách.

5.4. Výsledky

5.4.1. Ověření použité metody (reliabilita dotazníku, korelace oblastí)

Dotazník na zjišťování prožitku flow

Pro ověření použitelnosti metody pro zjišťování prožitku flow byla provedena analýza reliability jednotlivých dimenzí flow a analýza všech oblastí flow (v tabulce kódováno jako flow – všechny dimenze). Následující tabulka (tab. č. 3) nám udává výsledky této statistiky.

Tab. č. 3 Dosažené reliability oblastí dotazníku flow

Zkoumané oblasti	Cronbachova alfa
FLOW – všechny dimenze	0,956
Autotelická osobnost	0,916
Jasné, konkrétní cíle	0,861
Kontrola situace	0,907
Jednoznačná zpětná vazba	0,888
Ponoření se do aktivity	0,770
Soustředění se na aktuální prožitek	0,898
Transformace času	0,934
Ztráta sebeuvědomění	0,567
Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi	0,780

Dosažené hodnoty reliability dosahují ve všech oblastech velmi vysokých hodnot. Nejvyšší hodnota je dosažena u oblasti „flow – všechny dimenze“ (α=0,956). Zjištění, že flow

jako celek dosáhl vyšší reliability než kterákoli z jejích dimenzí nám říká, že zjišťování flow pomocí celé baterie otázek je lepší, než měřit flow pouze některými dimenzemi.

Pokud se dále zaměříme na jednotlivé dimenze zjistíme, že dimenze „ztráta sebeuvědomění dosáhla hodnoty reliability α=0,567. Důvodem této skutečnosti může dle mého názoru být fakt, že se jednalo o jedinou dimenzi flow, která měla výroky jak s pozitivní (1 výrok), tak s negativní (3 výroky) valencí. To mohlo způsobit větší rozptyl odpovědí v rámci této dimenze. Zaměříme – li se na nejvíce problematickou položku této dimenze zjistíme, že se jedná o položku č. 26 (Při provozované činnosti se soustředím na to, co si o mně ostatní mohou myslet). Pokud by tato položka nebyla do dimenze zařazená, dosáhl by koeficient reliability o jednu desetinu výše, tedy hodnoty α=0,671. Uvedená položka tak snižuje vnitřní konzistenci dimenze „ztráta sebeuvědomění“.

Dimenze „rovnováha mezi výzvou a schopnostmi“ a dimenze „ponoření se do aktivity“ dosahovala nižších hodnot oproti jiným dimenzích i přesto, že oblasti jsou popisovány jako jedny z klíčových pro dosažení flow. Nižší hodnoty reliability nám tak vypovídají o vyšších rozptylech mezi položkami a nižších vnitřních konzistencích v rámci těchto dimenzí. Reliabilita těchto dimenzí by se však nezvýšila ani v případě, že by některý z výroků nebyl do dotazníku zařazen. Výroky jsou tak i přes nižší reliability vnitřně dostatečně konzistentní. Srovnání dosažených hodnot reliability s jinými studiemi nám nabízí Tab. č. 1 (Reliabilita oblastí flow v provedených studiích).

Škála sebehodnocení

Také pro zjištění spolehlivosti škály sebehodnocení jsme užili analýzu reliability. Oblast sebehodnocení dosáhla hodnoty α=0,914. K dosažení velmi vysoké hodnoty reliability u oblasti self – esteem mohl přispět fakt, že byla vyřazena položka „Chtěl bych si sebe více vážit“. Tato položka je dle *Blatného, Osecké (1994)* problematická, vzhledem ke své dvojznačnosti. Položka původně spadala do faktoru pozitivních tvrzení, ale svou konotací je spíše negativní. Dotazník tak obsahoval o jeden výrok méně než původní baterie.

Závěr

Z výsledků reliability zkoumaných oblastí můžeme konstatovat, že měřící nástroj je spolehlivý pro měření oblastí prožívání flow a sebehodnocení. I přes výkyvy v některých dimenzích flow dosahují všechny zkoumané oblasti vysokých hodnot. Proto budeme dále pracovat se všemi zjišťovanými dimenzemi flow a s oblastí sebehodnocení.

5.4.2. Rozdíly mezi činnostmi „sport“ a „užívání internetu“ v prožitku flow a sebehodnocení

U zjišťovaných oblastí nebylo dosaženo standardního rozložení zkoumaného souboru, proto jsme použili ke zjištění rozdílů mezi provozovanými aktivitami analýzu Man - Whitney U. Tento neparametrický test zjišťuje průměrné dosažené pořadí a to porovnává mezi sledovanými skupinami. Následující tabulky (tab. č. 4, 5) uvádějí výsledky této analýzy. Šedě znázorněné jsou oblasti, které dosahovaly vyšších průměrných pořadí při statistické významnosti.

Tab. č. 4,5 Rozdíly v provozovaných činnostech (analýza Man – Whitney U test)

Zkoumané oblasti	ČINNOST	N	Průměrné pořadí	Součet pořadí
Autotelie	Sport	358	292,39	104678,50
	Internet	158	181,69	28707,50
Jasné cíle	Sport	358	303,02	108481,50
	Internet	158	157,62	24904,50
Kontrola situace	Sport	358	292,25	104625,50
	Internet	158	182,02	28760,50
Zpětná vazba	Sport	358	282,23	101038,50
	Internet	158	204,73	32347,50
Ponoření se do aktuální činnosti	Sport	358	256,14	91701,50
	Internet	158	263,82	41684,50
Soustředění se na aktuální prožitek	Sport	358	292,67	104777,00
	Internet	158	181,06	28609,00
Transformace času	Sport	358	248,27	88884,00
	Internet	158	281,65	44502,00
Ztráta sebeuvědomění	Sport	358	289,10	103499,00
	Internet	158	189,15	29887,00
Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi	Sport	358	298,33	106802,50
	Internet	158	168,25	26583,50
Self – esteem	Sport	358	283,35	101441,00
	Internet	158	202,183	31945,00
Flow celkem	Sport	358	298,88	107001,50
	Internet	158	166,99	26384,50

	Autotelie	Jasné cíle	Kontrola situace	Zpětná vazba	Ponoření se do aktuální činnosti	Soustře ď-dění se na aktuální prožitek	Transfor-mace času	Sebeuvě-domění	Rovno-váha mezi sch. a výzvou	Self – esteem	Flow – celkem

Mann-Whitney U	16146,5	12343,5	16199,5	19786,5	27440,5	16048,0	24623,0	17326,0	14022,5	19384,0	13823,5
Wilcoxon W	28707,5	24904,5	28760,5	32347,5	91701,5	28609,0	88884,0	29887,0	26583,5	31945,0	26384,5
Z	-7,84	-10,24	-7,76	-5,46	-0,54	-7,87	-2,35	-7,05	-9,16	-5,71	-9,26
Sig.	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,587	0,000**	0,019	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**

** Signifikance na hladině významnosti 0.01
* Signifikance na hladině významnosti 0.05

Z předcházejících tabulek jsou patrné rozdíly mezi skupinou, která zvolila činnost u které se relaxuje „sport“ a tou, která vybrala za činnost „užívání internetu“. Respondenti, kteří zvolili aktivitu „sport“, dosahovali průměrně vyšších hodnot v dimenzích“ „autotelie“, „jasné cíle“, „kontrola situace“, „zpětná vazba“, „soustředění se na aktuální prožitek“, „sebeuvědomění“, „rovnováha mezí schopnostmi a výzvou“ a oblastí „self – esteem“. Rozdíly v těchto oblastech mezi činností sport a užívání internetu dosahují vysoké 1% hladiny statistické významnosti.

Dimenze „ponoření se do aktivity“ dosahuje sice průměrně vyšších pořadí také u činnosti „sport“, ale statistická významnost zde není dosažena. Rozdíly v této dimenzi jsou mezi skupinami velmi malé. Jedinou oblastí, ve které dosáhla činnost „užívání internetu“ průměrně vyšších pořadí, byla oblast „transformace času“. Dimenze dosáhla u skupiny sportovců průměrného pořadí 256,14 oproti 263,82 dosažených u skupiny uživatelů internetu. Přestože nedosáhly tyto rozdíly statisticky významné hladiny (p=0,019), můžeme hovořit o tendenci k intenzivnějšímu prožívání změny vnímání času u skupiny uživatelů internetu. *Kerlinger (1972)* uvádí, že je možné se v případě menších výzkumných vzorků[10] spokojit s 10% hladinou významnosti. K ní se dosažené hodnoty velmi přiblížily. Přesto můžeme zatím hovořit pouze o tendenci k častějšímu prožitku změny vnímání času u uživatelů internetu. Významnost rozdílů v této oblasti se ještě pokusíme ověřit v následující analýze.

Naprosto nejvyšších průměrně dosažených pořadí dosáhla oblast „jasné cíle“ u skupiny sportovců a to konkrétně hodnoty 303,02. Druhou nejvyšší hodnotou, pokud nebereme v úvahu celkové flow, dosáhla oblast „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“ jejíž průměrné dosažené pořadí bylo u sportovců 298,33.

Z analýzy Man Whitney U jsme mohli zjistit rozdíly mezi skupinami. Průměrné dosažené pořadí, které nám analýza nabídla, nám ale nevypovídá o dosahovaných hodnotách v rámci jednotlivých dimenzí a škál. Pro zjištění rozdílů průměrných dosažených hodnot na odpověďové

[10] Za menší výzkumné vzorky je možné považovat vzorky čítající méně než 1000 zkoumaných osob.

škále a ověření tendence dosažení vyšších hodnot v případě dimenze „transformace času“ (u skupiny uživatelů internetu) jsme použili T – test pro nezávislé výběry. Vzhledem k tomu, že zkoumané skupiny byly tvořeny odlišným, nerovnoměrně zastoupeným vzorkem, je T – test pro nezávislé výběry vhodný pro srovnání dvou skupin (sportovci, uživatelé internetu).

Následující tabulky (tab. č. 6, 7) uvádějí výsledky této analýzy. Šedě zvýrazněné jsou opět oblasti s vyššími průměry při zachování statistické významnosti.

Tabulka č. 6, 7 Srovnání průměrných dosažených hodnot zjišťovaných oblastí (T – test pro nezávislé výběry)

	ČINNOST	N	Průměr	Směrodatná odchylka	Průměrná směrodatná chyba
Autotelie	Sport	358	16,34	3,46	0,18
	Internet	158	13,75	3,85	0,31
Jasné cíle	Sport	358	14,01	3,65	0,19
	Internet	158	10,26	3,32	0,26
Kontrola situace	Sport	358	13,87	3,41	0,18
	Internet	158	10,89	4,25	0,34
Zpětná vazba	Sport	358	13,57	3,58	0,19
	Internet	158	11,43	4,29	0,34
Ponoření se do aktuální činnosti	Sport	358	15,08	2,88	0,15
	Internet	158	15,19	2,98	0,24
Soustředění se na aktuální prožitek	Sport	358	14,37	3,45	0,18
	Internet	158	11,59	3,52	0,28
Transformace času	Sport	358	12,80	4,75	0,25
	Internet	158	14,11	3,49	0,28
Ztráta sebeuvědomění	Sport	358	12,22	2,88	0,15
	Internet	158	10,22	2,77	0,22
Rovnováha mezi sch. a výzv.	Sport	358	12,97	3,64	0,19
	Internet	158	9,68	3,17	0,25
Self – esteem	Sport	358	27,72	6,29	0,33
	Internet	158	24,72	6,29	0,50
Flow – celkem	Sport	358	125,22	24,74	1,31
	Internet	158	107,11	22,30	1,77

	Levenův test pro rovnost rozptylů		T – test pro rovnost průměrů					
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-)	Prům. odchylka	Směrodat. chyba rozdílů	95% interval spolehlivosti rozdílů

