

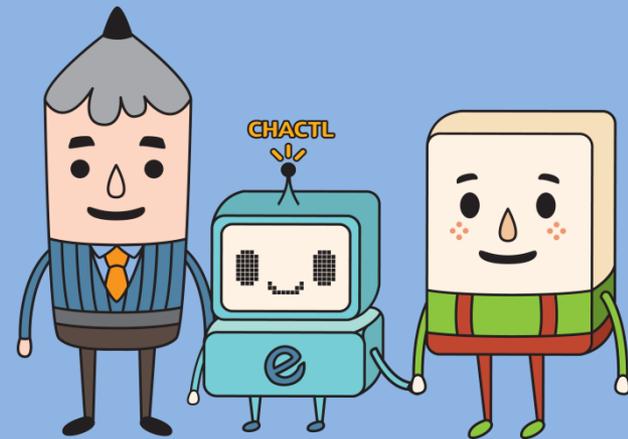


LAMP

자기주도 학습 능력 향상 프로그램

1회기

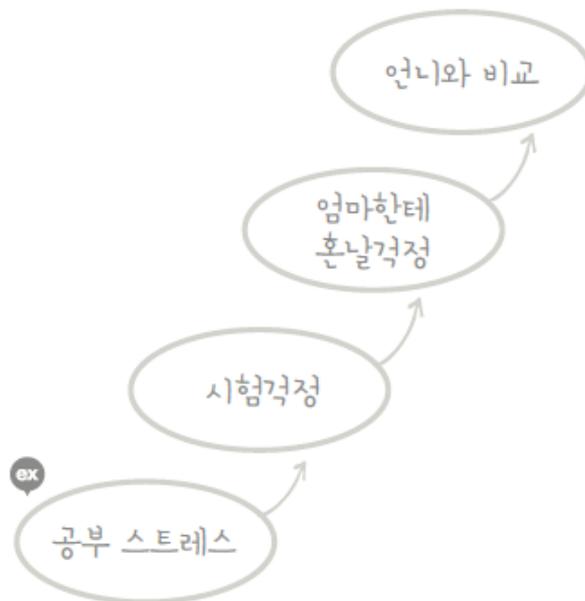
: MLST 결과를 통한 자기이해



공부스트레스 마인드맵 그리기

공부 스트레스 마인드맵을 통해 현재 느끼고 있는 공부에 대한 스트레스와 어려운 점들을 좀 더 명확하게 살펴봅시다

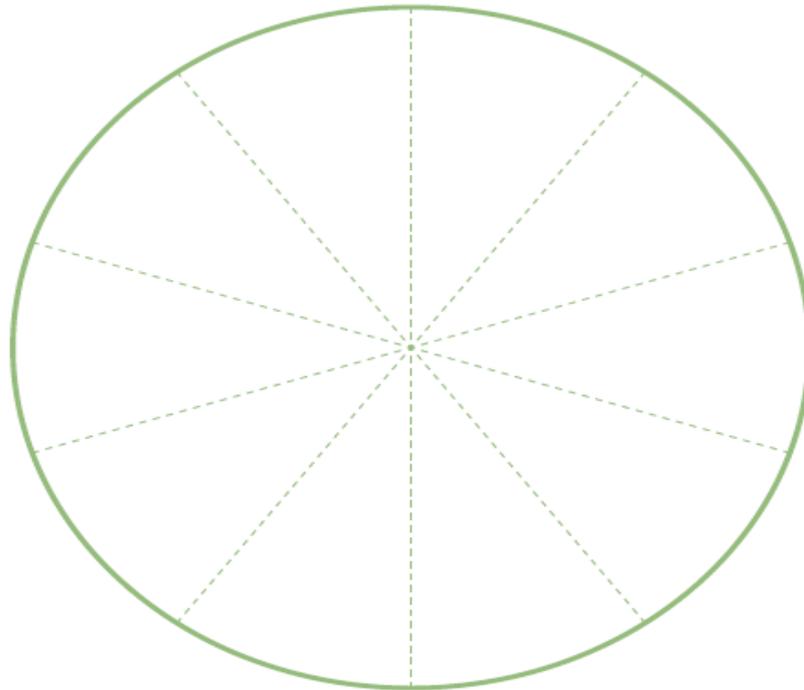
먼저 '공부 스트레스'로 중심 이미지를 잡고 주변의 여러 가지 장면의 이미지나 단어를 연상해서 적어보세요. 공부와 관련된 일, 생각, 느낌 등을 자유롭게 떠올리며 만들어 보세요.



