



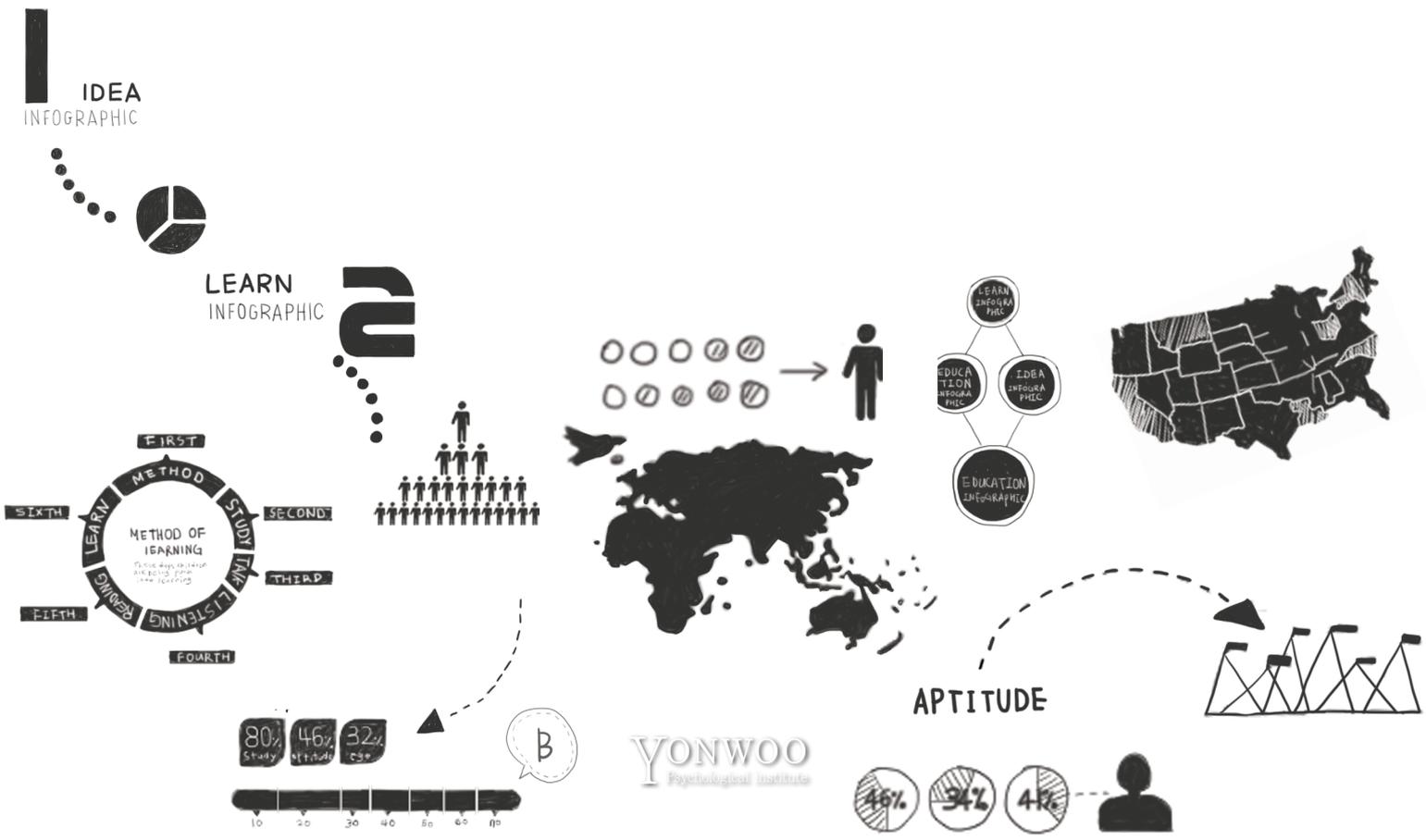
YONWOO Psychological institute 연구심리연구소

# U & I 학습능력향상 프로그램

## Learning Skills Program

중학생용

- 진로탐색
- 학습능력향상
- 리더십개발
- 자아능력개발



# 중학생 학습능력향상프로그램 제안서의 목차

Middle Schooler Learning Skills Program  
Contents of the proposal

## CONTENTS 1 about YONWOO

연우심리연구소 CEO 인사말	01
연우심리연구소 연혁	01

## CONTENTS 2 about U&I TEST

U&I 심리검사 소개	02
결과보고서 샘플 및 활용방안	03

## CONTENTS 3 about PROCESS

U&I 학습능력향상 프로그램의 목적	04
프로그램 의의 및 진행절차	04

## CONTENTS 4 about PROGRAM

U&I 학습능력향상 프로그램 주요테마	05
U&I 학습능력향상 프로그램 성과분석요인	06
U&I 학습능력향상 프로그램 회기별 내용	07
학생소감문 샘플	09

