

12차시 : 자기조절 학습전략 검사

집필자 : 소 재 구

FLOW	세부 FLOW	내 용
준비하기	오늘의 주제	<p>자기조절 학습능력은 창의적인 지식을 창출해내는 총체적인 문제해결 능력이라고 말할 수 있습니다. 지식창조 활동은 가공된 정보와 사실을 체계화하여 보편적인 지식으로 정리하는 기술뿐만 아니라 이것을 활용하여 문제를 해결할 수 있는 능력까지 포함 합니다.</p> <p>앞으로 가속화 될 디지털 광속의 시대에선 단순한 지식이나 노하우보다 인간의 복잡한 추론, 고도의 분석능력, 뛰어난 직관력 및 문제해결 능력에 더 의존하게 됩니다. 디지털 광속의 시대를 살고 있는 우리에게 필요한 것은 스스로 학습할 수 있는 능력을 키우는 것입니다. 스스로의 학습능력은 학습에 대한 주인의식을 가지고, 체계적으로 자신의 학습과정을 창조해 가는 전략적인 학습능력을 의미합니다. 또한, 끊임없는 자기성찰을 통해 새로운 의미의 지식을 구성해내는 총체적인 문제해결 능력을 의미하기도 합니다. 이러한 자기조절 학습능력이 앞으로 디지털 광속의 시대를 살아가는 우리에게 필요한 능력이라 할 수 있겠습니다.</p>
	오늘의 목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 왜? 자기조절 학습자가 되어야 하는지를 설명할 수 있다. 2. 자기조절 학습전략검사지를 이해하고 검사결과를 해석할 수 있다. 3. 자기조절학습 실천장을 교육현장에서 활용할 수 있다.
	사전체크	<ol style="list-style-type: none"> 1. 주인의식, 책임의식, 계획성, 통제인식 등은 자기조절 학습자의 특징이라 할 수 있다. <p>정답(0)</p> <p>자기조절 학습이론은 학습자의 자기 주도적이고 적극적이며, 자율적인 학습을 촉진하기 위한 주요한 학습원칙과 시사점을 제공함으로써 이 시대의 교육적 요구를 충족시켜 줄 수 있는 이론적 근거와 실천 방안을 제시해 줄 수 있다. 자기조절 학습은 교사가 전수하는 지식을 그대로 받아들이는 수동적인 학습자에서 스스로 학습 목표에 도달하기 위해 전략적으로 학습 과정을 계획하고 점검하고 평가하는 적극적인 학습자 상을 제시한다. 따라서 자기조절 학습이 촉진하는 학습자의 특징은 주인의식, 책임의식, 자기 효능감, 계획성, 통제인식, 학습지향성, 전략적 접근 방식의 활용, 목표지향성 등의 단어들로 표현될 수 있다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 메타인지전략은 자신의 인지를 계획, 검토, 조절하는 전략이다.

		<p>정답(0)</p> <p>인지전략이 학습 내용을 배우고, 기억하고, 이해하는 방법, 즉 시연, 정교화, 조직화 전략이라면 메타인지전략은 자신의 인지를 계획, 검토, 조절하는 전략이다. 효과적인 학습자는 자신의 인지과정을 조절하고 통제하는 것에 능하며 이러한 메타인지적 활동을 수행한 결과 학업성취도도 또한 높다. 메타인지 전략을 제대로 구사, 활용하지 못하는 학습자는 학습내용을 인지적으로 처리하는데 있어서도 효과적이지 못하고 학업성취도도 낮게 된다.</p>
학습하기		<p>1) 마시멜로 실험</p> <div data-bbox="536 913 1372 1321"> <div data-bbox="536 1086 718 1232"> <p>15분을 못 참은 아이</p> <ul style="list-style-type: none"> · 싸움에 밀려들 · 성적이 비교적 떨어짐 · 충동적인 성격 </div> <div data-bbox="1212 1086 1372 1265"> <p>15분을 참은 아이</p> <ul style="list-style-type: none"> · SAT 평균점수 높음 · 직업적 성취도 성공적 · 문제해결능력 우수 · 계획수행능력 우수 </div> </div> <p>'마시멜로'라는 이름의 유명한 실험이 있습니다.</p> <p>스텐퍼드대학의 심리학자인 월터 미셸(Walter Mischel) 이 1968년부터 1974년에 걸쳐 수행했는데요</p> <p>네 살짜리 꼬마들에게 아이들이 좋아하는 마시멜로라는 과자를 주며 다음과 같은 제안을 했습니다.</p> <p>"내가 잠깐 나갔다 올 동안 기다리면 마시멜로를 두 개 먹을 수 있어. 그런데 기다리지 않고 먼저 먹으면, 그냥 먹은 것으로 끝이야."</p> <p>먹고 싶은 과자를 눈앞에 두고 네 살짜리 꼬마가 얼마나 참을 수 있을까? 를 알아보는 실험을 한것 입니다</p> <p>실험 결과, 이 꼬마들의 3분의 1은 참지 못하고 마시멜로를 먹고, 나머지 3분의 2는 끝까지 참았습니다</p>

