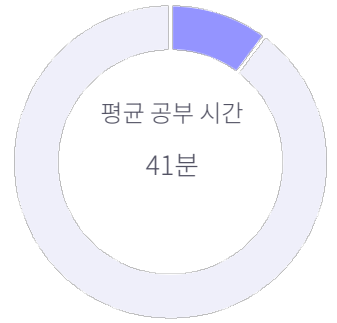


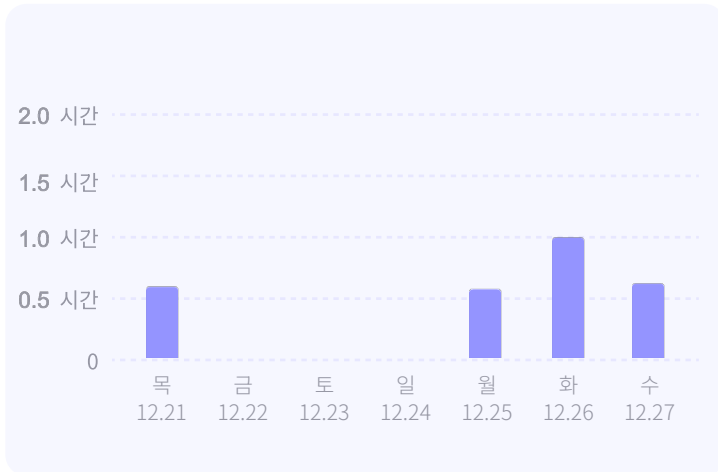
공부 시간이란?

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.

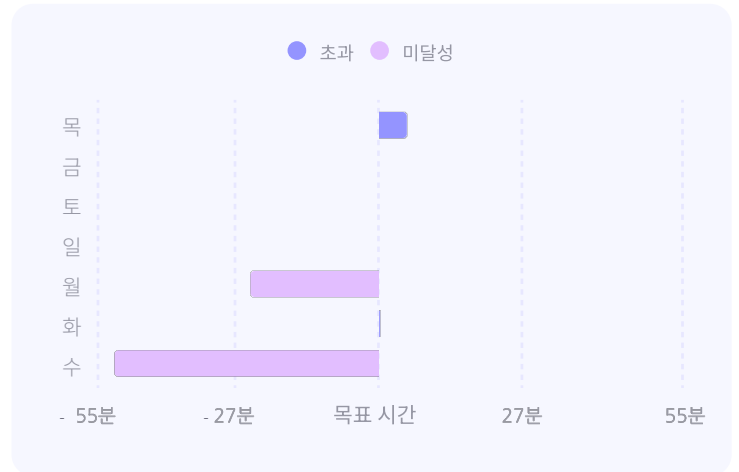
- 공부 시간은 하루 중 포커스 메이트의 시작버튼을 누르고 끝낸 시간을 모두 합한 시간입니다.
- 7일 평균 공부 시간은 7일 동안 평균적으로 공부를 한 시간입니다.
- 7일 평균 공부 시간 변화량은 7일 동안 공부 시간이 얼마나 변화했는지를 의미하며, 얼마나 지속적으로 증가해갔는지를 확인합니다.



일별 공부 시간



목표 시간 대비 공부 시간



분석 결과

1주일간 평균 공부 시간

박해원님의 주간 평균 공부 시간은 41 분입니다. 최단 시간은 34분이었으며, 최장 공부시 시간은 1시간 0분이었습니다.

1주일간 목표 시간 대비 공부 시간

박해원님의 목표 시간 대비 공부 시간은 평균적으로 18분 적었습니다. 최저 시간 기록일에는 목표 대비 53분 적었으며, 최고 기록일에는 목표 대비 53분 많았습니다. 전반적으로 목표치보다 18분만큼, 목표 시간을 줄이시는 것이 공부에 도움이 될 수 있습니다.

1주일간 공부 시간 평균 변화량

박해원님의 공부 시간의 평균 변화량은 16분으로, 증가하는 양상을 보였습니다.

1주일간 목표 달성한 날

7일 중 목표한 공부 시간을 달성한 날은 2일이었으며, 달성하지 못한 날은 5일 입니다.

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