

고등학교 남학생들의 일상활동에서의 몰입경험에 관한 탐색적 연구

엄 나 래 정 영 속

부산대학교 심리학과

청소년들이 일상활동 중 어떤 활동에 어느 정도의 몰입을 보이는지, 그리고 활동유형에 따라 몰입에 질적 차이가 있는지 살펴보고자 201명의 남자 고등학생들에게 매일 2시간 간격으로 6일간 자신이 하는 활동과 그에 따른 체험을 응답지에 보고하게 하였다. 전체 응답회기의 80% 이상을 응답한 118명의 자료가 분석에 사용되었다. 학생들이 보고한 주요 활동의 대부분은 현실공간에서의 활동(현실생산활동, 현실여가활동)이었으며, 인터넷게임을 포함한 사이버여가활동도 어느 정도 보고되었으나 사이버생산활동은 거의 보고되지 않았다. 활동유형에 따른 몰입도와 몰입의 질을 비교하기 위해 두 가지 분석을 실시하였다. 현실생산활동과 현실여가활동에서 몰입/비몰입 상태를 모두 보고한 104명의 자료를 분석한 결과, 현실여가활동보다는 현실생산활동에서 더 많은 비율의 몰입을 보여주었다. 그러나 몰입의 질적 수준을 비교한 결과 현실생산활동에서의 몰입보다는 현실여가활동에서 더 높은 수준의 몰입을 나타내었다. 몰입의 구성요소인 지각된 도전과 지각된 기술 요소에서 현실여가활동에서의 몰입이 더 쉽고, 더 하고 싶고, 더 잘 할 수 있는 것으로 지각되었다. 체험의 질적 측면에서도 현실여가활동의 몰입에서 더 긍정적인 정서를, 더 많은 역능감을, 더 많은 만족감을, 더 나은 편안함을, 더 집중이 잘 됨을, 그리고 그 활동을 더 계속 하고싶다고 보고되었다. 현실여가활동과 사이버여가활동에서 몰입/비몰입 상태를 모두 보고한 48명의 자료를 비교한 결과, 현실여가활동보다는 사이버여가활동에서 더 많은 몰입을 보고하였고, 몰입 구성요소에서도 사이버여가활동을 할 때 더 하고 싶고, 더 잘할 수 있는 것으로 지각했으며, 체험의 질적 측면에서도 더 많은 역능감과 더 높은 동기를 나타내었다. 이러한 결과를 청소년들이 사이버공간에 매료될 수 있는 가능성과 관련시켜 논의하였다.

주요어: 몰입, 현실생산활동, 현실여가활동, 사이버여가활동, 지각된 도전, 지각된 기술, 체험의 질적 측면

정보사회의 기술적 기초를 이루는 컴퓨터 네트워크가 전세계적으로 형성되면서 인터넷으로 대변되는 사이버공간¹⁾이 기존의 현실공간²⁾과 함께 삶의 공간으로 대두되고 있다. 특히 인터넷을 일상생활의 동반자처럼 여기는 오늘날의 청소년들에게 있어 사이버 공간은 단순한 이용의 기능을 넘어 현실 공간에 견줄만한 중요한 삶의 무대가 되고 있다.

사이버공간이 주요한 생활공간이 되면서 사이버공간에서의 체험이 청소년들의 일상생활에 미칠 여러 가지 역기능에 관한 우려를 낳고 있다. 사이버공간에서 보내는 시간이 길어짐에 따라 공부시간이 감소하는 것(한국정보문화센터, 2001), 인터넷 중독과 관련된 우울감의 증가(Gunn, 1998; Krout, Patterson, Michael, Lundmark, Kiesler, Sara, Mukopadhyay, & Scherlis, 1998; 윤재희, 1998), 자기존중감의 저하(Young, 1999; 송원영, 1998), 외로움의 증가(Stoll, 1995; Turkle, 1996), 공격성의 증가(Young, 1998) 등이 그러한 사항들이라 할 수 있다.

인터넷을 이용하는 한국청소년들의 수와 그들이 인터넷 상에서 보내는 시간이 상당하다는 보고는 이러한 우려와 일치하는 결과를 보고하고 있다. 한국청소년들이 평일, 휴일, 방학 등 모든 시간에 걸쳐 여가활동으로 컴퓨터관련 활동을 가장 많이 한다고 보고한 결과와(박상철, 2001), 인터넷을 매일 이용하는 중고등학생들(조사응답 중 학생의 37.2%, 조사응답 고등학생의 47.6%) 중 대다수의 학생들(중학생 약 68%, 고등학생 약 81%)이 하루에 2시간 이상의 시간을 인터넷 상에서 보내고 있다는 결과(황상민, 2000), 그리고 특히 인터넷을 이용하는 고등학생의 21%가 하루에

4시간 이상 인터넷을 사용하고 있다고 보고한 결과(황상민, 2000)는 우리나라 청소년들이 사이버공간에서 보내는 시간이 상당하고 이로 인해 일상활동에서 방해가 있을 것으로 기대하게끔 만든다. 한국정보문화센터(2001)의 조사 결과는 이러한 예측을 지지해준다. 인터넷 이용으로 인해 생긴 일상활동 시간의 변화를 보면, 수면시간이 가장 많은 감소(46.1%)하였고, 그 다음으로 공부시간의 감소(36.3%), 가족과의 대화시간 감소(34.5%), 그리고 운동 및 영화감상과 같은 취미생활이 감소(32.9%)한 것으로 나타났다.

청소년들의 사이버공간에서의 활동시간과 유형에 관한 연구들은 사이버공간에서 많은 시간을 보냄으로써 일상생활이 방해를 받을 것으로 제안하지만, 청소년들이 실제로 일상생활을 어떻게 보내고있는지를 살펴본 실증적 연구는 없다. 따라서 본 연구는 청소년들이 일상생활에서 어떤 활동을 하고 있으며 그 활동을 하면서 어떤 체험을 하고 있는지를 표집함으로써, 청소년들이 현실공간과 사이버공간에서 보내는 활동의 비율과 각 활동에서 느끼는 질적 체험을 비교하는 탐색적 연구를 실시하여, 사이버공간이 청소년들에게 실제로 매력적인 공간이 되고 있는지를 살피고자 한다.

