1 공부 시간

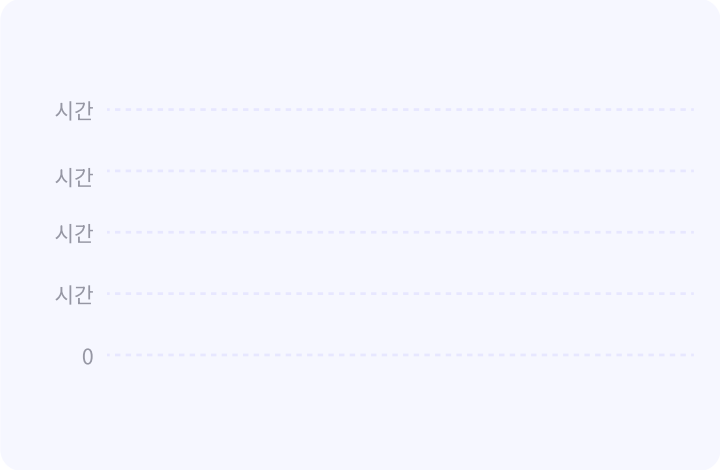
리포트 수행 기간 :

공부 시간이란?

공부 시간은 포커스메이트를 사용하여 공부를 시작하여 마무리하기까지의 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 시작 버튼을 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 지속해서 증가해 갔는지를 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 지속해서 하는 경우, 뇌의 Circadian Rhythm에 의해 뇌의 각성수준 조절이 더 원할해진다고 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 뇌 반응이 형성되어 공부 시에 도파민 등의 긍정적인 신경전달물질 생성에 방해가 될 수 있습니다. 가능하다면 지속해서 공부량을 늘려가시고 매일매일 정해진 공부량을 소화할 수 있도록 집중 학습 루틴을 형성하세요.