

U&I

학습능력향상프로그램

대학생용



대학생
학습능력향상프로그램
제안서



U&I 학습능력향상프로그램 제안서의 목차

about YONWOO	연우심리연구소 CEO 인사말	1
	연우심리연구소 연혁	1
about U&I TEST	U&I 심리검사 소개	2
	결과보고서 샘플 및 활용방안	3
about PROCESS	U&I 학습능력향상프로그램의 목적	4
	U&I 학습능력향상프로그램의 대상	4
	프로그램 의의 및 진행절차	5
about PROGRAM	U&I 학습능력향상프로그램 주요테마	6
	U&I 학습능력향상프로그램 성과분석요인	7
	U&I 학습능력향상프로그램 회기별 내용	8
	학생 소감문 샘플	12



연우심리연구소 대표 **김만권**

심리검사 및 상담전문기관으로,
자기 이해를 통한 개인의 행복한 삶을 가치로 표방하고 있습니다.
1996년 설립된 이후, 현재 본원 산하에 지역 지부를 두고 있으며,
일반인을 대상으로 심리학을 연구·적용·보급한다는 가치를 추구합니다.

연우심리연구소의 오랜 임상결과를 토대로
국내 실정과 정서에 맞게 표준화하여 개발된 심리검사로는
「U& 학습유형검사」 「U& 교육유형검사」 「U& 진로탐색검사」 가 있습니다.

앞으로도 더욱 많은 연구를 통해
더 나은 검사를 개발하도록 노력할 것입니다.

1996

〈연우정신건강센터〉 개원

병원연계 종합심리검사 실시(국립의료원, 대림성모병원 신경정신과 등)
2001년 〈연우심리연구소〉로 센터명 변경

2002

학습상담전문가과정 개설

학습상담전문가 초급·중급과정 개설(학습·진로상담전문가 활용가이드발간)
학습능력향상프로그램 Workbook 발간

2004

온라인검사시스템 개발

「성격을 알면 성적이 오른다」 「학교성적 끌어올리기」 (이지북 출간)
학습상담전문가 보수·고급·강사과정 개설
U& 학습유형검사 온라인검사시스템 개발 및 서비스 실시

2007

집단프로그램 개발 및 지부설립

학교별 집단프로그램 개발 및 진로캠프 진행(고등학교)
한국학습상담전문가협회 발족 및 제1기 학습상담전문강사 배출
연우심리연구소 지부 개설(부산지부, 대경지부, 전주지부)

2012

사옥 설립 및 경기지부 개설

연우심리연구소 서초동 사옥 설립(2012. 3. 15.)
경기지부 및 평촌지점 추가 개설



HISTORY **연혁**

학습상담전문가 교육과정

- **초급과정**
: 374차 (8,541명 수료)
- **보수과정**
: 133차 (3,727명 수료)
- **중급과정**
: 83차 (2,481명 수료)
- **고급과정**
: 17차 (204명 수료)

2013년 4월 기준

U&I 심리검사의 종류

U&I 학습유형검사

U&I 교육유형검사

U&I 진로탐색검사

검사소개
Information

▶ 학생이 학습과정에서 나타나는 심리적 문제와 성격적 특징을 이해하여 학생에게 가장 적합한 학습방법을 제안하는 검사입니다.

▶ 학생과 학부모 간의 가치관 및 교육관의 차이를 알아봄으로써 부모-자녀간에 발생할 수 있는 갈등의 요소를 찾고 이에 적절한 해결방법을 제시합니다.

▶ 진로탐색을 하는 과정에서의 진로 태도의 성숙 정도를 알아보고, 학생의 흥미 및 재능의 적합도를 파악하여 가장 적합한 학과와 직업 정보를 제공합니다.