		<p>실험은 이것으로 끝나지 않고 10년 후에 실험팀이 실험에 참가한 아이들의 부모를 찾아가 그 아이들의 성장상황을 설문 조사 하였습니다</p> <p>조사 내용은 이런 내용들로 이루어졌습니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 어떤 나날을 보내고 있는가? 2. 장래의 진로는 정해져 있는가? (아직 고등학생인 아이들에게 진로가 정해져 있는지의 여부에 대한 질문은 좀 이르지 않았을까?) 3. 참을성이 강한 아이인가? 4. 어려운 일에 부딪혔을 때 곧 바로 포기하는가? 등등..... <p>그 결과 10년 전의 실험과 상관관계가 있다는 것을 알게 됐다고 합니다.</p> <p>10년 전의 실험에서 실험 스텝이 돌아올 때까지 마시멜로를 먹지 않고 참고 있었던 아이들은 어려움을 잘 극복하고, 좌절해도 곧바로 자신을 추스릴 줄 아는 학생이 되어 스스로 생각한 후에 실행에 옮기는 자립심이 강한 학생으로 성장해 있었습니다.</p> <p>두 그룹은 학업 성적에서도 큰 차이가 있었습니다. 마시멜로를 먼저 먹어 치운 그룹보다 끝까지 참았던 그룹이 대학수학능력 시험에서 평균 210점이나 더 높은 점수를 받았다. 이는 지능지수(IQ)의 영향보다 큰 것 입니다.</p> <p>이것은 만족지연능력 에 대한 실험이기도 하고, 자기조절능력 에 대한 실험이기도 합니다.</p> <p>아이들에게 욕구를 참는다는 것은 그리 쉽지 않은 일이기도 할 것이고, 또 하나, 만족지연능력이나 자기조절능력을 높이기 위해서는 어른들이 아이들에게 하는 사소한 약속에 대해서도 잘 지켜주는 태도를 수 없이 보여줘야 합니다.</p> <p>일관적이지 못한 어른들의 태도는 규칙이나 약속에 대해 신뢰를 갖지 못하게 하고, 이것은 곧 자신의 욕구를 지연시키거나 억제할 필요성을 느끼지 못하게 하는 것입니다.</p> <p>미셸 박사에 의하면 차이를 결정짓는 것은 '사물을 다르게 인지하는 사</p>
--	--	---

	<p>고법'이라고 합니다.</p> <p>그는 아이들을 두 집단으로 나누어 또 다른 마시멜로 실험을 하였습니다. A그룹 아이들에게는 마시멜로를 주면서 '몽게구름'이라 생각하라고 한 뒤, B그룹 아이들에게는 마시멜로가 음식으로서 어떤 특성이 있는지 생각해 보라고 주문했습니다. 그 결과 마시멜로를 사탕이나 젤리 등 맛있는 음식으로 생각한 B그룹 아이들은 5분 정도 지나면서 결국 유혹을 참지 못해 먹어버린 반면, 마시멜로를 몽게구름으로, 즉 먹을 것과 다른 것으로 생각한 A 그룹 아이들은 두 배 이상인 13여 분까지 기다릴 수 있었습니다.</p> <p>실제로 아이들을 관찰해 보면, 참고 기다리는 동안 사탕만을 뚫어지게 쳐다보며 오로지 그것을 먹는 것만 생각하는 아이들의 경우, 대부분 5분 이상을 참지 못하였습니다. 하지만 만족지연 능력을 지닌 아이들의 경우에는 주변의 다른 사물에 주의를 돌리거나, 노래를 부르는 등 '사탕과는 상관없는' 행동을 통해 유혹을 잊을 수 있는 '자기규제전략'을 만들어내곤 하였습니다.</p> <p>최근에는 현재 사회적으로 큰 성공을 거두고 있는 코스닥 상장업체의 사장과 그의 친구들의 어린 시절을 추적하는 다큐멘터리가 제작되기도 했는데 어린 시절의 어떤 면이 지금의 그들을 만들었는지 알아보기 위해 그들의 초등학교 시절 성적, IQ, 정서 발달 등과 현재의 월 소득과의 상관관계를 따져 보았습니다.</p> <p>그런데 결과가 무척 흥미롭습니다. 초등학교 때의 성적과 IQ, 정서 발달 가운데 지금의 월 소득과 상관관계가 높은 것은 바로 정서 발달이었습니다. 반면 성적이나 IQ 는 현재의 성공과 큰 관련이 없었습니다.</p> <p>이러한 결과는 어렸을 때 행복한 아이들이 자라서 성공을 거두고, 행복한 어른으로 잘 살아간다는 것을 단적으로 보여 주는 것 입니다.</p> <p>2) 자기조절 학습전략의 의의</p> <p>(1) 자기조절학습의 정의</p> <p>자기조절학습이란?</p> <ul style="list-style-type: none">① 학습자들이 학습의 목적을 달성하기 위하여 체계적으로 인지, 행동, 정의적 특성을 가동하고 유지하는 과정② 학습자가 자신이 설정한 목표를 달성하기 위하여 자신의 사고, 감정, 그리고 행동을 체계적으로 관리하는 과정③ 학습자가 능동적으로 상위 인지적, 동기적, 행동적인 전략을 사용
--	---

	<p>하여 학습과정을 조절해가는 과정 이라고 정의할 수 있습니다.</p> <p>※ 자기조절학습의 종합적 모형</p> <ul style="list-style-type: none">* 인지조절 차원 - 인지전략, 초인지전략* 동기조절 차원 - 숙달목적 지향성, 자아효능감, 성취가치* 행동조절 차원 - 행동통제, 학업시간 관리, 도움 구하기 <p>(2) 자기조절 학습전략의 필요성</p> <p>자기조절 학습전략 프로그램은 “자기주도적 학습” 이 강조되는 오늘날의 교육현실에서 절대적으로 필요한 프로그램 입니다.</p> <p>현재, 교사 한명이 인지적, 정서적 개인차가 큰 30~40명 정도의 학생들과 함께 수업하는 환경에서 학생들은 수동적인 반응자에 머무르기 쉽고 각 교과에 따른 효과적인 활동을 하여 좋은 학습결과를 기대하기는 어렵습니다.</p> <p>따라서 학생들이 자기 스스로 학습하고, 자기감시, 조절하는 자기조절 학습방법을 사용해야 할 필요성이 대두 되었습니다. 특히 충동성에 의한 문제행동 가능성이 큰 학생들의 행동을 수정하기 위해서도 자기조절 학습방법이 필요 합니다.</p> <p>자신의 욕구를 때와 장소에 따라 억제시킬 수 있는 힘은 학생의 사회화과정에 필수적이고, 효율적인 학습 차원에서도 선결되어야 할 것입니다.</p> <p>자기조절 학습전략은 인간의 적응행동의 최고목표인 새로운 문제를 융통성이 있는 방법으로 처리하도록 하는 것입니다.</p> <p>(3) 자기조절 학습자의 특징</p> <ul style="list-style-type: none">①자기조절 학습자들은 학업성취를 개선 하기위해 학습에 상위인지적, 동기적, 행동적 전략을 체계 있게 사용합니다.②자기조절 학습자들은 학습 중에 학습 효과성에 대한 자기지향적 피드백을 사용합니다. 이 피드백은 학생들이 학습전략의 효율성을 조정하고, 자기지각에서의 내적 변화로부터 학습전략을 바꾸는 행동에 이르기 까지 다양한 방법으로 반응하는 순환과정을 나타냅니다. 다시말하자면 자기조절은 학습 효과성의 지속적인 피드백에 달려 있다고 말할 수 있습니다.③자기조절 학습자들은 특별한 자기조절전략을 선택해서 사용하는 방법이나 이유를 설명할 수 있습니다 <p>3) 자기조절학습 기능 및 자기조절 학습전략의 범주와 정의</p>
--	---

