



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

중학생의 외로움이 스마트폰
중독에 미치는 영향: 자기효능감의
매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

장 정 은

2016년 8월

중학생의 외로움이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과

지도교수 최 보 영

장 정 은

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2016년 6월

장정은의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2016년 8월

<국문초록>

중학생의 외로움이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과

장정은

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최보영

본 연구는 중학생의 외로움이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이 연구의 결과를 바탕으로 청소년들에게 스마트폰의 올바른 사용과 적절한 예방 프로그램 개발 및 보급을 통해 스마트폰 중독을 예방하는데 의의가 있다.

이를 위해 다음과 같은 연구문제와 가설을 설정하였다.

연구문제1. 중학생의 외로움이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 자기효능감은 매개효과가 있는가?

가설1. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감(전체)은 매개효과가 있을 것이다.

1-1. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 하위요인인 자기조절효능감은 매개효과가 있을 것이다.

1-2. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 하위요인인 자신감은 매개효과가 있을 것이다.

1-3. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 하위요인인 과제난이도 선호는 매개효과가 있을 것이다.

본 연구의 대상은 제주도내 5개 중학교 남녀 학생 595명이며 사용한 측정 도구는 외로움척도, 스마트폰중독척도, 자기효능감 척도이다. 수집된 자료는 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하여 분석하였고, 척도의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 자료 분석을 위해 기술통계분석, 상관분석, 회귀분석, 매개효과 검증절차를 실시하였다.

연구결과는 다음과 같다.

첫째, 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감(전체) 요인이 매개효과를 살펴보았다. 독립변인과 종속변인 매개변인이 서로 유의한 영향이 있어 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감(전체)은 부분매개효과가 있음을 알 수 있었다.

둘째, 중학생의 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절효능감은 유의하게 나타났으나, 과제난이도 선호는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과는 상담현장에서 중학생의 외로움으로 인해 스마트폰 중독을 사전예방하고 조절하기 위해 자기효능감 수준을 높일 수 있도록 지속적인 지지와 노력이 필요하다.

주제어: 외로움, 스마트폰 중독, 자기효능감

목 차

국문초록	i
목 차	iii
표 목 차	v
그림목차	vi
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	6
3. 연구모형	7
4. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 외로움	9
가. 외로움의 개념	9
나. 외로움과 스마트폰 중독의 관계	11
2. 스마트폰 중독	13
가. 스마트폰의 정의와 특성	13
나. 스마트폰과 중독	14
3. 자기효능감	16
가. 자기효능감의 개념	16
나. 자기효능감과 스마트폰중독	17
4. 중학생의 외로움, 스마트폰 중독, 자기효능감의 관계	18
III. 연구방법	20
1. 연구대상	20
2. 연구절차	20
3. 연구도구	20

4. 자료처리 및 분석	24
IV. 연구결과 및 해석	25
1. 조사대상의 인구통계학적 특성	25
2. 변수간의 상관분석	27
3. 연구결과	29
가. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계	29
나. 자기효능감과 스마트폰 중독과의 관계	29
다. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감(전체)의 매개효과	30
라. 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 자기조절 효능감의 매개효과	33
마. 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 자신감의 매개효과	36
바. 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 과제난이도의 매개효과	38
V. 논의 및 결론	40
1. 논의	40
2. 결론	42
 참고문헌	 45
 Abstract	 55
 부록 설문지	 58

표 목 차

표 III-1. 외로움의 신뢰도 분석	21
표 III-2. 스마트폰 중독의 신뢰도 분석	22
표 III-3. 자기효능감의 신뢰도 분석	23
표 IV-1. 조사대상자의 인구통계학적 특성	26
표 IV-2. 변수간의 상관분석	28
표 IV-3. 외로움과 스마트폰 중독간의 상관분석	29
표 IV-4. 자기효능감과 스마트폰 중독간의 상관분석	30
표 IV-5 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감(전체)의 매개효과	32
표 IV-6 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 자기조절효능감의 매개효과	34
표 IV-7 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 자신감의 매개효과	36
표 IV-8 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 과제난이도의 매개효과	38

그 립 목 차

그림 I -1. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 매개모형	7
그림 IV-1. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감(전체)의 매개효과	33
그림 IV-2. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 자기조절효능감의 매개효과	35
그림 IV-3. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 자신감의 매개효과	37
그림 IV-4. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 과제난이도의 매개효과	39

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리 생활 깊숙이 들어와 있는 멀티미디어 중 크고 작은 영향을 미치는 것 중의 대표적인 게 바로 스마트 폰이다. 공간을 차지하는 개인용PC대신 가볍게 손에 들고 다닐 수 있는 간편함과 언제 어디서든 빠른 정보검색과 SNS의 사용은 생활의 흐름을 바꾸어 놓았다. 손바닥 크기의 액정단말기를 이용해 TV시청, 동영상보기, 금융, 인터넷 강의, 온라인 게임, 쇼핑 등 서비스를 제공받는다. 정보통신기술의 발달로 시·공간에 상관없이 자신이 원하면 언제 어디서든 인터넷 접속이 가능해졌다. 이와 함께 멀티미디어의 발달은 스마트폰의 사용증가를 불러왔으며 ‘스마트 혁명’이라 불리며 생활 전반에 큰 영향력을 미치고 있다(김동일 등, 2012).

연합신문(2015.7.8. 보도)에 따르면 우리나라의 스마트폰 보급률이 세계에서 4번째 수준이다. KT 경제 연구소가 조사한 ‘2015년 상반기 모바일 트렌드’ 보고서에 따르면 아랍에미리트(90.8%), 싱가포르(87.7%), 사우디 아라비아(86.1%)에 이어 한국의 스마트폰 보급률은 83.0%로 세계 4위 수준에 이른다. 미래창조부(2015) 발표자료에 따르면 2009년 아이폰 출시 당시 55만 명이던 스마트폰 이용자는 2014년에는 4,000만 명을 넘어섰다. 이처럼 빠르게 확산 되고 있는 스마트폰의 이용은 일상생활의 여러 편리함을 주기도 하지만 여러 가지 부정적인 면도 지적되고 있다(이경량, 2015).

다양한 소프트웨어 개발과 다양한 어플리케이션의 보급은 스마트폰 사용을 더욱 증가시킨다. 스마트폰의 장시간 사용으로 인해 거북목과 목 디스크를 호소하는 환자가 늘어나고 있고(MBC뉴스 2015.7.6. 보도), 스마트폰의 과도한 사용은 손목터널증후군, 거북목 증후군, 상지통증, 팝콘브레인과 척추측만증이나 디스크 등의 신체적 문제를 초래하기도 하며(김보연, 2012; 황경혜 외, 2012), 심리적으로는 우울, 불안을 호소하며 정신건강에도 문제를 호소하고 있다(금창민, 2013; 박

용민, 2011; 윤주영 외, 2011). 스마트폰의 가상세계에 빠져 대인관계나 사회성 발달에 악영향을 미치기도 하여 의사소통에 문제가 생길 수도 있다고 지적하고 있다(조수진,2012; 최현석 외 2012). 게임중독의 사회문제화와 음란사이트의 쉬운 접근, 폭력적인 미디어물의 노출 등 여러 가지 부정적인 문제들이 계속 대두되고 있다. 내일신문(2012.11.15. 보도)에서 마련한 스마트폰 중독에 관한 좌담회에 참석한 이형초는 스마트폰은 컴퓨터와 달리 일상생활과 분리가 되지 않아 통제가 힘들고, 이영선 교수는 아이들이 스마트폰에 대해 내성이나 금단 현상이 생겨도 중독으로 인지 못한다고 하였다.

일상생활의 편리함을 가져온 스마트폰은 점차 과도한 사용으로 중독 수준까지 온 것이다(Business Watch, 2015.4.22). 한국정보화진흥연구원(2011)에 의하면 인터넷과 스마트 폰 중독의 공동개념으로 인터넷과 스마트폰을 과다하게 사용하여, 사용하지 않을 경우 불안과 초조감을 느끼는 ‘금단현상’ 과 이전보다 더 많이 사용해야 만족감을 느낄 수 있는 ‘내성’으로 인해 일상생활장애가 야기되는 상태를 인터넷과 스마트폰 중독의 공동개념으로 꼽았다. 이와 마찬가지로 스마트폰에 대한 의존 행동이 습관적이며 반복적으로 나타나 사용량이 갈수록 늘어나 스마트폰을 사용하지 않으면 불안과 초조한 증상이 생겨 일상생활에 문제가 발생하는 것으로 정의하였다(손은하, 2012). 중독수준이 되면 금단현상과 내성이 올라가 일상생활에서도 장애가 발생하는 상태를 말한다. 잠시라도 내 손에서 스마트폰이 없어지면 불안해지고 스마트폰에 대한 의존도가 높아져 생활에 장애가 생길 수 있다(이재익, 2015).

스마트폰은 개인용 PC와는 달리 사용의 편리성과 휴대의 용이성을 갖고 있어 중독 심각성이 더 크다(신지선, 2015). 인터넷 중독보다 스마트폰 중독에 더 쉽고 빠르게 빠지는 원인은 개인용 PC보다 용이한 접근성과 휴대성, 출, 퇴근 시간과 밤늦은 시간에도 장시간 소통이 가능하다는 점과 스마트폰 사용 패턴이 심각한 중독에 노출되는 게 가장 큰 원인이다. 컴퓨터로 하는 온라인 게임은 부모의 제재를 받기도 하고 컴퓨터를 옮기는 방법 등 여러 가지 방법으로 통제를 할 수 있지만 스마트폰은 시간과 장소에 상관없이 게임이나 인터넷 등 다양하게 활용할 수 있어 사용자 스스로 통제를 해야 하는 문제점이 있다(이형초, 내일신문 2012.11.15.). 또한, 스마트폰을 이용한 메신저와 온라인 게임은 사회적 관계형성

에 대한 욕구로 스마트폰에 대한 중독성을 높이는 원인이기도 하다.

미래창조부와 한국정보화진흥원이 2015년 4월에 발표한 인터넷 중독 실태조사 수요조사에 따르면 스마트폰 중독 위험군 비율은 청소년과 성인 스마트폰 이용 비율이 14.2%로 전년(11.8%)에 비해 2.4%p 증가 했다. 스마트폰 중독 위험군에 대한 조사는 2011년 처음 이루어 졌는데 2011년에 8.4% 대비 5.8% 증가 하였다. 2011년 8.4%, 2012년 11.11%, 2013년 11.8% , 2014년 14.2%로 해마다 증가하고 있음을 알 수 있다. 여기서 주목할 만한 점이 바로 청소년 위험군 비율이 크게 늘어났다는 것이다. 청소년 위험군은 2011년 11.4%, 2012년 18.4%, 2013년 25.5%, 2014년 29.2%로 성인에 비해 증가율이 높은 편이다. 더욱이 학령별 조사에서는 중학생(33.0%)이 가장 높았다. 성인에 비해 청소년은 반복된 일상생활의 탈출구로서, 쾌락적인 활동을 추구하는 성향으로 스마트폰을 중독적으로 사용한다고 볼 수 있으며(엄주리, 하은혜, 2014), 정진영 등(2014)의 연구에 의하면 학업 관련 스트레스로 인해 스마트폰 중독은 매우 심각해질 수 있다.

새로운 매체를 받아들일 때 청소년은 성인보다 더 적극적으로 받아들여 몰입하게 되어 중독위험성이 증가한다(김동일 외, 2012). 청소년이 스마트폰에 몰입하게 되면 신체적, 정서적으로 많은 영향을 미쳐 스마트폰이 없을 경우 우울과 불안증세, 수면 장애 등의 정서적인 문제를 유발한다(김보연, 2012; 여현주, 2013). 윤주영(2011)의 연구에서는 목과 어깨 통증, 두통, 눈의 피로, 손목과 엄지손가락 통증 등 신체적인 문제를 호소한다고 보고하였으며, 신지선(2015)의 연구에 의하면 스마트폰 고위험군에 해당하는 청소년일수록 학업스트레스와 또래 관계 스트레스가 높게 나타났다. 또한 중학생의 스마트폰 사용과 정신건강 간에 서로 상관이 있는 것으로 보고되고 있으며, 스마트폰 사용이 많은 상위집단 학생들이 분노, 불안장애, 성격장애, 폭발적 성향, 편집증 증후와 대인관계의 예민성이 하위 집단 학생들 보다 더 높게 나타났다(윤영숙, 2013).

청소년의 스마트폰 중독에 관련된 요인들은 개인 심리적인 특성과 스마트폰의 특성, 청소년이 속한 가정환경 등으로 나눌 수 있다.(한국청소년정책연구원, 2013). 먼저 스마트폰 중독의 심리적 변인으로 충동성, 스트레스, 우울, 외로움, 자존감 등이 보고되고 있고(강주연, 2012; 서지혜, 2012; 이민석, 2011; 조수진, 2012; 조현욱, 2012), 스마트폰 특성 변인으로 장시간 사용에 따른 부작용과 중

독 위험성(김태희, 강문설, 2014; 박정숙, 최미정, 마지은, 문지현, 문효정, 2014; 양유희, 2014; 김경용, 2016)등의 연구에서 밝혀지고 있다.

가정환경 변인으로는 애착, 부모양육태도(임훈정, 2014; 우임덕, 2014; 오현희, 2013; 김병년 외, 2013)가 주요 변인으로 작용하고 있다. 청소년들의 특성과 가족 관계나 친구관계에서의 친밀감을 형성하지 못하면 외로움을 경험하게 되고 (이승준, 이홍수, 이상화, 심경원, 2009), 대인관계의 소외와 결핍이 외로움을 야기시키고 스마트폰 중독에 영향을 미친다(최다혜, 2014).

외로움은 친밀함과 사회적 관계에서 오는 결핍에서 오는 개념으로 Weiss(1973)는 개인이 추구하는 사회적 관계수준과 실제 수준사이의 불일치로 인해 외로움이 발생한다고 하였다. Jones & Carver(1991)의 연구에 의하면 외로움은 관계에 대한 낮은 평가, 즉 관계를 맺는데 무능하다고 깨닫는 것을 원인으로 들었다. 현실세계의 불만족스러운 대인관계가 외로움을 초래할 가능성을 높이고(서원진, 2016) SNS에 집착하고 몰입하면서 대인관계 욕구를 만족시킬 수 있다.

