



The Relationship Between SNS Fatigue and University Students' Behaviors of Academic Procrastination and Learning Flow

Eun-Young Choi¹, Namin Shin²

¹*College of Education, Konkuk University*

²*Department of Education, Dongguk University*

A B S T R A C T

This study investigated the relationship between Social Network Service (SNS) fatigue and behaviors of academic procrastination and learning flow among university students. Furthermore, the frequency and duration time of SNS use were studied with regard to its relations with the two variables. For the purpose of the study, data were gathered from 267 students (average age=21.17, S.D=2.344) enrolled in three universities located in Seoul and Pusan through online survey. The data were analyzed by use of statistical package SPSS 22.0 for correlation and multiple regression analyses. Following are the results of the data analyses. First, the variable of SNS fatigue was found to be significant in affecting students' behaviors of academic procrastination while its effect was not proved with regard to learning flow. Second, the frequency of SNS media per day had negative effect on students' learning flow. Third, the duration time per individual SNS use had nothing to do with either academic procrastination or learning flow. These results made it possible to suggest the following. First, students need to be informed or educated about the effect of SNS fatigue for preventing themselves from its negative effect on their management of academic behaviors. Second, the negative effect of SNS media had more to do with its frequency of use than its duration time, thus it is highly required for university students to grow self-regulation especially in the time of test preparation or performing academic tasks. Finally, we suggested future research concerning the mediating effects of the characteristics of research participants including sex or other socio-psychological variables in investigating the relations between SNS fatigue and students' learning.

© 2020 KKITS All rights reserved

KEYWORDS : SNS fatigue, SNS media, Academic procrastination, Learning flow, University students

ARTICLE INFO: Received 15 May 2020, Revised 3 June 2020, Accepted 11 June 2020.

*Corresponding author is with the Department of Education, Dongguk University, 30 Pildong-ro 1 gil,

Jung-gu Seoul, 04620, KOREA.

E-mail address: naminshin@dgu.edu

1. 서론

지식정보화시대에 인터넷과 소셜 네트워크 서비스(Social Network Service, 이하 SNS)는 사회적 관계를 확장하고 정보공유를 용이하게 한다는 기능을 바탕으로 빠르게 확산되고 있다[1,2]. 특히 SNS는 가상세계에서 사회적 상호작용을 가능하게 해주며 우리의 대인관계 패턴이나 의사소통방식을 변화시킨다[3]. SNS를 통해 현대인들은 바쁜 일상에서 만나지 못하는 지인들의 근황을 확인하면서 동시에 의사소통을 할 수 있는 즐거움을 느끼게 된다. 국내에 많이 사용되는 SNS의 예로는 트위터, 페이스북, 인스타그램, 카카오톡이 있다.

그러나 일부 SNS 이용자들은 지인과의 관계를 유지하기 위해 지속적으로 댓글이나 답장의 형태로 응답을 해야 한다는 부담감을 느끼게 된다. SNS 속에서 다른 사람들의 게시물에 적절한 응답을 해야 한다는 강박관념이나 자신이 올린 글에 대한 평판적 근심, 사회적 과부화로 인해 SNS 피로감(social network service fatigue)이 발생할 수 있다. 실제로 한 연구에 따르면[4], SNS 사용으로 인한 의사소통과 정보, 시스템의 과부하가 SNS 피로감을 유발하는 것으로 나타났다. 이처럼 SNS로 인해 증가된 에너지 소모는 피로를 유발하며 이는 신체적 및 심리적 긴장감으로 이어질 수 있다.

SNS 피로감은 일상생활에 부정적인 영향을 끼칠 수 있다. 일반적으로 피로는 과제나 업무를 수행하는 데 있어서 효율성과 집중력을 감소시키며[5], 개인의 전반적인 건강에 부정적인 영향을 끼치게 된다[6]. SNS 연구에서도 SNS를 사용함으로써 발생한 사회적 과부하가 SNS 중독에 영향을 주어 결국 심리적 웰빙에 부정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다[7]. 또한 SNS의 과도

한 사용이 사용자의 건강과 학업성적에 부정적인 영향을 미친다는 보고도 있다[8].

