

외로움과 SNS중독경향성의 관계: 자기효능감의 매개효과 - 여대생을 중심으로 - *

서 원 진 김미리혜[†] 김 정 호 Chad Ebesutani 조 인 성

덕성여자대학교 심리학과

본 연구에서는 여대생을 대상으로 외로움이 SNS중독경향성에 미치는 영향을 알아보고, 외로움과 SNS중독경향성의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증하고자 하였다. 서울 소재의 한 대학교에 재학 중인 여대생 355명을 대상으로 설문조사를 실시하였고, 341부의 자료를 분석하였다(평균나이 20.52세, 표준편차 1.85세). 결과는 다음과 같다. 우선, 외로움은 SNS중독경향성과 유의한 정적 상관을 보였고, 자기효능감과는 유의한 부적 상관을 나타냈으며, 자기효능감과 SNS중독경향성 간에 유의한 부적 상관이 나타났다. 매개효과 검증 결과, 자기효능감은 여대생의 외로움과 SNS중독경향성과의 관계를 완전매개 하는 것으로 나타났다. 이는 여대생의 외로움에 따르는 SNS중독경향성에 있어 그 과정에서 중요한 역할을 하는 자기효능감에 대한 평가와 개입이 중요함을 시사한다. 끝으로 본 연구의 의의와 제한점을 논의하였다.

주요어 : 외로움, 자기효능감, SNS중독경향성

* 본 연구는 2014년도 덕성여자대학교 교내연구비 지원으로 이루어졌음.

이 연구의 일부 내용은 2014년 한국임상심리학회 추계학술대회에서 포스터 발표되었음.

이 연구의 일부 내용은 2015년 미국심리학회 연차학술대회에서 포스터 발표되었음.

[†] 교신저자 : 김미리혜, 덕성여자대학교 심리학과, (132-714) 서울특별시 도봉구 쌍문동 419

Tel : 02-901-8478, E-mail : medehae@duksung.ac.kr

컴퓨터와 스마트폰이 널리 보급되면서 웹기반 사회연결망(Social Network Service: SNS)¹⁾이 일상생활의 큰 부분을 차지하게 되었다. SNS란 개인 간 관계를 통해 형성된 연결을 공유하며, 그 연결을 바탕으로 일어나는 상호작용을 지원하는 웹기반 서비스이다(Boyd & Ellison, 2008). 또한 SNS는 인터넷을 기반으로 하여 사람과 사람을 연결하고 정보 공유와 인맥관리 및 자기표현 등을 통해 타인과의 관계를 형성하고 유지하며 관리할 수 있는 서비스로도 정의된다(한국인터넷진흥원, 2009).

국내에서 사용되는 대표적인 SNS으로는 트위터(twitter), 페이스북(facebook), 카카오토리(kakao story) 등이 있으며, 카카오톡(kakao talk), 틱톡(tic tok), 라인(line) 등의 인스턴트 메신저도 인터넷을 기반으로 사람들을 연결하여 타인과 관계를 형성하고 유지할 수 있다는 점에서 SNS에 속한다고 볼 수 있다.

국내에 스마트폰이 보급된 2009년 이래로 스마트폰 앱을 통한 SNS 사용이 증가해왔다. 시간과 공간의 제약에서 자유로워 언제 어디서든 쉽고 편하게 이용할 수 있는 이점으로 국내 SNS 사용자는 폭발적으로 늘어났다. 2013년 정보통신정책연구원에 따르면, 전국 단위의 미디어 패널 조사에서 10,319명의 응답자 중 23.5%가 SNS를 사용한다고 응답하였으며, 2012년 방송통신위원회의 인터넷이용실태조사에서는 73,063명의 응답자 중 67.1%가 SNS를 이용한다고 보고하였다. 또한 전 세계의 대표 SNS로 주목받고 있는 Facebook의 경우, 2013년에 가입자 수가 11억 1,000만 명을 기록하였다(Facebook, 2013).

1) 국내에서는 SNS(Social Network Service 혹은 Site를 가리킴)이라는 용어가 통용되나 해외에서는 social media라는 용어가 많이 사용되고 있다.

국내 SNS 사용자들은 주로 사람들과의 인맥관리를 목적으로 SNS를 사용하는 것으로 조사되었다. DMCCReport(2010)의 'SNS에 대한 사용자 의식조사 보고서'에 따르면, 국내 SNS 이용목적은 인맥관리가 76.1%(한국통계진흥원, 2012)였으며, 유니버설맥켄코리아가 발표한 '웨이브6(Wave6) - The Business of Social'에서도, 한국은 SNS 내에서의 '관계 맺기'에 상대적으로 더 치중하는 것으로 조사되어, 흥미 위주의 미국과 영국, 새로운 것을 배우는 창구로 활용하는 중국과 홍콩 등의 목적과는 다른 양상을 보였다(정보통신정책연구원, 2012). 또한, 국내 20대 대학생들을 대상으로 한 최지애(2013)의 연구에서도 대학생들이 소외감에 대한 두려움 때문에 또래집단에서 소외되지 않고, 소속감을 느끼기 위해 SNS를 사용하게 되었다는 결과는 SNS 사용 동기에서 관계 지향적인 목적이 중요함을 알 수 있다.

이와 같이, SNS는 사람들 간의 관계적인 측면에서 시간과 공간의 제약에서 벗어나 관계를 맺을 수 있다는 점에서 편리성을 제공하지만, 동시에 SNS에 너무 집착하거나 몰두하고, 과잉 시간을 투자하여 정상적인 일상생활을 저해하는 부작용 또한 나타나고 있다. 정소영과 김종남(2014)은 기존의 중독 개념 및 인터넷 중독과 스마트폰 중독의 정의에 근거하여 SNS 중독의 조작적 정의를 내렸는데, '온라인상의 대인관계에 과도하게 몰입하여 금단 및 내성이 나타나며, 일상생활에 지장을 주는 것'이라고 하였다. 오윤경(2012)의 연구에서는 SNS를 과도하게 사용하여 금단과 내성을 경험하면서 스트레스와 우울증, 의존증, 집중력 저하, 강박 등의 정신적 피로와 신체적 문제가 나타나 개인의 일상생활과 적응에 지장을 초래하는 것으로 SNS중독경향을 설명하였다.

