SLT자기조절학습검사 대학생용

Self-regulated Learning Test

검사결과 분석표

검사일 | **2016.03.22**

성 명 | **홍길순**

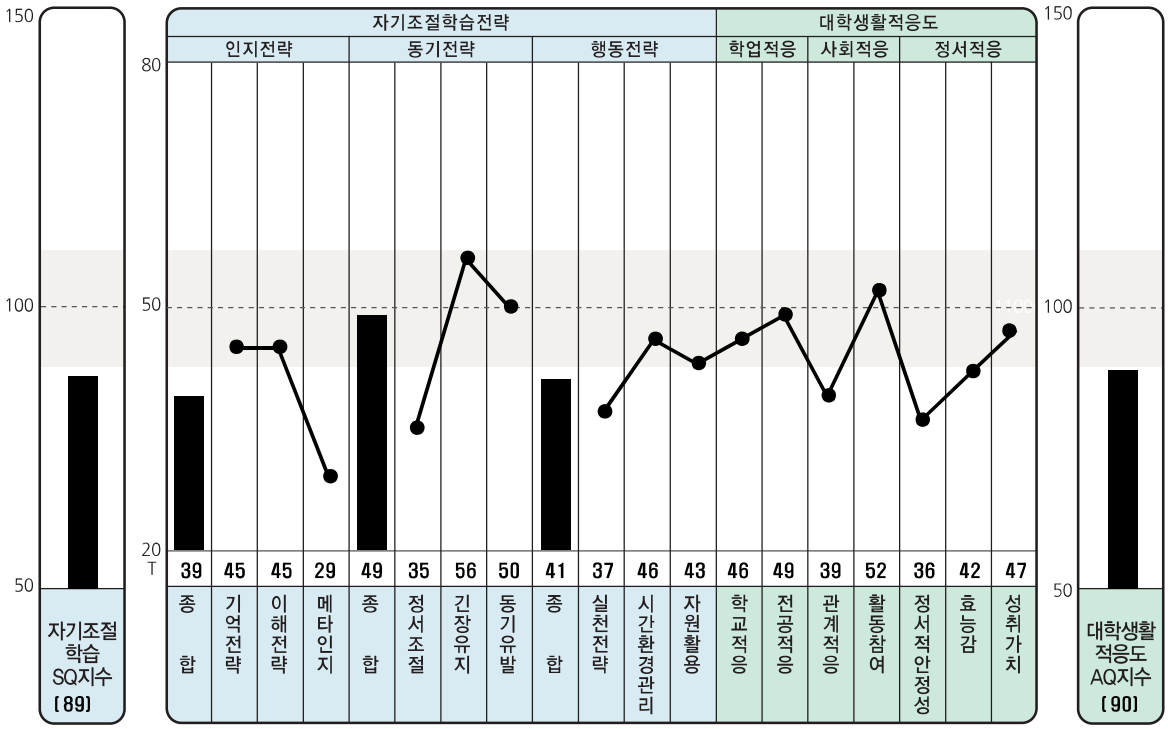
학교명 / 기관명	학과명	개인번호/학번	성명(성별)
견본대			홍길순(여자)

01 검사결과 지표

요 인		수준/T점수	설 명
신뢰성 지표	반 응 일 관 성	아니오	문항내용이 유사하거나, 문항간 상관이 높은 문항에서 같은 방향으로 응답을 하고 있는 정도를 나타낸 것입니다.
	연속동일반응	아니오	원문항의 배열 순서를 기준으로 연속해서 동일한 반응을 한 경우를 나타냅니다.
	사회적바람직성	53	타인에게 의도적으로 잘 보이려고 하는 정도를 나타내며' * '가 찍힌 경우 검사결과에 대한 신뢰도가 낮음을 의미합니다.
	부 주 의 성	예·	검사에 있어 부주의하게 응답한 정도를 나타내며' * '가 찍힌 경우 검사결과에 대한 신뢰도가 낮음을 의미합니다.
	무 응 답 수	10	무응답이 15개 이상일 경우 검사 전체 결과의 신뢰도에 문제가 생깁니다. 해석시 유의하시기 바랍니다.

02 종합프로파일

T점수는 평균이 50, 표준편차가10인 분포를 이룹니다. 즉 T점수가 50점을 중심으로 1표준편차 떨어진 40-60점 사이에 전체 학생의 약 68%가 해당되며 2표준편차 떨어진 30-70점 사이에 속하는 학생이 약 95%, 그리고 3표준편차 떨어진 20-80점 사이에 약 99%의 학생이 해당하는 분포를 이룹니다. 일반적으로 T점수가 70점을 넘으면 전국기준 2.5%이내에 해당하는 상당히 높은 점수라고 할 수 있습니다.