본 연구는 대학생의 SNS 피로감이 학업에 미치는 영향을 살펴보고자 구체적으로 학업지연 행동과 학습몰입에 미치는 영향을 밝히고자 한다. SNS는 대학생의 일상생활 중 일부가 되었으며[9], 이들은 SNS로 인해 넓어진 대인관계를 유지하기 위해 많은 시간을 소비하게 된다[10].

SNS 사용과 학업 간의 관계에 관한 논의에는 상이한 결과가 존재한다[11]. 다수의 연구에서 SNS 사용과 학업수행 간의 부정적인 관련성이 확인되었으며[12,13,14], 일부 연구에서는 관련성이 나타나지 않거나[15], 긍정적인 관련성이 나타나는 경우도 있었다[16]. 이러한 차이는 측정 방법이나 분석방법의 차이로 인한 결과일 수도 있고[11], SNS를 사용하면서 발생하는 매개 요인(예, 피로감) 등이 학업을 수행하는 데 있어서 시간관리나 주의력 등의 학습습관에 영향을 미치기 때문이라고 생각해볼 수 있다[11]. 본 연구에서는 대학생의 SNS 피로감이 학업에 미치는 영향을 학업맥락에서의 태도와 상태를 설명해주는 학업지연과 학습몰입으로 나누어 살펴보고자 한다. 또한 배경변인으로써 스마트미디어 사용 횟수와 사용시간이 학업지연과 학습몰입에 영향을 주는지도 파악하고자 한다. 스마트미디어는 인터넷 기술과 휴대전화 가능 등을 복합적으로 갖춘 융·복합 미디어의 발생과 함께 나타난 용어이다[17]. Facebook의 사용횟수와 사용시간 모두 학습 참여에 부정적인 영향을 끼쳤다는 연구를 참고하면[12], 스마트미디어의 사용이 학업지연과 학습몰입에 부정적인 영향을 끼칠 것이라고 유추해볼 수 있다. 설정된 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. SNS 피로감은 학업지연에 유의한

영향을 미치는가?

연구문제 2. SNS 피로감은 학습몰입에 유의한 영향을 미치는가?

연구문제 3. 스마트미디어 사용횟수 및 사용시간은 학습지연에 유의한 영향을 미치는가?

연구문제 4. 스마트미디어 사용횟수와 사용시간은 학습몰입에 유의한 영향을 미치는가?

2. 연구의 이론적 배경

2.1 SNS 피로감

SNS 피로감이란 SNS를 사용할 때 신체적 및 정신적 부작용과 관련된 일련의 증상이 나타나는 상태라 할 수 있다[18]. Person-environment fit model[19]에 적용해보면 개인과 주변 환경과의 균형이 깨지거나 개인의 관심, 가치, 선호가 환경과 일치하지 않는 경우 스트레스가 발현되고 긴장이 유발될 수 있다. SNS의 사용자와 환경 간의 요구와 욕구는 다를 수 있다. SNS를 사용하면서 발생하는 이러한 차이는 부정적인 심리-정서적 반응을 유발하며 스트레스 요인으로 작용할 수 있다.

SNS 사용으로 인한 부정적 영향에 대한 연구는 매우 중요하다[20]. SNS 사용으로 인한 부담감이나 스트레스의 증가는 일상생활이나 자신이 맡은 업무에 부정적인 영향을 끼쳐 생활의 질을 저하시키거나 업무성적을 저하시킬 가능성이 있기 때문이다[21]. 피로감은 정신적 또는 신체적 질병으로 이어질 수 있으며, 지나치게 과도한 SNS의 사용은 업무나 학업에 집중하는 것을 방해하게 되고, 이러한 방해로 인해 효율성, 생산성 등이 저하될 수 있다[22,23].

SNS 피로감과 학업 간의 관계는 주로

Stressor-Strain-Outcome(이하 SSO) 이론으로 설명된다. 이는 정보나 사회적 과부하와 같은 스트레스 요인이 심리적 피로와 정서적 불안정을 유발하여 낮은 학업수행과 같은 부정적인 결과를 초래하는 과정을 설명해준다[4,24]. 실제로 SSO 이론을 기반으로 수행한 Dhir과 그 동료들(2019)의 연구에서는 개인정보보호문제, 자기공개, 부모의 모니터링 등의 스트레스 요인으로 인해 SNS 피로감이 유발되고, 이러한 피로감은 학업적 수행 감소와 관련되어 있음이 확인되었다[24].