검사대상
Target of Test

▶ 초등학생 (4학년 이상)
▶ 중·고·대학생 / 일반인

▶ 학생 (초등학교 4학년 이상)
▶ 학부모

▶ 중학생 이상

검사시간
Time

▶ 30분 ~ 40분

▶ 10분 ~ 20분

▶ 40분 ~ 50분

측정요소
Subscale of Test



성격유형

▶ 행동 특성, 선호하는 공부 방법, 고유한 성격 특성을 알아보는 척도



행동유형

▶ 공부와 관련하여 현재 보이고 있는 독특한 행동, 심리적 상태를 알아보는 척도



학습기술

▶ 학습시 학생이 사용하는 구체적인 전략의 효율성을 알아보는 척도



A 실행

▶ 자녀의 지속적인 성장과 발달에 책임을 느끼는 것



B 지식

▶ 자녀의 성장을 도와줄 수 있는 부모의 능력



C 관심

▶ 문제상황에서 그 해결책을 파악하는 것



D 존중

▶ 자녀가 있는 그대로 성장해야 한다는 것을 인식하는 것



진로성숙

▶ 현재 학생이 자신에게 맞는 직업을 선택·준비하는 정도와 진로에 대한 전반적인 태도를 알아보는 척도



진로흥미

▶ 현재 학생이 가지고 있는 관심영역이나 선호하는 활동 성향 등을 나타내는 척도



진로성격

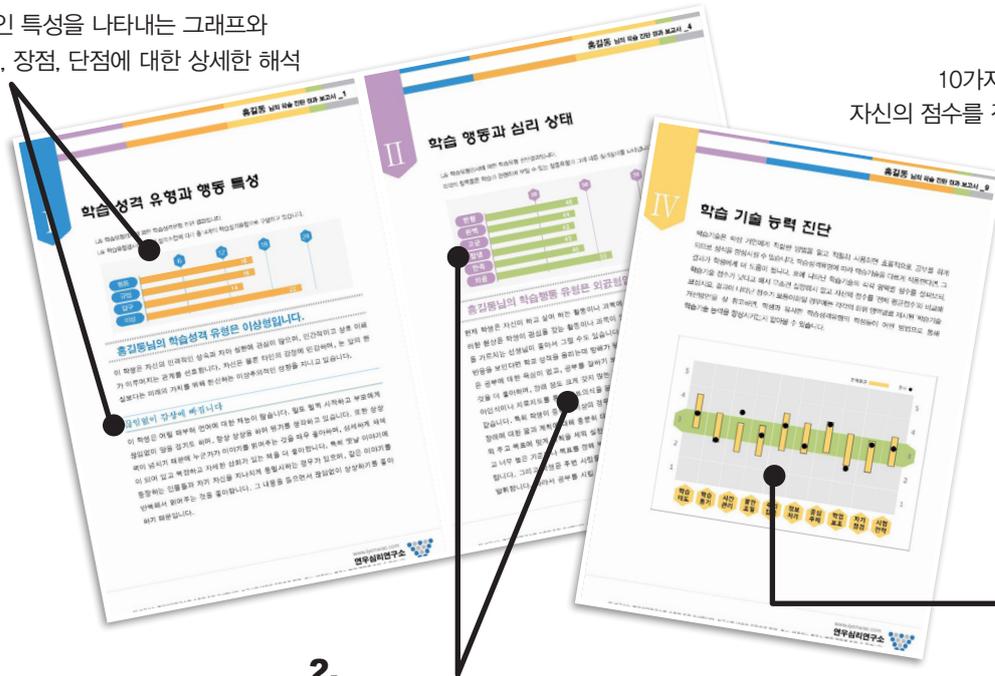
▶ 각 흥미영역에 관심을 가지는 학생들의 성격적인 특징과 행동특성을 나타내는 척도



U&I 학습유형검사 결과보고서

1.

성격적인 특성을 나타내는 그래프와
각 특징, 장점, 단점에 대한 상세한 해석



3.

10가지 학습기술 척도에서
자신의 점수를 전체평균과 비교해볼
수 있는 그래프로,
부족한 영역을
파악하여 전략을
수립할 때
활용도가 높음.
(전문해석보고서)

2.

현재 이 학생이 잘 지내고 있는지, 힘든 상태인지
심리적인 상태를 나타내는 그래프와 해석

※ 기초진단보고서는 7~8 p, 전문해석보고서는 30~32 p 분량의 PDF 파일에 제공됩니다. (홈페이지에서 로그인 없이 샘플 보고서 다운로드 가능)



U&I 학습능력향상 프로그램이란?