▲ **자기조절학습지수(SQ)**는 Self-regulated Learning Quotient의 약자로 학습자가 다양한 자기조절 학습전략 (인지전략, 동기전략, 행동전략)을 효과적으로 구사하고 학습에 스스로 동기화되어 있는 정도를 나타내고 **대학생활적응도지수(AQ)**는 Adaptability Quotient의 약자로 학업적응, 사회적응, 정서적응의 종합적인 수준을 나타냅니다. SQ와 AQ는 모두 평균 100, 표준편차 15인 표준점수입니다.

03 | 종합소견

홍길순 님은 학업에 대한 흥미와 가치를 느끼지 못하며 자신감과 의욕이 낮은 편입니다. 부정적인 감정을 자주 느끼며 정서적 불안정성으로 대학생활에 집중하지 못할 수도 있습니다. 혼자 고민하기보다 선배, 동료, 학생생활상담소, 지도교수님 등을 찾아 상담을 해 보시기 바랍니다.

홍길순 님은 학습자료에서 정확한 내용을 파악하고 요점을 찾아 전체적으로 조직하는 방법에 서투른 편입니다. 스스로 공부한 것을 수시로 점검하고 부족한 부분을 깨닫고 계획을 세워 꾸준히 공부하려는 자세가 필요합니다. 혼자 공부하기 보다는 스터디 그룹을 통해 중요한 내용을 함께 찾아보거나 암기하는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다.

학습하는 중에 자신의 부정적 정서를 조절하려 노력하지만, 감정에 휘말리거나 집중을 방해받기도 합니다. 학습에 방해되지 않도록 부정적 정서를 적극적으로 조절하고, 시험기간 뿐만 아니라 평소에도 학습에 대한 적절한 긴장감을 유지한다면, 학습동기는 물론 학습수준도 향상 할 수 있습니다.

홍길순 님은 학습을 방해하는 것들의 유혹을 이기기 위한 힘을 기를 필요가 있습니다. 자신의 의지가 부족하다고 생각될 때에는 주변인들에게 도움을 구해보시기 바랍니다. 또한 작고 구체적인 계획을 하루, 일주일, 한 달 단위로 작성하여 이에 따라 생활하도록 노력하십시오.

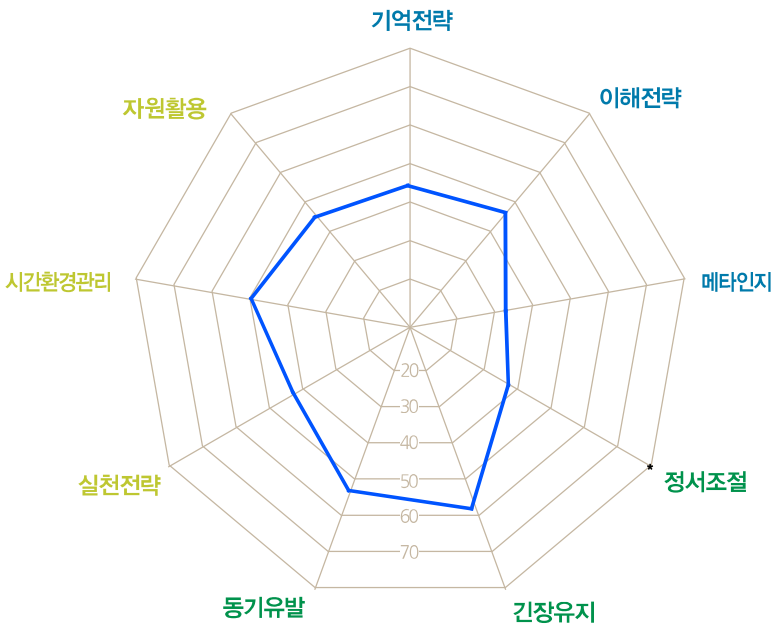
자기조절학습이란 학생들이 효과적인 학습을 수행하기 위해 자신의 인지, 동기, 행동을 적극적으로 조절하는 것을 일컫습니다. 검사결과, 홍길순 님의 전체적인 자기조절학습 능력은 낮음으로 나타났습니다.