								Nižší	Vyšší
Autotelie	6,19	0,013	7,554	514,00	0,000**	2,59	0,34	1,92	3,26
			7,250	273,77	0,000**	2,59	0,36	1,89	3,29
Jasné cíle	0,42	0,518	11,055	514,00	0,000**	3,75	0,34	3,09	4,42
			11,474	328,55	0,000**	3,75	0,33	3,11	4,40
Kontrola situace	12,69	0,000**	8,494	514,00	0,000**	2,99	0,35	2,30	3,68
			7,805	249,92	0,000**	2,99	0,38	2,23	3,74
Zpětná vazba	16,18	0,000**	5,866	514,00	0,000**	2,14	0,36	1,42	2,85
			5,471	257,59	0,000**	2,14	0,39	1,37	2,91
Ponoření se do aktuální činnosti	0,76	0,382	-0,392	514,00	0,696	-0,11	0,28	-0,66	0,44
			-0,387	291,59	0,699	-0,11	0,28	-0,66	0,45
Soustředění se na aktuální prožitek	0,24	0,627	8,350	514,00	0,000**	2,77	0,33	2,12	3,42
			8,291	295,48	0,000**	2,77	0,33	2,11	3,43
Transformace času	23,27	0,000**	-3,119	514,00	0,002**	-1,31	0,42	-2,14	-0,49
			-3,504	400,55	0,001**	-1,31	0,37	-2,05	-0,58
Ztráta sebeuvědomění	0,05	0,826	7,350	514,00	0,000**	2,00	0,27	1,47	2,53
			7,468	311,97	0,000**	2,00	0,27	1,47	2,53
Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi	1,30	0,255	9,851	514,00	0,000**	3,30	0,33	2,64	3,96
			10,389	341,76	0,000**	3,30	0,32	2,67	3,92
Self – esteem	0,03	0,869	4,985	514,00	0,000**	2,99	0,60	1,81	4,17
			4,986	300,55	0,000**	2,99	0,60	1,81	4,18
Celkové flow	0,86	0,354	7,897	514,00	0,000**	18,12	2,29	13,61	22,62
			8,221	330,94	0,000**	18,12	2,20	13,78	22,45

** Signifikance na hladině významnosti 0.01
* Signifikance na hladině významnosti 0.05

Z předcházejících tabulek jsou patrné rozdíly v oblastech sport a internet. Výsledky prakticky kopírují závěry dosažené při analýze Man – Whitney U. U sportu dosahují dimenze: „autotelie“, „jasné cíle“, „kontrola situace“, „zpětná vazba“, „ponoření se do aktivity“, „soustředění se na aktuální prožitek“, „sebeuvědomění“, „rovnováha mezí schopnostmi a výzvou“ a oblastí „self – esteem“ vyšších průměrných hodnot oproti činnosti užívání internetu. Při provozování činnosti „užívání internetu“ dosahuje vyšších průměrů pouze jediná dimenze, a to „transformace času“. Tyto rozdíly jsou významné na 1% hladině statistické významnosti.

Dimenze „transformace času“ dosáhla oproti analýze Man – Whitney U statisticky významného rozdílu mezi skupinou provozující sport a skupinou uživatelů internetu. Také zde byla překonána kritická hranice („t“ = 2,101). Index dosáhl v tomto případě hodnoty t=-3,504 u skupiny uživatelů internetu.

Pouze dimenze „ponoření se do aktivity“ a nedosahuje statistické významnosti. V rámci této oblasti také nebyla překonána kritická hranice („t“ = 2,101). Index dosáhl v tomto případě hodnoty t=-0,392 u skupiny provozující sport.

Na základě provedených testů (Man – Whitney U a T – testu pro nezávislé výběry) můžeme odpovědět na výzkumnou otázku (Jaký je rozdíl v prožívání flow při sportu a užívání internetu?). Potvrdilo se, že existují statisticky významné rozdíly mezi skupinami sportovců a uživatelů internetu. Při provozování sportu dosahuje většina oblastí („autotelie“, „jasné cíle“, „kontrola situace“, „zpětná vazba“, „soustředění se na aktuální prožitek“, „sebeuvědomění“, „rovnováha mezí schopnostmi a výzvou“, „flow –celkem“ a oblastí „self – esteem“) vyšších hodnot. Tyto rozdíly jsou patrné na 1% hladině statistické významnosti. Činnost užívání internetu dosáhla vyšší hodnoty pouze v oblasti „transformace času“. Rozdíl je patrný a statisticky významný v rámci provedeného T – testu pro nezávislé výběry. Předpoklad, že dimenze „autotelie“ a „transformace času“ bude u skupiny uživatelů internetu dosahovat vyšších hodnot při zachování statistické významnosti se tak zcela nepotvrdila. Dimenze „transformace času“ sice dosáhla průměrně vyšších hodnot a statistické významnosti v rámci T – testu pro nezávislé výběry, ale dimenze „autotelie“ dosáhla vyšších hodnot při dosažení 1% hladiny statistické významnosti u skupiny „sportovců“.

5.4.3. Prožitek flow a sebehodnocení

Pro zjištění těsnosti vztahu mezi jednotlivými dimenzemi prožitku flow a sebehodnocením jsme použili korelační analýzu. Oblasti se sice v dosažených výsledcích porovnávaných dimenzí blížily normálnímu rozložení, přesto jsme využili neparametrické korelační koeficienty. Tyto koeficienty dosahují oproti parametrickému (Pearsonův korelační koeficient) výrazně nižších hodnot, přesto nám vztah mezi flow a sebehodnocením odhalily. V prvním případě využíváme Kendallův tau koeficient, a pro ověření ještě Spearmanův rho koeficient. Oblasti sebehodnocení a celkové prožívání flow dosahují v v analýze Kendallovo tau

hodnoty (r=0,426, p=0,01, N=516). V případě korelace pomocí Spearmanova rho koeficientu jsme dosáhli hodnoty r=0,566, N=516) opět při dosažení 1% hladiny významnosti.

Následující tabulky (tab. č. 8, 9) udávají dosažené korelační koeficienty mezi oblastmi „sebehodnocení“ a „flow – celkem“ v závislosti na zvoleném druhu činnosti.

Tab. č. 8 Vztah sebehodnocení a flow s rozlišením druhu činnosti (Kendallův tau korelační koeficient)

Činnost	Oblast		Flow – celkem
Sport	Sebehodnocení	Kendallovo tau	0,335(**)
		Sig.	0,000
		N	358
Užívání internetu	Sebehodnocení	Kendallovo tau	0,481(**)
		Sig.	0,000
		N	158

** Korelace je významná na hladině významnosti 0.01
* Korelace je významná na hladině významnosti 0.05

Tab. č. 9 Vztah sebehodnocení a flow s rozlišením druhu činnosti (Spearmanův rho korelační koeficient)

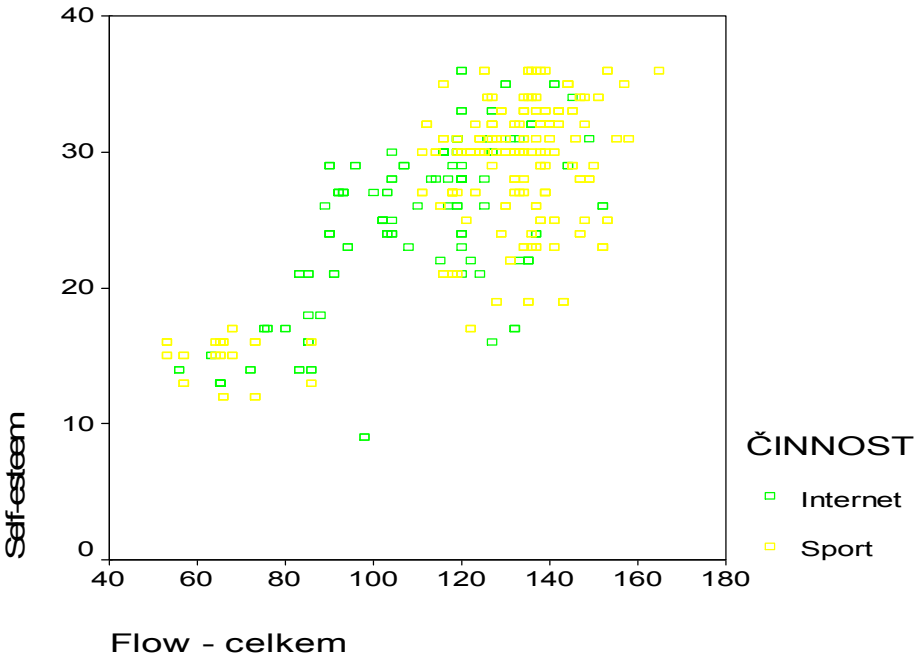
Činnost	Oblast		Flow – celkem
Sport	Sebehodnocení	Spearmanovo rho	0,455(**)
		Sig.	0,000
		N	358
Užívání internetu	Sebehodnocení	Spearmanovo rho	0,613(**)
		Sig.	0,000
		N	158

** Korelace je významná na hladině významnosti 0.01
* Korelace je významná na hladině významnosti 0.05

Z výsledků korelace je patrné, že oblasti sebehodnocení a flow spolu souvisejí. Činnost „užívání internetu“ prokazuje v obou analýzách těsnější vztah. V případě Kendallovy tau korelační analýzy dosahují hodnoty nižších koeficientů, oproti Spearmanovu rho korelačnímu koeficientu. Hladina významnosti zůstává stejná (p=0,01). U skupiny, která se vyjadřovala k činnosti „sport“, dosáhl Kendallův tau korelační koeficient oblastí „sebehodnocení“ a „flow – celkem“ (r=0,335). Spearmanův rho korelační koeficient dosáhl při srovnání těchto oblastí u skupiny „sportovci“ hodnoty (r=0,455). U skupiny, která se vyjadřovala k činnosti „užívání internetu“ dosáhl Kendallův tau korelační koeficient hodnoty (r=0,481). Spearmanův korelační koeficient dosáhl u skupiny „uživatelů internetu“ hodnoty (r=0,613).

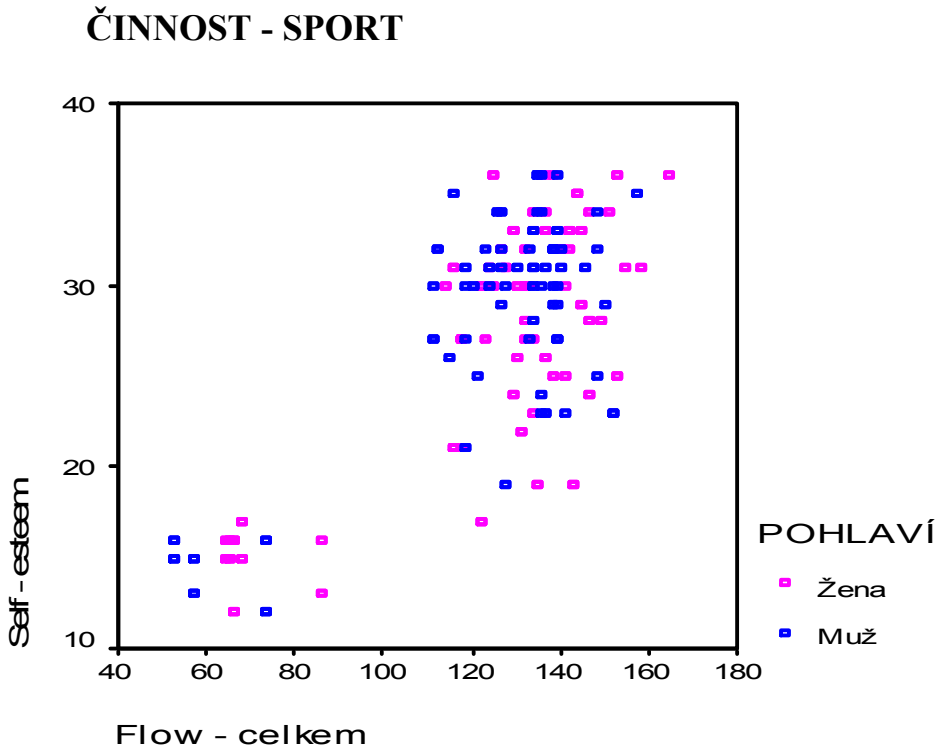
Dosažené hodnoty v korelačních analýzách svědčí o faktu, že lidé, kteří mají vyšší sebehodnocení, prožívají flow intenzivněji. Vzhledem k tomu, že se dosažené hodnoty koeficientů (Kendallovo tau a Spearmanovo rho) výrazně liší, pomohou nám následující grafy (graf č. 3, 4, 5) lépe se orientovat v dosažených hodnotách. Grafy ukazují vztah mezi sebehodnocením a prožitkem flow.