공부의 심리학 - 성적에 영향을 주는 필요조건

- 첫번째 : IQ

여러분은 IQ가 공부에 얼마만큼 영향을 준다고 생각하나요? 다음의 파이그래프에 표시해 봅시다.



> 실제로 IQ가 성적에 차지하는 비중은 25 %

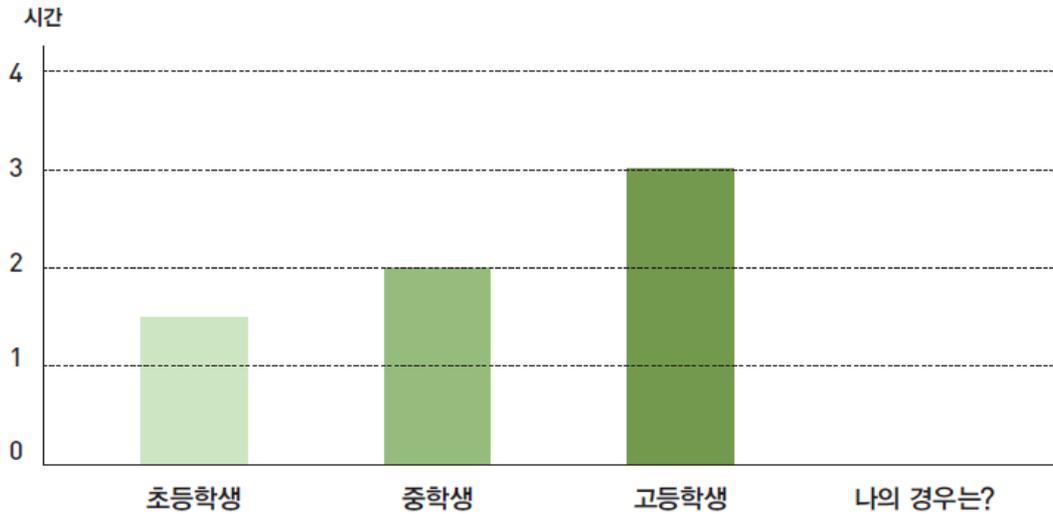
공부의 심리학 - 성적에 영향을 주는 필요조건

- 두번째 : 노력

여러분은 학교나 학원 숙제를 제외한 자기공부 시간이 하루에 얼마나 되나요? > _____ 시간 _____ 분

아래의 그래프는 중상위권 청소년들의 하루 평균 자기 공부 시간입니다. 나의 공부 시간도 그래프로 그려봅시다.