(1) Zimmerman의 자기조절 학습 기능

Zimmerman에 따르면 발달적 측면에서, 자기조절학습 기능은 초등학교 고학년에서 시작하여 중·고등학교 때에는 두드러지게 발달하고, 자기조절기능측정에서는 초등학생보다 중학생, 중학생 보다 고등학생이 점수가 높았다는 것을 발견 하였다. 또한 학년이 높아갈수록 복습활동에서 교재에 대한 의존심이 감소하고, 자기노트에 대한 의존이 증가했다. 기록유지와 자기검색은 초등 5학년에서 중2학년 사이에서 의의 있게 증가했고, 고등학교 2학년까지 증가 했다. 그리고 학생들의 조직하기, 변환하기, 목표설정과 계획세우기 역시 초등 5~ 중2학년 사이에 의미 있게 증가 하였으나 중2~고2학년 사이에는 감소하였다. 이는 연령이 증가함에 따라서 학습전략 사용이 증가 하지만 과제의 성질에 따라서 감소될 수도 있음을 시사한다.

자기조절기능이 연령의 증가에 따라서 저절로 발달하는 것은 아니다 이 기능은 환경의 영향을 받아 수동적으로 형성되는 것도 아니며, 개인·환경·행동의 3차원 상호작용에 따라 획득한다고 하였다. 즉, 자기조절의 학습기능은 개인내부의 처리과정에만 달려있는 것이 아니라 환경적 과정과 행동적 과정의 상호작용을 통하여 이루어지는 것으로 3차원적 상호작용 모델로 설명할 수 있다 (Zimmerman, 1989)

- ①행동적 자기조절은 학생이 자신의 행동이나 학습 등의 결과를 평가할 때 사용하는 자기평가 전략의 능동적인 사용으로 정확성에 대한 정보를 받고 점검과 능동적 피드백을 통해 계속되는 과정이다
- ②환경적 자기조절은 학생이 환경을 조작하는 전략을 능동적으로 사용해서 그에 따른 행동을 하고 그 결과에 따라 학습의 효과성을 지각함으로써 개인 내적으로 피드백을 전달받는 과정이다
- ③내현적 자기조절은 개인 내부의 자기(Self)에 의한 조절과정으로 지식이나 정서 상태 등과 같은 개인내부에서 일어나는 초인지적 과정이다. 전략사용의 목적이나 방법, 결과에 따라 피드백을 받으며 상호적으로 영향을 미친다

(2) 자기조절 학습전략의 범주와 정의

Zimmerman은 학생들의 자기조절 학습전략의 사용을 측정하기 위한 척도를 개발하였는데 이러한 자기조절 학습전략에는 동기적 측면을 제외한 인지적, 행동적 요소 14가지를 조직과 변형, 시연과 기억, 목표설정 및 계획, 자기평가, 기록유지 및 자기점검 노트복습, 시험복습, 교과서 복습의 8가지 범주로 구분하였다

전략범주	정의와 예
1. 자기평가	학생들이 학습의 질 혹은 학습진전에 대한 자기주도적 평가를 지적하는 진술

		예) 나는 평가 후 스스로 점수를 매겨 본다
2. 조직과 변형		<p>학습을 개선하기 위해 수업자료를 자기주도적으로 내현적, 외현적으로 재배열하는 것을 지적하는 진술</p> <p>예) 나는 글을 쓰기 전에 대체적인 윤곽을 잡는다</p>
3. 목표설정과 계획		<p>학생이 학습목표를 세우고 이 목표와 관련된 활동을 계열화 하고 시간을 짜고, 완성하기 위한 계획세우기를 지적하는 진술</p> <p>예) 나는 평가하기 며칠 전에 공부할 계획을 세우고 계획한 대로 해 나간다</p>
4. 정보탐색		<p>숙제를 할때 비사회적 지원으로부터 앞으로의 과제 정보를 확보하기 위한 자기주도적인 노력을 지적하는 진술</p> <p>예) 나는 공부 중에 모르는 것이 있으면 사전, 참고서 등을 찾아본다</p>
5. 기록유지와 점검		<p>사태 또는 결과를 기록하기 위한 자기주도적 노력을 지적하는 진술</p> <p>예)나는 공부할 때 중요한 내용은 공책에 정리한다</p>
6. 환경의 구조화		<p>학습을 쉽게 하기위해 물리적 장면을 선택 또는 배열하기 위한 자기주도적 노력을 지적하는 진술</p> <p>예) 나는 공부가 잘 되는 장소로 가서 공부한다</p>
7. 자기강화		<p>성공과 실패에 대한 보상이나 벌에 대한 배열 또는 마음을 지적하는 진술</p> <p>예) 이번 시험을 잘 본다면 나는 영화를 보러 갈 것이다</p>
8. 시연과 기억		<p>내현적, 외현적 연습에 의해 자료를 기억하기 위한 자기주도적 노력을 지적하는 진술</p> <p>예) 나는 시험에 대비할 때 내용을 알 때까지 자꾸 써 본다</p>
9~11. 사회적 도움 구하기		<p>(9)동료, (10)교사, (11)어른들로부터 도움을 요청하기 위한 자기주도적 노력을 지적하는 진술</p> <p>예) 나는 수업 중에 모르는 것이 있으면 선생님께 질문한다</p>
12~14 기록복습		<p>(12) 평가지, (13)공책, (14)교재를 수업 또는 시험준비를 위해 복습하기 위한 자기주도적 노력을 지적하는 진술</p> <p>예) 나는 집에서 공부할 때 오늘배운 내용이 적혀 있는 공책을 복습한다</p>

4) 자기조절 학습전략 검사

(1) 자기조절 학습전략 검사지

이 검사는 여러분이 평소에 공부할 때 어떻게 공부하고 있는지를 알아보기 위한 것입니다

이 검사는 평가와는 전혀 상관이 없고 단지 여러분의 공부 방법만 알아 보려고 하는 것이니, 다음 각 문항을 읽고 자기 자신에게 비추어 솔직하게 대답해 주세요.