Graf č. 3 Vztah oblastí self – esteem a flow (oblast sport, užívání internetu)



Graf znázorňuje vztah sebehodnocení a celkového flow s rozlišením činnosti, kterou respondenti hodnotili. Je patrné že při dosažení vyšších skórů sebehodnocení je dosaženo také vyšších skórů celkového flow. U činnosti „sport“ si navíc můžeme všimnout dvou skupin. První z nich dosahovala nízkých skórů u obou sledovaných oblastí. Druhá, větší část, dosahovala vysokých hodnot v obou škálách (flow celkem i sebehodnocení). Průměrné dosažené hodnoty u této skupiny nejsou přítomny. Více nám skupinu, která se vyjadřovala k činnosti sport, přiblíží následující graf (graf č. 4)

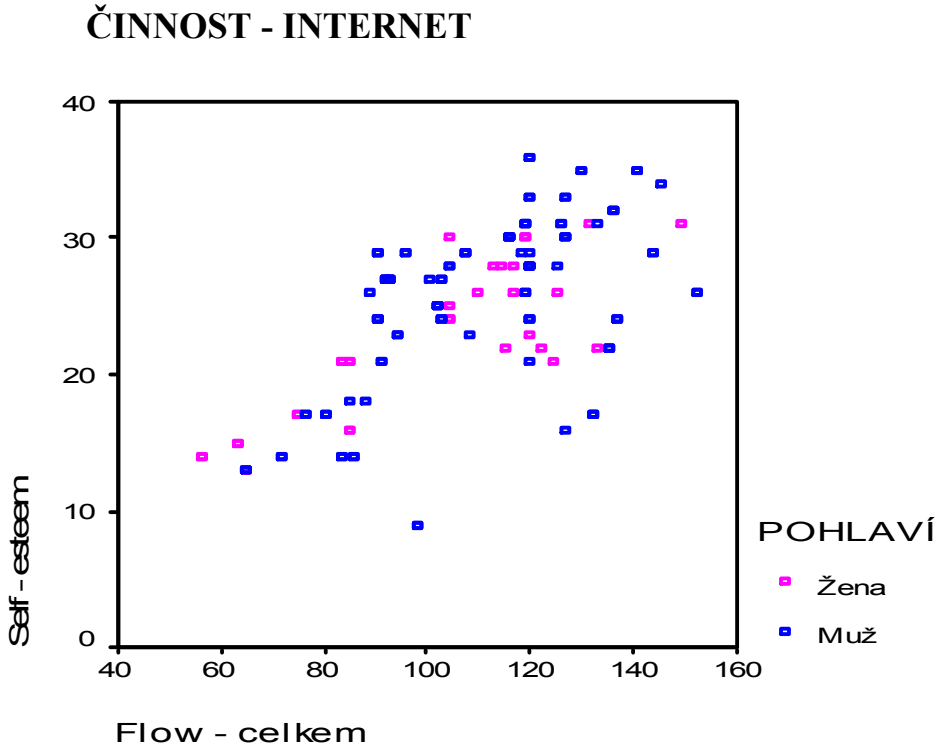
Graf č. 4 Vztah oblastí self – esteem a flow (oblast – sport)



V předcházejícím grafu je znázorněn vztah sebehodnocení a celkového flow u skupiny, která hodnotila činnost sport. Navíc je zde rozlišeno pohlaví respondentů. Z grafu je jasně patrný přímoúměrný vztah sebehodnocení a celkového prožitku flow. Dále můžeme lépe vidět dvě jakoby ohraničené skupiny odpovědí. V levé dolní části je malá skupina respondentů s nižším sebehodnocením a současně nízkým dosaženým hrubým skóre u oblasti celkové flow. Výrazně početnější je oblast vpravo nahoře, kde jsou respondenti s vyšším sebehodnocením a současně s vyšším celkovým dosaženým flow. Mezi těmito dvěma skupinami je patrné „vakuum“ odpovědí.

V následujícím grafu (graf č. 5) ještě můžeme zjistit, jaký je vztah sebehodnocení a celkového flow u skupiny, která se vyjadřovala k činnosti „užívání internetu“. V grafu je opět rozlišeno pohlaví respondentů.

Graf č. 5 Vztah oblasí self – esteem a flow (oblast - užívání internetu)



Z grafu je velmi dobře patrná silná kovariance oblastí sebehodnocení a flow celkem. Dvě, jakoby ohraničené skupiny, patrné v předcházejícímu grafu, zde nenalezneme. Dosažené hodnoty začínají, oproti činnosti sport, výše a mají jasný přímoúměrný průběh. Opět zde můžeme nalézt častější dosažení vysokých hodnot u obou zjišťovaných oblastí (oblast vpravo nahoře).

Z výsledků provedených korelačních analýz a uvedených grafů můžeme odpovědět na výzkumnou otázku č. 1 (Jaká je souvislost mezi dosažením flow a sebehodnocením?). Z dosažených výsledků korelace oblastí sebehodnocení a flow (*Spearmanovo rho r=0,566, p=0,01; Kendallovo tau r=0,426, p=0,01*) je patrná přímoúměrná závislost. Můžeme tedy konstatovat, že hypotéza č. 2 se zcela potvrdila.

5.4.4. Vztah jednotlivých dimenzí flow

Pro zjištění těsnosti vztahu mezi jednotlivými dimenzemi flow jsme použili korelační analýzu. Vzhledem k nerovnoměrnému rozložení výzkumného souboru jsme použili Spearmanův rho korelační koeficient. Následující tabulka (tab. č. 10) uvádí výsledky této analýzy. Šedě jsou

znázorněné korelační koeficienty vyšší než 0,4 při současném dosažení hladiny statistické významnosti.

Tab. č. 10 Vztah dimenzí flow (Spearmanův rho korelační koeficient)

N=516		Auto-Telie	Jasné cíle	Kontrola sit.	Zpět. Vazba	Ponoř. se do akt. čin.	Soustř. se na akt. prož.	Transf. času	Sebeuv.	Rovnov. mezi sch. a výzvou	FLOW – celkem
Autotelie	Spearman	1	0,707	0,518	0,597	0,276	0,602	0,476	0,281	0,436	0,487
	Sig.(2-)	.	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**
Jasné cíle	Spearman	0,707	1	0,646	0,726	0,238	0,637	0,398	0,351	0,495	0,491
	Sig.(2-l)	0,000**	.	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**
Kontrola situace	Spearman	0,518	0,646	1	0,726	0,241	0,617	0,185	0,319	0,537	0,484
	Sig.(2-)	0,000**	0,000**	.	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**
Zpětná vazba	Spearman	0,597	0,726	0,726	1	0,271	0,652	0,323	0,352	0,454	0,516
	Sig.(2-)	0,000**	0,000**	0,000**	.	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**
Ponoř. se do akt. činnosti	Spearman	0,276	0,238	0,241	0,271	1	0,333	0,376	0,429	0,419	0,397
	Sig.(2-)	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	.	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**
Soustř. se na akt. prožitek	Spearman	0,602	0,637	0,617	0,652	0,333	1	0,378	0,358	0,470	0,484
	Sig.(2-)	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	.	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**
Transf. času	Spearman	0,476	0,398	0,185	0,323	0,376	0,378	1	0,088	0,131	0,225
	Sig.(2-)	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	.	0,046*	0,003**	0,000**
Sebeuv.	Spearman	0,281	0,351	0,319	0,352	0,429	0,358	0,088	1	0,562	0,532
	Sig.(2-)	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,046*	.	0,000**	0,000**
Rovnov. schopn. a výzvy	Spearman	0,436	0,495	0,537	0,454	0,419	0,470	0,131	0,562	1	0,435
	Sig.(2-)	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,003**	0,000**	.	0,000**
FLOW-celkem	Spearman	0,487	0,491	0,484	0,516	0,397	0,484	0,225	0,532	0,435	1
	Sig.(2-)	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	.

** Korelace je významná na hladině významnosti 0.01
* Korelace je významná na hladině významnosti 0.05

Tabulka vypovídá o vztazích mezi měřenými dimenzemi flow. Je patrné, že mnoho oblastí spolu velmi těsně souvisí (dosahují vysokých korelačních hodnot). Korelace je ve všech případech pozitivní, což vypovídá o trendu přímé úměry, tedy čím vyšší je jedna oblast, tím více dosahují hodnoty druhé oblasti.

Nejnižších hodnot korelace dosahuje dimenze „transformace času“ Tato dimenze dosahuje nejtěsnější korelace a oblastí „autotelie“ (r=0,476, p=0,01) a dále s oblastí „jasné cíle“ (r=0,398, p=0,01). S ostatními oblastmi dosahuje sice ve většině případů statisticky významné

hodnoty, avšak těsnost vztahu je velmi nízká. Oblast tak stojí jakoby nejvíce mimo od ostatních více kompaktních dimenzí.

Další dimenze, která dosahuje nízkých hodnot je dimenze „ponoření se do činnosti“. Tato oblast, ač je popisována jako charakteristická pro prožitek flow, je druhou nejméně souvztažnou dimenzí. Nejvyšších hodnot korelace dosahuje tato dimenze s oblastí „sebeuvědomění“ (r=0,429, p=0,01) a s oblastí „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“ dosahuje hodnoty (r=0,419, p=0,01).

Ostatní dimenze dosahují velmi těsných vztahů. Nejsilnější souvztažnost prokazuje oblast „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“ Ta významně koreluje se všemi dimenzemi flow (vyjma zmiňované „transformace času“, kde dosahuje korelace hodnot r=0,131, p=0,01).

S oblastí „flow – celkem“ dosahují nejsilnějších korelací dimenze „sebeuvědomění“ (r=0,532, p=0,01), „zpětná vazba“ (r=0,516, p=0,01), „zpětná vazba“ (r=0,816, p=0,01) a dimenze „jasné cíle“ (r=0,491, p=0,01). Díky tomuto zjištění můžeme dimenze identifikovat jako hlavní, ty, která flow (tak jak je v tomto konceptu chápáno) vystihují nejlépe.

Z dalších výsledků můžeme říci, že nebyla zjištěna jakákoli souvislost mezi věkem respondenta, jeho pohlavím a dimenzemi flow či oblastí sebehodnocení. Věk respondenta dosáhl s oblastí „sebehodnocení“ hodnoty (r=0,036, p=0,421) a s oblastí „flow celkem“ (r=-0,164, p=0,01). Pohlaví respondenta dosáhlo s oblastí „sebehodnocení“ hodnoty (r=-0,023, p=0,600) a s oblastí „flow celkem“ (r=0,100, p=0,023). Díky rozboru těchto výsledků tak můžeme konstatovat, že dosažení flow či intenzita prožitku není závislá na věku ani pohlaví jedince.

Z výsledků korelační analýzy můžeme říci, jak je škála flow s jednotlivými subdimenzemi vnitřně konzistentní. Z analýzy jsme schopni usoudit na hlavní dimenze prožitku flow a na ty, které jsou spíše doplňkové. Díky provedené analýze navíc můžeme konstatovat, že prožitek flow, či sebehodnocení není závislé na věku či pohlaví respondentů.

5.4.5. Nejčastěji prožívané dimenze flow při činnosti „sport“

Pro zjištění, které dimenze flow jsou častěji prožívané, resp. kvality prožitku flow, jsme užili jednovýběrový T – test. Díky tomuto testu jsme schopni seřadit dimenze od nejčastěji prožívané až po tu nejméně častou (viz následující tabulka č. 11), podle dosažených průměrných hodnot. V rámci jedné dimenze se hodnotily celkem 4 výroky s možným škálováním od 1 – 5. Minimální výsledek v jedné dimenzi tak je 4, maximální 20.