신체적, 사회적, 인지적으로 다양한 변화를 경험하게 되는 청소년기는 자신의 정체감을 발달시켜야 하므로 외로움을 느끼기 쉬운 시기로 외로움은 스마트폰의 과몰입에 영향을 미친다(여종일, 2014). 외로움을 느끼는 대부분의 사람들은 현실세계보다 가상세계에서의 소통을 더 편하게 여기므로(최윤서, 2013) 스마트폰이라는 가상 세계를 통해 안정적인 친밀감 형성을 원한다. 게다가 타인과의 소통과 사회적인 관계유지를 위해 스마트폰 중독에 빠질 가능성이 커진다. 스마트폰이라는 손안의 도구를 이용해 친구를 맺거나 모바일 게임을 하는 동안 게임 친구들 간 의사소통을 주고 받으면서, 심리적으로 느끼는 소외감이나 외로움을 해소하려한다. 오윤경(2011)의 연구 결과에 의하면 외로움과 우울은 SNS 중독경향성과도 정적인 상관관계를 보였다. 특히 SNS중에서도 페이스북의 과다사용은 대인관계를 방해하며 현실세계로부터의 이탈을 가속화 시켜 더 심한 고립감과 외로움을 느끼게 된다.

또한 중독행동이 발생하는 기제에 대한 주요한 변인으로 자기효능감이 있다. 자기효능감이 높으면 자신의 발전, 지식의 증가 등 내적인 동기를 가지고 학습에 참여하며(Bandura, 1977), 자기효능감은 개인이 처한 문제 상황에 적극적인 대처로 효과적 문제해결을 할 수 있는 능력을 예측하는 주요한 변인이다(신민희,

2009). 전경숙 등(2014)의 연구에서도 자기효능감이 문제해결능력에 유의하게 영향력이 있다고 밝히고 있다.

자기효능감은 인터넷 중독과 밀접한 관련이 있는 것으로 알려졌으며(김의철, 박영신, 탁수연, 김정희, 오미선, 2013; 남영옥, 이상중, 2005), 인터넷 게임 중독에도 상당한 영향력을 미치며(박덕하, 2008), 휴대폰 중독과도 밀접한 관련을 갖고 있다고 보고되고 있다(현정석, 박찬정, 하환호, 2013). 이상민(2014), 박영주, 장문영(2015)의 연구에서도 자기효능감이 높은 사람은 스마트폰 중독과 유의한 음의 상관관계가 있다고 밝히고 있다. 이와 같이 선행연구들에서 자기효능감은 인터넷과 스마트 중독에 관련이 있고, 자기효능감은 문제해결능력에 영향을 주는 주요 변인으로 보고되고 있다. 자기효능감이 낮은 사람은 휴대전화에 몰입하여 자신을 고립시키며 인터넷에 중독되는 수준이 높다(우형진, 2007). 자기효능감 중 하위 요인인 자기조절효능감과 과제난이도 선호가 스마트폰 사용 확산에 영향을 미친다고 나타났다(김종원, 이장형, 성백춘, 최영진, 2013). 반대로 높은 자기효능감이 스마트폰을 과하게 사용하는 것을 예방하는 변인이기도 하다. 현실세계 자기효능감이 높으면 스마트폰 사용비율이 낮으며(엄주리, 하은혜, 2014), 이상준(2015)의 연구에서도 자기효능감이 높을수록 스마트폰 중독점수는 낮아진다고 보고되고 있다.

외로움과 자기효능감의 관계에서 외로움을 느끼는 사람들은 타인과의 접촉이 적으며, 혼자 보내는 시간이 많으며, 사회활동도 많지 않고(Russell, Peplau, & Curtrona, 1980), 내성적이며 수줍음이 많아 사회적 기술도 부족하다고 하였다(Hojat, 1987; Jones et al., 1982). Al Khatib(2012)는 대학생들의 외로움 수준이 높으면 자기효능감 수준이 낮고 반대로 외로움 수준이 낮으면 자기효능감 수준이 높게 나타나 유의한 상관관계를 보였다. 중학생을 대상으로 한 이경량(2015)의 연구에서도 외로움과 자기효능감은 부적상관을 보였다. 외로움과 자기효능감의 관계를 살펴본 연구에서의 결과에서 유추해 보면 외로움으로 인한 심리 정서적, 행동적 문제들이 자기효능감과 상관을 보이는 요인들임을 추론할 수 있을 것으로 보인다.

스마트폰 중독 위험성에 영향을 주는 요인들 중 우울과 불안, 충동성에 대한 선행연구들을 비교적 많은데 반해 외로움과의 관계에서 개인의 심리 내적 요인

들 중 자기효능감이 매개요인으로 영향을 미치는 것에 관한 연구는 아직 부족한 수준이다. 이에 본 연구에서는 학령별 중독 위험률이 가장 높은 수준으로 나타난 중학생을 대상으로 개인적 정서적 성향인 외로움과 스마트폰 중독 위험성과의 관계에 대해 알아보고 보호요인인 자기효능감이 매개하는지 검증해보고자 한다.

본 연구의 목적은 중학생들의 외로움과 스마트폰 중독 수준을 알아보고 두 변인간의 관련성을 알아보고자 한다. 또한 자기효능감이 외로움과 스마트폰 중독 수준과의 관계에서 매개효과를 검증해 봄으로써 청소년의 스마트폰 중독으로 인한 문제점을 예방하고 스마트폰 사용시간을 조절할 수 있는 프로그램개발에 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서 중학생의 외로움이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 알아보는데 그 목적이 있다. 이에 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제1. 중학생의 외로움이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 자기효능감은 매개효과가 있는가?

가설1. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감(전체)은 매개효과가 있을 것이다.

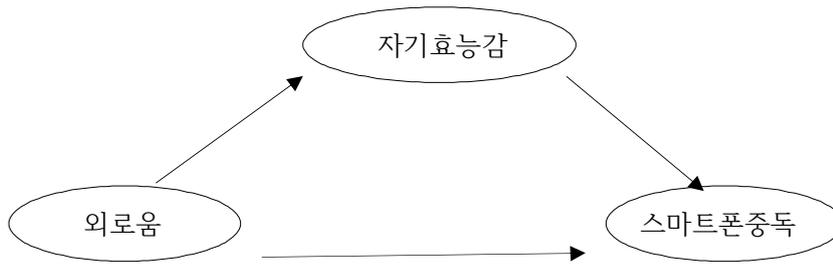
1-1. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 하위요인인 자기조절효능감은 매개효과가 있을 것이다.

1-2. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 하위요인인 자신감은 매개효과가 있을 것이다.

1-3. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 하위요인인 과제난이도 선호는 매개효과가 있을 것이다.

3. 연구모형

본 연구모형을 통해 중학생의 외로움이 스마트폰 중독에 미치는 영향에 대해 자기효능감의 매개효과를 나타내는지 분석해 보고자 한다. 이에 따라 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감을 매개변인으로 선정하였다.



(그림 I -1) 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 매개모형

4. 용어의 정의

가. 외로움

Weiss(1973)는 타인과 사회적, 정서적으로 상호작용을 하고 싶어 하는 욕구가 좌절될 때 경험하는 고통스러운 정서 상태라고 정의하였다. 최윤서(2013)는 그동안 성취되었던 사회적 관계가 손실되었을 때 개인이 추구하는 관계와 성취된 관계 간 차이로 인해 발생하며, 외로움은 타인과의 관계에서 사회적, 정서적 관계 결여에서 오는 고통스러운 정서라고 정의 할 수 있다. 본 연구에서는 김옥수(1997)가 변안한 한국판 UCLA 외로움 척도 중 친밀한 타인부족, 사회적 타인부족, 소속감 부족 등의 3개 하위요인을 단일 요인 전체로 정의한다.

나. 스마트폰중독

한국정보화 진흥원(2011)에서 스마트폰의 과도한 사용으로 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성이 생기며, 이로 인한 일상생활 장애가 발생하는 상태라고 정의하였으며, 신영미(2012)는 스마트폰의 과몰입으로 통제력을 상실하여 주변에 피해를 입힘에도 불구하고 조절이 힘들어 지속적으로 사용하는 현상이라고 하였다. 본 연구에서는 스마트폰의 지나친 사용으로 신체적, 심리적인 병리현상이 일어나며, 금단과 내성이 생겨 일상생활에 장애를 야기하게 되는 현상이라고 정의하고자 한다.

다. 자기효능감

자기효능감이란 개인이 어떤 행동을 수행할 때 필요한 행위를 조직, 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 신념으로 정의할 수 있으며 자기 효능감이 높은 사람일수록 긍정적으로 자신을 인식하고, 난이도 있는 과제도 지속적인 노력을 통해 수행하는 성향이 높으며, 우울과 스트레스도 적게 받는 것으로 보고되고 있다(김희수, 2006). 본 연구에서는 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 선호로 구분하였다.

II. 이론적 배경

1. 외로움

가. 외로움의 개념

인간은 태어나면서 가족이라는 사회에 소속이 된다. 그 후 꾸준한 성장발달 기간 동안 여러 타인들과 친밀한 관계를 갖고자 하며 이를 만족시키려는 욕구가 있다. 그래서 인간은 사회적 동물이기도 하다. 인간이 타인과 소통하지 못하고 격리 되었을 때 외로움을 느끼게 된다. 외로움의 사전적 의미는 홀로 되어 쓸쓸한 마음이나 느낌을 의미한다. Weiss(1973)는 개인의 특정상황에서 자연스럽게 보이는 반응과 나약함의 형태를 외로움 이라고 하였다. 김옥수(1997)는 외로움은 보편적인 감정이며 누구나 경험할 수 있으며, 외로움의 정도가 심하면 정신적, 신체적으로 건강에 위험을 가져 올 수도 있으며, 외로운 강도가 높은 사람은 불안과 우울, 정신병, 자살사고, 낮은 자아존중감과 낮은 삶의 만족도, 사회적 고립으로 고통을 느낄 수 있다고 보고되고 있다(Qualter, Quinton, wagner & Brown, 2009).

외로움을 느끼는 사람들은 성인병의 종류인 고혈압과 심장병에 걸릴 확률이 높아지고, 스트레스가 많이 쌓이게 되고, 그로 인해 휴식과 재충전을 제대로 하지 못해 건강에 적신호가 생긴다(최다혜, 2014). 외로움은 면역체계와 인지 기능을 담당하는 전두엽 피질과 관련이 있으며, 외로운 사람들은 사회적 관계를 부정적인 방향으로 간주하고 그들과 관계 형성하는 사람들의 인상을 부정적으로 인식한다고 하였다(Cacioppo, 2011). 김옥수(1997)는 대인관계의 친밀함의 부족이나 사회적 관계의 부족 연관이 외로움을 발생한다고 하였으며, Peplau & Perlman(1982)은 개인이 사회적 관계에서 양적, 질적으로 개인의 기대보다 부족할 때 생기는 유쾌하지 않은 경험이라고 하였다. 사회관계에서 고립되어 있는 개인일수록 외로움을 심하게 느낄 가능성이 높고, 객관적인 사회 관계망과 관계없

이 강한 외로움을 느낄 수도 있다(송기선, 2015).

외로움의 개념은 학자들의 견해에 따라 조금씩 다르지만 공통적으로 외로움은 타인과의 관계에서 사회적, 정서적 관계 결여에서 오는 고통스러운 정서라고 정의할 수 있다. 즉 외로움은 그동안 성취되었던 사회적 관계가 손실되었을 때 개인이 추구하는 관계와 성취된 관계 간 차이로 인해 발생한다(최윤서, 2013).

인간이 성장 발달 하면서 타인과 친밀한 관계를 맺고 싶어하는 욕구는 지속적으로 만족시키고 싶어 해서 외로움을 감소시킨다고 하였다(전주연, 2004). 외로움을 느끼는 수준이 다양하며 원인과 상황에 따라 다르게 나타나는 다측면적인 현상으로 간주되며, 절망, 우울, 권태, 자기부정과 같은 부정적 감정으로 표현되는 정서적 패턴이기도 하다(Heinrich & Gullone, 2006). 자신과 외부로 향한 부정적 감정과 태도로 표출되는 인지적 패턴과 자기몰입적, 수동적, 비효율적인 사회적 행동으로 나타나는 행동적인 패턴도 포함한다(Heinrich & Gullone, 2006).

외로움은 우울과 불안, 무력감과 소외감등의 부정적인 정서를 유발하고 주관적인 불쾌감을 생성하여 개인의 행복한 생활을 추구하는데 걸림돌이 될 수 있다(최윤서, 2013). Rokach(2012)은 외로움은 사회적 고통으로, 인간이 느끼는 보편적 현상으로 개인 및 상황에 영향을 받는 주관적인 경험이다. 외로움을 느끼는 개인에게 주관적인 불쾌감을 불러일으키며 불안, 우울, 무력감과 소외감 같은 부정적인 정서를 유발하여 한 개인이 행복한 생활에 지장을 초래할 수 있다(최윤서, 2013).

지속적인 외로움이 사회적 문제가 인식되어 지고 이런 감정은 인간의 사회적 상호 관계와 관련되어 있어 소외된 개인에게 정서, 사회적 지지와 안정을 제공하는 것과 함께 외로움에 대한 폭 넓은 연구가 필요하다(김지연, 신민섭, 이영호, 2011). 외로움은 일반적으로 청소년기에 가장 높았다가 중년기에 감소하고 노년기에 다시 상승하고(Heinrich & Gullone, 2006), Brennan(1982)는 또래로부터 거부를 당했을 때 외로움을 느낀다고 한다. 청소년기는 가족에서 또래로 관심과 사회적 영역이 확장되어 가는데 가족과 또래관계에서 친밀감을 형성하지 못하면 외로움이 발생하게 되며, 청소년기는 외로움에 민감한 시기이다.

나. 외로움과 스마트폰중독의 관계

최근 몇 년 사이 스마트폰 사용자가 급격히 늘어남에 따라 스마트폰 중독이 사회적 문제로 대두되고 있다. 스마트폰의 기기의 특성을 살려 인터넷이나 정보 검색과 공유, 학업에 필요한 어플리케이션을 활용해 도움을 받기도 한다. 직장인들도 스마트폰을 이용해 업무의 생산성을 효율적으로 높이는 등 우리 생활에 각종 편리함을 제공받기도 한다. 하지만 지나친 사용으로 여러 가지 부작용이 속출하고 심각한 장애가 발생하기도 한다(이민석, 2011). 사회적 관계를 형성해야 하는 인간은 대인관계를 형성하고 유지해야 소속감을 느낀다. 인간이 느끼는 외로움은 개별적인 감정이기 하지만 사회적 관계 속에서도 자연스럽게 경험하는 감정이다. 하지만 외로움의 정도가 심해지고 지속적이라면 일반적인 감정은 아닐 것이다.

