

외로움과 문제적 소셜 미디어 사용의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과: 초기 성인기를 중심으로*

오 연 주

연세대학교
심리학과
석사 과정

하 정 진

연세대학교
심리학과
박사 과정

박 수 현[†]

연세대학교
심리학과
교수

최근 젊은 세대에서 외로움이 다양한 정신 건강의 문제를 초래하는 주요한 위험 요인으로 주목받고 있다. 특히 외로움은 디지털 환경에서의 문제적 소셜 미디어 사용으로 이어질 수 있으며, 이 과정에서 개인의 인지적 및 정서적 처리 방식이 중요한 역할을 할 가능성이 있다. 이에 본 논문은 외로움이 문제적 소셜 미디어 사용에 영향을 미치는 과정에서 부적응적 인지적 정서조절전략(자기비난, 타인비난, 반추, 파국화)의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 초기 성인기(만 18 - 35세)에 해당하는 성인 500명을 대상으로 외로움, 문제적 소셜 미디어 사용, 부적응적 인지적 정서조절전략을 측정하는 자기보고식 설문을 실시하였다. 부트스트랩(bootstrap) 기법을 사용하여 매개효과를 분석한 결과, 외로움은 문제적 소셜 미디어 사용과 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 또한 네 가지 하위전략 중 반추와 파국화만이 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용 간의 관계를 유의하게 매개하였으며, 파국화의 간접효과는 자기비난의 간접효과보다 유의하게 큰 것으로 나타났다. 추가적으로 성별에 따른 병렬다중매개모형을 분석한 결과, 여성 집단에서는 반추가 유의한 매개변인으로 나타난 반면 남성 집단에서는 파국화가 유의한 매개변인으로 나타났다. 이러한 결과는 외로움이 문제적 소셜 미디어 사용으로 직접적으로 이어질 뿐만 아니라 반추나 파국화와 같은 인지적 과정을 통해 행동으로 전환될 가능성을 보여주며, 성별에 따라 인지적 정서조절 과정이 다르게 나타날 수 있음을 시사한다.

주요어 : 외로움, 문제적 소셜 미디어 사용, 부적응적 인지적 정서조절전략

* 본 논문은 제1저자의 석사학위논문에 수록될 예정임. 본 연구는 2025년 연세 시그니처 연구 클러스터 사업의 지원을 받아 수행된 연구임(2025-22-0004).

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 박수현 / 연세대학교 심리학과 교수 / (03722) 서울시 서대문구 연세로 50

Tel: 02-2123-5435 / E-mail: parksoohyun@yonsei.ac.kr



Copyright ©2026, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

최근 외로움은 신체적 및 정신적 건강에 중요한 영향을 미치는 요인으로 주목받고 있다. World Health Organization(WHO)의 사회적 연결 위원회에 따르면 전 세계 인구의 6분의 1이 외로움을 경험하고 있으며 시간당 약 100명의 사람이 외로움으로 인해 목숨을 잃는 것으로 보고되었다. 국내에서도 유사한 경향이 관찰되었다. 문화체육관광부(2023)의 조사 결과 전국의 만 18세 이상 성인 5,000명 중 70.1%가 평소 외로움을 경험한다고 응답했다. 또한 2023년 외로움 심리지수는 80점 만점에 43.5점으로 전년 대비 0.7점 상승하여 국민의 외로움 관련 심리 상태가 전반적으로 악화된 것으로 나타났다. 외로움이 중요한 사회적 문제로 부각되고 있는 만큼 먼저 외로움의 개념을 명확히 정의할 필요가 있다. 외로움은 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되었다. Weiss(1975)는 외로움을 타인과의 사회적 및 정서적 상호작용 욕구가 좌절될 때 경험하는 고통스러운 정서 상태로 보았다. 이후 Perlman과 Peplau(1982)는 자신이 원하는 대인관계와 현재 자신이 맺고 있다고 인식하는 대인관계 사이에 불일치가 있을 때 경험하는 혐오스러운 상태로 정의했다. Hawkley와 Cacioppo(2010)는 충족되지 않은 사회적 욕구에 대한 인식으로 인한 부정적인 감정 상태로 설명했다. 세 가지 정의 모두 사회적 관계에 대한 기대와 현실의 불일치 그리고 주관적 인식에 기반한 부정적 정서라는 점에서 공통적이다. 따라서 외로움은 객관적으로 사회적 교류가 부족한 상태를 의미하는 사회적 고립과 달리 개인이 지각한 사회적 관계의 질이나 양이 자신의 기대 혹은 욕구에 미치지 못한다고 인식할 때 경험하는 주관적인 부정적 정서 상태로 이해할 수 있다.

외로움은 누구나 경험할 수 있는 보편적인 정서인 동시에 강도와 지속성에 따라 개인의 신체적 및 정신적 건강에 상이한 영향을 미칠 수 있는 연속선상에 위치한 개념이다. 진화론적 관점에서 외로움은 생존과 번영에 필요한 사회적 연결을 유지하도록 촉진하는 기본적인 정서적 신호로 이해된다(Cacioppo et al., 2014). 외로움은 사회적 신뢰와 결속력을 회복하고 사회적 유대 관계를 새롭게 형성하도록 동기를 부여한다는 점에서 본질적으로 부정적이라기보다 적응적인 상태로 볼 수 있다. 그러나 외로움이 장기간 지속되거나 반복적으로 경험될 경우 사회적 위협에 대한 과각성과 부정적인 인지적 편향을 강화하여 건강에 부정적인 결과를 초래할 가능성이 있다(Hawkley & Cacioppo, 2010). 특히 초기 성인기는 대학 진학이나 취업 등으로 인해 부모로부터 독립하고 새로운 사회적 관계망을 형성해야 하는 과도기적 시기로 외로움을 경험할 위험이 상대적으로 높다(Arnett, 2023). 실제로 초기 성인기 인구에서 외로움을 경험하는 비율은 17.4%로 청소년기에 이어 두 번째로 높았으며(WHO, 2025), 1976년부터 2019년까지 청년층의 외로움 수준이 유의하게 증가해 왔다는 연구 결과 또한 보고되었다(Buecker et al., 2021). 이처럼 대인관계가 재구성되는 시기에 경험하는 외로움이 충분히 완화되지 않을 경우 만성화될 가능성이 있으며, 이는 개인의 전반적인 건강에 중대한 영향을 미칠 수 있다.