# 01

## 연우심리연구소 연혁 및 소개말

Yeonwoo introductory psychology and History Institute

### ● <연우정신건강센터> 개원

병원연계 종합심리검사 실시.  
(국립의료원, 대림성모병원 신경정신과 등)  
2001년 <연우심리연구소>로 센터명 변경.

1996

### ● 학습상담전문가과정 개설

학습상담전문가 초급·중급과정 개설.  
(학습·진로상담전문가 활용가이드 발간)  
학습능력향상 프로그램 Workbook 발간.

2002

### ● 온라인검사시스템 개발

「성격을 알면 성적이 오른다」  
「학교성적 끌어올리기」(이지북 출간)  
학습상담전문가 보수·고급·강사과정 개설.  
U&I 학습유형검사 온라인검사시스템  
개발서비스실시.

2004

Yeonwoo introductory psychology

# 연혁

2007

### ● 집단프로그램 개발 및 지부설립

학교별 집단프로그램 개발 및 진로캠프 진행. (고등학교)  
한국학습상담전문가협회 발족 및  
제 1기학습상담전문강사 배출.  
연우심리연구소 지부 개설 (부산,대경,전주지부)

2012

### ● 사옥 설립 및 경기지부 개설

연우심리연구소 서초동 사옥설립(2012.3.15)  
경기지부 및 평촌지점 추가 개설



연우심리연구소 대표 김만권

### ‘독자적이며 전문적인 심리검사개발로...’

심리검사 및 상담전문기관으로, 자기이해를 통한 개인의 행복한 삶을 가치로 표방하고 있습니다. 1996년 설립된 이후, 현재 본원 산하에 지역지부를 두고 있으며, 일반인을 대상으로 심리학을 연구·적용·보급한다는 가치를 추 구합니다.

연우심리연구소의 오랜 임상결과를 토대로 국내 실정과 정서에 맞게 표준화하여 개발된 심리검사로는 「U&I 학습유형검사」 「U&I 교육유형검사」 「U&I 진로탐색검사」 가 있습니다. 앞으로도 더욱많은 연구를 통해 더 나은 검사를 개발하도록 노력할 것입니다.

# 02

## U&I 심리검사의 종류

U & I Kind Of Psychological Tests



### U&I 학습유형검사

검사소개  
Information

학생이 학습 과정에서 나타나는 심리적 문제와 성격적 특징을 이해하여 학생에게 가장 적합한 학습방법을 제안하는 검사입니다.

검사대상  
Target  
of est

초등학생 (4학년 이상)  
중, 고, 대학생 / 일반인

검사시간  
Time

30분 ~ 40분



### U&I 교육유형검사

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

학생 (초등학교 4학년 이상)  
학부모

30분 ~ 40분



### U&I 진로탐색검사

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

중학생 이상

30분 ~ 40분

측정요소  
Subscale  
of test



성격유형

행동 특성, 선호하는 공부 방법, 고유한 성격 특성을 알아보는 척도



행동유형

공부와 관련 하여 현재 보이고 있는 독특한 행동 심리적상태를 알아보는 척도



학습기술

학습시 학생이 사용하는 구체적인 전략의 효율성을 알아보는 척도



A실행

자녀의 지속적인 성장과 발달에 책임을 느끼는 것



B지식

자녀의 성장을 도와줄 수 있는 부모의 능력



C관심

문제상황에서 그 해결책을 파악하는 것



D존중

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 관심 영역이나 선호하는 활동 성향 등을 나타내는 척도