중상위권 학생의 평균 자기 공부 시간



공부의 심리학-성적에 영향을 주는 필요조건

- 두번째 : 노력

여러분은 학교나 학원 숙제를 제외한 자기공부 시간이 하루에 얼마나 되나요? > _____ 시간 _____ 분

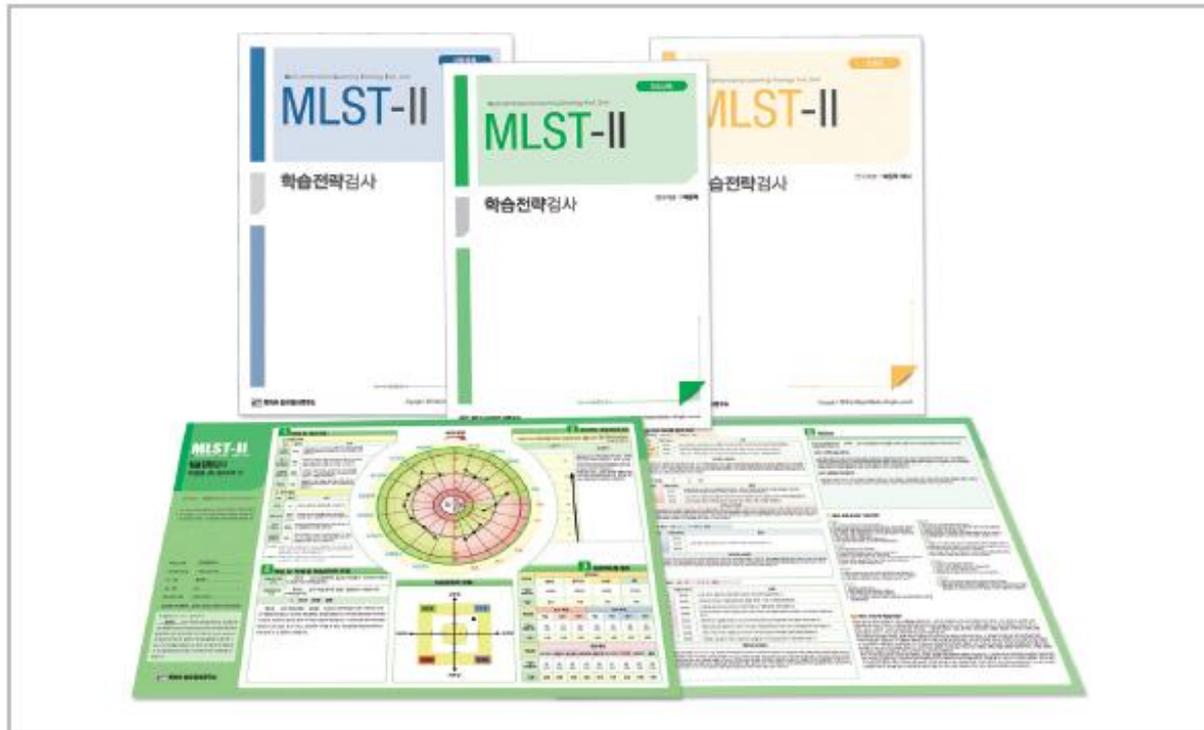
- > 위의 조사결과와 비교할 때, 자신의 공부 시간은 어떠하다고 생각하나요?
- > 자신의 경우는 어떠한가요?

충분하다 부족하다



공부의 심리학-성적에 영향을 주는 충분조건

- MLST 학습전략검사 결과 이해하기

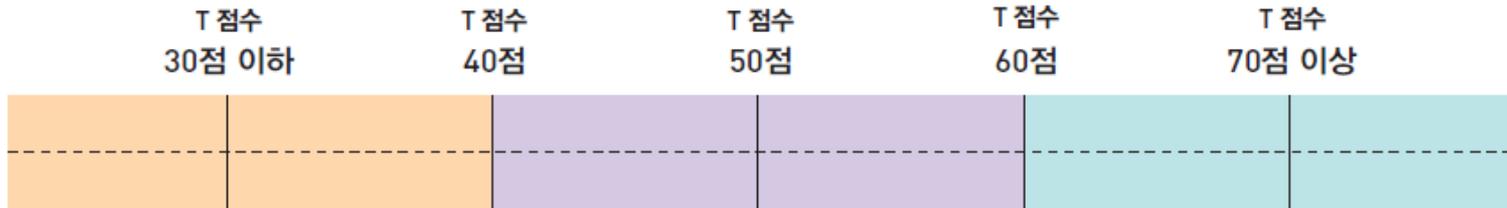


공부의 심리학-성적에 영향을 주는 충분조건

👉 성격적 특성을 통해 알 수 있는 공부에 대한 자신감

공부에 대한 자신감은 자신의 에 대해
얼마나 확신하고 있는지에 따라 달라집니다.

- 검사 결과 나의 성격적 특성 종합점수는 어디에 해당되나요?
아래 그래프에 ✓ 표시해보세요.