이러한 SNS의 중독적인 사용과 관련하여 오윤경(2012)의 연구에서는 SNS 중 하나인 페이스북의 과다사용이 대인관계만족을 방해하고 오히려 외로움을 심화시킬 수 있음을 보여 주었다. 또한 우공선(2011)은 SNS의 과다사용이 학업성적 및 업무의 효율성을 저하시키고, 다른 활동에 대한 흥미를 떨어뜨리며, 가족과의 대화를 단절시키고, 수면 부족 등의 문제점이 나타날 수 있음을 보고하였다.

SNS가 온라인에서의 사회적 망이라는 점과 국내 SNS 사용자들의 주된 목적이 인맥관리라는 점에서 볼 때, 현실에서 관계에 대한 욕구가 높으면서도 충분히 채워지지 못할수록 SNS에 집착할 것이라고 추측해 볼 수 있다. 그 원인 중 하나로 외로움을 가정할 수 있는데, 외로움은 친밀함의 결핍이나 사회적 관계의 결핍과 관련된 개념으로 Weiss(1973)는 개인이 원하는 사회적 관계 수준과 실제 수준 간 불일치로 인해 외로움이 발생한다고 하였고, Peplau와 Perlman(1982)은 개인의 사회적 관계망이 양적이나 질적으로 그 개인이 기대하는 것보다 부족할 때 외로움이 발생한다고 하였으며, Jones, Hobbs와 Hockenbury(1982) 및 Jones와 Carver(1991)의 연구에서는 외로움의 원인으로 관계에 대한 낮은 평가, 다시 말해 관계를 맺는데 무능하다고 지각하는 것을 들었다.

이렇듯, 현실 세계에서의 불만족스러운 대인관계 수준은 외로움을 초래할 가능성을 높이고, 그로 인해 또 다른 사회적 관계망인 SNS에 집착하고 몰입하게 되면서 대인관계 욕구를 충족시키도록 개인을 몰고 갈 수 있다. 한국 대학생들을 대상으로 연구한 이지은과 성동규(2013)는 대인관계에서 불안을 느끼고 외로울수록 SNS의 일종인 페이스북을 더 많이 사용하였다고 보고하였다. 오윤경(2012)은 외

로움과 낮은 대인관계 만족이 SNS중독경향성에 영향을 미쳤다고 보고하였고, 조성현과 서경현(2013)의 연구에서는 대학생의 사회적 고립과 소외가 SNS중독경향성과 높은 상관을 보인 것으로 나타났다. 백초롱(2012)의 연구에서 SNS의 사용이 외로움을 경감시키는 것으로 나타났고, 최세경, 광규태, 이봉규(2012)의 연구에서는 SNS를 이용하는 것이 실제 대인관계를 발전시키는 것으로 나타났다. Wan(2009)의 중국 대학생을 대상으로 한 연구에서 외로움이 SNS 중독과 정적인 상관을 보인 것으로 보고되었고, 대학생의 심리적인 특성과 SNS중독에 관한 박용기(2014)의 연구에서는 외로움이 SNS중독에 유의한 예측변인인 것으로 나타났다.

이러한 선행 연구들에 비추어볼 때, 현실 세계의 부족한 관계 욕구를 채우지 못하여 외로움이 커질수록 또 다른 관계망인 SNS를 통해서 대인관계를 형성하고 유지하려는 경향이 높아질 것이라고 추측할 수 있다. 다시 말해, 외로움의 수준이 높을수록 SNS에 집착하고 몰입하게 됨으로써 SNS중독경향성에 영향을 미칠 가능성을 상정할 수 있다.

한편 SNS중독경향성의 성차에 대한 연구를 살펴보면 남자에 비해 여자가 SNS 친구의 수에 관계없이 SNS에 더 많은 시간을 사용하였고(Acar, 2008), 피승정(2013)의 연구에서도 여자가 SNS에 중독될 가능성이 더 높은 것으로 나타났다. SNS중독경향성에 영향을 줄 것이라고 가정한 본 연구의 예언변인인 외로움 또한 남자보다 여자가 외로움의 수준이 더 높았다는 Kim(2001)의 연구를 근거로 본 연구는 여자대학생을 대상으로 하였다.

위에서 보듯 외로움이 SNS중독경향성에 영향을 미친다는 연구가 많은데 두 변인 간의

관계를 더 명확히 이해하기 위한 기제를 탐색할 필요가 있다고 여겨, 본 연구에서는 외로움과 SNS중독경향성 간의 관계를 설명해 줄 변인을 상정하고자 하였다. SNS와 같은 가상공간 개념인 인터넷에서의 중독에 대한 연구로 강희양과 손정락(2007)이 관련변인들에 대한 메타연구를 수행하였다. 메타분석 결과, 인터넷 및 중독에 관련된 연구에서 가장 많이 사용되고 있는 변인은 자기관련 변인이었다. 자기관련 변인에 해당하는 것들로는 자기효능감, 자기통제력, 자존감, 자긍심 등이 있었다. 인터넷을 통해 얻는 자기효능감이 인터넷에 중독되도록 하는 원인으로 작용한다는 결과를 보고한 이석범, 이경규, 백기청, 김현우, 신수경(2001)의 연구와 스마트폰을 사용하는 만 19세 이상 성인 남녀를 대상으로 수행한 김형지, 김정환, 정세훈(2012)의 연구 결과인 자기효능감이 낮을수록 스마트폰 중독 수준이 높았다는 점에 근거하여 본 연구에서는 자기효능감을 SNS중독경향성에 영향을 미치는 변인으로 상정하였다.

자기효능감이란 개인이 목표를 수행하기 위해 인지, 사회, 정서 등 필요한 기술들을 다양하게 조직화하고 효과적으로 조정하는 능력으로 정의된다(Bandura, 1977).

