



한국심리학회 공인인증

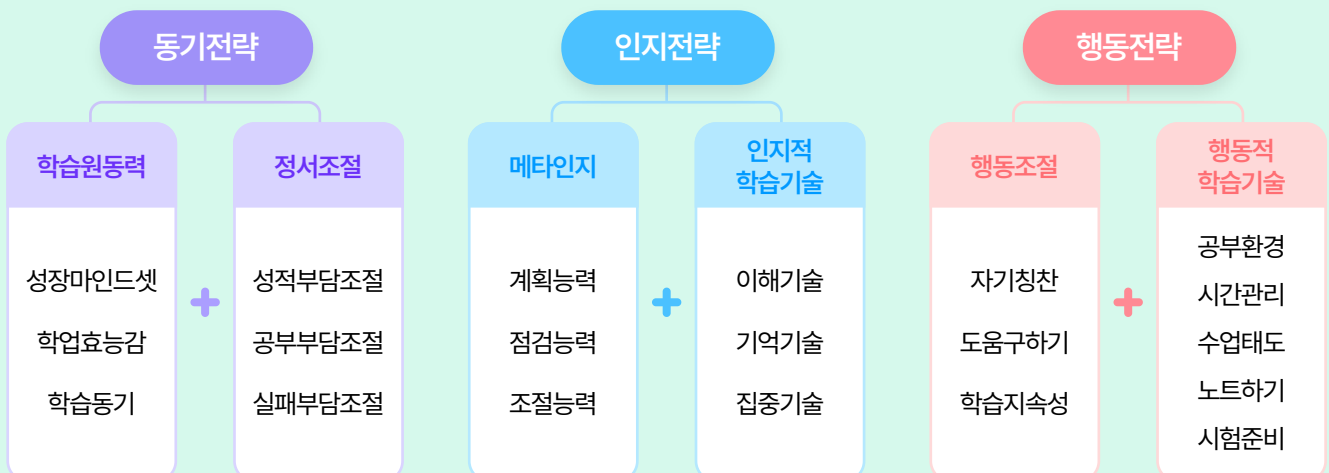
# META 자기조절학습검사 전문해석 보고서

이름	
검사일	
학교	
학년 반	
번호	

## 전문해석 보고서 소개

### 1 검사 소개

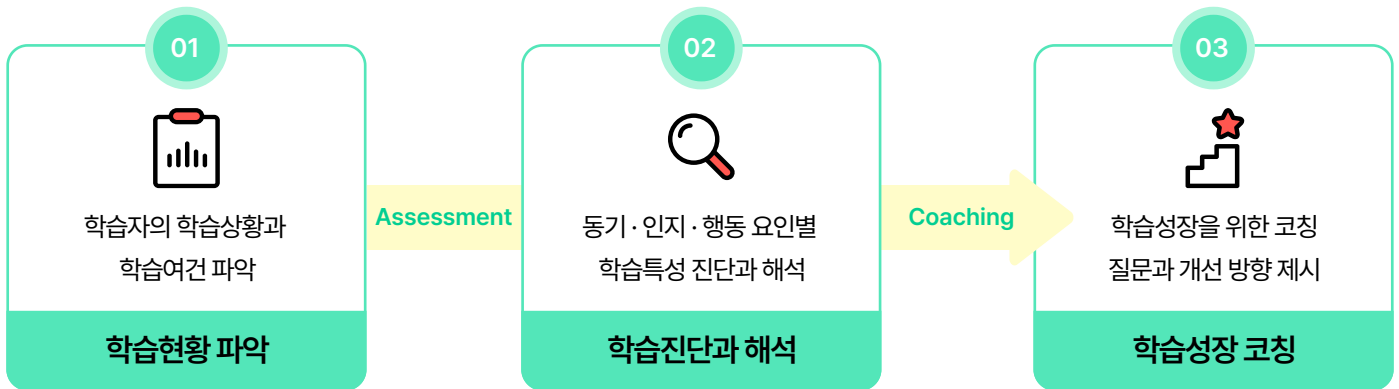
META 자기조절학습검사는 한국심리학회 공인 인증을 받아 신뢰도와 타당도가 검증된 진단도구로서 효과적인 학습을 진행하는데 필요한 동기·인지·행동전략을 측정합니다. 본 검사는 자기조절학습 수행을 위한 상세한 해석은 물론 성장을 위한 적용 방법도 함께 제공합니다.