2.2 SNS 피로감과 학업지연 및 학습몰입 간의 관계

학업지연 행동은 대학생의 학교적응 및 정신건강 문제와 직결되어 있는 중요한 주제이다. 지연이란 회피적 태도로 해야 할 일이나 주어진 과제를 미루는 행위를 말한다[25]. 학업지연을 예측하는 변인들은 인지적, 행동적, 정서적 관점에 초점을 두고 수행되어 왔다[26]. 정서적 관점에 초점을 두고 수행한 연구들은 걱정, 우울, 스트레스, 슬픔, 심리적 불편감 등과 같이 부정적 정서와 심리상태들에 관심을 가져왔는데[27]. 이러한 관점에서 살펴보면 SNS 사용으로 인한 스트레스, 불편감 등이 학업지연에 영향을 미칠 것으로 예상해 볼 수 있다.

학습맥락에서의 몰입은 학습자의 자발적 참여가 유발되고, 학습에 대한 정서적 만족감과 학습의 질을 높일 수 있으며 성취수준을 높여준다[28]. 몰입이란 자신이 하는 행위에 깊게 빠져 시간의 경과나 상황에 대한 생각을 잊게 되는 심리상태로[29,30], 분명한 목표, 즉각적 피드백, 행동과 의식의 통합, 주어진 도전에 적합한 개인적 스킬, 과제에 관한 집중, 잠재적 통제감, 자

아의식 상실, 시간감각의 왜곡, 자기목적적 경험의 9가지 차원으로 설명된다[30].

학업지연은 개인이 즐겁지 않고 피하고 싶은 내재적 동기[31]로부터 발생하는 반면에 학습몰입은 학습에 대한 재미, 즐거움 등 긍정적인 감정을 가지게 해준다[32]. 학업지연은 학업성과와 부적인 관계가 있지만, 학습몰입은 학업성과에 긍정적인 영향을 끼치게 된다. 이처럼 학업지연과 학습몰입은 부적인 관계이지만 실제로 동시에 일어날 수 있는 변인이기에 함께 탐색할 필요가 있다[31].

예를 들어, Facebook 사용과 학업간의 관계를 살펴본 연구[4]에서 Facebook의 사용은 낮은 학업성과와 관련되었으며, Facebook을 사용하지 않는 학생에 비해 공부하는 시간이 더 적은 것으로 나타났다. SNS의 과도한 참여가 인지적 측면을 점유하고 이로 인해 학업적 수행능력을 감소시킬 수 있다는 것이다[13].

3. 연구범위 및 방법

3.1 연구대상

본 연구는 서울시와 부산광역시에 소재한 4년제 대학 각각 1개교에서 참여한 대학생 281명을 대상으로 하였다. 자료 수집은 2018년 3월부터 6월까지 온라인 구글서베이 형식으로 연구 협조를 얻을 수 있었던 교수진 3인의 수업에 참여한 학생들을 대상으로 하였다. 수집된 데이터 중 불성실한 응답과 무응답 데이터를 제외하고 267명을 대상으로 최종분석을 실시하였다. 연구대상의 구체적인 정보는 <표1>과 같다.

3.2 연구도구

가. SNS 피로감

본 연구에서 SNS 피로감은 Michielsen 등(1993)이 개발한 FAS(Fatigue Assessment Scale)을 이서윤과 김정현(2016)이 번안 후 카카오톡에 맞게 적용하여 재구성한 척도를 수정, 보완하여 측정하였다[33,34]. 이 척도는 SNS 피로감은 ‘나는 SNS를 하면서 쉽게 피곤해진다’ 등의 6개의 문항으로 구성되어 있으며 이 가운데 요인분석 시 요인부하량이 .4보다 낮은 값을 나타낸 ‘나는 SNS를 하고 난 뒤 다시 SNS를 하고 싶다는 생각이 들지 않는다’라는 1문항을 제외한 5문항을 사용하였다. 응답은 5점 리커트 척도로 제시되었으며 척도의 신뢰도 분석 결과 Cronbach α 는 .83으로 나타났다.