Young(1996)의 연구에서는 현실에서의 자기효능감이 낮은 사람은 인터넷을 통해 사람들과 대화를 할 수 있다는 기대감이 매력적으로 작용하여 가상세계인 인터넷의 사용이 증가하는 것으로 나타났다. 또한 현실에서의 대인관계 능력이 떨어지는 청소년은 현실세계에서의 자기효능감이 낮은 반면, 가상공간에서는 자기효능감이 높은 것으로 보고되었다(이해양, 2004; 심민성, 2004). 즉, 목표에 직면하거나 스트레스 상황에 처할 때 필요한 행동을 조직

화하고 수행하는 자신의 능력에 대한 판단(Bandura, 1986)인 자기효능감이 현실 세계에서 낮을수록 가상공간에 집착하게 될 수 있음을 가정할 수 있다.

외로움과 자기효능감의 관계를 살펴보면, 외롭다고 보고한 사람들은 타인과의 접촉이 적고, 홀로 보내는 시간이 많으며, 사회활동도 많지 않다(Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). 이들은 내성적이고 수줍음이 많으며, 사회적 기술이 부족하다(Hojat, 1987; Jones et al., 1982). 이러한 외로움이 심화되면 은둔형 외톨이를 양산할 뿐만 아니라, 우울증과 자살 등, 심각한 문제로 이어질 수 있다(김지연, 신민섭, 이영호, 2011). 이러한 부정적인 변인들이 자기효능감의 수준을 떨어뜨림으로써 관련을 가진다고 가정해볼 수 있는데, Al Khatib(2012)의 연구에서 대학생들의 외로움 수준이 높을수록 자기효능감 수준이 낮고, 외로움 수준이 낮을수록 자기효능감 수준이 높게 나타나 유의한 상관관계를 보였다. 중학생의 외로움과 스마트폰 중독 위험성과의 관계에서 자기효능감의 조절효과를 본 이경량(2015)의 연구에서도 외로움과 자기효능감은 유의한 부적 상관을 보였다. 이처럼 외로움과 자기효능감 간의 상관이 유의하게 나온 선행연구들의 결과로 미루어볼 때, 외로움으로 인한 여러 정서적, 행동적 문제들이 자기효능감과 상관을 보이는 요인들일 수 있음을 추론할 수 있을 것으로 보인다.

위에서 상정한 모든 변인들의 관계를 종합하여, 본 연구에서는 여대생을 대상으로 외로움과 SNS중독경향성의 관계를 일차적으로 확인해보고, 이어서 외로움이 SNS중독경향성에 미치는 영향의 기제를 탐색하기 위해 그 관계에서 자기효능감이 매개역할을 하는지 여부를

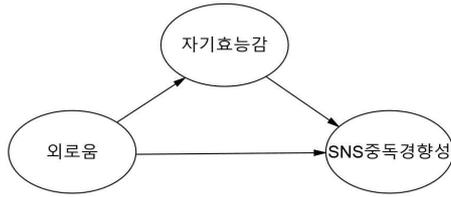


그림 1. 연구의 가설모형

알아보고자 한다.

본 연구에서 제안하는 연구 가설 및 가설모형(그림 1)은 다음과 같다.

가설 1. 외로움은 자기효능감에 부적인 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 자기효능감은 SNS중독경향성에 부적인 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 외로움은 SNS중독경향성에 정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 자기효능감은 SNS중독경향성에 대한 외로움의 영향을 매개할 것이다.

방 법

분석 대상

서울시에 소재한 여대에 재학 중인 여자 대학생 355명을 대상으로 2014년 6월에 설문조사를 실시하였다. 회수된 355부의 설문지 가운데 누락된 문항이 많거나 똑같은 번호만 일관되게 응답하는 등 불성실하게 응답한 14부를 제외한 총 341부의 자료가 최종적으로 결과 분석에 사용되었다. 연구 대상자의 평균 나이는 20.52(표준편차 1.85)세였다.

측정 도구

외로움 척도(Loneliness Scale)

외로움은 Russell, Peplau와 Cutrona(1980)가 제작한 '개정된 UCLA 외로움 척도(The Revised UCLA Loneliness Scale: RULS)'를 Kim(1997)이 번안하고 타당화한 한국판 UCLA 외로움 척도(Korean version of the Revised UCLA Loneliness Scale)를 사용하였다.

이 척도는 응답자의 반응편파를 줄이기 위해 긍정적 방향의 10개 문항과 부정적 방향의 10개 문항을 포함한 총 20개의 문항으로 4점 척도로 구성되어 있다.

하위요인은 친밀한 타인 부족(11문항), 사회적 타인 부족(5문항), 소속감 부족(4문항) 등 3개의 요인으로 구성되어 있다. 점수의 분포는 20~80점으로 점수가 높을수록 외로움의 정도가 높음을 의미한다.

Kim(1997)의 연구에서 내적 일관 신뢰도(Cronbach's α)는 친밀한 타인 부족 요인 .88, 사회적 타인 부족 요인 .90, 소속감 부족 요인 .84, 전체 문항은 .93이었고, 본 연구에서는 친밀한 타인 부족 요인 .89, 사회적 타인 부족 요인 .75, 소속감 부족 요인 .83으로 나타났으며, 전체 문항은 .92로 나타났다.

자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale)

자기효능감은 Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs와 Rogers(1982)가 개발한 자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale)를 홍혜영(1995)이 번안한 질문지를 사용하였다.

자기효능감 척도는 일반적인 상황에서의 자기효능감을 재는 일반적 자기효능감(General Self-Efficacy)인 17문항과 대인관련 사회적 기술 등의 요소와 관련된 사회적 자기효능감(Social Self-Efficacy)인 6문항으로 총 23문항이다. 범위는 23점~115점이며, 점수가 높을수록 자기효

능감이 높음을 의미한다.

본 연구에서는 Heywood case가 발생할 것이 우려되어 다중공선성을 최소화하기 위해 일반적 자기효능감 17문항만을 활용하였다. 홍혜영(1995)의 연구에서 전체 문항의 내적 일관 신뢰도(Cronbach's α)는 .86이었으며, 본 연구에서의 일반적 자기효능감의 내적 일관 신뢰도(Cronbach's α)는 .90으로 나타났다.