외로움은 우울, 불안 등 다양한 심리적 문제의 위험을 증가시킨다(이준희, 박수현, 2023; Hards et al., 2022; Loades et al., 2020; Mann et al., 2022). 최근에는 문제적 인터넷 사용 또는 문제적 소셜 미디어 사용과 같은 온라인 상에서의 다양한 문제적 행동과도 연관되는 것으

로 보고되고 있다(Kim et al., 2009; O'Day & Heimberg, 2021; Smith, 2023; Zhang et al., 2024). Skues 외(2012)에 따르면 외로움 수준이 높을수록 페이스북 친구가 더 많은 것으로 나타났다. 종단 연구에서도 이러한 경향이 확인되었는데 초기 외로움 수준이 이후 시점의 문제적 소셜 미디어 사용을 유의하게 예측했다(Rogier et al., 2021). 즉, 외로움을 경험하는 개인은 부정적 정서를 완화하고 타인과의 연결감을 느끼기 위해 소셜 미디어를 빈번하게 이용하게 되며, 이러한 반복적 사용이 점차 문제적 사용 양상으로 발전할 가능성이 있다(Cacioppo & Hawkey, 2009; Wu et al., 2024). 또한 외로움 수준이 높은 개인은 온라인에서의 익명성과 높은 통제감으로 인해 오프라인보다 온라인 상의 상호작용을 선호하는 경향이 있다(Caplan, 2003; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Nowland et al., 2018; Ye & Lin, 2015). 특히 코로나19 팬데믹 이후 대면 상호작용이 감소하면서 외로움 수준이 전반적으로 증가하였고, 이는 온라인 환경에서의 대체적 사회적 연결을 강화시켰다(Boursier et al., 2020). 이러한 맥락에서 외로움은 단순한 정서적 고통을 넘어 정서적 결핍을 보상하기 위해 소셜 미디어에 과도하게 의존하게 되는 위험 요인으로 작용할 수 있다.

외로움이 다양한 심리적 건강 문제로 이어지는 과정에서 개인의 정서조절 방식을 함께 고려할 필요가 있다. 정서조절은 목표 달성을 위해 정서 반응을 관찰하고 평가하며 수정하는 내적 및 외적 과정을 의미한다(Thompson, 1994). 이러한 정의에 따르면 정서조절은 생물학적, 사회적, 행동적, 인지적 차원을 포괄하는 다차원적 과정으로 이해될 수 있다. 그 중에서도 인지적 정서조절은 개인이 정서적 반

응을 어떻게 해석하고 재구성하는지에 초점을 둔다(Garnefski et al., 2001). 인지적 정서조절 전략은 적응적 인지적 정서조절 전략(긍정적 재초점, 긍정적 재평가, 균형있게 바라보기, 해결중심사고, 조망 확대)과 부적응적 인지적 정서조절 전략(자기비난, 타인비난, 반추, 파국화)으로 구분된다. 전자는 정서적 고통을 완화하고 대인관계적 기능을 향상시키는 데 기여하는 반면, 후자는 정서적 고통을 지속시키며 다양한 정신건강 문제와 밀접한 관련이 있다(이서정, 현명호, 2008; Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012). 따라서 부정적 정서를 동일하게 경험하더라도 반드시 부정적인 결과로 이어지는 것은 아니며, 이를 인지적으로 평가하는 방식에 따라 이후의 심리적 문제나 행동적 결과가 달라질 가능성이 있다.

외로움을 경험할 때 사람들은 고통스러운 정서를 조절하기 위해 인지적으로 상황을 해석하려는 경향을 보이며, 이 과정에서 다양한 인지적 정서조절 전략을 사용한다. 선행 연구에 따르면 외로움을 많이 느낄수록 부적응적 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용하고, 적응적 인지적 정서조절 전략은 적게 사용하는 경향을 보였다(Preece et al., 2021). 구체적으로 외로움은 자기비난, 타인비난, 반추의 증가된 사용과 관련이 있었다. 특히 외로움을 경험하는 개인은 자신을 열등하거나 무가치하게 인식하고 이를 반복적으로 되새김으로써 자기비난과 반추와 같은 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용을 강화하는 것으로 보인다(Heinrich & Gullone, 2006; Yun et al., 2023). 또한 외로움은 외부 환경을 위협적으로 지각하게 하여 사회적 상황에서의 부정적 결과를 과도하게 예상하도록 만들며, 이러한 인지적 경

향은 파국화 전략의 사용을 증가시킬 수 있다(Hawley & Cacioppo, 2010). 더불어 외로움이 타인에 대한 부정적인 지각을 동반한다는 점을 고려할 때 타인비난 전략 역시 외로움과 관련성이 있을 것으로 추측할 수 있다. 선행 연구 결과, 외로움 수준이 높은 개인은 타인을 신뢰할 수 있는 존재로 인식하는 경향이 낮고 타인이 제공할 수 있는 사회적 지지를 제한적으로 지각하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Heinrich & Gullone, 2006). 따라서 외로움은 관계의 어려움을 타인에게 귀인하도록 만들 수 있으며, 이는 타인비난 전략의 사용을 촉진할 수 있다. 종합하면 외로움을 경험하는 개인은 부정적 정서를 조절하는 과정에서 부적응적인 인지적 정서조절전략을 사용할 가능성이 높으며, 각각의 인지적 정서조절 방식이 심리적 문제와 각기 다른 양상으로 밀접하게 관련될 수 있다.

부적응적 인지적 정서조절전략의 사용은 우울이나 불안, 과도한 알코올 사용과 같은 다양한 심리적 문제와 연관이 있는 것으로 나타났다(최윤영, 2021; Auerbach et al., 2010). 부적응적인 전략은 부정적 정서를 효과적으로 완화하기보다는 오히려 지속시키거나 증폭시키기 때문이다. 부정적 정서가 적절하게 조절되지 못할 경우 개인은 정서를 회피하거나 즉각적인 위안이나 정서적 보상을 제공하는 대처 행동에 몰두할 가능성이 높다(Estévez et al., 2017; Kardefelt-Winther, 2014). 일례로, 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용 수준이 높을수록 문제적 스마트폰 사용이나 문제적 SNS 사용도 함께 증가하는 경향이 있는 것으로 나타났다(문슬빈, 이민규, 2018; Extremera et al., 2019). 특히 하위전략 중에서도 반추 수준이 높을수록 소셜 미디어를 과도하게 사용할

가능성이 크다는 결과가 보고되었다(Erduran Tekin, 2025; Yang et al., 2020). 반추는 부정적 사건이나 감정에 대한 생각을 반복적으로 떠올리는 과정으로, 이는 개인이 부정적 자극으로부터 주의를 전환시키는 것을 어렵게 만들어 적응적인 문제 해결이나 대처 행동을 방해할 수 있다(Joormann & D'Avanzato, 2010). 정보처리 이론에 따르면 개인이 정보를 처리 및 통제하는 과정은 제한된 인지적 자원을 지속적으로 소모하게 만들며 이러한 자원의 고갈은 의사결정 능력에 영향을 미칠 수 있다(Richards & Gross, 2000). 따라서 반복적인 사고 과정에 몰입할 경우 개인의 심리적 자원이 지속적으로 소모되어 비합리적인 판단이나 부정적인 행동으로 이어질 수 있다. 이러한 점을 고려할 때 반추 성향이 높은 개인일수록 반복되는 부정적 사고로부터 벗어나기 위해 회피적 대처 행동으로 소셜 미디어를 더 많이 사용할 가능성이 있다.