U&I 학습능력향상프로그램에서는 학생들의 **진정한 자기인식**을 통해, 자신의 **목표**를 설정하고 이에 도달하기 위한 **구체적인 학습전략**을 스스로 세우고 실천할 수 있도록 하여, 실질적인 **자기주도적 학습**을 실현하는 것을 궁극적인 목표로 하고 있습니다.

이를 위해 학생 개인의 학습 및 생활장면에서의 행동양식을 **성격적인 측면에서 접근**하여, 장점과 단점에 대한 재인식을 통해 자존감과 자신감을 향상시키는 단계에서부터 시작합니다. 이러한 과정을 통해 자신의 성격특성과 장점에 대해서 새롭게 인식하게 되면 자연스럽게 **꿈과 목표가 재정립**되고 **학습에 대한 동기**가 높아지게 됩니다. 이 때, 각 개인의 고유한 성격특성에 따라 효과적인 학습방법이 다를 수 있다는 것을 이해하고, 여러가지 활동을 통해 **나에게 맞는 공부방법**을 찾아나가게 됩니다.

U&I 학습능력향상 프로그램의 대상

- 학습에 대한 동기가 낮은 학생
- 학습동기는 높으나 실제로 공부를 할 때 집중력이 떨어지는 학생
- 실제로 공부하는 시간은 많은데 비해 성적이 오르지 않는 학생
- 자신에게 맞는 공부방법 및 학습전략을 찾고 싶은 학생
- 왜 공부를 해야하는지 의문을 가지고 있는 학생
- 주변 사람들과의 관계에서 갈등이 있어서 공부에 집중하지 못하는 학생

프로그램 의뢰 및 진행과정



의뢰 전 고려할 사항

- **대상 및 목적:**
학년별 의뢰가능
(예시: 신입생 대상으로 자기주도 학습능력 함양을 위한 프로그램)
- **총 참가인원:**
한 집단 당 15명 내외
(예시: 150명을 10집단으로)
- **시기 및 기간:**
4회기를 1일 동안, 혹은
8회기를 2일 동안 진행

※ 회기 및 집단의 수는 의뢰기관의 상황에 따라 조정할 수 있습니다.

사전에 준비할 사항

- 심리검사 실시
- 유형별·목적별 집단분류
- 전문가 지도
- 프로그램 진행
- 행정 및 성과분석 사후 제반사항 정리

통계 및 결과

- 집단 구성원 설문조사를 통한 성과분석 및 검증
(성과분석샘플: 7page)
- 집단 구성원 각각에 대한 전문가 제언을 작성하여, 책자 형태로 제작

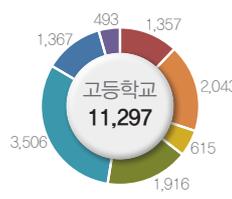
※ 프로그램 종료 후 약 10일 ~ 2주 이후에, 해당 기관으로 택배 발송 됩니다.



2013년 4월 기준, 누적 참가인원 18,305명 지역별 분석

프로그램 참가인원

■ 서울 ■ 경기·인천 ■ 부산·경남 ■ 대구·경북 ■ 전북 ■ 전남 ■ 대전·충청 ■ 기타(강원,제주)



U&I 학습능력향상프로그램 구성의 주요테마



자기 인식의 장

개인이 타고난 성격적인 특성을 알고 이를 통해 스스로에 대한 자신감과 효능감을 인식하여 긍정적인 자기 개념을 성립할 수 있도록 합니다.

- 프로그램의 목적 및 내용 소개
- 자기 소개 및 집단원 간의 친밀감 형성
- 자기 탐색 및 성공 경험 탐색



학습 동기의 장 1

개인이 공부하는 이유와 목적이 무엇인지를 살펴보고 이전과 이후의 주도적인 학습을 해나갈 수 있도록 성격유형에 따라 동기를 고취하도록 합니다.