		구 분	요 요	질문내용	체크				
					1	2	3	4	5
					전 혀 그 렇 지 않 다	대 체 로 그 렇 지 않 다	그 저 그 렇 다	대 체 로 그 렇 다	항 상 그 렇 다
		1	인 지 전 략	나는 공부할 때 수업내용이나 교과서 혹은 친구들에게 여러 가지 정보를 얻으려고 노력 한다					
		2		나는 숙제할 때 문제에 정확하게 대답하기 위해 수업시간에 선생님이 설명하신 내용을 기억 하려고 노력 한다					
		3		나는 내가 읽은 내용 중에서 중요한 주제가 무엇인지를 가려내는 것을 잘 못 한다					
		4		나는 공부할 때 중요한 내용을 잘 알기 쉬운 말로 바꾼다					
		5		나는 중요하지 않은 것이라 할지라도 선생님이 설명 한 것을 이해하려고 노력 한다					
		6		나는 공부할 때 많은 것을 외우려고 노력 한다					
		7		나는 외우기 위해 공책에 여러번 써 본다					
		8		나는 공부할 때 중요한 내용을 스스로 반복해서 말하며 연습한다					
		9		나는 새로운 내용을 공부하거나 문제를 풀기 위해 전에 했던 과제물이나 교과서에 배운 내용을 참고한다					
		10		나는 공부할 때 그 학습내용과 비슷한 주변의 모든 것들을 관련 지어 생각 한다					
		11		나는 공부할 때 잘 기억하기 위해서 반복하여 말로 중얼거리고 외운다					
		12		나는 수업 하기 전에 교과서에 무슨 내용이 있는지 알기 위해서 제목만이라도 대충 훑어본다					

		<table><tr><td>13</td><td></td><td>나는 공부를 하면서 지금 공부하는 내용과 이전에 공부했던 내용을 관련 지어 보려고 노력한다</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>14</td><td></td><td>나는 공부를 하면서 내가 공부하고 있는 내용을 잘 알고 있는지 확인하려고 스스로에게 물어 본다</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>15</td><td></td><td>나는 공부하고 있는 내용이 어려우면, 그만두거나 좀더 쉬운 부분만 찾아서 공부한다</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>16</td><td></td><td>나는 공부할 때 당장 풀어볼 필요가 없을 때에도 책 뒤에있는 연습문제나 연구문제를 해결해본다</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>17</td><td></td><td>나는 비록 공부내용이 지루하고 재미가 없더라도 끝까지 공부를 계속한다</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>18</td><td></td><td>나는 공부를 시작하기전에 지금 공부를 하는데 무엇이 필요한지를 생각해본다</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>19</td><td></td><td>나는 전에 수업중에 배웠으나 그 내용을 잘 모를 때가 있다</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>20</td><td></td><td>나는 수업 중에 선생님께서 설명할 때 다른 엉뚱한 생각을 하느라 선생님 설명을 잘 듣지 못할 때가 있다</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>21</td><td></td><td>나는 공부할 때 일단 잠깐 멈추어 앞에서 공부 했던 내용을 복습하기도 한다.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>22</td><td></td><td>나는 공부할 때 내가 싫어하는 과목이라도 좋은 성적을 얻기 위해 열심히 공부한다</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	13		나는 공부를 하면서 지금 공부하는 내용과 이전에 공부했던 내용을 관련 지어 보려고 노력한다						14		나는 공부를 하면서 내가 공부하고 있는 내용을 잘 알고 있는지 확인하려고 스스로에게 물어 본다						15		나는 공부하고 있는 내용이 어려우면, 그만두거나 좀더 쉬운 부분만 찾아서 공부한다						16		나는 공부할 때 당장 풀어볼 필요가 없을 때에도 책 뒤에있는 연습문제나 연구문제를 해결해본다						17		나는 비록 공부내용이 지루하고 재미가 없더라도 끝까지 공부를 계속한다						18		나는 공부를 시작하기전에 지금 공부를 하는데 무엇이 필요한지를 생각해본다						19		나는 전에 수업중에 배웠으나 그 내용을 잘 모를 때가 있다						20		나는 수업 중에 선생님께서 설명할 때 다른 엉뚱한 생각을 하느라 선생님 설명을 잘 듣지 못할 때가 있다						21		나는 공부할 때 일단 잠깐 멈추어 앞에서 공부 했던 내용을 복습하기도 한다.						22		나는 공부할 때 내가 싫어하는 과목이라도 좋은 성적을 얻기 위해 열심히 공부한다					
13		나는 공부를 하면서 지금 공부하는 내용과 이전에 공부했던 내용을 관련 지어 보려고 노력한다																																																																																
14		나는 공부를 하면서 내가 공부하고 있는 내용을 잘 알고 있는지 확인하려고 스스로에게 물어 본다																																																																																
15		나는 공부하고 있는 내용이 어려우면, 그만두거나 좀더 쉬운 부분만 찾아서 공부한다																																																																																
16		나는 공부할 때 당장 풀어볼 필요가 없을 때에도 책 뒤에있는 연습문제나 연구문제를 해결해본다																																																																																
17		나는 비록 공부내용이 지루하고 재미가 없더라도 끝까지 공부를 계속한다																																																																																
18		나는 공부를 시작하기전에 지금 공부를 하는데 무엇이 필요한지를 생각해본다																																																																																
19		나는 전에 수업중에 배웠으나 그 내용을 잘 모를 때가 있다																																																																																
20		나는 수업 중에 선생님께서 설명할 때 다른 엉뚱한 생각을 하느라 선생님 설명을 잘 듣지 못할 때가 있다																																																																																
21		나는 공부할 때 일단 잠깐 멈추어 앞에서 공부 했던 내용을 복습하기도 한다.																																																																																
22		나는 공부할 때 내가 싫어하는 과목이라도 좋은 성적을 얻기 위해 열심히 공부한다																																																																																
		<p>빨간 글씨는(3, 15, 19, 20) 역으로 계산 한다</p>																																																																																
		<p>(2) 검사결과 해석</p>																																																																																
		<p>① 검사결과 (2011년 월 일)</p>																																																																																
		<table><tr><th>영역</th><th>해당 문항</th><th>점수의 범위</th><th>본인의 점수</th></tr><tr><td>인지능력</td><td>1 ~ 13</td><td>13 ~ 65</td><td></td></tr><tr><td>조절능력</td><td>14 ~ 22</td><td>9 ~ 45</td><td></td></tr></table>	영역	해당 문항	점수의 범위	본인의 점수	인지능력	1 ~ 13	13 ~ 65		조절능력	14 ~ 22	9 ~ 45																																																																					
영역	해당 문항	점수의 범위	본인의 점수																																																																															
인지능력	1 ~ 13	13 ~ 65																																																																																
조절능력	14 ~ 22	9 ~ 45																																																																																

