

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Studium humanitní vzdělanosti

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE



ROZDÍLY V PROŽÍVÁNÍ FLOW MEZI TANEČNÍ
IMPROVIZACÍ A TANEČNÍ CHOREOGRAFÍÍ

Michaela Macháčková

Praha 2021

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyl využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 9.5. 2021

.....

podpis

Poděkování

Tímto děkuji vedoucí práce doc. PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D za její ochotu, čas a cenné rady při konzultacích. Dále děkuji bc. Danovi Nguyenovi a MgA. Tomášovi Kutákoví za cenné debaty týkající se taneční improvizace a taneční choreografie a samozřejmě děkuji všem respondentům za účast na výzkumu.

1 OBSAH

2	ÚVOD	7
3	TEORETICKÁ ČÁST	8
3.1	CO JE TO FLOW	8
3.2	FLOW VE SMYSLU OPTIMÁLNÍHO PROŽÍVÁNÍ PODLE CSIKSZENTMIHALYIHO	10
3.2.1	<i>Protiargumenty Csikszentmihalyiho teorie</i>	12
3.2.2	<i>Dimenzionální model optimálního prožívání flow</i>	13
3.2.3	<i>Popis dimenzí flow</i>	14
3.3	FLOW V TANCI	20
3.3.1	<i>Taneční improvizace</i>	21
3.3.2	<i>Taneční choreografie</i>	22
3.4	VÝZKUM FLOW V TANCI	23
3.4.1	<i>Předchozí studie</i>	24
4	EMPIRICKÁ ČÁST	26
4.1	VÝZKUMNÝ PROBLÉM	26
4.2	VÝZKUMNÁ OTÁZKA	27
4.3	VÝZKUMNÁ METODA	27
4.3.1	<i>Nástroje</i>	27
4.3.2	<i>Detailní popis dotazníku a škál, ukázka položek a možností odpovědi</i>	28
4.3.3	<i>Výběr výzkumného souboru</i>	30
4.3.4	<i>Popis výzkumného souboru</i>	31
4.4	ETIKA VÝZKUMU	32
4.5	ANALÝZA DAT	33
4.5.1	<i>Výsledky jednotlivých dimenzí</i>	33
4.5.2	<i>Deskriptivní statistická analýza dat</i>	36
4.5.3	<i>Testování rozdílů mezi prožívanými dimenzemi flow ve dvou způsobech tancování – Wilcoxonův párový test</i>	37
4.6	DISKUSE	40
4.7	LIMITY VÝZKUMU	43
5	ZÁVĚR	44
6	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	45

SEZNAM TABULEK

- TABULKA 1: PROCENTUÁLNÍ ZASTOUPENÍ GENDERU, PROFESIONALITY, VZTAHU K TANCI A DOMINANTNÍHO TANEČNÍHO STYLU VE VÝZKUMNÉM SOUBORU (N=87). 31
- TABULKA 2: IMPROVIZACE - ČETNOSTI ODPOVĚDÍ V JEDNOTLIVÝCH DIMENZÍCH VZTAHUJÍCÍ SE K VÝSKYTU JEDNOTLIVÝCH DIMENZÍ, N = 87. 34
- TABULKA 3: IMPROVIZACE – UKAZATELE STŘEDNÍ HODNOTY FLOW INDEXŮ PROŽÍVANÝCH DIMENZÍ PŘI TANEČNÍ IMPROVIZACI (N = 87). 36
- TABULKA 4: CHOREOGRAFIE – UKAZATELE STŘEDNÍ HODNOTY FLOW INDEXŮ PROŽÍVANÝCH DIMENZÍ PŘI TANEČNÍ CHOREOGRAFII (N = 87). 36
- TABULKA 5: ROZDÍLY V PROŽÍVÁNÍ DIMENZÍ FLOW MEZI TANEČNÍ IMPROVIZACÍ A TANEČNÍ CHOREOGRAFIÍ - ANALÝZA WILCOXONOVA PÁROVÉHO TESTU (N = 87). 38

Abstrakt

Tato bakalářská práce je zaměřena na prožívání flow v tanci. Součástí práce je kvantitativní výzkum, který zjišťoval, zdali existují rozdíly mezi prožíváním flow při taneční choreografii a prožíváním flow při taneční improvizaci. Tyto rozdíly byly zkoumány v rámci 9dimenzionálního modelu podle Csikszentmihalyiho (1990). Výzkum byl proveden dotazníkovým šetřením a účastnilo se ho 87 respondentů. Výzkumný vzorek byl složen z tanečníků různých tanečních stylů. Všichni respondenti působí v České republice. Respondenti byli pomocí několika položek tázáni, jak často prožívají jednotlivé dimenze flow při taneční improvizaci a jak často při taneční choreografii. Výsledky výzkumu naznačují, že 7 z 9 dimenzí jsou prožívány rozlišně při taneční choreografii a při taneční improvizaci. Tanečníci prožívají 6 dimenzí flow častěji při taneční choreografii a pouze 1 dimenzi častěji při taneční improvizaci. Častěji prožívanými dimenzemi při taneční choreografii jsou „jasné konkrétní cíle“, „kontrola situace“, „jednoznačná zpětná vazba“, „soustředění se na právě prováděnou činnost“, „ztráta sebeuvědomění“, „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince“. Dimenze, která je častěji prožívaná při taneční improvizaci je „transformace času“. Výzkum tedy naznačuje, že je rozdíl v četnosti flow u taneční choreografie a taneční improvizace.

Klíčová slova: flow, optimální prožívání, tanec, taneční improvizace, taneční choreografie, Csikszentmihalyi, dimenze flow, DFS-2

Abstract

This bachelor thesis is focused on flow experience. Part of the thesis is a quantitative research that examines whether or not there are differences between flow experience in dance choreography and flow experience in dance improvisation. These differences were studied in a context of Csikszentmihalyi's 9dimensional model (1990). The research was based on the survey that was answered by 87 respondents. The research sample was composed of dancers of various dance styles. All of the respondents are based in Czech Republic. The respondents were asked about how often they experience each of the dimensions of flow in dance improvisation and dance choreography. The results of the research indicates that 7 out of 9 dimensions are experienced differently in dance choreography than in dance improvisation. Dancers experience 6 dimensions of flow more frequently in dance choreography and only 1 dimension more frequently in dance improvisation. More

frequently experienced dimensions in dance choreography are „clear goals“, „control of the situation“, „unambiguous feedback“, „focus on the activity being performed“, „loss of self-consciousness“, „balance between challenge and individual’s skills“. The dimension that is more frequently experienced in dance improvisation is „transformation of time“. The research indicates that there is a difference in flow frequency in dance choreography and dance improvisation.

Key words: flow, optimal experience, dance, dance improvisation, dance choreography, Csikszentmihalyi, flow dimensions, DFS-2

2 ÚVOD

Tato bakalářská práce se věnuje prožívání flow v tanci. Přesněji řečeno, zdali se prožívání flow při taneční improvizaci liší od prožívání flow při taneční choreografii. Prožívání flow se vyznačuje absolutním ponořením se do činnosti, kdy jedinec přestává vnímat okolní svět a je zcela soustředěn na to, co dělá. Čas při tomto prožitku ubíhá jinak, většinou o dost rychleji a jedinec se cítí jakoby ve své zóně. Celkově se jedná o příjemné a pozitivní prožívání, kterému se říká také optimální prožívání. Toto téma mě velice zajímá, jelikož působím jako profesionální tanečnice.

Fenomén flow má svůj původ v druhé polovině 20. století, v období, kdy Abraham Maslow (1994) popsal ve své práci vrcholný zážitek (peak experience). Ten se vyznačuje několika charakteristikami, které se prolínají s charakteristikami prožívání flow.

Psycholog Mihaly Csikszentmihalyi (1967) při zkoumání štěstí navázal na vrcholný zážitek a přišel s novým fenoménem, který nazval flow. Flow je ekvivalent pro optimální prožívání. Csikszentmihalyi (1990) zakotvil prožívání flow do teorie a popsal jej devíti dimenzemi. Tato práce hledá rozdíly v prožívání flow mezi taneční improvizací a taneční choreografií v rámci Csikszentmihalyiho 9dimenzionálního modelu pomocí škál DFS-2 dotazníku, jenž je jeden z kvantitativních nástrojů měřících flow (Jackson, Eklund, 2004).

Teoretická část práce popisuje, co je to flow, jak jej popsal Csikszentmihalyi, 9 dimenzí flow, spojitost mezi tancem a prožíváním flow, předchozí studie na toto téma. Dále jsou zde popsány jednotlivé zkoumané způsoby tance, taneční improvizace a taneční choreografie. Empirická část obsahuje kvantitativní výzkum, analýzu dat, statistickou interpretaci výsledků a diskusi.

Neexistuje zatím moc studií, které by zkoumali prožívání flow u tanečnicků působících v České republice, a také mi není známo, že by existovala studie, která by zkoumala rozdíly v prožívání flow mezi taneční improvizací a taneční choreografií. Proto věřím, že má práce bude přínosem pro psychologickou i taneční sféru.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 CO JE TO FLOW

Flow, neboli optimální prožívání, je psychické prožívání, při kterém je člověk absolutně koncentrovaný na činnost, kterou provádí, vnímá odlišně čas, pociťuje kontrolu nad aktuálním děním, cítí se vyrovnaný a nedělá si starosti sám se sebou (Csikszentmihalyi, 1990). Nic jiného pro něj není v tu chvíli tak důležité, jako činnost samotná. Je to propojení mezi člověkem a danou činností. Při flow je běžné, že jedinec nevnímá okolí ani čas, vnímá pouze přítomný okamžik (Kirchner, 2009). Lidi tento pocit někdy popisují, jako že jsou ve své zóně. Jedinec prožívá flow při absolutní soustředěnosti na prováděnou činnost, která probíhá snadno a bez potíží (Man, Řepka, 2005). Znamená to, že se jedinec zcela ponoří do prováděné činnosti. Ghani a Deshpande (1994) popisují ponoření se do činnosti jako šťastný pocit, který je zasloužen tvrdou prací při zdokonalování schopností jedince po delší dobu. Optimální prožívání je příjemné samo o sobě, aniž by bylo nutné dosáhnout jakéhokoliv cíle. Flow ovlivňuje vnímání, myšlení a obsah vědomí člověka. Nejedná se o trvalý stav, prožívání trvá pouze omezený čas. Pozornost prožívající osoby je zaměřena pouze na prováděnou činnost, a ne na výsledky činnosti, což mnohokrát umožňuje kromě prožívání flow, také dosažení lepších výsledků, než v případě, kdy je člověk zaměřen čistě na výsledky. Flow je možné prožívat při různých aktivitách, jako je sport, čtení, malování, hraní hry, práce, a tak dále. V mé práci se zaměřím na prožívání flow v tanci.

Prožívání flow podněcuje nejlepší výkon jedince a nutí ho zlepšovat své dovednosti. Při prožívání flow si jedinec, neuvědomuje, že se zlepšuje, protože k tomu, aby jeho prožívání bylo silné, si nesmí dovolit přemýšlet nad svým já. Po skončení výkonu ustupuje prožívání flow a jedinec má možnost si uvědomit svůj úspěch a své zdokonalení, jeho vnímání sebe samého se díky flow mění (Csikszentmihalyi, 1990). Flow, jakožto optimální prožívání poskytuje podmínky pro optimální výkon (Harmison, 2011), v případě tanečníka to může znamenat úspěšný taneční výstup v soutěži, při tanečním vystoupení, či hodině. Hefferon a Ollis (2006) předpokládají, že profesionální tanečník prožívá flow při svém nejlepším výkonu.

Flow dokáže obohatit život jedince a přispět k smysluplnějšímu životu. Zbavuje se nudy, vyvolává šťastné pocity a posilňuje jedincovo já, to znamená zlepšuje jeho dovednosti a zlepšuje to, jak jedinec sám sebe vnímá. Flow přináší jedinci radost, a proto jej často vyhledává. Jedinec prožívá euforii z právě prováděné činnosti, při které má možnost projevit své schopnosti a dovednosti (Csikszentmihalyi, 1996). Autoři popisují flow jako pozitivní prožívání, což je dané tím, že prováděná činnosti, která jedinci navodí flow, musí být příjemná a jedinec si ji musí užívat, mít z ní radost (Clarke, Haworth, 1994; Stein et al., 1995). Csikszentmihalyi ovšem argumentuje, že to má i negativní stránku. Činnosti, které nám přinášejí radost a vedou k prožívání flow se mohou stát návykovými. Když se jedinec stane závislým na činnosti, která mu poskytuje radost, pak ztrácí kontrolu nad vlastním vědomím, jelikož jeho pozornost se převážně soustředí na danou činnost a upozadí vše ostatní v životě (Csikszentmihalyi, 2015). Dle zjištění některých studií (Fave, Massimini, 2005; Řezáč, 2007) věk ani pohlaví nemají vliv na dosažení optimálního prožitku flow ani na jeho intenzitu.

Předchozí studie ukázaly, že špičkový atleti popisují své nejlepší výkony v souvislosti s flow charakteristikami (Jackson 1992, 1995). Atleti zaznamenali intenzivnější prožívání flow při jejich nejlepších výkonech (Jackson, Roberts, 1992). Věřím, že se tato spojitost mezi flow a dobrým výkonem dá aplikovat i na tanec a že to stejné, co platí u vrcholových atletů, platí i u profesionálních tanečnicků. Thomson a Jacque (2016) zjistili ve své studii, že tanečníci a zpěváci dosahovali dokonce vyšších hodnot v prožívání flow než atleti.

Již na začátku 20. století existovaly zmínky o stavu hlubokého zaujetí určitou aktivitou (Woodworth, 2010), které se podobaly popisu flow. Významným pramenem byl ale koncept vrcholného zážitku (peak experience) založen Abrahamem Maslowem (1994), který popisuje vrcholný zážitek jako moment největšího štěstí a naplnění. Vrcholný zážitek podle Maslowa (2011) se vyznačuje několika charakteristikami jako je: ztráta vnímání času, pocit vnitřní harmonie a absence rozporu, využití vlastních schopností do maxima, pocit zodpovědnosti za vlastní chování a prožívání, absence strachu a pochybností, soustředěnost na přítomný okamžik, a další. Vrcholný zážitek přináší jedinci příjemné emoce, stejně jako flow.