외로움과 중독에 관련된 연구에서 Young(1996)은 사회적 고립과 외로움을 느끼는 사람들이 중독 위험성이 높다고 하였다. 외로운 사람들은 자신을 지지해주는 주변인이나 사회적 관계에서 지지가 부족하여 부정적 측면과 내향적 경향이 있기 때문에 중독에 취약할 수 있다고 주장하였다. 대학생 대상인 외로움과 인터넷 중독과의 관계를 알아본 연구에서 외로운 학생일수록 인터넷과 이메일의 사용이 그렇지 않은 학생보다 많은 것으로 나타났다(Morahan-Martin & Schumacher, 2003). Hamburger(2003)의 인터넷과 성격특질에 관련된 연구에서 외로움에 영향을 미치는 애착이 상호의존이나 친밀감과 연관이 있으며, 회피애착이면 친밀감에 대해 두려움을 느낀다고 하였다. 이러한 사람들은 인터넷 세상에서 빠른 만남과 헤어짐을 반복하는 과정에서 친밀감을 회피할 수 있으므로 결국 외로운 사람들이 인터넷을 통해 관계적인 만족을 추구한다고 한다.

선행연구에 의하면 스마트폰 중독과 외로움은 관련이 있다고 알려져 있다. 성인 대상으로 한 연구에서 외로움을 느끼는 정도가 스마트폰 중독에 영향을 미친다고 하였다(신호경, 이민석, 김홍국, 2011). 초등학생을 대상으로 한 연구에서 외로움을 많이 느낄수록 스마트폰에 중독될 가능성이 높았다(변희숙, 권순용, 2014). 오주(2014)의 연구에서도 스마트폰 중독에 영향을 주는 요인으로 외로움과 자아존중감을 꼽았다. 다양한 중독에 활용 가능한 외로움 개입 프로그램을 진

행한 결과 외로움의 수준이 높은 집단의 외로움 수준과 인터넷 사용시간이 줄어들었는데 이런 결과로 외로움이 중독의 위험 요인임을 알 수 있다(안도연, 이훈진, 2011).

정수인(2014)은 청소년은 스마트폰에서 이루어지는 거대한 커뮤니티 안에서 자신의 위치를 잃게 된다는 생각에 공포감을 느낀다. 이것은 가상적 관계를 중요한 관계로 인식하고 가상적인 관계가 실제적 관계에도 영향을 미친다는 것을 보여준다. 즉, 외로울수록 시간과 공간에 대한 제약 없는 관계망에서 스마트폰을 계속 사용 하게 하는 요인이 될 수 있다.

박웅기(2003)는 외로움을 많이 느끼고 경험하는 청소년들이 휴대전화에 중독될 가능성이 높다고 하였으며, 외로움을 많이 느끼면서 습관적인 SNS 사용자가 중독이 될 가능성이 높다고 하였다. 외로움과 페이스북 사용 관련 연구에서도 페이스북 사용자는 가족에 대한 외로움을 강하게 느끼고 있으며 페이스북 비사용자는 사회적 외로움을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다(Ryan & Xenos, 2011). 정서적 감정인 외로움은 애착 결핍으로 불안하고 만족스럽지 못한 감정을 경험한다. 사회적 고립은 외로움을 심하게 느낄수록 확률이 높아지기도 하지만 일반적인 사회관계망과는 별도로 또 다른 외로움을 느낄 수도 있다(송기선, 2015.; 손희주, 2016).

스마트폰을 사용하는 이유로 스트레스 해소, 익명성, 정보검색 용이성, 호기심, 또래간 소속감, 외로움 해소 등을 제시하여 외로움을 많이 느끼는 사람들이 스마트폰을 더 많이 사용할 가능성을 제시하였다(양심영, 박영선, 2005). 박웅기(2003)는 휴대전화를 손쉽게 사용할 수 있어서 외로움을 해소하는 해결책이 될 수 있기 때문에 습관적으로 휴대전화를 사용하고 외로움을 느끼는 사람일수록 중독에 빠질 가능성이 높다고 결론지었다. 이민석(2011)의 연구에서는 스마트폰 특성이 외로움과 스마트폰 중독 위험성과의 관계에서 유의한 영향을 미치고 있고 사회적 부적응현상도 같이 나타날 가능성이 있다고 하였다.

2. 스마트폰 중독

가. 스마트폰의 정의 및 특성

PC의 소형화된 운영체제를 결합한 기기에 무선 전화통신이 가능한 하드웨어와 소프트웨어가 추가된 휴대전화가 스마트폰(smart phone)이다. 스마트폰은 때와 장소에 상관없이 무선 인터넷 접속이 가능하고 다양한 어플리케이션의 개발로 사용자가 원하는 어플리케이션을 활용하여 다양한 정보검색은 물론 동영상, 음악, 게임과 메신저등을 할 수 있다. 같은 운영체제를 가진 스마트폰 간에 어플리케이션을 공유할 수 있는 점 등은 일반 휴대전화에 갖지 못한 최대 장점으로 꼽힌다. 하지만 게임과 여러 가지 다른 많은 단점들도 있다(위키백과사전, 2016.4.23. 20시).

스마트폰은 일반적인 휴대전화 기능에 인터넷을 이용한 통신과 정보처리 등 컴퓨터 기능을 결합시킨 멀티미디어 단말기로서 PDA(personal digital assistant)를 통해 스케줄과 개인정보를 관리 할 수 있으며 TV시청은 물론이고 음악 감상과 게임 등 디지털 콘텐츠의 다양한 사용이 가능하다(윤주영 등, 2011). 이민석(2011)도 음악은 물론이고 디지털 카메라 기능과 동영상재생 기능과 GPS(global positioning system)을 통해 위치 검색도 가능하게 되었으며 이메일, SNS 등을 통해 업무의 효율성을 높이는 등 항상 휴대하여 이용할 수 있는 기능적 가치를 지닌다고 하였다.

스마트폰은 휴대하기 편해 사용이 쉽고 이동에도 편리해 개인과 집단과 정보 공유와 상호 작용이 가능하다. 스마트폰은 단순한 휴대폰이 아니라 전화의 기능도 있지만 ‘미니 PC’라고 불릴 정도로 다양한 기능을 가지고 있다(송혜진, 오세연, 2013). 서지혜(2012)는 인터넷이나 휴대폰과 다른 스마트폰의 특성에 대해 언급하고 있다. 기존PC와 달리 스마트폰은 어플리케이션을 통해 한 번의 터치로 원하는 정보를 쉽게 얻을 수 있다. 또한 스마트폰은 소셜 네트워크 서비스인 페이스북, 카카오톡, 트위터 등의 사용이 용이하며 이는 기존의 휴대전화와 가장 차별화되는 요소이다(강은영, 2010).

나. 스마트폰과 중독

중독이란 자신의 행위로 인한 심각한 부정적인 결과를 야기되어도 습관적으로 지속되어지는 모든 행동을 의미하며 타인에 의해 발생하는 것이 아니라 자신이 선택한 행동을 말한다(양정남, 1998). 일반적인 중독은 주로 약물중독을 뜻한다. 하지만 요즘에는 특정행위에 대한 과한 집착과 충동 조절의 문제도 중독에 포함되어 행동중독으로 분류되며, 우리가 흔히 말하는 중독이란 자주 반복하거나 조절이 힘들어 일상생활의 균형이 흔들릴 정도로 과하게 빠져있다는 등의 의미를 포함한다(김교현, 2002). 중독에 대한 심리학 용어 사전의 정의는 어떤 물질 혹은 행위가 반복적으로 심각한 문제를 유발하더라도 자신의 기분을 조절하기 위해 그러한 물질이나 행위를 반복적으로 사용하는 것이다(이경량, 2015).

스마트폰은 주로 사용하는 사람의 편의 기능에 기반을 둔 오락적 요소가 많이 포함되어 있어서 휴대전화 중독과는 달리 이용자의 더 많은 활동적인 개입과 능동성으로 인해 게임, 채팅, 음란물 중독 등 각 콘텐츠 별로 중독현상이 심각할 수 있다는 점에서 차이가 생긴다(한국정보화진흥원, 2011). 스마트폰을 지나치게 사용하여 금단과 내성이 생겨나고 이로 인해 일상생활에 장애가 발생하는 상태를 스마트폰 중독이라고 정의를 하고 있다. 여기서 내성이란 스마트폰의 사용시간을 줄여보려고 하지만 뜻대로 되지 않아 실패하고 스마트폰 사용에 많은 시간을 할애하는 것이 일상화 된 상태이다. 스마트폰 금단현상은 스마트폰을 지나치게 사용하여 주변에 스마트폰이 없으면 불안과 초조함이 생기는 현상이다. 이런 현상들은 가정이나 학교, 직장 등 자신이 속한 사회에서 문제를 유발하게 되는 상태를 일상생활장애라고 한다. 가상세계지향성은 현실에서 관계를 맺는 것보다 스마트폰을 통한 가상세계에서 관계 맺기가 더 편한 상태로 가족이나 친구들과 함께 하는 것보다 스마트폰을 사용하는 것이 더 즐거운 상태이다(한국정보화진흥원, 2011).

스마트폰이 대중에게 널리 보급되면서 다양한 부작용이 발생하고 이는 스마트폰 중독이라는 사회병리 현상이 되고 있다(박용민, 2011). 스마트폰 사용이 보편화 된 게 최근 몇 년 사이의 일이므로 스마트폰 과다 사용에 대한 중독 현상이 일반적인 중독의 현상과 유사한 점이 많다는 걸 알 수 있다(이경량, 2015). 스마

트폰 중독은 약물중독과 같은 물질적인 중독과는 달리 인터넷 중독, 게임중독과 같은 행위 중독에 속한다(이윤미, 2014). 스마트폰 중독에 대한 선행연구를 살펴보면 스마트폰의 과몰입은 스스로를 제어하기 힘든 상태에 이른 것이라고 정의 내리고(박용민, 2011), 신영미(2012)는 스마트폰의 과몰입으로 통제력을 상실하여 주변에 피해를 입힘에도 불구하고 조절이 힘들어 지속적으로 사용하는 현상이라고 하였다. 또한 김형지 등(2012)은 인터넷 중독의 또 다른 유형으로 습관적이고 내성적 차원의 이용과다를 뜻하며 병리적 측면에서 의존인 동시에 스마트폰의 기능이나 편리성, 재미 등에 심취해 이용을 자제하기 힘든 상태라고 하였다. 강희양과 박창호(2012)는 스마트폰의 과몰입으로 유발되는 초조, 불안과 같은 일상생활의 장애를 스마트폰 중독이라고 정의하였다.

스마트폰 중독에 대한 선행 연구 중 가장 많이 보고되는 문제점은 신체에서 느끼는 피로감과, 수면부족, 두통, 안구건조증과 시력저하, 식욕 및 체력부진의 문제이다. 성장기 아동의 스마트폰 과다사용으로 인해 주의력 저하와 산만함을 수반하는 ADHD성향을 유발할 수 있으며(김동현 등, 2013), 팝콘브레인(popcorn brain)이라고 정의 내려진 현상, 즉 팝콘이 터지는 것처럼 즉각적이고 강한 반응이 나타나는 첨단 디지털기기에 익숙해져 뇌가 현실에 대해 감각이 없어지거나 무기력해지는 현상이 발생하기도 한다(Levy, 2013). 스마트폰은 빠른 인터넷의 보급, 정보공유, 학습의 효율성 향상과 업무생산성을 높이는 등 우리 삶에 다양한 편리함을 제공하였지만, 스마트폰의 과도한 사용은 학업과 업무 및 일상생활에서 심각한 장애가 유발되고 있다(이민석, 2011).

스마트 폰은 인터넷과 휴대전화의 기능을 동시에 한다. 따라서 스마트폰 중독은 인터넷 중독과 휴대전화 중독이 갖고 있는 문제들을 스마트 폰으로 대체되는 경향이 있다(유양숙, 조옥희, 황경혜 2012). 휴대폰 중독 수준이 높을수록 우울, 불안 수준도 높게 나타나고(장성화, 오은정, 2009), 청소년의 스마트폰 중독은 대인관계에서 자신감이 부족하고, 사회성과 사교성에 부정적인 영향을 끼친다고 하였다(김병년, 2013). 초등학생을 대상으로 한 연구에서 스마트폰 중독이 정서적, 사회적으로 성장기에 있는 초등학생에게 스마트폰 중독은 많은 영향을 미치며, 특히 연령이 높을수록 스마트폰 중독이 과하게 나타나고 그에 따른 부작용도 심각하게 나타나고 있다(박석규, 이은영, 2015). 청소년들의 스마트폰 중독은 신체

적, 심리. 정서적 많은 영향을 미친다. 스마트폰을 소지하지 않고 있으면 심리. 정서적으로 불안증상이 나타나기도 하고, 지속적으로 과도한 사용은 불안, 우울, 수면장애, 적응 장애 등 여러 가지 문제를 유발할 수 것으로 보고되었다(김보연, 2012; 여현주, 2013). 또한 청소년들은 또래문화에 민감하고 친구들과 의사소통을 위해 스마트폰을 이용하는 경우가 많고 항상 손에 들고 다니므로 중독률이 높을 수 밖에 없다(한겨레뉴스, 2012.9.3). 이처럼 스마트폰의 중독은 각 연령별로 여러 가지 문제가 대두되고 있고 특히 청소년의 스마트폰 중독률의 증가와 부작용은 매우 심각한 실정이다.

3. 자기효능감

가. 자기효능감의 개념

Bandura(1977)에 의해 처음 사용된 자기효능감(self-efficacy)은 목표를 달성하는데 수반되는 일련의 행동과정을 조직, 실행 가능한 자신의 능력에 대한 신념이다. 많은 목표를 달성하기 위해서는 우선 인지적·정서적·행동적인 기술이 조직되어야 가능하고 효과적으로 배합되어야만 하는 생성적 능력이다(오주, 2015). 개인들의 상황에 자신감을 가지고 얼마나 대처를 잘하는가와 밀접한 연관이 있다. 빠르게 변화하는 현대 사회에서 예측하기 어려운 많은 상황과 사건 속에서 이런 상황을 통제하기 위해 노력하고 대처하는 행동을 하는데 주요 변인이 자기효능감이다(정선희, 2015).

Bandura의 사회인지 이론에 바탕을 두는 자기효능감은 개인이 결과를 얻는데 필요한 과제를 성공적으로 수행 가능한 기술에 대한 신념이라고 하였다(장춘옥, 2010). 즉, 자기효능감이란 개인이 어떤 행동을 수행할 때 필요한 행위를 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 신념으로 정의할 수 있으며 자기 효능감이 높은 사람일수록 긍정적으로 자신을 인식하고, 난이도 있는 과제도 지속적인 노력을 통해 수행하는 성향이 높으며, 우울과 스트레스도 적게 받는 것으로 보고

되고 있다(김희수, 2006).