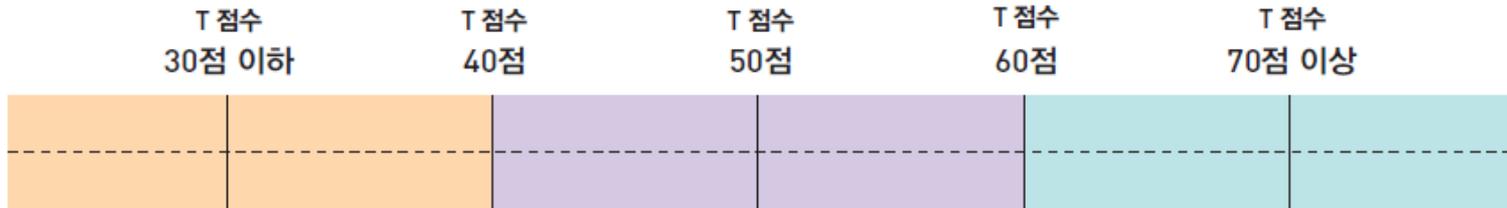


공부의 심리학-성적에 영향을 주는 충분조건

👉 성격적 특성을 통해 알 수 있는 공부에 대한 자신감

공부에 대한 자신감은 자신의 **능력**에 대해
얼마나 확신하고 있는지에 따라 달라집니다.

- 검사 결과 나의 성격적 특성 종합점수는 어디에 해당되나요?
아래 그래프에 ✓ 표시해보세요.



공부의 심리학 - 성적에 영향을 주는 충분조건

👉 성격적 특성을 통해 알 수 있는 공부에 대한 자신감

- 작은 목표를 정하고 실천해봄으로써 성공경험을 쌓는다.
- 더 잘할 수 있는 방법을 찾고 배운다.
- '괜찮아, 노력하면 성공할 수 있어'와 같이 긍정적으로 생각하는 연습을 한다.

● 검사 결과 나의 성격적 특성 종합점수는 어디에 해당되나요?

아래 그래프에 ✓ 표시해보세요.



공부의 심리학-성적에 영향을 주는 충분조건

👉 정서적 특성을 통해 알 수 있는 마음상태

정서적 특성이란 공부에 방해되는 자신의 정서적 의 정도를 나타냅니다.

- 검사 결과 나의 정서적 특성 종합점수는 어디에 해당되나요? 아래 그래프에 ✓ 표시해보세요.



공부의 심리학-성적에 영향을 주는 충분조건

👉 정서적 특성을 통해 알 수 있는 마음상태

정서적 특성이란 공부에 방해되는 자신의 정서적 **어려움**의 정도를 나타냅니다.

- 검사 결과 나의 정서적 특성 종합점수는 어디에 해당되나요? 아래 그래프에 ✓ 표시해보세요.



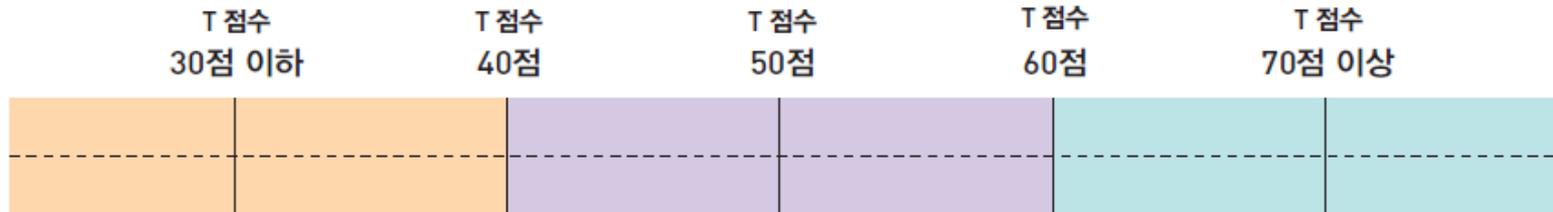
공부의 심리학 - 성적에 영향을 주는 충분조건

👉 정서적 특성을 통해 알 수 있는 마음상태

정서적 특성이란 공부에 방해되는 자신의 정서적 **어려움**의 정도를

안정된 마음을 유지하려면 어떻게 해야 할까요?