표1. 연구대상 정보
Table 1. Information of participants

구분	빈도수(명)	구성 비율(%)
성별	남	161 60.3
	여	106 39.7
학년	1학년	63 23.6
	2학년	82 30.7
	3학년	58 21.7
	4학년	64 24.0
계열	인문사회	148 55.4
	자연이공계	119 44.6
총	267	100.0

나. 학업지연행동

학업지연행동은 Aitken(1982)의 지연행동 척도를 서은희(2006)가 번안하여 연구에서 사용한 학업적 지연행동 척도를 사용하였다[35,36]. 전체 19문항 중 학업적 맥락과 관련성이 적은 ‘나는 약속이나 모임에 자주 늦는다’, ‘약속이 있을 때, 나는 입고 싶은 옷이 준비되어 있는지 하루

전에 '확인한다'의 두 문항을 제외하였으며, '오늘까지 끝내야 하는 일들이 많더라도 나는 그 일들을 다 처리하는 편이다' 등의 17문항을 사용하였다. 8개의 역문항은 역코딩 하였으며, 점수가 높을수록 학업지연이 높은 수준임을 의미한다. 응답은 5점 리커트 척도로 제시되었으며 척도의 신뢰도 분석결과 Cronbach α 는 .82로 나타났다.

다. 학습몰입

학습몰입은 김아영, 탁하얀, 이채희(2010)가 개발한 성인용 학습몰입 척도를 수정 보완하여 사용하였다[37]. 전체 29문항 중 '나는 공부할 때 완전히 집중한다' 등의 18문항을 사용하였으며 점수가 높을수록 학습몰입 수준이 높음을 의미한다. 응답은 5점 리커트 척도로 제시되었으며 신뢰도 분석결과 Cronbach α 는 .94로 나타났다.

라. 스마트미디어 사용횟수 및 사용시간

본 연구에서 스마트미디어 사용횟수는 '스마트미디어를 1일 평균 이용하는 횟수는 얼마나 됩니까?'라는 질문을 사용하여 측정하였다. 이 질문에 대해 학생들은 '1=10회 미만', '2=10회 이상', '3=20회 이상', '4=30회 이상', '5=40회 이상'중 하나를 선택하여 응답하였다. 스마트미디어 1회 사용시간은 '스마트미디어를 1회 평균 이용하는 시간은 얼마나 됩니까?'라는 문항으로 측정하였다. 이 질문에 대해 학생들은 몇 분 사용하는지를 직접 적도록 요구되었다.

3.3. 자료분석

수집된 데이터는 통계 패키지 SPSS 22.0를 활

용하여 분석되었다. 본 연구의 목적을 위한 구체적인 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 각 측정변인의 기술통계값과 상관계수를 산출하였으며, 각 변인들의 왜도와 첨도를 통해 정규성을 확인하였다. 둘째, SNS 피로감과 스마트미디어 사용횟수 및 사용시간이 학업지연과 학습몰입에 미치는 영향을 탐색하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

4. 연구 결과 및 분석

4.1 기술통계 및 상관관계 분석

측정변인 간 상관계수 및 기술통계 값은 <표 2>와 같다. 모든 측정변인 값의 왜도와 첨도의 값이 3을 초과하지 않으므로 이 연구의 자료분포는 정규성 가정을 위반하지 않은 것으로 판단된다.

표2. 측정변인들의 기술통계 및 상관분석 결과
Table 2. Descriptive statistics and correlations of variables

	①	②	③	④	⑤	⑥
① 성별(1=여)	1					
② 스마트미디어 사용횟수	-.108	1				
③ 스마트미디어 사용시간	.150*	-.143*	1			
④ SNS 피로감	.249**	-.066	.022	1		
⑤ 학업지연	.149*	.010	.004	.175*	1	
⑥ 학습몰입	.013	-.166*	-.049	-.093	-.317**	1
평균	.60	3.69	23.29	1.96	2.75	2.84
표준편차	.49	1.18	23.58	.75	.63	.68
왜도	-.42	-.05	1.68	.86	-.20	.31
첨도	-1.83	.46	2.23	.67	-.01	.45

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

상관분석 결과, 여학생일수록 스마트미디어 사용시간($r=.15, p<.05$), SNS 피로감($r=.25, p<.01$), 학업지연($r=.15, p<.05$)이 높게 나타났다. 스마트

미디어 사용횟수는 스마트미디어 사용시간($r=-.14, p<.05$), 학습몰입($r=-.17, p<.05$)과 부적으로 유의한 상관이 나타났다. 또한 SNS 피로감과 학업지연($r=.18, p<.05$) 간의 유의한 정적 상관이 나타났으며 학업지연은 학습몰입($r=-.32, p<.01$)과 유의한 부적 관련성이 확인되었다.