김아영(1997)은 자기효능감의 구성요인으로 자신감, 자기조절 효능감, 과제 난이도 선등 등 3가지 하위요인으로 보았다. 자신의 가치와 능력에 대한 확신과 신념의 정도를 자신감이라고 할 수 있으며, 어떤 목표에 도달하기 위해 자기조절 즉, 자기-관찰, 자기-판단인 인지과정과 자기-반응의 동기 과정을 잘 사용할 수 있는가에 대한 효능기대라고 할 수 있다(Bandura, 1986 a). 과제 난이도 선호는 개인이 어떤 과제 수행 과정에서 목표를 선택하고 설정할 때 어느 정도 수준의 난이도를 선호하는 가를 측정하는 것이다. 김민정(2004)은 자기효능감이 높은 사람은 어려운 상황과 과제를 접해도 도전의식으로 긍정적인 결과를 위해 노력한다고 보고하고 있다. 또한 장우귀 등(2007)은 자기효능감이 성취행동을 포함하는 삶의 질에 강력하게 영향을 주는 요인으로 나타나며 자기효능감을 자기조절효능감, 관계효능감, 사회성효능감, 스트레스대처효능감, 어려움 극복효능감을 내포하는 변인으로 설명하였다.

나. 자기효능감과 스마트폰 중독

인간은 자신의 생각과 행동 그리고 감정 등을 조절할 수 있는 자기만의 체계를 지니고 있다. 이런 자기체계의 수준에 의해 자신에게 제공된 환경과 행동을 변화시킬 수 있는 능력이 있는데 이게 자기효능감이라도 볼 수 있다. 최근 들어 자기효능감과 스마트폰 중독과의 관련에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 이상민(2014)과 김정숙(2015)은 대학생의 스마트폰 중독과 자기효능감의 관계를 연구한 결과 자기효능감이 낮을수록 스마트폰 중독 수준이 높게 나타났으며 낮은 자기효능감은 대학 생활적응에 부정적인 것으로 나타났다.

청소년이 자기효능감이 높을수록 휴대폰 중독이 낮으며 자기효능감이 낮을수록 휴대폰 중독이 높다고 한다(조명심, 2008). 용상화(2013)는 휴대폰·인터넷 중독 수준이 높은 청소년은 주어진 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 확실한 믿음과 자신감이 낮다고 하였다. 고등학생의 스마트폰 중독 수준이 높으면 자기효능감과 자기통제력이 낮게 나온다고 보고하고 있으며 이는 스마트폰 중독 수

준이 높은 고등학생은 자신의 능력에 대한 신념이 낮고 충동성이 높다는 것을 시사하고 있다.

김정현 등(2015)의 연구에서도 스마트폰 중독 위험은 자기효능감이 낮은 청소년들에게서 더 높게 나타났으며 이는 청소년들이 자신에 대한 믿음과 자기조절 능력이 부족하여 스마트폰에서 얻는 재미와 충동을 스스로 절제하기 힘들기 때문이다. 만 19세 이상 스마트폰 사용자를 대상으로 연구한 결과 자기효능감이 낮을수록 스마트폰 중독이 높다고 하였다(김형지, 김정환, 정세훈, 2012). 조규영 등(2014)의 연구에서도 자기효능감이 낮은 청소년일수록 스마트폰 중독 가능성이 높다고 밝혔다.

따라서 자기효능감이 높은 수준의 스마트폰 이용자는 스마트폰이 없어도 불안하거나 과도하게 집착하지 않을 것이며, 스마트폰 중독으로 인해 야기될 수 있는 다양한 부정적인 결과를 통제할 수 있을 것이다. 그러나 자기효능감이 낮은 수준이면 스스로가 스마트폰 중독에서 야기되는 부정적인 결과를 초래할 것이다(오주, 2015).

4. 중학생의 외로움, 스마트폰 중독, 자기효능감 간의 관계

외로움은 대인 관계적 특성에서 발생하는 정서이며, 동시에 사회적 소외와 결핍을 포함한 개념이라고 할 수 있다. 최다혜(2014)의 청소년을 대상으로 한 외로움과 스마트폰 중독의 관계 연구에서 외로움은 스마트폰 중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 외로움이나 소외감을 많이 느끼는 청소년들이 그렇지 않은 청소년에 비해 중독 위험성이 높은 것으로 나타났다. 외로움을 느끼는 정도에 따라 스마트폰 사용에 영향을 주게 되고 사이버공간에서 피해자가 되는 것을 예측하고(신호경 외, 2011; Sahin, 2012), 외로움과 사회적 소외감과 고립은 인터넷 과몰입을 부추기도 하였다(Duoglas 등 2008). 외로움을 느끼는 사람일수록 인터넷이나 휴대전화를 사용하는 시간이 많아지며 뚜렷한 목적 없이 시간을 허비하는 활동을 하게 될 가능성이 있다(김기범, 김미희, 최상진, 2001). 따라서 외로운 사람일수록 인터넷 중독 위험성과(김종범, 한종철, 2001) 게임중독(이형초, 안

창일, 2002)에 쉽게 빠질 가능성이 많다.

외로움을 느끼는 사람들과 우울한 감정을 느끼는 사람들이 스마트 폰 중독에 노출이 쉽게 되는데 이것은 우울과 불안과 같은 병리적인 감정들이 우리 삶의 만족 수준을 떨어뜨려 스마트폰을 지나치게 사용하게 함으로써 심리적 불안을 다른 쪽으로 보상 받으려는 것과 같은 개념이다. 즉, 자기 효능감이 낮은 사람은 개인의 과제수행에 대한 욕구를 떨어뜨려 스마트폰에 지속적으로 의존되게 한다는 것이다(김경용, 2016). 이경량(2015)은 중학생을 대상으로 외로움과 스마트폰 중독 위험성과의 관계에서 자기효능감을 조절효과로 연구한 결과 외로움이 있는 중학생도 자기효능감이 조절변수로 작용되면 스마트폰 중독 위험성이 낮아진다고 결론지었다.

자기효능감이 인터넷을 비롯한 휴대폰과 스마트폰 사용의 중독증상과 부적 상관관계가 있다는 것을 선행연구를 통해 알 수 있는데 임경미(2005)는 중학생의 휴대폰 중독 집단의 경우 자기통제력과 자기효능감 낮은 수준으로 나타났으며 우형진(2007)은 자기효능감이 낮은 사람은 자신을 고립시키려하는 성향이 높아져 휴대폰전화에 과도하게 몰입한다고 하였다.

선행연구의 내용들을 정리해 보면 외로움과 스마트폰 중독은 서로 상관관계가 있으며 자기효능감은 스마트폰 중독에 직, 간접적으로 유의한 영향력이 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구에서는 스마트폰 중독에 영향을 미치는 다양한 변인들 중 외로움이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 자기효능감이 매개역할을 할 것이라는 가설 하에 연구를 진행하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 중학생의 외로움이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 알아보기 위한 연구이다. 이에 제주도내 5개 중학교 1,2,3학년 남녀 학생 637명을 대상으로 하였다. 설문조사를 실시하여 무응답과 불성실한 응답의 설문지 42부를 제외한 595부를 분석하였다.

2. 연구절차

본 연구를 위해 제주도내 5개 중학교 학생들을 대상으로 2016년 1월 25일부터 2월 5일까지 각 상담선생님과 담임교사를 만나 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 각 반 담임교사에게 외로움, 스마트폰 중독, 자기효능감의 설문지를 배부하고 회수하는 방식으로 이루어졌다.

3. 연구도구

가. 외로움 척도

본 연구에서 중학생의 외로움 정도를 측정하기 위해 Russell등 (1980)이 제작한 ‘개정된 UCLA 외로움 척도(The Revised UCLA Loneliness Scale: RULS)’를 김옥수(1997)가 우리나라 정서에 맞게 번안한 한국판 UCLA 외로움 척도(Korean version of the Revised UCLA Loneliness Scale)를 사용하였다. 이 척도는 자신의 사회적 관계를 긍정적 측면으로 본 10개의 문항과 부정적 측면으로

본 본 10개의 문항이 포함된 총 20개의 문항으로 구성되었다. 친밀한 타인 부족(11문항), 사회적 타인부족(5문항), 소속감 부족(4문항) 등 3개의 하위요인으로 구성되었으나 김옥수는 단일요인으로 사용하는 것을 제안하여 이를 따랐다. ‘각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘자주 그렇다(4점)’까지의 Likert식 4점 척도로 이루어졌다. 점수 분포 범위는 20 ~ 80점으로 점수가 많을수록 외로움의 정도가 높다는 것을 뜻한다. 김옥수(1997)의 연구에서 내적 일관도(Cronbach’s α)는 .93이었다.

본 연구의 독립변수인 외로움에 대하여 신뢰성 분석을 실시한 결과는 <표Ⅲ-1>과 같이 나타났다.

<표Ⅲ-1 > 외로움의 신뢰도 분석

요인명	항목번호	문항수	Cronbach’s α
외로움 긍정적	1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20	10	.706
외로움 부정적	2*, 3*, 7*, 8*, 11*, 12*, 13*, 14*, 17*, 18*	10	.871
전체	1-20	20	.842

*역채점 문항

‘외로움 긍정적’ 항목 10개 문항의 Cronbach’s $\alpha=0.706$, ‘외로움 부정적’ 항목 10개 문항의 Cronbach’s $\alpha=0.871$, 외로움 전체 20개 문항의 Cronbach’s $\alpha=0.842$ 로 모두 기준치인 0.6보다 높게 나타나고 있어서 내적일관성이 있는 것으로 평가되어 측정항목에 대한 신뢰성이 확보되었다.

나. 스마트폰 중독 척도

스마트폰 중독 정도를 측정하기 위해 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 청소년 자가진단용 스마트폰척도(S-척도)를 사용하였다. 총 15문항으로 구성된 이 척도는 하위요인으로 일상생활장애에 5문항, 가상세계 지향성 2문항, 금단 4문항,

내성 4문항으로 구성되었으며, 각 문항은 Likert 식 4점척도로 ‘전혀 그렇지 않다 (1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’로 구성되어 있다. 점수 분포 범위는 15점에서 60점까지로 점수가 높을수록 스마트폰 중독수준이 높다는 것을 뜻하며, 45점 이상은 고위험 사용자군, 42 ~ 44점은 잠재적 위험 사용자군, 41점 이하는 일반 사용자군으로 분류된다. 청소년 자가진단용 스마트폰 중독 척도의 신뢰도는 .88이며 일상생활 장애 .83, 가상세계지향성 .69, 금단 .78, 내성 .78로 나타났다.

본 연구에서는 스마트폰 중독에 대하여 신뢰성 분석을 실시한 결과는 <표Ⅲ-2>과 같이 나타났다.

<표Ⅲ-2 > 스마트폰 중독의 신뢰도 분석

요인명	항목번호	문항수	Cronbach's α
일상생활장애	1, 5, 9, 12, 13*	5	.601
가상세계지향	2, 6	2	.669
금단	3, 7, 10*, 14	4	.656
내성	4, 8*, 11, 15	4	.673
전체	1-15	15	.834

*역채점 문항

‘일상생활장애’ 항목 5개 문항의 Cronbach's $\alpha=0.601$, ‘가상세계지향’ 항목 2개 문항의 Cronbach's $\alpha=0.669$, ‘금단’ 항목 4개 문항의 Cronbach's $\alpha=0.656$, ‘내성’ 항목 4개 문항의 Cronbach's $\alpha=0.673$, 스마트폰 중독 전체 15개 문항의 Cronbach's $\alpha=0.834$ 으로 모두 기준치인 0.6보다 높게 나타나고 있어서 내적일관성이 있는 것으로 평가되어 측정항목에 대한 신뢰성이 확보되었다.

다. 자기효능감 척도

본 연구에서는 중학생의 자기효능감 수준정도를 알아보기 위해 김아영, 차정은(1996)이 개발한 척도를 김아영(1997)이 수정한 자기효능감 척도를 사용하였다.

이 척도는 총 24개의 문항으로 구성되었으며 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 선호의 3가지 하위요인으로 이루어 졌다. 자신감은 자신의 능력에 대한 개인의 확신이나 신념을 알아보기 위한 것이고, 자기조절효능감은 개인이 어떤 목표를 달성하려 할 때 자기조절 즉 자기에 대한 관찰, 판단, 반응을 잘 사용할 수 있는가에 대한 효능기대를 알아보기 위한 것이다. 과제난이도는 개인이 어떤 과제 수행 상황에서 목표를 선택, 설정할 때 어느 정도 수준의 난이도를 선호하는지를 알아보기 위한 것이다. 자기효능감 척도는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우그렇다(5점)’까지 Likert 식 5점 척도로 구성되었으며 점수 분포 범위는 24점에서 120점 까지로 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 나타낸다. 이 척도의 신뢰도는 .87이다.

본 연구에서 자기효능감에 대하여 신뢰성 분석을 실시한 결과는 <표 III-3 >과 같이 나타났다.

<표 III-3 > 자기효능감의 신뢰도 분석

요인명	항목번호	문항수	Cronbach's α
자신감	1*, 3*, 5*, 10*, 11*, 13*, 16*	7	.798
자기조절효능감	2, 4, 7, 8, 12, 14, 17, 19, 20, 21, 23, 24	12	.798
과제난이도	6*, 9*, 15, 18, 22	5	.690
전체	1-24	24	.646

*역채점 문항

‘자신감’ 항목 7개 문항의 Cronbach's $\alpha=0.807$, ‘자기조절효능감’ 항목 12개 문항의 Cronbach's $\alpha=0.864$, ‘과제난이도’ 항목 5개 문항의 Cronbach's $\alpha=0.811$, 자기효능감 전체 24개 문항의 Cronbach's $\alpha=0.646$ 으로 모두 기준치인 0.6보다 높게 나타나 내적일관성이 있는 것으로 평가되어 측정항목에 대한 신뢰성이 확보되었다.

4. 자료처리 및 분석

본 연구의 통계 분석을 위해 SPSS 20.0 프로그램을 사용하였으며, 분석 내용은 아래와 같다. 본 연구의 유의수준은 모두 $p < .05$ 에서 검증하였다.

첫째, 빈도분석을 실시하여 조사 대상자의 일반적인 특성을 알아보았다.

둘째, 본 연구의 주요 변인인 외로움, 자기효능감, 스마트폰 중독에 대한 신뢰도 분석을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하여 신뢰도를 검증하였다.

셋째, 본 연구의 주요 변인인 외로움, 자기효능감, 스마트폰 중독의 관계를 알아보기 위해 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였다.

넷째, 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 위계회귀분석을 사용하여 매개효과 검증을 실시하였다.

다섯째, 매개효과의 유의미성을 검증하기 위해 Sobel(1982)이 제안한 Sobel test를 실시하였다.