SNS중독경향성 척도(SNS Addiction Tendency Scale)

Young(1996)의 인터넷 중독 진단 척도 8문항과 한국정보문화진흥원(2005)이 개발한 인터넷 중독 자가진단 검사인 K척도의 성인용 20문항을 바탕으로 오윤경(2012)이 11문항으로 구성된 SNS중독 척도를 개발하였다. 이 척도를 조성현과 서경현(2013)이 SNS 과다사용자와 일반 사용자 10명을 대상으로 한 표적집단면접(focused group interview)과 중독 전문가의 자문을 통해 SNS 집착 및 금단증상, SNS 과잉소통과 몰입, SNS를 위한 과도한 시간소비의 3개의 하위척도로 구성된 총 20문항의 척도로 수정·보완하였으며, 본 연구에서는 수정·보완된 척도를 사용하였다. 전체 점수가 높을수록 SNS중독 경향성도 높음을 의미한다.

4점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 조성현과 서경현(2013)의 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 SNS 집착 및 금단증상은 .91, SNS 과잉소통과 몰입은 .86, SNS에 과도한 시간투자는 .78, 전체 .94였고, 본 연구에서의 내적 합치도는 SNS 집착 및 금단증상에서 .83, SNS 과잉소통과 몰입에서 .79, SNS를 위한 과도한 시간소비에서 .68, 그리고 전체 .91로 나타났다.

문항꾸러미 제작(Item Parceling)

일반적 자기효능감은 총 17문항으로 하나의 잠재변인만을 측정하고 있어서 본 연구에서는 Russell, Kahn, Spoth와 Altmaier(1998)의 제안을 바탕으로 세 개의 문항꾸러미를 제작하였다. 이를 위해 일반적 자기효능감 잠재변인을 최대우도법을 사용하여 단일 요인으로 가정 한 후 탐색적 요인분석을 실시하였다. Russell 등(1998)은 잠재변인에 대한 꾸러미의 효과를 최대화하기 위해서는 각각의 꾸러미가 해당 잠재변인을 같은 수준에서 반영해야 한다고 하였다. 따라서, 요인부하량의 절대값 순위에 따라 세 개 꾸러미들의 요인부하량의 합이 비슷해지도록 만들었다. 문항꾸러미를 만들므로써 개별 문항을 모두 사용하거나 문항의 평균을 사용할 때보다 더 자료의 비정규성을 줄이고, 모형의 적합도를 향상시키고자 하였다(Bandalos, 2002, 2008; Russell, et al., 1998).

분석 방법

자료의 전반적인 특성을 살펴보기 위해 각 변인들의 평균과 표준편차를 구하고, 각 변인들 간의 관계를 탐색하기 위해 Pearson의 상관계수를 산출하였다. 자료가 정규분포 가정을 충족하는지를 확인하기 위해 각 변인의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않는지 확인하였다(West, Finch, & Curran, 1995). 다음으로, 측정변인들이 잠재변인인 외로움, 자기효능감, SNS중독경향성을 적절히 구인하고 있는지를 살펴보기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 마지막으로, 구조모형의 적합도를 확인하기 위해 Hu와 Bentler(1999)의 제안에 따라 χ^2 뿐만 아니라 Tucker-Lewis Index(TLI), Comparative Fit Index(CFI), Root Mean Square

Error of Approximation(RMSEA)도 함께 살펴보았다. TLI와 CFI는 .90 이상일 때, RMSEA는 .05보다 작으면 좋은 모형, .08보다 작으면 합당한 모형, .10보다 크면 나쁜 모형으로 간주하였다(홍세희, 2000). 측정모형과 구조모형 검증 후 완전매개효과 모형과 부분매개효과 모형의 비교를 위해 모형의 경로계수와 적합도를 산출하였다. 마지막으로 간접효과의 유의수준을 확인하기 위해 부트스트랩(bootstrap) 절차를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램과 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 분석되었다.

결 과

상관관계

본 연구모형에 포함된 측정변인들에 대한 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 상관계수를 산출하였다(표 1). 본 연구에서는 왜도와 첨도에서 특별히 큰 수치가 발견되지 않아 모든 측정변인들에 대해 정규분포 가정을 충족하는 것으로 나타났다.

상관계수를 통해 변인들 간의 관계를 알아보면, 먼저 외로움 총점과 SNS중독경향성 총점은 유의한 정적 상관($r=.18, p<.01$)을 나타냈

표 1. 측정변인 간의 상관계수 및 기술통계치 (N=341)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 외로움(전체)	-											
2. 친밀한 타인부족	.94**	-										
3. 사회적 타인부족	.78**	.55**	-									
4. 소속감 부족	.81**	.63**	.61**	-								
5. 자기효능감(전체)	-.45**	-.40**	-.41**	-.35**	-							
6. 자기효능감 1	-.38**	-.33**	-.36**	-.30**	.92**	-						
7. 자기효능감 2	-.42**	-.37**	-.37**	-.32**	.93**	.81**	-					
8. 자기효능감 3	-.44**	-.40**	-.39**	-.35**	.92**	.77**	.76**	-				
9. SNS중독경향성(전체)	.18**	.21**	.05	.15**	-.33**	-.30**	-.28**	-.33**	-			
10. 집착 및 금단증상	.22**	.24**	.11*	.18**	-.34**	-.32**	-.29**	-.34**	.91**	-		
11. 과잉소통과 몰입	.12*	.16**	.01	.10	-.32**	-.29**	-.27**	-.32**	.91**	.76**	-	
12. 과도한 시간소비	.16**	.18**	.04	.14*	-.25**	-.22**	-.22**	-.27**	.91**	.75**	.72**	-
총점평균 (척도평균)	35.03 (1.75)	19.34 (1.76)	9.54 (1.91)	6.14 (1.54)	56.20 (3.31)	19.83 (3.30)	20.39 (3.40)	15.99 (3.20)	41.61 (2.17)	18.09 (1.81)	16.43 (2.35)	7.09 (2.36)
총점표준편차 (척도표준편차)	9.25 (.46)	5.82 (.53)	2.66 (.53)	2.16 (.54)	9.72 (.57)	3.61 (.60)	3.68 (.61)	3.29 (.66)	10.21 (.52)	5.07 (.51)	4.17 (.60)	1.87 (.62)
왜도	.78	.84	.42	.78	-.14	-.11	-.01	-.13	-.01	.37	-.2	-.06
첨도	.65	.82	.15	-.1	.27	.02	-.02	.25	-.4	-.37	-.36	-.15