한편, 대부분의 연구들이 주로 특정 하위요인인 반추에만 초점을 맞추어 자기비난, 타인비난, 파국화가 문제적 소셜 미디어 사용으로 이어지는 과정에서 어떠한 고유한 역할을 수행하는지에 대해서는 충분히 검토하지 못했다. Zsido 외(2021)에 따르면 사회불안이 스마트폰 및 SNS 사용 문제로 이어지는 과정에서 하위전략 간 영향력이 다르게 나타났으며, 특히 파국화가 가장 강한 영향을 미쳤다. 반추와 자기비난이 그 다음으로 확인되었으며 타인비난의 영향은 상대적으로 약한 것으로 보고되었다. 이러한 결과는 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인들이 문제적 소셜 미디어 사용에 상이한 영향을 미칠 가능성을 시사한다. 자기비난은 스트레스 사건의 원인을 자신의 결함으로 귀인함으로써, 파국화는 사건을

과도하게 부정적으로 해석함으로써 사회적 상호작용의 위축 또는 회피를 초래할 수 있으며 이는 상대적으로 심리적 부담이 적은 온라인 환경에 대한 의존으로 이어질 수 있다(차소연 외 2024; Gao et al., 2025; Qiu et al., 2025). 타인비난은 다른 전략들에 비해 정신병리와의 직접적인 연관성이 상대적으로 약한 것으로 보고된 바 있어(Garnefski & Kraaij, 2007) 문제적 소셜 미디어 사용과의 관련성 또한 상대적으로 약하게 나타날 가능성이 있다. 그러나 이러한 관계에 대해서는 아직 충분히 검토되지 않았기 때문에 함께 살펴볼 필요가 있다.

종합하면 초기 성인기에 해당하는 개인이 외로움을 경험할 때 곧바로 문제적 행동으로 이어지기보다 외로움을 어떠한 인지적 방식으로 처리하느냐에 따라 그 영향이 달라질 가능성이 있다. 특히 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용할 경우 부정적 정서가 완화되지 못한 채 유지 및 증폭될 수 있으며, 이러한 정서적 긴장을 해소하기 위한 보상적 수단으로 소셜 미디어 사용이 증가할 수 있다. 한편, 부적응적 인지적 정서조절전략에 포함되는 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화는 모두 부정적 정서를 다루는 방식에 해당하지만 외로움이 문제적 소셜 미디어 사용으로 연결되는 과정에서 각 전략이 보이는 매개효과의 크기나 양상이 서로 다르게 나타날 가능성이 있으며, 특히 반복적인 부정적 사고를 특징으로 하는 반추는 문제적 소셜 미디어 사용과 보다 밀접하게 관련될 가능성이 있다. 이에 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인을 병렬적으로 투입하여 각각의 전략이 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용 간의 관계에서 어떠한 매개 역할을 수행하는지 검증하고

자 한다.

연구 가설은 다음과 같다.

1. 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용 간의 관계를 부적응적 인지적 정서조절전략이 매개할 것이다.

1-1. 외로움 수준이 높을수록 문제적 소셜 미디어 사용 수준이 높을 것이다.

1-2. 외로움 수준이 높을수록 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용 수준이 높을 것이다.

1-3. 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용 수준이 높을수록 문제적 소셜 미디어 사용 수준이 높을 것이다.

2. 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 4가지 하위요인(자기비난, 타인비난, 반추, 파국화)의 매개효과는 서로 다른 효과크기를 보일 것이다.

2-1. 반추는 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용 간의 관계에서 유의한 매개효과를 보일 것이다.

방 법

연구 대상

본 연구는 인스타그램 사용 양상과 동기 척도를 타당화하기 위한 연구의 일환으로 대한민국에 거주하는 만 18세부터 만 35세까지의 성인 500명에게 온라인 설문을 실시하였다. 남녀 각각 250명으로 평균 연령은 만 28.75세($SD = 4.45$)이었다. 직업 분포는 경영·사무·금융·보험직 150명(30.0%), 연구직 및 공학기술직 30명(6.0%), 교육·법률·사회복지·경찰·소방직 및 군인 41명(8.2%), 보건·의료직

38명(7.6%), 예술·디자인·방송·스포츠직 27명(5.4%), 미용·여행·숙박·음식·경비·청소직 14명(2.8%), 영업·판매·운전·운송직 25명(5.0%), 건설·채굴직 6명(1.2%), 설치·정비·생산직 18명(3.6%), 농림어업직 3명(0.6%), 학생 108명(21.6%), 기타 40명(8.0%)으로 구성되었다. 하루 평균 소셜 미디어 사용 시간은 4시간 이상 150명(30.0%), 3시간 이상 4시간 미만 108명(21.6%), 2시간 이상 3시간 미만 93명(18.6%), 1시간 이상 2시간 미만 113명(22.6%), 30분 이상 1시간 미만 26명(5.2%), 30분 미만 10명(2.0%)으로 나타났다.

절차

본 연구는 연구자 소속기관 생명윤리심의위원회(7001988-202601-HR-2785-05)의 승인을 받은 후 진행되었다. 참가자 모집은 온라인 설문업체를 통해 진행되었으며, 연구 참여에 동의한 자에 한해 자기보고식 설문이 실시되었다. 설문을 모두 완료한 참가자에게는 설문 소요 시간에 비례하여 설문업체에서 제공하는 온라인 포인트가 분당 100원 지급되었다.

측정 도구

한국판 UCLA 외로움 척도(Korean Version of the Revised UCLA Loneliness Scale)

외로움 수준을 측정하기 위해 Russell 외(1980)가 개발하고 김옥수(1997)가 한국어로 번안 및 타당화한 한국판 UCLA 외로움 척도를 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 4점 = 자주 그렇다)로 평정된다. 점수가 높을수록 외로움 수준이 높음을 의미한다. 김옥수(1997)

의 연구에서 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .93이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .93으로 나타났다.

한국어판 Bergen 소셜 미디어 중독 척도(Bergen Social Media Addiction Scale)

문제적 소셜 미디어 사용 수준을 측정하기 위해 Andreassen 외(2016)가 개발하고 김효정(2023)이 번안 및 타당화한 한국어판 Bergen 소셜 미디어 중독 척도를 사용하였다. 총 6문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(1점 = 매우 드물게, 5점 = 매우 자주)로 평정된다. 점수가 높을수록 문제적 소셜 미디어 사용 수준이 높음을 의미한다. 김효정(2023)의 연구에서 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .85이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .87로 나타났다.

