

Handout - Měření stavu flow pomocí Experience-sampling method

Úvod

Koncept flow byl zkoumán v souvislosti se snahou pochopit fenomén intrinsické motivace. Intrinsicky motivovaná aktivita či autotelická aktivita je nám odměnou sama o sobě (auto = samo o sobě; telos = cíl). Motivující je pro nás ta daná aktivita a nikoliv výsledek. M. Csikszentmihalyi jako první začal empiricky zkoumat takto motivované aktivity. Jeho model se zaměřuje na fenomenologicky subjektivní zkušenost, kterou nazývá stav flow.

Stav flow je definován jako: *“subjective state that people report when they are completely involved in something to the point of forgetting time, fatigue, and everything else but the activity itself”*.

Mezi základní charakteristiky stavu flow patří:

1. Challenge-skill balance
2. Merging of action and awareness
3. Clarity of goals
4. Unambiguous feedback
5. Concentration on the task at hand
6. Sense of control
7. Loss of self-consciousness
8. Transformation of time
9. Autotelic experience (self-goal)

Výzkum konceptu flow

V počátcích výzkumu flow (80-90. léta) se používaly zejména polostrukturované rozhovory. V této fázi výzkumu šlo spíše o zachycení celkové dynamiky a jednotlivých dimenzí zkušenosti flow. Na konci 70. let byla vytvořena nová metoda (Experience-sampling method), která měla sloužit ke studiu optimální zkušenosti v každodenních aktivitách.

Experience-sampling method

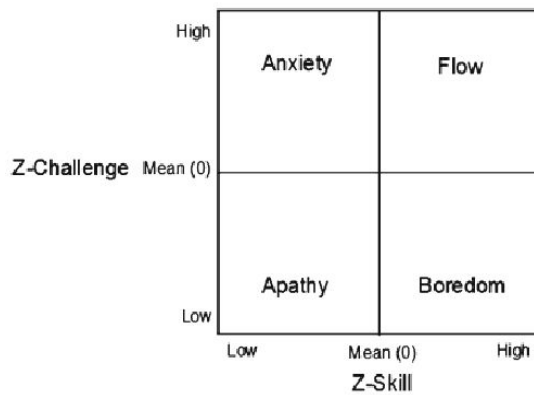
- self report tool
- nejvíce používaná metoda ve výzkumu flow
- postup:
 - *“Probandi mají u sebe „zařízení“ (pager, hodinky, ..), které jim zapípá v náhodně zvolených časech několikrát za den a oni mají zaznamenat svou subjektivní zkušenost do dotazníku po dobu jednoho týdne.”*
- měřena frekvence a intenzita flow zážitků

- dotazník (ESF - klasická verze)
 - 13 kategoričkových položek
 - zaměření na: aktivitu, kontext, motivaci, zájem
 - otevřené odpovědi
 - 29 škálových položek
 - 16 položek je škálových od 0 do 9 (low-high)
 - 13 položek na Likertově škále od 0 do 7

- test reliability
 - 0,55-0,85 (vzorek: adolescenti)
 - 0,62-0,93 (vzorek: dospělí)

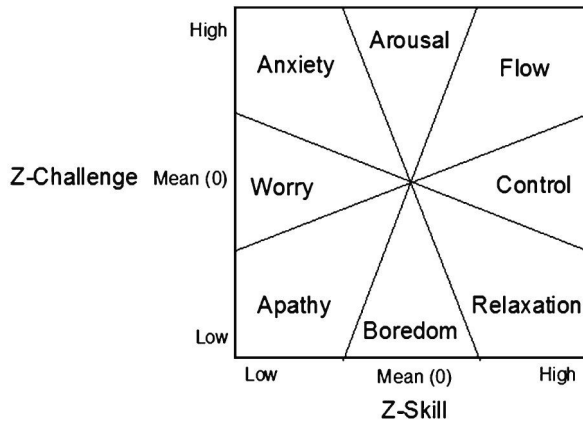
Srovnání výzkumů

1) Model kvadrantu



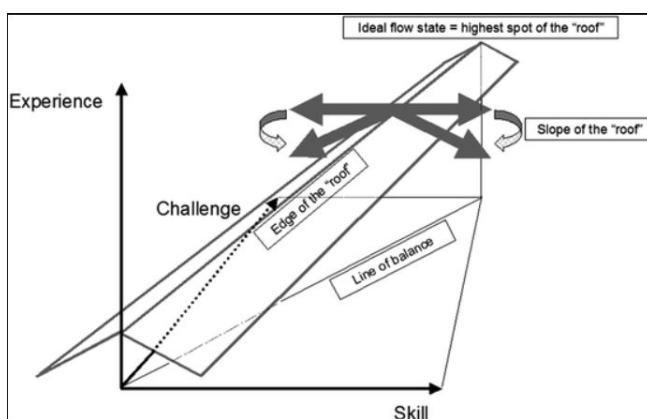
- Csikszentmihalyi and LeFevre (1989)
- 78 dělníků (Chicago, USA)
- 2 podmínky navození flow: a) mezi výzvou a dovednostmi musí být rovnováha, b) jejich úroveň musí být vyšší než týdenní průměr
- výhoda: jednoduchost
- nevýhoda: omezení pouze na 4 možné stavy

2) Model fluktuujících zážitků



- Massimini et al. (1987)
- 47 studentů středních škol (Itálie, Milán)
- výhody:
 - propracovanost stavů jiných než flow
 - u zážitků s vysokou výzvou a vysokou úrovní dovedností je signifikantně vyšší subjektivní kvalita prožitku
- nevýhody:
 - stav flow operacionalizován jako stav, kdy je míra výzvy a úroveň dovedností „vyšší než průměr“
 - rovnováha výzev a dovedností není nutná pro vysvětlení zjištěného schématu

3) Přístup regresního modelování



- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996).
- 208 adolescentů
- výhody: specifická empirická zjištění (na rozdíl od předchozích modelů)

- nevýhody: pouze 1 položka měřící klíčové koncepty, konstruktová validita škál nebyla posouzena standartními psychometrickými metodami, nerozlišení konceptu výzvy a vnímané obtížnosti

Závěr

Zhodnocení ESM

Klady

- nástroj zachycující stav flow v denních činnostech
 - minimalizace memory bias (x rozhovory)
- díky tomu lze testovat vliv:
 - situačních faktorů (různé druhy činností)
 - osobnostních faktorů (osobnostní vlastnosti, kulturní a genderové vlivy, ...)
- ekologická validita (natural setting)

Limity

- použití škál, u kterých není známa obsahová ani konstruktová validita
- metodologické nedostatky
 - sebe-výběr (-> nízká reprezentativita vzorku)
 - demand characteristics
 - ...
- různé modifikace Experience-sampling dotazníků (chybí standardizace)

Použitá literatura

Csikszentmihalyi M. (2014) *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer, Dordrecht

Maeran, R. & Cangiano, Francesco. (2013). Flow experience and job characteristics: Analyzing the role of flow in job satisfaction. *TPM - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*. 20. 13-26. 10.4473/TPM20.1.2.

Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of personality*, 64(2), 275-310.

Joel M. Hektner, Jennifer A. Schmidt, Mihaly Csikszentmihalyi. *Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life*.

Schiepe-Tiska, Anja & Engeser, Stefan. (2012). *Advances in Flow Research*. 10.1007/978-1-4614-2359-1_5.