- 공부하는 이유 탐색
- 자화상과 자기 탐색을 통한 목표 수립
- 주변관계를 통한 역할 수립



학습 동기의 장 2

성격유형에 따른 가치관 탐색 및 미래 설계를 통해 당면한 학습목표를 수립하여, 자기주도적인 학습 관리 및 생활습관 관리를 해 나갈 수 있도록 합니다.

- 가치관 탐색
- 나에게 맞는 가치 설계 및 미래설계
- 구체적인 학습 및 생활계획 수립



진로 탐색의 장

각 개인이 지닌 능력, 흥미, 재능, 가치관 등을 모색하여 미래 직업의 전망과 적성 탐색을 하도록 합니다.

- 진로인식의 자기점검
- 개인별 흥미·재능·가치관의 통합
- 자신에게 맞는 진로계획 수립



학습 전략 탐색의 장

각 개인의 학습전략 방식과 패턴을 살펴보고 자신에게 맞는 학습전략을 습득하고 적용할 수 있도록 합니다.

- 학습습관 체크리스트
- 학습환경 체크리스트
- 시간관리 및 학습전략 체크리스트



학습 전략 적용의 장

성격유형에 따른 자신의 학습전략과 패턴을 보완하고 더 나은 학습전략 구사를 위한 탐색과 활용을 연습할 수 있도록 합니다.

- 주의집중 전략
- 기억실습 전략
- 효과적인 읽기 및 필기 전략 / 시험전략

U&I 학습능력향상 프로그램 성과분석 측정요인



학습이란, 경험의 결과로 인한 비교적 영속적인 행동변화, 또는 학습자의 인지구조 및 사고의 변화를 의미한다. 따라서 이 프로그램의 목표는 학생이 자신의 성격에 따른 재능에 대해 이해함으로써 자존감을 높이며, 자신에게 맞는 학습전략을 탐색함으로써 자기주도적인 학습을 설계하고 실천해 나가도록 하는 것에 있다.

학습동기 | 학습동기란 학습자가 교육목표에 동조하고 학습활동에 적극적으로 참여하는 심리적 특성 및 과정이며, 학습에 의해 어떤 결과를 성취하려는 강한 욕망을 측정한다.

학업적자기효능감 | 구체적인 학습상황에서 학업성취를 위해 요구되는 학습활동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 신념으로, 스스로가 설정한 목표에 도달하는 정도를 측정한다.

자기조절능력 | 변화하는 상황에 따라 스스로를 계획·평가·점검하는 고등정신기능으로 통찰, 의식 또는 상위인지 능력까지 사용하며, 자기통제를 포괄하는 상위의 개념을 의미한다.

인지학습전략검사 | 학습자의 학습전략 실태를 알아보기 위한 척도로 주의집중, 정보처리, 계획수립, 주요개념선택, 자기점검, 학습보조물, 시험에 관한 전략을 측정한다.

초인지학습전략검사 | 학습자가 학습과정을 효율적으로 수행하는 데 필요한 기능, 전략 및 자원의 인식과 관련하여 학습자가 학습상황에서 자신에 관해 가지고 있는 지식을 측정한다.

학업성취목표 | 개인이 과업을 수행하는 이유나 목적을 의미하는 것으로, 과업을 통하여 자신의 역량을 보여주거나 역량을 증진시키려는 바람을 의미한다.



U&I 학습능력향상프로그램 회기별 내용



SESSION 1

SESSION 2

SESSION 3

SESSION 4

SESSION 5

SESSION 6

SESSION 7

SESSION 8

1회기

자기 소개



프로그램의 목적과 활동 안내하고, 활동시 지켜야 할 규칙 및 유의점을 공유한다. 이때 활동지 형태의 서약서를 작성하도록 한다.



활동지에 이름, 전공 또는 학부, 인생의 장래희망, 취미, 성격 및 불리고 싶은 별칭과 그 이유를 적도록 한다.



대학생활 시작 당시의 경험을 떠올려 나누도록 하고, 이번 참여를 통해 각 개인이 도달하고자 하는 목표를 정립하게 한다.



SESSION 1

SESSION 2

SESSION 3

SESSION 4

SESSION 5

SESSION 6

SESSION 7

SESSION 8

2회기

Who am I?