홍길순 님은 대학생활과 수업에 적응하기 위해 노력하는 편이며 전공 및 학과에 대한 만족도는 보통 수준입니다. 전공, 학교, 학습방법 중 학업에 지장을 주는 원인이 무엇인지 파악하여 학업에 몰입할 수 있는 방안을 마련할 필요가 있습니다.

홍길순 님은 대학 내 사회적 관계와 공동체 생활에 대한 적응도가 보통 수준입니다. 친구나 선후배, 교수님들과의 관계에 큰 문제가 없고 원만한 적응력을 갖추고 있습니다.

04 | 나의유형

인지전략 동기전략 행동전략



강점 학습 전략	긴장유지,동기유발,시간환경관리	약점 학습 전략	메타인지,정서조절,실천전략

05 자기조절 학습전략

(단위 : T점수/백분위%)

인지전략	**39 / 13.6**	심층적인 학습이 가능하도록 인지적으로, 메타인지적으로 활용하는 전략입니다.
기 억 전 략	45 / 30.9	배우는 것들을 더 잘 기억하고 유지하기 위해 구사하는 방법이나 전략 정도를 측정합니다.
이 해 전 략	45 / 30.9	내용에 대한 이해, 핵심내용을 파악하는 능력, 심층적 이해를 위해 스스로 구사하는 전략과 활용 전략을 측정합니다.
메 타 인 지	29 / 1.7	자신의 학습 방법에 대한 점검, 조절, 평가의 정도를 측정합니다.

동기전략	**49 / 46**	효과적으로 학습하기 위해 자신의 동기와 정서를 조절하는 전략입니다.
정 서 조 절	35 / 6.7	학습의 과정에서 실패상황이나 스트레스 상황을 겪을 때, 부정적인 정서를 스스로 통제하고, 긍정적인 방향으로 재해석하고 변화시키려는 적극적인 대처방법 정도를 측정합니다.
긴 장 유 지	56 / 72.6	학습의 효과를 높이고, 과제를 수행하기 위해 스스로 적절한 긴장감을 유지하려는 태도를 측정합니다.
동 기 유 발	50 / 50	자신의 학습동기를 보호, 향상, 유지하기 위해 스스로 동기를 부여하는 전략을 측정합니다.

행동전략	**41 / 18.4**	공부 의지를 실제 행동으로 구현하고 실천하기 위해 시간이나 환경관리, 도움을 구하는 등의 전략입니다.
실 천 전 략	37 / 9.7	계획한 일이나 해야 할 일을 스스로의 힘과 노력으로 끝까지 해내려는 의지, 책임감, 계획성 정도, 목표를 행동으로 옮기기 위해 사용하는 의지전략이나 기타 다양한 전략을 측정합니다.
시간환경관리	46 / 34.5	시간을 효율적으로 관리하고, 자신의 공부환경을 학습에 집중할 수 있는 방향으로 구성하는 전략을 측정합니다.
자 원 활 용	43 / 24.2	학습내용과 관련된 여러 자료를 적극적으로 찾아보고, 보다 심층적으로 이해하기 위해 다양한 자원들을 활용하는 능력을 측정합니다.

06 대학생활적응도

(단위 : T점수/백분위%)

학업적응	**47 / 38.2**	대학에서의 생활과 전공, 학업적 요구에 성공적으로 적응하는 능력을 말합니다.
학 교 적 응	46 / 34.5	자신이 속해있는 대학에서의 생활과 교내환경 등에 적응하고 만족하는 정도를 측정합니다.
전 공 적 응	49 / 46	자신이 선택한 전공 및 학과의 학업적 요구에 적응하는 정도를 측정합니다.

사회적응	**46 / 34.5**	대학 내의 공동체와 조화하면서 자신이 속한 사회에 적응하는 정도, 사회적 관계에 참여, 형성, 관리하고 적응하는 정도를 말합니다.
관 계 적 응	39 / 13.6	대학 내의 다양한 사회적 관계에 능동적으로 참여하면서 사회적 관계를 구축하는 정도를 측정합니다.
활 동 참 여	52 / 57.9	대학 내의 동아리, 프로그램, 모임 등의 활동들에 적극적으로 참여하는 정도를 측정합니다.

정서적응	**33 / 4.5**	대학생활과 관련하여 지각하는 정서적인 안정성과 학업에 대한 동기화 정도를 말합니다.
정서적안정성	36 / 8.1	자신이 다니는 대학에서의 생활이 정서적으로 안정된 상태, 무기력, 불안, 스트레스에 적절히 대처하는 정도를 측정합니다.
효 능 감	42 / 21.2	대학 공부에 필요한 노력과 행동을 해낼 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음정도를 측정합니다.
성 취 가 치	47 / 38.2	대학에서의 공부를 가치롭게 지각하고 중요성을 인식하는 정도를 측정합니다.