청소년들이 경험하는 활동의 질을 이해하기 위해 본 연구에서는 몰입(Flow)개념을 사용하고자 한다. 몰입이란, 삶이 고조되는 순간에 몰입 행동이 자연스럽게 이루어지는 느낌으로(Csikszentmihalyi, 1988a), 어떤 일에 대해 도전할 만하다고 지각하면서 그 일을 하는데 필요한 능력이 자신에게 있다고 느끼는 주관적 체험이며, 인지적 유능성과 동기화, 행복감을 동시에 느끼는 최적의 심리적 상태이다(Massimini, Csikszentmihalyi,

1) 본 연구에서는 인터넷을 이용하고 있는 중에 개인이 경험하는 공간으로 사이버공간을 정의한다

2) 본 연구에서는 인터넷에 의해 제공되는 사이버공간 이외의 모든 공간을 현실공간으로 정의한다.

& Carli, 1987).

몰입상태의 경험은 두 가지 주관적 변인의 작용에 의해 나타나는데(Massimini et al., 1987), 한 변인은 어떤 행위를 할 수 있는 기회에 대한 인식으로 이를 '지각된 도전(perceived challenges)'이라 한다. 다른 변인은 그 주어진 기회를 통해 개인이 하고자 하는 행위를 수행할 수 있는 능력에 대한 인식으로 이를 '지각된 기술(perceived skills)'이라 한다. 지각된 도전과 지각된 기술의 조합에 따른 개인의 주관적 체험 상태는 다음의 네 가지로 구분된다. 첫째, 개인이 하고자 하는 행위를 할 수 있는 기회가 충분하다고 인식하고, 그 행위를 하는데 요구되는 능력도 충분하다고 느끼면 몰입을 경험하게 된다(몰입상태). 둘째, 하고자 하는 행위를 할 수 있는 기회는 충분하다고 느끼지만 이에 필요한 능력이 부족하다고 느끼면 개인은 불안을 경험하게 된다(불안상태). 셋째, 하고자 하는 행위를 할 수 있는 기회는 부족하다고 느끼지만 그 행위를 할 수 있는 능력은 충분하다고 느끼면 권태를 경험하게 된다(권태상태). 마지막으로, 하고자 하는 행위를 할 수 있는 기회도 적다고 느끼고, 그 행위를 하는데 필요한 능력도 부족하다고 인식하면 무감각을 경험하게 된다(무감각 상태). 불안과 권태 그리고 무감각은 비몰입에 해당된다.

청소년들의 일상활동에서의 몰입에 관한 외국 연구는 일부 있으나, 한국 청소년들의 일상생활에서의 몰입에 관한 연구는 현재로 없는 실정이다. 미국에서 성인과 10대를 대상으로 하루 일과를 조사한 결과를 보면, 상식적인 기대와는 달리 근무나 공부로 이루어져 있는 생산활동에서의 몰입이 여가활동에서의 몰입보다 더 많은 비율로 나타났다. 그러나 질적으로 높은 체험은 주로 여가활동에서 나타났다. 여가활동 중에서는 취미생활

이나 운동, 영화 보기, 게임 등을 할 때 가장 많은 몰입을 경험하는 것으로 나타난 반면에 가사일, TV 시청 및 독서를 할 때에는 낮은 수준의 몰입 경험이 보고되었다. 휴식시간과 빈둥거리는 시간에는 거의 몰입 경험이 일어나지 않았다(Csikszentmihalyi, 1988b; Csikszentmihalyi & Graef, 1980; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Csikszentmihalyi, Rathunde, & Whalen, 1993; Kubey & Csikszentmihalyi, 1990; Larson & Richards, 1994).

미국 10대들의 여가활동과 몰입경험을 조사한 또 다른 연구(Bidwell, Csikszentmihalyi, Hedges, & Schneider, 1977)에서도 10대들은 운동이나 게임을 하는 동안에는 44%가 몰입 경험을, 취미활동을 하는 동안에는 34%가 몰입경험을, 그리고 TV를 보는 동안에는 13%의 몰입경험을 하는 것으로 나타났다.

미국 청소년들의 일상활동에 관한 몰입 경험에 관한 연구는 여가활동과 생산활동을 비교하는 연구이었다. 본 연구는 한 걸음 더 나아가 청소년들의 일상활동을 현실공간에서의 활동과 사이버공간에서의 활동으로 구분하여, 사이버공간에서의 활동과 현실공간에서의 활동에 질적 차이가 있는지를 살펴보고자 다음과 같은 내용을 관심문제로 삼았다.

1. 청소년들이 일상활동 중 어떤 활동에 어느 정도 몰입되는지 활동의 유형과 몰입의 비율을 살펴볼 것이다.
2. 현실공간에서의 생산활동과 여가활동간의 몰입에 차이가 있는지, 사이버공간에서의 생산활동과 여가활동간의 몰입에 차이가 있는지를 몰입의 비율과 몰입의 구성요소 및 주관적 체험 구성요소 상에서 살펴볼

것이다.

3. 여가활동에서 현실공간과 사이버공간간의 몰입에 차이가 있는지, 생산활동에서 현실공간과 사이버공간간의 몰입에 차이가 있는지를 몰입의 비율과 몰입의 구성요소 및 주관적 체험 구성요소 상에서 살펴볼 것이다.

방 법

연구 대상

부산시내에 소재하고 있는 한 인문계 남자 고등학교에 재학중인 1학년 78명과 2학년 123명이 본 연구에 참여하였다. 본 연구에서 남학생을 조사 대상으로 사용한 것에는 본 연구가 사이버여가활동에서의 몰입경험에 관심을 두고 있기에, 여러 조사에서 인터넷 게임의 이용이 두드러진 것으로 확인된 남학생이 연구 대상자로 적합하다고 생각하였기 때문이다. 201명의 남자고등학생에게 하루 2시간 간격으로 자신이 현재 하고 있는 활동과 그 활동에 따른 체험을 켤 수 있는 질문에 응답하도록 하였다. 이 조사는 6일간 계속되었다. 질문지를 제공받은 201명의 학생 중 168명의 자료를 회수하였다. 회수된 자료 중 몰입경험을 재는 질문지 기록 횟수가 80% 미만인 경우(총 60회기 중 48회기 미만)는 분석에서 제외하여, 결과 분석에는 118명의 자료가 최종 분석에 사용되었다.