인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire [CERQ])

부적응적 인지적 정서조절전략의 사용 수준을 측정하기 위해 Garnefski 외(2001)가 개발하고 김소희(2004)가 번안 및 수정하여 안현의 외(2013)가 타당화한 인지적 정서조절 질문지 중 부적응적 인지적 정서조절전략에 해당하는 문항을 사용하였다. 부적응적 인지적 정서조절전략은 총 16문항으로 4개의 하위 요인(자기비난, 타인비난, 반추, 파국화)으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(1점 = 거의 그렇지 않다, 5점 = 거의 항상 그렇다)로 평정된다. 점수가 높을수록 해당 전략을 더 많이 사용하는 것을 의미한다. 안현의 외(2013)의 연구에서 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 자기비난 .83, 타인비난 .87, 반추 .68, 파국화 .79이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도 계수(Cronbach's

α 는 자기비난 .71, 타인비난 .86, 반추 .75, 파국화 .79로 나타났다.

이 포함되지 않으면 매개효과가 유의한 것으로 판단하였다.

자료 분석

수집된 자료를 SPSS 28을 사용하여 다음의 절차로 분석하였다. 첫째, 본 연구에서 사용된 척도들의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 합치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 둘째, 연구 참가자의 인구통계학적 정보를 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 기술통계 분석을 통해 각 변인의 평균과 표준편차를 산출하였다. 셋째, 주요 변인 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, SPSS PROCESS macro model 4를 이용하여 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용의 관계에 있어 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 분석하였다. 95% 신뢰구간에서 5,000개의 bootstrap 표본을 추출하여 매개효과와 통계적 유의성을 검증하였으며, 95% 신뢰구간에 0

결 과

변인들의 평균, 표준편차 및 상관관계

주요 변인들의 평균과 표준편차, Pearson 상관계수를 표 1에 제시하였다. 외로움은 문제적 소셜 미디어 사용과 유의한 정적 상관($r = .20, p < .01$)을 보였고, 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인에 해당하는 자기비난($r = .22, p < .01$), 타인비난($r = .15, p < .01$), 반추($r = .14, p < .01$), 파국화($r = .34, p < .01$)와도 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 문제적 소셜 미디어 사용 역시 자기비난($r = .14, p < .01$), 타인비난($r = .16, p < .01$), 반추($r = .24, p < .01$), 파국화($r = .28, p < .01$)와 유의한 정적 상관을 보였다.

표 1. 변인들의 평균, 표준편차 및 상관관계

	변인	1	2	3	4	5	6	7
1	외로움	-						
2	부적응적 인지적 정서조절전략	.30**	-					
3	자기비난	.22**	.68**	-				
4	타인비난	.15**	.50**	-.04	-			
5	반추	.14**	.80**	.55**	.14**	-		
6	파국화	.34**	.85**	.49**	.28**	.61**	-	
7	문제적 소셜 미디어 사용	.20**	.29**	.14**	.16**	.24**	.28**	-
	평균	42.09	48.17	12.51	10.99	13.57	11.10	14.07
	표준편차	11.33	9.16	2.97	3.33	3.10	3.50	5.39

** $p < .01$.

외로움과 문제적 소셜 미디어 사용 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과

외로움과 문제적 소셜 미디어 사용 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 분석하기 위해 bootstrapping을 활용하여 5,000개의 표본을 추출하고 95% 신뢰구간에서 유의성을 검증하였으며 결과는 표 2와 그림 1에 제시하였다.

첫째, 외로움은 문제적 소셜 미디어 사용에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($b = .06, p < .01$). 둘째, 외로움은 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($b = .25, p < .001$). 셋째, 외로움을 통제한 상태에서 부적응적 인지적 정서조절전략은 문제적 소셜 미디어 사용에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($b = .15, p < .001$). 마지막으로 외로

움과 문제적 소셜 미디어 사용 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 분석한 결과 총효과와 직접효과, 간접효과 모두 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 유의하게 나타났다.

부적응적 인지적 정서조절전략 하위요인의 병렬다중매개효과

병렬다중매개분석을 실시하기에 앞서 매개변인 간의 다중공선성 여부를 확인한 결과, 모든 변인의 분산팽창계수(VIF)가 5 미만으로 나타나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다(표 3).

병렬다중매개분석을 실시한 결과는 다음과 같다. 첫째, 외로움이 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인에 미치는 영향을 분석한 결과, 외로움은 자기비난($b = .06, p < .001$),

표 2. 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과

경로	B	SE	LLCI	ULCI
총효과				
외로움 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0960	.0209	.0550	.1370
직접효과				
외로움 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0591	.0213	.0173	.1009
간접효과				
외로움 → 부적응적 인지적 정서조절전략 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0369	.0088	.0212	.0555

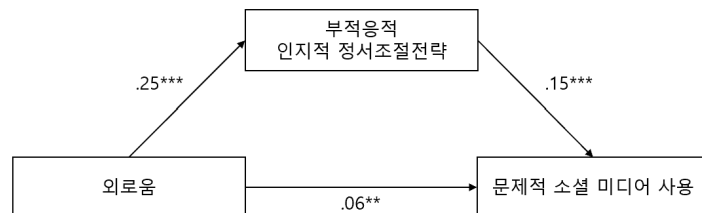


그림 1. 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과

표 3. 부정응적 인지적 정서조절전략의 하위요인의 다중공선성 분석

종속변인	예측변인	B	SE	t	p	VIF
	(상수)	6.72	1.36	4.93	< .001	
문제적 소셜 미디어 사용	자기비난	-.01	.10	-.13	.90	1.59
	타인비난	.15	.07	2.02	.04	1.14
	반추	.19	.10	1.90	.06	1.85
	파국화	.29	.09	3.26	< .01	1.86

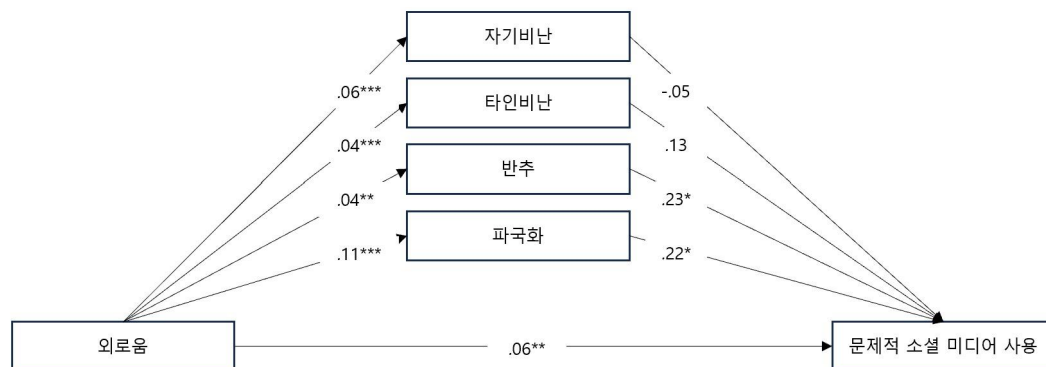


그림 2. 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용의 관계에서 부정응적 인지적 정서조절전략의 하위요인별 병렬 다중매개효과

타인비난($b = .04, p < .001$), 반추($b = .04, p < .01$), 파국화($b = .11, p < .001$)에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 외로움과 부정응적 인지적 정서조절전략의 하위요인이 문제적 소셜 미디어 사용에 미치는 영향을 분석한 결과, 외로움($b = .06, p < .01$)과 부정응적 인지적 정서조절전략의 하위요인 중 반추($b = .23, p < .05$)와 파국화($b = .22, p < .05$)만이 문제적 소셜 미디어 사용에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 해당 결과는 그림 2에 제시하였다.

