

2022-1학기 학습컨설팅 후기



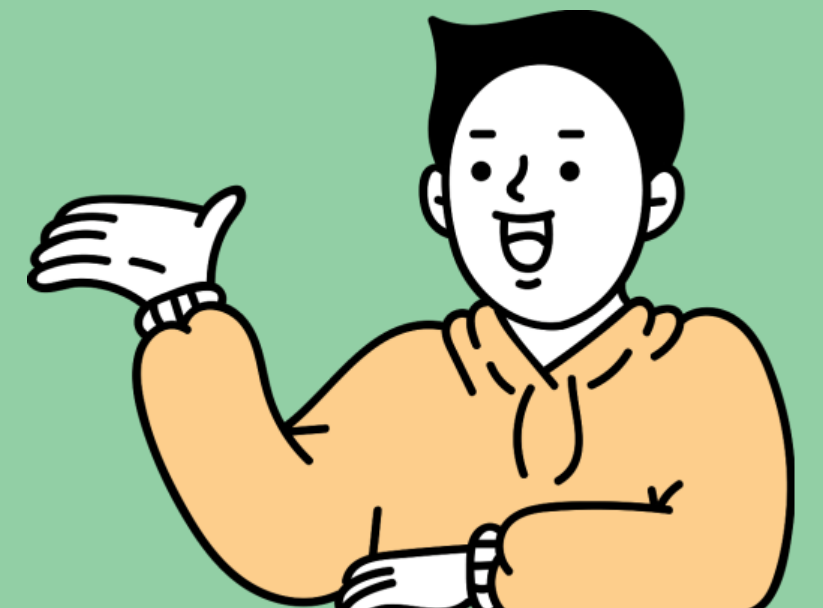
목차

- ☑ 프로그램 소개
- ☑ 프로그램에 참여한 계기 및 이유
- ☑ 활동 내용
- ☑ 활동 후 변화 및 느낀점

학업성과 학습법이
고민이야?



전문학습컨설턴트와
함께하는 학습컨설팅을
신청해봐!



프로그램 소개 - 학습컨설팅

MLST-II

Multi-dimensional Learning Strategy Test-II

학습전략검사

2022-1학기 학습컨설팅 신청서

2022학년도 1학기 학습컨설팅에 참여하고자 하는 학생들은 다음 내용을 읽고, 아래 질문에 모두 응답해주세요.

1. 이름 *

ex) 김세종

내 답변

2. 학번 *

ex)22010476

내 답변

박태임이(가) 예약된 Zoom 회의에 귀하를 초대합니다.

주제: 박태임의 개인 회의실

Zoom 회의 참가

<https://us04web.zoom.us/j/8404372837?pwd=V2NHWFkNTFgSVB1VU1EdnV6YSStBQ09>

회의 ID: 840 437 2837

암호: 3Q33ep

안녕하세요?

세종대학교 학습컨설팅이 4월 11일(월), 5월 2일(월), 5월 16일(월) 진행됩니다.

3회 모두 같은 줌으로 접속해주시면 되고, 대화가 가능할 수 있도록 조용한 장소에서 접속해 주시길 부탁드립니다.

감사합니다.

학습상담사 박태임 드림.

- ✓ 신청방법 : 두드림 페이지에서 링크로 신청서 작성해 제출
- ✓ 진행 방식 : 비대면 온라인(Zoom) 진행, 전문 컨설턴트와 컨설팅 1시간씩 3회기 진행
1:1 또는 1:2 형식으로 상담진행
- ✓ 참여방법 : 비대면 온라인 진행
(프로그램신청 → 참여학생 선발 → *MLST-II (학습전략 검사)검사 실시 → 전문컨설턴트와 학습컨설팅 3회 진행 → 이수완료)

프로그램에 참여한 계기 및 이유

1. 계획 수립과 이행의 어려움

고등학교 시절부터 플래너를 세울 때 항상 지키질 못할 만큼의 계획을 세워 계획을 모두 지킨 날 보다 지키지 못한 날이 더 많았습니다. 지키지 못하는 날이 늘어날수록 계획을 지키며 공부할 수 있을 것이라는 자신감이 사라져 **지킬 수 있을 만큼의 계획을 짜는 방법이 궁금**했습니다.

2. 학업 성적 고민

학기가 계속되고 학년이 올라갈수록 전공과목이 많아지고 배우는 내용이 어려워지면서 점점 성적이 저조해져서 고민이 많았습니다. 공부 방법의 문제점을 알고 **전략적인 공부 방법을 세우는 것이 궁금**하여 프로그램에 참여하게 되었습니다.