07 자기조절 학습전략이란

자신의 의지로 적극적으로 공부하는 것을 자기주도학습이라 일컫습니다. 자기주도학습을 진행하기 위해서는 자신의 인지, 동기, 행동을 스스로 조절하려는 노력이 가장 핵심이라 할 수 있습니다. 이러한 자기조절적 노력은 학습자 스스로 자신의 학습과정을 조절함으로써 가능하게 됩니다. 이들은 인지적인 측면과, 동기적인 측면 및 행동적인 측면에서 자신의 학습 과정에 적극적으로 참여하고 또 스스로 조절하려는 노력을 보입니다.
학습전략이란 효율적으로 공부하기 위해 학생 스스로 공부하는 과정에서 사용하는 사고와 전략적 행동입니다. 자기조절 학습전략은 자신의 학습에 적극적으로 참여하면서 효율적인 학습을 위해 학생 스스로가 구사하는 다양한 자기조절적 노력과 전략이라 할 수 있습니다. 이와 같이 학습의 과정에 적극적으로 참여하면서 학습의 결과 또한 효과적이기 위해서는 인지조절 전략, 동기조절 전략, 행동조절 전략을 효과적으로 구사할 수 있어야 합니다. 여러 연구 결과들에 따르면 성적에서 개인차가 나타나는 것은 학생들 각자가 이러한 자기조절적 학습전략들을 얼마나 적극적으로 활용하는지와 더불어 그 전략들이 얼마나 효과적인지에 따라 달라집니다.
본 검사는 자기조절 학습전략의 수준과 대학생활적응상태를 측정하고 있습니다. 이를 토대로 학습전략의 강점과 약점을 이해하고, 더나은 자신이 되도록 노력하는 여러분이 되기를 바랍니다.

08 SLT 검사의 목적

본 검사의 목적은 학업성취도에 영향을 줄 수 있는 다양한 심리적 요인들에 대하여 알아봄으로써 학습자로서 자신의 장점과 단점을 이해하고 학습에서의 효율성을 높이는데 있습니다. 이러한 요인들에는 인지조절, 동기조절, 행동조절로 구성된 자기조절 학습전략과, 대학생활적응에 필요한 학습자의 학업, 사회, 정서적응상태가 포함되어 있습니다. 자기조절학습자가 보여주는 다양한 학습전략들은 학업성취도에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었고 지능과 달리 후천적인 노력과 개입 프로그램에 의해 변화가 가능한 것들입니다. 본 검사의 분석결과는 특정 요인에서 의 '상대적인' 약점과 강점을 나타내는 것으로, 절대적인 의미를 가지고 있는 것은 아니며, 연령의 증가, 상황의 변화, 본인의 노력여부에 따라 변화할 수 있습니다.

09 결과신뢰성지표

결과신뢰성지표

반응일관성 – 문항내용이 유사하거나, 문항간 상관이 높은 문항에서 같은 방향으로 응답을 하고 있는 정도를 나타낸 것입니다.
연속동일반응 – 원문항의 배열 순서를 기준으로 연속해서 5개 이상의 문항에 동일한 반응을 한 경우를 나타냅니다.
사회적 바람직성 – 타인에게 좋은 인상을 주려는 정도를 측정하는 것으로, '*'가 찍힌 경우 검사결과에 대한 신뢰도가 낮음을 의미합니다.
부주의성 – 검사함에 있어 부주의하게 응답한 정도를 나타내며 '*'가 찍힌 경우 검사결과에 대한 신뢰도가 낮음을 의미합니다.
무응답수 – 무응답이 15개 이상일 경우 검사 전체 결과의 신뢰도에 문제가 생깁니다. 해석시 유의하기 바랍니다.