* $p<.05$, ** $p<.01$

고, 외로움 총점과 자기효능감 총점은 유의한 부적 상관($r=-.45, p<.01$)을, 자기효능감 총점과 SNS중독경향성 총점은 유의한 부적 상관($r=-.33, p<.01$)을 나타냈다. 다음으로 각 변인의 하위요인 간 관계를 살펴보면, 먼저 외로움과 SNS중독경향성에서 친밀한 타인 부족과 SNS 집착 및 금단증상($r=.24, p<.01$), SNS 과잉소통과 몰입($r=.16, p<.01$), SNS를 위한 과도한 시간소비($r=.18, p<.01$)는 전부 유의한 정적 상관을 나타냈고, 사회적 타인 부족은 SNS 집착 및 금단증상과 유의한 정적 상관($r=.11, p<.05$)을 나타냈으나, SNS 과잉소통과 몰입 및 SNS를 위한 과도한 시간소비와의 관련성은 유의하지 않았다. 또한, 소속감 부족은 SNS 집착 및 금단증상($r=.18, p<.01$)과 SNS를 위한 과도한 시간소비($r=.14, p<.05$)와 유의한 정적 상관을 나타냈으나, SNS 과잉소통과 몰입과는 유의하지 않았다. 다음으로, 외로움과 자기효능감의 관계에서 친밀한 타인부족, 사회적 타인 부족, 소속감 부족 모두 문항꾸러미를 통해

제작한 자기효능감 3개의 하위요인 모두와 유의확률 .01 수준에서 유의한 부적 상관을 나타냈다. 다음으로 자기효능감과 SNS중독경향성의 관계에서 모든 SNS중독경향성의 하위변인과 자기효능감의 하위변인이 유의확률 .01 수준에서 유의한 부적 상관을 보였다.

측정모형 검증

구조모형 검증에 앞서, 9개의 측정변인들이 잠재변인인 외로움, 자기효능감, SNS중독경향성을 적절히 구인하고 있는지를 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 측정모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다($\chi^2=44.464; df=24; TLI=.983; CFI=.989; RMSEA=.050$). 또한 잠재변수를 설명하고 있는 측정변수들의 요인 값은 각각 외로움은 .75~.81, 자기효능감은 .86~.90, SNS중독경향성은 .84~.89로 유의확률 .001 수준에서 모두 유의한 것으로 나타났다(표 2).

표 2. 측정모형에서의 요인부하량 모수추정치 및 다중상관 계수(SMC)

	추정치	표준오차	t	SMC(R ²)
친밀한 타인부족 ← 외로움	2.55(.77)	.20	12.98***	.59
사회적 타인부족 ← 외로움	1.14(.75)	.09	12.77***	.56
소속감 부족 ← 외로움	1.00(.81)			.65
자기효능감 1 ← 자기효능감	1.09(.90)	.05	21.48***	.81
자기효능감 2 ← 자기효능감	1.08(.90)	.05	21.41***	.80
자기효능감 3 ← 자기효능감	1.00(.86)			.74
집착 및 금단증상 ← SNS중독경향성	.87(.89)	.05	19.23***	.80
과잉소통과 몰입 ← SNS중독경향성	.98(.86)	.05	18.60***	.74
과도한 시간소비 ← SNS중독경향성	1.00(.84)			.70

*** $p<.001$; 추정치의 괄호 안은 표준화 계수임.

구조모형 검증

연구모형인 부분매개모형의 적합도를 확인한 결과 자료에 적합한 것으로 나타났다($\chi^2=44.464$; $df=24$; $TLI=.983$; $CFI=.989$; $RMSEA=.050$). 외로움에서 SNS중독경향성으로 가는 직접경로의 유의도를 확인한 결과, 외로움에서 SNS중독 경향성으로 가는 직접경로를 제외한 모든 경로가 유의하였다(표 3). 따라서 Martens (2005)의 제안에 따라 유의하지 않은 경로를 제거한 수정모형인 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하고 χ^2 차이검증을 통해 모형의 적합도를 비교하였다. 먼저 완전매개모형의 적합도 분석 결과, 적합한 것으로 나타났다($\chi^2=44.550$; $df=25$; $TLI=.984$; $CFI=.989$; $RMSEA=.048$). 부분매개모형과 완전매개모형의 적합도

를 비교하기 위해 χ^2 차이검증을 실시한 결과, 유의하지 않았다($\Delta\chi^2=0.086$; $\Delta df=1$; $p>.05$). 따라서 모형의 간명성을 고려하여 경쟁모형이 더 적합한 것으로 판단되어 그림 3과 같이 경쟁모형인 완전매개모형을 최종모형으로 채택하였다.

매개효과 검증

최종모형에서 외로움의 간접효과가 유의한지 확인하기 위해 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트랩(bootstrap) 절차를 수행하였다. 원자료로부터 무선할당으로 만들어진 1,000개의 표본에서 간접효과를 추정하였을 때, 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 경우 .05의 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다.