절차

본 연구에 참여한 피험자들의 체험을 표집하

기 위해 특정 시간 간격에 따른 측정법을 사용하였다. 학생들에게 6일간 수면 시간을 제외한 나머지 일상생활에서 2시간 간격으로 질문지에 기록하도록 하였다. 따라서 조사응답자들은 2시간 간격으로 매일 10회기씩, 6일 동안 60회기를 기록하도록 요청 받았다. 조사기간 6일 내에는 휴일이 포함되었다.

연구자 본인이 고등학교를 방문해 1학년 두 학급, 2학년 세 학급, 총 다섯 학급의 수업시간을 할애 받아 질문지를 나눠준 다음 기록방법을 설명했다. 질문지는 피험자들이 휴대하기 편리하도록 한 권의 노트처럼 제본하여 제공하였다. 질문에 응답할 때에는 특정 순간에 즉각적으로 드는 생각을 그대로 보고하도록 요청하였기 때문에 질문지 작성에 소요되는 시간은 1분 정도였다. 질문지 기록은 기록 방법을 설명한 다음날 아침부터 시작하도록 했으며, 질문지를 기록하는 6일 동안 학생들에게 전자우편 및 휴대전화를 통해 기록상황을 확인하였다. 일주일 후 다시 학교를 방문해 응답한 질문지를 회수하였다.

활동유형 및 활동의 몰입정도와 체험의 질을 재는 문항들

청소년들의 일상활동에 관한 몰입 정도와 체험의 질을 표집하기 위해 Csikszentmihalyi와 LeFevre(1989)의 체험표집질문지(experience sampling form: ESF)를 번안하여 사용하였다. 질문지는 기록당시 자신이 하고 있었던 활동을 기록하게 하는 문항(활동유형에 관한 문항), 그 활동에서 느낀 몰입정도를 재는 문항(몰입/비몰입 및 몰입의 구성요소에 관한 문항), 그리고 그 활동에서의 체험의 질을 재는 문항들(체험의 질 구성요소에 관한 문항)의 세 부분으로 구성되었다.

체험표집질문지를 사용하여 일주일간 조사한 결과 한 주를 반으로 나누어 처음 3일과 나중 3일을 비교해 보았을 때, 청소년($n=75$)의 경우 .60의 상관관계가 있었고, 성인($n=107$)의 경우 .74의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

활동유형에 관한 문항 현재 활동을 알아보는 문항은 “무엇을 하고 있었습니까?”라고 질문하여 응답자로 하여금 그 당시 자신이 하고 있었던 활동을 자유롭게 적도록 하였다.

몰입/비몰입 및 몰입 구성요소에 관한 문항 몰입은 사람들이 일상생활에서 자신의 역량을 펼칠 기회를 찾아다니거나 또는 능력을 더 키우기 위해 애쓰는 이유, 그리고 타고난 능력이 어떻게 발휘되는지를 설명하고자 구성된 개념이다 (Csikszentmihalyi et al., 1993). 어떤 일에 도전할 만하다고 지각하면서 그 일을 하는데 필요한 능력이 자신에게 있다고 느끼면 몰입상태에 빠지는데, 이러한 느낌은 내재적 보상이 되고 쾌적한 정신상태를 산출하게 되어, 개인의 전체적인 경험의 질, 정신건강, 수행, 창의성 등이 증진될 수 있다 (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). 활동유형에 관한 응답에 이어 자신이 하고 있는 활동에서 느낀 몰입정도를 측정하는 문항으로, 지각된 도전을 알아보기 위한 두 문항³⁾과 지각된 기술을 알아보기 위한 한 문항을 제시하였다. 지각된 도전 문항은 “그 일이 얼마나 어렵다고 느끼십니까?(난이도 지각)”와 “그 일을 해보겠다는 의지가 있습니까?(의지 지각)”라는 질문에 대해 10점 척도 상에서 응답하게 하였다. 지각된 기술 문항은 “그 일

을 하는데 필요한 능력이 있습니까?”라는 질문에 대해 10점 척도 상에서 응답하게 하였다.

활동에서의 체험의 질을 재는 문항 주관적 체험이란 특정 순간에 즉각적으로 느끼는 개인의 정서적·인지적 경험의 총체를 의미한다. 주관적 체험의 질은 개인의 삶을 결정하는 중요한 경험적 구성개념이다(Argyle, 1986; Csikszentmihalyi, 1990; Myers, 1992; Strack & Carver, 1987; Strack, Argyle, & Schwartz, 1991; Moneta et al., 1996). 자신이 하고 있는 활동에서의 체험의 질을 재는 문항으로는 정서상태(4문항)와 역능감(4문항), 동기(1문항), 집중정도(1문항), 만족감(1문항), 이완정도(1문항)를 알아보는 12문항이 포함되었다. 2년의 간격을 두고 문항들의 신뢰도를 살펴본 결과 정서상태 문항은 .77($p < .001$)이었고, 역능감 문항은 .62($p < .001$)였다. 정서상태는 그 활동을 하는 동안 개인이 얼마나 좋은 정서상태인지를 측정하기 위해 “행복한-슬픈”, “유쾌한-짜증나는”, “우호적인-적대적인”, “사회적인-외로운”의 양극 형용사를 사용한 네 문항을 7점 척도 상에서 평정하게 하였다. 역능감은 “민첩한-나른한”, “강한-약한”, “적극적인-수동적인”, “흥분되는-지루한”의 양극 형용사를 사용한 네 문항을 7점 척도 상에서 평정하게 하였다.

그 활동을 계속하고 싶은 동기를 재는 문항으로는 “그 일을 계속 하고 싶습니까?”라는 질문을, 집중 정도를 재는 문항으로는 “집중이 잘 됩니까?”라는 질문을 구성하여 각각 10점 척도 상에서 평정하게 했다. 만족감과 이완정도를 재는 문항으로는 각각, “만족하는-화나는”, “편안한-긴장

3) Csikszentmihalyi와 LeFevre(1998)가 구성한 ESF에서는 지각된 도전을 측정하기 위한 문항이 한 문항이었으나, 이를 한국어로 번안하는 과정에서 의미전달이 어려워, Csikszentmihalyi 교수를 통해 알게된 최인수 교수(성균관대 아동학과)의 자문을 얻어 ‘난이도’와 ‘하고자 하는 의지’가 반영된 두 문항으로 구성하였다.

