

# Flow: terminologické vymedzenie a charakteristika

S vnútornou motiváciou je úzko spätý aj Csikszentmihalyiho termín flow. Flow je pozitívne vnímaný stav mysle, stav optimálnej skúsenosti, keď je osoba ponorená do vykonávania úlohy, úplne sa sústreďí iba na danú úlohu a zabúda na svet okolo seba a dokonca aj na niektoré svoje potreby (napríklad potrava, spánok). Flow sa môže týkať akejkoľvek ľudskej činnosti, je sám o sebe odmeňujúcim stavom (generuje pocity potešenia a zábavy), motivuje jedinca k tomu, aby sa ho snažil opakovane dosiahnuť a pomáha učeniu.[1] [2] [3]

Na dosiahnutie stavu flow musia byť splnené nasledovné podmienky: úloha musí byť vnímaná ako zmysluplná, ciele musia byť jasne dané a zrozumiteľné, musí byť daná priama, jednoznačná a relevantná spätná väzba, úloha musí reflektovať rovnováhu medzi schopnosťami vykonávateľa a výzvou, ktorá sa k úlohe viaže, teda náročnosťou danej úlohy. Človek sa musí na úlohu plne sústreďiť, čiže z pohľadu dizajnu úlohy sa musí snažiť eliminovať rozptyľujúce faktory. Ďalšími znakmi flow sú nedostatok uvedomenia telesných potrieb a prostredia, strata sebauvedomenia, absencia strachu zo zlyhania a narušené vnímanie plynutia času. [4] [5]

Pri dizajne digitálnych hier by sme sa podľa Chena nemali zaoberať tým, či je stav flow vôbec dôležitý, ale tým, ako dlho ho dokážeme udržať. Podmienky flow môžeme použiť ako odporúčania k tomu, ako v hre využiť facilitáciu fenoménu flow. Napríklad minimalizujeme rozptýlenia v hre jednoduchosťou alebo i tým, že hráč má v hre lepšie schopnosti, než by to bolo v realite. Taktiež musíme dávať pozor na tzv. únavu z rozhodovania.[6]

Na doplnenie treba poznamenať, že v odbore psychológie digitálnych hier existujú výrazné terminologické nezrovnalosti medzi termínmi imerzia (angl. immersion), „presence“ (účasť), zainteresovanosť (angl. engagement) a flow. Kým flow je ideálnou extrémnou skúsenosťou a je charakterizovaná výsostne pozitívne, imerzia nie je extrémna a dokonca nemusí byť vždy potešujúca.[7] Flow a imerzia ale majú viaceré spoločné znaky, napr. koncentráciu, stratu poňatia o čase a stratu sebauvedomenia.[8] Podľa niektorých imerzia pôsobí ako predchodca flow[9] a k tomuto vnímaniu sa prikláňame. Z hľadiska rozlíšenia medzi imerziou a zainteresovanosťou možno poukázať na to, že v niektorých kontextoch sa imerzia týka fantazijných a naratívnych aspektov a zainteresovanosť sa skôr viaže k hrateľnosti alebo sa považuje skôr za zámernú.[10] Niekedy sa zainteresovanosť vníma ako nižšia úroveň imerzie na kontinuu, zainteresovanosť (angl.

engagement) ® pohltienie (angl. engrossment) ® imerzia (angl. immersion).[11] Kým „presence“ je pocit, že fyzicky sme vo virtuálnom svete, flow je pocit týkajúci sa toho, že niečo vo virtuálnom svete robíme. Heeter zase definuje „presence“ ako imerziu (vnorenie sa) do prostredia. [12]

---

[1] REID, G.: Motivation in video games: a literature review. In *The Computer Games Journal*, roč. 1, č. 2, 2012 s. 72.

[2] HODENT, C.: *Gamer's brain: How neuroscience and UX can impact video game design*. USA: CRC Press, 2018, s. 68.

[3] MURPHY, C., CHERTOFF, D., GUERRERO, M., MOFFITT, K.: *Design Better Games: Flow, Motivation, And Fun*. In COLEMAN, S., HUSSAIN, T. (Eds): *Design and Development of Training Games*. USA : Cambridge University Press, 2014, s. 147.

[4] REID, G.: Motivation in video games: a literature review. In *The Computer Games Journal*, roč. 1, č. 2, 2012 s. 72.

[5] HODENT, C.: *Gamer's brain: How neuroscience and UX can impact video game design*. USA: CRC Press, 2018, s. 68.

[6] Schnell, 2008 In MURPHY, C., CHERTOFF, D., GUERRERO, M., MOFFITT, K.: *Design Better Games: Flow, Motivation, And Fun*. In COLEMAN, S., HUSSAIN, T. (Eds): *Design and Development of Training Games*. USA : Cambridge University Press, 2014, s. 153.

[7] CURRAN, N.: Factors of Immersion. In Norman, K. L., Kirakowski, J. (Eds.): *The Wiley Handbook of Human Computer Interaction*. USA : John Wiley & Sons Ltd., 2018. s. 240.

[8] MICHAILIDIS, L., BALAGUER-BALLESTER, E, HE, X.: Flow and Immersion in Video Games: The Aftermath of a Conceptual Challenge. In *Frontiers in Psychology*, roč. 9/2018, s. 1.

[9] MICHAILIDIS, L., BALAGUER-BALLESTER, E, HE, X.: Flow and Immersion in Video Games: The Aftermath of a Conceptual Challenge. In *Frontiers in Psychology*, roč. 9/2018, s. 2.

[10] CURRAN, N.: Factors of Immersion. In Norman, K. L., Kirakowski, J. (Eds.): *The Wiley Handbook of Human Computer Interaction*. USA : John Wiley & Sons Ltd., 2018. s. 245.

[11] Brown, Cairns, 2004 In CURRAN, N.: Factors of Immersion. In Norman, K. L., Kirakowski, J. (Eds.): *The Wiley Handbook of Human Computer Interaction*. USA : John Wiley & Sons Ltd., 2018. s. 240.

[12] Heeter, 1992 In MURPHY, C., CHERTOFF, D., GUERRERO, M., MOFFITT, K.: Design Better Games: Flow, Motivation, And Fun. In COLEMAN, S., HUSSAIN, T. (Eds): *Design and Development of Training Games*. USA : Cambridge University Press, 2014, s. 175.

---

Revision #1

Created 17 January 2023 13:19:10 by Admin

Updated 17 January 2023 13:20:35 by Admin