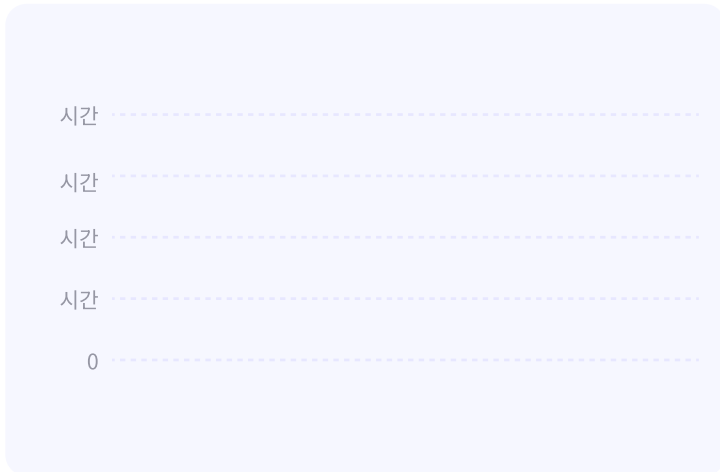


## 공부 시간이란?

공부 시간은 포커스메이트를 사용하여 공부를 시작하여 마무리 하기 까지의 시간을 모두 합한 시간입니다. 7일간 공부 시간을 분석하고 이를 통해 공부 목표를 양적으로 얼마나 달성 했으며, 공부 시간을 얼마나 잘 관리하고 있는지 데이터를 통해 이해할 수 있도록 분석합니다.

- 공부 시간은 하루 중 포커스 메이트의 시작버튼을 누르고 끝낸 시간을 모두 합한 시간입니다.
- 7일 평균 공부 시간은 7일 동안 평균적으로 공부를 한 시간입니다.
- 7일 평균 공부 시간 변화량은 7일 동안 공부 시간이 얼마나 변화했는지를 의미하며, 얼마나 지속적으로 증가해갔는지를 확인합니다.

## 일별 공부 시간



## 목표 시간 대비 공부 시간



## 분석 결과

### 1주일간 평균 공부 시간

### 1주일간 목표 시간 대비 공부 시간

### 1주일간 공부 시간 평균 변화량

### 1주일간 목표 달성한 날

#### 공부 시간이 너무 부족하거나 많을 때 미치는 영향

하루의 공부 시간은 너무 적어도, 너무 많아도 좋지 않습니다. 학계에 의하면 적정 수준의 공부를 지속적으로 하는 경우, 뇌의 Circadian Rhythm 에 의해 뇌의 각성 수준 조절이 더 원활해 진다고 합니다. 공부 시간이 급격하게 많아지거나 급격하게 적어지면 집중력과 기억력이 저하되고 학습한 정보에 대한 장기 기억능력이 현저히 떨어질 수 있습니다. 또한 과도한 스트레스 증가로 인하여 공부 자체에 부정적인 뇌반응이 형성되어 공부 시에 도파민 등의 긍정적인 신경전달물질 생성에 방해가 될 수 있습니다. 가능하다면 지속적으로 공부량을 늘려가시고 매일매일 정해진 공부량을 소화할 수 있도록 집중 학습 루틴을 형성하세요.