		② 결과 해석		
		[인지능력]		
		점수	평 가	비 고
		52-65 점	매우 우수	인지전략이 매우 우수합니다! 학습내용을 효율적으로 읽고 이해하는 능력, 기억하고자 하는 내용을 쉽고 정확하게 기억하는 능력이 뛰어나며 새로 들어오는 정보를 이전 정보와 연결시켜 관련성을 찾아보고 주요한 내용을 조직해내는 다양한 인지적 전략들을 매우 적극적이고 효과적으로 잘 활용하고 있습니다.
		33-51 점	우수	인지전략이 대체로 우수합니다! 의미 있는 정보를 암기하고, 학습내용의 흐름과 요점을 파악하면서 새로 들어오는 정보를 이전 정보와 연결시켜 관련성을 찾아보고 주요한 내용을 조직해내는 인지적 전략들을 비교적 효과적으로 활용하고 있습니다.
		14-32 점	부족	인지전략이 다소 부족합니다! 책이나 자료를 효율적으로 읽지 않으며 내용도 정확히 파악하지 못하는 경우가 많고 중요한 내용을 찾고 전체적으로 조직하는 방법에서도 서투른 편입니다. 보다 적극적으로 밑줄긋기, 강조 표시하기, 노트하기 등을 통해 학습내용의 관계를 논리적으로 전체적으로 구성해보는 연습을 게을리 하지 말아야 할 것입니다.
		13점	매우 부족	인지전략이 매우 부족합니다! 중요한 내용을 암기하고, 관련성을 찾아보고 주요한 내용을 조직해내는 인지적 조절 노력을 거의하지 않으며 효율적으로 책을 읽고 중요한 내용을 정확히 파악하지 못합니다. 밑줄긋기, 강조 표시하기, 노트하기 등 학습에 적극적으로 참여하여야 하며 이를 꾸준히 실천해 나가야 합니다.
		[조절능력]		
		점수	평 가	비 고
		36-45 점	매우 우수	자기조절 능력이 매우 우수합니다! 앞으로도 지금과 같이 적극적으로 자기조절적인 학습을 진행하길 바랍니다. 부족한 부분에 대해서는 자신을 스스로 통제할 수 있는 능력과 믿음을 모두 갖추고 있기 때문에 혼자서 노력하더라도 얼마든지 향상이 가능하니 힘차게 전진하기 바랍니다.
		23-35 점	우수	자기조절 능력이 비교적 우수한 편입니다! 따라서 앞으로도 지금과 같이 적극적으로 자기조절적인 학습을 진행하되 보다 효과적으로 자기주도적인 학습을 진행하기 위해서 점수가 낮은 능력에 있어서는 개선이 요구됩니다. 부족한 부분은 스스로 계획을 세워 여러 방법을 탐색해보고 관련서적도 찾아보세요.
		10-22 점	부족	자기조절 능력이 다소 부족합니다! 효과적으로 이해하고 기억하는 방법을 스스로 찾아보고 자기 자신에 대한 믿음을 가져보십시오. 천리 길도 한 걸음부터라는 속담에서 보듯이 공부시간을 정해놓고 꾸준히 노력하시기 바랍니다. 모르는 것이 생기면 이를 해결하고자 적극적으로 노력해보는 등의 과정을 통해 학습하는 즐거움을 느껴보시기 바랍니다.
		9점	매우	자기조절 능력이 매우 부족합니다!