마지막으로 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용의 관계에서 부정응적 인지적 정서조절전략 하위요인의 병렬다중매개효과를 검증한 결

과는 표 4와 표 5에 제시하였다. 구체적으로 간접효과는 네 가지 하위요인 중 반추와 파국화만이 유의한 효과크기를 보였으며, 나머지 하위요인인 자기비난, 타인비난은 95% 신뢰구간에 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않았다. 간접효과 간 차이의 경우 파국화의 간접효과가 자기비난의 간접효과보다 유의하게 큰 것으로 나타났으며, 그 외 하위요인 간 간접효과의 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 추가적으로 동일한 병렬다중매개모형을 남성과 여성 집단에 각각 적용하여 성별에 따른 차이를 확인한 결과, 여성 집단에서는 반추가 유의한 매개변인으로 작용한 반면 남성 집단에서는 파국화가 유의하게 나타났다(표 6, 7).

표 4. 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인별 매개효과

경로	B	SE	LLCI	ULCI
총효과				
외로움 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0960	.0209	.0550	.1370
직접효과				
외로움 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0603	.0218	.0174	.1032
간접효과				
외로움 → 자기비난 → 문제적 소셜 미디어 사용	-.0027	.0058	-.0145	.0086
간접효과				
외로움 → 타인비난 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0059	.0041	-.0010	.0152
간접효과				
외로움 → 반추 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0088	.0052	.0007	.0205
간접효과				
외로움 → 파국화 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0237	.0110	.0024	.0456

표 5. 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인의 간접효과 간 차이

간접효과	B	SE	LLCI	ULCI
자기비난 - 타인비난	-.0180	.0133	-.0445	.0071
자기비난 - 반추	-.0241	.0191	-.0633	.0118
자기비난 - 파국화	-.0556	.0281	-.1125	-.0021
타인비난 - 반추	-.0061	.0137	-.0343	.0201
타인비난 - 파국화	-.0376	.0267	-.0917	.0148
반추 - 파국화	-.0315	.0288	-.0888	.0248

표 6. 여성의 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인별 매개효과

경로	B	SE	LLCI	ULCI
총효과				
외로움 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0825	.0280	.0274	.1376
직접효과				
외로움 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0617	.0295	.0037	.1198
간접효과				
외로움 → 자기비난 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0022	.0081	-.0137	.0192
간접효과				
외로움 → 타인비난 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0012	.0031	-.0041	.0093
간접효과				
외로움 → 반추 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0195	.0109	.0020	.0442
간접효과				
외로움 → 파국화 → 문제적 소셜 미디어 사용	-.0021	.0136	-.0311	.0228

표 7. 남성의 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인별 매개효과

경로	B	SE	LLCI	ULCI
총효과				
외로움 → 문제적 소셜 미디어 사용	.1132	.0313	.0515	.1749
직접효과				
외로움 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0463	.0332	-.0191	.1117
간접효과				
외로움 → 자기비난 → 문제적 소셜 미디어 사용	-.0105	.0097	-.0298	.0081
간접효과				
외로움 → 타인비난 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0076	.0112	-.0144	.0302
간접효과				
외로움 → 반추 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0010	.0042	-.0079	.0108
간접효과				
외로움 → 파국화 → 문제적 소셜 미디어 사용	.0687	.0222	.0298	.1178

논 의

본 연구는 외로움이 문제적 소셜 미디어 사용에 미치는 영향에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 확인하고자 하였다. 분석 결과, 외로움이 문제적 소셜 미디어 사용과 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용에 유의한 정적 영향을 미쳤고, 하위전략 중 반추와 파국화만이 문제적 소셜 미디어 사용에 유의한 간접효과를 보였다.

첫째, 외로움은 문제적 소셜 미디어 사용에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 이는 외로움이 특정 인지적 또는 정서적 처리 과정을 통해 문제적 소셜 미디어 사용과 같은 행동으로 전환되는 간접적인 정서적 취약 요인으로 기능할 뿐만 아니라 직접적인 원인으로도 작용할 수 있음을 시사한다. 사회적 보상 가설에 따르면 현실의 대인관계에서 어려움을 경험하거나 충분한 사회적 자원을 형성하지 못한 개인

은 이에 대한 불만족을 보상하기 위해 소셜 미디어를 보다 빈번하게 이용하는 경향이 있다(Valkenburg et al., 2005). 소셜 미디어는 즉각적인 피드백과 사회적 연결감을 제공함으로써 일시적인 정서적 위안을 제공할 수 있으며, 이러한 특성은 외로움을 완화하는 수단으로 기능할 수 있다. 즉, 현실에서 충족되지 못한 관계적 욕구를 온라인 환경을 통해 대안적으로 충족하려는 동기가 소셜 미디어 사용을 강화하여 점차 문제적 사용으로 이어질 수 있다.

둘째, 외로움은 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 이는 외로움이 자기조절 기능의 저하와 관련된다는 선행 연구 결과로 설명할 수 있다(Cacioppo & Hawkley, 2009). 자기조절 능력이 약화될 경우 개인은 정서를 적응적이지 못한 방식으로 처리할 가능성이 높다. 더불어 외로움은 모든 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인과 관련이 있는 것으로 나타났다. 구

체적으로 자기비난과 관련하여 외로움을 경험하는 개인은 사회적 소외를 개인의 결함이나 무능함으로 해석하는 등 사회적 관계에서의 어려움의 원인을 자신에게서 찾는 경향을 보인다(Bui et al., 2022). 더불어 외로움은 관계를 형성하는 것에 있어 실패의 원인을 타인에게 귀인하는 타인 비난 전략 역시 증가시키는 것으로 나타났다. 이는 외로움이 자아를 위협하는 상황에서 정서적 부담을 완화하기 위해 책임을 외부로 전가하는 경향이 강화될 수 있음을 시사한다. 즉, 외로움은 관계의 어려움을 내면화하여 스스로를 비난하게 만들기도 하지만 동시에 이를 타인에게 귀인하려는 반응으로도 이어질 수도 있다. 이러한 귀인 경향과 더불어 외로움은 단순한 정서 상태가 아니라 사회적 배제에 대한 경계 신호로 작용하며, 지각된 관계적 결핍의 원인과 의미를 반복적으로 탐색하도록 만드는 특성과 관련될 수 있다. 외로움을 경험하는 개인은 사회적 관계에 대한 위협을 과민하게 지각하고 부정적 사회적 단서에 선택적으로 주의를 기울이며, 그 원인을 반복적으로 되새기거나 부정적 결과를 과장하여 예측하는 경향을 보인다(Floyd et al., 2025; Hawkley & Cacioppo, 2010; Sharif-Nia et al., 2025). 이러한 특성은 외로움의 원인을 반복적으로 숙고하게 만드는 반추 전략의 사용을 증가시키고, 외로움의 부정적 결과를 확대 해석하는 파국화 전략을 활성화했을 가능성이 있다.