진로성격

각 흥미영역에 관심을 가지는 학생들의 성격적인 특징과 행동 특성을 나타내는 척도

# 03

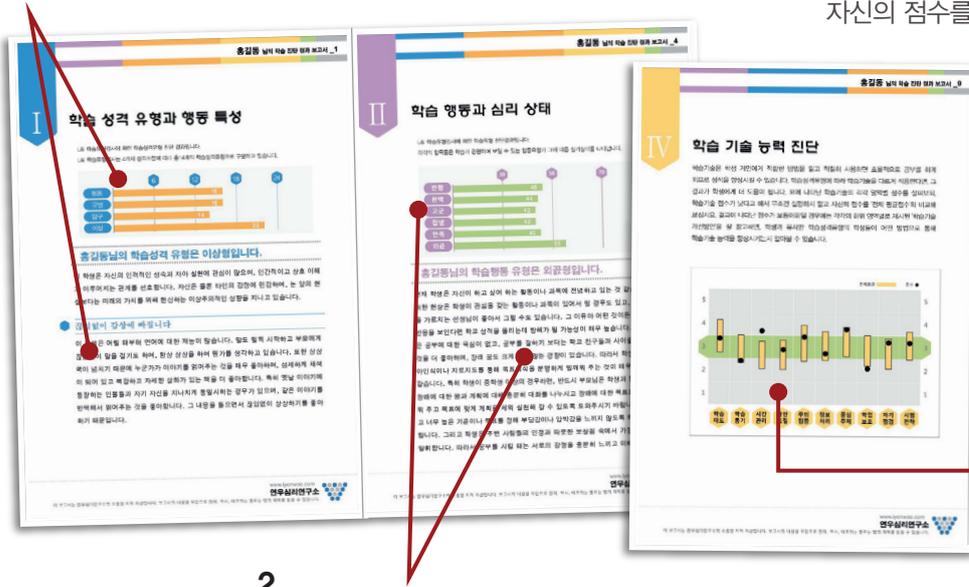
## U&I 결과보고서 샘플 및 활용방법

U&I Report Samples and Utilization

### U&I 학습유형검사 결과보고서

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

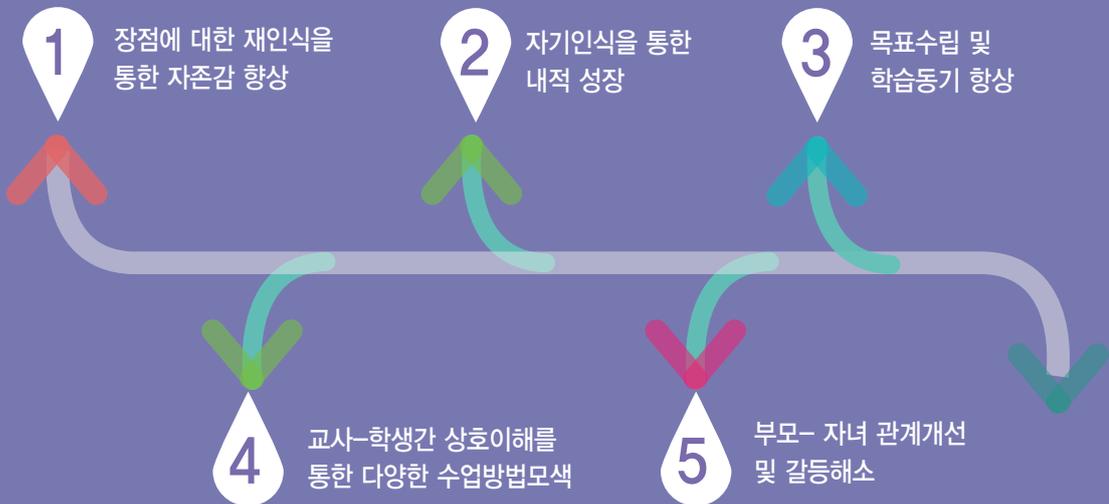
1. 성격적인 특성을 나타내는 그래프와 각 특징, 장점, 단점에 대한 상세한 해석



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

### U&I 심리검사 활용방안



# 04

## 프로그램 목적, 의뢰 및 진행과정

Program of the object , Commissioned and progress

### U&I 학습능력향상 프로그램이란

U&I 학습능력향상프로그램에서는 학생들의 진정한 자기인식을 통해, 자신의 목표를 설정하고 이에 도달하기 위한 구체적인 학습전략을 스스로 세우고 실천할 수 있도록 하여, 실질적인 자기주도적 학습을 실현하는 것을 궁극적인 목표로 하고 있습니다.

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

01

#### 사전의뢰

pre-referral

#### 의뢰 전 고려할 사항

· 대상 및 목적 :  
학년별 의뢰가능

(예시: 신입생 대상으로 자기주도 학습 능력 함양을 위한 프로그램)

· 총 참가인원 :  
한 집단 당 15명 내외

(예시: 150명을 10집단으로)

· 시기 및 기간 :

(예시: 신입생 대상으로 자기주도 학습 능력 함양을 위한 프로그램)

\* 회기 및 집단의 수는 의뢰기관의 상황에 따라 조정 할 수 있습니다.