Tabulka č. 11 Četnost prožívání dimenzí flow u činnosti „sport“ (jednovýběrový T – test)

Činnost – SPORT N=357	**Zkoumané oblasti**	Testovaná hodnota = 0					
		T	Df	Sig. (2-)	**Průměrná hodnota**	95% interval spolehlivosti rozdílů	
						Nižší	Vyšší
	Autotelie	89,20	357	0,000**	16,34	15,98	16,70
	Ponoření se do akt. činn.	99,05	357	0,000**	15,08	14,78	15,38
	Soustředění se na akt. prož.	78,68	357	0,000**	14,37	14,01	14,73
	Jasné cíle	72,55	357	0,000**	14,01	13,63	14,39
	Kontrola situace	77,08	357	0,000**	13,87	13,52	14,23
	Zpětná vazba	71,65	357	0,000**	13,57	13,19	13,94
	Rovnováha mezi sch. a výzv.	67,42	357	0,000**	12,97	12,60	13,35
	Transformace času	51,00	357	0,000**	12,80	12,30	13,29
	Ztráta sebeuvědomění	80,15	357	0,000**	12,22	11,92	12,51

** Signifikance na hladině významnosti 0.01
* Signifikance na hladině významnosti 0.05

Uvedená tabulka nám odhalila, že u skupiny sportovců dosahovala nejvyšších průměrných hodnot dimenze „autotelie“. Tato dimenze dosáhla průměrného skóre ze 4 výroků (M=16,34) tedy hodnota více než 4 (často prožívané) na jeden výrok. Druhé nejvyšší průměrné hodnoty dosáhla dimenze „ponoření se do aktuální činnosti“. Průměrná hodnota byla v tomto případě (M=15,08).

Nejmenších průměrných hodnot dosáhly dimenze „ztráta sebeuvědomění“ (M=12,22) a „transformace času“ (M=12,80). Oblast „transformace času“se již v analýze reliability, či v korelační analýze jevila problematicky. Díky této analýze můžeme říci, že tyto dimenze se od těch, které dosahovaly v analýze nejvyšších hrubých skórů, lišily v průměru o více než 2,5 bodů hrubého skóre. Od dimenze „autotelie“, tedy od té, která dosáhla nejvyšších průměrných hodnot, se dimenze s nejnižšími hodnotami lišila svým průměrem o 4 body hrubého skóre.

Dimenze, která je u sportovců velmi často popisována, tedy dimenze „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“ se umístila oproti očekávání na třetím místě od konce. Průměrná hodnota celé této dimenze je rovných 12,97 bodů.

Díky provedené analýze můžeme odpovědět na otázku č. 3 (Jaká je kvalita prožitku flow u sportovních činností?). Z prezentovaných výsledků je patrné, že nejčastěji jsou prožívány dimenze „autotelie“, „ponoření se do aktivity“ a „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“. Hypotéza se nepotvrdila. První dvě dimenze sice dosáhly nejvyšších průměrných skórů, ale dimenze „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“ se umístila na 7 místě z 9 možných. Z tohoto

důvodu není možné považovat dimenzi „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“ za jednu z klíčových pro prožitek flow.

5.4.6. Nejčastěji prožívané dimenze flow při činnosti „užívání internetu“

Stejný typ analýzy jsme použili také pro zjištění četnosti prožívaných dimenzí u skupiny, která se vyjadřovala k oblasti užívání internetu. Díky analýze (jednovýběrový T – test), jsme schopni seřadit dimenze od nejčastěji prožívané až po tu nejméně častou (viz tabulka č. 12), podle dosažených průměrných hodnot. V závorce u jednotlivých dimenzí uvádím dosažené pořadí dimenze u činnosti „sport“.

Tabulka č. 12 Četnost prožívání dimenzí flow u činnosti „užívání internetut“ (jednovýběrový T – test)

Činnost – užívání internetu **N=157**	**Zkoumané oblasti**	Testovaná hodnota = 0					
		T	df	Sig. (2-)	**Průměrná hodnota**	95% interval spolehlivosti rozdílů	
						Lower	Upper
	Ponoření se do akt. činn. **(2)**	64,12	157	0,000**	15,19	14,72	15,66
	Transformace času **(8)**	50,80	157	0,000**	14,11	13,56	14,66
	Autotelie **(1)**	44,86	157	0,000**	13,75	13,14	14,35
	Soustředění se na akt. prož. **(3)**	41,42	157	0,000**	11,59	11,04	12,15
	Zpětná vazba **(6)**	33,46	157	0,000**	11,43	10,76	12,11
	Kontrola situace **(5)**	32,22	157	0,000**	10,89	10,22	11,55
	Jasné cíle **(4)**	38,85	157	0,000**	10,26	9,74	10,78
	Ztráta sebeuvědomění **(9)**	46,39	157	0,000**	10,22	9,78	10,65
	Rovnováha mezi sch. a výzv **(7)**	38,34	157	0,000**	9,68	9,18	10,18

** Signifikance na hladině významnosti 0.01
* Signifikance na hladině významnosti 0.05

Z výsledků analýzy můžeme říci, že u skupiny „uživatelů internetu“ dosahovala nejvyšších průměrných hodnot dimenze „ponoření se do aktuální činnosti“. Ta dosáhla průměrné hodnoty hrubého skóre (M=15,19). Druhou nejvíce sycenou dimenzí byla u této skupiny oblast „transformace času“. Ta dosáhla hodnoty (M=14,11).

Nejmenších průměrných hodnot dosáhly dimenze „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“, „ztráta sebeuvědomění“ a „jasné cíle“. Všechny tyto dimenze dosáhly průměrných hodnot hrubých skórů při hranici 10 bodů. Rozpětí průměrných hodnot mezi první a poslední dimenzí prožitku flow dosáhlo u této skupiny více než 5 bodů v průměru.

Zřejmě největší rozdíl v pořadí (mezi skupinou „sportovci“ a „uživatelé internetu“) zaznamenala dimenze „transformace času“, která u skupiny, která hodnotila prožitky při sportu dosáhla předposledního místa oproti druhému místu dosaženém u skupiny, která hodnotila užívání internetu. Největší propad naopak zaznamenala dimenze „jasné cíle“, která v minulé analýze dosáhla čtvrtého místa a v této, která hodnotila činnost „užívání internetu“ dosáhla místa sedmého.

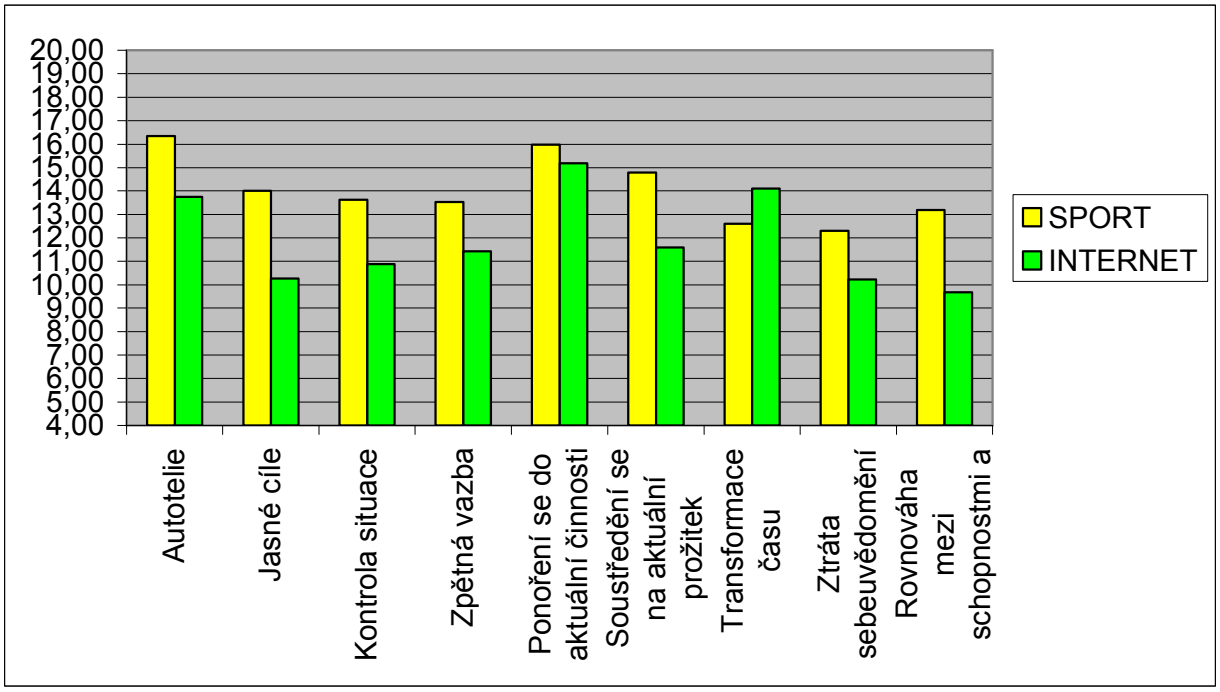
Je však nutné zvažovat nejen rozdíly v dosažených pořadí, ale také rozdíly v dosažených průměrných hodnotách. Jednoznačně největšího rozdílu v průměrných dosažených hodnotách zaznamenala dimenze „jasné cíle“, která v průměru zaznamenala pokles o více než 4 body (M_{sport}=14,01 oproti $M_{internet}$=10,26). Další oblasti, které se nejvíce lišily v průměrných dosažených hodnotách, byly dimenze „autotelie“, „soustředění se na aktuální prožitek“ , „kontrola situace“ a „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“. Všechny tyto dimenze zaznamenaly pokles průměrných dosažených hodnot hrubých skórů o více přibližně 3 body.

Na základě provedené analýzy jsme schopni říci, které dimenze prožitku flow jsou významné pro skupinu, která se vyjadřovala k činnosti „užívání internetu“. Ač toto zjištění nebyl deklarovaný cíl práce, mohou nám tato data sloužit pro porovnání se skupinou, která hodnotila hlavní zkoumanou oblast – tedy prožitek flow u skupiny, která hodnotí činnost „sport“.

Srovnání skupin „sportovci“ a „uživatelé internetu“

Srovnání průměrných dosažených hodnot nám nabízí následující graf (graf č. 6 Srovnání dosažených průměrných hodnot dimenzí flow). V něm jsou uvedeny rozdíly mezi skupinou, která hodnotila činnost „sport“ a tou, která hodnotila činnost „užívání internetu“.

Graf č. 6 Srovnání dosažených průměrných hodnot dimenzí flow



V grafu můžeme spatřit rozdíly v dosažených průměrných hodnotách jednotlivých dimenzí flow. Je patrné, že jediná oblast dosáhla vyšších průměrných hodnot u skupiny, která hodnotila činnost „užívání internetu“. Jedná se o dimenzi „transformace času“. Poměrně malých rozdílů dosáhla dimenze „ponoření se do aktuální činnosti“, která zaznamenala malé rozdíly napříč sledovanými skupinami.