셋째, 부적응적 인지적 정서조절전략은 문제적 소셜 미디어 사용에 유의한 정적 영향을 미쳤으며, 이는 선행 연구와 일치하는 결과이다(Zsido et al., 2021). 특히 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인 중 반추와 파국화만

이 문제적 소셜 미디어 사용과 유의한 관련을 보였다. 반추 전략의 사용은 대안적인 사고를 떠올리지 못하도록 방해하기 때문에 문제가 원활하게 해결되지 않고 내적 긴장감이 지속된다(Nolen-Hoeksema et al., 2008; Trapnell & Campbell, 1999). 한편, 파국화 전략을 사용하는 개인은 부정적 경험의 결과를 최악의 수준으로 가정함으로써 정서적 각성을 높이고 부정적 정서를 더욱 증폭시킨다. 이러한 상태에서 개인은 정서적 고통을 즉각적으로 완화할 수 있는 수단을 찾게 되며, 소셜 미디어는 쉽게 접근할 수 있고 즉각적인 보상을 제공한다는 점에서 보상적 정서 조절의 수단으로 기능할 수 있다(Erduran Tekin, 2025; Gao & Du, 2025). 일시적인 관점에서 소셜 미디어는 정서적 안도감을 제공할 수 있지만 해당 행동은 장기적으로 강화되어 문제적 사용으로까지 이어지는 악순환을 형성할 수 있다.

마지막으로 매개효과와 관련하여 부적응적 인지적 정서조절전략이 외로움과 문제적 소셜 미디어 사용의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이는 외로움을 경험할 때 부적응적인 방법을 통해 부정적 정서를 조절함으로써 문제적 소셜 미디어 사용으로 이어짐을 시사한다. 특히 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인 중 반추와 파국화가 매개변인으로 작용하였으며, 이는 외로움이 문제적 소셜 미디어 사용으로 이어지는 과정에서 모든 부적응적 인지적 정서조절전략이 동일하게 작용하지 않음을 보여준다. 한편, 자기비난과 타인비난은 각각 수치감, 분노와 같은 정서를 유발하는 경향이 있으며(Alix et al., 2020; Kuppens & Van Mechelen, 2007), 이러한 정서는 타인과의 상호작용을 회피하거나 거리를 두는 방향으로 작용할 수 있다. 따라서 해당 전략은 문제적

소셜 미디어 사용으로 이어지기보다는 사회적 철수나 대인관계 갈등과 같은 다른 행동 양상으로 나타날 가능성이 있으며, 그 결과 매개효과가 유의하지 않았을 가능성이 있다.

또한 성별에 따른 추가적인 분석을 진행한 결과 여성에게서는 반추가, 남성에게서는 파국화가 유의한 매개변인으로 나타났다. Nolen-Hoeksema의 반응 양식 이론에 따르면 여성은 남성에 비해 반추 전략을 더 많이 사용하는 것으로 알려져 있다(Johnson & Whisman, 2013; Nolen-Hoeksema et al., 2008). 이러한 특성을 고려할 때 외로움과 같은 대인관계적 스트레스가 반추로 전환되고 이후 정서적 고통을 완화하기 위한 행동적 조절 전략으로 소셜 미디어 사용이 선택되는 경로가 여성에게서 더욱 두드러지게 나타났을 가능성이 있다. 반면 남성의 경우 파국화가 유의한 매개변인으로 나타났다. 성역할 사회화 이론에 따르면 전통적인 남성 역할은 주체성, 독립성, 자기확신과 같은 특성을 강조한다(Bem, 1974). 이러한 규범은 남성으로 하여금 사회적 관계에서 능동적이고 유능하게 기능할 것을 요구한다. 그러나 외로움은 대인관계에서의 불만족감이나 실패를 의미하며, 이는 전통적 남성 역할 기대와 충돌할 수 있다. 특히 남성성은 획득하기 어렵고 유지 또한 불안정하기 때문에 외로움과 같은 부정적 정서는 개인의 능력 및 사회적 지위에 대한 위협으로 해석될 수 있다(Vandello & Bosson, 2013). 외로움이 개인의 능력이나 사회적 지위의 위협으로까지 해석될 경우, 그로 인한 결과를 과도하게 부정적으로 해석하는 파국화 전략이 활성화될 수 있으며 이러한 인지적 왜곡은 불안을 증가시키고 회피 행동을 촉진할 수 있다(Käll et al., 2020). 또한 대면 상호작용에 대한 부담이 증가할 수

록 상대적으로 통제 가능하고 안전하다고 인식되는 온라인 환경을 선호하게 되고 이에 대한 의존을 강화함으로써 문제적 소셜 미디어 사용으로 이어질 수 있다(Caplan, 2007).

추가적으로 간접효과 간 차이 분석 결과 파국화의 매개효과는 자기비난의 매개효과보다 유의하게 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 외로움이 문제적 소셜 미디어 사용으로 이어지는 과정에서 자기 가치에 대한 부정적 평가보다는 스트레스 사건의 부정적 결과를 파국적으로 해석하는 인지적 경향이 보다 중요한 역할을 수행할 수 있음을 보여준다. 특히 문제적 소셜 미디어 사용이 정서적 고통을 완화하기 위한 행동적 대처 전략의 성격을 지닌다는 점에서 회피 반응을 직접적으로 촉발하는 파국화 전략의 특성이 해당 행동과 연결되어 나타났을 가능성도 생각해 볼 수 있다. 반면 자기비난은 파국화와 달리 문제적 행동보다는 우울이나 자존감 저하와 같은 내재화 문제와 밀접하게 관련될 수 있다. 내적 귀인은 학습된 무력감과 낮은 자존감으로 이어져 대인관계 상황에서 위축과 거절 기대를 강화할 수 있다(Heinrich & Gullone, 2006). 즉, 자기비난은 정서적 고통을 외부 활동을 통해 보상하려는 행동적 대처로 이어지기보다는 우울이나 사회적 철수와 같은 내재화 문제로 연결되는 경향을 보였을 가능성이 있다. 그러나 하위요인 간 차이를 직접적으로 비교한 연구가 미비하다는 점을 고려할 때 해당 결과에 대한 해석은 신중할 필요가 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 외로움이라는 정서적 경험이 문제적 소셜 미디어 사용이라는 행동적 결과로 전환되는 과정에서 반추와 파국화를 하나의 중요한 인지적 매커니즘으로 제시하였다. 기존 연구들은 외로움

