

14 언제 일에서 만족감을 느낄 수 있을까?

• 심리학자 칙센트미하이는 절대적 몰입의 상태에 들어가면 다음과 같은 상황이 발생한다고 말했다.

- ① 과정의 모든 단계에 명확한 목표가 있다.
- ② 행동에 대해 즉시 피드백한다.
- ③ 도전과 능력이 균형을 이룬다.
- ④ 행위와 의식이 융합한다.
- ⑤ 집중을 흐트러뜨리는 일은 의식에서 배제한다.
- ⑥ 실패를 두려워하지 않는다.
- ⑦ 자의식이 소멸된다.
- ⑧ 시간 감각이 왜곡된다.
- ⑨ 활동이 자기 목적이 된다.

• 과제와 능력의 관계