되는”의 양극 형용사를 사용해 7점 척도 상에서 평정하게 하였다.

측정치

본 연구에 참여한 개인이 보고할 수 있는 활동의 최고 회수는 60회기였다. 결과 분석에는 전체 응답의 80%이상을 응답한 자료만 포함되었기에 분석 대상의 응답범위는 60회기에서 48회기까지였다. 자료분석에 사용된 측정치는 1) 현재 활동의 유형 및 빈도, 2) 각 활동에 따른 몰입경험의 비율 및 몰입구성요소의 점수, 3) 각각의 몰입 경험에 따른 체험의 질(정서상태, 역능감, 동기, 집중도, 만족감, 이완감) 점수이었다.

활동유형의 분류 및 비율 현재 활동의 유형과 빈도를 분류하기 위해 응답자들이 기록한 것을 생산활동, 여가활동, 유지활동의 세 가지 범주로 구분하고, 이를 다시 현실공간에서의 활동과 사이버공간에서의 활동으로 나누었다. 각각의 범주별 활동 빈도를 전체 활동 빈도에 대한 백분율로 계산하였다. 따라서 매일의 일상 생활 중 현실공간과 사이버공간 각각에서 하는 활동의 종류와 그 빈도를 측정하였다.

활동유형별 몰입 정도 각 범주별 활동에 따른 몰입 경험은 지각된 도전과 지각된 기술의 조합을 통해 살펴보았다. 지각된 도전 점수는 응답자들이 각 활동에 대해 지각한 난이도와 의지 두 문항의 평균점수를 사용하였다. 개인별 반응 편차를 조절하기 위해 지각된 도전 점수와 지각된 기술 점수는 각각 개인별 Z-점수로 환산하였다. 즉, 전체 기록 회기동안 모든 활동에 대한 지각된 도전과 지각된 기술 점수의 평균과 표준편차를 각

개인별로 산출한 다음, 개인별 평균점수를 '0'점으로 환산하고 표준편차를 고려하여 개인별 Z-점수로 환산하였다. 지각된 도전과 지각된 기술의 Z-점수가 모두 '0' 이상이면 몰입 상태로 구분하였다. 지각된 도전의 Z-점수는 '0' 이상이고, 지각된 기술의 Z-점수는 '0' 미만이면 불안 상태로 구분하였다. 지각된 도전의 Z-점수는 '0' 미만이고, 지각된 기술의 Z-점수는 '0' 이상이면 권태 상태로 구분하였다. 지각된 도전과 지각된 기술의 Z-점수가 모두 '0' 미만이면 무감각 상태로 구분하였다. 그리고 불안과 권태, 무감각은 비몰입 상태로 분류하였다.

주관적 체험의 질의 측정 몰입경험에 따른 주관적 체험의 질은 정서상태의 점수, 역능감, 동기, 집중도, 만족감, 이완정도로 측정하였다. 각각 4문항으로 구성된 정서상태와 역능점수는 4-28점, 만족과 이완 정도는 각각 1-7점, 집중과 동기는 각각 1-10점에 해당되었다.

결 과

본 연구에 참여한 남자 고등학생들이 일상생활에서 하고 있는 활동을 알아보기 위해, 이들이 보고한 활동의 유형을 분류하였다. 청소년들의 활동 유형은 크게 생산활동, 여가활동, 유지활동으로 구분할 수 있었다. 이 세 가지 유형의 활동에 대해 그 활동이 현실공간과 사이버공간 중 어느 공간에서 이루어진 것인가에 따라 다시 현실활동과 사이버활동으로 구분하였다. 사이버공간에서는 유지활동이 불가능하기에 학생들이 보고한 전체활동은 현실생산활동, 현실여가활동, 현실유지활동, 사이버생산활동, 사이버여가활동의 다섯

가지로 구분되었다.

남학생들이 보고한 전체활동의 유형과 그 비율을 표 1에 제시하였다. 표 1을 보면, 현실생산 활동에는 학교정규수업, 개인숙제, 학교자율학습, 학원수업 및 과외가 포함되었다. 현실여가활동에는 독서, 운동, 친구들과 어울리기, TV 및 영화 시청, 휴식, 빈둥거리기, 외출, 기타 구체적인 취미생활이 포함되었다. 현실유지 활동에는 식사, 몸단장 및 등교(외출) 준비, 등·하교 및 이동, 집안 및 학교 청소가 포함되었다. 사이버여가활동에는 인터넷게임, 인터넷 정보검색 및 다운로드, 컴퓨터 관리, 전자우편, 채팅이 포함되었다.

표 1의 활동 유형별 비율을 보면 현실생산활동(45.6%)이 가장 높게 나타났고, 그 다음으로 현실여가활동(26.9%), 현실유지활동(20.4%), 사이버여가활동(6.2%), 사이버생산활동(.7%) 순이었다. 현실생산활동의 대부분은 학교정규수업(학교수업과 학교자율학습)(77.8%)이었고, 현실여가활동에서는 휴식(31.8%)과 영화 및 TV시청(26.6%)이 가장 많았다. 사이버여가활동에서는 인터넷게임(87.6%)이 가장 많았다. 사이버공간에서의 활동이 전체활동의 6.9%에 불과한 것은 일반적 기대와는 다른 결과이다.

남자 청소년들이 보고한 유형별 세부활동의 몰입과 비몰입(불안, 권태, 무감각) 정도를 표 2에 제시하였다. 현실생산활동을 하는 중에는 몰입을 가장 많이 경험하였고($F(1,101) = 32.25, p < .001$), 현실여가활동을 하는 중에는 권태를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났다($F(1,101) = 15.71, p < .001$). 현실생산활동에서는 현실여가활동에 비해 몰입($t(103) = 1.94, p < .05$)과 불안($t(84) = 3.85, p < .001$)을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

또한 남학생들은 사이버여가활동을 하는 중에는 몰입을 가장 많이 경험하는 것으로 나타났다.