4.2 SNS 피로감과 스마트미디어 사용이 학업에 미치는 영향

SNS 피로감이 학업지연행동과 학습몰입에 영향을 미치는지를 살펴본 결과는 <표3>과 같다.

표3. SNS 피로감이 학업지연행동 및 학습몰입에 미치는 영향
Table 3. The effects of SNS fatigue on academic procrastination behaviors and learning flow

	학업지연행동			학습몰입		
	B	β	t	B	β	t
성별	.146	.114	1.728	.040	.029	.436
스마트미디어 사용횟수	.017	.032	.500	-.100	-.177	-2.718**
스마트미디어 사용시간	.000	-.013	-.206	-.002	-.069	-1.058
SNS 피로감	.121	.146	2.238*	-.095	-.107	-1.613
R^2				.043		
F	2.709*			2.605*		
df	(4,242)			(4,231)		

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

SNS 피로감은 학업지연행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta=.146, p<.05$), 성별($\beta=-.114, p>.05$)과 스마트미디어 사용횟수($\beta=.032, p>.05$), 스마트미디어 사용시간($\beta=-.013, p>.05$)은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. SNS 피로감은 전체 학업지연의 2.7%를 설명하는 것으로 나타났다($F=2.709, p<.05$). 반면 SNS 피로감($\beta=-.107, p>.05$)과 성별($\beta=.029,$

$p>.05$), 스마트미디어 사용시간($\beta=-.069, p>.05$)은 학습몰입에 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났고, 스마트미디어 사용횟수($\beta=-.177, p<.01$)가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스마트미디어 사용횟수는 전체 학습몰입의 4.3%를 설명하는 것으로 나타났다($F=2.605, p<.05$).

5. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 대학생의 SNS 피로감과 학업 간의 관계를 실증적으로 규명하기 위하여 학업지연행동과 학습몰입 간의 관련을 파악하는 것이었다. 본 연구의 자료 분석 결과는 SNS 피로감은 학업지연에 유의한 영향을 미쳤으나 학습몰입에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 1회 스마트미디어 사용시간보다는 1일 스마트미디어 사용 빈도가 학습몰입을 방해하는 요인이 될 수 있음을 밝히고 있다. 이러한 연구결과는 다음과 같은 논의를 가능하게 한다.

첫째, SNS 사용으로 인한 피로감은 과제나 학습을 이루는 행동에는 영향을 끼치지 않지만, 학습이 이루어지는 상태에는 영향을 끼치지 않았다. SNS 피로감은 인내력 저하 뿐 아니라 일상생활 능력을 저하시켜 불규칙적 생활이나 습관을 유발할 수 있으나, 학습이 발생하는 몰입의 상황에서는 피로감보다는 과제의 난이도나 시간관리 전략 등이 영향을 끼친다고 볼 수 있다. 학업지연행동과 학습몰입 간의 관계를 살펴본 선행연구를 살펴보면 학습몰입의 하위구인들의 예측력이 다르게 나타났는데[38], 이 결과는 SNS 피로감이 학습몰입 전체에 영향을 주기보다는 하위구인 중 일부에 영향을 줄 수 있음을 시사한다. 결론적으로 대학생의 SNS 피로감이 학업지연에

끼치는 부정적인 영향을 완화하기 위해서는 대학 캠퍼스 내에서 SNS의 적절한 사용에 대한 캠페인 및 교육이 필요하다.