설문조사 방법은 연구자가 연구에 대해 직접 설명 후 응답자가 직접 설문지에 기입하는 자기 기입 방식을 이용하여 설문조사를 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 조사대상의 인구통계학적 특성

설문조사를 통해 회수된 조사 대상자의 일반적인 특성은 다음의 <표IV-1 >과 같다. 조사 대상자들의 성별은 남자가 54.6%(325명), 여자가 45.4%(270명)으로 나타났다. 조사 대상자들의 학년은 1학년이 64.4%(383명)로 가장 많은 비중을 차지하였고, 그 다음으로 2학년이 33.4%(199명), 3학년이 2.2%(13명) 순으로 나타났다. 응답자들의 학교 성적은 ‘중위권’이라고 응답한 학생이 35.6%(212명)으로 가장 많았고, 그 다음으로는 ‘중하위권’이 21.8%(130명), ‘중상위권’이 19.8%(118명), ‘상위권’이 16.5%(98명), ‘하위권’이 6.2%(37명) 순으로 나타났다. 조사 대상자들의 경제적 수준은 ‘중’이라고 응답한 학생이 44.9%(267명)로 가장 높은 비중을 차지하였고, 그 다음으로 ‘상’이 25.4%(151명), ‘중상’이 21.7%(129명), ‘중하’가 6.4%(38명), ‘하’가 1.7%(10명) 순으로 나타났다. 조사 대상자들이 현재 사용하고 있는 스마트폰은 ‘본인 스마트폰’이라고 응답한 비율이 86.4%(514명)으로 가장 많은 비중을 차지하였고, 그 다음으로 ‘부모님, 형제, 친구 등의 타인의 스마트폰’이라고 응답한 비율은 3.5%(21명)으로 현재 스마트폰을 사용하고 있는 응답자들은 총 535명임을 알 수 있었다. 또한 ‘스마트폰이 아닌 일반 휴대폰’을 사용하고 있는 응답자들은 5.2%(31명)으로 나타났고, 아예 휴대폰이 없는 응답자들은 4.9%(29명)으로 나타났다.

스마트폰을 사용하는 535명에게 스마트폰을 구매하는 동기에 대하여 설문한 결과, ‘연락의 용이성’이 59.5%(354명)로 제일 많은 비율을 차지하였고, 그 다음으로 ‘스마트폰 소지자들과의 유대감’이 12.3%(73명), ‘최근의 유행’이 11.3%(67명), ‘기타’가 6.9%(41명) 순으로 나타났다. 평균적으로 스마트폰을 사용하는 시간은 ‘2시간-3시간 미만’이 27.6%(164명)로 가장 많은 비율을 차지하였고, 그 다음으로 ‘1시간-2시간 미만’이 22.7%(135명), ‘4시간 이상’이 19.5%(116명), ‘1시간 미만’이 17.1%(102명), ‘3시간-4시간 미만’이 13.1%(78명) 순으로 나타났다. 스마트폰을

사용하는 목적은 ‘SNS(페이스북, 트위터 등)을 사용하기 위해서’가 31.3%(186명)으로 가장 높은 비중을 차지하였고, 그 다음으로 ‘모바일 게임’이 23.3%(138명), ‘인터넷 정보검색’이 14.5%(86명), ‘음악, 동영상, DMB 시청’이 11.6%(69명), ‘문자메세지(카카오톡 포함)’가 10.9%(65명), ‘음성통화’가 7.4%(44명) 순으로 나타났다.

<표IV- 1> 조사대상자의 인구통계학적 특성

(N=595)

구분		빈도(명)	퍼센트(%)	구분	빈도(명)	퍼센트(%)	
성별	남자	325	54.6	구매동기	연락의 용이성	354	59.5
	여자	270	45.4		최근의 유행	67	11.3
학년	1학년	383	64.4		스마트폰 소지자들과의 유대감	73	12.3
	2학년	199	33.4		기타	41	6.9
	3학년	13	2.2	결측값 (스마트폰 미소지자)	60	10.1	
성적	상위권	98	16.5	사용평균시간	1시간 미만	102	17.1
	중상위권	118	19.8		1시간-2시간 미만	135	22.7
	중하위권	130	21.8		2시간-3시간 미만	164	27.6
	하위권	37	6.2		3시간-4시간 미만	78	13.1
					4시간 이상	116	19.5
경제수준	상	151	25.4	사용목적	음성통화	44	7.4
	중상	129	21.7		문자메세지 (카카오톡 포함)	65	10.9
	중	267	44.9		인터넷 정보검색	86	14.5
	중하	38	6.4		모바일 게임	138	23.2
	하	10	1.7		SNS(페이스북, 트위터 등)	186	31.3
사용스마트폰	본인 스마트폰	514	86.4	음악, 동영상, DMB 등	69	11.6	
	타인의 스마트폰	21	3.5	기타	7	1.2	
	스마트폰이 아닌 휴대폰	31	5.2				
	휴대폰 없음	29	4.9				

2. 변수간의 상관분석

본 연구에서는 측정변수들 간의 관련성을 분석하기 위해 변수 간 공분산 계산에 의해 가장 많이 사용되는 Pearson 상관계수를 사용하여 상관분석을 실시하였다. 외로움, 자기효능감, 스마트폰 중독 변수들 간의 상관관계를 분석한 결과는 <표 IV-2 >와 같이 나타났다.

한편, 본 연구에서 사용될 변수에 대한 상관관계행렬에서는 두 변수가 거의 같은 변수는 없는 것으로 나타났다. 따라서 상관계수들이 통계적으로 유의한 수준으로 나타났지만 0.9보다 작게 나타나 판별타당성이 확보된 것으로 보인다.

본 연구에서는 신뢰도 분석, 상관분석을 실시하여 본 연구의 측정항목들에 대해 개념타당성과 신뢰성을 평가하였다.

<표 IV-2 > 변수간의 상관분석

(N:595)

	외로움_ 전체	자기조절 효능감	자신감	과제난이도	자기효능감_ 전체	스마트폰중독_ 전체
외로움_ 전체	1					
자기조절 효능감	-.146***	1				
자신감	-.272***	.275***	1			
과제난이도	-.027	.324***	.196***	1		
자기효능감_ 전체	-.166***	.715***	.722***	.702***	1	
스마트폰중독_ 전체	.186***	-.280***	-.469***	-.109***	-.411***	1

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

3. 연구결과

가. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계

외로움과 스마트폰 중독에 대한 관계를 알아보기 위해 본 연구에서는 측정 변수들 간의 관련성 분석을 위해 변수 간 공분산 계산에 의해 가장 많이 사용되는 Pearson 상관계수를 사용하여 상관분석을 실시하였다. 외로움에 대해서는 외로움 전체 변수를 사용하였고, 스마트폰 중독에 대해서도 스마트폰 중독 전체 변수를 사용하였다. 분석결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표IV-3 > 외로움과 스마트폰 중독간의 상관분석

변수	외로움 전체
스마트폰 중독 전체	.186***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

<표 IV-3>에서 살펴본 것과 같이, 외로움 전체와 스마트폰 중독 전체변수간의 상관계수는 $r = .186$, $p < .01$ 로 나타나 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 즉, 외로움 수준이 높을수록 스마트폰 중독 수준이 높은 것으로 나타났다. 외로움을 많이 느끼는 중학생이 스마트폰 중독에 빠질 위험이 높다는 것을 의미한다.

나. 자기효능감과 스마트폰 중독과의 관계

자기효능감과 스마트폰 중독에 대한 관계를 알아보기 위해 본 연구에서는 측정 변수들 간의 관련성 분석을 위해 변수 간 공분산 계산에 의해 가장 많이

사용되는 Pearson 상관계수를 사용하여 상관분석을 실시하였다. 자기효능감에 대해서는 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도, 자기효능감 전체 변수를 사용하였고, 스마트폰 중독에 대해서는 스마트폰 중독 전체 변수를 사용하였다. 분석결과는 <표IV-4>와 같다.

<표IV-4> 자기효능감과 스마트폰 중독간의 상관분석

변수	자기조절 효능감	자신감	과제 난이도	자기 효능감 전체
스마트폰중독 전체	-.280***	-.469***	-.109***	-.411***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

<표IV-4>에서 살펴본 것과 같이, 스마트폰중독 전체와 가장 높은 상관을 보이는 요인은 자신감($r = -.469$, $p < .01$)이 부적 상관을 보이는 것으로 나타났으며, 자기조절 효능감 전체($r = -.411$, $p < .01$), 자기효능감($r = -.280$, $p < .01$), 과제난이도($r = -.109$, $p < .01$)의 순으로 스마트폰중독 전체 요인에 대해 부적 상관을 보이는 것을 알 수 있다. 즉, 자기효능감 수준이 높으면 스마트폰 중독수준이 낮은 것으로 나타났다. 자기효능감이 높은 수준의 학생이 스마트폰을 과하게 사용하더라도 중독위험성은 낮다는 것을 의미한다.

다. 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감(전체)의 매개효과

본 연구에서는 외로움 변인과 스마트폰 중독 간의 관계에 있어서 자기효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도의 매개효과를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)의 방법을 활용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계는 독립변인이 매개변인에 유의한 영향을 미치는지 살펴보고, 2단

계는 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미치는지 검증한다. 3단계는 1단계와 2단계에서 공통적으로 유의한 영향을 미치는 변인과 매개변인, 종속변인을 하나의 회귀식에 투입하여 독립변인이 종속변인에 미치는 직접적인 효과를 감소시키는 것과 매개변인이 종속변인에 유의한 영향을 미치는지를 검증한다. 3단계 분석결과 매개변인이 유의한 영향력을 가지면서 독립변인의 유의한 영향력이 없다면 완전매개(complete mediation)라 하고, 매개변인이 유의한 영향력을 가지고 독립변인이 유의한 영향력을 가지지만, 2단계에서보다 영향력이 감소한 경우는 부분매개(partial mediation)라 한다.

본 연구에서는 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감(전체) 요인이 매개효과가 있는지 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 다음의 <표Ⅳ-5>와 같다.

<표IV-5> 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감(전체)의 매개효과

단계	모형	ΔR^2	F	B	SE	β	t
	외로움 →						
1	자기효능감 (전체)	.003	2.585	-.201	.062	-.166	-2.608***
	외로움 →						
2	스마트폰중독	.034	21.000	.328	.071	.186	4.593***
	외로움, 자기효능감 (전체)→	.191	71.089	.281	.065	.159	4.289***
3	스마트폰중독			-.465	.043	-.400	-10.814***
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a) = -.201, 표준준오차SE(a) = .062					
=3.105***(p=.002)		비표준화 회귀계수B(b) = -.465, 표준준오차SE(b) = .043					

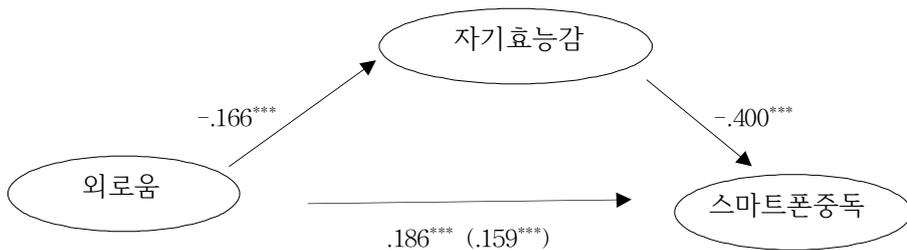
*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

1단계 검증에서 독립변인인 외로움은 매개변인인 자기효능감(전체)에 부(-)의 영향($\beta = -.166$, $t = -2.608$, $p < .01$)을 미치는 것으로 분석되었다. 2단계 검증에서 독립변인인 외로움은 종속변인인 스마트폰 중독에 정(+)의 영향($\beta = .186$, $t = 4.593$, $p < .01$)을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 독립변인과 매개변인이 동시에 투입된 3단계 검증에서는 독립변인인 외로움은 매개변인인 자기효능감(전체) 요인과 함께 투입되었을 때, 스마트폰 중독에 정(+)의 영향($\beta = .159$, $t = 4.289$, $p < .01$)을 미치는 것으로 나타났고, 매개변인인 자기효능감(전체)는 종속변인인 스마트폰 중독에 유의한 영향력($\beta = -.400$, $t = -10.814$, $p < .01$)이 있음을 알 수 있었다. 따라서 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감(전체)의 매개효과는 부분매개효과를 가짐을 알 수 있다.

앞서 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감이 부분 매개하는 것으로 확인되었다. 이에 따라 이러한 부분매개효과가 통계적으로 유의미한지를 확인하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

Sobel test를 통해 양측검증(two-tailed test)를 실시한 결과 ‘외로움-자기효능감-스마트폰 중독’의 매개효과에 대해 $Z=3.105(p<.01)$ 로 나타나 통계적으로 유의미한 결과로 볼 수 있다. 이에 따라 외로움과 스마트폰 중독간의 관계를 자기효능감이 매개할 것이라는 것이 지지되었다.

외로움은 스마트폰 중독에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났으나 자기효능감이 매개변인으로 역할을 하게 되면 직접적인 영향이 유의하지 않고 자기효능감이 부분매개하는 것으로 나타났다. 즉, 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 역할이 중요하다는 것을 의미한다.



(그림 IV-1) 외로움과 스마트폰 중독 관계에서 자기효능감(전체)의 매개효과

라. 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 자기조절효능감의 매개효과

본 연구에서는 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 자기조절효능감 요인이 매개효과가 있는지 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 다음의 <표 IV-6>와 같다.

<표IV-6 > 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감 _ 자기조절효능감의 매개효과

단계	모형	ΔR^2	F	B	SE	β	t
1	외로움 → 자기조절 효능감	.020	12.860	-.282	.079	-.146	-3.586***
2	외로움 → 스마트폰중독	.033	21.000	.328	.071	.186	4.593***
3	외로움, 자기조절 효능감→ 스마트폰중독	.128	44.518	.409	.069	.231	5.965***
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a) = -.282, 표준준오차SE(a) = .079					
=3.273***(p=.002)		비표준화 회귀계수B(b) = -.287, 표준준오차SE(b) = .035					

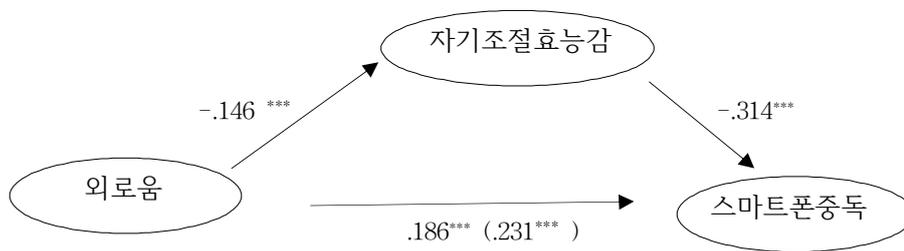
*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

1단계 검증에서 독립변인인 외로움은 매개변인인 자기효능감의 하위요인인 자기조절 효능감에 부(-)의 영향($\beta = -.146$, $t = -3.586$, $p < .01$)을 미치는 것으로 분석되었다. 2단계 검증에서 독립변인인 외로움은 종속변인인 스마트폰 중독에 정(+)의 영향($\beta = .186$, $t = 4.593$, $p < .01$)을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 독립변인과 매개변인이 동시에 투입된 3단계 검증에서는 독립변인인 외로움은 매개변인과 함께 투입되었을 때, 스마트폰 중독에 정(+)의 영향($\beta = .231$, $t = 5.965$, $p < .01$)을 미치는 것으로 나타났고, 매개변인인 자기효능감의 하위요인인 자기조절 효능감은 종속변인인 스마트폰 중독에 유의한 영향력($\beta = -.314$,

$t=-8.101, p<.01$)이 있음을 알 수 있었다. 따라서 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 자기조절 효능감의 매개효과는 부분매개효과를 가짐을 알 수 있었다.