표 3. 부분매개모형에서의 경로계수 모수추정치

직접효과	추정치	표준오차	t
자기효능감 ← 외로움	-.16(-.50)	.02	-8.12***
SNS중독경향성 ← 외로움	.01(.02)	.02	.298
SNS중독경향성 ← 자기효능감	-.29(-.36)	.06	-5.14***
간접효과	추정치	표준오차	p
SNS중독경향성 ← 자기효능감 ← 외로움	.05(.18)	.01	.001

*** $p<.001$; 추정치의 괄호 안은 표준화 계수임.

표 4. 완전매개모형에서의 경로계수 모수추정치

직접효과	추정치	표준오차	t
자기효능감 ← 외로움	-.16(-.51)	.02	-8.13***
SNS중독경향성 ← 자기효능감	-.30(-.37)	.05	-6.384***
간접효과	추정치	표준오차	p
SNS중독경향성 ← 자기효능감 ← 외로움	.05(.19)	.01	.001

*** $p<.001$; 추정치의 괄호 안은 표준화 계수임.

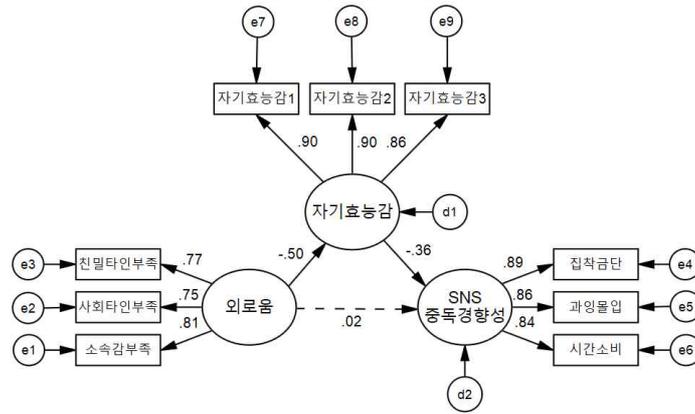


그림 2. 연구의 기본모형 (부분매개모형)

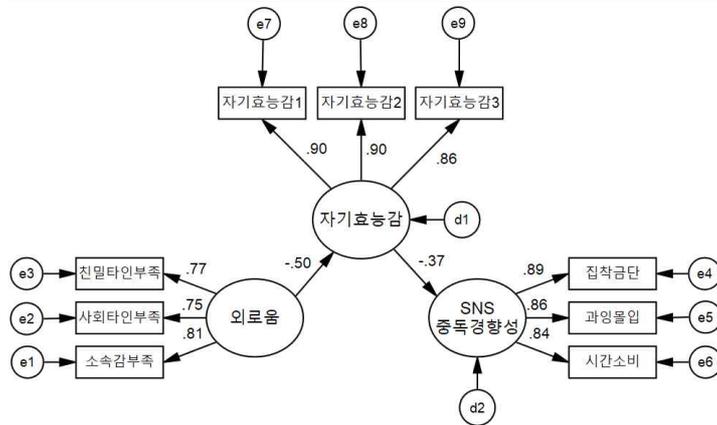


그림 3. 연구의 경쟁모형 (완전매개모형)

검증 결과, 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않았으므로, 외로움은 자기효능감을 통해 SNS 중독경향성에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 확인되었다. SNS중독경향성에 대한 외로움의 직접효과가 유의하지 않았으므로, 자기효능감이 외로움의 효과를 완전매개하는 것으로 나타났다.

외로움에서 자기효능감으로 가는 직접효과는 $\beta = -.50$ ($p < .001$), 자기효능감에서 SNS중독 경향성으로 가는 직접효과는 $\beta = -.37$ ($p < .001$),

외로움에서 SNS중독 경향성으로 가는 간접효과는 $\beta = .19$ ($p = .001$)로 나타났다(표 4).

논 의

본 연구에서는 여대생을 대상으로 외로움과 SNS중독 경향성과의 관련성을 살펴보고, 자기효능감이 외로움과 SNS중독 경향성의 관계를 매개하는지를 검증하고자 하였다. 이를 위하여

여대생을 대상으로 외로움과 SNS중독경향성, 그리고 자기효능감에 대해서 설문조사를 실시하였고, 총 341명의 자료를 분석하였다. 분석 결과, 자기효능감은 외로움의 SNS중독경향성에 대한 영향력을 완전매개하는 것으로 나타났다. 구체적인 가설검증의 결과에 대한 요약과 논의는 다음과 같다.

첫째, 외로움은 자기효능감에 유의한 부적 영향을 주는 것으로 나타나 첫 번째 가설이 지지되었다. 외로움은 친밀함의 결핍이나 사회적 관계의 결핍과 관련된 개념으로 본 연구의 결과는 외로움이 많을수록 자기효능감이 낮아질 수 있음을 시사한다. 이는 외로움이 자기효능감과 관련성이 높다는 선행 연구의 결과를 지지하는 것이다(AI Khatib, 2012; 이경량, 2015).

둘째, 자기효능감이 SNS중독경향성을 부적으로 유의하게 예측하는 것으로 나타났는데, 이는 자기효능감이 인터넷 등 가상공간 사용과 유의한 연관성이 있다는 선행연구의 결과들을 지지하였다(Young, 1996; 강희양, 손정락, 2007; 이해양, 2004; 심민성, 2004; 이석범 등, 2001).

셋째, 외로움은 SNS중독경향성을 정적으로 유의하게 예측하여 세 번째 가설이 지지되었다(이지은, 2013; 오윤경, 2012; 조성현, 서경현, 2013; Wan, 2009; 박웅기, 2014). 외로움의 하위요인인 친밀한 타인부족은 SNS중독경향성의 3개 하위요인 모두와 유의한 관계를 보였으나, 외로움의 다른 하위요인인 사회적 타인부족과 소속감 부족은 SNS 집착 및 금단증상과는 유의한 관련을 보였고, SNS 과잉소통과 몰입 및 SNS를 위한 과도한 시간소비와는 유의하지 않았다. 이를 통해, 타인에 대한 친밀함이 부족하다고 인지하는 것이 SNS중독경향성과 더 큰

관련이 있음을 알 수 있으며, 단순히 사회적으로 관계가 부족하거나 스스로가 느끼는 소속감이 부족한 것 자체가 SNS중독경향성과 관련이 있지는 않은 것임을 알 수 있다. 타인에 대한 친밀함을 바랄수록 SNS에 집착하게 되고, 과잉소통과 몰입을 하게 됨으로써 SNS 활동에 과도하게 시간을 소비하면서 그로 인한 금단증상을 느끼게 되어 SNS중독경향성이 높아지리라고 추측할 수 있다. 사회적 타인이 부족하다고 느낄 경우, SNS에 집착할 수 있으나, 과잉소통이나 몰입, 과도한 시간소비까지는 빠지지 않음을 보았을 때, 사회적인 동물인 인간의 사회성에 대한 욕구를 위해 SNS에 집착을 할 수 있으나 그것 자체가 SNS중독경향성에 총체적으로 영향을 주지는 않을 것으로 사료된다. 소속감 부족 또한, 집착 및 금단증상과 과도한 시간소비를 예측하였으나, 과잉소통이나 몰입을 예측하지는 못 하는 것으로 나타났다.