둘째, 스마트미디어 사용횟수와 사용시간 간의 유의한 부적 상관이 확인되었으며, 스마트미디어 1회 평균 사용 시간보다는 1일 평균 사용 횟수가 학습몰입에 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 빈번한 스마트미디어 사용이 학습몰입을 방해한다는 것을 실증적으로 보여준다. 본 연구의 자료에 의하면 대학생들의 스마트미디어 1회 사용 평균 시간은 23.29분이었으며 1일 평균 사용 횟수는 20회 이상인 3점과 30회 이상인 4점 사이인 3.69를 기록하였다(표2 참고). 이는 습관적으로 혹은 강박적으로 스마트미디어를 사용하는 행동 패턴이 학습몰입에 부정적인 영향을 줄을 시사한다. 이는 SNS의 사용이 학생들의 인지적 점유로 인해 학습을 방해한다는 선행연구의 결과와도 일치한다[10,14]. 따라서 대학생의 효과적인 학습전략을 위해서는 강의시간에 스마트폰 사용 자제 및 과제나 시험 등 자신의 학업을 수행하는데 집중할 수 있는 자기조절능력에 대한 교육이 함께 이루어져야 할 것이다.

본 연구 결과는 기존에 학업성과에만 초점을 맞추어 진행해온 SNS 피로감과 학업 간의 연구를 학업지연행동과 학습몰입으로 나누어 실증적으로 살펴보았다는 데 그 의의가 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 제한점을 가지고 있으므로 이를 후속연구로 제안하고자 한다.

첫째, 본 연구는 횡단자료를 사용하여 SNS 피로감과 학업 간의 관계를 경험적으로 검증하였기 때문에 추후 종단 연구를 통해 이들 간의 인과관계를 분명히 할 필요가 있다. 본 연구는 SNS 피로감이 학업에 부정적인 영향을 끼치는지를 알아보는 데 초점을 두었으나, 학업을 미루는 습관이나 몰입하지 못하는 것이 오히려 SNS를

중독적으로 사용하게 하고 이는 SNS 피로감으로 이어질 수도 있다. 또한 학업지연행동과 학습몰입 간의 유의미한 상관이 확인되었는데 이들 간의 인과적 관계를 함께 검증하지 못하였다. 추후 연구에서는 이러한 가능성을 가지고 이들 간의 관계를 좀 더 체계적으로 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 자기보고식 설문을 통해 각 변인들을 측정하였기 때문에 사회적 바람직성을 의식한 응답자의 주관성이 반영될 수 있다. 셋째, 본 연구에서는 SNS 피로감의 선행요인이나 성차 이외의 다른 심리·사회적 특성(가족적 특성, 대인관계적 특성, SNS 사용 목적 등)의 영향을 탐색하지 못하였다. 추후 연구에서는 SNS 피로감과 학업 간의 관계를 다른 변인들과 함께 좀 더 심층적으로 살펴볼 필요가 있다.

References

- [1] N. B. Ellison, C. Steinfield, and C. Lampe, *Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices*. *New Media & Society*, Vol. 13, No. 6. pp. 873-892, 2011.
- [2] R. E. Wilson, S. D. Gosling, and L. T. Graham, *A review of facebook research in the social sciences*. *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 7, No. 3. pp. 203-220, 2012.
- [3] M. Inhadat, F. Salo, and A. B. Nassif, *Data mining techniques in social media: A survey*. *Neurocomputing*. Vol. 214. pp. 654-670, 2016.
- [4] A. R. Lee, S. M. Son, and K. K. Kim, *Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective*. *Computers in Human Behavior*, Vol. 55. pp. 51-61, 2016.