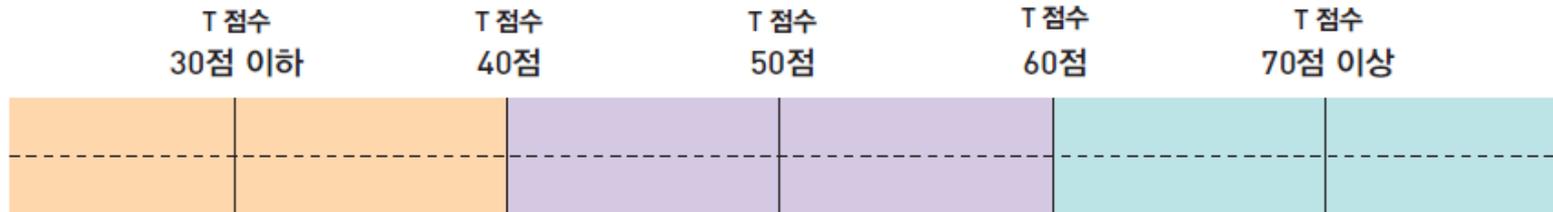
세요.



공부의 심리학 - 성적에 영향을 주는 충분조건

👉 정서적 특성을 통해 알 수 있는 마음상태

- 스트레스를 찾아 적극적으로 해결한다.
- 가족, 친구들과 대화하는 시간을 늘린다.
- 즐겁고, 마음을 편안하게 해주는 활동을 함으로써 스트레스를 해소한다.
- 혼자 해결하기 어려운 것은 부모님이나 선생님께 도움을 청한다.



공부의 심리학 - 성적에 영향을 주는 충분조건

 동기적 특성을 통해 알 수 있는 나의 동기

 동기란 공부하는 와 에 따라 달라집니다.

학습동기	배움 그 자체를 중요하게 여기고 학습에 대한 흥미와 호기심, 만족감을 느끼는 정도를 측정합니다.
경쟁동기	자신의 능력이나 성취를 다른 사람들에게 과시하고자 하는 욕구, 인정받고자 하는 욕구를 측정합니다.
회피동기	자신의 부족하거나 열등한 모습을 보이고 싶어 하지 않으려는 욕구를 측정합니다.

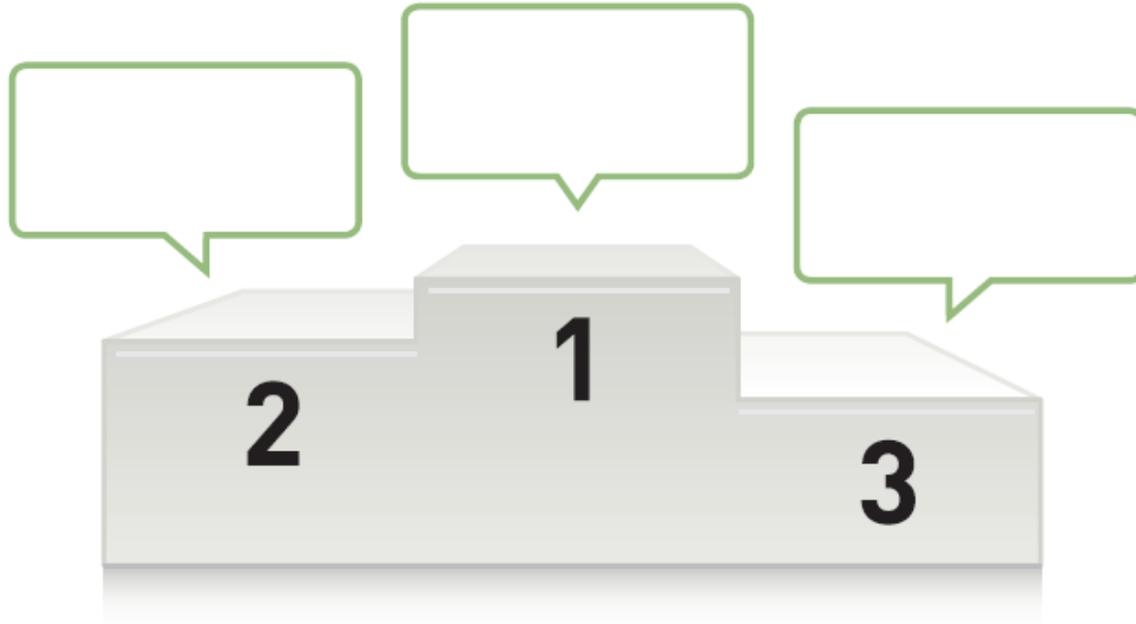
공부의 심리학 - 성적에 영향을 주는 충분조건

 동기적 특성을 통해 알 수 있는 나의 동기

 동기란 공부하는 **목표**와 **이유**에 따라 달라집니다.