프로그램 세부내용

프로그램	분류기준	내용	
동기와 동기조절	• 동기전략 40T 이하 • 학업적응 40T 이하 • 정서적안정성, 효능감, 성취적응 중 하나 40T 이하	• 목표탐색 • 자신감 향상 전략	• 증진 전략 • 동기 저해요소 탐색
정서와 정서조절	• 정서조절(사고전환) 40T 이하 • 정서적안정성, 효능감, 성취적응 중 하나 40T 이하	• 학업 스트레스 해소 • 긍정정서 높이는 정서조절 • 부정정서 낮추는 정서조절 • 몰입과 중독	• 학업 스트레스 해소 • 긍정정서 높이는 정서조절 • 부정정서 낮추는 정서조절 • 몰입과 중독
효과적인 학습전략	• 인지전략(기억전략, 이해전략, 메타인지전략) 중 하나라도 40T 이하	• 기억 전략 • 읽기와 이해 전략 • 주의집중 전략	• 수업듣기 전략 • 노트필기 • 주의집중 전략
자기관리와 학습	• 시간 · 환경관리 40T 이하 • 실천전략(행동통제) 40T 이하 • 자원활용 40T 이하	• 학습태도 분석 • 나쁜 습관 극복하기 • 학습에서의 다양한 자원 활용 • 시간관리 전략 • 공부환경 관리 전략	• 학습태도 분석 • 나쁜 습관 극복하기 • 학습에서의 다양한 자원 활용 • 시간관리 전략 • 공부환경 관리 전략

10 영역별 해석

● 자기조절 학습전략

인지전략	**기억전략** 학습내용을 잘 기억하고, 그 기억을 유지하는데 필요한 방법이나 전략의 활용 정도를 측정합니다. 많은 정보들을 잘 정리해서 체계적으로 머릿속에 저장하는 것이 기억전략의 핵심입니다. 기억전략을 잘 활용하면 학습내용을 보다 빠르고 정확하게 학습내용을 기억해낼수 있습니다.
	이해전략 학습 내용에 대한 이해도, 핵심내용을 파악하는 능력을 높이기 위해 스스로 학습전략을 세우고 활용하는 능력을 측정합니다. 이해전략은 새로운 정보와 배경지식을 연결할 수 있는 정교화 전략, 정보를 부분으로 나누고 각 부분간의 관계를 분석 · 구체화하는 조직화전략을 포함합니다. 따라서 이해전략을 활용해 잘 조직된 자료는 기억과 이해를 보다 수월하게 해줍니다.
	메타인지전략 자신의 학습을 스스로 계획, 조절, 점검하는 것으로, 내가 무엇을 알고 무엇을 모르는지에 대해 파악하는 것, 모르는 부분을 보완하기 위한 계획세우기, 그 계획의 실행과정을 평가하는 전략을 측정합니다. 즉, A를 학습할 때는 B를 학습할 때보다 더 어려움을 느낀다는 걸 알아챈다거나, C를 사실로 받아들이기전에 다시 한 번 확인해 봐야겠다는 생각을 하는 등의 보다 심층적인 수준의 전략이며, 높은 수준의 학습전략들을 활용하는 능력을 말합니다.
동기전략	**정서조절** 학업상황에서 지각하는 부정적인 정서를 변화시키기 위한 다양한 정서조절 전략을 측정합니다. 공부하면서 경험하는 불안, 짜증, 압박감 등의 부정적인 정서를 통제하거나 학습에 효과적인 방식으로 재해석하는 전략이 포함되어 있습니다. 정서조절이 어려운 경우 쉽게 좌절하고 불안하고 초조한 마음에 휩쓸려 공부에 방해받기 쉽습니다.
	긴장유지 학습은 오랜 인내를 요구합니다. 이때 적절한 긴장상태는 학습의 능률과 효과를 높입니다. 긴장유지는 학습의 효과를 높이기 위해 스스로 적절한 긴장감을 유지하기 위한 전략들을 측정합니다. 공부하지 않을 때 발생할 수 있는 부정적인 결과들을 머릿속으로 떠올리며 힘들어도 현재의 학습 상태를 지속시키려는 학습에 대한 의지를 포함합니다.
	동기유발 스스로 학습동기를 높이기 위해 다양한 동기적 전략을 구사하는 정도를 측정합니다. 공부를 보다 즐겁게 할 수 있는 방법이나 전략을 모색하거나 자기암시나 혼잣말, 스스로 다짐 등을 통해 학습에 흥미를 불러일으키는 전략 등을 포함하고 있습니다.
행동전략	**실천전략** 자신의 행동, 사고, 정서를 조절하여 행동으로 옮기기 위한 다양한 전략 활용 정도를 측정합니다. 계획한 일, 해야 할 일을 스스로의 힘과 노력으로 끝까지 해내려는 의지나 책임감, 계획성 정도를 나타내며, 이를 위해서는 목표달성을 위해 순간의 충동적인 욕구나 행동을 자제하며, 당장의 즉각적인 즐거움과 만족을 참고 지연할 수 있어야 합니다. 학습장면에서 주어진 과제를 수행하기 위해 책임감을 가지고 실제적인 노력이 투입되고 있는지의 여부와 그러한 생활태도가 관찰 가능한 행동 양상으로 나타나고 유지되는지 여부를 확인할 수 있습니다.
	시간환경관리 시간을 얼마나 효율적이고 계획성 있게 사용하고 있는지의 정도와 공부환경(자신이 주로 공부하는 장소)을 스스로 선택함으로써, 집중에 방해되는 자극을 스스로 차단하는 능력을 측정합니다. 이 전략은 계획한 것을 모두 완료 할 때까지 적극적으로 자신의 시간을 효율적으로 관리하는 것, 공부가 잘되는 시간에 집중적으로 공부하는 것, 공부시간을 정해두고 이에 따라 공부를 하는 것, 몇 시간 동안 얼마나 공부할지 목표를 정하고 공부하는 등이 포함됩니다.
	자원활용 공부하려고 하는 내용과 관련된 자료를 많이 그리고 깊게 찾아보는전략과 능력을 측정합니다. 학습내용을 수업에서만 듣는 것이 아니라 필요한 경우 참고서나 백과사전, 도서관 등에서 필요한 자료를 적극적으로 찾아보거나, 심층적으로 이해하기 위한 다양한 자료들을 인터넷에서 더 찾아보는 행동들을 포함합니다. 공부하다가 모르는 것이 나오거나 자신의 힘으로는 이해되지 않을 때 더 알고 있다고 생각되는 친구, 선생님, 부모님에게 질문하고 도움을 요청하는 등의 학습에 대한 적극성을 측정합니다.