- [5] M. A. Boksem, T. F. Meijman, and M. M. Lorist, *Mental fatigue, motivation and action monitoring*. Biological Psychology, Vol. 72, No. 2. pp. 123-132, 2006.
- [6] A. Luqman, X. Cao, A. Ali, A. Masood, and L. Yu, *Empirical investigation of Facebook discontinues usage intentions based on SOR paradigm*. Computers in Human Behavior, Vol. 70. pp. 544-555, 2017.
- [7] S. B. Choi, and M. S. Lim, *Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction*. Computers in Human Behavior, Vol. 61. pp. 245-254, 2016.
- [8] A. Lepp, J. E. Barkley, and A. C. Karpinski, *The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students*. Computers in Human Behavior, Vol. 31. pp. 343-350, 2014.
- [9] Y. P. Chua, and Y. P. Chua, *Do computer-mediated communication skill, knowledge and motivation mediate the relationships between personality traits and attitude toward Facebook?*. Computers in Human Behavior, Vol. 70. pp. 51-59, 2017.
- [10] L. F. Bright, S. B. Kleiser, and S. L. Grau, *Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue*. Computers in Human Behavior, Vol. 44. pp. 148-155, 2015.
- [11] T. Doleck, and S. Lajoie, *Social networking and academic performance: A review*. Education and Information Technologies, Vol. 23, No. 1. pp. 435-465, 2018.
- [12] R. Junco, *The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement*. Computers & Education, Vol. 58, No. 1. pp. 162-171, 2012.
- [13] R. Junco, *Student class standing, Facebook use, and academic performance*. Journal of Applied Developmental Psychology, Vol. 36. pp. 18-29, 2015.
- [14] A. Karpinski, P. Kirschner, I. Ozer, J. Mellott, and P. Ochwo, *An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students*. Computers in Human Behavior, Vol. 29, No. 3. pp. 1182-1192, 2013.
- [15] E. Alwagait, B. Shahzad, and S. Alim, *Impact of social media usage on students academic performance in Saudi Arabia*. Computers in Human Behavior, Vol. 51. pp. 1092-1097, 2015.
- [16] S. Ainin, M. Naqshbandi, S. Moghavvemi, and N. Jaafar, *Facebook usage, socialization and academic performance*. Computers & Education, Vol. 83. pp. 64-73, 2015.
- [17] E-M. Sung, and S-H. Jin. *The effects of cell phone use according to the adolescence gender differences on self-regulated learning and achievement*. The Journal of Educational Information and Media, Vol. 18, NO. 4. pp. 441-467, 2012.
- [18] T. Yamakami, *Towards understanding SNS fatigue: Exploration of social experience in the Virtual World*. In 2012 7th International Conference on Computing and Convergence Technology (ICCCT) pp. 203-207, 2012.
- [19] J. R. Edwards, and C. L. Cooper, *The person-environment fit approach to stress: recurring problems and some suggested solutions*. Journal of Organizational Behavior, Vol. 11, No. 4. pp. 293-307, 1990.

- [20] A. P. Oghuma, C. F. Libaque-Saenz, S. F. Wong, and Y. Chang, *An expectation-confirmation model of continuance intention to use mobile instant messaging*. Telematics and Informatics, Vol. 33, No. 1. pp. 34-47, 2016.
- [21] S-H. Kim, and H-S. Park, *Empirical study on antecedents and consequences of users' fatigue on SNS and the moderating effect of habit*. Journal of Information Technology Service. Vol. 14, No. 4. pp. 137-157.
- [22] W. W. Lau, *Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students*. Computers in Human Behavior, Vol. 68. pp. 286-291, 2017.
- [23] D. Liu, P. A. Kirschner, and A. C. Karpinski, *A meta-analysis of the relationship of academic performance and Social Network Site use among adolescents and young adults*. Computers in Human Behavior, Vol. 77. pp. 148-157, 2017.
- [24] A. Dhir, P. Kaur, S. Chen, and S. Pallesen, *Antecedents and consequences of social media fatigue*. International Journal of Information Management, Vol. 48. pp. 193-202, 2019.
- [25] T. P. Tibbett, and J. R. Ferrari, *The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality*. Personality and Individual Differences, Vol. 82. pp. 175-184, 2015.
- [26] P. Steel, *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quint essential self-regulatory failure*. Psychological Bulletin, Vol. 133. pp. 65-94, 2007.
- [27] M. M. Spada, K. Hiou, and A. V. Nikcevic, *Metacognitions, emotions, and procrastination*. Journal of Cognitive Psychotherapy, Vol. 20, No. 3. pp. 319-326, 2006.
- [28] M. Csikszentmihalyi, K. Rathunde, and S. Whalen, *Talented teenagers*. New York, NY: Cambridge University Press, 1993.
- [29] M. Csikszentmihalyi, *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.
- [30] M. Csikszentmihalyi, *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial, 1990.
- [31] A. Thatchera, G. Wretschkoa, and P. Fridjhonb, *Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination*. Computers in Human Behavior, Vol. 24, No. 5. pp. 2236-2254, 2008.
- [32] H. Chen, *Flow on the net-detecting web users positive affects and their flow states*. Computers in Human Behavior, Vol. 22, No. 2. pp. 221-233, 2006.
- [33] H. J. Michielsen, J. De Vries, and G. L. Van Heck, *Psychometric qualities of a brief self-rated fatigue measure: The fatigue assessment scale*. Journal of Psychosomatic Research, Vol. 43, No. 4. pp. 345-352, 2003.
- [34] S-Y. Lee, and J-H. Kim, *Interpersonal communication fatigue while communicating via mobile phone: The case of Kakao Talk use*. Journal of Cybercommunication Academic Society, Vol. 33, No. 4, pp. 255-303.
- [35] M. E. Aitken, *A personality profile of the college student procrastinator*. Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1983.
- [36] E-H. Seo, *A study for the development of a treatment program for overcoming academic procrastination of college students*. Doctoral dissertation, University of Yonsei, 2006.
- [37] A-Y. Kim, H-Y. Tack, and C-H. Lee, *The development and validation of a learning flow scale for adults*, The Korean Journal of Educational Psychology. Vol. 24, No. 1, pp.