($F(1,21) = 11.58, p < .05$). 사이버공간에서의 여가활동과 현실공간에서의 여가활동을 비교해 보면, 사이버여가활동은 현실여가활동에 비해 몰입($t(61) = -5.79, p < .001$)과 무감각($t(35) = -1.94, p < .05$) 경험을 더 빈번히 하는 것으로 나타났다. 활동유형별 몰입비율에 관한 결과를 정리해

표 1. 남학생들이 6일간 보고한 전체 활동 유형별 빈도 및 비율

활 동	빈도(백분율)
	(조사참여자수=118, 총응답사례수 ^a =6823)
<u>현실생산활동</u>	3112(45.6)
학교수업	1705(25.0)
개인숙제	399(5.8)
학교자율학습	716(10.5)
학원수업 및 과외	292(4.3)
<u>현실여가활동</u>	1845(26.9)
독서	114(1.7)
운동	146(2.1)
기타 구체적인 취미생활	121(1.8)
친구들과 어울리기	364(5.3)
TV 및 영화 시청	491(7.2)
휴식	556(8.1)
빈둥거리기	16(.2)
외출	37(.5)
<u>현실유지활동</u>	1393(20.4)
식사	563(8.3)
몸단장 및 등교(외출)준비	166(2.4)
등하교 및 이동	467(6.8)
집안 및 학교 청소	197(2.9)
<u>사이버생산활동</u>	46(.7)
컴퓨터를 이용한 숙제	46(.7)
<u>사이버여가활동</u>	427(6.2)
인터넷게임	374(5.5)
인터넷 정보검색,다운로드	29(.4)
컴퓨터 관리	1(.0)
전자우편	10(.1)
채팅	13(.2)
계	6823(100.0)

a 개인별로 매일 10회씩, 6일간 60회 기록하도록 요청하였다. 따라서 원칙적으로 총응답사례수는 7080개가 되어야 하나, 일부 조사응답자의 기록에서 누락치가 있었던 관계로 결과분석에 사용된 총응답사례수는 6823개 이다.

표 2. 활동 유형별 세부활동에서의 몰입/비몰입 빈도 및 비율

	몰입	비몰입			총계
		불안	권태	무감각	
전체현실활동	1830(28.8)	1302(20.5)	1498(23.5)	1720(27.1)	6350(100.0)
현실생산활동(n=118)	1062(34.2)	851(27.4)	513(16.4)	686(22.1)	3112(100.0)
학교수업	501(29.4)	474(27.8)	305(17.9)	425(24.9)	1705(100.0)
개인숙제	177(44.4)	96(24.1)	68(17.0)	58(14.5)	399(100.0)
학교자유학습	256(35.8)	197(27.5)	108(15.1)	155(21.6)	716(100.0)
학원수업과외	128(43.8)	84(28.8)	32(11.0)	48(16.4)	292(100.0)
현실여가활동(n=118)	438(23.7)	254(13.7)	582(31.5)	571(31.1)	1845(100.0)
독서	38(33.3)	18(15.8)	29(25.4)	29(25.4)	114(100.0)
운동	60(41.1)	29(19.9)	37(25.3)	20(13.7)	146(100.0)
기타 취미	28(23.1)	22(18.2)	41(33.9)	30(24.8)	121(100.0)
친구와 담소	89(24.5)	52(14.3)	120(33.0)	103(28.3)	364(100.0)
TV및 영화	118(24.0)	55(11.2)	161(32.8)	157(32.0)	491(100.0)
휴식	94(16.4)	68(11.9)	186(32.5)	224(39.2)	572(100.0)
외출	11(29.7)	10(27.0)	8(21.6)	8(21.6)	37(100.0)
전체사이버활동	179(37.8)	75(15.9)	138(29.2)	81(17.1)	473(100.0)
사이버생산활동(n=34)	15(28.6)	11(28.6)	12(28.6)	8(14.3)	46(100.0)
컴퓨터를 이용한 숙제	15(32.6)	11(23.9)	12(26.1)	8(17.4)	46(100.0)
사이버여가활동(n=100)	164(38.1)	64(14.3)	126(28.6)	73(17.5)	427(100.0)
인터넷게임	151(40.4)	61(16.3)	107(28.6)	55(14.7)	374(100.0)
정보검색	7(24.1)	2(6.9)	9(31.0)	11(37.9)	29(100.0)
전자우편	3(30.0)	1(10.0)	2(20.0)	4(40.0)	10(100.0)
채팅	3(23.1)	0(0.0)	7(53.8)	3(23.1)	13(100.0)

* 각각의 피험자 수는 해당 활동을 하는 중에 몰입/불안/권태/무감각의 네 경험 중 어느 한 경험이라도 보고한 피험자 수임. * () 안은 비율임.

보면, 남학생들은 현실생산활동과 사이버 여가활동에서는 몰입경험을 빈번히 하는 반면에, 현실여가활동에서는 권태를 느끼고 있는 것으로 나타났다.

본 연구에 사용된 자료는 한 개인이 60회기에 걸쳐 보고한 자유활동과 그 활동에 관한 몰입 반응이다. 따라서 각 유형의 활동에 대해 보고한 사례수가 다르기 때문에 특정 유형간의 활동을 비교하기 위해서는 비교되는 유형을 모두 보고한 피험자를 대상으로 반복측정검증을 하여야 한다.

본 연구에서 관심을 둔 문제에 따르면 의미있는 비교는 현실공간에서의 생산활동 대 여가활동

의 비교, 사이버공간에서의 생산활동 대 여가활동의 비교, 여가활동에서의 현실활동 대 사이버활동의 비교, 생산활동에서의 현실활동 대 사이버활동의 비교이다. 그런데 사이버생산활동도 보고하면서 다른 각각의 활동도 함께 보고한 피험자는 2명에 불과해 분석이 의미가 없으므로 사이버공간에서의 생산활동과 관련된 비교, 즉 사이버공간에서의 생산활동 대 여가활동의 비교와 생산활동에서의 현실활동 대 사이버활동의 비교는 분석에서 제외하였다. 따라서 본 연구에서는 현실공간에서의 생산활동 대 여가활동의 비교와 여가활동에서의 현실활동과 사이버활동의 비교를 하였다.