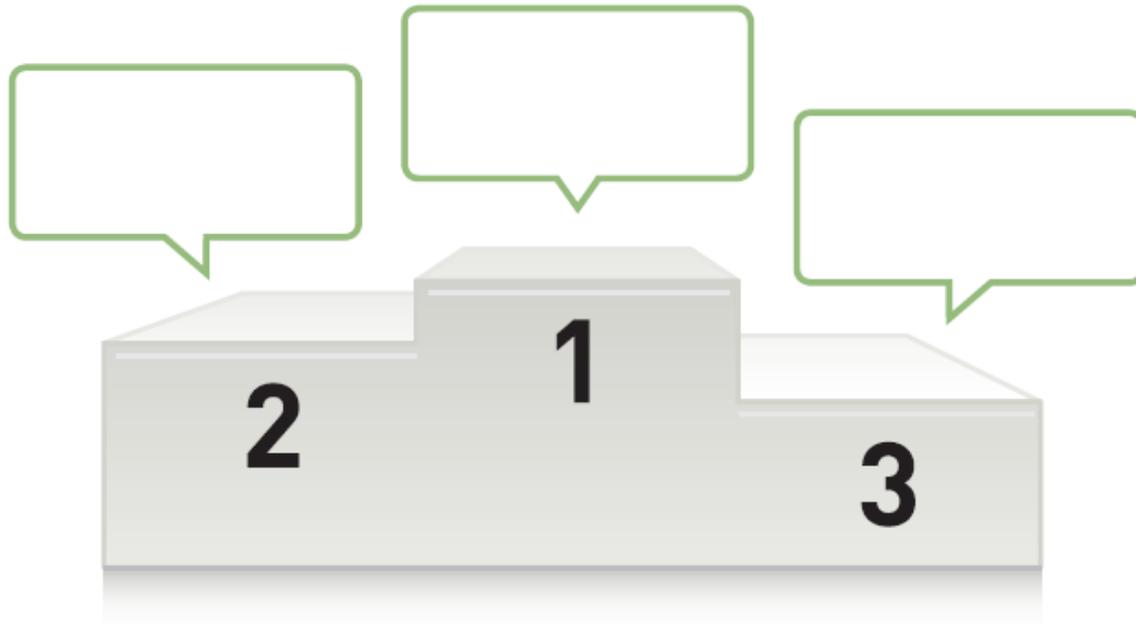
학습동기	배움 그 자체를 중요하게 여기고 학습에 대한 흥미와 호기심, 만족감을 느끼는 정도를 측정합니다.
경쟁동기	자신의 능력이나 성취를 다른 사람들에게 과시하고자 하는 욕구, 인정받고자 하는 욕구를 측정합니다.
회피동기	자신의 부족하거나 열등한 모습을 보이고 싶어 하지 않으려는 욕구를 측정합니다.

공부의 심리학 - 성적에 영향을 주는 충분조건



- 학습동기를 높이려면 어떻게 해야 할까요?

공부의 심리학 - 성적에 영향을 주는 충분조건



- 학습동기를 높이려면 어떻게 해야 할까요?
 - 스스로 뚜렷한 목표를 정해본다.
 - 무엇을 공부할지 스스로 판단하고 계획한다.
 - 공부에서 얻을 수 있는 즐겁고 유익한 것들에 대해 생각해본다.

공부의 심리학-성적에 영향을 주는 충분조건

👉 행동적 특성을 통해 알 수 있는 나의 학습전략

학습전략이란 공부를 할 때 주로 어떤 과 을 가지고 있는지를 의미합니다.

- 검사 결과 나의 행동 특성 종합점수는 어디에 해당되나요? 아래 그래프에 ✓ 표시해 보세요.



공부의 심리학 - 성적에 영향을 주는 충분조건

👉 행동적 특성을 통해 알 수 있는 나의 학습전략

학습전략이란 공부를 할 때 주로 어떤 **전** **략** 과 **습** **관** 을 가지고 있는지를 의미합니다.

- 검사 결과 나의 행동 특성 종합점수는 어디에 해당되나요? 아래 그래프에 ✓ 표시해 보세요.



감사합니다.