● 대학생활적응도

학업적응	**학교적응** 자신이 속해있는 대학에서의 생활과 교내환경 등에 적응하고 만족하는 정도를 측정합니다. 또한 자신이 다니는 대학에서의 생활, 교내 환경, 수업 등에 잘 적응하고 있는지에 대한 이해를 포함합니다. 만약 학업적응도가 낮은 편이라면 그 원인이 학교에 대한 만족도가 낮기 때문일 수도 있습니다.
	전공적응 자신이 선택한 전공 및 학과의 학업적 요구에 적응하는 정도를 측정합니다. 전공과 관련된 자격증을 준비하거나 수업 중 발표 및 조별 활동에 열심히 참여하고 있는지 등을 포함합니다. 만약 자신의 학업적응도가 낮은 편이라면 그 원인이 전공과 학과에 대한 만족도가 낮기 때문일 수 있습니다.
사회적응	**관계적응** 대학 내의 다양한 사회적 관계에 능동적으로 참여하면서 사회적 관계를 구축하는 정도를 측정합니다. 대학 내에서 경험하는 다양한 사회적 관계와 공동체 생활에 적응하는 정도를 포함하는 것으로 친구는 물론 선후배들과 원만한 인간관계를 유지하고 있으며 교수님과의 대화에서도 어려움이 없는지를 살펴볼 수 있습니다.
	활동참여 대학 내의 동아리, 프로그램, 모임 등의 활동들에 적극적으로 참여하는 정도를 측정합니다. 이와같은 사회적응력은 앞으로의 사회생활에도 큰 자산이 될 수 있습니다. 그러나 지나치게 많은 시간과 에너지를 대외활동에 소진하고 있지는 않은지 점검할 필요가 있습니다.
정서적응	**정서적안정성** 자신이 다니는 대학에서의 생활이 정서적으로 안정된 상태, 무기력, 불안, 스트레스에 적절히 대처하는 정도를 측정합니다. 대학생활 전반에 걸쳐 무기력이나 불안, 스트레스가 적다면 부정적인 정서를 느끼게 되더라도 이를 효과적으로 조절할 수 있습니다.
	효능감 대학공부에 필요한 노력과 행동을 해낼 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음의 정도를 측정합니다. 학업에 대한 자신감과 의욕 수준을 포함하는 것으로, 학업을 잘 해낼 수 있다는 믿음과 학업의 중요성을 잘 인식하고 있는지를 살펴볼 수 있습니다.
	성취가치 대학에서의 공부를 가치롭게 지각하고 중요성을 인식하는 정도를 측정합니다. 대학에서의 학습이 나의 미래에 어떤 영향을 줄 수 있을지를 신중하게 생각하고 대학생활의 가치를 깨닫게 된다면 대학생활을 좀 더 즐겁게 할 수 있을 것입니다.