앞서 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 자기조절효능감이 부분 매개하는 것으로 확인되었다. 이에 따라 이러한 부분매개효과가 통계적으로 유의미한지를 확인하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

Sobel test를 통해 양측검증(two-tailed test)를 실시한 결과 ‘외로움-자기조절 효능감-스마트폰 중독’의 매개효과에 대해 $Z=3.273(p<.01)$ 으로 나타나 통계적으로 유의미한 결과로 볼 수 있다. 이에 따라 외로움과 스마트 중독간의 관계를 자기조절효능감이 매개할 것이라는 것이 지지되었다. 즉, 학생들이 외로움으로 인한 스마트폰 중독에서 자기조절효능감을 향상시킨다면 스마트폰 중독 수준을 낮출 수 있을 것이다.



(그림 IV-2) 외로움과 스마트폰 중독 관계에서 자기효능감의 자기조절효능감 매개효과

마. 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 자신감의 매개효과

본 연구에서는 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 자신감 요인이 매개효과가 있는지 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 다음의 <표IV-7>와 같다.

<표 VI-7> 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감-자신감의 매개효과

단계	모형	ΔR^2	F	B	SE	β	t
1	외로움 → 자신감	.073	47.475	-.640	.093	-.272	-6.890***
2	외로움 → 스마트폰중독	.033	21.100	.328	.071	.186	4.593***
3	외로움, 자신감 → 스마트폰중독	.128	44.518	.110	.067	.062	1.653*
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a) = -.640, 표준준오차SE(a) = .093					
=5.987***(p=.000)		비표준화 회귀계수B(b) = -.340, 표준준오차SE(b) = .028					

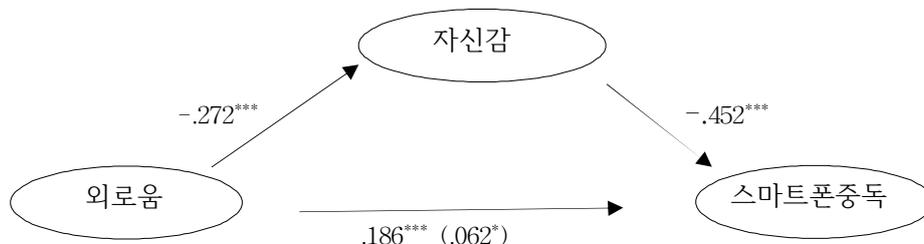
*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

1단계 검증에서 독립변인인 외로움은 매개변인인 자기효능감의 하위요인인 자신감에 부(-)의 영향($\beta = -.272$, $t = -6.890$, $p < .01$)을 미치는 것으로 분석되었다. 2단계 검증에서 독립변인인 외로움은 종속변인인 스마트폰 중독에 정(+)의 영향($\beta = .186$, $t = 4.593$, $p < .01$)을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 독립변인과

매개변인이 동시에 투입된 3단계 검증에서는 독립변인인 외로움은 매개변인인 자신감 요인과 함께 투입되었을 때, 스마트폰 중독에 정(+)의 영향($\beta=.062$, $t=1.653$, $p<.10$)을 미치는 것으로 나타났고, 매개변인인 자기효능감의 하위요인인 자신감은 종속변인인 스마트폰중독에 유의한 영향력($\beta=-.452$, $t=-11.985$, $p<.01$)이 있음을 알 수 있었다. 따라서 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 자신감의 매개효과는 부분매개효과를 가짐을 알 수 있었다.

앞서 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 자신감이 부분 매개하는 것으로 확인되었다. 이에 따라 이러한 부분매개효과가 통계적으로 유의미한지를 확인하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

Sobel test를 통해 양측검증(two-tailed test)를 실시한 결과 ‘외로움-자신감-스마트폰 중독’의 매개효과에 대해 $Z=5.987$ ($p<.01$)으로 나타나 통계적으로 유의미한 결과로 볼 수 있다. 이에 따라 외로움과 스마트 중독간의 관계를 자신감이 매개할 것이라는 것이 지지되었다. 즉, 중학생들이 외로움으로 스마트폰 중독에 빠진다면 자신감을 향상시켜 스마트폰 중독 수준을 낮출 수 있는 긍정적인 효과를 얻을 수 있다.



(그림 VI-3) 외로움과 스마트폰 중독 관계에서 자기효능감의 자신감 매개효과

바. 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 과제난이도의 매개효과

본 연구에서는 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 과제난이도 요인이 매개효과가 있는지 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 다음의 <표VI-8 >와 같다.

<표VI-8 > 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감- 과제난이도의 매개효과

단계	모형	ΔR^2	F	B	SE	β	t
1	외로움 → 과제난이도	.000	0.424	.057	.087	.027	.651
2	외로움 → 스마트폰중독	.033	21.000	.328	.071	.186	4.593***
3	외로움, 과제난이도 → 스마트폰중독	.044	14.723	.333	.071	.188	4.692***
				-.095	.034	-.114	-2.845***
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a) = .057, 표준준오차SE(a) = .087					
=-0.638(p=.524)		비표준화 회귀계수B(b) = -.095, 표준준오차SE(b) = .034					

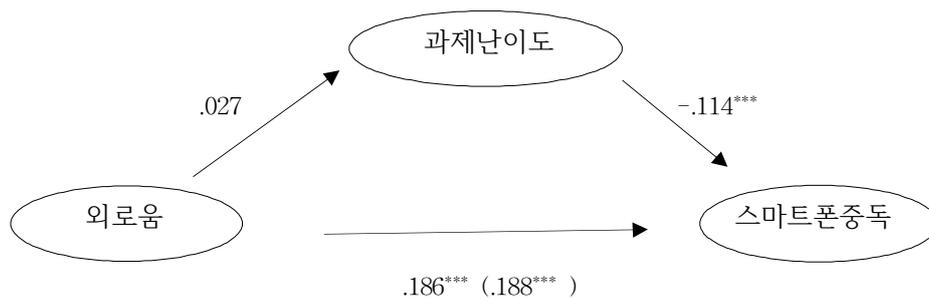
*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

1단계 검증에서 독립변인인 외로움은 매개변인인 자기효능감의 하위요인인 과제난이도에 유의한 영향력이 없는 것으로 분석되었다. 2단계 검증에서 독립변인인 외로움은 종속변인인 스마트폰 중독에 정(+)의 영향($\beta=.186$, $t=4.593$,

$p < .01$)을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 독립변인과 매개변인이 동시에 투입된 3단계 검증에서는 독립변인인 외로움은 매개변인인 과제난이도 요인과 함께 투입되었을 때, 스마트폰 중독에 정(+)의 영향($\beta = .188, t = 4.692, p < .01$)을 미치는 것으로 나타났고, 매개변인인 자기효능감의 하위요인인 과제난이도는 종속변인인 스마트폰 중독에 유의한 영향력($\beta = -.114, t = -2.845, p < .01$)이 있음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 매개변인은 종속변인에 유의한 영향력을 나타내지만, 1단계에서 독립변인이 매개변인에 유의한 영향을 미치지 않기 때문에 매개효과분석이 성립되지 않으므로, 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 과제난이도는 매개효과가 없는 것을 알 수 있었다.

앞서 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 과제난이도는 매개효과가 없는 것으로 확인되었다. 이에 따라 Sobel test를 실시하였다.

Sobel test를 통해 양측검증(two-tailed test)를 실시한 결과 ‘외로움-과제난이도-스마트폰 중독’의 매개효과에 대해 $Z = -0.638 (p > .10)$ 으로 나타나 통계적으로 유의미한 결과로 볼 수 없다. 이에 따라 외로움과 스마트 중독간의 관계를 과제난이도가 매개할 것이라는 것이 기각되었다. 과제난이도는 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 매개한다고 할 수 없다.



(그림 VI-4) 외로움과 스마트폰 중독 관계에서 자기효능감의 과제난이도 매개효과

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 제주도내 중학생을 대상으로 외로움이 스마트폰에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 알아보려고 하였다. 앞장의 조사연구에서 도출된 연구 결과와 선행연구 결과를 바탕으로 한 논의는 다음과 같다.

가. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계

본 연구에서는 외로움과 스마트폰 중독간의 상관관계를 알아본 결과 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 외로움 해소의 도구로 휴대전화를 사용하거나 또래와의 관계 때문에 휴대전화를 사용한다는 양심영, 박영선(2005)의 연구와 스마트폰이 갖고 있는 특성이 외로움과 휴대전화 사용중독에 유의미한 영향을 미친다는 이민석(2011)의 연구와 일치한다. 그리고 박웅기(2003) 연구에서 언제 어디서나 누구와도 대화가 가능한 휴대전화는 외로움을 해소시켜줄 대안이 될 수 있기 때문에 외로움을 많이 느끼는 사람일수록 중독가능성이 높다고 한 결과와도 일치한다. 여종일(2014)의 연구에서도 외로움과 스마트폰의 과몰입은 상관이 있으며, 양유희(2014)의 연구에서 외로움이 증가하면 스마트폰 중독 수준도 높게 나타난 결과와도 일치한다.

청소년 시기는 급격한 신체적 발달과 함께 부모로부터 서서히 심리적으로 독립을 원하고 자아정체감을 발달시키며 사회적 역할과 또래관계에 대해 변화와 인식이 정립되는 시기이다. 이때 제대로 과제수행을 못했을 경우 외로움을 느끼게 된다. 또한 청소년들은 대부분의 시간을 학교에서 보내는데 또래관계나 대인관계에서 만족을 얻지 못한다면 외로움을 느낀다고 하였다. 청소년들이 외로움

해소를 위한 지속적 상담, 공감과 지지를 해줄 다양한 프로그램을 통해 스마트폰 사용을 줄인다면 스마트폰 중독수준이 낮아질 것이다.

나. 외로움과 스마트폰 중독과의 관계에서 자기효능감의 매개효과

외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보았다. 독립변인과 종속변인 매개변인이 서로 유의한 영향이 있어 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 자기효능감(전체)은 부분매개효과가 있음을 알 수 있었다. 이는 ‘외로움이 스마트폰에 미치는 영향에서 자기효능감이 매개효과가 있을 것이다’라고 한 가설 1을 뒷받침한 것으로 가설이 채택되었음을 알 수 있다. 이러한 연구결과는 자기효능감이 낮을수록 인터넷 중독도 높았으며(이만제, 2009), 청소년은 자기효능감이 높으면 휴대폰 중독에 빠지지 않았다(조명심, 2008)의 연구와 비슷한 결과가 도출되었다. 스마트폰 중독 수준이 높을수록 자기효능감도 낮아지고(용상화, 2013) 자기효능감이 낮을수록 스마트폰 중독수준이 높다(김형지 등, 2012)는 결과를 지지한다. 그러므로 청소년들이 자기효능감을 높일 수 있게 지속적인 도움과 사회적 지지를 제공한다면 스마트폰을 사용하더라도 중독에 빠지지 않도록 할 수 있을 것이다.

본 연구에서는 자기효능감의 매개효과를 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 선호의 하위요인별로도 알아보았다. 자신감과 자기조절효능감은 부분매개효과가 나타나 가설 1-1, 1-2 가 채택되었지만 과제난이도 선호는 유의한 영향을 미치지 않기 때문에 분석이 성립되지 않았다. 따라서 가설 1-3은 채택되지 않았다. 즉, 중학생의 외로움으로 인한 스마트폰 중독 위험성은 자신감과 자기조절 효능감을 통해서 조절이 가능하다. 중학생의 외로움을 해소하고 스마트중독을 해소시켜줄 자기효능감 발달의 필요성이 확인되었다.

중학생의 외로움 수준과 스마트폰 중독 위험성과는 정적 상관관이 있으므로 외로움 수준이 높아질수록 스마트폰 중독수준 역시 높다. 중학생의 외로움이 스마트폰 중독에 영향을 주는 과정 중에 자기효능감을 투입 한다면 스마트폰을 과하게

사용하더라도 중독 위험성은 줄어들 것이다. 이에 따라 스마트폰 중독 위험성과 관계있는 요인인 외로움과 자기효능감에 대해 폭 넓은 이해가 필요하다. 특히 최근의 스마트폰 사용은 거의 습관적, 반복적으로 이루어지면서 스마트폰에 대한 의존도는 날로 증가하고 있다. 기술의 개발에 따른 다양한 어플리케이션은 스마트폰에 대한 의존도를 증가 시키고 있으며, 영·유아 때부터 스마트폰을 사용하는 등 스마트폰을 처음 사용하는 연령이 점점 낮아지고 있다. 따라서 스마트폰 사용에 대한 적절한 지도와 교육이 그 어느 때 보다 필요한 시점이다. 본 연구에서 나타난 결과를 볼 때 스마트폰 중독 위험성을 진단하는데 있어 자기효능감은 중요한 척도가 될 수 있을 것이다. 스마트폰은 물론이고 인터넷 등 미디어 중독에 대한 예방 및 치료를 위해 자기효능감 수준을 높일 수 있도록 지속적인 격려와 지지, 그리고 노력이 필요하다.

2. 결론

본 연구는 중학생의 외로움이 스마트폰에 미치는 영향에서 자기 효능감의 매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 본 연구의 결과와 논의를 토대로 다음과 같은 결론을 제시할 수 있다.

중학생의 외로움이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 자기효능감은 매개효과가 있다. 자기효능감의 하위요인 중 자신감과 자기조절효능감은 매개효과가 있고 과제난이도 선호는 매개효과가 없었다. 중학생이 외로움 때문에 사용하는 스마트폰의 중독 위험성은 자신감과 자기조절 효능감으로 중독에 대한 차단이 가능하다. 따라서 중학생의 외로움으로 스마트폰 중독 위험성이 증가한다면 그 위험성을 줄이기 위해 자기효능감의 하위요인인 자신감과 자기조절효능감을 향상시킬 필요가 있다.