5.4.7. Četnost modelu stavu flow

Pro ověření, který model stavu flow (kanálový – viz obr. č. 1, klasický – viz obr. č. 2) je častěji prožíván sloužily, výroky č. 37 (Provozovanou činnost jsem prožíval stejným způsobem i v době, kdy jsem v ní nebyl tak dobrý, jako jsem dnes) a č. 38 (Provozovanou činnost si více užívám až v současné době, kdy jí zvládám lépe než v době, kdy jsem s ní začínal). V případě, že respondent odpověděl na první výrok souhlasím a druhý nesouhlasím, jsou odpovědi kódované do „kanálového modelu flow“. Při odpovědi nesouhlasím na výrok č. 37 a souhlasím na výrok č. 38 jsou odpovědi kódované do klasického modelu flow“. Situace, kdy proband odpověděl na oba výroky souhlasím, nebo zatrhl v obou případech nesouhlasím jsou odpovědi kódovány jako

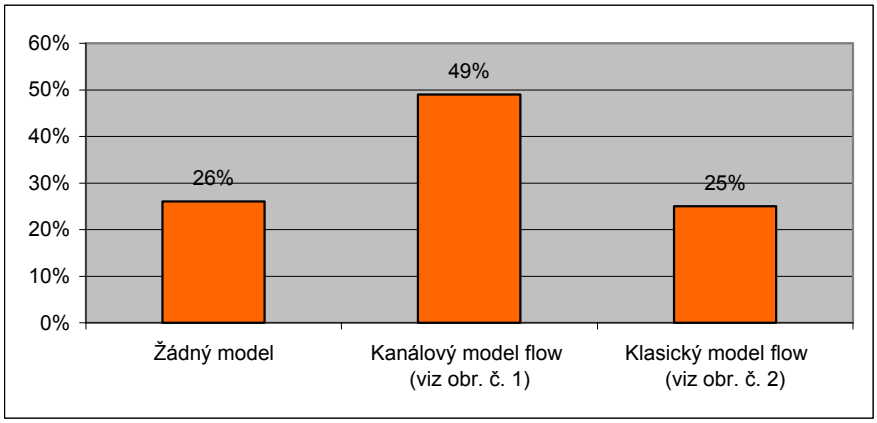
„žádný model“. Následující tabulka (tab. č. 13) udává četnost takto kódovaných odpovědí bez ohledu na hodnocenou činnost.

Tab. č. 13 Četnost modelu flow (bez rozlišení druhu činnosti)

	Počet	%
Žádný model	134	26,0
Kanálový model flow (viz obr. č. 1)	253	49,0
Klasický model flow (viz obr. č. 2)	129	25,0
Total	516	100,0

Z tabulky je patrné, že celkových odpovědí kódovaných do „kanálového modelu stavu flow“ je 253, tedy 49% všech analyzovaných odpovědí. „Žádný model“ resp. u obou výroků stejné odpovědi, dosáhl počtu 134 odpovědí, tedy 26% ze všech odpovědí. „Klasický model stavu flow“, tedy odpovědí na výrok (č. 37 - Provozovanou činnost jsem prožíval stejným způsobem i v době, kdy jsem v ní nebyl tak dobrý, jako jsem dnes) nesouhlasím a na výrok (č. 38 - Provozovanou činnost si více užívám až v současné době, kdy jí zvládám lépe než v době, kdy jsem s ní začínal) bylo dosaženo u 129 respondentů, tedy u 25%. Pro přehlednější znázornění nám pomůže ještě následující graf (graf č. 7), který ukazuje percentuální podíl jednotlivých modelů.

Graf č. 7 Četnost modelu flow



Z předcházející tabulky a grafu jsme mohli zjistit rozdíly v prožívaných modelech stavu flow bez ohledu na hodnocený druh činnosti. Následující tabulka (Tab. č. 14) nám udává počet odpovědí dle výše uvedeného klíče s rozlišením činnosti.

Tab. č. 14 Četnost modelu flow (s rozlišením druhu činnosti)

ČINNOST		Počet	%
Sport	Žádný model	76	21,2
	Kanálový model flow (viz obr. č. 1)	180	50,3
	Klasický model flow (viz obr. č. 2)	102	28,5
	Total	358	100,0
Internet	Žádný model	58	36,7
	Kanálový model flow (viz obr. č. 1)	73	46,2
	Klasický model flow (viz obr. č. 2)	27	17,1
	Total	158	100,0

Z tabulky je patrné, že „kanálový model stavu flow“ dosahoval v obou případech nejvyšších hodnot. Při činnosti „sport“ dosáhly odpovědi 50,3% všech odpovědí v této skupině. V případě „užívání internetu“ dosáhly odpovědi 46,2% všech odpovědí v této skupině. Při činnosti „sport“ dosáhl „klasický model stavu flow“ 28,5% odpovědí v této skupině a „žádný model“ 21,2%. V případě činnosti „užívání internetu“ dosáhl „klasický model stavu flow“ 17,1%. Odpovědi kódované jako „žádný model“ dosáhly 36,7% všech odpovědí v této skupině.

Z uvedených výsledků tak můžeme říci, že ve skupině sportovců je „kanálový model stavu flow“ jednoznačně častější, než „klasický model stavu flow“ či „žádný model“. U činnosti „užívání internetu“ však není dominance „kanálového modelu stavu flow“ tolik patrná. Percentuální zastoupení modelů se sobě více přiblížilo. Navíc je u této skupiny patrné, že „klasický model stavu flow“ je velmi řídce zastoupený.

Na základě provedených analýz můžeme odpovědět na výzkumnou otázku č. 4, tedy: „Jaký model prožitku flow je častější?“ Z výsledků je patrné, že „kanálový model prožitku flow“ je oproti „klasickému modelu stavu flow“ či „žádnému modelu flow“ častěji zastoupený. Na základě výsledků tedy můžeme konstatovat, že flow je možné prožít bez ohledu na náročnost činnosti a to, jak dobrý v nich respondent je. Při zachování přibližné rovnováhy mezi schopnostmi a výzvou může respondent prožít flow i v případech, kdy činnost neovládá tak dobře. Na základě provedených analýz můžeme říci, že hypotéza č. 4 se potvrdila.

5.5. Diskuse

V následující části se budu zabývat hlavními zjištěními, která přinesl realizovaný výzkum. Nejprve se zaměřím na rozbor jednotlivých výsledků. Budu se věnovat zejména rozdílům mezi skupinou, která se vyjadřovala k činnosti „užívání internet“ a tou, která hodnotila činnost „sport“, vztahu mezi sebehodnocením a prožitkem flow a modelům stavu flow. Dále budu reflektovat nedostatky, resp. omezení této studie. Pokusím se najít oblasti, které by bylo možné do budoucna zlepšit. V poslední části navrhnu, jakým směrem by se mohl další výzkum v oblasti prožitku flow ubírat. Nejprve se ale budeme věnovat zjištěným faktům.

Na základě výsledků studie můžeme říci, že flow je možné prožít u obou zkoumaných činností, bez ohledu na přesný druh prováděné aktivity. Jsou však patrné rozdíly v kvalitě i četnosti prožívání jednotlivých dimenzí flow.

Při „užívání internetu“ se flow projevuje zejména zaujetím činností a ztrátou přehledu o čase. Člověk si neuvědomuje, jak dlouho činnost vykonává, či jaký je skutečný čas. To může být, dle mého názoru, způsobeno tím, že v internetovém prostředí není jedinec limitovaný časem. Provozovaná činnost je pro něj příjemná natolik, že se do ní ponoří a nevnímá, jak rychle čas plyne. Soustředění se ubírá směrem k tomu, co aktivita přináší. Jedinec se nesoustředí tolik na to, co se děje kolem něj. Jeho cíle však zpravidla předem nebývají tak dobře definované. Dimenze „jasné a konkrétní cíle“ se totiž v četnosti prožitku u této skupiny umístila na předposledním místě a dosáhla průměrné hodnoty (M=10,26). Jedinec se tak, dle mého názoru, nechává spíše překvapit, co mu internetové prostředí přinese a na jaké stránky se dostane. Vyváženost obtížnosti úkolu a schopností úkol zvládnout je také pociťována spíše výjimečně. Dimenze „rovnováha mezi schopností a výzvou“ byla ze všech možných tou nejméně často prožívanou oblastí u skupiny „uživatelů internetu“. Člověk se tedy cítí natolik zdatný, že v internetovém prostředí vše zvládne a nic pro něj není překážkou. Druhou možností je, že pociťuje, že to, co chce udělat, je natolik obtížné, že na to sám zřejmě nestačí. Úkoly přiměřené dovednostem si však vybírá pouze zřídkakdy. Přestože je dimenze „rovnováha mezi schopnostmi a výzvou“ tou, která je prožívána nejméně často, je možné ji v internetovém prostředí prožít. Výsledky jsou tak v souladu se závěry autorů *Skadberga, Kimmela (2004)*, kteří se domnívají, že uživatelé mohou tuto dimenzi běžně prožívat. Závěr, který prezentoval *Pace (2004)* tak není potvrzen. Autor se domníval, že tuto dimenzi není možné v internetovém prostředí prožít.

U skupiny, která nejlépe relaxuje sportem, má prožitek flow jinou podobu. Z výsledků bychom mohli říci, že prožitek je intenzivnější, jakoby více komplexní a dostavuje se častěji, než jak je tomu u uživatelů internetu. Prožitek flow u skupiny, která hodnotila činnost „sport" dosahoval oproti skupině „uživatelů internetu" vyšších hodnot, při statistické významnosti, u sedmi z devíti dimenzí. Pouze jediná dimenze dosahovala vyšších hodnot u skupiny „uživatelů internetu". Jedná se o dimenzi „transformace času". Při provozování sportu má tak člověk lepší možnost dosáhnout silného prožitku flow. Sport je nejen díky tomu pro člověka velmi příjemnou činností. Lidé se do ní dokáží více ponořit a soustředí se na to, co právě prožívají. Jejich pozornost nebývá zacílena na více podnětů, ale na to, co právě vykonávají. Dokáží si také, oproti skupině uživatelů internetu, mnohem lépe stanovit cíle, kterých chtějí danou činností dosáhnout. Pociťují, že činnost, kterou provádějí, mají dobře zvládnutou. Hrozí jim jen malé nebezpečí, že aktivitu nezvládnou. Situaci mají jakoby pod kontrolou. I přes tento rys pociťují sportovci častěji, oproti skupině uživatelů internetu, že jejich schopnosti jsou v rovnováze s náročností úkolu. Cíle, které si vybírají, tak jsou spíše adekvátní jejich schopnostem.

Ze srovnání skupiny „uživatelů internetu" a „sportovců" tak vyplývá, že sport nabízí možnost prožít flow mnohem intenzivněji, častěji. To může být, dle mého názoru, spojené s pestrou škálou situací a podmínek, které s sebou sport přináší. Prožitek flow je navíc popisován nejen jako optimální prožitek, ale je spojován s dosažením optimálního výkonu (např. *Loehr, 1986*). Člověk má, dle mého názoru, příjemný pocit z toho, že jeho výkon je neočekávaně dobrý a činnosti se věnuje více. Díky dosažení prožitku flow se tak může obliba činnosti zvyšovat. Člověk může být tímto příjemným prožitkem motivován.

Další zjištění nám přineslo objasnění vztahu mezi sebehodnocením a prožitkem flow. Oblast sebehodnocení má přímoúměrný lineární vztah s prožitkem flow. Tohoto vztahu bylo dosaženo bez ohledu na činnost, kterou respondenti hodnotili. Z výsledků je patrné, že kvalita a četnost prožitku flow roste s mírou sebehodnocení. Ač jsme tyto tendence mohli najít již v několika dřívějších výzkumech (*Fossmo, 2006, Hoffman, Novak, 1996)*, jedná se o poměrně významné zjištění. Vysvětlit tento vztah by bylo možné jednak dle jedné z teorií sebehodnocení, jednak dle teorie flow.

Koncept sebehodnocení, resp. sebehodnocení, které ve srovnání s druhým člověkem vysoké, má totiž v pojetí *Banajiho, Prentice (1994, cit. dle Blatný, 2001)* souvztažnost s oblastmi jako jsou soutěžení, konformita, kauzální atribuce, výkonová orientace a další. Výkonová

orientace či kompetitivní chování jedince je jednak patrné při sportu, jednak je popisováno v souvislosti s prožitkem flow (viz kapitola „Výkonová motivace a prožitek flow“). Silného pozitivního vztahu mezi sebehodnocením a prožitkem flow tak může být dosaženo díky oblasti kompetice a výkonové orientace. Kompetitivní a výkonová orientace se pojí právě s oblastí sportu. Mohli bychom tak předpokládat, že pozitivní vztah mezi sebehodnocením a prožitkem flow bude u skupiny sportovců výrazně silnější. Z výsledků však víme, že u skupiny, která se vyjadřovala k činnosti „užívání internetu“, dosáhl korelační koeficient Spearmanovo rho hodnoty ($r=0,613$, při $p=0,01$, $N=158$). U skupiny, která se vyjadřovala k činnosti „sport“, dosáhl stejný koeficient nižší hodnoty ($r=0,455$, $p=0,01$, $N=358$). Kovariance oblastí je tak silnější u skupiny „uživatelů internetu“. Vysvětlení tohoto vztahu tak budeme muset hledat spíše v teorii flow.