Jeden z vědců, který navazuje na vrcholný zážitek je americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi. Csikszentmihalyi (1967) jako první zavedl pro optimální prožívání pojem flow a zakotvil ho do teorie. Od té doby se stalo flow předmětem zájmu mnoha psychologů a objevuje se v početných výzkumech (např. Clarge et al. 1994; Jackson, Eklund, 2002; Smith et al., 2020).

3.2 FLOW VE SMYSLU OPTIMÁLNÍHO PROŽÍVÁNÍ PODLE CSIKSZENTMIHALYIHO

Americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi, zkoumal lidské štěstí a snažil se porozumět tomu, co lidé prožívají při svých šťastných zážitcích. Zkoumal lidi, u kterých se domníval, že tráví čas tím, co mají nejraději, to znamená umělce, sportovce, hudebníky, šachové mistry, lékaře. Z jejich výpovědí odvodil „teorii optimálního prožívání, založenou na pojmu flow – stavu, v němž jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek je sám o sobě tak radostný, že se o lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu“ (Csikszentmihalyi, 2015, s. 14). Pojem flow tedy zavedl Csikszentmihalyi (1975) v rámci své teorie o optimálním prožívání.

Csikszentmihalyiho výzkum se skládal z rozhovorů a dotazníků, časem vyvinuli metodu sbírání vzorků prožitků (*experience sampling method*), což znamenalo, že požádali respondenty, aby s sebou nosili elektronické zařízení po dobu jednoho týdne a zaznamenávali si své pocity a myšlenky pokaždé, když jim zařízení dá signál. Zařízení dávalo respondentům signál přibližně osmkrát za den v různých intervalech. Výzkum, se kterým Csikszentmihalyi začal se rozšířil po celém světě a nasbíralo se rozsáhle množství dat, které výzkumníci analyzovali. Výsledky dokazovali, že optimální prožívání je popisováno stejně lidmi napříč odlišných kultur (Thajsko, Indie, Chicago, Tokio, Itálie,...), bez ohledu na pohlaví, sociální status či věk (Csikszentmihalyi, 2015, s. 14 – 15).

Ve své teorii o optimálním prožívání Csikszentmihalyi (1990) popisuje flow jako pocit kontroly nad svými činy a svým osudem. Pocit plný radosti, který si člověk hýčká a snaží se ho opakovaně dosáhnout. Tohle cítí tanečník, když se jeho tělo hýbe v souladu s hudbou a on tančí s lehkostí a vytváří estetický pohyb. Flow je vyvoláno aktivními okamžiky, kdy je tělo či mysl ve vypětí ve snaze zdolat nějakou výzvu, která je pro sice

obtížná, ale ceněná (Csikszentmihalyi, 1996). Jako třeba, když se tanečník snaží zvládnout těžkou otočku. O optimální prožívání je třeba usilovat. Nepřijde samo od sebe v pasivních momentech, kdy jedinec pouze přijímá informaci z televizní obrazovky či odpočívá. Většinou se jedná o momenty poskytující příležitost k sebezdokonalení (Csikszentmihalyi, 1990). Činnosti, které podněcují flow, nemusí být vždy fyzicky příjemné. Například tanečníka mohou bolet všechny svaly na těle při několikahodinovém vystoupení, ale přesto to mohou být jeho nejoblíbenější okamžiky v životě. Flow se nepovažuje za náhodný moment radosti, způsoben vnějšími podmínkami. Je to vnitřní psychický proces, na který se může jedinec připravit, je možné jej podnítit. Optimální prožívání vede ke kreativitě, přispívá k sebevědomí a rozvíjí dovednosti jedince, což vede k lepšímu sebepojetí (Seligman, 2014).

Optimální prožívání nazval Csikszentmihalyi (1975) flow proto, že lidi popisují tento pocit, jako by je unášel proud. Při improvizaci se tanečník může nechat unést hudbou a tanec se tanec se stane tím proudem. Když se tanečník dostane do flow, neuvědomuje si, jak u tance vypadá, co vlastně tancuje, nechá se unášet hudbou a jeho pohyby plynou. Jedinec je natolik soustředěný na prováděnou činnost, že mu nezbyvá kapacita k tomu, aby přemýšlel nad ničím jiným. Je zaměřen pouze na přítomný okamžik a neřeší výhody, které mu činnost může přinést. Tanečnice, která se účastnila Csikszentmihalyiho výzkumu, popisuje flow následovně: „Mám pocit, že nepatřím nikam jinam...mám více sebevědomí než kdykoli jindy. Možná je to snaha zapomenout na všechny problémy. Tanec je jako terapie. Když mám s něčím potíže, nechám to za dveřmi tanečního studia“ (Csikszentmihalyi, 2015, s. 76).

Csikszentmihalyi (2015) popisuje flow mimo jiné jako autotelické prožívání, které chápe jako radostný stav, při kterém má jedinec pocit kontroly nad aktuálním děním a nespotřebovává energii na vnější síly, ale investuje ji do vlastního seberozvoje (s. 87). Při autotelickém prožívání získává velkou hodnotu přítomný okamžik na úkor přemýšlení nad budoucností či minulostí. Další z významných aspektů flow, které lidé ve výzkumech popisovali je, že po dobu trvání optimálního prožívání, lidé zapomenou na jejich strasti (Csikszentmihalyi, 1996).

Flow v pojetí Csikszentmihalyiho je měřitelné pomocí devíti dimenzí, které podrobně popisují v kapitole 2.2.3 *Popis dimenzí flow*. Těmito dimenzemi jsou: „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince,“ „splývání činnosti a vědomí,“ „jasné konkrétní cíle,“ „jednoznačná zpětná vazba,“ „soustředění se na právě prováděnou činnost,“ „kontrola

situace,“ „ztráta sebeuvědomění,“ „transformace času,“ „autotelický zážitek“ (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson, Csikszentmihalyi, 1999). Je možné změřit, jak často se tyto jednotlivé dimenze flow při prováděné činnosti vyskytují. K tomu je zapotřebí jeden z dotazníkových nástrojů FFS-2 či DFS-2 (Jakson, Eklund, 2002). Tyto dotazníkové metody popisují podrobně v kapitole 3.4.2 *Nástroj pro měření flow: dfs-2*.

Kromě dimenzí, kterými se optimální prožívání projevuje, specifikoval Csikszentmihalyi (1990) také podmínky pro dosáhnutí flow a těmi jsou: 1) činnost si jedinec musí především užívat 2) předurčit si cíl, 3) ujasnit si způsob, jak měřit svůj pokrok směrem k tomuto cíli, 4) prohloubit svou pozornost a soustředěnost na prováděnou činnost, 5) vyvinout si dovednosti, nezbytné k splnění výzvy, kterou činnost představuje, 6) rozvíjet činnost tak, aby nebyla nudná.

Optimální prožívání flow v pojetí Csikszentmihalyiho se považuje za tradiční a většina dalších autorů, kteří flow zkoumají, z něj vycházejí.

3.2.1 Protiargumenty Csikszentmihalyiho teorie

Psychické prožívání flow je sice populárním fenoménem, ovšem kvůli jeho subjektivnímu charakteru je toto prožívání obtížné studovat, a to z důvodu jeho charakteristik, které si často zcela neuvědomujeme a probíhají velice subjektivně (Nakamura, Csikszentmihalyi, 2002). I přesto, že Csikszentmihalyiho teorie o optimálním prožívání je založena na kvalitním empirickém výzkumu a je uznávána mnoha psychology a vědci, vyskytuje se i její kritika. Novak, Hoffman a Yung (2000) kritizují flow teorii z hlediska určení, které faktory jsou předcházející prožívání flow, které jsou přítomny a vytváří samotné flow a které faktory jsou jeho důsledkem. Další argument proti teorii flow představuje Weber a jeho kolegové (2009), kteří vidí už popis prožívání flow podle Csikszentmihalyiho jako problematický. Tvrdí, že se nejedná o přesnou definici, ale o popis několika fenoménů, které se nejasným způsobem spojují v jedno prožívání flow. Je pravdou, že flow neboli optimální prožívání nemá jasně vymezenou definici, která by byla všeobecně akceptovaná. Další autoři (Finneran a Zhang, 2005) vidí rizika nepřesné definice flow v tom, že vede výzkumníky k různým měřením flow. Výzkumníci své výzkumné metody a staví na odlišných aspektech flow a výsledkem jsou nejednotné měřící techniky. Někteří měří flow jako celistvé prožívání, jiní se zase soustředí na jednotlivé dimenze a pro některé je určující pouze soustředěnost a potěšení z činnosti.

I přes výše zmíněné limitace a kritiky, teorie o prožívání flow disponuje stále empirickými důkazy a je všeobecně uznávána. Vysvětluje, proč jsme při některých činnostech tak šťastní. Uvedené obavy o nepřesné definici flow a absence univerzálně platného měření flow, Csikszentmihalyiho teorii nevyvrací, ale mohou posloužit jako výzva k podrobnějšímu bádání.

3.2.2 Dimenzionální model optimálního prožívání flow

Prožívání flow se podrobilo detailnímu rozboru a pro vědecké účely se charakteristiky flow, rozdělily do několika kategorií, do takzvaných dimenzí. Tak vznikly dimenzionální modely flow. V roce 1990 položil Csikszentmihalyi základy pro devítidimenzionální model flow (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999), kterého se budu držet po celou dobu výzkumu. Nejdřív Csikszentmihalyi (1990) rozdělil flow pouze na 8 dimenzí, ale časem jednu z definovaných dimenzí rozdělil na dvě, a tím vznikl devítidimenzionální model flow (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999). Popis těchto dimenzí přeložila do českého jazyka E. Hauserová (2015):

„Za prvé tento zážitek obvykle nastává, když se pustíme do úkolu, který máme šanci úspěšně dokončit. Za druhé musíme být schopni soustředit se na to, co děláme. Za třetí a za čtvrté je soustředění obvykle možné proto, že daný úkol má jasně stanovené cíle a poskytuje okamžitou zpětnou vazbu. Za páté ho člověk vykonává s hlubokým zaujetím, ale přitom necítí žádnou zvláštní námahu. Za šesté radostné prožitky umožňují lidem mít pocit kontroly nad tím, co dělají. Za sedmé mizí starosti o vlastní já, ale přesto se paradoxně pocit vlastního já vynořuje silněji, když zážitek flow skončil. A konečně je změněno vnímání času: Hodiny míjejí v minutách a minuty se mohou natáhnout, takže se zdají dlouhé jako celé hodiny.“ (s. 65)

Tento model byl aplikován v praxi, když se stavěly kvantitativní nástroje pro měření flow, FSS-2 a DFS-2 dotazníky (Jackson, Eklund, 2004). Tyto dotazníkové metody podrobně popisují v kapitole 3.4.2 *Nástroj pro měření flow: dfs-2*. Devítidimenzionální model využilo ve svých výzkumech již spousta autorů (Dundáčková, 2018; Fatemi, 2004; Thomson, Jaque 2016; Jackson et al., 1999; Jackson, Eklund, 2004; Vašíčková, 2010; Warrens, 2014 a další) a já budu jedna z dalších.

Vnímám tento model jako adekvátní pro detailní popis prožívání flow v tanci. Bude významným pomocníkem k porozumění toho, jak tanečníci prožívají flow ve dvou různých

způsobech tancování, taneční improvizaci a taneční choreografii. Tím, že je flow rozděleno na několik dimenzí, uvidíme, které dimenze se prosazují více a které méně v obou způsobech tancování. Dimenze nám pomohou znázornit pocity a myšlenky, které se odehrávají u tanečníků.

Dimenze jsou vzájemně propojené a jedna dimenze může být příčinou druhé, zároveň není podmínkou pro prožívání flow, aby se dostavily všechny (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999). Zároveň se můžou některé dimenze zdát protichůdné, jako například „jasné konkrétní cíle“ a „autotelický zážitek“, ale to je součástí prožívání flow. Nakonec do sebe dimenze zapadnou v sjednocené, komplexní optimální prožívání.

3.2.3 Popis dimenzí flow

Csikszentmihalyi popsal flow devíti dimenzemi (1990; Jackson, Csikszentmihalyi 1999), těmito dimenzemi jsou:

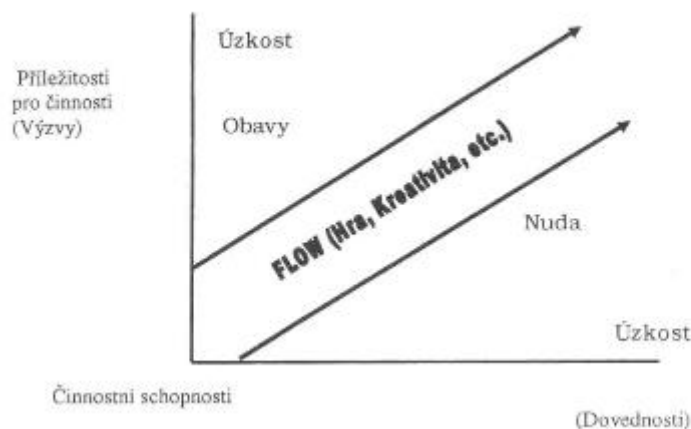
- 1) Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince
- 2) Splývání činnosti a vědomí
- 3) Jasně, konkrétní cíle
- 4) Jednoznačná zpětná vazba
- 5) Soustředění se na právě prováděnou činnost
- 6) Kontrola situace
- 7) Ztráta sebeuvědomění
- 8) Transformace času
- 9) Autotelický zážitek

Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince

K tomu, aby jedinec během provozované činnosti dosáhl flow, musí být výzva činnosti v souhře s dovednostmi jedince. Pokud je činnost příliš náročná a mezi výzvou a dovednostmi jedince je výrazný rozdíl, prožívání flow je minimalizováno (Csikszentmihalyi, 1990). Může se stát, že pokud výzva je příliš náročná, nastoupí frustrace. Například, když by se měl freestylový tanečník¹, který není zvyklý tancovat choreografie, naučit obtížnou choreografii v krátkém časovém úseku. Měl by nejspíš potíže a cítil by se

¹ Pojem pro streetdance tanečníka, který se věnuje především improvizaci.

frustrován. Naopak pokud dovednosti jedince příliš přesahují požadavky činnosti, a činnost tím pádem nepředstavuje pro jedince výzvu, začne se nudit. Takovým příkladem může být profesionální streetdance tanečník, který má již perfektně naučené základní kroky housu² a měl by trénovat celou hodinu jeden základní housový krok. Nejspíš by se nudil. Cílem k dosažení prožívání flow tedy je, přizpůsobit činnost tak, aby její náročnost byla v rovnováze s dovednostmi jedince. Tedy aby nebyla příliš jednoduchá na to, aby se jedinec nudil, ani příliš náročná na to, aby jedince frustrovala. Je nutné podotknout, že dovednosti i výzvy jsou posuzovány subjektivně jedincem, nelze je tedy objektivně změřit (Jackson, Eklund, 2004).