표 3. 현실공간에서의 생산활동과 여가활동의 몰입/비몰입 비율 및 몰입 구성요소와 체험의 질 구성요소 평균

			현실생산활동		현실여가활동	
			몰입	비몰입	몰입	비몰입
비율 (n=104) ^a			34.2	65.8	23.7	76.3
몰입 구성요소 ^b	지각된도전	의지	6.13(1.79)	4.94(2.43)	4.44(2.83)	2.34(2.36)
		난이도	6.15(1.91)	4.47(2.44)	7.19(1.89)	5.91(2.33)
	지각된기술		6.71(1.35)	4.96(2.04)	7.28(1.57)	5.20(2.80)
주관적 체험의 질 구성요소		정서 ^c	17.19(2.75)	15.67(2.75)	20.93(3.90)	20.20(2.73)
		역능 ^d	16.93(2.78)	15.20(2.43)	20.20(3.60)	18.21(2.82)
		만족 ^e	4.63(.78)	4.15(.64)	5.66(1.06)	5.34(.75)
		이완 ^f	4.16(.81)	4.05(.65)	5.02(1.06)	5.11(.79)
		집중 ^g	5.18(1.47)	4.25(1.47)	6.08(1.72)	5.57(1.44)
		동기 ^h	4.99(1.53)	3.92(1.32)	6.71(1.57)	6.08(1.36)

* () 안은 표준편차.

a. 분석대상은 104명으로, 현실생산몰입, 현실생산비몰입, 현실여가몰입, 현실여가비몰입 네 경우 모두 응답한 피험자임.

b. 몰입 구성요소들의 점수 범위는 각각 최저 1에서 최고 9점으로, 점수가 높을수록 요소들의 정도가 더 크다는 것을 의미함.

c. 정서상태와 d. 역능감의 점수 범위는 최저 4점에서 최고 28점으로, 점수가 높을수록 정서가 긍정적이고 역능감이 높은 것을 나타냄.

e. 만족감과 f. 이완정도의 점수 범위는 최저 1점에서 최고 7점으로, 점수가 높을수록 더 만족스럽고 편안한 것을 나타냄.

g. 집중정도의 점수 범위는 최저 1점에서 최고 10점으로, 점수가 높을수록 더 집중이 잘 됨을 나타냄.

h. 그 활동을 지속하고자 하는 동기의 점수 범위는 최저 1점에서 최고 10점으로, 점수가 높을수록 활동을 지속하고자 하는 의지가 높은 것을 나타냄.

현실공간에서의 생산활동과 여가활동에 따른 경험상태의 비율과 몰입 구성요소 점수, 그리고 주관적 체험의 질의 점수가 표 3에 제시되어 있다. 분석결과 현실공간에서는 여가활동을 할 때보다 생산활동을 할 때 몰입경험은 더 많이 하지만, 몰입을 구성하는 요소와 체험의 질은 현실생산활동 보다 현실여가활동이 더 높게 나타났다.

현실공간에서의 생산활동과 여가활동간의 몰입비율을 분석한 결과, 남학생들은 현실여가활동을 할 때보다 현실생산활동을 할 때 몰입경험을 더 많이 하는 것으로 나타났다($t(103) = 1.94, p < .05$). 즉, 취미생활이나 친구들과 어울릴 때 보다 학교수업이나 개인공부를 할 때 몰입경험을 더 자주한다는 것이다. 이 결과는 성인을 대상으로 일과 여가에서의 몰입을 비교한 결과, 여가보다는 일을 하는 중에 몰입경험을 더 많이 보고하는 것으로 나타났던 Csikszentmihalyi와 LeFevre(1989)의 연구결과와도 일치한다.

현실공간에서의 활동 유형(생산/여가)과 경험상태(몰입/비몰입)에 따른 몰입구성요소를 변량분석한 결과, 지각된 난이도 정도에서는 현실여가활동 보다는 현실생산활동이 더 어려운 것으로 지각되었다($F(1,103) = 192.09, p < .001$). 활동을 지속하고자 하는 의지 정도에서는 현실생산활동 보다는 현실여가활동이 더 계속 하고 싶은 것으로 나타났다($F(1,103) = 151.07, p < .001$). 지각된 기술에서도 현실생산활동 보다는 현실여가활동을 할 때, 자신이 하고 있는 활동에 필요한 능력이 더 있는 것으로 지각되었다($F(1,103) = 6.101, p < .05$).

현실공간에서의 활동 유형(생산/여가)과 경험상태 (몰입/비몰입)에 따른 체험의 질을 변량분석한 결과, 현실생산활동을 할 때 보다는 현실여가활동을 할 때 정서가 더 긍정적이었고($F(1,103)$

$= 26.98, p < .001$), 역능감도 더 높았으며($F(1,103) = 106.12, p < .001$), 더 만족스럽고($F(1,103) = 170.45, p < .001$), 더 편안하며($F(1,103) = 126.74, p < .001$), 집중도 잘되고($F(1,103) = 82.95, p < .001$), 동기도 높은 것으로 나타났다($F(1,103) = 179.10, p < .001$). 현실생산활동과 현실여가활동간의 분석 결과, 남학생들은 현실생활활동에서 몰입경험을 더 많이 하지만, 몰입의 질적 측면에서는 현실여가활동에서의 체험의 질이 더 높은 것으로 나타났다.

표 4에는 여가활동에서의 공간 유형(현실/사이버)과 경험상태(몰입/비몰입)에 따른 비율과 몰입 구성요소 점수, 그리고 주관적 체험의 질의 점수가 제시되어 있다. 분석결과 현실여가활동 보다는 사이버여가활동을 할 때 몰입경험을 더 많이 하는 것으로 보고되었고, 몰입구성요소(의지와 기술)와 주관적 체험의 질(역능감과 동기)에서 약간의 차이가 있었다.

여가활동에서의 현실활동과 사이버활동간의 몰입비율을 분석한 결과 현실여가활동을 할 때보다 사이버여가활동을 할 때 몰입경험을 더 많이 하는 것으로 나타났다($t(61) = 5.79, p < .001$).

여가활동에서의 공간 유형(현실/사이버)과 경험상태(몰입/비몰입)에 따른 몰입구성요소를 변량분석한 결과, 지각된 난이도 정도에서는 차이가 없었으나, 활동을 지속하고자 하는 의지의 정도에서는, 현실여가활동을 할 때 보다 사이버여가활동을 할 때, 활동을 지속하고자 하는 의지가 더 높은 것으로 나타났다($F(1,47) = 6.08, p < .05$). 지각된 기술에서도 현실여가활동보다는 사이버여가활동을 할 때, 활동에 필요한 능력감이 더 있는 것으로 지각되었다($F(1,47) = 19.79, p < .001$).