과 문제적 소셜 미디어 사용 간의 직접적인 연관성에 주로 초점을 맞추어 왔으나 본 연구는 외로움이 그 자체로 문제 행동을 유발할 뿐만 아니라 외로움이라는 부정적 정서를 인지적으로 조절하는 과정이 정서적 고통을 유지 및 증폭시키고 이를 완화하기 위한 행동적 회피 수단으로 소셜 미디어가 사용될 수 있음을 검증하였다. 둘째, 본 연구는 외로움과 관련된 문제적 소셜 미디어 사용에 대한 개입 방향에 있어 중요한 시사점을 제공한다. 즉, 외로움의 수준을 단순히 감소시키는 접근에 그치기보다 부정적인 생각이나 감정을 반추하고 사회적 위협에 대해 과잉 경계하는 인지적 처리 과정에 개입할 필요성을 제시한다. 이러한 관점에서 반추와 파국화 전략의 사용 감소를 목표로 한 인지적 개입은 외로움과 연관된 문제적 소셜 미디어 사용을 예방하고 완화하는 데 유용한 접근이 될 수 있을 것이다. 예를 들어 인지 재구조화나 재평가와 같은 전략과 더불어 마음챙김 기반 접근에서 강조하는 인지적 탈융합은 개인이 생각이나 감정을 자신의 일부로 동일시하기보다 이를 분리하여 관찰하도록 돕는 과정으로 반추나 파국화와 같은 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용을 감소시키는 데 기여할 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 외로움이 문제적 소셜 미디어 사용으로 이어지는 과정에서 성별에 따른 차별적 경로가 존재할 가능성을 확인하였다. 구체적으로 여성에게서는 반추가, 남성에게서는 파국화가 유의한 매개변인으로 나타나 동일하게 외로움을 경험하더라도 성별에 따라 활성화되는 인지적 기제가 다를 수 있음을 보여주었다. 이는 외로움과 관련된 문제 행동을 이해함에 있어 단일한 심리적 경로를 가정하기보다 성별을 고려한 보다 정교한 접근이 필요함을 시

사한다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제안은 다음과 같다. 첫째, 자기보고식 설문을 통해 데이터를 수집하였기 때문에 참가자의 주관적 판단이나 사회적 바람직성 등에 영향을 받을 수 있다. 후속 연구에서 이러한 편향을 최소화할 수 있는 다양한 측정 방식을 고려할 필요가 있을 것이다. 둘째, 횡단적 연구 설계로 인해 변인 간 인과관계를 명확히 규명하기에는 한계가 있다. 따라서 종단적 설계를 통해 변인 간의 인과적 관계를 보다 정밀하게 분석할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 인지적 정서조절전략 중 부적응적인 전략에 초점을 맞추었다. 이 외에 적응적 인지적 정서조절전략이 보호 요인의 일종으로 작용하는지 살펴보는 것도 임상적으로 의미있는 결과를 도출할 수 있을 것이다. 이를 통해 보다 정교한 메커니즘을 이해할 뿐만 아니라 위험 요인 중심의 접근을 넘어 예방 및 개입 전략 수립에 중요한 시사점을 제공할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계 [석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T9560970>
- 김옥수 (1997). 한국어로 번역된 UCLA 외로움 사정도구의 신뢰도 및 타당도 조사. 한국간호학회, 27(4), 871-879.
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=4115696>
- 김효정 (2023). 소셜 미디어 중독의 심리적 기제와 치료적 개입: 자기와 대인관계 요인을 중심으로 [박사학위논문, 서울대학교]

- 대학원]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T16865465>
- 문슬빈, 이민규 (2018). 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계: 부적응적 인지적 정서조절전략과 내면화된 수치심의 간접효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 23(2), 379-396.
https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART002359551
- 문화체육관광부 (2023). 2023년 국민 사회적 연결성 실태조사 [보고서].
<https://www.rcda.or.kr/home/kor/board.do?menuCode=41&act=detail&idx=21878>
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. *상담학연구*, 14(3), 1773-1794.
https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART001781748
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 887-905.
https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART001301232
- 이준희, 박수현 (2023). 외로움이 우울에 미치는 영향: 행동 활성화 기질과 균형 있게 바라보기의 조절된 조절효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 9(4), 767-794.
https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART003041278
- 차소연, 이성규, 성혜연 (2024). 대학생의 자기비난과 비자살적 자해경험의 관계에서 SNS 중독경향성의 매개효과. *청소년복지연구*, 26(4), 27-49.
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=4146923>
- 최윤영 (2021). 생도생활 스트레스와 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 7(2), 195-217.
<http://doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PUB.7.2.195>
- Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., & Cherbuin, N. (2025). Longitudinal associations between mental health and problematic social media use: The mediating role of the motives for social media use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2025(1), Article e6575876.
<https://doi.org/10.1155/hbe2/6575876>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281.
<https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Alix, S., Cossette, L., Cyr, M., Frappier, J.-Y., Caron, P.-O., & Hébert, M. (2020). Self-blame, shame, avoidance, and suicidal ideation in sexually abused adolescent girls: A longitudinal study. *Journal of Child Sexual Abuse*, 29(4), 432-447.
<https://doi.org/10.1080/10538712.2019.1678543>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.
<https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Arnett, J. J. (2023). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the

- twenties. In J. J. Arnett (Ed.), *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood* (pp. 1-8). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.36>
- Auerbach, R. P., Claro, A., Abela, J. R., Zhu, X., & Yao, S. (2010). Understanding risky behavior engagement amongst Chinese adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 34(2), 159-167.
<https://doi.org/10.1007/s10608-009-9238-x>
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162.
<https://doi.org/10.1037/h0036215>
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: The role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article e586222.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.586222>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 787-805.
<https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- Bui, K., Burris, S., & Sargent, B. (2022). “All you can really think about is you want friends”: Loneliness in the words of undergraduates. *College Student Journal*, 56(3), 288-312.
<https://eric.ed.gov/?id=EJ1379549>
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and Emotion*, 28(1), 3-21.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
<https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Erduran Tekin, Ö. (2025). Rumination and social media addiction relationship: The role of loneliness and happiness. *Journal of Social Service Research*, 51(4), 1044-1056.
<https://doi.org/10.1080/01488376.2025.2486096>
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions.

- Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544.
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), Article e3142. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173142>
- Floyd, K., Ray, C. D., & Boumis, J. K. (2025). Cognitive distortions associated with loneliness: An exploratory study. *Behavioral Sciences*, 15(8), Article e1061.
<https://doi.org/10.3390/bs15081061>
- Gao, F., & Du, X. (2025). A meta-analysis of rumination and digital addiction. *Personality and Individual Differences*, 238, Article e113074.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113074>
- Gao, L., Kong, F., Liu, F., Zhang, Z., & Wang, X. (2025). Shyness and adolescents' smartphone addiction: Roles of maladaptive cognitive emotion regulation, experiential avoidance, and online social support. *Psychology in the Schools*, 62(3), 864-874.
<https://doi.org/10.1002/pits.23360>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Hards, E., Loades, M. E., Higson Sweeney, N., Shafran, R., Serafimova, T., Reynolds, S., Crawley, E., Chatburn, E., Linney, C., McManus, M., & Borwick, C. (2022). Loneliness and mental health in children and adolescents with pre existing mental health problems: A rapid systematic review. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 313-334.
<https://doi.org/10.1111/bjc.12331>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-374.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- Joormann, J., & D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes. *Cognition and Emotion*, 24(6), 913-939.
<https://doi.org/10.1080/02699931003784939>
- Käll, A., Shafran, R., Lindegaard, T., Bennett, S., Cooper, Z., Coughtrey, A., & Andersson, G.

- (2020). A common elements approach to the development of a modular cognitive behavioral theory for chronic loneliness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(3), 269-282. <https://doi.org/10.1037/ccp0000454>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(4), 451-455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Kuppens, P., & Van Mechelen, I. (2007). Interactional appraisal models for the anger appraisals of threatened self-esteem, other-blame, and frustration. *Cognition and Emotion*, 21(1), 56-77. <https://doi.org/10.1080/02699930600562193>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ma, R., Schlieff, M., Lloyd-Evans, B., Ikhtabi, S., & Johnson, S. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(11), 2161-2178. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, Article e100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Pearce, E., Birken, M., Pais, S., Tamworth, M., Ng, Y., Wang, J., Chipp, B., Crane, E., Schlieff, M., Yang, J., Stamos, A., Cheng, L. K., Condon, M., Lloyd-Evans, B., Kirkbride, J. B., Osborn, D., Pitman, A., & Johnson, S. (2023). Associations between constructs related to social relationships and mental health conditions and symptoms: An umbrella review. *BMC Psychiatry*, 23(1), Article e652. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05069-0>

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 123-134). Wiley.
https://www.researchgate.net/publication/284634633_Theoretical_approaches_to_loneliness
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, Article e110974.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Qiu, R., Guo, Z., Wang, X., Li, Y., Li, M., & Xia, Z. (2025). New perspectives on mobile phone addiction based on network analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article e1665673.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1665673>
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Rogier, G., Beomonte Zobel, S., & Velotti, P. (2021). COVID-19, loneliness and technological addiction: Longitudinal data. *Journal of Gambling Issues*, 47, 108-123.
<http://doi.org/10.4309/jgi.2021.47.4>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Sharif-Nia, H., Jackson, A. C., Salehi, S., Miraghai, F., & Hosseini, S. H. (2025). Loneliness and repetitive negative thinking mediate the link between social health and cardiac distress in heart disease patients. *Scientific Reports*, 15(1), Article e11804.
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-96968-7>
- Skues, J. L., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2414-2419.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.012>
- Smith T. (2023). An exploratory analysis of the relationship of problematic Facebook use with loneliness and self-esteem: The mediating roles of extraversion and self-presentation. *Current Psychology*, 42, 24410-24424.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03505-0>
- Thompson R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
<https://doi.org/10.2307/1166137>
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the Internet. *New Media & Society*, 7(3), 383-402.
<https://doi.org/10.1177/1461444805052282>
- Vandello, J. A., & Bosson, J. K. (2013). Hard

- won and easily lost: A review and synthesis of theory and research on precarious manhood. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(2), 101-113. <https://doi.org/10.1037/a0029826>
- Weiss, R. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press. <https://mitpress.mit.edu/9780262730419/loneliness/>
- World Health Organization. (2025). *From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies: Report of the WHO Commission on Social Connection*. <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360>
- Wu, P., Feng, R., & Zhang, J. (2024). The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study. *BMC Psychology*, 12(1), Article e13. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01498-4>
- Yang, C. C., Carter, M. D., Webb, J. J., & Holden, S. M. (2020). Developmentally salient psychosocial characteristics, rumination, and compulsive social media use during the transition to college. *Addiction Research & Theory*, 28(5), 433-442. <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1682137>
- Ye, Y., & Lin, L. (2015). Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological Reports*, 116(1), 164-175. <https://doi.org/10.2466/07.09.PR0.116k14w3>
- Yun, R. C., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2023). Thinking too much: How young people experience rumination in the context of loneliness. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 33(1), 102-122. <https://doi.org/10.1002/casp.2635>
- Zhang, Y., Li, J., Zhang, M., Ai, B., & Jia, F. (2024). Bidirectional associations between loneliness and problematic internet use: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Addictive Behaviors*, 150, Article e107916. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107916>
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173, Article e110647. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110647>
- 원고접수일 : 2026. 01. 21.
수정 원고접수일 : 2026. 03. 20.
게재확정일 : 2026. 03. 27.

The Mediating Role of Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Loneliness and Problematic Social Media Use among Young Adults*

Yeonju Oh¹⁾ Jungjin Ha²⁾ Soohyun Park^{3)†}

¹⁾Department of Psychology, Yonsei University, M.A.

²⁾Department of Psychology, Yonsei University, Ph.D. student

³⁾Department of Psychology, Yonsei University, Professor

Loneliness has been identified as a major risk factor for various mental health problems among young adults. In particular, loneliness may contribute to problematic social media use in digital environments, in which cognitive and emotional processing plays an important role. Accordingly, this study examined the mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies (self-blame, other-blame, rumination, and catastrophizing) in the relationship between loneliness and problematic social media use. A total of 500 young adults aged 18 to 35 years completed self-report measures assessing loneliness, problematic social media use, and maladaptive cognitive emotion regulation strategies. Mediation analyses using bootstrapping indicated that loneliness was significantly associated with both problematic social media use and maladaptive cognitive emotion regulation strategies. Among the subcomponents, only rumination and catastrophizing significantly mediated the relationship between loneliness and problematic social media use, with the indirect effect of catastrophizing exceeding that of self-blame. Additionally, parallel multiple mediation analyses by gender exhibited that rumination was a significant mediator in women, whereas catastrophizing was significant in men. These findings suggest that loneliness may influence problematic social media use both directly but indirectly through cognitive processes such as rumination and catastrophizing, and that these mechanisms may differ by gender.

Keywords : loneliness, problematic social media use, maladaptive cognitive emotion regulation strategies

* This paper is scheduled to be included in the first author's master's thesis. This research was supported by the Yonsei Signature Research Cluster Project in 2025 (2025-22-0004)

† Corresponding Author : Soohyun Park / Department of Psychology, Yonsei University, Professor / (03722) 50 Yonsei-ro, Seodaemun-gu, Seoul, Republic of Korea / Tel: +82-2-2123-5435 / E-mail: parksoohyun@yonsei.ac.kr