Důvodem tohoto vztahu může být to, že člověk, který má dostatečně vysoké mínění o sobě, nepochybuje o tom, jak provozovaná činnost dopadne, nehledí na výkon, ale zaměřuje se spíše na aktivitu samotnou. Člověk, který flow prožívá, se podle podaných charakteristik soustředí na činnost samotnou. Hlavním jeho motivem je příjemnost prožitku. Motivace k provozování činnosti je tedy vnitřní - autotelická. Takový jedinec neprovozuje činnost kvůli vnějším motivům, nepotřebuje dosáhnout díky provozované činnosti uznání okolí, sociální prestiže. Nepotřebuje si činností něco dokazovat, protože jeho sebehodnocení je dostatečně stabilizované či vyšší. Činnost je díky tomu provozována bezstarostně a flow může být dosaženo.

Na druhé straně ten, který ve své schopnosti nevěří, pochybuje o tom, jak činnost dopadne a tím brání prožitku flow. Tito lidé navíc dle mého názoru potřebují k tomu, aby činnost dále vykonávali, nějaké externí motivy. Pokud totiž není aktivita, kterou jedinec vykonává (bez toho aniž by musel) sama o sobě příjemná, je důležité, aby byla vykonávána kvůli nějakým jiným, tedy externím motivům. Takovou činnost bychom v duchu konceptu flow mohli pojmenovat jako exotelickou (heterotelickou). Vnější motivy mohou být skryté v podobě potřeby dosažení výkonů (v duchu výkonové orientace jedince), v potřebě sebeprezentace při dané činnosti či v dalších možných motivech. Jedinec tak, dle mého názoru, provozuje činnost mimo jiné kvůli tomu, aby kompenzoval své méně stabilní či nižší sebehodnocení. To může být jedno z vysvětlení poměrně silného pozitivního vztahu mezi prožitkem flow a oblastí sebehodnocení.

Z dalších výsledků můžeme říci, že nebyla zjištěna jakákoli souvislost mezi věkem respondentů, jeho pohlavím a prožitkem flow. Dosažení prožitku flow ani jeho intenzita tak na

věku ani pohlaví nezávisí. Tato zjištění jsou v souladu se zjištěním (*Delle Fave, Massimini, 2004)*.

Výsledky studie dále odhalily, že dosažení prožitku flow není podmíněno vysokou kompetencí v dané činnosti, jak je prezentováno např. *Farmerem (1999)*, *Massiminim, Carlim (1988)* a dalšími. Flow je možné dosáhnout bez ohledu na to, jak dobře jedinec činnost zvládá. Člověk může flow prožívat i v době, kdy s činností začíná. Flow tak není fenoménem, který mohou prožívat jen vyvolení, jen ti, kteří činnost zvládají velmi dobře. Zjištění jsou tak v souladu s modelem prožitku flow dle *Csikszentmihalyi (1996b), Bederson (2004).*

Díky provedené studii můžeme také konstatovat, že pro zjišťování prožitku flow je opravdu možné užít dotazník a ne pouze kvalitativní metody. Prezentovaný dotazník je pro tyto účely vhodným nástrojem. Přeložený dotazník dosáhl ve srovnání s výzkumem autorů dotazníku *(Jackson, Eklundem, 2004)* ve většině oblastí ještě vyšších hodnot spolehlivosti. To však může být způsobeno faktem, že výzkum provedený *Jacksonovou, Eklundem (2002, cit. dle Jackson, Eklund, 2004)* nefiltroval jedince tím, že činnost musí být pro ně relaxující, příjemná. Výzkum se zaměřoval na zjišťování flow ve sportu, bez ohledu na to, proč jedinec tuto činnost provozuje. Hodnoty tak dosahovaly větších rozptylů mezi jednotlivými respondenty. V případě našeho výzkumu byly hodnoty více konzistentní napříč vyplněnými dotazníky.

Hlavní limit studie spatřuji v nepříliš velkém zkoumaném souboru, který neumožňoval další analýzy. Pokud by byl počet respondentů výrazně větší, bylo by možné pokusit se více proniknout do zkoumaných činností, co se týče jejich konkrétních specifik. Bylo by možné zkoumat, zda je prožitek flow u jednotlivých činnosti provozovaných na internetu opravdu natolik odlišný, jak popisuje literatura *(*např. *Chen, 2000, Rettie, 2001)*. V dalším výzkumu by bylo možné zaměřit se na to, zda prožitek flow opravdu není ovlivněn druhem vykonávaného sportu, jak tvrdí *Jackson, Csikszentmihalyi (1999)*.

Omezení výzkumu tkví v problematickém formulování položek dotazníku. Existence českého překladu dotazníku FSS – 2 mi není známa. Ač se v českém prostředí můžeme setkat s několika snahami o vytvoření dotazníku pro zjištění stavu flow, samostatný, validizovaný dotazník zatím neexistuje. Překlad položek byl problematický vzhledem k faktu, že v originálu byly položky v jednotlivých dimenzích téměř identické. I přes snahu, aby se položky dotazníku v našem výzkumu neopakovaly, nebylo toho dosaženo zcela. Tato skutečnost tak mohla přispět k faktu, že vnitřní konzistence byla, ve většině zkoumaných dimenzí, vysoká.

Posledním omezením výzkumu, které vidím, je ve sběru dat. Po provedeném výzkumu se domnívám, že situace, kdy by bylo možné s respondenty o prožitku flow také hovořit, by získaná data udělala ještě hodnotnější. V případě kombinace kvalitativního a kvantitativního výzkumu flow bychom mohli charakteristiky tohoto prožitku popsat ještě lépe.

V následných studiích by bylo možné zabývat se prožitkem flow u dalších činností. Výsledky by tak bylo možné srovnat s našimi. Domnívám se také, že by bylo zajímavé měřit flow ihned po skončení konkrétní činnosti. Tyto výsledky by jistě byly přesnější než námi dosažené výsledky, které nezohledňovaly dobu, která uplynula od provozované činnosti. Bylo by také možné zkoumat, zda se kvalita prožitku flow mění s věkem a zda je možné ho prožít v takové intenzitě i bez činnosti, která byla v našem výzkumu hlavní proměnnou. Zajímavý by byl také výzkum, který se více soustředí na to, zda se prožitek flow pojí s dalšími osobnostními charakteristikami. Zjištění, zda existuje nějaký vztah mezi prožitkem flow a např. dimenzí extroverze – introverze apod., by také mohl fenomén flow prohloubit a přiblížit k praktické využitelnosti tohoto typu prožívání. Takovou studii mezi těmi současnými postrádám.

5.6. Závěr

Provedená studie nám pomohla odkrýt některé aspekty prožitku flow. Ač vznikají v poslední době nové a nové studie o prožívání flow, mají velmi podobný design. Zaměřují se vždy na jednu činnost, kterou se pokouší prozkoumat co nejvíce do hloubky. Zpravidla však neuvažují o dalších (např. osobnostních) faktorech, které dosažení prožitku flow mohou usnadnit, či mu naopak bránit.

Praktická využitelnost poznatků o flow je doposud velmi nízká. Mnoho výzkumů končí pouze na akademické půdě. Výsledky tak často slouží „pouze“ k lepšímu prozkoumání fenoménu, bez přenesení závěrů do praxe. Přesto se již objevují náznaky práce s prožitkem flow, které můžeme spatřovat např. v oblasti zážitkové pedagogiky.

Další možnost, jak využít poznatky o flow při provozování sportu spatřuji také v terapeutické práci. Poměrně novým terapeutickým směrem je směr kinezioterapie, který využívá aktivně prováděného pohybu mimopracovní povahy k rozvíjení žádoucích osobnostních charakteristik, nárůstu seberegulace a tím ke kvalitnějšímu způsobu života *(Hátlová, 1999)*. Takové terapeutické působení dosahuje velmi dobrých výsledků. Lepší pochopení prožitku flow

je tak možné využít např. při práci s konkrétní diagnózou (např. pro ty s diagnózou závislosti, deprese v jakékoli formě apod.).

Dle *Servan – Schreiera (2005, s. 106)* je možné, že: *„Pravidelným cvičením se lze nejen vyléčit z depresivní epizody, ale pravděpodobně jí i předejít.“* Citovaný autor dále rozvíjí myšlenku, že právě stav „proudění“ (čili flow) nám pomáhá proti depresi v řadě případů lépe, než farmakoterapie. Prožitek flow je navíc natolik příjemný, že nás motivuje k pravidelnému provádění konkrétní činnosti a tím udržování lepšího psychosociálního stavu.

Prožitek flow byl popsán při zkoumání štěstí. Po čase se výzkumy flow přenesly spíše do „laboratorního“ prostředí bez širší praktické využitelnosti. Poznatky o prožitku flow bychom teď mohli konečně začít využívat např. v terapeutické práci, jak jsem výše naznačil.

Literatura

Atkinson, J. W. (1957): Motivational determinants of risk – taking behavioral. Psychological review, 64, s. 359 – 372.

Bederson, B. (2004): Interfaces for Staying in the Flow. (on – line)
Dostupné z: http://www.acm.org/ubiquity/

Blatný, M. (2001): Sebepojetí v osobnostním kontextu. Brno: Masarykova univerzita

Blatný, M., Osecká, L. (1994): Rosenbergova Škála sebehodnocení: Struktura globálního vztahu k sobě. Československá psychologie, 6.

Block, J. H., Block, J. (1980): The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior.
In: Collins, W. A. (1980): Minnesota Symposium on Child Psychology. Erlbaum Hillsdale, NJ, 13, s. 39–101.

Carli, M., Delle Fave, A., Massimini, F. (1988): The quality od experience in the flow channels: Comparison of Italian and U. S. Citizens.

Carpentieri, S. C., Mulhern, R. K., Douglas, S., Hanna, S., Fairdough, J. (1993): Behavioral resiliency among children surviving brain tumors: The neuropsychological basis of disorders affecting children and adolescents. Journal of Clinical Child Psychology, 22, s. 236–246.

Clarke, S. G., Haworth, J. T. (1994): Flow experience in the daily lives of sixth-form college students. British Journal of Psychology, 85, s. 511 – 523.

Csikszentmihalyi, M. (1975): Beyond Boredom and Anxiety. San Francisco: Jossey - Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1977): Beyond Boredom and Anxiety, second printing. San Francisco: Jossey - Bass.

Csikszentmihalyi, M., Larson, R. (1984): Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years. New York: Basic books.

Csikszentmihalyi, M. (1991): Flow, the psychology of optimal experience. New York: Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. (1993): The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium. New York: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M. (1996a): O štěstí a smyslu života. Praha: Lidové noviny.

Csikszentmihalyi, M. (1996b): Creativity, Flow and the psychology of discovery and invention. New York: Harper Parennial.

Csikszentmihalyi, M. (1997): Finding flow, the psychology of engagement with everyday life. New York: Basic books.

Delle Fave, A., Massimini, F. (2004): The Cross-Cultural Investigation of Optimal Experience. Ricerche di Psicologia, 27, s. 79-102.

Dervin, B., Jacobson, T. L., Nilan, M. S. (1982): Measuring Aspects of Information Seeking: A Test of Quantitative/Qualitative Methodology. Communication Yearbook 6, s. 416-444.

Diener, E. (2000): Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. American Psychologist, 55, (1), s. 34-43.

Ellis, G. D., Voelkl, J. E., Morris, C. (1994): Measurement and Analysis Issues with Explanation of Variance in Daily Experience Using the Flow Model. Journal of Leisure Research, 26 (4), s. 337-356.