여가활동에서의 공간 유형(현실/사이버)과 경험상태(몰입/비몰입)에 따른 주관적 체험의 질을 변량

표 4. 여가활동에서의 현실활동과 사이버활동의 몰입/비몰입 비율 및 몰입 구성요소와 체험의 질 구성요소 평균

			여가			
			현실		사이버	
			몰입	비몰입	몰입	비몰입
비율 (n=48) ^a			23.7	76.3	38.1	61.9
몰입 구성요소	지각된도전	난이도	4.44(2.83)	2.34(2.36)	4.21(2.86)	2.59(2.31)
		의지	7.19(1.89)	5.91(2.33)	7.52(1.69)	6.59(2.10)
	지각된기술		7.28(1.57)	5.20(2.80)	7.45(1.48)	5.97(2.40)
주관적 체험의 질 구성요소		정서	20.93(3.90)	20.20(2.73)	21.50(3.83)	20.57(3.80)
		역능	20.20(3.60)	18.21(2.82)	21.61(3.90)	20.21(3.64)
		만족	5.66(1.06)	5.34(.75)	5.82(1.07)	5.62(1.09)
		이완	5.02(1.06)	5.11(.79)	5.10(1.41)	4.98(1.32)
		집중	6.08(1.72)	5.57(1.44)	6.45(2.16)	5.95(2.18)
		동기	6.71(1.57)	6.08(1.36)	7.26(1.56)	6.48(1.74)

* () 안은 표준편차.

a. 분석대상은 48명으로, 현실여가몰입, 현실여가비몰입, 사이버여가몰입, 사이버여가비몰입 네 경우 모두 응답한 피험자임.

분석한 결과, 현실여가활동을 할 때 보다는 사이버여가활동을 할 때, 역능감이 더 크고($F(1,47) = 11.05, p < .01$) 동기가 더 높은 것으로 나타났다($F(1,47) = 12.75, p < .001$). 현실여가활동과 사이버여가활동간의 비교 결과, 남학생들은 현실여가활동보다는 사이버여가활동에서 더 많은 몰입을 보이며, 몰입의 질적인 측면에서도 약간의 보다 높은 질적 체험을 하는 것으로 나타났다.

논 의

사이버공간이 중요한 삶의 공간이 되어버린 청소년들이 컴퓨터와 함께 보내는 시간이 많아짐에 따라 일상의 활동에 지장을 초래할 수 있다는 우려가 나타나고 있는 시점에서, 고등학교 남자 청소년들의 일상생활을 6일간 표집하여 실제로 이들이 어떤 활동에 어느 정도 몰입되어 있는지

를 실증적으로 확인함으로써 현실공간과 사이버공간 두 공간을 사용하고 있는 청소년들에게서 현실공간과 사이버공간의 영향을 탐색하고자 본 연구를 수행하였다.

많은 청소년들이 사이버공간에서 상당한 시간을 보내고 있다는 선행 연구 결과와는 달리(박상철, 2001; 황상민, 2000), 본 연구에 참여한 고등학교 남학생들이 보고한 전체 활동 중에 사이버공간에서의 활동은 6.9%에 불과하였다. 본 연구에서는 특정 활동을 할 때 측정한 것이 아니라 하루 2시간 간격으로 활동을 보고한 것이고, 청소년들의 인터넷 활동이 주로 밤중이나 새벽에 일어날 가능성을 감안하더라도, 본 연구의 결과는 기대했던 것보다는 사이버공간에서의 활동이 적은 것으로 나타났다. 보통의 한국 고등학생들은 일과시간의 대부분을 학교에서 보내게 된다. 본 연구 결과 남자고등학생들이 가장 많이 보고한 활동은 학업과 관련된(학교수업, 자율학습, 숙제,

과외 등) 현실생산활동이 전체 활동의 45.6%나 차지하는 것으로 나타났는데, 이는 학업위주의 우리 고등학교의 현실을 잘 말해주는 것일 뿐만 아니라 피상적인 우려와는 달리 남학생들이 자신들이 해야 할 일상의 생산활동에 시간을 많이 보내고 있다는 것을 말해준다.

문제는 대부분의 시간을 보내는 현실생산활동에서 청소년들은 과연 어느 정도의 몰입이 일어나고 있으며, 그 몰입의 질이 높으냐 하는 것이다. 현실생산활동과 현실여가활동을 비교한 결과, 상식적 기대와는 달리 본 연구에 참여한 남학생들은 현실여가활동보다는 현실생산활동에서 더 많은 몰입을 보고하였다. 이 결과는 미국의 성인을 대상으로 한 연구에서 나온 결과와 일치한다 (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). 그러나 두 활동의 몰입의 질을 살펴보면 다르다. 청소년들은 현실생산활동보다는 현실여가활동에서 자신이 하고 있는 활동을 더 하고 싶고, 더 능력이 있다고 지각하였으며, 더 긍정적인 정서를 나타내었고, 역능감을 더 느끼고, 그 일을 더 계속하고 싶고, 집중이 잘 되고, 더 편안하고 만족스러운 것으로 응답하였다. 이 결과는 학업과 관련된 일에서는 몰입이 자주 일어난다 하더라도 그 질은 높지 않다는 것을 말해준다.

기대했던 것처럼 인터넷게임과 같은 사이버여가활동에서의 몰입이 현실여가활동에서의 몰입보다 더 빈번히 나타났다. 즉, 전체 활동 비율상으로는 현실여가활동이 사이버여가활동 보다 더 많지만, 각각의 여가활동에서만 살펴보면 현실여가활동을 하는 중에는 23.7%의 몰입을 보인 반면에 사이버공간여가활동을 하는 중에는 38.1%의 몰입을 나타내었다. 이와 같이 현실여가활동을 할 때 보다는 사이버여가활동을 할 때 몰입경험을 더 자주 하게되는 한 가지 원인으로 몰입구성요소의

차이를 들 수 있겠다. 즉, 몰입 구성요소 중 의지와 기술에서 차이가 있었는데, 현실여가활동 보다는 사이버여가활동을 더 계속해서 하고 싶어하고, 활동에 필요한 능력도 더 있다고 지각하는 것으로 나타났다. 또한 주관적 체험의 질에서도 현실여가활동 보다는 사이버여가활동을 할 때, 역능감을 더 느끼고, 그 일을 하고자 하는 동기도 더 높은 것으로 나타났다. 또한 학업과 관련된 생산활동에서의 몰입의 비율이 사이버여가활동의 몰입비율과 비슷하지만, 몰입의 질은 사이버여가활동에서 높은 것으로 나타나고 있다.