[현재의 나]



자기 자신에 대한 긍정적 경험을 토대로 자신감을 가지며 이를 자기 효능감과 자기 인식으로 이끌어 낸다.



자화상을 나타나게 하여 현재의 자기 인식의 수준을 점검하고 자신과 타인의 시선에서의 '나'를 들여다보게 한다.



자화상을 통한 현재의 나의 모습과 진정한 나의 모습을 인식하도록 한다.



SESSION 1

SESSION 2

SESSION 3

SESSION 4

SESSION 5

SESSION 6

SESSION 7

SESSION 8

3회기

Who
am I?

[진정한 나]



개인이 지닌 고유한 성격특성을 발견하고, 이를 자신의 장점 및 강점으로 극대화 할 수 있는 긍정적 자기인식을 이끌어 낸다.



‘나는 누구인가’에 관해 활동지 작성을 통해 나의 성격적 특성을 이해하고 자신의 장점을 인식하여 스스로 채워나가야 할 약점을 보완해 가도록 이끈다.



현재의 나의 모습과 진정한 나의 모습에서 자아실현의 장을 마련하도록 독려한다.



SESSION 1

SESSION 2

SESSION 3

SESSION 4

SESSION 5

SESSION 6

SESSION 7

SESSION 8

4회기

Now
&
Then



학습의 목표 및 가치를 탐색하고 이를 공부하는 이유로 설정하여, 현재 나의 학습전략 패턴을 수정·보완할 수 있도록 한다.



- A.** 자화상을 통해 나에게 당면한 현실적 목표와 U&I 성격유형 특성을 통한 자신의 가치를 확립한다.
- B.** 학교 및 학과선택의 적절성과 합리성을 분석하고, U&I 학습전략검사를 통한 학습 패턴을 분석한다.



대학생활에서 학습의 중요성을 점검하고 잘못된 동기 및 학습패턴을 수정·보완한다.



5회기

나에게
맞는
시간관리전략

학습수행 시 요구되는 시간관리전략을 각 성격유형에 맞도록 습득하고, 향후 학습장면에서 이를 활용할 수 있도록 한다.

- A.** 대학생활에서의 다양한 교육, 활동, 학업수행의 목록을 작성하고, 각 성격유형별 우선순위나 중요도가 다름을 공유한다.
- B.** 시간의 탄력성과 중요성을 인식하고 성격유형에 맞는 시간배분 및 우선순위 설정을 재확인한다.

각 성격유형에 맞는 시간의 활용 및 빈도를 점검하고, 현재 당면한 현실적·미래지향적 목표 인식을 통해 시간관리의 중요성을 인식하도록 한다.



6회기

인지행동요법을
통한
주의집중전략

학습수행 시 요구되는 주의집중전략을 각 성격유형에 맞도록 습득하고, 향후 학습장면에서 이를 활용할 수 있도록 한다.

인지행동적 요법을 통한 주의집중력 향상을 실시함으로써, 문제를 해결하고 현재 개인이 사용하는 주의집중 전략의 좋은 점과 나쁜 점을 분석하여 해법을 제시한다.

현재 사용하는 주의집중 전략을 객관적으로 평가하고 주의집중 저하의 원인을 탐색하여, 이를 향상시킬 수 있는 지침을 수립하고 단계별 향상 전략을 수립한다.



SESSION 1	SESSION 2	SESSION 3	SESSION 4	SESSION 5	SESSION 6	SESSION 7	SESSION 8
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------------	-----------

7회기

기억전략을
통한
사고력향상

- 학습수행 시 요구되는 기억전략을 각 성격유형에 맞도록 습득하고, 향후 학습장면에서 이를 활용할 수 있도록 한다.
- 성격유형별 특성에 맞는 기억전략의 실습과 사고력에 바탕이 되는 핵심적 사고 기능을 향상시키는 단계적 프로그램을 실시한다.
- 기억전략의 중요성을 인식하고 이를 적용·실습·체계화하여 학습능력향상을 위한 지침으로 이끌어 낸다.