청소년시기에 이루어야 할 과제중의 하나는 신체발달과 함께 정서적으로 성장을 해야 한다. 하지만 과도한 스마트 폰의 사용은 이러한 신체적, 정서적인 발달을 방해하고 있다. 이러한 스마트폰 중독을 예방하고 치료하기 위해서 가정과 학

교, 지역사회는 문제의 심각성을 인식하여 함께 대응하고 해결하여 변화를 이끌어 낼 수 있도록 해야 한다. 스마트폰의 과몰입으로 인한 중독 위험성을 청소년 스스로 인식할 수 있게 학교 교과 과정과 연계된 교육이 필요할 것이다.

2014년 12월에 제정된 인성교육진흥법은 2015년 7월부터 시행되어 인성교육의 의무화 되고 있는데 스마트폰을 비롯한 인터넷과 미디어 중독에 대한 예방교육과 디지털 사용예절 교육도 같이 병행해야 한다. 학부모는 가정에서 자녀의 스마트폰 사용을 강제로 제지하기보다는 자녀와 함께 스마트폰의 과몰입과 중독에 대한 올바른 인식을 할 수 있도록 부모교육도 필요하다. 또한 연구 결과에서 보여지 듯 자녀들의 자기효능감을 향상시킬 수 있도록 적극적인 교육과 지지가 필요하다. 학교는 물론이고 지역사회에 있는 청소년 상담복지센터 혹은 청소년수련관이나 청소년 문화의 집 등의 시설에서 자기효능감을 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램 개발과 청소년들이 적극 참여 할 수 있는 환경을 마련해야 할 것이다. 청소년들을 가르치는 교사나 학부모를 대상으로 교육과 상담프로그램도 개발 운영하도록 적극 지원해야 한다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 제주도내 중학생을 대상으로 진행되었기 때문에 지역 특성과 문화, 생활수준에 따른 차이가 발생할 수 있기 때문에 본 연구의 결과를 인구학적 배경이 다른 곳이나 다른 지역 청소년들에게 일반화 시키는데 제약이 있다. 따라서 연구대상의 연령, 지역적 특성과 문화 및 생활 수준 등을 고려한 추후 연구가 필요하겠다.

둘째, 본 연구에서 사용된 조사연구는 자기기입식 설문지에 대한 응답이므로 조사대상 전체 학생들이 성실하고 진실 되게 응답하였는지에 대한 확신이 없으므로 불성실한 대담에 대한 후속연구가 필요하다. 또한 연구대상자들이 스마트폰을 과도하게 사용하고 있더라도 제대로 인식하지 못하는 경우가 많아, 추후 연구에서는 면담과 관찰, 부모와 교사의 보고식 검사 등의 방법으로 객관적인 자료를 수집해 연구가 진행되어야 할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 외로움이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 자기효능감을 매개변인으로 선택해 연구를 진행했다. 하지만 스마트폰 중독에 미치는 변인은 매우 다양하며 각 변인들 간의 매개 및 조절효과를 살펴보는 것도 의미가 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 중학생을 대상으로 외로움이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 과정에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보았다는데 의의가 있다. 이와 같은 연구 결과를 바탕으로 외로움으로 인한 스마트폰 중독에 있는 청소년들에게 도움이 되는 상담과 다양한 프로그램을 개발하는데 다양한 정보를 제공할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강주연(2007). 직장인의 스트레스와 스트레스대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 강희양, 박창호(2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 563-580.
- 금창민(2013). 중고등학생의 스마트폰 중독경향성과 정신건강 문제에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 김경용(2016). 스마트폰 중독 수준별 중독병리, 자기효능감, 사이버 일탈행동에 대한 연구: 중학교 남학생을 중심으로. 인하대학교 석사학위논문.
- 김교현(2007). 중독, 그 미궁을 헤쳐 나가기. **한국심리학회지: 건강**, 12(4), 677-693.
- 김기범, 김미희, 최상진(2001). 정서적 고독감과 인터넷 효능감이 온라인 커뮤니케이션 활동에 미치는 영향: 남녀대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 여성**, 6(2), 39-57.
- 김동일, 정여주, 이주영, 김명찬, 이윤희, 강은비, 금창민, 남지은(2012). 성인용 간략형 스마트폰 중독 자기진단 척도개발. **상담학연구**, 13(2), 629-644.
- 김민정(2004). 아동이 지각하는 부모의 양육태도와 통제소재, 자기효능감 및 학업성취도와의 관계. 강원대학교 석사학위논문.
- 김병년, 고은정, 최홍일(2013). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. **한국청소년정책연구원**, 24(3), 67-89.
- 김보연(2012). 고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면 부족 및 스트레스와의 관계. 삼육대학교 석사학위논문.
- 김아영, 차정은(1996). 자기효능감과 측정. **산업 및 조직심리학회 동계학술발표대회논문집**, 51-64.
- 김아영(1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. **교육심리연구**, 11(2), 11-19.
- 김옥수(1997). 외로움(Loneliness)의 개념분석. **간호학과**, 9(2), 28-37.
- 김종범, 한종철(2001). 인터넷 중독하위 집단의 특성연구: 자존감, 공격성, 외로

- 움, 우울을 중심으로. **한국심리학회지: 상담심리치료**, 13(2), 207-219.
- 김정숙(2015). 자기통제력과 자기효능감이 대학생 생활 적응에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과. 건국대학교 석사학위논문.
- 김지연, 신민섭, 이영호(2011). 대학생의 외로움 및 우울의 인지적 특성: 초기부적응도식을 중심으로. **청소년문화포럼**, 27, 40-60.
- 김의철, 박영신, 탁수연, 김정희, 오미선(2013). 청소년의 사이버 자기개념, 자기효능감, 친구관계, 주관적 안녕감과 학업성취도. **한국심리학회**.19(2). 285-318.
- 김태희, 강문설(2014). 대학생들의 스마트폰 중후군에 대한 인지정도 및 실태분석. **한국정보통신학회**, 18(4), 941-948.
- 김형지, 김정환, 정세훈(2012). 스마트폰 중독의 예측요인과 이용행동에 관한 연구. **사이버 커뮤니케이션 학보**, 29(4), 55-93.
- 김효성, 서미아(2014). 청소년의 부모애착 및 가족식사에 대한 인식 및 태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향. **한국 컴퓨터 게임 학회논문지**, 27(3), 101-111.
- 김희수(2006). 고등학생의 행동억제/활성화체계 유형에 따른 자아존중감 및 자기효능감의 차이분석. **미래교육연구**, 19(2), 1-23.
- 내일신문 2012.11.7. 손안의 마약 ‘스마트폰 중독’
- 문두식(2015). 부모의 양육태도가 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 청소년 자아존중감 매개변인 중심으로. 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 미래창조과학부(2015). 2014인터넷 실태조사
- 박덕하(2008). 자기불일치와 현실 및 가상 자기효능감이 인터넷 게임 중독에 미치는 영향. 대구카톨릭대학 석사학위논문.
- 박석규, 이은영(2015). 초등학생의 스마트폰, 컴퓨터, TV사용이 학습 태도에 미치는 영향. **수산해양교육연구**, 27(2), 576-588.
- 박용민(2011). 성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구. 상지대학교 평화안보상담심리대학원 석사학위논문.
- 박용기(2003). 대학생들의 이동전화 중독증에 관한 연구. **한국언론학보**, 47(2),

250-281.

- 박정숙, 최미정, 마지은, 문지현, 문효정(2014). 스마트폰의 동영상과 게임사용이 대학생의 안구건조에 미치는 영향. **지역사회간호학회**, 25(1), 12-23.
- 변희숙, 권순용(2014). 초등학생의 외로움과 스마트폰 중독이 학교생활 적응에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과. **아동교육**, 23(4), 303-317.
- 서원진(2016). 외로움과 SNS중독경향성의 관계 : 자기효능감의 매개효과-여대생을 중심으로-. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 서지혜(2012). 고등학생의 개인 부모 또래 및 스마트폰 이용 동기요인과 스마트폰 중독과의 구조적 관계분석. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 손은하(2012). 스마트폰 중독과 예방에 대한 인식연구; 스마트폰 이용자의 질적 심층 인터뷰를 중심으로. 중앙대학교 석사학위논문.
- 손희주(2016). 청소년의 외로움과 자기감시가 SNS중독경향성에 미치는 영향: 학교생활 적응의 조절효과. 중앙대학교 석사학위논문.
- 송기선(2015). 20대의 SNS 중독성향상과 불안정 성인애착, 외로움 인정욕구의 관계. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 신영미(2012). 스마트폰 이용 동기 및 정도와 과다사용 간의 관계. 단국대학교 석사학위논문.
- 신민희(2009) PBL 수업에서 공과대학 학생들의 자기효능감 수준에 따른 문제 해결 능력 차이 12(4), 30-37.
- 신지선(2015). 청소년의 또래관계 학업스트레스, 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 동국대학교 석사학위논문.
- 신호경, 이민석, 김홍국(2011). 모바일 사용행동에 대한 실증연구: 스마트폰 사용중독을 중심으로. **정보화정책**, 8(3), 50-68.
- 안도연, 이훈진(2011). 외로움 개입 예비 프로그램의 효과: 주관적 외로움 및 인터넷 사용행동 개선을 중심으로. **인지행동치료**, 11(1), 1-15.
- 양심영, 박영선(2005). 청소년의 휴대폰 중독성향의 예측 모형. **대한가정학회지** 43(4), 1-16.

- 양유희(2014). 울산광역시 중학생의 스마트폰 이용특성, 외로움, 가족기능, 사회적 지지에 따른 스마트폰 중독성연구. 울산대학교 석사학위논문.
- 양정남(1998). 문화, 가족, 성 역할의 관점에서 본 알코올중독. **한국사회복지정책학회**, 7, 206-217.
- 엄주리, 하은혜(2014). 청소년의 자극추구성향 및 가상세계와 현실세계 자기효능감의 고. 저 수준이 스마트폰 중독에 미치는 영향. **청소년상담연구**, 22(1), 357-374.
- 여종일(2014). 외로움, 가족응집력, 가족갈등, 부모-자녀 의사소통이 청소년의 스마트폰 과몰입증상에 미치는 영향. **한국가족관계학회지**. 19(3), 174-192.
- 여종일(2016). 남녀중학생의 외로움과 스마트폰 중독증상의 관계: 자아존중감의 매개효과입증. **청소년과학연구**. 23(1), 129-152.
- 여현주(2013). **청소년의 스마트폰 중독위험 관련 요인**. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 연합신문 2015.7.8. 보도. **한국스마트폰 보급률 83.0% 세계 4위**.
- 오윤경(2011). SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의 관계. 한국상담대학원, 석사학위논문.
- 오주(2014). 초등학생의 스마트폰 중독요인에 관한 연구. **복지행동논총**, 24(1), 47-76.
- 오주(2015). 고등학생의 스마트폰 중독이 충동성, 스트레스, 자기효능감, 자기통제력에 미치는 영향. **수산해양교육연구**, 27(4). 998-1012.
- 용상화(2013). 고등학생의 스마트폰 중독 수준, 자기효능감, 자기통제력 및 학교생활적응의 관계. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 우임덕(2013). 아동이 지각한 부모의 양육태도와 부모-자녀간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 경북대학교대학원 석사학위논문.
- 우형진(2007a) 휴대폰 이용자의 자아성향이 휴대폰 중독 구성요인에 미치는 영향에 관한 연구: 자존감, 자기효능감, 자기통제력 변인을 중심으로. **한국방송학보**, 21(2), 391-427.

- 윤주영, 문지숙, 김민지, 김예지, 김현아, 허보름, 김재연, 정선이, 정지은, 정현지, 이은하, 최정혜, 홍서영, 배정미, 박현주, 홍의정(2011).대학생의 스마트폰 중독과 건강문제. **국가위기관리학회보**, 3(2), 92-104.
- 이경량(2015) **중학생의 외로움이 스마트폰 중독위험성과의 관계에서 자기효능감, 자기통제력의 조절효과**. 계명대학교 석사학위논문.
- 이윤미(2014). **애착과 자기통제력이 중학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이만제(2009). **대인 커뮤니케이션 특성 및 자아성향이 인터넷 중독에 미치는 영향: 커뮤니케이션 회피성향, 가족커뮤니케이션 유형, 자기효능감, 자아탄력성을 중심으로**. **청소년복지연구**, 11(3), 99-127.
- 이만제, 장해순(2009). **대인불안, 외로움, 소외감이 대학생의 휴대전화 중독성향에 미치는 영향**. **청소년학 연구**, 16(11), 71-96.
- 이민석(2011). **스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인연구**. 연세대학교 석사학위논문.
- 이상민(2014). **스마트폰 중독과 자기효능감 및 문제해결능력의 상관성연구**. 건국대학교 석사학위논문.
- 이상준(2015). **청소년의 스마트폰중독 및 스마트폰 게임중독에 따른 보호요인 과위험요인의 비교연구**. **청소년복지연구**, 17(2), 55-79.
- 이승준,이흥수,이상화, 심경원(2009). **또래관계 및 가족기능이 아동의 외로움에 미치는 영향**. **대한가정의학회**. 30(7), 533-538.
- 이윤미(2014). **애착과 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이장형, 김종원, 성백춘, 최영진(2013). **자기효능감에 의한 스마트폰 사용의도 연구**. **한국컴퓨터정보학회 논문집**, 18(2), 157-164.
- 이재익(2015). **청소년의 부모, 공감, 우울, 또래관계가 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 동아대학교 석사학위논문.
- 이형초, 안창일(2002). **인터넷게임 중독의 진단척도 개발**. **한국심리학회지: 건강**, 7(2), 211-239.

- 임경미(2005). **중학생의 휴대폰중독과 자기효능감 및 자기통제력과의 관계**. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임훈정(2014). **부모 양육태도 및 의사소통이 청소년 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 성균관대학교 일반대학원 석사학위 논문대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 위키백과. **스마트폰**. <http://ko.wikipedia.org/wiki>.(2016.4.23.20시)
- 장우귀, 박영신, 김의철(2007). **대학생과 부모의 인간관계 자기효능감과 삶의 질에 대한 분석**. **미래청소년학회지**, 4(2), 1-17.
- 장춘옥(2010). **또래관계가 학교폭력에 미치는 영향: 자기효능감을 매개변수로** 호남대학교 석사학위논문.
- 전경숙, 이영혜, 이재연, 정자윤(2014). **자기성장프로그램이 학교부적응 중학생의 자아존중감, 자기효능감 및 사회적 문제해결 능력에 미치는 효과**. **한국청소년시설환경학회**, 12(3) 41. 109-121.
- 전주연(2004). **외로움과 인터넷 사용의 문제행동과의 관계: 사회적기술을 변인으로**. 연세대학교 석사학위논문.
- 정귀임(2015). **부모애착과 또래애착이 청소년의 스마트폰중독에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과**. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 정선희(2015). **청소년의 개인적특성과 스마트폰 이용동기가 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문.
- 정수인(2014). **중학생의 외로움과 내현적 자기에가 SNS 중독 경향성에 미치는 영향- 성별의 차이에 따른 영향을 중심으로 -**. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정진영, 하정희(2013). **일상적스트레스와 정서표현이 초등학교 고학년 학생들의 스마트폰에 미치는 영향**. **가족과 상담**. 3(1), 61-77.
- 조규영, 김윤희(2014). **B시 고등학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인**. **수산해양교육연구**, 26(1), 166-178.
- 조명심(2008). **청소년의 자아성향과 휴대폰 중독과의 관계: 방어기제의 매개효과**.