Farmer, D. (1999): Flow" & Mihaly Csikszentmihalyi. (on – line)
Dostupné z: http://www.austega.com/education/articles/flow.htm

Fossmo, T. (2006): Age matters: A study on motivation, flow, and self-esteem in competing athletes. (on – line)
Dostupné z: http://www.ub.uit.no/munin/handle/10037/603?language=no

Frankl, V. E. (1977): Vůle ke smyslu. Brno: Cesta.

Chen, H. (2000): Exploring Web Users' On-line Optimal Flow Experiences. Unpublished PhD Dissertation, School of Information Studies, Syracuse, NY: Syracuse University.
In: Finneran, Ch. M., Zhang, P. (2005): Flow in computer – mediated environments: promises and challenges. Communications of the Association for Information Systeme, 15, s. 82-101.

Ghani, J. A., Supnick, R., Rooney, P. (1991): The Experience of Flow in Computer-Mediated and in Face-to-Face Groups. Minneapolis, University of Minnesota.

Ghani, J. A. (1995): Flow in Human Computer Interactions: Test of a Model.
In Carey, J., eds. (1995): Human Factors in Information Systems: Emerging Theoretical Bases. New Jersey Intellect books, s. 291-311.

Ghani, J. A., Deshpande S. P. (1994): Task Characteristics and the Experience of Optimal Flow in Human-Computer Interaction. The Journal of Psychology, 128 (4), s. 381-391.

Halpern, D. F., (1998): Teaching Critical Thinking for Transfer Across Domains: Dispositions, Skills, Structure Training, and Metacognitive Monitoring. American Psychologists 53, s. 449-455.

Hátlová, B. (1999): Možnosti kinezioterapie v léčbě dlouhodobě hospitalizovaných pacientů s diagnózou schizofrenního onemocnění. Česká a Slovenská psychiatrie, 5, s. 325 – 335.

Heckhausen, H. (1989): Motivation und Handeln. Berlin: Springer.

Hektner, J. M., Schmidt, J. A., Csikszentmihalyi, M. (2007): Experience Sampling method (Measuring the quality of everyday life). London: Sage Publications.

Hoffman, D. L., Novak T. P. (1996): Marketing in Hypermedia Computer-Mediated Environments: Conceptual Foundations. Journal of Marketing, 60 , s. 50-68.

Chan, T., Ahern, T. C. (1999): Targeting Motivation-Adapting Flow Theory to Instructional Design. Journal of Educational Computing Research, 21 (2), s. 151-163.

Chen, H. (2000): Exploring Web Users' On-line Optimal Flow Experiences, Unpublished PhD Dissertation, School of Information Studies. Syracuse, NY: Syracuse University.
In: Finneran, Ch. M., Zhang, P. (2005): Flow in computer – mediated environments promises and challenges. Communications of the Association for Information Systéme, 15, s. 82-101.

Chen, H., Wigand, R. T., Nilan, M. (1999): Flow experiences on the Web. Computers in Human Behavior, 15 (5), s. 454-608.

Jackson, S. A. (1992): Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. Journal of Applied Sport Psychology, 4 (2), s. 161-180.

Jackson, S. A. (1995): Factors influencing the occurrence of flow states in elite athletes. Journal of Applied Sport Psychology, 7, s. 138-166.

Jackson, S. A., Csikszentmihalyi, M. (1999): Flow in sport, the keys to optimal experience, Champaign: Human Kinetics.

Jackson, S. A., Eklund, R. C. (2002): Assessing flow in physical activities: The flow state scale – 2 and Dispositional flow scale – 2. Journal of sport and excercise psychology, 24, s. 133 – 150.

Jackson, S. A., Eklund, R. C. (2004): The flow scales manual. Morgantown: Fitness information technology Inc.

Jones, C. D., Hollenhorst, S. J., Perna, F. (2003): An empirical comparison of the four channel flow model and an advanture experience paradigm. Leisure sciences, 32 (2), s. 247 – 261.

Jones, C. D., Hollenhorst, S. J., Perna, F., Selin, S. (2000): Validation of the flow theory in an on-site whitewater kayaking setting. Journal of Leisure Research, 32 (2), s. 247 – 261.

Kebza, V. (2005): Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia.

Kerlinger, F. N. (1972): Základy výzkumu chování. Praha: Academia.

Kiyoshi, A. (2004): Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How do they Experience Challenges in Daily Life? Journal of Happiness Studies, 5 (2), s. 123-154.

Kirchner, J. a kol. (2005): Pedagogicko psychologické aspekty prožitku a zážitku. Ústí nad Labem: KTV PF UJEP.

Kline, B. E., Short, E. B. (1991): Changes in emotional resilience: Gifted adolescent boys. Roeper Review, 13, s. 184–187.

Křivohlavý, J. (2004): Pozitivní psychologie (Radost, naděje, odpouštění, smiřování, překonávání negativních emocí). Praha: Portál.

Kuhl, J., Henseler, W. (2004). Systemdiagnostik: Assessment und Förderung persönlicher Kompetenzen. In Annales Psychologici, SPFFBU P8, s. 67-85. Brno: MU.

Larson, E. A. (2006): Stress in the Lives of College Women: Lots to Do and Not Much Time, Journal of Adolescent Research, 21 (6), s. 579-606.

LeFevre, J. (1988): Flow and the Quality of Experience During Work and Leisure.
In Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I., eds. (1992): Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness. New York: Cambridge University Press.

Loehr, J. E. (1986): Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. New York: Plume.

Macková, Z. (2003): Šport jako duševný zážitok. Nové trendy v športovej psychológii. Bratislava: UK VSTVŠ.

Man, F., Stuchlíková, I. (2003): Flow a některé další motivační koncepty. České Budějovice Jihočeská univerzita, společenskovědní ústav (SAV).

Mannell, R. C., Zuzanek J., Larson R. (1988): Leisure States and Flow Experiences: Testing Perceived Freedom and Intrinsic Motivation Hypotheses. Journal of Leisure Research, 20 (4), s. 289- 304.

Martínková, I. (2003): Výkon a prožitek ve východním světě. In Kirchner, J., Adámková, M. (2003): Prožitek a kvalita života, sborník příspěvků konference konané dne 9. 4. 2003 na FTVS UK.

Martocchio, J. J., Webster, J. (1992): Effects of Feedback and Cognitive Playfulness on Performance in Microcomputer Software Training, Personnel Psychology (45) 3, s. 553-578.

Massimini, F., Carli, M. (1988): The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In: Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I., eds. (1992): Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness. New York: Cambridge University Press.

Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., Carli, M. (1987): The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. Journal of Nervous and Mental Disease, 175 (9), s. 545 – 549.

Masten, A., Best, K., Garmezy, N. (1990): Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. Development and Psychopathology, 2, s. 425–444.

Mills, R. C. (2007): The "What is" and "Why" of Self Esteem Discoveries About the Source and Role of Self Esteem in Everyday Life. (on – line) Dostupné z: http://www.healthrealization.com/hri/docs/selfesteemarticle.pdf

Newby, G. B., Nilan, M. S., Duvall, L. M. (1991): Toward A Reassessment of Individua Differences in Information Systems: The Power of User-Based Situational Predictors, Proceedings of the American Society for Information Science (ASIS) 54th Annual. Washington DC, s. 73-81.

Novak, T. P., Hoffman, D. L. (1997): Measuring the flow experience among web users. (on – line) Dostupné z: http://www.sloan.ucr.edu/blog/uploads/papers/Measuring%20the%20Flow%20Experience%20Among%20Web%20Users%20%5BHoffman,%20Novak%20-%20July%201997%5D.pdf.

Novak, T. P., Hoffman, D. L., Duhachek, A. (2003):The Influence of Goal-Directed and Experiential Activities on Online Flow Experiences, Journal of Consumer Psychology, (13) 1- 2, s. 3-16.

Novak, T. P., Hoffman, D. L., Yung Y. F. (2000): Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach. Marketing Science, 19 (1), s. 22-42.

Offer, A. (2006). The Challenge of Affluence: Self-Control and Well-Being in the United States and Britain Since 1950. Oxford University Press.

Pace, S. (2004): A grounded theory of the flow experiences of Web users, International Journal of Human - Computer Studies, 60 (3), s. 327-363.

Pavot, W., Diener, E. (1993): Review of the Satisfaction with Life Scale. Psychological Assessment, 5, (2), s. 164-172.

Priest, S., Gass, M. A. (1997): Effective leadership in adventure programming. Champaign: Human Kinetics.

Privette, G., Bundrick, Ch. M. (1987): Measurement of Experience: Construct and Content Validity of the Experience Questionnaire. Perceptual and Motor Skills, 65, s. 315-332.

Rettie, R. (2001): An exploration of flow during internet use. Internet Research: Electronic Networking Applications and Policy, 11 (2), s. 103 – 113.

Rieber, L. P., Smith, L., Noah, D. (1998): The value of serious play. Educational Technology, 38 (6), s. 29-37.

Rheinberg, F., Vollmeyer, R. (2001): Flow – erleben: Untersuchungen zu einem populären aber unterspezifizierten Konstrukt. DFG Forschungsantrag. Universität Postdam: Institut für Psychologie.
In: Řepka, E., Man, F. (2003) Výkonová motivace a flow prožitek: kompatibilita nebo kontraverze.

Řepka, E. (2002): Flow optimální prožitek – jeden ze zdrojů vnitřní motivace k pohybové sportovní aktivitě. Studia Kinanthropologica, III, 21 – 33.

Řepka, E., Man, F. (2002): Flow a optimální prožitek ve sportu. Olomouc: FTK UP.

Řepka, E., Man, F. (2003): Výkonová motivace a flow prožitek: kompatibilita nebo kontraverze
In Kirchner, J., Adámková, M. (2003): Prožitek a kvalita života, sborník příspěvků konference konané dne 9. 4. 2003 na FTVS UK.

Řezáč, P. (2005): Self esteem a motivace u adolescentů provozujících vrcholový a rizikový sport. Brno: FSS MU nepublikovaná bakalářská práce.

Seligman, M. E. P. (2006): Learned optimism: How to change your mind and your life. New York: Random House.

Servan - Schreiber, D. (2005): Uzdravení bez léků (cesta ze stresu, úzkosti a deprese). Praha: Portál.

Skadberg, Y. X., Kimmel, J. R. (2004): Visitors' Flow Experience while Browsing a Web Site: It´s Measurement, Contributing Factors and Consequences, Computers in Human Behavior, 20, s. 403-422.

Smékal, V. (2002): Pozvání do psychologie osobnosti, člověk v zrcadle vědomí a jednání. Brno: Barrister & Principal.

Snyder, C. R. (2002): The Handbook of Positive Psychology. Oxford: Oxford University Press Ltd.

Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J., Jackson, S. A. (1995): Psychological antecedents of flow in recreational sport. Personality and Social psychology Bulletin, 21 (2), s. 125 – 135.

Trevino, L., Webster, K. J. (1992): Flow in Computer - Mediated Communication. Communication Research, 19 (5), s. 539-573.

Voelkl, J. E. (1990): The challenge skill ratio of daily experiences among older adults residing in institutional environments. Therapeutic Recreation Journal, 24 (2), s. 7 – 17.

Voelkl, J. E., Ellis, G. D. (1998): Measuring flow experience in daily life: An examination of the items used to measure challenge and skill. Journal od Leisure Research, 30 (3), s. 380 – 389.

Wang, M. C., Haertel, G. D., Wahlberg, H. J. (1994): Educational resilience in inner cities. In: Wang M. C, Gordon, E. W. (1994): Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Erlbaum; Hillsdale, NJ, s. 45–72.

Walker, J. (2002): Exploring the influence of the individual´s ability to experience flow while participating in a group-dependent activity on individua satisfaction with a group´s performance. In: Voelkl, J., Ellis, G., Walker, J. (2003) How to help people have optimal recreation experience. (on – line) Dostupné z: http://www.nrpa.org/content/default.aspx?documentId=787

Wurdinger, S. D. (1994): Philosophical Issues In Adventure Education. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Co.

Young, J. A. (1999): Zoning in on peak performance. Tennis News, 99 (9), s. 8.