## 전문해석 보고서 소개

### 2 해석 체계

META 자기조절학습검사 보고서는 심리검사 기반 학습코칭 (Assessment Based Coaching)이 이루어질 수 있도록 ① 학습현황 파악 ② 학습진단과 해석 ③ 학습코칭의 3개 요소로 구성되어 있습니다.



### 3 해석 단계

본 해석 보고서는 총 5개의 Step을 통해 진단검사 해석이 이루어질 수 있도록 구성되어 있습니다. 자기조절학습에 필요한 동기·인지·행동전략을 적절히 활용하고 있는지를 파악한 후, 이를 종합적으로 해석 및 적용할 수 있도록 안내하고 있습니다.

STEP 1 해석 가이드	>	자기조절학습검사 척도 구성과 점수에 대한 이해를 토대로 검사 해석이 신뢰롭게 이루어질 수 있도록 안내합니다.
STEP 2 동기전략	>	학습원동력과 정서조절 능력을 통해 학습동기를 파악하고, 공부하고 싶은 마음이 향상될 수 있는 방법을 찾도록 돕습니다.
STEP 3 인지전략	>	메타인지와 인지적 학습기술을 통해 효과적으로 지식을 습득할 수 있는 방법을 제시합니다.
STEP 4 행동전략	>	학습을 수행하는데 필요한 활동들을 종합적으로 측정하여 실행력을 높일 수 있도록 안내합니다.
STEP 5 종합 해석	>	동기·인지·행동 전략 결과를 종합적으로 파악하여 학업성취를 위해 필요한 실천 방안을 제시합니다.

## I 해석 가이드

### ■ 신뢰도

아래 나온 2가지는 검사문항에 올바르게 적절하게 반응하였는지에 관한 정보를 제공해주는 신뢰도 지수입니다. 만약 결과에서 **주의**로 나타난다면, 검사의 신뢰성을 다시 확인하는 것이 좋습니다.

구분	결과	정의
사회적 바람직성		타인에게 의도적으로 잘 보이려고 하는 정도를 의미합니다.
반응 일관성		유사한 문항에 동일하게 응답하는 정도를 의미합니다.
연속동일반응		문항의 제시된 순서를 기준으로 연속해서 동일한 반응을 한 경우를 의미합니다.