39-59.

[38] E. Lee, *The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students*. The Journal of Genetic Psychology, Vol. 166, No. 1. pp. 5-15, 2005.

SNS 피로감이 대학생의 학업지연행동 및 학습몰입에 미치는 영향

최은영¹, 신나민²

¹건국대학교 사범대학 교직과 강사

²동국대학교 교육학과 교수

요 약

본 논문은 대학생의 SNS 사용 피로감이 학업지연행동과 학습몰입에 어떠한 영향을 주는가를 실증적으로 밝히고 있다. 아울러 SNS 사용 시간과 사용횟수가 학업지연과 학습몰입에 어떠한 관련을 갖는지도 함께 조사하였다. 이를 위하여 서울과 부산 소재 4년제 대학에 재학 중인 267명의 대학생(평균연령 21.17세, SD=2.344)으로부터 온라인 설문조사를 통해 자료를 수집하였다. 수집한 자료를 통계패키지 SPSS 22.0을 활용하여 상관분석, 다중회귀분석을 통해 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, SNS 피로감은 학업지연 행동에 유의한 영향을 미쳤으나 학습몰입에는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 스마트미디어 1회 평균 사용 시간보다는 1일 평균 사용 횟수가 학습몰입에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 스마트미디어 1회 사용시간은 학업지연이나 학습몰입에 모두 유의한 영향이 없는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 본 연구는 SNS피로감이 대학생의 학업 성취를 방해하지 않기 위해 다음과 제안을 하였다. 첫째, 대학생의 SNS 피로감이 학업지연 행동을 유발할 수 있음을 캠페인이나 교육을 통해 알리고 SNS의 적절한 사용에 대한 가이드라인을 제시할 필요가 있다. 둘째, SNS의 과사용은 사용시간보다 빈도에 기인할 가능성이 높으므로 대학생들은 수업시간이나 시험, 과제 수행 시 자신의 학업에 집중할 수 있는 자기조절력을 기를 필요가 있다. 아울러 후속 연구로 본 연구에서 다루지 못한 연구대상자의 성별 및 심리사회적 특성이 SNS피로감과 학업 간의 관련성에 대한 후속 연구를 제안하였다.



Eun-Young Choi received the Ph.D. degree in the Department of Education from the Konkuk University in 2019. She has been a Instructor in the College of Education at Konkuk University since 2019. Her current research interests include cyberbullying, cyber psychology, peer relationships, school psychology. She is a member of the KKITS.

E-mail address: caeaya@naver.com



Namin Shin received the bachelor's and M.S. degree in the Department of Education from Seoul National University in 1992 and 1994, respectively. She received the Ed.D. degree in the Department of Adult Education, Instructional Systems Design and Workforce Education from the Pennsylvania State University in 2001. She has been a professor in the Department of Education at Dongguk University since 2004. Her current research interests include distance learning, Human-Robot Interaction, ethical use of artificial intelligence and emotions in learning. She is a member of the KKITS.

E-mail address: naminshin@dgu.edu