02

#### 진행과정

Process

#### 사전에 준비할 사항

심리검사 실시



유 적별 집단분류



전문가 지도



프로그램 진행



행정 및 성과분석  
사후 제반사항 정리

03

#### 성과분석

Performance Analysis

#### 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.



### 꿈과 비전의 장

각 개인이 지니고 있는 현재의 목표 및 꿈을 탐색하고 이를 구체적인 실행으로 옮기기 위한 노력과 의지를 발현 시키도록 합니다.

- 꿈과 비전의 정의
- 꿈을 이룬 사람들의 성공요인 탐색
- 나에게 맞는 비전의 수립



### 비전실행의 장

개인이 공부하는 이유와 목적이 무엇 인지를 살펴보고 이전과 이후의 주도적인 학습을 해 나갈 수 있도록 성격 유형에 따라 동기를 고취하도록 합니다.

- 공부하는 이유와 목적 탐색
- 개인별 성격유형에 따른 비전 탐색
- 개인별 성공요인 탐색



### 자기인식의 장

각 개인의 성격적인 특성을 탐색하고 이를 인식함으로써 자신에게 맞는 진로 선택의 기초를 수립하고 현재 상태에서의 진로 적성 탐색을 모색하도록 합니다.

- 개인별 성격유형 탐색
- 자신의 장점에 대한 인식
- 자신의 단점에 대한 인식



### 진로 및 직업탐색의 장

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

- 진로의식의 자기점검
- 개인별 흥미 재능 가치관의 통합
- 자신에게 맞는 진로계획 수립



### 진로설계를 위한 의사결정의 장

진로란 주변인 특히 가족과 의논해 갈 필요가 있음을 인식하고 개인의 주체적 결정과 더불어 주변인과의 합리적인 의사 소통 구조를 습득하도록 합니다.

- 진로 의사 결정을 위한 주제 탐색
- 진로 의사결정의 취약점 인식
- 합리적인 진로 의사 결정 수립



### 진로 설계 실행의 장

자신에게 적합한 진로 및 적성 탐색을 종합하여 구체적인 학교 생활 및 학업 학업 외 계획과 진로 맵을 실행할 수 있도록 합니다.

- 개인별 성격, 흥미, 재능의 통합
- 진로 설계를 위한 계획 수립
- 진로 설계 달성을 위한 실행

**학습이란** 학습이란, 경험의 결과로 인한 비교적 영속적인 행동변화, 또는 학습자의 인지 구조 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.

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

**초인지학습전략검사** | 학습자가 학습과정을 효율적으로 수행하는데 필요한 기능 전략 및 자원의 인식과 관련하여 학습자가 학습상황에서 자신에 관해 가지고있는 지식을 측정한다.

**학업적자기효능감** | 구체적인 학습 상황에서 학업성취를 위해 요구되는 학습활동을 성공적으로 수행할수 있다는 자신의 신념으로, 스스로가 설정한 목표에 도달하는 정도를 측정한다.

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

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

**초인지학습전략**  
Choinji learning strategies

- 계획수립전략
- 자기점검전략
- 시험전략

**학업성취목표**  
Academic achievement goals

- 수행접근목표
- 수행회피목표
- 숙달접근(회피)목표

**인지학습전략**  
Cognitive learning strategies

- 주의집중전략
- 정보처리전략
- 주요개념선택전략

**학습동기**  
Learning motivation

- 수업동기
- 계속동기
- 외재적동기
- 내재적동기

**학업적자기효능감**  
Academic self-efficacy

- 과제수준선호
- 자기조절효능감
- 자신감

**자기조절능력**  
Self-regulation skills

- 자기조절양식
- 의지적 억제양식



# 07

## U&I 학습능력향상 프로그램 회기별 내용

Learning Abilities Improve Program Information Session Stars

### Who am I?

#### SESSION 1.

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

이전 회기에서 다른 구성원으로부터 받은 피드백을 생각하고, 활동지 작성을 통해 나는 어떤 사람인가와 참자야를 인식하도록 한다.

자기 인식을 정리하고 이번 회기를 통해 갖게 된 소감에 대해 이야기를 나눈다.