Obr. 1: Znárodnění rovnováhy mezi výzvou a dovednostmi (zdroj: Csikszentmihalyi, 1996)

Splývání činnosti a vědomí

Tato dimenze se dá popsat absolutním zaujetím činností. Zaujetí je tak silné, že cokoli, co jedinec právě dělá, se jeví, jako by se dělo automaticky. Jedinec, který splývá s činností, je zcela ponořen do toho, co právě dělá. Dosahuje pocitu jednoty přestává se vnímat odděleně od provozované činnosti (Csikszentmihalyi, 1990). Z vlastní zkušenosti je to pro tanečníka pocit, kdy splývá s tancem a nic jiného není v daný okamžik důležitější. Vnímá pouze hudbu a svůj pohyb. Splynutí vědomí a činnosti jedinec dosahuje v případě,

² House – taneční styl spadající do streetdance

že činnost vyžaduje všechnu jeho pozornost. Jedinec přestane vnímat okolí a všechny smysly se soustředí na prováděnou činnost. Tanečnice popisuje, jak tento jev prožívá při povedeném vystoupení: „Vaše soustředění je naprosto dokonalé. Vaše mysl se nikde netoulá, nemyslíte na nic jiného. Jste naprosto zaujati tím, co děláte... Vaše energie plyne velice hladce. Cítíte se uvolněně, všechno jde snadno, jste jakoby nabití energií.“ (Csikszentmihalyi, 2015, s. 70)

Jasně konkrétní cíle

Jeden z dalších důvodů, proč můžeme prožívat flow jsou jasně vymezené cíle. U tenisového hráče je to snadné, jeho jasný konkrétní cíl je vrátit míček přes síť na stranu druhého hráče. U horolezce je to vylézt na vrchol skály bez spadnutí. Některých cílů lze dosáhnout téměř ihned a některých cílů až po delší době, nicméně pro optimální prožívání je podstatné, abychom dokázali říct, zdali se k cíli přibližujeme nebo ne. Pro dosáhnutí flow je třeba také určitá náročnost aktivity a cíl nesmí být příliš triviální, jinak nás nebude bavit. Měl by jedince motivovat k jeho nejlepšímu výkonu. Cíle tanečnicka nejsou vždy tak zřejmé, jako u horolezce, nepadnout ze skály (Csikszentmihalyi, 2015, s. 72). K tomu, aby tanečník měl radost z tance a prožíval flow, si musí vyvinout cit pro to, čeho chce v průběhu tancování dosáhnout. Osobně věřím, že s tanečníkem je to podobné jako s malířkou, která si musí „vytvořit vnitřní kritéria pro dobré a špatné“ (Csikszentmihalyi, 2015, s. 72 – 73), vytváří si kritéria pro pohyby, ve kterých se cítí dobře, nebo naopak špatně. Toto vnitřní navádění přispívá k prožívání flow. Pokud se jedinec u tanečních pohybů necítí dobře, nedosáhne optimálního prožívání. Cíle, které si tanečník předurčí mohou být různé. Z mých vlastních zkušeností jimi mohou být: odtančí choreografie přesně a s emocí, nalézt nové pohybové možnosti mého těla, vylepšit stávající dovednosti, předvést dobrý výkon na kameru, vypustit emoce skrz tanec. Podle Steinera, Csikszentmihalyiho a Getzelse (1978) je velmi těžké posuzovat či měřit cíle v tanci, na rozdíl od sportovních aktivit. Cíle ve sportu mají kvantitativní charakter, dá se změřit, který běžec uběhl nejdelší trasu, či vymezenou vzdálenost za nejkratší čas, kolik setů vyhrál tenisový hráč, nebo na kolik odpalů se golfista trefil do golfové jamky. Cíle v tanci, jakožto kreativní aktivitě, vyžadují kombinaci fyzických a uměleckých atributů, které jsou obtížné, často až nemožné měřit objektivně.

Jednoznačná zpětná vazba

Ke konkrétním cílům patří také jednoznačná zpětná vazba, která je nedílnou součástí prožívání flow. Zpětná vazba informuje jedince o tom, jak dobře zvládá provozovanou aktivitu a jak moc se blíží k předem stanovenému cíli (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999). Bez zpětné vazby člověk ztrácí pozornost nad provozovanou aktivitou a motivaci pokračovat v ní (Bederson, 2004). V některých případech je zpětná vazba jednoduchá, jako například u horolezce, „nepadám ze skály“ (Csikszentmihalyi, 2015, s. 72). Zatímco u jiných případů, jako u tanečníků může být zpětná vazba komplikovanější. Při taneční choreografii je dle mého názoru zpětná vazba jasnější než při taneční improvizaci. To z toho důvodu, že taneční improvizace je činnost s otevřeným koncem a je otázkou, zdali tanečník dokáže zhodnotit, jestli tančí dobře, nebo špatně. Na druhou stranu při taneční choreografii je to zřejmé. Tanečník následuje danou vazbu složenou z několika kroků/pohybů, které jsou sestaveny v určitém pořadí. Tady může fungovat jako jednoznačná zpětná vazba to, jestli tanečník odprezentoval danou choreografii správně či špatně, to znamená, zdali nespletl pořadí a podobu kroků, ze kterých byla choreografie postavena. Zpětná vazba může ovšem také přijít od ostatních tanečníků. Každopádně dle Csikszentmihalyiho je pro flow podstatné, stanovit si cíle a následně rozpoznat zpětnou vazbu (Csikszentmihalyi, 2015, s. 72).

Soustředění se na právě prováděnou činnost

Dosáhnout flow není snadné a vyžaduje plné soustředění na prováděnou činnost (Csikszentmihalyi, 1990). Při každodenních činnostech, které si nekladou stejné nároky jako prožívání flow, se do mysli vměstávají starosti a úzkosti (Csikszentmihalyi, 2015, s. 75), ale při soustředění pozornosti na průběh činnosti, už v ní nezbývá prostor pro rozptylující myšlenky (Csikszentmihalyi, 1990). K tomu, aby bylo možné dostat se do flow, je třeba soustředit se pouze na přítomný okamžik a nepřemýšlet nad budoucností, minulostí, starostmi a povinnostmi (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999). Jako když se tanečník nechá unášet hudbou a na nic jiného nemyslí. Existuje pouze tady a teď. Pozornost nesmí být rozptýlena, ale plně zaměřena na to, co jedinec právě dělá. To znamená, že se tanečník během svého tréninku či výstupu nesmí nechat rozptýlit dalšími podněty, jinak by jeho šance na optimální prožívání klesla. Někteří autoři ovšem tvrdí, že soustředění se na právě prováděnou činnost nemusí nutně znamenat kompletní nevnímavost k okolnímu světu (Ghani, Supnick, Rooney, 1991; Ghani, Deshpande, 1994). První možnost je ta, že se tanečník kompletně oddá svému tanci a vnímá pouze hudbu a své tělo. Druhá možnost je taková, že jedinec je sice pohlcen tancem, ale stále vnímá své okolí. Ovšem činnost, která

nevyžaduje plnou pozornost jedince, ho nestimuluje dostatečně na to, aby prožíval flow (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999). Jednotlivé dimenze jsou vzájemně propojené, a tak když se jedinec soustředí na přítomný moment, lépe přijímá zpětnou vazbu, která ho směřuje k předurčenému cíli.

Kontrola situace

Tuto dimenzi Csikszentmihalyi popisuje tak, že jedinec má pocit kontroly nad přítomnou situací, to znamená nad průběhem prováděné činnosti a nemá obavy, že by se „věci vymkly z rukou,“ jak se to při mnoha situacích v životě stává (Csikszentmihalyi, 2015, s. 77). Obecně vzato se dá se říct, že jedinec má situaci pod kontrolou, pokud zná své možnosti a dovednosti a dokáže zvážit, zdali je schopen činnost zvládnout. To znamená mít činnost natolik dobře zvládnutou, že si je jedinec jistý, že nedojde k fyzické či psychické újmě. Pouze za těchto okolností se může jedinec oprostit od strachu z prováděné činnosti, což přispívá k prožívání flow. K pochopení, jak je možné vnímat tuto dimenzi v tanci představuji vhléd jedné tanečnice: „Dostanu se do naprostého uvolnění a klidu. Nedělám si starosti s tím, že bych mohla selhat. Je to mocný a hřejivý pocit! Chci otevřít náruč, obejmout celý svět. Cítím ohromnou schopnost vytvořit něco půvabného a krásného“ (Csikszentmihalyi, 2015, s. 77).

Ztráta sebeuvědomění

Při prožívání flow je jedinec pohlcen činností a jak už bylo zmíněno, nezbyvá mu prostor na to, aby přemýšlel nad budoucností, minulostí nebo vnímal okolní podněty. S tím souvisí i ztráta uvědomění si svého já. Ke ztrátě sebeuvědomění může dojít, když se jedinec nesoustředí na to, jak vypadá nebo jak působí na okolí. Provázanost s předchozí dimenzí je taková, že jakmile má jedinec situaci pod kontrolou, to znamená má činnost dobře zvládnutou a nemusí nad ní tolik přemýšlet, může se osvobodit i od myšlenek na svou osobu a zcela se poddat činnosti. Jedinec se nesmí příliš soustředit na své já, aby byl schopný se ponořit do toho, co právě vykonává (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999). Pouze tak může dojít k prožívání flow. Když se tanečník na sebe soustředí více, než by měl, nemůže dosáhnout flow. Napadá mě několik příkladů: jedinec myslí neustále na to, že by se chtěl převléct, necítí se totiž dobře v oblečení, ve kterém tancuje, tanečník se kontroluje v zrcadle a přemýšlí nad tím, že u svých pohybů nevypadá dobře, tanečnice si neustále upravuje vlasy, a to odvádí její pozornost od prožitku z tance. Další příklad, který mě napadá, kdy tanečník nemůže

dosáhnout flow je, když se tanečník nedokáže uvolnit před diváky nebo dalšími tanečníky kolem sebe, znervózňují ho pohledy lidí a přemýšlí nad tím, co si o jeho výkonu lidi pomyslí. Chce za každou cenu vypadat dobře. Dle mého názoru je pro tanečníka, který chce prožívat flow podstatné, aby mu nezáleželo na tom, co si o něm ostatní myslí nebo jak u tancování vypadá. Může mu pomoci i to, že se obleče a upraví tak, aby byl sám se sebou spokojen. To vše může přispět k tomu, aby se jedinec přiblížil k prožívání flow. Csikszentmihalyi (2015) ovšem poukazuje na fakt, že sebezapomnění neznamená „skutečnou ztrátu já a určitě ne ztrátu vědomí, spíše jen to, že si přestaneme uvědomovat sami sebe“ (s. 82). Při prožívání flow se sice vnímání sebe samého/samé ztrácí, ale po skončení aktivity se jedinci sebeuvědomění vrátí, a dokonce v jiných rozměrech než dříve. Jedinec je po svém kvalitním výkonu obohacen novými dovednostmi a vlastním úspěchem a vidí sám v sobě lepší kvality (Csikszentmihalyi, 1990).

Transformace času

Tato dimenze představuje změněné vnímání času při prožívání flow. Není tak zásadní jako jiné dimenze a projevuje se odlišně v závislosti na jedinci a aktivitě. Jedinci v souvislosti s optimálním prožíváním popisují, že čas plyne jinak než obvykle. Nejčastěji je popisováno, že čas ubíhá rychleji (Voelkl, Ellis, 1998), jedinci ale prožívají i zpomalení času, nebo časovou dezorientaci (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999) nebo naopak, jsou schopni odhadnout uplynulý čas velice přesně, především v činnostech, pro které je to podstatné, jako například chirurgie (Csikszentmihalyi, 1990). Transformace času může být způsobena intenzivní koncentrací. Ponoření se do prováděné aktivity může zapříčinit, že si jedinec neuvědomuje, jak čas ve skutečnosti ubíhá. V případě tanečníků si troufám říct, že je to pokaždé jinak. Z mé zkušenosti, během prožívání flow v tanci čas nevnímám, jednou ubíhá pomalu a jednou rychle.