		<div data-bbox="531 248 1415 383"> <table> <tr> <td></td><td>부족</td><td>그러나 자신이 생각하는 것보다 많은 잠재력을 갖추고 있으니 공부하는 이유를 깊이 생각해보고 구체적으로 학습목표를 세워 꾸준히 노력하여 공부에 흥미를 느껴 보시기 바랍니다.</td></tr> </table> </div>		부족	그러나 자신이 생각하는 것보다 많은 잠재력을 갖추고 있으니 공부하는 이유를 깊이 생각해보고 구체적으로 학습목표를 세워 꾸준히 노력하여 공부에 흥미를 느껴 보시기 바랍니다.
	부족	그러나 자신이 생각하는 것보다 많은 잠재력을 갖추고 있으니 공부하는 이유를 깊이 생각해보고 구체적으로 학습목표를 세워 꾸준히 노력하여 공부에 흥미를 느껴 보시기 바랍니다.			
		<p>(3) 각 영역별 향상 전략</p> <p>자기조절 학습전략을 소개하고 2주에 걸쳐서 예비훈련기간을 가지며, 교사가 먼저 훈련의 전 과정에 대해서 안내를 한다. 학생들은 예비훈련과정에서 자기의 행동과 생각을 스스로 관찰, 판단하여 기록한 “나의 조절학습 실천장”을 매일 제출하여 훈련내용을 바르게 이해하는지 점검받고 적절한 피드백을 제공 받는다. 프로그램을 진행하면서 불성실한 답변에 대해서는 적절하게 지도를 한다</p> <p>(4) 자기조절 학습전략 사용의 실제 - 교수학습활동</p> <p>- 자기조절학습 실천장 설명-</p> <p>여러분 안녕하세요? 공부를 하다 보면 즐거울 때도 있고 싫증날 때도 있지요? 그런데 잘 생각해보면 스스로 문제를 해결하고 정답을 맞혔을 때 공부가 재미있었지요?</p> <p>이 프로그램은 여러분들이 가정이나 학교에서 스스로 공부할 수 있는 방법을 익힐 수 있도록 하기 위한 것입니다. 선생님이 요구하는 대로 여러분이 끝까지 최선을 다해서 이 프로그램에 참여 한다면 여러분 스스로의 학습 방법을 효과적으로 바꾸어 즐거운 공부를 할 수 있고 생활태도도 모범적으로 바뀔 것입니다.</p> <p>선생님의 설명을 잘 듣고 어떻게 하는 것 인지 이해하려고 노력 합니다. 매일매일 성실하게 최선을 다할 것을 약속할 수 있나요? 그럼 지금부터 시작 해볼까요? 하나씩 설명할 테니 잘 듣기 바랍니다.</p> <p>①학습목표와 학습계획 세우기</p> <p>학습목표 세우기란 공부를 시작하기에 앞서서 오늘은 무슨 내용을 공부할 것 인지를 정하는 것을 말 합니다. 그리고 학습계획 세우기는 학생 자신이 세운 학습목표를 달성하기 위해 어떻게 공부할 것 인지를 시간에 따라 정확하게 계획하는 것을 말합니다.</p> <p>②계획한 학습을 이루기 위해 공부방해요소를 제거하기</p> <p>이것은 여러분이 공부를 잘하기 위해서 스스로 공부에 방해되는 요소를 찾아서 없앤다거나 공부할 수 있는 조용한 장소를 찾는 것을 말합니다. 예를 들면 조용한 도서관이나 공부방을 찾으려고</p>			

		<p>노력한다거나 라디오 혹은 텔레비전을 끄는 일 등을 말합니다.</p> <p>③학습 할 내용에 대하여 예습하기 이것은 여러분이 공부하고자 하는 내용과 관련된 것을 찾는 것을 말합니다. 예를 들면 도서관이나 교실, 참고서, 백과사전 등에서 학습내용과 관련된 자료를 찾는 것입니다.</p> <p>④학습내용을 요점정리하고 점검하기 이것은 여러분이 공부한 중요한 내용이나 알게 된 사실을 요점을 정리하여 공책(연습장)에 기록하여 점검하는 것을 말 합니다.</p> <p>⑤학습내용의 질문만들기 이것은 여러분이 공부한 내용 가운데 중요한 내용을 간추려서 의문문으로 만들어 보는 것을 말합니다. 예를들면 어떤 내용을 읽고 대상의 내용을 what, why, how, but, if를 붙여서 질문을 만드보는것을 말합니다</p> <p>⑥학습한 내용을 금전등록기 게임에 적용하기 이것은 중요한 내용을 기억하기 위해서 자신이 선택한 내용을 기억 하도록 하는것을 말합니다. 예를 들면 중요내용을 상황설명표에 대입하여 다방면으로 퀴즈를 만들어 보면서 내용을 확실히 기억 하는것을 말합니다</p> <p>⑦학습할 때 다른사람에게 도움받기 이것은 여러분이 공부를 하다가 모르는 내용이 나오거나 의문점이 생길 경우, 친구나 선생님 혹은 부모님, 기타 다른 사람으로부터 도움을 받는 것을 말합니다.</p> <p>⑧학습한 내용 문제풀어보기 이것은 평가대비 공부를 하거나 더 많은 내용을 공부할 때 책이나 혹은 이미 치른 평가지를 가지고 복습하는 것을 말합니다.</p> <p>⑨내가세운 학습목표를 생각하며 스스로 평가하기(학습후기록) 이것은 오늘 학생 자신이 얼마나 많이 알았는지, 학습이 향상되었는지를 척도화 해서 스스로 평가 해보고 보다더 향상 하려면 어떻게 해야하는지를 생각하도록 하는것을 말합니다.</p> <p>⑩자기 스스로 칭찬하고 벌하기 이것은 자기평가를 통해 어느 정도 성공적 이라고 생각되면 스스로 를 칭찬하는 행동이나 생각을 하고, 반면에 실패적이라고 생각되면 스스로를 벌하는 행동이나 생각을 하는 것을 말합니다. 예를들면 "내가 점수를 잘 맞으면 좋아하는 영화를 볼 것이다 ", “내 점수가 나쁘면 집에서 공부를 할 것 이다” 와 같은 것입니다</p> <p>지금까지 우리는 자기조절학습 실천장에 대해서 알아보았습니다.</p>
--	--	---

그러면 집에 돌아가서 오늘배운 것을 완전히 이해하고 순서대로 기억 하기 바랍니다.

내일 선생님이 여러분이 10가지 학습전략에 대해서 기억 하고 있는지 확인 해보겠습니다. 알겠지요?