### 내 인생의 꿈과 가치

#### SESSION 2.

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

A. 학습을 통해 궁극적으로 내가 추구하는 미래 삶의 가치를 탐색하고 삶의 가치관과 연관짓도록 한다.

B. U&I 학습전략검사를 실시하고 학습 수행에서의 강점과 약점을 분석한다.

사춘기가 시작되는 중학교 학교 생활을 보다 긍정적, 적극적으로 수용할 수 있도록 한다.

### 나에게 맞는 시간관리

#### SESSION 3.

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

A. 시간관리를 방해하는 요인을 찾아 현재 내가 중요시 여기는 활동이 무엇인지 탐색한다.

B. 이전 회기에서 다룬 목표 및 가치와 결부하여 내가 할일의 목록을 작성하고 이를 달성하도록 이끌어 나간다.

나의 방해요인에 투영된 감정적요인을 표출하고, 자칫 동요되기 쉬운 시점에서 스스로의 문제점을 자각 할 수 있도록 이끈다.

나에게 맞는  
주의집중전략

## SESSION 4.

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

패턴 인식이나 스토리 꾸미기를 통한 시각적 주의집중력의 활성화와 듣고 따라 말하는 청각적 주의집중력 향상을 이끌어 나간다.

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

범주화를 활용한  
기억전략

## SESSION 5.

학습수행 시 요구되는 기억전략을 각 성격유형에 맞도록 습득하고, 향후 학습장에서 이를 활용할 수 있도록 한다.

범주화 실습을 위한 리스트를 작성 실습하며, 머릿글자 활용 실습을 통한 기억력 향상을 이끌어 낸다.

기억전략의 중요성을 인식하고 이를 적용, 실습, 체계화하여 학습능력향상을 위한 위한 지침으로 이끌어 낸다.

나에게 맞는 읽기  
및 필기전략

## SESSION 6.

학습수행 시 요구되는 읽기 및 필기전략을 각 성격유형에 맞도록 습득하고, 향후 학습장에서 이를 활용할 수 있도록 한다.

A. 효과적인 읽기 및 노트필기전략을 위한 핵심찾기, 밑줄긋기, 줄여쓰기, SQRW SQRW전략을 실시 적용한다.

B. 성격유형에 따른 나만의 목표를 재확인하고, 이를 학습 동기화하여 능동적인 학습자가 될 수 있도록 단계별 목표를 수립한다.

U&I 학습능력향상 프로그램의 궁극적 목표는 자신의 성격유형에 맞는 학습방법을 찾아 자신만의 학습전략을 구축하고, 취약점 및 보완점을 용이하게 개선하는 데에 있으므로, 이를 전 회기를 통해 종합하여 설계할 수 있도록 이끌어낸다.

## 프로그램을 마치면서 (학생 소감문)

Prasent, feugiat cursus dolor et aliquet. Suspendisse eros eros, praetium eu aliquet non, conmodo at tortor. Duisque et feugiat, aliquet turpis conmodo, feugiat.

여태까지 해 왔던 프로그램보다 더 재미있었고 나의 성향이나 공부방법들을 알아가게 되어서 좋았다. 이런 활동들을 좀더 일찍 했더라면 고등학교를 결정할 때 더 도움이 되었을 것 같다.

그동안 몰랐던 나의 성격에 대해 알 수 있었고 나의 성격에 맞는 공부방법을 알수 있는 계기가 되었다. 앞으로 이런 프로그램을 더 해보고 싶다.

예전에 너무 어렵기만 하던 공부가 프로그램을 통해 공부가 어려운 것이 아니라 내 자신의 공부방법이 잘못되었으며 나에게 맞는 공부법을 한다면 공부가 쉬울 수도 있겠다는 생각이 들었다.

처음에 검사를 했을때까지만 해도 대중 학습방법이나 알려주겠지하고 말았는데 프로그램을 진행하다 보니까 선생님이 나와 너무 딱 맞는 말씀을 하셔서 많이 놀랐다. 이번 기회를 통해 나와 맞는 공부 방법을 찾은 것 같고 내 본 모습도 찾은 것 같다.

처음엔 짜증이 났는데 너무 도움이 되었다. 선생님이랑 학습능력에 대해 공부했는데 나에게 맞는 공부법을 알게되어서 너무 좋았다. 프로그램에서 배운것을 열심히 실천해 봐야겠다.

이번 프로그램을 하면서 나의 장래를 결정하는데 많은 도움이 되었고 공부 성적이 잘 나오지 않는 이유를 몰랐는데 나의 성격에 맞는 학습법에 대해 배우고나니 공부하는데 자신감이 생겼다.



## U&I 집단 프로그램

YONWOO Psychological institute