Autotelický zážitek

Autotelický zážitek nastává, když je činnost prováděna proto, že samotná činnost přináší jedinci radost a nedělá ji jen pro vnější cíle (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999). I když ze začátku jedinec často začíná s činností pro nějaký vnější cíl, kterého chce dosáhnout, může se nakonec do ní zcela ponořit a užívat si její průběh. Takový je autotelický zážitek. Pokud je činnost odměnou sama o sobě, říká se jí autotelická činnost (Csikszentmihalyi, 1990). Ta stejná činnost může být pro jednoho člověka autotelická, zatímco pro druhého ne,

i kdyby ji prováděli ve stejný čas přímo vedle sebe. Je to ovlivněno motivací k dané činnosti, proč činnost jedinec provozuje a vnímáním dané činnosti, zdali je pro jedince příjemná nebo ne. Autotelický zážitek přináší vnitřní uspokojení z prováděné činnosti. Csikszentmihalyi (2015) popisuje, co znamená slovo autotelický: „Termín „autotelický“ se odvozuje ze dvou řeckých slov: auto znamená „samo-“ a telos znamená „cíl“. Označuje na sebe zaměřenou, soběstačnou aktivitu, která se nevykonává s očekáváním budoucího prospěchu, ale jednoduše proto, že samo její vykonávání má pro nás hodnotu“ (s. 85). Tančit na soutěži proto, aby tanečník vyhrál pohár, není autotelický zážitek. Autotelickým zážitkem by bylo tančit na soutěži proto, aby tanečník prokázal své taneční schopnosti nebo proto, že ho tančení na soutěži baví. Je typické, že dobrého výsledku jedinec dosáhne, když se soustředí na činnost samotnou spíše, než když se soustředí na výsledek této činnosti (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999).

3.3 FLOW V TANCI

Tanec je činností, která podněcuje prožívání flow, jak už víme z předchozích studií (Hefferon, Ollis, 2006; Vallo, 2012; Łuczniak, 2017; a další). Tanečních stylů je velké množství a jelikož cílem této práce není zaměřit se na určité z nich, ale studovat prožívání flow v tanci obecně, nebudeme se jimi detailně zabývat. Taneční styly, kterým se věnují respondenti mého výzkumu jsou street dance, contemporary, komerční tanec (MTV dance), heels dance³, afro a další.

Tato práce zkoumá prožívání flow ve dvou způsobech tance. Těmi jsou taneční improvizace a taneční choreografii. Stejně jako mnoho pojmů v tanci (včetně tance samotného), i tyto pojmy nejsou snadno popsitelné. Nemají jednu definici, na které by se shodli všichni. Tanec totiž jako všechny umělecké činnosti, je velice subjektivní záležitostí a nelze na něj hledět striktně objektivně a terminologicky. Nicméně pro účely této akademické práce se o to pomocí několika zdrojů pokusím.

³ Tanec na podpatcích.

3.3.1 Taneční improvizace

Jedná se o uměleckou činnost, která vyžaduje svižné rozhodování (Caines, Heble, 2015) a vnímání přítomného okamžiku (Tufnell, Miranda, 1990). Taneční improvizace na rozdíl od choreografie nemá předurčenou podobu. Poskytuje velkou svobodu, která ovšem může být pro jedince těžko uchopitelná. Tanečník neopakuje to, co už někdo vymyslel, ale tančí z místa.

V moderním tanci je improvizace velmi podstatnou složkou, která poskytuje tanečníkům možnost prozkoumat pohyb až za jejich komfortní zónu a nalézt nové taneční dovednosti (Forsythe & Haffner, 2012). Taneční improvizace poskytuje možnost zlepšování svých pohybových dovedností a podněcuje kreativitu. Taneční improvizace je činnost, která rozvíjí jedincovu kreativitu, je to také způsob, jak hledat nový pohyb a materiál pro taneční choreografii (Carter, 2000).

Taneční improvizace může tanečníkovi poskytnout velkou svobodu v tancování, na druhou stranu může také způsobit velký stres člověku, který je například začátečník, a ještě nemá zásobu kroků, pohybů, či konceptů, které by při improvizaci používal. V takovém případě může dojít k frustraci a pro takového člověka je pak jednodušší následovat již vymyšlenou choreografii, která má jasnou formu a pravidla. Proto i při taneční improvizaci je žádoucí držet se některých pravidel, alespoň ze začátku, kdy si tanečník teprve vyvíjí cit pro improvizaci. Pravidla fungují jako záchytné body, kterých se jedinec může držet, když neví, co tancovat. Určitými hranicemi, které si jedinec v improvizaci nastaví (nebo mu je zadá lektor) si tanečník rozvíjí improvizaci schopnosti a čím déle setrvá v těchto hranicích, tím pravděpodobněji vystoupí ze své komfortní zóny a rozšíří si svůj taneční repertoár o nové pohyby. Existuje spousta improvizací cvičení, které tyto hranice tanečníkovi poskytují, jedna z nich je najít si pár bodů na zemi, které musí tanečník propojit různými částmi těla, dalším cvičením je hrát si s muzikalitou hudby, tancovat jen do určitých zvuků, nebo používat různé charaktery či elementy v tanci, tancovat radostně/zlostně, tancovat jako vítr nebo oheň.

Při těchto a dalších technikách tanečníci sice dodržují stanovené hranice, ale přitom improvizují. Dostávají se do nových pozic, nalézají nové tělesné možnosti. Improvizaci cvičení lze zacílit na motoriku, muzikalitu, výrazovost. Rozvíjí improvizaci dovednosti a poskytují určité hranice, které fungují pouze jako záchytné body, a ne rigidní omezení.

Taneční improvizace by stále měla poskytovat tanečnickovi svobodu vyjádření. Jedinec, který s improvizací začíná by se měl držet určitých hranic (improvizačních cvičeních, základních kroků tanečního stylu, ...), aby se vyhnul frustraci. Improvizační cvičení a techniky připravují tanečníka na akt čisté improvizace bez hranic, při které se jedinec nechá vést pouze hudbou. To je již vrchol improvizační pyramidy. Tento způsob tance je natolik subjektivní, že se nedá říct, zdali je v něm něco vyloženě špatně či dobře.

Taneční styl street dance pojmenovává taneční improvizaci jako freestyle. Freestyle v rámci jednoho street dance stylu (dancehall/ hiphop/ house/ pop...), vyžaduje dodržování určitých pravidel daného stylu a v rámci nich tanečník improvizuje. Tyto stylově specifická pravidla jsou již samy o sobě určitými hranicemi. Některé taneční styly, jako například dancehall⁴ dávají tanečnickovi více hranic nežli jiné, například hiphop. Hiphop má v této době velice rozptýlené hranice a tanečník, který freestyluje v tomto stylu má velkou svobodu. Zatímco dancehall je založen na konkrétních krocích a pohybech, které je třeba dodržovat, není možné si v něm dělat cokoli. To na jednu stranu může tanečníka v jeho improvizacním projevu oproti hiphopu omezovat, na druhou stranu mu může poskytnout větší jistotu skrze dané hranice. Tyto hranice totiž poskytují tanečnickovi záchytné body v jeho freestylu.

Freestyle obsahuje několik aspektů, jako je technika, muzikalita, groove⁵, atd.. Freestyle vyžaduje od tanečníka čas k porozumění a zdokonalení těchto aspektů. Úroveň tanečníka stoupá s jeho schopností vyjádřit co nejzajímavěji hudbu, na kterou tancuje.

3.3.2 Taneční choreografie

Cambridge Dictionary (Walter, 2005) popisuje choreografii jako schopnost kombinovat pohyby, vytvářet koncepce a kompozice, ze kterých vzniká taneční dílo, které může být následně prezentováno. Taneční choreografie je chápána jako taneční tvorba neboli tvůrčí proces, při kterém jedinec komponuje taneční dílo, nebo jako výsledek tohoto tvůrčího procesu. Pojem taneční choreografie byl v mém výzkumu zakotven jako, výsledek tvůrčího

⁴ Karibský taneční styl spadající pod kategorii street dance, pocházející z Jamajky. Tento styl je založený na pojmenovaných krocích a pohybech.

⁵ Taneční groove je těžko definovatelný. Je to jeden z aspektů tance, který všichni tanečníci nějakým způsobem vnímají a cítí, ale každý si pod ním představí něco trochu jiného. Často se setkávám mezi lektory s významem „vnitřní cit pro pohyb, který doprovází taneční kroky“ nebo „pohyb v těle, který je v souladu s daným tanečním stylem“.

procesu, tudíž již hotové taneční dílo. Ve výzkumné části bylo respondentům upřesněno, v jakém slova smyslu taneční choreografii chápat. Když hodnotili prožívání flow při taneční choreografii, hodnotili své prožitky při provádění tanečního díla.

Taneční choreografie vyžaduje soustředěnost k tomu, aby byl jedinec schopný si kompozici tanečních prvků zapamatovat a napodobit. Dále kontrolu nad svým tělem, to tanečnickovi umožňuje držet se dané struktury choreografie, a přitom do ní přenést svou vlastní esenci. Proto bude stejná choreografie vypadat na každém jednotlivci odlišně. Pokud se nejedná o soutěžní skupinovou choreografii nebo divadelní představení, kde je vyžadováno od tanečníků stejné provedení choreografie, je taneční choreografie zajímavá právě tím, že ji každý tanečník předvede s jiným výrazem, jinou energii, charakterem. Provedení choreografie je u každého jedince jiné a unikátní.

Na české taneční scéně se zdá být více lekcí zaměřených na taneční choreografie nežli na taneční improvizaci. Tím je myšleno to, že lektori na lekcích učí své žáky spíše vymyšlenou choreografii než improvizaci techniky. Toto tvrzení není statisticky podloženo, dle mého pohledu je ale mezi tanečníky všeobecně známo.

3.4 VÝZKUM FLOW V TANCI

Tanec je vhodná oblast pro zkoumání flow, a to z toho důvodu, že tanec splňuje podmínky pro prožívání flow. Tanec vyžaduje určité dovednosti, představuje výzvu, je možné v něm vidět své cíle, poskytuje zpětnou vazbu a je to prostředí, ve kterém může mít jedinec kontrolu nad aktuálním děním. Tanec má potenciál umožnit jedinci splnutí vědomí s činností, kdy jedinec vnímá pouze svůj pohyb v přítomném okamžiku. Tanec si často užívají ti, co tančí i ti, co sledují tanec. Sheets (1966, zmínka v Csikszentmihalyi, 1990) popisuje tanec jako aktivitu, která člověku poskytuje možnost být něčím víc, než tím, čím je, a sice skrze fantazii, pomocí předstírání a přestrojení. Tanec pomáhá jedinci uniknout z reality a prožívat si svůj vlastní svět. Csikszentmihalyi (1990) zjistil, že činnosti, které vzbuzují prožívání flow, poskytují pocit kreativity a přenesení se do jiné reality. Pokud mají aktivity vzbuzující flow poskytovat prostor pro výkon, soutěživost, kreativitu a kontinuitu pohybu (Jackson, Roberts, 1992), pak je zajisté tanec jednou z těchto aktivit.

Dřívější studie prokázaly, že sportovní a umělecké činnosti jsou velice podnětné pro optimální prožívání flow (Csikszentmihalyi, 1996, Jackson, Csikszentmihalyi, 1999,

Kirchner et al., 2008). Dle autorů Hefferon a Ollis (2006) se flow u profesionálních tanečnicků vyznačuje především rovnováhou mezi výzvou a dovednostmi tanečnicka, splýváním činnosti a vědomí tanečnicka a autotelickým zážitkem, což znamená, že i profesionální tanečník tančí, protože ho to baví, a ne pouze pro jeho vlastní zisk. V uměleckých či sportovních činnostech, to znamená i v tanci, je flow spojováno s pocitem svobodné vůle (Kirchner et al., 2008), vnitřní motivací, estetickým projevem a radostí (Lacaille et al., 2007). Flow je poháněno vnitřní motivací, to znamená, že jedinec zažívá flow, když dělá něco, co ho baví a zajímá bez ohledu na výsledky. Vnitřní motivace v tanci se projevuje tak, že tanečník tancuje proto, že ho to naplňuje a že si tanec užívá, aniž by očekával nějaké ocenění. Vnější podněty, jako jsou například materiální odměny či očekávání lidí, prožívání flow spíše zamezí, než podpoří.

3.4.1 Předchozí studie

Existuje několik studií na téma flow ve spojitosti s tancem, ovšem zdaleka to není vyčerpané téma. Oblast prožívání flow konkrétně v taneční improvizaci či taneční choreografii není příliš probádána. Pár výzkumu k této oblasti ale existuje.

Zajímavá studie byla provedena na téma kreativita a flow v improvizovaném tanci, která zkoumala, jakou má flow roli ve skupinové taneční improvizaci a kreativních cvičeních. Výzkum používal kvalitativní i kvantitativní metody. Výzkumníci zjišťovali, jak tanečníci prožívají flow při improvizacím cvičení zaměřeném na kreativitu, a to skrze rozhovory. Tanečníci dostali specifické zadání, které následovali, poté s nimi výzkumníci jednotlivě vedli rozhovory. Následně zkonstruovali experiment a pomocí korelační studie zkoumali spojitost mezi flow a kreativním výkonem. Výsledky prokázaly, že prožívání flow souvisí se zvýšenou mírou kreativity. To, co je pro nás ale důležité je, jak tanečníci popisovali v rozhovorech své prožívání flow při improvizacím cvičením. Flow v taneční improvizaci bylo nejčastěji popisováno charakteristikami jako je radost a nenucená soustředěnost na prováděnou činnost a vcelku souhlasilo s Csikszentmihalyiho popisem prožívání flow. Na druhou stranu ne všechny dimenze flow se v rozhovorech objevily. Zřídka kdy tanečníci popisovali flow ve spojitosti s dimenzí „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince“, pouze jeden tanečník zmínil, že k tomu, aby byl jedinec úspěšný v taneční improvizaci, je třeba určité úrovně schopností.