3. 학습전략 검사

학습전략검사인 ***MLST-II**를 받을 수 있어 이를 통해 저에 대해 자세하게 알아볼 수 있는 기회가 될 것 같았습니다. 학습전략 검사란 자기주도 학습 수준과 학습전략, 동기, 정서상태를 측정하는 검사로 학습에서의 강점과 약점을 알 수 있고 성격특성, 동기특성, 정서특성, 행동특성을 파악할 수 있습니다. 이를 통해 더 **효율적인 공부 방법을 세우는 데 도움**이 되리라 생각했습니다.



활동내용

목표	예상 시기	계획내용
장기목표 (진로목표)		
중간목표 (직업목표)		
단기목표 (각 학년 성적 목표, 스펙, 비교과와 같은 실천 사항)		

가장 큰 틀인 **장기 목표**를 세운 후 그를 이루기 위해 필요한 **중간 목표**를 세웠습니다. 상담사분과의 대화를 통해 중간 목표를 하나하나 적어나가면서 당장 미래를 위해 할 수 있는 것이 무엇인지 생각해 볼 수 있었습니다. 지금 이룰 수 있는 목표인 성적 향상, 비교과 활동 참여 등의 실천을 계획할 수 있는 좋은 계기가 되었습니다.


집중력 체크 리스트

문항	√
1. 공부할 때는 딴 생각을 하지 않는다	
2. 공부할 때는 전적으로 공부에만 집중한다	
3. 공부하는 동안 소음이 들리면 무시하려고 노력한다.	
4. 집중이 잘되지 않으면 집중을 잘하기 위해 나름대로 노력한다.	
5. 공부시간을 효과적으로 사용하고 있다.	
6. 공부하는 동안에 마음이 편안하다.	
7. 책상에 앉아서 졸지 않는다	
8. 공부할 때는 음악이나 라디오를 듣지 않는다.	
총 개수	


7~8개	집중관리 우수
5~6개	양호한 집중력
3~4개	다소 부족함
2개 이하	매우 부족함

골든타임 활용을 위해 하루 중 가장 집중이 잘 되는 시간을 계획표에 표시하는 활동을 하였습니다. 그리고 **규칙적인 학습**을 하기 위해 하루 가용 시간 중 공부 시간으로 정해 놓은 시간을 지킬 수 있는 방법에 대해 토의하는 활동을 하였습니다. 마지막으로 한번 앉아서 집중할 수 있는 시간과 쉬는 시간을 적어 나만의 학습계획을 세우는 데 발판이 되는 **시간전략**을 세워보았습니다.


활동 후 변화 및 느낀점



학습전략검사를 통해 학습 방법에 대해 다시 생각해 보는 계기가 되었습니다. 학습유형은 '정체형'으로 노력하려는 의지와 실질적인 학습 시간이 부족하다는 결과나 나왔습니다. 또한, 기본적으로 해야 할 일은 챙겨서 하겠지만, 자신에게 필요한 공부 습관이 무엇인지를 찾아서 하는 적극적인 태도는 다소 부족한 상태라는 설명이 검사지에 적혀있었습니다. 지금까지의 공부 습관을 보면 내가 적당하다고 생각하는 선까지만 공부하고 필요한 공부를 찾아서 한 적이 없었는데 이를 고쳐야겠다고 생각했습니다.



성격특성에서 마음먹고 의욕적으로 계획을 세우더라도 실천이 되지 않을 때가 있다는 결과가 나왔습니다. 처음 이 프로그램을 신청한 계기도 계획 짜는 것이 어려워 이 문제를 해결하고 싶은 것이 목적이었습니다. 프로그램을 통해 장기목표, 단기목표를 세우고 이 목표를 세우기 위해 무엇을 해야 할지 상담사분과의 상담을 통해 계획을 구체화할 수 있었습니다. 그리고 계획을 너무 세세하게 세우기보다는 크게 해야 할 일을 정한 후 그날 한 내용을 적는 계획을 짜는 방법도 있다는 것을 알게 되었습니다.



모든 활동이 끝난 후 취약점으로 나온 집중전략과 읽기전략을 높이기 위해 집중이 잘되는 시간을 찾은 후 그 시간을 최대한 이용하여 공부할 수 있도록 했습니다. 그리고 공부할 때 노래를 들으며 하는 습관이 있었는데 상담 후 이를 고치기 위해 점차 노래를 들으며 공부하는 시간을 줄여나갔습니다. 읽기전략을 높이기 위해 책을 이용하여 공부할 때 각 무난의 핵심어가 무엇인지 파악하고 표시하는 습관을 들이는 변화를 주었습니다.