자기조절학습 실천장

번호	학습방법과 학습내용	
1	오늘 내가 학습할 목표(내용) 정하기	
2	정한 학습목표를 이루기 위해 시간에 따라, 순서적으로 학습 계획 세우기	
	학습시간	
	무엇을	
	어떻게	
3	계획한 학습을 이루기 위해 공부방해요소를 제거하기	
	오늘의공부 방해요소?	
	어떻게	
4	학습할 내용에 대하여 예습하기	
	어디서	
	무슨과목을	
5	학습내용을 요점정리하고 점검하기	
	무슨과목	
	어디서	
	어디까지	
6	학습내용의 질문 만들기	
	답 을 아 는 질문 몇 개?	
	답 을 모 르 는 질 문 몇 개?	
7	학습한 내용을 금전등록기 게임에 적용하기	
	무슨과목	
	어디서	
	어디까지	
8	학습할 때 다른 사람에게 도움받기	
	누구한테	
	어떤내용을	
9	학습한 내용 문제 풀어보기	
	무엇으로	
	어떤 내용	
10	내가 세운 학습목표를 생각하며 스스로 평가하기(학습 후	

	기록)			
	평가척도		1을 더올리려면	
	평가내용			
11	위 평가 결과에 따른 자기 칭찬 및 벌하기			
	자기칭찬			
	벌하기			

「자기조절학습전략 검사」 사례

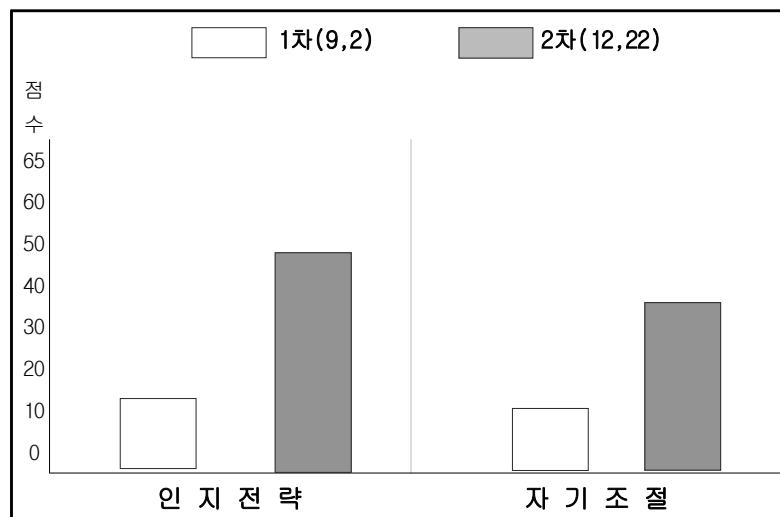
- 검사대상 : 00중학교 2학년 김00 학생
- 수업 전(1차) & 수업 후(2차) 자기조절학습전략 검사결과

진단영역	1차(9,2)	2차(12,22)	비 고
인지전략	12	49	△37
자기조절	10	37	△27
합 계	22	86	△64

※ 진단영역별 평가

- 인지전략 : *매우 부족:13점 이하, *부족:14점~32점,
*우수:33점~51점, *매우 우수:52~65점
- 자기조절 : *매우 부족:9점 이하, *부족:10점~22점,
*우수:23점~35점, *매우 우수:36~45점

○ 자기조절학습 향상 그래프



		<p>○ 자기조절학습전략 진단분석</p> <p>김00 학생의 경우, 학습전략과 훈련수업 전 1차 자기조절학습전략 검사에서는 인지전략과 자기조절 능력이 매우 부족한 것으로 나타났습니다. 중요한 내용을 암기하고 관련성을 찾아보고 중요한 내용을 조직해 내는 인지적 조절 노력을 거의 하지 않았으며, 효율적으로 책을 읽고 중요한 내용을 파악하는 능력이 부족하였습니다. 또한 공부하고 있는 내용이 어려우면 그만 두거나 좀 더 쉬운 부분만 찾아서 공부하는 습성이 있었으며, 수업 중에 선생님께서 설명할 때 다른 엉뚱한 생각을 하느라 선생님 설명을 잘 듣지 못하는 등 자기조절학습능력이 부족하였습니다. 그러나 약 4개월 동안 꾸준한 자기조절학습전략 훈련으로 2차 자기조절학습전략 검사에서는 자기조절학습 능력이 우수하게 변화되었습니다. 의미 있는 정보를 암기하고 학습내용의 흐름과 요점을 파악하면서 새로 들어오는 정보를 이전 정보와 연결시켜 관련성을 찾아보고 중요한 내용을 조직해 내는 인지적 전략들을 비교적 효과적으로 활용하는 것으로 나타났으며, 또한 비록 공부내용이 지루하고 재미가 없더라도 계획세운 공부를 끝까지 계속하려고 노력 하는 등 자신을 스스로 통제할 수 있는 능력과 믿음을 가지는 학생으로 변화되었습니다.</p>
심화학습		<p>[자기조절학습 개선 전략]</p> <p>1. 인지전략의 활용 인지전략 활용능력을 개선하기 위해서는 수업시간에 적극적으로 필기하거나 노트정리 하기, 어려운 개념은 쉬운 말로 풀어 생각해보기, 중요한 내용에 밑줄긋기, 도표로 그려보기, 요약해보기 등의 노력이 필요하다.</p> <p>2. 메타인지전략의 활용 메타인지전략을 활용하는 능력을 개선하기 위해서는 훑어보기, 읽으면서 이해 정도 점검하기, 분량을 정한 후 공부 시작하기, 잘 이해하고 있는지 스스로에게 물어보기, 공부한 내용을 머리속으로 조직하고 점검해보기 등의 연습이 필요하다.</p> <p>3. 숙달목적지향성 숙달목적을 지향하기 위해서는 학습자가 공부하는 이유에 대해 스스로 질문해보고 답해볼 필요가 있다. 학습자가 스스로 목표를 세우고 과제를 스스로 선택하게 하여 너무 쉽거나 어렵지 않는 목표를 정하는 것 또한 숙달목적을 지향하는데 필요한 요건이다.</p> <p>4. 자아효능감 학습에 있어서 자아효능감을 향상하기 위해서는 일반적인 자아효능감이 선행되어야 하는데 이를 위해서 학습자가 스스로 긍정적인 자기대화를 나누어볼 필요가 있다. 또한 원하는 것을 이루는 순간을 영상으로 시각화해보는 방법도 도움이 된다. 긍정적인 자아개념은</p>