Další studie (Vallo, 2012), která zkoumala prožívání flow u tanečníků, byla zaměřena na profesionální tanečníky baletu. Pomocí kombinace kvantitativní a kvalitativní metody výzkum zjišťoval vztah mezi vnitřní motivací a prožíváním flow. 54 profesionálních tanečníků baletu vyplnilo dotazník DFS-2 na prožívání flow a se 4 proběhl rozhovor. Kromě toho, že z výzkumu vzešlo, že vnitřní motivace byla pouze malou mírou spojena s výskytem optimálního prožívání, výsledky také poukázaly na hlavní dimenze flow, které tanečníci prožívali. Těmi jsou „jasné, konkrétní cíle,“ „soustředění se na právě prováděnou činnost,“ a „autotelický zážitek.“

Ve Velké Británii byla provedena podobně zaměřená studie autory Hefferon a Ollis (2006). Autoři zkoumali kvalitativní metodou, jak profesionální tanečníci prožívají flow. Vedli s tanečníky rozhovory a hledaly dimenze flow v souladu s Csikszentmihalyiho teorií o optimálním prožíváním (1975), které se v jejich popisu psychického prožívání flow objevovaly nejčastěji. Autoři použili výpověď jednoho z respondentů a popisují flow jako psychologický stav, ve kterém tělo a mysl zapadnou do sebe⁶ a vytvoří optimální prožívání. Autoři vnímali dosavadní výzkumy o flow nedostatečně zaměřené na tanečníky, proto se svou studií snažili tuto mezeru v psychologii vyplnit. Výzkumu se účastnilo 9 profesionálních tanečníků specializovaných na balet, contemporary, jazz a irské tance. Výsledky odhalily 3 hlavní dimenze flow, o kterých respondenti vypovídali a přikládali jim velkou váhu. Těmi jsou „autotelický zážitek,“ „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince,“ a „splývání činnosti a vědomí.“ Krom toho studie naznačila, že je možné flow v tanci také podpořit či potlačit určitým způsobem.

V českém prostředí existují studie zaměřené na prožívání flow v různých oblastech, ovšem v oblasti tance jich je skutečně málo. V jedné z nich se autorka zabývá čistě provázaností flow s tancem (Schönova, 2010). Autorka ve výzkumu testovala svou hypotézu, že „(...) tanečníci a tanečnice motivované nadějí na úspěch budou vykazovat vyšší hodnoty proměnných flow a emocí, než tanečníci a tanečnice s vyššími hodnotami strachu z neúspěchu,“ (Schönova, 2010, s. 33). Výzkumu se účastnilo 60 tanečníků, kteří se věnovali sportovnímu společenskému tanci déle než jeden rok. Respondentům bylo 12 až 35 let. Výzkum probíhal dotazníkovým šetřením. Autorka využila k měření flow u tanečníků

⁶ „...the mind and body just click...“ (Hefferon, Ollis, 2006, s.1)

krátkou krátkou škálu flow FKS. Dotazník obsahuje pouze 13 položek, které testují 3 psychické aspekty prožívání a to absorpci, hladký automatický průběh a obavy. Tento dotazník není založen na testování Csikszentmihalyiho flow dimenzí. Pomocí použité metody se autorka snažila zjistit, za jakých podmínek tanečníci prožívají flow. Výsledky výzkumu ovšem výše zmíněnou hypotézu nepotvrdily.

Výše zmíněné studie poskytují užitečné znalosti v oblasti flow a tance. Je ale pravdou, že oproti výzkumům, zaměřeným na flow v jiných oblastech, jako jsou například sportovní činnosti, práce, tvoří výzkumy o flow v tanci velmi malou část. Doposud nebyl proveden výzkum, který by testoval odlišnosti a podobnosti prožívání flow v odlišných způsobech tance. Tuto mezeru mám v úmyslu vyplnit svým výzkumem a přinést nové poznatky o psychickém prožívání flow v tanci. Můj výzkum bude sledovat psychické prožívání flow v taneční improvizaci a taneční choreografii, to znamená bude mě zajímat, jak tanečníci prožívají flow, když nemají nic vymyšleného a improvizují a když tančí podle dané choreografie. Je více možností, jak měřit flow. Předkládaný výzkum zjišťuje flow na základě 9dimenzionálního modelu flow podle uznávaného psychologa Mihalyiho Csikszentmihalyiho, který se věnoval psychickému prožívání flow dlouhá léta.

4 EMPIRICKÁ ČÁST

4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Na základě prostudované literatury, týkající se psychického prožívání flow a tance, se domnívám, že je tato oblast stále málo prozkoumaná. Především co se týče prožívání flow u tanečníků jiných stylů, nežli je balet. Předchozí studie vypovídají ve většině případech o prožívání flow v rámci jednoho tanečního stylu, například baletu (Vallo, 2013), či v rámci jednoho tanečního způsobu, například taneční choreografie (Zoler, 2015). Existují také studie, ve kterých výzkumníci zkoumají vliv flow na jiné psychické stránky člověka, jako je například sebevědomí tanečníka (Kim et al., 2015). Flow se poměrně často zkoumá v rámci jedné oblasti. Je ovšem nedostatek studií, které by prožívání flow porovnávaly mezi různými oblastmi. Doposud nebyl proveden žádný výzkum, o kterém bych věděla, který by zkoumal rozdíl v prožívání flow mezi taneční improvizací a taneční choreografií, a to bez ohledu na taneční styl. Tuto mezeru v oblasti flow v tanci bych chtěla vyplnit, proto zahrnuji do

výzkumu tanečnický různých tanečních stylů. Výzkumný problém se zabývá tím, zda se liší prožívání flow v rámci devíti dimenzí (Csikszentmihalyi, 1990) mezi dvěma způsoby tance, a sice mezi taneční choreografií a taneční improvizací.

Cílem mé práce je zjistit, zdali tanečníci prožívají flow, takzvané optimální prožívání, odlišně při taneční choreografii a při taneční improvizaci. Konkrétně mě zajímá, jak se rozdíl projeví v rámci 9dimenzionálního modelu flow podle Csikszentmihalyiho (1990). Tato práce zjišťuje, jak často tanečníci prožívají jednotlivé dimenze při jednom a druhém způsobu tance. To znamená, které dimenze jsou prožívány častěji při taneční choreografii a které při taneční improvizaci.

4.2 VÝZKUMNÁ OTÁZKA

Na základě popsaného cíle si stanovuji následující výzkumnou otázku:

VO: Liší se prožívání flow při taneční improvizaci od prožívání flow při taneční choreografii?

4.3 VÝZKUMNÁ METODA

Vzhledem k výzkumné otázce jsem zvolila kvantitativní výzkumnou metodu, data byla sbírána technikou dotazníkového šetření.

4.3.1 Nástroje

Dotazník se skládal celkem ze 3 částí a byl sestaven v elektronické podobě. V úvodu byli respondenti seznámeni s účelem výzkumu, pro který dotazník slouží. Avšak byli pouze stručně informováni, že výzkum zkoumá psychické prožívání při tanci. Konkrétní záměr, zkoumání stavu flow u tanečnicků, jim byl zatajen z důvodu minimalizace zkreslení odpovědí. V případě, že by respondentům byl v úvodu dotazníku odhalen konkrétní záměr výzkumu, mohli by mít tendenci odpovídat tak, aby jejich preferovaný způsob tance, to znamená taneční improvizace či taneční choreografie, získal lepší hodnocení. Respondentům byla zaručena anonymita a byli seznámeni s dobrovolnou účastí, tudíž že mohou kdykoliv od výzkumu odstoupit. V druhé části dotazníku respondenti poskytli sociodemografické informace o sobě (gender, věk, jak dlouho tancují, kolik hodin týdně přibližně tancují, pokročilost, vztah k tanci, dominantní taneční styl) a v třetí části, která byla

hlavní částí dotazníku, se měřilo prožívání flow pomocí položek z již existujícího dotazníku DFS-2.

Elektronický dotazník byl rozeslán lidem z české taneční komunity skrze sociální média. Respondenti byli osloveni k vyplnění dotazníku ze svých elektronických zařízení. Pomocí internetové stránky Survio, na které byl dotazník vytvořen, bylo zajištěno, že z každého zařízení mohl být vyplněn pouze jeden dotazník.

Při tvorbě dotazníku jsem čerpala z již zavedeného nástroje pro měření flow, a sice z dotazníku „Dispositional Flow Scale“ DFS-2, který pracuje s 9 dimenzemi flow podle Csikszentmihalyiho (Jackson, Eklund, 2002). Zjišťuje především, jak často jedinec prožívá jednotlivé dimenze při vykonávání dané činnosti. Použila jsem již přeložené položky tohoto dotazníku a zakomponovala je do hlavní části svého dotazníku. Tyto položky zjišťují, jak často tanečníci prožívají jednotlivé dimenze, když spontánně improvizují a jak často je prožívají, když tančí danou choreografií.

4.3.2 Detailní popis dotazníku a škál, ukázka položek a možností odpovědí

Jackson a Eklund (2002) rozvinuli dva standardizované dotazníky FSS-2 (Flow State Scale-2) a DFS-2 (Dispositional Flow Scale-2), které fungují jako nástroje k měření optimálního prožívání flow. Oba dotazníky zjišťují, jak se respondenti cítí v průběhu dané činnosti. Obsahují 36 položek, které jsou v obou dotaznících identické. Liší se v tom, že FSS-2 respondenti vyplňují téměř ihned po ukončení činnosti, se zaměřením na činnost prováděnou v daný moment, kdyžto DFS-2 mohou respondenti vyplnit kdykoliv a je zaměřený na pocity ze samotné činnosti obecně (Jackson, Eklund, 2002). Například v oblasti tance by FSS-2 mohl zjišťovat pocity z konkrétní taneční hodiny, zatímco DFS-2 pocity ze všech tanečních hodin obecně. Rozhodla jsem se použít DFS-2, jelikož mě zajímá prožívání flow v tanci obecně, a ne pouze při konkrétní taneční lekci. DFS-2 má dobré psychometrické vlastnosti, dřívější studie prokázaly jeho reliabilitu, validitu a vnitřní konzistenci jednotlivých dimenzí (Jackson, Eklund, 2002, 2004, Martin, Eklund, 2008).

DFS-2 testuje všech 9 dimenzí optimálního prožívání flow tak, jak je popsali Jacksonová a Csikszentmihalyi (1999). Těmito dimenzemi jsou: „autotelická osobnost“, „jasné, konkrétní cíle“, „kontrola situace“, „jednoznačná zpětná vazba“, „ponoření se do

aktivity“, „soustředění se na aktuální prožitek“, „transformace času“, „ztráta sebeuvědomění“ a „rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince“ (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999). Dimenze jsou podrobně popsány v kapitole 2.2.3. *Popis dimenzí flow*. Každá dimenze je testována čtyřmi položkami v dotazníku, proto se celý dotazník skládá z 36 položek.

Česká standardizovaná verze DFS-2 dotazníku zatím neexistuje, ale jeho položky přeložil do českého jazyka Řezáč (2007) a reliabilita dotazníku byla podložena v rámci výzkumů Řezáče (2007), Riegla (2013) a Kalníka (2014). Po konzultaci s mou vedoucí doc. PhDr. Poláčkovou Šolcovou, Ph.D jsem se rozhodla použít tuto přeloženou verzi. Jsem si ovšem vědoma možného rizika zkreslení dat na základě problematického překladu. Řezáč uznává obtížnost českého překladu, jelikož v originálu si jsou položky v jednotlivých dimenzích velice podobné (2007). Avšak dotazník dosáhl vysokých hodnot spolehlivosti (Řezáč, 2007), dokonce ve většině dimenzí ještě vyšších než originální dotazník autorů Jacksona a Eklunda (2002). To ovšem mohlo být tím, že Řezáč dotazoval pouze jedince, kteří si danou činnost užívali (2007), zatímco Jacksonová a Eklund (2002) dotazovali jedince bez ohledu na to, zdali je činnost bavila. Přesto věřím, že přeložený DFS-2 dotazník je vhodnou metodou k naplnění mého výzkumného účelu.

V hlavní části dotazníku respondenti odpovídali na Likertově škále 1-5 (1 – nikdy, 2 – zřídka, 3 – někdy, 4 – často, 5 – vždy). Respondenti odpovídali na 36 otázek týkajících se prožívání dimenzí flow. Na každou z těchto otázek ovšem odpovídali dvakrát - jednou za taneční choreografii a jednou za taneční improvizaci. Jejich úkolem bylo vzpomenout si, jak často prožívají charakteristiky prožitku flow, zmíněné v každé otázce a odhadnout tuto četnost na 5ti bodové Likertově škále (1 = nikdy, 2 = zřídka, 3 = někdy, 4 = často, 5 = vždy). Pomocí této škály je možné zjistit, jak často se jednotlivé dimenze flow vyskytují při konkrétní aktivitě. Položky výzkumného dotazníku lze najít v *Příloze 1*. 9 dimenzí je rozděleno do 36 otázek a ke každé dimenzi se vztahují 4 otázky, které testují výskyt dané dimenze. Proto si jsou otázky v rámci jedné dimenze velice podobné. Otázky všech dimenzí dohromady jsou popřeházené tak, aby se nestalo, že jdou 4 otázky týkající se stejné dimenze hned po sobě. Každá jednotlivá dimenze může být analyzována samostatně, na příklad v porovnání s dalšími dimenzemi, nebo mohou být všechny dimenze analyzovány společně

jako jeden celek v rámci jednotného prožívání flow. Autoři jako Jakson a Eklund (2002, 2008) a také Thomson a Jaque (2016) zmiňují souhrnnou průměrnou hodnotu flow (mean global flow score), která hodnotí celistvý zážitek flow. Každá z devíti dimenzí tuto průměrnou flow hodnotu ovlivňuje, je to vypočítaný průměr z průměrů všech devíti dimenzí. Když je hodnota vysoká (4,5), výsledek napovídá, že respondent prožíval flow ve většině případech, kdy aktivitu prováděla. Na druhou stranu, když je hodnota nízká (1,2), výsledek napovídá, že aktivita nenavodila respondentovi stav flow téměř nikdy či zřídka, při jejím provádění (Thomson, Jaque, 2016).