넷째, 통계적으로 외로움은 SNS중독경향성에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났으나, 자기효능감이 매개변인으로 역할을 하게 되면 직접적인 영향이 유의하지 않고, 자기효능감이 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이를 통해 외로움이 어떤 과정을 거쳐 SNS중독경향성에 영향을 주는지 추측할 수 있다. 즉, 본 연구의 결과는 외로움을 많이 느낄수록 자기효능감이 저하될 수 있고, 그 저하된 자기효능감이 SNS중독경향성을 높이는 것과 관련이 높음을 의미한다. 현실 세계에서 불만족스러운 대인관계 수준으로 인한 친밀함의 결핍이 자기효능감을 저하시키고, SNS를 이용하면서 채워지는 대인관계 욕구로 인해 SNS에 집착하고 몰두하게 됨을 추론할 수 있다. 이는 외로움과 SNS중독경향성의 관계에 있어 자기효능감

의 역할이 매우 중요함을 시사한다.

종합해 보면, 개인에게 내재되어 있는 자기효능감은 SNS중독경향성에 대한 예방적 혹은 추후 개입적 국면 모두에서 다뤄져야 할 중요한 변인이라는 것을 가정할 수 있다. 예방적 차원에서 자기효능감이 낮은 학생에게 효능감을 향상시킬 수 있는 심리교육 프로그램을 개발하여 현장에 개입하는 것이 필요할 것으로 사료된다.

본 연구의 결과를 확증하고 일반화시키기 위해서는 여러 제한점들을 살펴보고 추후연구를 통해 보완해 가는 것이 필요하다. 먼저, 본 연구는 서울 소재의 한 대학교의 재학생만을 대상으로 이루어졌을 뿐 아니라, 여학생들이 SNS중독경향성 위험이 더 높다는 연구결과를 근거로 여학생만을 대상으로 수행되었기 때문에 본 연구의 결과를 대학생 전체 집단에 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 전국 규모의 남녀 대학생을 대상으로 연구를 반복했을 때 동일한 결과가 도출되는지 살펴보아야 한다. 또한, 남녀 간에 외로움이나 자기효능감 및 SNS중독경향성의 정도가 차이를 보일 가능성도 있기 때문에 성차를 고려한 연구도 필요할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구는 현실적인 제약으로 실험연구가 어려운 주제이므로 조사연구를 실시하였다. 즉, 본 연구의 자료는 한 시점에서 조사가 이루어지는 횡단적인 방법을 통해 수집되었기 때문에 낮은 자기효능감이 외로움을 높임으로써 SNS중독경향성이 높아질 가능성을 배제하지 못하였다. 따라서 변인들 간의 인과관계를 단정 지을 수 없으며, 추후 실험연구나 종단 연구를 통해 정확한 인과관계를 파악할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 외로움과 SNS중독경향성

의 관계는 심리적인 내적 변인 중 하나인 자기효능감에 완전 매개되는 것으로 나타났다. 이 결과로 미루어보아 자기효능감 뿐만 아니라 자존감, 자기통제력, 자긍심 등의 내적 변인들도 두 변인들 간에 영향을 미칠 수 있을 것으로 추측할 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 이런 다양한 내적 변인들을 대상으로 외로움의 SNS중독경향성에 대한 영향력을 살펴볼 필요가 있다.

여러 제한점에도 불구하고 본 연구는 SNS에 지나치게 몰입하고 과도하게 시간을 소비하며 금단증상까지 일으키는 경향을 보이는 SNS중독경향성에 영향을 미칠 수 있는 위험요인과 보호요인을 동시에 살펴보는 매개모형을 통해 SNS에 중독경향을 보이게 되는 심리적 기제를 좀 더 이해하는 틀을 제공했다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 결과는 추후연구를 수행하기 위한 시사점들을 제시해준다. 먼저, 여대생이 SNS중독경향성에 빠지게 되는 기제를 이해하고 개입하는데 있어 외로움에 대한 탐색이 필요할 것으로 보인다. 특히, 외로움 중에서도 친밀함을 나눌 수 있는 타인이 부족한지 여부를 먼저 살펴본다면 본 연구의 결과를 보다 명확히 설명해줄 수 있을 것이다.

다음으로, 본 연구에서 외로움은 SNS중독경향성을 예측하는 유의한 변인으로 나타났으나, 그 기저에 자기효능감이 두 변인의 관계를 완전히 매개하는 것으로 드러났는데, 이는 SNS중독경향성에 영향을 줄 수 있는 자기효능감에 대한 개입이 중요함을 시사한다. 뿐만 아니라, 자기효능감에 영향을 주어 SNS중독경향성에 간접적인 영향을 미칠 수 있는 외로움 또한 개입과 평가가 적절히 이루어져야 할 것으로 사료된다.