Žižlavský, M. (2003): Metodologie pro sociální politiku a sociální práci. Brno: FSS MU.

Přílohy

Příloha č. 1 (položky dotazníku dle jednotlivých oblastí)

FLOW

Autotelická osobnost
1)Provozovanou činnost si užívám 10)Provozovaná činnost je mi příjemná natolik, že ji chci dělat znovu 19)Pocity, které prožívám při provozování činnosti, jsou pro mě samy o sobě odměnou 28)Činnost provozuji, protože sám chci

Jasné, konkrétní cíle
2)Jasně vím, čeho chci při činnosti dosáhnout 11)Je pro mě důležité pociťovat, že při provozované činnosti směřuji k vytčenému cíli 20)Své cíle mám při provozované činnosti jasně definované 29)Provozovaná činnost je pro mě důležitější než její výsledek

Kontrola situace
3)Mám pocit, že provozovanou činnost dobře zvládám 12)Cítím, že v průběhu provozované činnosti mohu dobře kontrolovat to, co dělám 21)Při provozované činnosti sám sebe (např. tělo, myšlenky) plně ovládám 30)Mám pocit, že mám průběh činnosti pod kontrolou

Jednoznačná zpětná vazba
4)Dobře poznám, jak mi provozovaná činnost jde 13)V průběhu provozované činnosti jsem schopný říci, jak dobře jí vykonávám 22)Jsem schopný průběžně upravovat svůj výkon, když se mi provozovaná činnost nedaří dobře 31)Jsem si vědom toho, jak jsem v dané činnosti dobrý

Ponoření se do aktivity
5)Činnost provádím jakoby automaticky 14)Jsem zcela zaujatý činností, kterou vykonávám
23)Při provozované činnosti zcela zapomenu na své problémy 32)Cítím, že při provozované činnosti dělám správné úkony, aniž bych o nich musel přemýšlet

Soustředění se na aktuální prožitek
6)Při provozované činnosti zaměřuji pozornost na to, co dělám 15)Při provozované činnosti se soustředím na úkon, který právě vykonávám 24)Řekl bych, že moje koncentrace je při provozované činnosti maximální 33)Bez potíží se mi daří udržet své myšlenky u provozované činnosti

Transformace času
7)Při provozované činnosti ztrácím přehled o čase 16)Rychlost, jakou plyne čas při provozování činnosti, mi připadá změněná 25)Přijde mi, že v průběhu provozované činnosti ubíhá čas rychleji, nebo pomaleji, než ve skutečnosti 34)Při provozované činnosti zapomínám na čas

Ztráta sebeuvědomění
8)Do provozované činnosti jsem ponořen tak, že nevnímám sebe 17)Soustředím se na to, jak sám sebe v průběhu činnosti prezentuji 26)Při provozované činnosti se soustředím na to, co si o mně ostatní mohou myslet 35)Obávám se toho, že by mě ostatní mohli při provozované činnosti hodnotit špatně

Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince
9)Při provozované činnosti si vybírám překážky, které jsou adekvátní mým schopnostem 18)Pokud pociťuji, že provozovaná činnost je jednoduchá, prožívám pocit nudy 27)Pokud pociťuji, že provozovaná činnost je obtížná, prožívám pocit strachu 36)Při provozované činnosti se cítím optimálně zatížený

SEBEHODNOCENÍ (SELF – ESTEEM)

1)Celkově vzato, jsem se sebou spokojen (a). 2)Mám pocit, že nestojím za nic. 3)Myslím, že mám řadu dobrých vlastností. 4)Jsem schopen (schopna) dělat věci stejně dobře jako ostatní. 5)Cítím, že nemám moc na co být pyšný(á). 6)Občas se cítím zcela zbytečný(á). 7)Cítím, že jako člověk mám svou cenu. 8)Když se to tak vezme, mám tendenci si myslet, že jsem zklamal(a). 9)Mám k sobě kladný postoj.

MODEL STAVU FLOW

37)Provozovanou činnost jsem prožíval stejným způsobem i v době, kdy jsem v ní nebyl tak dobrý, jako jsem dnes (zvol možnost)

38)Provozovanou činnost si více užívám až v současné době, kdy jí zvládám lépe než v době, kdy jsem s ní začínal (zvol možnost)

Příloha č. 2 (elektronická podoba dotazníku)

Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění následujícího dotazníku, který je součástí výzkumného projektu zaměřeného na to, co lidé prožívají u vybraných činností. Dotazník mapuje **oblast sportu** a **oblast užívání internetu**. Pokud je jedna z těchto činností ta, u které se nejlépe zrelaxujete, prosím vyplňte tento dotazník. Celý dotazník je anonymní a zabere Vám přibližně 20 minut.

Vyberte aktivitu, kterou rádi provozujete a nejlépe se u ní zrelaxujete:

ČÁST 1

Následující výroky popisují různé způsoby prožívání u činností. Vaším úkolem teď bude zamyslet se nad tím, co a jak často prožíváte u činnosti, kterou jste zvolili v úvodu dotazníku. Své odpovědi označte podle tohoto klíče:

1-nikdy
2-zřídkakdy
3-někdy
4-často
5-vždy

1)Provozovanou činnost si užívám	1 2 3 4 5
2)Jasně vím, čeho chci při činnosti dosáhnout	1 2 3 4 5
3)Mám pocit, že provozovanou činnost dobře zvládám	1 2 3 4 5
4)Dobře poznám, jak mi provozovaná činnost jde	1 2 3 4 5
5)Činnost provádím jakoby automaticky	1 2 3 4 5
6)Při provozované činnosti zaměřuji pozornost na to, co dělám	1 2 3 4 5
7)Při provozované činnosti ztrácím přehled o čase	1 2 3 4 5
8)Do provozované činnosti jsem ponořen tak, že nevnímám sebe	1 2 3 4 5
9)Při provozované činnosti si vybírám překážky, které jsou adekvátní mým schopnostem	1 2 3 4 5
10)Provozovaná činnost je mi příjemná natolik, že ji chci dělat znovu	1 2 3 4 5
11)Je pro mě důležité pociťovat, že při provozované činnosti směřuji k vytčenému cíli	1 2 3 4 5
12)Cítím, že v průběhu provozované činnosti mohu dobře kontrolovat to, co dělám	1 2 3 4 5
13)V průběhu provozované činnosti jsem schopný říci, jak dobře jí vykonávám	1 2 3 4 5

14)Jsem zcela zaujatý činností, kterou vykonávám	1 2 3 4 5
15)Při provozované činnosti se soustředím na úkon, který právě vykonávám	1 2 3 4 5
16)Rychlost, jakou plyne čas při provozování činnosti, mi připadá změněná	1 2 3 4 5
17)Soustředím se na to, jak sám sebe v průběhu činnosti prezentuji	1 2 3 4 5
18)Pokud pociťuji, že provozovaná činnost je jednoduchá, prožívám pocit nudy	1 2 3 4 5
19)Pocity, které prožívám při provozování činnosti, jsou pro mě samy o sobě odměnou	1 2 3 4 5
20)Své cíle mám při provozované činnosti jasně definované	1 2 3 4 5
21)Při provozované činnosti sám sebe (např. tělo, myšlenky) plně ovládám	1 2 3 4 5
22)Jsem schopný průběžně upravovat svůj výkon, když se mi provozovaná činnost nedaří dobře	1 2 3 4 5
23)Při provozované činnosti zcela zapomenu na své problémy	1 2 3 4 5
24)Řekl bych, že moje koncentrace je při provozované činnosti maximální	1 2 3 4 5
25)Přijde mi, že v průběhu provozované činnosti ubíhá čas rychleji, nebo pomaleji, než ve skutečnosti	1 2 3 4 5
26)Při provozované činnosti se soustředím na to, co si o mně ostatní mohou myslet	1 2 3 4 5
27)Pokud pociťuji, že provozovaná činnost je obtížná, prožívám pocit strachu	1 2 3 4 5
28)Činnost provozuji, protože sám chci	1 2 3 4 5
29)Provozovaná činnost je pro mě důležitější než její výsledek	1 2 3 4 5
30)Mám pocit, že mám průběh činnosti pod kontrolou	1 2 3 4 5
31)Jsem si vědom toho, jak jsem v dané činnosti dobrý	1 2 3 4 5
32)Cítím, že při provozované činnosti dělám správné úkony, aniž bych o nich musel přemýšlet	1 2 3 4 5
33)Bez potíží se mi daří udržet své myšlenky u provozované činnosti	1 2 3 4 5
34)Při provozované činnosti zapomínám na čas	1 2 3 4 5
35)Obávám se toho, že by mě ostatní mohli při provozované činnosti hodnotit špatně	1 2 3 4 5
36)Při provozované činnosti se cítím optimálně zatížený	1 2 3 4 5
37)Provozovanou činnost jsem prožíval stejným způsobem i v době, kdy jsem v ní nebyl tak dobrý, jako jsem dnes (zvol možnost)	

38)Provozovanou činnost si více užívám až v současné době, kdy jí zvládám lépe než v době, kdy jsem s ní začínal (zvol možnost)	

ČÁST 2

Pozorně si přečtěte následující výroky. U každého zvažte, do jaké míry vystihuje právě Vás, tj. do jaké míry uvedené tvrzení pro Vás platí či neplatí. Své odpovědi označte podle následujícího klíče:

1-zcela neplatí
2-spíše neplatí
3-spíše platí
4-zcela platí

1)Celkově vzato jsem se sebou spokojen(a)	1 2 3 4
2)Mám pocit, že nestojím za nic	1 2 3 4
3)Myslím, že mám řadu dobrých vlastností	1 2 3 4
4)Jsem schopen(schopna)dělat věci stejně dobře jako ostatní	1 2 3 4
5)Cítím, že nemám moc na co být pyšný(á)	1 2 3 4
6)Občas se cítím zcela zbytečný(á)	1 2 3 4
7)Cítím, že jako člověk mám svou cenu	1 2 3 4
8)Když se to tak vezme, mám tendenci si myslet, že jsem zklamal(a)	1 2 3 4
9)Mám k sobě kladný postoj	1 2 3 4

Váš věk: Pohlaví:

Napište prosím konkrétní činnost, kterou jste v první části dotazníku hodnotili:

Děkuji Vám za trpělivost.

Máte-li nějaké připomínky k dotazníku, napište je sem:

Odešli

Abstrakt:

Provedená studie se zabývá rozdíly prožitku flow mezi skupinou, která se vyjadřovala k činnosti „sport“ a tou, která se vyjadřovala k činnosti „užívání internetu“. Výzkum byl proveden dotazníkovou metodou pomocí formuláře prezentovaného na internetu s celkem 516 respondenty. Srovnání skupin se týká celkem 9 dimenzí flow - ve shodě s komponentovou teorií flow, dle Jackson, Csikszentmihalyi, 1999. Využita byla přepracovaná metoda FSS – 2 (flow state scale). Dále je zjišťován vztah mezi dosažením prožitku flow a sebehodnocením, provedeným pomocí sebeposuzovací škály (Rosenberg). Studie ověřuje také vhodnost modelu stavu flow (kanálový model x klasický model). Z výsledků je patrné, že prožitek flow byl intenzivněji zaznamenán u skupiny, která se vyjadřovala k činnosti „sport“. Dále byl zjištěn velmi silný korelační vztah mezi globálním sebehodnocením a prožitkem flow napříč zkoumanými skupinami.

Abstract:

This study concern on flow experience of people, who are interested in sports and web using. Design of the study is quantitative, questionnaire method with 516 respondents. These questionnairies were published on internet web sites. Comparison of these two groups were made on 9 dimensions of flow experience according to the components flow theory by Jackson, Csikszentmihalyi, 1999. We have used FSS – 2 method (flow state scale). We have also concerned on global self esteem. We have measured this by self valueing scale – Rosenberg. We have also verified which flow experience model fits better (channel model or classic model of flow). In results, we have found strong correlation of relationships between global self-esteem and flow experience among the groups. We have also noticed more intensive flow experience in the group of sportsmen.