Dílní dimenze jsou testovány takto očíslenými otázkami (viz *Příloha 1*):

- Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince – 9, 18, 27, 36
- Splývání činnosti a vědomí – 5, 14, 23, 32
- Jasně, konkrétní cíle – 2, 11, 20, 29
- Jednoznačná zpětná vazba – 4, 13, 22, 31
- Soustředění se na právě prováděnou činnost – 6, 15, 24, 33
- Kontrola situace – 3, 12, 21, 30
- Ztráta sebeuvědomění – 8, 17, 26, 35
- Transformace času – 7, 16, 25, 34
- Autotelický zážitek – 1, 10, 19, 28

4.3.3 Výběr výzkumného souboru

Výběr výzkumného souboru proběhl formou účelového kritériálního výběru. Kritérii bylo:

- 1) věk nad 18 let
- 2) žít v České republice
- 3) být aktivním tanečníkem – minimálně rok taneční praxe, účastnit se pravidelně tanečních lekcí/ trénovat pravidelně

Sběr dat proběhl skrze zveřejnění dotazníku na sociálních sítích (můj profil, Taneční workshopy a akce, Brownies Company, Taneční akce v ČR, Balumuka Events, Vivid Dance Company) a prostřednictvím distribucí direct mailů tanečnickům, které osobně znám.

4.3.4 Popis výzkumného souboru

Dotazník vyplnilo celkem 87 respondentů nad 18 let. Všichni splňovali výše zmíněná kritéria pro účast na výzkumu. Procentuální zastoupení respondentů podle genderu, profesionality, vztahu k tanci a dominantního tanečního stylu je znázorněno v *Tabulce 1*.

Tabulka 1: Procentuální zastoupení genderu, profesionality, vztahu k tanci a dominantního tanečního stylu ve výzkumném souboru (N=87).

Gender	žena	79%
	muž	21%
Profesionalita	začátečník	1%
	pokročilý	47%
	profesionál	52%
Vztah k tanci	koníček	46%
	vážný zájem	44%
	živnost	30%
Dominantní taneční styl	streetdance	58%
	contemporary	16%
	MTV dance	5%
	jiný	14%
	žádný	7%

Výzkumu se účastnilo 79% žen a 21% mužů ve věku 18 až 53 let. Z celkového počtu respondentů se 52% tanečníků považuje za profesionály, 47% za pokročilé a pouze 1% za začátečníky. Pro 46% respondentů je tanec koníčkem, 44% respondentů odpovědělo, že tanec berou vážně a jednou by se jím chtěli živit a 30% respondentů se tancem živí⁷. 58% respondentů považuje za svůj dominantní taneční styl streetdance, 16% respondentů zvolilo za svůj dominantní styl contemporary, 5% komerční tanec (MTV dance), 14% respondentů

⁷ K otázce „Jaký je váš vztah k tanci?“ mohli respondenti zvolit více než jednu odpověď, proto je v této oblasti součet procent větší než 100%.

zvolilo možnost „jiný“ a 7% respondentů nemá dominantní taneční styl. Nejkratší doba tanečních zkušeností respondentů je 5 let a nejdelší 45 let.

4.4 ETIKA VÝZKUMU

Respondenti byli informováni o dobrovolné účasti na výzkumu a byla jim zaručena anonymita. Získaná data byla použita pouze pro účely tohoto výzkumu. Jakékoliv utajení informací v průběhu dotazníku, z důvodu potenciálního zkreslení dat, bylo respondentům objasněno po jeho vyplnění

4.5 ANALÝZA DAT

Data z dotazníku byla převedena do statistického programu SPSS. V deskriptivní části jsou četnosti zpracovány do tabulek a graficky znázorněny. Pro testování rozdílů mezi tím, jak tanečníci prožívají flow při taneční improvizaci a při taneční choreografii v rámci 9 dimenzí flow, byl použit statistický test pro párová data. Data nemají normální rozložení, tudíž byl použit neparametrický test k analýze dat, a sice Wilcoxonův párový test.

Data byla testována Wilcoxonovým testem pro párová data. Statistická významnost byla určena na $\alpha=0.05$. Tento test byl zvolen z několika důvodů: data nemají normální rozložení, data jsou ordinální (škála 1 – 5), v datovém souboru se testují dva závislé výběry. Jedná se o závislé výběry z toho důvodu, že se pracovalo pouze s jedním výzkumným souborem a respondenti uvnitř tohoto souboru byli tázáni na stejné otázky za dvou odlišných okolností. To znamená, respondenti v dotazníku odpovídali dohromady na 36 otázek (přesněji řečeno hodnotili 36 výroků), ovšem na každou z těchto otázek odpovídali 2x, jednou v souvislosti s jejich pocity při taneční improvizaci a jednou v souvislosti s taneční choreografií.

Wilcoxonův test zjišťuje rozdíly mezi párovými hodnotami. „Výpočet testu vychází z párových hodnot dvou měření na jednom výběrovém souboru: veličiny X a X' “ (Biostatistika, Wilcoxonův test). Wilcoxonův párový test testuje nulovou analýzu, zdali je medián rozdílů 0. Statistická významnost byla stanovena na $\alpha=0.05$.

4.5.1 Výsledky jednotlivých dimenzí

V *Tabulce 2* jsou zaznamenány četnosti jednotlivých hodnot pro každou dimenzi flow vztahující se k taneční improvizaci a k taneční choreografii. Jsou zde znázorněny četnosti 5 možných odpovědí z dotazníku (nikdy, zřídka, někdy, často, vždy) pro každou dimenzi zvlášť.

Tabulka 2: IMPROVIZACE - četnosti odpovědí v jednotlivých dimenzích vztahující se k výskytu jednotlivých dimenzí, N = 87.

Dimenze flow/ Hodnoty na škále odpovědí	1-nikdy	2-zřídka	3-někdy	4-často	5-vždy
Taneční improvizace					
Autotelický zážitek	1.4	4.3	10.3	28.4	55.5
Jasně konkrétní cíle	7.2	18.1	32.5	19.8	22.4
Kontrola situace	5.2	19.8	42.5	24.1	8.3
Jednoznačná zpětná vazba	5.2	16.7	33.0	31.9	13.2
Splývání činnosti a vědomí	3.2	8.9	17.2	39.1	31.6
Soustředění se na právě prováděnou činnost	1.4	12.4	26.1	33.6	26.4
Transformace času	2.9	3.2	19.3	36.5	38.2
Ztráta sebeuvědomění	14.9	23.6	29.3	23.9	8.3
Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince	14.4	15.5	35.9	23.6	10.6
Taneční choreografie					
Autotelický zážitek	0.6	1.7	12.4	35.6	49.7
Jasně konkrétní cíle	3.2	4.3	17.5	32.5	42.5
Kontrola situace	0.0	2.0	19.0	56.3	22.7
Jednoznačná zpětná vazba	1.1	4.0	21.3	50.0	23.6
Splývání činnosti a vědomí	1.7	5.2	17.8	44.3	31.0
Soustředění se na právě prováděnou činnost	0.3	3.4	10.3	42.8	43.1
Transformace času	2.6	6.0	25.9	30.5	35.1
Ztráta sebeuvědomění	17.2	31.0	26.1	18.4	7.2
Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince	10.9	10.9	40.2	27.0	10.9

Poznámka: Četnosti jsou uvedeny v procentech. Tučně zvýrazněná je nejčetnější hodnota v jednotlivých dimenzích.

Četnosti v každé dimenzi jsou získány vždy ze 4 položek dotazníku, vztahujících se k dané dimenzi. V případě taneční improvizace je pro 2 dimenze nejčtenější hodnotou 5 (odpověď „vždy“), pro další 2 dimenze je nejčtenější hodnotou 4 (odpověď „často“) a pro zbývajících 6 dimenzí je to hodnota 3 (odpověď „někdy“). Pro dimenze „autotelický zážitek“ je nejčtenější hodnotou 5-vždy (55.5%), stejně tak pro dimenzi „transformace času“ (38.2%). Pro další 2 dimenze je nejčtenější hodnotou 4-často „splývání činnosti a vědomí“ (39.1%) a „soustředění se na právě prováděnou činnost“ (33.6%). Ovšem pro většinu dimenzí, je nejčtenější hodnotou 3-někdy „jasné konkrétní cíle (32.5%), „kontrola situace“ (42%), „jednoznačná zpětná vazba“ (33%), „ztráta sebeuvědomění“ (29.3%), „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince“ (35.9%).

V případě taneční choreografie je pro 4 dimenze nejčtenější hodnotou 5 (odpověď „vždy“), pro 3 dimenze je nejčtenější hodnotou 4 (odpověď „často“), pro 1 dimenzi je nejčtenější hodnotou 3 (odpověď „někdy“) a pro zbývajících 1 dimenzi je to hodnota 2 (odpověď „zřídka“). Pro dimenzi „autotelický zážitek“ je nejčtenější hodnotou 5-vždy (49.7%), stejně tak pro dimenze „jasné konkrétní cíle“ (42.5%), „soustředění se na právě prováděnou činnost“ (43.1%) a „transformace času“ (35.1%). Pro další 3 dimenze je nejčtenější hodnotou 4-často „kontrola situace“ (56.3%), „jednoznačná zpětná vazba“ (50%), „splývání činnosti a vědomí“ (44.3%). Pro dimenzi „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince“ je nejčtenější hodnotou 3-někdy (40.2%) a pro dimenzi „ztráta sebeuvědomění“ je nejčtenější hodnotou 2-zřídka (31%).

4.5.1.1 Zpracování získaných dat

Ke každé dimenzi se vztahují 4 položky dotazníků, které sytí finální hodnotu jednotlivých dimenzí. To znamená hodnota pro jednotlivou dimenzi byla vypočítána ze 4 škál odpovědí. Pro každou dimenzi, vztahující se k jednotlivému způsobu tance, byl vypočítán sumační index, který se pohyboval v intervalu <4; 20>. Minimálně mohla být z odpovědních škál dosažena čtyřikrát hodnota 1 a maximálně čtyřikrát hodnota 5. Sumační index byl následně vydělen počtem položek, zahrnutých do tohoto indexu (tzn. 4). Tímto způsobem vznikl nový index v původním intervalu škály <1; 5>, který je platný jako finální hodnota dimenze. Tento postup byl proveden s každou z 9 dimenzí pro taneční choreografii i pro taneční improvizaci. Dále v empirické části pracuji s těmito finálními hodnotami.

4.5.2 Deskriptivní statistická analýza dat

Získaná data byly podrobeny deskriptivní statistickou analýzou. *Tabulka 3 a 4* obsahují ukazatele středních hodnot pro taneční improvizaci a taneční choreografii.

Tabulka 3: IMPROVIZACE – ukazatele střední hodnoty flow indexů prožívaných dimenzí při taneční improvizaci (N = 87).

		Autotelický zážitek - impro	Jasně konkrétní cíle - impro	Kontrola situace - impro	Jednoznačná zpětná vazba - impro	Splývání činnosti a vědomí - impro	Soustředění se na prováděnou činnost - impro	Transformace času - impro	Ztráta sebeuvědomění - impro	Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi - impro
N	Valid	87	87	87	87	87	87	87	87	87
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4.32	3.32	3.11	3.31	3.87	3.71	4.04	3.34	3.01
Median		4.50	3.25	3.00	3.25	4.00	3.75	4.25	3.50	3.00
Mode		4.75 ^a	3.25	3.25	3.25 ^a	4.25	3.75	4.75	3.00	2.75

^a Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dimenze, která dosáhla nejvyšší průměrné hodnoty a mediánu v případě taneční improvizace je „autotelický zážitek“ (M=4.32, Mdn=4.5). Druhá dimenze v pořadí získaných průměrných hodnot a mediánů je dimenze „transformace času“ (M=4.04, Mdn=4.25). Nižší průměrnou hodnotu i medián dosáhla dimenze „splývání činnosti a vědomí“ (M=3.87, Mdn=4), následně „soustředění se na právě prováděnou činnost“ (M=3.71, Mdn=3.75), „ztráta sebeuvědomění“ (M=3.34, Mdn=3.5), „jasné konkrétní cíle“ (M=3.32, Mdn=3.25), „jednoznačná zpětná vazba (M=3.31, Mdn=3.25), „kontrola situace“ (M=3.11, Mdn=3). Dimenze s nejnižší průměrnou hodnotou je „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi“ (M=3.01, Mdn=3)

Tabulka 4: CHOREOGRAFIE – ukazatele střední hodnoty flow indexů prožívaných dimenzí při taneční choreografii (N = 87).

		Autotelický zážitek - choreo	Jasně konkrétní cíle - choreo	Kontrola situace - choreo	Jednoznačná zpětná vazba - choreo	Splývání činnosti a vědomí - choreo	Soustředění se na prováděnou činnost - choreo	Transformace času - choreo	Ztráta sebeuvědomění - choreo	Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi - choreo
N	Valid	87	87	87	87	87	87	87	87	87
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4.32	4.07	4.00	3.91	3.98	4.25	3.89	3.45	3.16
Median		4.50	4.25	4.00	4.00	4.00	4.25	4.00	3.50	3.25
Mode		4.75	4.25	4.00	4.00	4.00	4.00 ^a	4.75	3.25 ^a	3.50

^a Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dimenze, která dosáhla nejvyšší průměrné hodnoty a mediánu v případě taneční choreografie je „autotelický zážitek“ (M=4.32, Mdn=4.5). Druhá dimenze v pořadí získaných průměrných hodnot je dimenze „soustředění se na právě prováděnou činnost“ (M=4.25, Mdn=4.25). Nižší průměrnou hodnotu, ale stejný medián získala dimenze „jasné konkrétní cíle“ (M=4.07, Mdn=4.25), za touto dimenzí je „kontrola situace“ (M=4, Mdn=4), poté „splývání činnosti a vědomí“ (M=3.98, Mdn=4), „jednoznačná zpětná vazba“ (M=3.91,

Mdn=4), „transformace času“ (M=3.89, Mdn=4), „ztráta sebeuvědomení“ (M=3.45, Mdn=3.5) a nejnižší průměrnou hodnotu i medián získala „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi“ (M=3.16, Mdn=3.25).

Žádná dimenze nedosáhla ani v jednom způsobu tance nižší průměrné hodnoty než 3, která v dotazníku zastupovala odpověď „občas“. Respondenti tudíž odpověděli, že prožívají všech 9 dimenzí flow nezávisle na způsobu tance alespoň občasně. Respondenti jsou tedy schopni se dostat do flow při obou způsobech tance, liší se ovšem v tom, jak často se při nich do flow dostávají. Tyto rozdíly sledujeme na mediánech jednotlivých dimenzí, a to z důvodu, že pracujeme s daty, které nemají normální rozdělení.