		<p>타인의 평가에 달려있는 것이 아니라 스스로 자신을 인정하는 데서 출발하기 때문에 남과 비교하지 않는 것 또한 중요하다.</p> <p>5. 성취가치 성취가치를 향상시키기 위해서는 우선 공부하는 이유에 대해 생각해 보고, 현재 배우는 학교 공부가 왜 중요하며 미래에 어떠한 역할을 수행할 것인지에 대한 생각과 토론의 기회를 가지는 것이 좋다. 학습의 중요성, 유용성에 대한 강조와 더불어 학습이 주는 내재적 기쁨에 대한 지도는 성취가치를 향상시키는데 도움이 된다.</p> <p>6. 행동통제 행동통제 능력을 향상하기 위해서는 무엇보다도 미루는 습관을 극복하는 것이 중요하다. 공부를 하고 싶은 마음이 있기는 하지만 나중으로 미루고 싶은 마음이 자주 들 때 공부할 분량을 여러 개의 짧은 시간이 소요되는 작은 과제로 나누어 하나씩 접근해 나가는 노력이 도움이 된다. 특히, 완전하지 못할 것에 대한 두려움, 걱정, 실수나 실패에 대한 의심과 공포심을 버리는 것이 중요하다.</p> <p>7. 학업시간의 관리 학업시간의 관리 능력을 향상시키기 위해서는 아침에 일어나서 잠자리에 드는 시간까지 주요한 활동을 정리해보고 각 활동의 시작과 끝, 소비된 시간을 기록해보는 기회를 가져볼 필요가 있다. 하루, 한주, 한달 동안 무엇을 하고자 하며 이를 위해 어떻게 할 것인지를 세부적으로 표로 작성하여 자신의 시간에 대한 통제력을 가지고 시간을 절약하는 습관을 몸에 배이도록 하는 것이 중요하다.</p> <p>8. 도움 구하기 도움 구하기 능력을 향상하기 위해서는 우선 도움을 요청하는 것이 학습능력의 부족이라는 인식을 버려야 할 필요가 있다. 또한 모르는 것이 생기면 아는 사람에게 물어보거나 공부에 필요한 자료를 적극적으로 찾아보고 수집하는 노력도 필요하다. 영어사전을 자주 찾아본다든지, 인터넷 검색을 해보는 것 등도 좋은 방법이다.</p>
정리하기	내용정리	<p>1. 자기조절 학습전략의 의미 - 정의, 필요성, 특징 ※ 자기조절학습의 종합적 모형 * 인지조절 차원 - 인지전략, 초인지전략 * 동기조절 차원 - 숙달목적 지향성, 자아효능감, 성취가치 * 행동조절 차원 - 행동통제, 학업시간 관리, 도움 구하기</p> <p>2. 자기조절 학습전략의 범주와 정의 자기평가, 조직과 변형, 목표설정과 계획, 정보탐색, 기록유지와 점검, 환경의 구조화, 자기강화, 시연과 기억, 도움 구하기, 기록복습</p> <p>3. 자기조절 학습전략 검사 (1) 자기조절 학습전략 검사의 이해와 검사결과 해석</p>

		(2)자기조절 학습전략의 실제 - 자기조절학습 실천장
	문제풀이	<p>1. 다음 중 자기조절 학습전략에 대한 설명으로 틀린 것은?</p> <p>① 자기조절 학습이란 학습자가 능동적으로 상위 인지적, 동기적, 행동적인 전략을 사용하여 학습과정을 조절해가는 과정이다.</p> <p>② 숙달목적 지향성, 자아효능감, 성취가치는 자기조절 학습전략의 인지조절 차원이다.</p> <p>③ 자기조절 학습자들은 학습 중에 학습 효과성에 대한 자기지향적 피드백을 사용한다.</p> <p>④ 자기조절 학습자들은 특별한 자기조절 전략을 선택해서 사용하는 방법이나 이유를 설명할 수 있다</p> <p>정답 ②번</p> <p>해설) 자기조절 학습의 개념적 구성으로서 숙달목적 지향성, 자아효능감, 성취가치는 동기조절 차원이며 인지전략과 초인지전략이 인지조절 차원이다.</p> <p>2. 다음 중 자기조절 학습전략에 대한 설명으로 틀린 것은?</p> <p>① 인지전략은 학습자가 자료를 기억하고 이해하는데 사용하는 실제적인 전략으로 시연, 정교화, 조직화 전략이 여기에 해당된다.</p> <p>② 메타인지전략은 자신의 인지를 계획, 검토, 조절하는 전략이다.</p> <p>③ 행동통제전략은 학습의 과정에 나타나는 여러 어려움에 부딪혀도 포기하지 않고 학습을 계속해나가는 전략이다.</p> <p>④ 자기조절 학습전략은 학업 성취와 직접적인 연관성은 없다.</p> <p>정답 ④번</p> <p>해설) 자기조절 학습전략은 학습자들이 효과적인 학습을 수행하기 위해 자신의 인지, 동기, 행동을 적극적으로 조절하면서 자기주도적으로 공부하는 것을 의미한다. 즉, 자기조절 학습은 학습자 스스로 시작하고 조절하며 유지해나가는 자기주도적 학습 활동이며 학업성취에 직접적으로 영향력을 행사하는 특징을 가진다.</p> <p>3. 다음 중 자기조절 학습전략의 범주에 대한 설명으로 틀린 것은?</p> <p>① 자기평가 - 자신의 학습의 질 또는 진행에 있어서 학습자 스스로 평가하는 것</p> <p>② 조직화와 변형 - 학습을 향상시키기 위하여 수업자료들을 여러 가지 형태로 재배열 하는 것</p> <p>③ 기록유지와 점검 - 학습자료를 기억하기 위해 내외적으로 반복해서 연습하려고 노력하는 것</p> <p>④ 환경 구조화 - 학습을 수월하게 하기 위해 물리적 환경을 선택하거나 정리하려고 노력하는 것</p>

		정답 ③번 해설) 학습자료를 기억하기 위해 내외적으로 반복해서 연습하려고 노력하는 자기조절 학습전략의 범주는 시연과 기억이며 기록유지와 점검은 학습내용이나 학습결과를 기록하기 위해 노력하는 것으로 정의할 수 있다.
	다음시간에는	