- 경남대학교 석사학위논문.
- 조수진(2012). **고등학생의 스마트폰 중독과 자존감, 충동성 및 사회성과의 관계.**
서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조현옥(2012). **중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이.** 계명대학교 석사학위논문.
- 최다혜(2013). **외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과.**
전남대학교 대학원 심리학학과 석사학위논문.
- 최윤서(2013). **아동의 외로움이 인터넷 게임중독 성향에 미치는 영향: 부모-자녀 의사소통 조절효과.** 동덕여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최지수(2014). **청소년이 지각한 부모-자녀 의사소통과 스마트폰 중독의 관계에서 우울증상의 매개효과.** 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최현석, 이현경, 하정철(2012). **스마트폰중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향 - K대 대 학생을 중심으로.** 한국데이터보과학회지, 23(5), 1005-1015.
- 한현지(2015). **대학생 스마트폰중독이 정신건강 및 신체건강에 미치는 영향-자기효능감, 부모-자녀관계, 친구관계의 조절효과-** 대구카톨릭대학교 대학원 석사학위논문
- 황경혜, 유양숙, 조옥희(2012). **대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계.** 한국콘텐츠학회논문지, 12(10), 365-375.
- 현정석, 박찬정, 하환호(2013). **청소년의 휴대폰 중독에 대한 성별 시간간 차이와 자기효능감의 관계분석.** 한국콘텐츠학회, 13(6), 412-424.
- 한국정보화진흥원(2011). **스마트폰 중독 진단척도 개발 연구.**
- 한국정보화진흥원(2015). **2014년 인터넷 중독 실태조사.**
- 한국청소년정책연구원(2013). **스마트폰 확산에 따른 청소년보호방안연구.**
- 한겨레뉴스 2012. 9.3 보도
- MBC보도 2015.7.6. 보도
- Business Watch. 2015.4.22. 보도

- 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.
- Bandura, A.(1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A.(1986a). Social foundations of thought and action : *A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J : Prentice - Hall.
- Bandura, A.(1988b). Perceived self-efficacy: Exercise of control through self-belief. In J.P Dauwalder, M.Perrez, & V. Hobi(Eds.), *Annual series of European research in behavior therapy*(Vol. 2,pp.27-59) Amsterdam/Lisse, Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- Bandura, A.(1993). Perceived self- efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28,117-148.
- Brennan, T.(1982). Loneliness at adolescence. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds), *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy*(pp. 269-290). New york: Wiley & Sons.
- Cacioppo(2011). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *The Society of Behavioral Medicine*. 40, 218-227
- Douglas, A, C, Mills, J. E, Niang, M, Stepchenkova, S, Byun, S., Ruffini, C, Lee, S. K, Loutfi, J., Lee, J., Atallah, M., & lanton, M(2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior*, 24,3027-3044.
- Erickson, E.H(1968). Identify: Youth and crisis. Ny: W.W. Norton and Copany.
- Hamburger, Y. & Ben-Artzi, E.(2003). Loneliness and Internet use. *Computer in Human Behavior*, 19,71-80.
- Heinrich, L. M. & Gullone, E.(2006). The clinical significance of loneliness: A

- literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.
- 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.
- Jones, W. H, & Caver, M. D(1991). Adjustment and coping implications of loneliness. In C. R. Snyder & D. R. Forst(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.
- Levy, D.M(2013). *Mindful technology: Learning to use digital technologies more attentively and with less stress*. Seattle, WA: Washinton University Press.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P.(2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Peplau, L.A. & Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. In L. A. Peplau, L. A. & D. Perlman(Eds.), *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy(pp. 1-18)*. New York: Wiley
- Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner., & Brown, S.(2009). Loneliness, Interpersonal Distrust, and Alexithymia in University Students. *Journal of Applied Social Psychology*. 39(6), 1461-1479
- Rokach, A(2012). Loneliness updated: An introduction. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 1-6.
- Ryan, T.& Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.
- Sahin, M.(2012). The relationship between the cyberbullying/ cybervictimization

and loneliness among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 34, 834-837.

Weiss, R. S.(1973). *Loneliness : The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

Young, K. S(1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber-Psychology and Behavior and social Networking*, 1(3), 237-244.

<Abstract>

The Loneliness on Smartphone Addiction of Middle School Students: The Mediating Effects of Self- Efficacy.

Jang, Jung Eun

Major of Counseling Psychology
Graduate School of Education,
Jeju National University

Supervised by Professor Choi, Bo Young

The purpose of this study was to verify the mediating effect of self-efficacy on the relationship between loneliness and smartphone addiction among middle school students. Based on the result of this study, it aims to educate teenagers regarding the proper use of cellphones and to develop and spread the program to prevent smartphone addiction.

For this study, following research question was set and related hypothesis were made.

Research question 1. Is there a mediating effect of self-efficacy under that condition of middle school students' loneliness causes

their smartphone addiction ?

Hypothesis 1. There will be mediating effect of self-efficacy on the relation between loneliness and smartphone addiction.

1-1. There will be a mediating effect on self-control efficacy, as a subfactor of self-efficacy on the relationship between loneliness and smartphone addiction.

1-2. There will be a mediating effect on self-confidence, as a subfactor of self-efficacy on the relationship between loneliness and smartphone addiction.

1-3. There will be a mediating effect on preference of task difficulty, as a subfactor of self-efficacy on the relationship between loneliness and smartphone addiction risk.

The sample consist of 595 male and female students in the first, second, third years of 5 Middle Schools in Jeju Special Self-Governing Province. Data was collected using the loneliness scale, smartphone addiction scale, and self-efficacy scale. The collected data was also analyzed using the SPSS 20.0 statistical analysis program. For the verification of reliability of each scale, Cronbach's α was examined. For analysis of data, descriptive analysis, correlation analysis, regression analysis, and verification procedure of mediating effect were conducted.

The results were as follows.

First, the mediating effect of self-efficacy on the relationship between loneliness and smartphone addiction was concerned. As the correlation between independent variable and dependent variable exists, in the relationship between loneliness and smartphone addiction, self-efficacy was

found to have partial mediating effect.

Second, in the relationship between middle school students' loneliness and their smartphone addiction, sub factors of self-efficacy such as self-confidence and self-control efficacy turned out to be significant but the preference of task difficulty was not.

These results suggest that, in the field of counseling, there exists necessity of constant support and effort of improving students self-efficacy as a way to prevent students from smartphone addiction caused by their loneliness.

keywords: loneliness, smartphone addiction, self-efficacy

설 문 지

안녕하십니까?

먼저 학업에 바쁘신 중에도 본 설문조사에 응해주셔서 대단히 감사합니다.

본 설문지는 제주도내 중학생들의 스마트폰 사용과 관련한 평소 생각과 생활을 알아보기 위한 것입니다.

질문에는 맞거나 틀린 답이 없으며 여러분의 생각이나 느낌과 가장 가까운 답을 하나만 골라서 √ 표하면 됩니다. 또한 여러분이 응답해주신 내용은 연구에 매우 귀중한 자료가 될 것이며 응답 내용은 비밀보장이 되고 연구 목적이외의 다른 목적으로는 결코 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

응답해주시는 모든 내용은 연구결과에 중요한 영향을 미치게 되므로 글을 읽고 한 문제도 빠짐없이 솔직하게 대답해 주시기 바랍니다.

다시 한 번 여러분의 협조에 진심으로 감사드립니다.

2016. 2월

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최보영

연구자 장정은

jigumnow@hanmail.net

1. 다음은 평소 자신에 관한 생각이나 느낌을 물어보는 내용입니다. 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 곳에 한 문항도 빠짐없이 여러분의 생각과 가장 가까운 항목에 √ 표시 해주세요.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다
1	나는 내 주위 사람들과 기분이 통한다.	1	2	3	4
2	나는 사람들과의 교제가 부족하다.	1	2	3	4
3	나는 의지할 사람이 한 사람도 없다.	1	2	3	4
4	나는 혼자라고 느끼지 않는다.	1	2	3	4
5	나는 친구들 모임에 속해 있다.	1	2	3	4
6	나는 내 주위 사람들과 많은 공통점을 가지고 있다.	1	2	3	4
7	나는 더 이상 아무하고도 가깝지 않다.	1	2	3	4
8	주위 사람들은 나의 관심사와 생각들을 나와 함께 나누지 않는 것 같다.	1	2	3	4
9	나는 외향적이다.	1	2	3	4
10	나는 가깝게 느끼는 사람들이 있다.	1	2	3	4
11	나는 혼자 남겨진 느낌이 든다.	1	2	3	4
12	사람들과 나와 교제는 겉도는 느낌이 든다.	1	2	3	4
13	내가 만나는 어는 누구도 나를 잘 알지 못한다.	1	2	3	4
14	나는 다른 사람으로부터 소외감을 느낀다.	1	2	3	4
15	내가 교제를 원할 때는 언제나 친구들을 사귄 수 있다.	1	2	3	4
16	나를 진심으로 이해해 주는 사람들이 있다.	1	2	3	4
17	나는 소외된 것 같아 슬픈 느낌이 든다.	1	2	3	4
18	사람들은 내 주위에 있는 것뿐이지 진정 나와 함께 있는 것은 아니다.	1	2	3	4

19	나와 함께 얘기를 나눌 수 있는 사람들이 있다.	1	2	3	4
20	나는 의지할 사람들이 있다.	1	2	3	4

2. 다음에 있는 문항들은 친구들과의 관계에 대한 질문입니다. 각 문항을 읽고 한 문항도 빠짐없이 여러분의 생각과 가장 가까운 항목에 √로 표시해 주세요.

번호	내용	거 의 그 런 일 없 다	없 는 편 이 다	약 간 그 령 다	자주 그 령 다	항 상 그 령 다
1	나는 내 친구들과 아주 잘 지낸다.	1	2	3	4	5
2	내 친구들은 나에게 관심이 없는 것처럼 행동한다.	1	2	3	4	5
3	내 친구들은 나를 괴롭힌다.	1	2	3	4	5
4	내 친구들은 정말 나를 존경하는 것처럼 보인다.	1	2	3	4	5
5	나는 친구들의 집단에 속하지 않는 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
6	내 친구들은 아첨꾼이다.	1	2	3	4	5
7	내 친구들은 정말로 나를 이해한다.	1	2	3	4	5
8	내 친구들은 나를 아주 좋아 하는 것 같다.	1	2	3	4	5
9	나는 정말 내 친구들로부터 소외되었다고 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 현재 내 친구들을 미워한다.	1	2	3	4	5
11	내 친구들은 나를 불어내기를 좋아하는 것 같다.	1	2	3	4	5
12	나는 현재의 내 친구들을 정말 좋아한다.	1	2	3	4	5
13	나는 친구들이 나를 좋아하지 않는다고 느낀다.	1	2	3	4	5
14	나는 내게 다른 친구들이 있었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
15	내 친구들은 내게 아주 좋다.	1	2	3	4	5

16	내 친구들은 나를 부러워 한다.	1	2	3	4	5
17	내 친구들은 내가 자기들에게 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	내 친구들은 나를 즐겁게 한다.	1	2	3	4	5
19	내 친구들은 나를 아는 체도 하지 않는 것 같다.	1	2	3	4	5
20	나는 지금의 친구들 속에 끼지 않고 싶다.	1	2	3	4	5
21	내 친구들은 나의 생각과 의견을 매우 존중한다.	1	2	3	4	5
22	나는 내 친구들에게 중요한 일원이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내 친구들 사이에 있을 수 없다.	1	2	3	4	5
24	내 친구들은 나를 우습게 본다.	1	2	3	4	5
25	내 친구들은 정말 나에게 흥미가 없다.	1	2	3	4	5

3. 다음은 여러분이 경험하는 다양한 상황을 나타낸 것입니다. 각 문항을 잘 읽고 한 문항도 빠짐없이 자신을 가장 잘 나타내는 해당 번호에 √로 표시해 주세요.

번 호	내 용	전혀 그렇 지 않다	대체 로그 렷지 않다	보통 이다	대체 로그 렷다	매우 그렇 다
1	나는 부담스러운 상황에서는 우울감을 느낀다.	1	2	3	4	5
2	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	1	2	3	4	5
3	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수가 없다.	1	2	3	4	5
4	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 위험한 상황에서 잘 대처하수 없을 것 같아서 불안하다.	1	2	3	4	5

6	일은 쉬운 것 일수록 좋다.	1	2	3	4	5
7	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.	1	2	3	4	5
9	만일 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 것을 선택할 것이다.	1	2	3	4	5
10	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요이상으로 받는다.	1	2	3	4	5
11	어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤한다.	1	2	3	4	5
12	어떤 문제에 대한 나의 판단을 대체로 정확하다.	1	2	3	4	5
13	주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.	1	2	3	4	5
14	나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행 상태를 확인할 수 있다.	1	2	3	4	5
15	좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	1	2	3	4	5
16	나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4	5
17	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	1	2	3	4	5
18	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미나는 일이다.	1	2	3	4	5
19	나는 계획을 잘 짤 수 있다.	1	2	3	4	5
20	나는 일이 잘못되고 있다고 생각하면 빨리 바로잡을 수 있다.	1	2	3	4	5
21	나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다.	1	2	3	4	5
22	아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다.	1	2	3	4	5
23	나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다.	1	2	3	4	5
24	어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 나는 될 때까지 해본다.	1	2	3	4	5

4. 다음은 스마트 폰 사용에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽고 자신에게 가장 잘 해당되는 부분에 √ 표시해 주세요.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어졌다.	1	2	3	4
2	가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.	1	2	3	4
3	스마트폰을 사용할 수 없다면 견디기 힘들 것이다.	1	2	3	4
4	스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	1	2	3	4
5	스마트폰 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원수강)이 어렵다.	1	2	3	4
6	스마트폰을 사용하지 못한다면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.	1	2	3	4
7	스마트폰이 없으면 안절부절 못하고 초조해진다.	1	2	3	4
8	스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다.	1	2	3	4
9	수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.	1	2	3	4
10	스마트폰이 없어도 불안하지 않다.	1	2	3	4
11	스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생각은 하면서도 계속한다.	1	2	3	4
12	스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들과로부터 불평을 들은 적이 있다.	1	2	3	4
13	스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.	1	2	3	4
14	스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉 상태에 빠진다.	1	2	3	4
15	스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화 되어 있다.	1	2	3	4