4.5.3 Testování rozdílů mezi prožívanými dimenzemi flow ve dvou způsobech tancování – Wilcoxonův párový test

Tento výzkum zjišťuje, zdali existují rozdíly mezi prožíváním flow při taneční improvizaci a prožíváním flow při taneční choreografii v rámci Csikszentmihalyiho dimenzionálního modelu (1990). Tyto rozdíly zjišťuje a porovnává pomocí Wilcoxonova párového testu (*Tabulka 5, Příloha 2*).

Tabulka 5: Rozdíly v prožívání dimenzí flow mezi taneční improvizací a taneční choreografií - analýza Wilcoxonova párového testu (N = 87).

	N	Percentiles		
		25th	50th (Medián)	75th
Autotelický zážitek - impro	87	4.00	4.50	4.75
Jasně konkrétní cíle - impro	87	2.75	3.25	3.75
Kontrola situace - impro	87	2.50	3.00	3.75
Jednoznačná zpětná vazba - impro	87	2.75	3.25	4.00
Splývání činnosti a vědomí - impro	87	3.50	4.00	4.25
Soustředění se na prováděnou činnost - impro	87	3.25	3.75	4.00
Transformace času - impro	87	3.50	4.25	4.75
Ztráta sebeuvědomění - impro	87	3.00	3.50	3.75
Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi - impro	87	2.75	3.00	3.50
Autotelický zážitek - choreo	87	4.00	4.50	4.75
Jasně konkrétní cíle - choreo	87	3.75	4.25	4.50
Kontrola situace - choreo	87	3.75	4.00	4.25
Jednoznačná zpětná vazba - choreo	87	3.75	4.00	4.25
Splývání činnosti a vědomí - choreo	87	3.50	4.00	4.50
Soustředění se na prováděnou činnost - choreo	87	4.00	4.25	4.50
Transformace času - choreo	87	3.25	4.00	4.75
Ztráta sebeuvědomění - choreo	87	3.00	3.50	4.00
Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi - choreo	87	2.75	3.25	3.50

	Autotelický zážitek - choreo - Autotelický zážitek - impro	Jasně konkrétní cíle - choreo - Jasně konkrétní cíle - impro	Kontrola situace - choreo - Kontrola situace - impro	Jednoznačná zpětná vazba - choreo - Jednoznačná zpětná vazba - impro	Splývání činnosti a vědomí - choreo - Splývání činnosti a vědomí - impro	Soustředění se na prováděnou činnost - choreo - Soustředění se na prováděnou činnost - impro	Transformace času - choreo - Transformace času - impro	Ztráta sebeuvědomění - choreo - Ztráta sebeuvědomění - impro	Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi - choreo - Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi - impro
Z	-.870 ^b	-6.766 ^c	-7.402 ^c	-6.696 ^c	-.746 ^c	-6.352 ^c	-2.694 ^b	-2.327 ^c	-3.276 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.384	<.001	<.001	<.001	.456	<.001	.007	.020	.001

^a Wilcoxon Signed Ranks Test

^b Based on positive ranks.

^c Based on negative ranks.

Poznámka: Hodnoty odpovídají škálám dimenzí. Zvýrazněné hodnoty jsou statisticky významné.

Wilcoxonův párový test naznačuje následující:

1. Medián dimenze „jasné konkrétní cíle“ je statisticky významně vyšší u taneční choreografie ($Mdn = 4.25, n = 87$), než u taneční improvizace ($Mdn = 3.25, n = 87$), $z = -6.766, p < 0.05$.
2. Medián dimenze „kontrola situace“ je statisticky významně vyšší u taneční choreografie ($Mdn = 4, n = 87$), než u taneční improvizace ($Mdn = 3, n = 87$), $z = -7.402, p < 0.05$.
3. Medián dimenze „jednoznačná zpětná vazba“ je statisticky významně vyšší u taneční choreografie ($Mdn = 4, n = 87$), než u taneční improvizace ($Mdn = 3.25, n = 87$), $z = -6.696, p < 0.05$.
4. Medián dimenze „soustředění se na právě prováděnou činnost“ je statisticky významně vyšší u taneční choreografie ($Mdn = 4.25, n = 87$), než u taneční improvizace ($Mdn = 3.75, n = 87$), $z = -6.352, p < 0.05$.
5. Medián dimenze „ztráta sebeuvědomění“ je statisticky významně vyšší u taneční choreografie ($Mdn = 3.5, n = 87$), než u taneční improvizace ($Mdn = 3.5, n = 87$), $z = -2.327, p < 0.05$.
6. Medián dimenze „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi“ je statisticky významně vyšší u taneční choreografie ($Mdn = 3.25, n = 87$), než u taneční improvizace ($Mdn = 3, n = 87$), $z = -3.276, p < 0.05$.
7. Medián dimenze „transformace času“ je jako jediná dimenze statisticky významně vyšší u taneční improvizace ($Mdn = 4.25, n = 87$), než u taneční choreografie ($Mdn = 4, n = 87$), $z = -2.694, p < 0.05$.

Wilcoxonův párový test také naznačuje, že medián dimenze „autotelické prožívání“ a dimenze „splývání činnosti a právě prováděné činnosti“ není statisticky významně vyšší ani u jednoho způsobu tance, tudíž se rozdíl v těchto dimenzích mezi taneční choreografií a taneční improvizací nejsou statisticky významné.

Výsledky našeho výzkumu tedy naznačují statisticky významný rozdíl v získaných hodnotách mezi taneční choreografií a taneční improvizací v 7 z 9 dimenzí. Z těchto 7 rozlišně prožívaných dimenzí při choreografii a při improvizaci se zdá být 6 dimenzí častěji prožívaných při taneční choreografii a 1 dimenze častěji prožívaná při taneční improvizaci.

4.6 DISKUSE

Na základě výsledků tohoto výzkumu lze říct, že flow je možné prožít u obou zkoumaných způsobu tance, při taneční choreografii i při taneční improvizaci. Prožívání flow se ovšem projevuje rozdílně podle zkoumaného způsobu tance, který jej podněcuje. Rozdíly se projevují v četnosti dimenzí flow (Csikszentmihalyi, 1990). Toť zodpovídá mou výzkumnou otázku, zda se liší prožívání flow při taneční improvizaci od prožívání flow při taneční choreografii.

Z výsledků deskriptivní statistiky se zdá, že při taneční improvizaci se projevují především dimenze „autotelický zážitek“ a „transformace času“. V choreografii se zdají být nejčastější dimenze „autotelický zážitek“ a „soustředění se na právě prováděnou činnost“. Data by museli být prověřeny statistickým testem, abychom věděli, zdali je tato tendence statisticky významná. Podobné výsledky ovšem prokázaly i jiné studie. V kvalitativních studiích (Heffferon, Ollis, 2006, Panebianco-Warrens, 2014) byl zjištěn „autotelický zážitek“ jako jedna z hlavních dimenzí, kterou tanečníci prožívají. Tanečníci tedy tančí pro radost z činnosti samotné, ať už se jedná o taneční improvizaci nebo taneční choreografii. Nejmenší průměrné hodnoty dosahovala v obou způsobech tance dimenze „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince“, což si oponuje s výsledky výzkumu, který zkoumal prožívání flow u profesionálních tanečníků baletu (Vallo, 2012). V tomto výzkumu se naopak „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince“ projevovala jako jedna z dominantních dimenzí v tanci.

Jak již bylo zmíněno, cílem mého výzkumu bylo zjistit, zdali se prožívání flow liší mezi taneční improvizací a taneční choreografií, což výsledky naznačují v rámci Csikszentmihalyiho 9dimenzionálního modelu flow (1990). Prožívání flow mezi taneční choreografií a taneční improvizací se liší v 7 z 9 dimenzí. Prožívání flow při taneční choreografii v porovnání s prožíváním flow při taneční improvizaci dosahovalo vyšších hodnot, při 5% statistické významnosti, v 6 z 9 dimenzí. Těmito dimenzemi jsou „jasné konkrétní cíle“, „kontrola situace“, „jednoznačná zpětná vazba“, „soustředění se na právě prováděnou činnost“, „ztráta sebeuvědomění“, „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi“. Pouze jedna dimenze dosáhla vyšších hodnot při taneční improvizaci a tou je „transformace času“.

Dle výsledků výzkumu se zdá, že tanečníci mají častěji stanovený cíl při taneční choreografii než při taneční improvizaci. To je v celku pochopitelné, jelikož při taneční choreografii je jasným cílem odtancovat choreografii správně, zatímco taneční improvizace je spontánní a stanovit si explicitní cíl v improvizaci není tak snadné. V taneční choreografii mají tanečníci také častěji kontrolu nad tím, co zrovna dělají a častěji získávají zpětnou vazbu při své činnosti. Z vlastních zkušeností mohu říct, že dosáhnout plné kontroly nad tím, co tanečník dělá při improvizaci je náročnější a vyžaduje to již pokročilé dovednosti v improvizování. Dosáhnou plné kontroly nad situací může být snazší při taneční choreografii. Při taneční choreografii není složité získat zpětnou vazbu, jelikož tanečník si při každém pohybu uvědomuje, zdali ho udělal podle stanovené choreografie správně nebo ne. Při improvizaci tanečník nemá žádný daný vzor⁸, podle kterého se řídí, zpětná vazba tedy není zřejmá tak rychle jako u choreografie. Dle výsledků tanečníci častěji pocítují rovnováhu mezi svými dovednostmi a výzvou, kterou pro ně tanec představuje při taneční choreografii. Důvodem může být svoboda, kterou improvizace představuje. Pokud tanečník není dosti zkušený v improvizčních cvičeních, může být pro něj těžké stanovit si nějaké pravidla a hranice, kterých by se v improvizaci držel, a tím přizpůsobil náročnost tance svým dovednostem. Je možné, že při taneční improvizaci jedinec nemá tak silný cit pro vyrovnání svých dovedností s určitou představou, kterou se v improvizaci řídí a snaží se dosáhnout kroků/rozsaňů/akrobatických pohybů nad své možnosti. „Soustředění se na prováděnou činnost“ a „ztráta sebeuvědomění“ také dosahovali vyšších hodnot v případě taneční choreografie. Jeden z důvodů, proč tanečníci, kteří se účastnili výzkumu častěji ztrácí sebeuvědomění při taneční choreografii, může být, že se v ní cítí bezpečněji. Což jim poskytuje lepší možnost oprostít se od myšlenek, jak u tance vypadají, nebo jak je okolí hodnotí a naplno si užít prožitek z tance. Choreografie může poskytovat jedincům větší bezpečí než improvizace, a to kvůli tomu, že má jasná pravidla a strukturu. Hledat pravidla v taneční improvizaci je náročnější, ale jsou k tomu různé techniky. Jejich dodržováním se může tanečník cítit pohodlněji při improvizaci, a tím také zvyšovat pravděpodobnost prožívání flow při tomto způsobu tance.

⁸ Taneční improvizace na rozdíl od choreografie nemá předurčenou podobu. Poskytuje velkou svobodu, která ovšem může být pro jedince těžko uchopitelná. Tanečník neopakuje to, co už někdo vymyslel, ale vytváří taneční pohyb z místa. To vyžaduje rozvinutou kreativitu a určitou úroveň dovedností.

Při taneční improvizaci dosáhla pouze jedna z devíti dimenzí vyšších hodnot při statistické významnosti, a tou byla „transformace času“. Tanečníci při improvizaci tedy ztrácejí pojem o čase a ubíhá jim rychleji.

Všechna výše zmíněná odůvodnění rozdílů mezi prožíváním flow při taneční choreografii a při taneční improvizaci jsou založena na mých vlastních zkušenostech a na neformálních rozhovorech s tanečnicí, které znám (Tomáš Kuťák – profesor tance na taneční konzervatoři, Dan Nguyen – tanečnicí 12 let). Tyto důvody by bylo třeba dále prověřit kvalitativním šetřením, rozhovory s respondenty. Dotazník, na který respondenti odpovídali ovšem byl již dosti rozsáhlý, a tak jsem rozhovory s respondenty zamítla. Může to být ale podnět k dalšímu výzkumu.

Improvizovaný tanec dokáže poskytnout naprostou svobodu jedincům, kteří umí si v něm najít již nějaký řád. Pro jiné může být taneční improvizace náročnější a třeba i stresující právě tím, že nemá daný řád a člověk má z místa něco vymýšlet. Vytvářet takto improvizovaný taneční pohyb je pro některé tanečnicí náročnější než následovat již vymyšlenou choreografii. To může být jeden z důvodů, proč výsledky výzkumu říkají, že taneční choreografie podněcuje prožívání flow častěji než taneční improvizace.

Dalším důvodem, proč výsledky mého výzkumu naznačují, že tanečníci prožívají častěji flow při taneční choreografii, než při taneční improvizaci může být preference respondentů. Je možné, že ve výzkumný vzorek zastupoval ve většině případů tanečnicí, kteří se věnují především taneční choreografii či taneční choreografii upřednostňují. Tanečníci, kteří jsou zvyklí následovat choreografie a nevěnují se improvizacím se přirozeně budou cítit pohodlněji při taneční choreografii a pravděpodobně je tento způsob tance bude také více bavit a budou v něm prožívat častěji flow.

Nehledě na důvody, výsledky mého výzkumu naznačují rozdíl v četnosti dimenzí flow mezi taneční choreografií a taneční improvizací. Tanečníci, kteří se účastnili výzkumu, prožívají většinu dimenzí flow rozlišně. Z těch dimenzí, které prožívají rozlišně se většina z nich projevuje častěji při taneční choreografii než při taneční improvizaci, a to v poměru 6:1. To může znamenat buďto, že výzkumu se účastnilo více choreograficky zaměřených tanečnic, nebo že taneční choreografie poskytuje více příležitostí k prožívání flow než taneční improvizace anebo že je náročnější dosáhnout flow při taneční improvizaci než při taneční choreografii. Náročnější ve smyslu, že improvizaci je třeba věnovat více času

v dlouhodobém horizontu, aby ji člověk porozuměl, začal si ji užívat, cítil se v ní sebevědomě a dostal se skrze ni do flow. Tyto hypotetická vysvětlení, proč tanečníci v mém výzkumu prožívají více dimenzí flow častěji při taneční choreografii než při taneční improvizaci mohou být předmětem bádání pro budoucí výzkumy.