우리나라 남자 고등학생들이 사이버여가활동에서 비교적 질이 높은 몰입을 많이 보인다는 사실은 청소년들이 사이버공간에 매료될 수 있는 기제로서 몰입의 가능성을 생각해 보는 기초 자료가 될 수 있을 것으로 보인다.

사람들은 누구나 자신이 더 잘 할 수 있고, 더 하고 싶은 일을 하기가 십상이다. 그리고 그 활동에서 만족스럽고, 편안하고, 행복감을 느끼고, 아울러 그 활동을 계속 더 하고 싶다면 그 활동에 빠질 가능성이 높다. 본 연구에서 사용된 몰입경험은 체험의 이런 측면들을 재는 개념이다. 몰입경험은 주관적 경험의 질이 가장 높아진 상태로 개인이 인지적 유능성과 동기화, 행복감을 동시에 느끼는 최적의 심리적 상태인 것이다 (Massimini et al., 1987). 이런 점에서 몰입은 청소년들이 사이버공간에서 단순한 이용과 충족의 단계를 넘어 사이버공간에 빠지거나 중독되어 가는 과정을 설명할 수 있는 유용한 개념이 될 수 있을 것으로 생각된다. 몰입 개념의 유용성을 검증하기 위해서는 앞으로 인터넷을 지나치게 많이 사용하거나 인터넷에 중독된 사람들을 대상으로 한 보다 집중적인 연구가 있어야 할 것이다.

본 연구 결과, 현실여가활동보다는 사이버여

가활동에서 더 많은 몰입을 보이지만, 현실여가활동과 사이버여가활동 간에 질적 차이는 적은 것으로 나타났다. 즉, 현실여가활동과 사이버여가활동 간에는 몰입 구성요소적 측면이나 주관적 체험의 질에서 약간의 차이가 있었다. 이 결과는 청소년들의 병리적 행동으로서 인터넷 중독을 완화시키는 대안으로서 사이버여가활동에 심취한 청소년들에게 심리적 대체물로서 적절한 현실여가활동을 제공하는 방안의 유용성을 고려해 볼 수 있게 한다.

참 고 문 헌

- 박상철 (2001). 여가활동 실태 및 유형과 여가활동활상화 방안 분석. 부산대학교 석사학위 논문.
- 송원영 (1998). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 윤재희 (1998). 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 연관성. 고려대학교 석사학위 논문.
- 한국정보문화센터 (2001). 2001 국민 정보생활 및 격차현황. 한국정보문화센터.
- 황상민 (2000). 사이버공간의 경험에서 나타난 부모세대와 청소년 세대 집단 간의 의식 특성. 한국심리학회지: 발달, 13(2), 145-158.
- Argyle, M. (1986). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Bidwell, C., M. Csikszentmihalyi, L. Hedges, & B. Schneider. (1977). *Attitudes and experiences of work for American adolescents*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1988a). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15-35). New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1988b). Motivation and creativity: Towards a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. *New Ideas in Psychology*, 6, 159-176.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of optimal experience*. New York: Harper & Collins.
- Csikszentmihalyi, M., & R. Graef. (1980). The experience of freedom in daily life. *American Journal of Community Psychology*, 8, 401-414.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: A longitudinal study of their development*. New York: Cambridge University Press.
- Gunn, D. A. (1998). *Internet addiction*. Project Presented to the University of Hertfordshire, UK. World Wide Web. URL : // 1 4 7 . 1 9 7 . 1 5 2 . 1 6 0 /

- netquest/ALL-VER6.html.
- Krout, R., Patterson, Michael., Lundmark, V., Kiesler, Sara., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 39, 1017-1031.
- Larson, R., and M. H. Richards. (1994). *Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers, and adolescents*. New York: Basic Books.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 545-549.
- Moneta, B. G., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality* 64 (2), 275-310.
- Myers, D. (1992). *The pursuit of happiness*. New York: Morrow.
- Osgood, C. E., Suci, G. J., & Tannenbaum, P. H. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana: University of Illinois Press.
- Strack, M. F., Argyle, M., & Schwartz, N. (1991). *Subjective well-being*. Oxford: Pergamon.
- Strack, M. F., & Carver, C. S. (1987). *The psychology of subjective well-being*. London: Pantheon.
- Stroll, C. (1995). *Silicon snake oil*. New York: Doubleday.
- Turkle, S. (1996). Virtuality and its discontents: Searching for community in cyberspace. *The American Prospect*, 24, 50-57.
- Young, K. S. (1998). *What is Internet Addiction?* World Wide Web. [Http://www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com)
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.) *Innovations in Clinical Practice: A Source Book* (Vol. 17). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

한국심리학회지: 발달

The Korean Journal of Developmental Psychology

2002, Vol. 15, No. 3, 55 - 69

An Exploration of Boy Students' Flow Experience in Daily Activities

Na-Rae Aum Young-Sook Jung

Department of Psychology, Pusan National University

The purpose of this study was to examine frequency of daily activities, amount of flow and quality of subjective experiences in flow on real world and cyberspace. The Experience Sampling Method(ESM) was used on a sample of 118 high school boy students for 6 days to measure daily variations in flow(perceived challenges and skills) and subjective experiences(affect, potency, satisfaction, relaxation, concentration, and wish to do the activity). The materials were Experience Sampling Form(ESF). The main question was whether the ratio of flow experience and quality of experience was more influenced 1) by whether a student was at work/leisure on real world and more influenced 2) by whether a student was on real world/cyberspace in leisure. The majority of flow experiences were reported 1) when working(studying) than in leisure on real world, and 2) when on cyberspace then on real world in leisure. Results showed that high school boy students more perceived in flow that the environment contained high enough opportunities for action, which are matched with a student's own capacities to act in work than in leisure on real world, and on cyberspace than on real world in leisure. Moreover, the quality of subjective experience in flow were higher than in leisure than working(studying) in real world, and on cyberspace than on real world in leisure. Results suggest implications for explaining the process of immersing internet.

Keywords: *flow, internet, perceived challenges, perceived skills, quality of subjective experience*