참고문헌

- 강희양, 손정락 (2007). 인터넷 및 게임 중독 관련 변인에 대한 메타분석. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 733-744.
- 강희양, 손정락 (2010). 청소년의 인터넷 중독과 게임중독에 대한 자존감향상 인지행동 치료 효과. *한국심리학회지: 건강*, 15(1), 143-159.
- 김형지, 김정환, 정세훈 (2012). 스마트폰 중독의 예측 요인과 이용 행동에 관한 연구. *사이버커뮤니케이션 학보*, 29(4), 55-93.
- 김지연, 신민섭, 이영호 (2011). 대학생의 외로움 및 우울의 인지적 특성: 초기부적응도식을 중심으로. *청소년문화포럼*, 27, 40-60.
- 박웅기 (2014). 대학생의 심리적 특성과 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. *사회과학연구*, 27(1), 95-125.
- 방송통신위원회, 한국인터넷진흥원 (2011, 편). (2011년) 상반기 스마트폰이용 실태조사: 스마트 모바일 강국 실현. 서울: 방송통신위원. 17-18.
- 방송통신위원회 (2012). 인터넷이용실태조사. 서울: 방송통신위원.
- 백초롱 (2012). 페이스북 사용과 대인관계 건강, 외로움의 관계에서 지각된 유용성 및 지각된 격려의 매개효과. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 심민성 (2004). 중·고등학생의 인터넷 중독과 관련된 성격 특성 연구. *고신대학교 석사학위논문*.
- 오윤경 (2012). SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지와의 관계. *한국상담대학원대학교 석사학위논문*.
- 우공선 (2011). 모바일 소셜 네트워크 서비스 (Mobile Social Network Service)의 이용 충족과 중독 연구: 트위터(Twitter)를 중심으로. *동국대학교 석사학위논문*.
- 이경량 (2015). 중학생의 외로움과 스마트폰 중독 위험성과의 관계에서 자기효능감, 자기통제력의 조절효과. *계명대학교 석사학위논문*.
- 이석범, 이경규, 백기청, 김현우, 신수경 (2001). 중·고교 학생들의 인터넷 중독과 불안, 우울, 자기 효능감의 연관성. *신경정신의학*, 40(6), 1174-1184.
- 이지은, 성동규 (2013). 페이스북 이용과 대인네트워크 변화에 대한 한·미 문화 간 비교연구: 자아개념과 자기노출, 대인불안을 중심으로. *사회과학연구*, 24(1), 257-281.
- 이혜양 (2004). 온라인 게임에서의 자기효능감과 현실에서의 자기효능감이 온라인 게임 중독에 미치는 영향. *중앙대학교 석사학위논문*.
- 정보통신정책연구원 (2012). 국내외 SNS의 현황과 사회적 의미.
- 정보통신정책연구원 (2013). SNS 이용현황 보고서.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 147-166.
- 조성현, 서경현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기에, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 239-250.
- 최세경, 광규태, 이봉규 (2012). 커뮤니케이션 성향과 모바일 SNS 애착이 SNS상호작용과 이용 후 대인관계 변화에 미치는 영향 연구. *사이버커뮤니케이션학회*, 29(1), 159-200.
- 최지애 (2013). SNS 담론과 현실: 대학생 수용자들의 인식을 중심으로. *고려대학교 석사*

- 학위논문.
- 피승정 (2013). SNS 사용행동에 따른 SNS 중독 가능성, 자아존중감, 대인관계의 차이. 단국대학교 석사학위논문.
- 한국인터넷진흥원 (2009). 인터넷이용자의 SNS 이용실태조사.
- 한국정보문화진흥원 (2005). 인터넷 중독 자가진단 검사 K-척도 성인용. <http://www.iapc.or.kr>
- 한국통계진흥원 (2012). 한국의 사회동향 2011.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- Acar A. (2008). Antecedents and Consequences of Online Social Networking Behavior: The Case of Facebook. *Journal of Website Promotion*, 3(1/2).
- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in united Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159-181.
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9(1), 78-102.
- Bandalos, D. L. (2008). Is parceling really necessary? A comparison of results from item parceling and categorical variable methodology. *Structural Equation Modeling*, 15(2), 211-240.
- Bandura, A. (1977). "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change". *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- DMC Media (2010. 7. 15). SNS에 대한 사용자 인식 조사 보고서.
- Facebook (2013). Facebook reports second quarter 2013 results. <http://investor.fb.com/releasedetail.cfm?ReleaseID=780093>
- Hojat, M. (1987). A psychodynamic view of loneliness and mother-child relationships: A review of theoretical perspectives and empirical findings. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 89-104.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling* 6(1), 1-55.
- Jones, W. H., & Carver, M. D. (1991). Adjustment and coping implications of loneliness. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds), *Handbook of social and clinical psychology*, New York: Pergamon Press.
- Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and Social Skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 682-689.
- Kim, O. (1997). Korean Version of the Revised UCLA Loneliness Scale: Reliability and Validity Test. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 27(4).

- Kim, O. (2001). Sex differences in social support, loneliness, and depression among Korean college students. *Psychological Reports*, 88(2), 521-526.
- Martens, M. P. (2005). The use of structural equation modeling in counseling psychology research. *The Counseling Psychologist*, 33(3), 269-298.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A.
- Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counselling Psychology*, 45(1), 18-29.
- 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.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports* 51(2), 663-671.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non-experimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Method*, 7(4), 422-445.
- Wan, C. (2009). *Gratifications & Loneliness as Predictors of Campus-SNS Websites Addiction & Usage Pattern among Chinese College Students*. The Chinese University of Hong Kong. MS Thesis.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902.
- ZDNet Korea (2012. 3. 27). "SNS 활용... 미국=흥미 중국=공부 한국은?"
- 1차원고접수 : 2015. 07. 19.
심사통과접수 : 2015. 11. 30.
최종원고접수 : 2015. 12. 15.

The mediating effects of self-efficacy in the relationship between loneliness and social media addiction

Won Jin Seo Mirihae Kim Jung Ho Kim Chad Ebesutani In Sung Jo

Department of Psychology, Duksung Women's University

The purpose of the present study was to examine the mediating effects of self-efficacy in the relationship between loneliness and social media addiction. The study was based on 341 undergraduate female students (mean age=20.52 years, SD=1.85) at a university in Seoul, Korea who completed the Revised UCLA Loneliness Scale, Self-Efficacy Scale, and SNS Addiction Tendency Scale. Based on the correlational analyses, results revealed that loneliness was negatively related with self-efficacy and positively related with social media addiction tendency. Self-efficacy was also negatively correlated with social media addiction tendency. Structural equation modeling analyses revealed that self-efficacy fully mediated the relationship between loneliness and social media addiction tendency. These results highlight the importance of evaluating self-efficacy when studying social media addiction, as well as addressing the effects that loneliness may have on self-efficacy in order to lower the risk for social media addiction. Study limitations are also discussed.

Key words : loneliness, self-efficacy, social media addiction tendency