4.7 LIMITY VÝZKUMU

Možná omezení výzkumu je velikost výzkumného vzorku a její reprezentativnost. Tanečníci nebyli rovnoměrně vybráni do výzkumného vzorku dle jejich preferencí, tudíž se mohlo stát, že ve výzkumném vzorku bylo více jedinců, kteří preferují taneční choreografii před taneční improvizací. Je také možné, že někteří respondenti se věnují minimálně nebo se v ní necítí dobře a upřednostňují tanec podle choreografie, což by přirozeně vysvětlovalo, proč prožívají častěji stav flow při taneční choreografii. Tento nedostatek může být vyřešen kontrolními otázkami v dotazníku, zdali jedinec upřednostňuje taneční improvizaci/taneční choreografii/či nemá preferenci a jak často se věnuje improvizaci v porovnání s choreografií.

Dalším omezením výzkumu může být nerovnoměrné zastoupení tanečních stylů ve výzkumném souboru. Výzkumný soubor nezastupoval všechny taneční styly, to ani nebyl můj záměr. Například tanečníci baletu neměli velkou šanci se do výzkumného souboru dostat, jelikož k této komunitě nemám lehký přístup. Je ovšem pravdou, že to ani nebylo v mém vědeckém zájmu, zjišťovat psychické prožívání flow u tanečníků baletu. Je to z toho důvodu, že baletní tanečníci jsou již reprezentováni v dřívějších výzkumech ve spojitosti s flow (Hefferon et al., 2006, Kirchner et al., 2008, Vallo, 2013, Thomson, Jaque, 2016). Zatímco prožívání flow u tanečníků novodobějších stylů jako je například streetdance, není probádáno, proto bylo v mém zájmu poskytnout především těmto jedincům možnost účastnit se výzkumu.

Dotazník, který byl ve výzkumu použit měl také své limitace, které mohly zapříčinit zkreslení výsledků. Tím mohly být například položky, které nemusely být zcela srozumitelné pro tanečnický v kontextu tancování. Takovéto položky dle mého názoru byly pouze 2 a obě se týkaly dimenze Rovnováha mezi výzvou a dovednostmi jedince. Tato dimenze dosáhla nižší hodnoty reliability i v předchozí studii (Řezáč, 2009) oproti ostatním dimenzím, což znamená nižší vnitřní konzistenci v rámci položek týkajících se této dimenze. Zbývající položky dotazníku byly dosti srozumitelné a aplikovatelné na tanec.

Další limitaci spatřuji v rozsáhlosti dotazníku. Mnoho respondentů po vyplnění dotazníku reflektovalo, že byl pro ně dotazník dlouhý a v průběhu vyplňování ztráceli pozornost. To mohlo ovlivnit jejich výpovědi a je třeba brát toto omezení na vědomí.

5 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit, zdali existují rozdíly v prožívání flow mezi taneční improvizací a taneční choreografií. Tyto rozdíly byly zjišťovány na 9 dimenzích flow, které pojmenoval Csikszentmihalyi (1990).

Shrneme-li výsledky výzkumu lze konstatovat, že se prožívání flow liší v rámci 9dimenzionálního modelu (Csikszentmihalyi, 1990) mezi taneční choreografií a taneční improvizací. Liší se v četnosti 7 dimenzí flow z toho 6 z nich se projevuje častěji při taneční choreografii („jasné konkrétní cíle“, „kontrola situace“, „jednoznačná zpětná vazba“, „soustředění se na právě prováděnou činnost“, „ztráta sebeuvědomění“, „rovnováha mezi výzvou a dovednostmi“) a 1 při taneční improvizaci „transformace času“.

Tyto výsledky naznačují, že tanečníci v našem výzkumném souboru se dostávají do stavu flow častěji když tančí danou choreografií, než když spontánně improvizují.

Na základě limitací, které jsem výše zmínila nelze z těchto výsledků jednoznačně usoudit, že taneční choreografie podněcuje prožívání flow více než taneční improvizace. Jedním z možných vysvětlení našich výsledků může být totiž šance, že se výzkumu účastnilo více choreograficky zaměřených tanečníků, kteří přirozeně budou pocítovat častěji prožívání flow při choreografii, ať už proto, že jsou na tento způsob zvyklejší anebo proto, že jej upřednostňují.

Výsledky mého výzkumu vybízí k několika otázkám: Poskytuje taneční choreografie tanečníkům větší možnosti k prožívání flow než taneční improvizace? Je větší procento tanečníků v České republice zaměřeno na choreografie než na improvizaci? Pokud ano, hraje v tom nějakou roli prožívání flow? Je prožívání flow důvodem k preferenci taneční choreografie před taneční improvizací nebo naopak jejím důsledkem? Tyto otázky jsou také mými návrhy pro budoucí výzkumy v této oblasti.

6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Beck, L. A. (1992). Csikszentmihalyi, Mihaly. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. *Journal of Leisure Research*, 24(1), 93–94.

<https://doi.org/10.1080/00222216.1992.11969876>

Bederson, B. B. (2004). Interfaces for staying in the flow. *Ubiquity*, 2004(September), 1.

<https://doi.org/10.1145/1029383.1074069>

Biostatistika, FVHE. Wilcoxonův test.

<https://cit.vfu.cz/statpotr/POTR/Teorie/Predn4/Wilcoxon.htm>

Bose, D. K. (2008). Mihalyi Csikszentmihalyi. Flow: The Psychology of Optimal Experience. *Information Design Journal*, 16(1), 75–77.

<https://doi.org/10.1075/idj.16.1.11bos>

Carter, C. L. (2000). Improvisation in Dance. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 58(2), 181. <https://doi.org/10.2307/432097>

Choreography. (2005). In *Cambridge Advanced Learner's Dictionary* (Elizabeth Walter ed.). Cambridge University Press. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/>

Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). 'Flow' experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85(4), 511–523.

<https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1994.tb02538.x>

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety (The Jossey-Bass behavioral science series)* (1st ed.). Jossey-Bass Inc Pub.

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

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (1st ed.). Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play* (25th Anniversary ed.). Jossey-Bass.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2005). The Investigation of Optimal Experience and Apathy. *European Psychologist*, 10(4), 264–274. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.264>
- Finneran, C. M., & Zhang, P. (2005). Flow in Computer-Mediated Environments: Promises and Challenges. *Communications of the Association for Information Systems*, 15. <https://doi.org/10.17705/1cais.01504>
- Getzels, J. W., & Csikszentmihalyi, M. (1978). Problem finding lost. *Contemporary Psychology: A Journal of Reviews*, 23(4), 278–279. <https://doi.org/10.1037/017129>
- 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), 381–391. <https://doi.org/10.1080/00223980.1994.9712742>
- Harmison, R. J. (2011a). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 3–18. <https://doi.org/10.1037/2157-3905.1.s.3>
- Harmison, R. J. (2011b). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 3–18. <https://doi.org/10.1037/2157-3905.1.s.3>
- Heble, A. (2015). *The Improvisation Studies Reader* (1st ed.). Routledge.

- Hefferon, K. M., & Ollis, S. (2006). 'Just clicks': an interpretive phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow. *Research in Dance Education, 7*(2), 141–159. <https://doi.org/10.1080/14647890601029527>
- Jackson, S. A. (1992). Elite athletes in flow: The psychology of optimal sport experience. [A Dissertation, University of North Carolina]. ProQuest. <https://www.proquest.com/openview/975833ad8cc1cc089f91dc7cff458ec6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 7*(2), 138–166. <https://doi.org/10.1080/10413209508406962>
- Jackson, S. A. (1996). Toward a Conceptual Understanding of the Flow Experience in Elite Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 67*(1), 76–90. <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10607928>
- Jackson, S. & Tenenbaum, G. & Fogarty, G. (1999). The flow experience: A Rasch Analysis of Jackson's Flow State Scale. *Journal of Outcome Measurement, 3*(3), 278- 294.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale–2 and Dispositional Flow Scale–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*(2), 133–150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *Flow Scales Manual*. UNKNO.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and Short Measures of Flow: The Construct Validity of the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(5), 561–587. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.5.561>

- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive Performance States of Athletes: Toward a Conceptual Understanding of Peak Performance. *The Sport Psychologist*, 6(2), 156–171. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.2.156>
- Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The keys to optimal experiences and performances* (First ed.). Human Kinetics.
- Kalník, M. (2014). *Souvislosti fenoménu flow v pracovním procesu*. [Magisterská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací Muni. <https://is.muni.cz/th/gtuv2/>
- Kašpárek, M. (2016, April 25). *Starý recept na okamžité štěstí*. Psychologie.Cz. <https://psychologie.cz/stary-recept-na-okamzite-stesti/>
- Kim, N. Y. & Im, J. H., & Lee, H. (2015). The Effects of Dance Major Students' Performance Confidence and Self-Efficacy through Physical Self-Perception on Dance Flow and Dance Performance Satisfaction. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*, 27(5), 1413–1423. <https://doi.org/10.13000/jfmse.2015.27.5.1413>
- Kimiecik, J. C., & Stein, G. L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 144–160. <https://doi.org/10.1080/10413209208406458>
- Kirchner, J. M., Bloom, A. J., & Skutnick-Henley, P. (2008). The Relationship Between Performance Anxiety and Flow. *Medical Problems of Performing Artists*, 23(2), 59–65. <https://doi.org/10.21091/mppa.2008.2012>
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství*. Brno. Computer Press, a.s.

- Lacaille, N., Koestner, R., & Gaudreau, P. (2007). On the value of intrinsic rather than traditional achievement goals for performing artists: a short-term prospective study. *International Journal of Music Education*, 25(3), 245–257.
<https://doi.org/10.1177/0255761407083578>
- Łuczniak, K. (2017). *Shared creativity and flow in dance improvisation practice*. [A thesis. University of Plymouth]. Research thesis main collection.
<http://hdl.handle.net/10026.1/11608>
- Man, F., & Mareš, J. (2005). *Výkonová motivace a flow prožitok*. *Pedagogika, časopis pro vědy o vzdělávání a výchově*. 151-171
- Maslow, A. H. (1994). *Religions, Values, and Peak-Experiences (Compass)* (unknown ed.). Penguin Books.
- Maslow, A. H. (2011). *Toward a Psychology of Being-Reprint of 1962 Edition First Edition* (1st ed.). Martino Fine Books.
- Mgr. Pavel Řezáč, DiS. (2009). *Prožitok flow u sportovců a uživatelů internetu*.
<http://hdl.handle.net/20.500.11956/25133>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 89–105). Oxford University Press.
- P. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS* (7th ed.). Open University Press.
- Panebianco-Warrens, C. (2014). Exploring the dimensions of flow and the role of music in professional ballet dancers. *Muziki*, 11(2), 58–78.
<https://doi.org/10.1080/18125980.2014.966480>

- Řezáč, P. (2009). *Prožití flow u sportovců a uživatelů internetu*. [Rigorózní práce. Univerzita Karlova]. Repozitář závěrečných prací Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/25133>
- Santos-Longhurst, A. (2019, February 11). *Intrinsic Motivation: How to Pick Up Healthy Motivation Techniques*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/intrinsic-motivation>
- Seligman, E. M. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil.
- Schönova, E. (2010). *Výkonová motivace, prožití typu flow a tanec*. [Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích]. Archiv závěrečných prací Thesis.cz. <https://theses.cz/id/zebna/>
- Smith, M. D. R., Carter, L., & Phillips, J. (2020). Vogue dance, flow, and a new dimension for performance psychology. *The Humanistic Psychologist*, 48(2), 142–149. <https://doi.org/10.1037/hum0000135>
- 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), 125–135. <https://doi.org/10.1177/0146167295212003>
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2016). Overexcitability and Optimal Flow in Talented Dancers, Singers, and Athletes. *Roeper Review*, 38(1), 32–39. <https://doi.org/10.1080/02783193.2015.1112865>
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2020). Multifaceted self-consciousness: Depersonalization, shame, flow, and creativity in performing artists. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. Published. <https://doi.org/10.1037/cns0000228>

- Tufnell, M., & Crickmay, C. (2000). *Body, Space, Image: Notes Towards Improvisation and Performance*. Virago Press Ltd.
- Vallo, M.A. (2013). *An investigation of professional ballet dancers experiences of flow and motivations perspectives*. [A thesis. The University of Birmingham]. Semantic Scholar. <https://www.semanticscholar.org/paper/An-investigation-of-professional-ballet-dancers-of-Vallo/4baa7d0fdcd53ab3c71ef6cb5dfaa7c84d3f7935>
- Voelkl, J. E., & Ellis, G. D. (1998). Measuring Flow Experiences in Daily Life: An Examination of the Items Used to Measure Challenge and Skill. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 380–389. <https://doi.org/10.1080/00222216.1998.11949839>
- Weber, R., Tamborini, R., Westcott-Baker, A., & Kantor, B. (2009). Theorizing Flow and Media Enjoyment as Cognitive Synchronization of Attentional and Reward Networks. *Communication Theory*, 19(4), 397–422. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2009.01352.x>
- Forsythe, W. (1884) *Improvisation Technologies: A Tool for the Analytical Dance Eye*. Hatje Cantz.
- Wood, M. (2010). *More Historical Dances*. The Noverre Press.
- Woodworth, R. S. (1918). *Dynamic psychology*. New York: Columbia University Press.
- Zoller, J.N. (2015). *Uncovering flow: choreographic structures that support flow characteristics in dance performance*. [A thesis, University of Oregon]. Repozitář závěrečných prací DSpace. <https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/handle/1794/19267>