SESSION 1	SESSION 2	SESSION 3	SESSION 4	SESSION 5	SESSION 6	SESSION 7	SESSION 8
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------------

8회기

나에게 맞는
읽기 및
필기전략

- 학습수행 시 요구되는 읽기 및 필기전략을 각 성격유형에 맞도록 습득하고, 향후 학습장면에서 이를 활용할 수 있도록 한다.
- A.** 글의 종류에 따른 읽기 전략의 다양한 형태를 실습하고 성격유형별 취약 부분을 보완해 나감으로써 대처양식을 수립한다.
- B.** 글의 종류에 따른 노트필기의 여러 형태를 실습하고 성격유형별로 자신만의 전략을 선택·점검해 나가도록 한다.
- U&I 학습능력향상 프로그램의 궁극적 목표는 자신의 성격유형에 맞는 학습방법을 찾아 자신만의 학습전략을 구축하고, 취약점 및 보완점을 용이하게 개선하는 데에 있으므로, 이를 전회기를 통해 종합하여 설계할 수 있도록 이끌어낸다.

그동안 성격 때문에 콤플렉스가 많은 편이었는데 오늘 강연을 들으며 고민을 다소 풀 수 있었습니다. 입시준비로 늘 공부만 하다 보니 특별히 진로 방향을 정한 것이 없어서 이번 강의를 통해 '진정한 나'를 깨닫은 것이 얼마나 중요한지를 다시 한번 깨닫게 되었

비록 지금까지 진로방향을 구체적으로 탐색해보지는 못했지만, 대학생이 된 지금은 여유를 갖고 '자신'을 찾아야 할 것 같아요. 끝으로 강사분의 설명이 지금의 저와 너무 맞는 부분이 많아서 놀랐고 그에 대한 구체적인 방향을 알려주셔서 너무 감사합니다.

여태껏 나는 공부를 버락 치기하는 습관이 별로 좋은 것이 아니었는데... 내 성격특성상 이제 꾸준히 지식을 습득해야만 잘 할 수 있는 유형이라는 것에 대해 정말 많은 경각심을 일으켰던 것 같다.

프로그램을 마치면서

(학생소감문)

실천이 어려울지는 모르지만 여기서 느낀 점이 많았고, 나에게 준비와 연습, 계획이 중요한 것을 알게 되었으니 돌아가서 시도해 봐야겠다고 생각했다.

내가 얼마나 큰 사람이 될 수 있는지를 알게 되서 잃어가던 자신감을 되찾은 것 같다. 나도 언젠가 000선 생님처럼 다른 사람들에게 희망과 용기를 줄 수 있는 사람이 되고 싶다



1박2일이라는 어찌보면 길다 생각한 시간이 나에게 대해 알기에는 짧고 부족한 시간이라 생각이 들었고, 아쉬웠다. 나의 성격과 공부방법에 대한 문제점을 정확히 알고 공부 방법을 알게 되어 좋은 프로그램이었던 것 같다.

WHO ARE WE? 성격 그룹 2차

문성근 (자유전공학부), 김민정 (인문서어서문), 김경하 (자유전공학부) 4 조

동상인동

- 공통점: 소심하면서도 적극적인 활발 (별표함력) 기쁨감시 → 평상시로 차이점: (성근, 민정) 지나간일 쉽게 잊음 (경하) 지나간일 잘못 잊음, 부정적 (성근) 긍정적 (민정) 상황따라 다름
- (성근, 민정) 기호가 분명하다, 잘못 숨긴다 (경하) 기호가 불분명
- (민정, 경하) ^의속담고 배려성, 무어 / ^의동미, 죽어가 완전히 다른 사람 (성근) ^의대화가 통함
- 말하면서 웃는다. ■
- 카페, 걸어다니면서
- (민정) 찰흙: 계속 변하고 있었음 (경하) 재미: 워든지 조금씩 길게 하는 편 (성근) 자신: 자신을 정확히 나타내는 것은 오로지 자신뿐

U&I 직업단프로그램

	Learning	Career	Leadership	Self
대학생				
대학원생				
중학생				
초·중·고생				