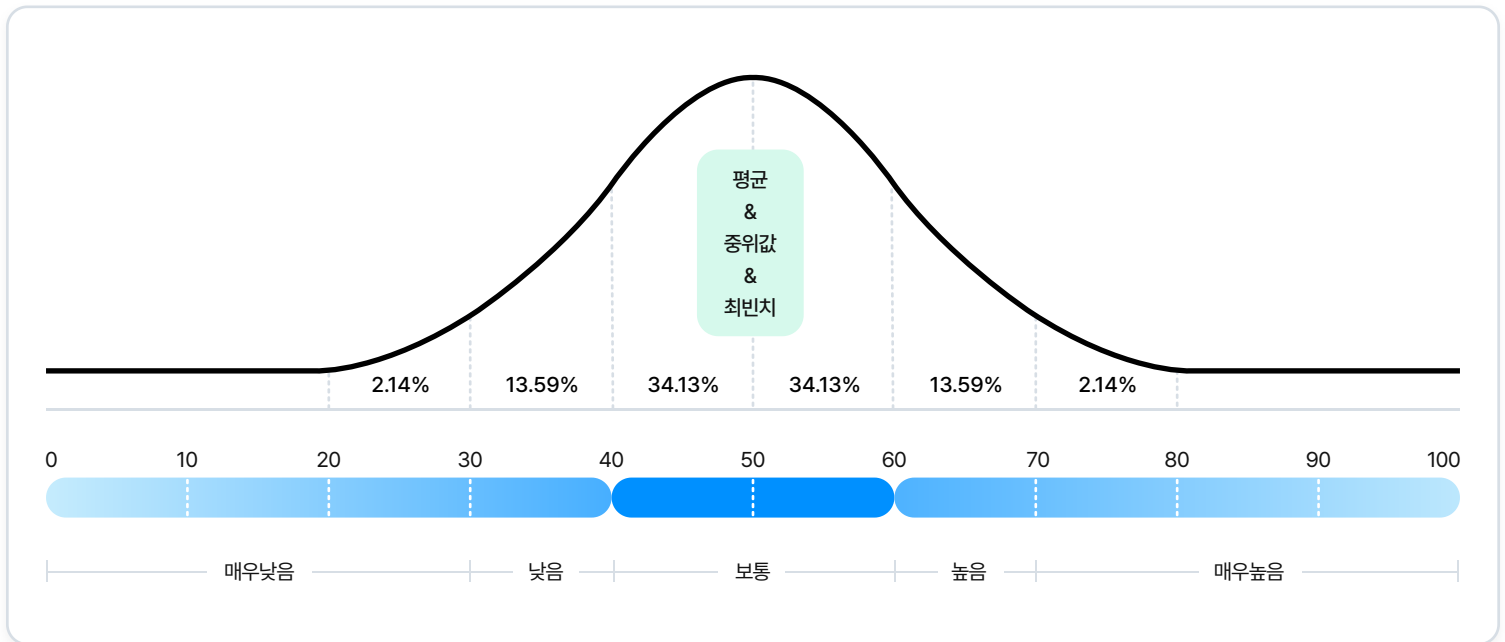
### ■ 측정 점수의 이해

· 진단검사 결과는 T점수와 백분위로 제공됩니다.

1) T점수 : 평균이 50, 표준편차가 10인 점수로 전체 평균에서 어느 정도 높고 낮은지를 상대적으로 비교할 수 있습니다.

2) 백분위 : 전체를 100으로 볼 때, 한 개인의 점수가 아래부터 몇 번째에 해당하는지를 나타내는 수치입니다.

(예 : 백분위 80은 본인보다 점수 낮은 학생이 79명, 높은 학생이 20명 있다는 것을 의미합니다.)



### ■ 검사 해석 시 유의사항

· 본 검사의 목적은 개인이 자신을 더 잘 이해하고 파악하여 더 나은 방향으로 나아갈 수 있도록 돕는 것입니다.

· 결과는 측정 당시의 자신의 모습을 반영합니다. 검사 시기에 따라 각 내용의 점수는 변동할 수 있습니다.

· 본 검사는 자신의 전체를 완벽하게 설명해주는 것이 아니라, 일부를 설명해 주는 것입니다. 따라서 이번 결과가 나 자신의 전부를 설명해주는 것이 아니므로, 결과는 언제든지 바뀔 수 있다는 점을 명심하고 보고서를 살펴보시길 바랍니다.

## I 해석 가이드

### ■ 학습현황 점검

### 님의 학습현황 점검

① 진단검사결과 해석 전 학습현황을 점검하고 파악해본다면 해석 결과를 더욱 이해할 수 있습니다.

#### ■ 나의 학업 성취도



#### ■ 나의 성적 만족도



#### ■ 내가 생각하는 가장 중요한 학습 이유

	학습 이유	1순위
1	공부에 흥미를 느껴서	
2	나의 미래를 위해서	
3	대학을 가기 위해서	
4	주변 사람들(부모님, 선생님)의 기대 때문에	
5	솔직히 왜 하는지 모르겠다.	

#### ■ 나의 1일 평균 혼공 시간



#### ■ 나의 학습 고민 상담사

학업 성취도는 학습한 내용을 이해하고 습득한 정도를 나타내는 학업 성적입니다. 학업 성취도가 낮을 경우, 학습과정에서 정보를 처리하고 기억하며 문제를 해결하는 능력을 향상시키는 것이 도움이 됩니다.

**살펴보기** 인지적 학습기술

성적과 공부 그리고 실패에 대한 부담감이 어느 정도인지 먼저 확인하는 것이 도움이 됩니다.

**살펴보기** 정서조절

학습동기는 학업 성취에 중요한 영향을 미치는 요인으로, 학습 내용에 대한 관심과 노력의 원동력으로 작용합니다. 학습 동기를 높이기 위해서는 스스로의 노력으로 변화할 수 있다는 믿음과 학업 효능감을 강화하려는 노력이 필요합니다.

**살펴보기** 학습원동력

자기조절학습 능력은 학생이 학습을 계획하고 효과적으로 조절하는 핵심 능력으로, 이를 지원하는 핵심 요인 중 하나가 시간관리입니다. 시간관리는 학생들이 효율적인 학습 방법을 습득하고, 시간을 효율적으로 활용할 수 있도록 도와줍니다.

**살펴보기** 행동적 학습기술

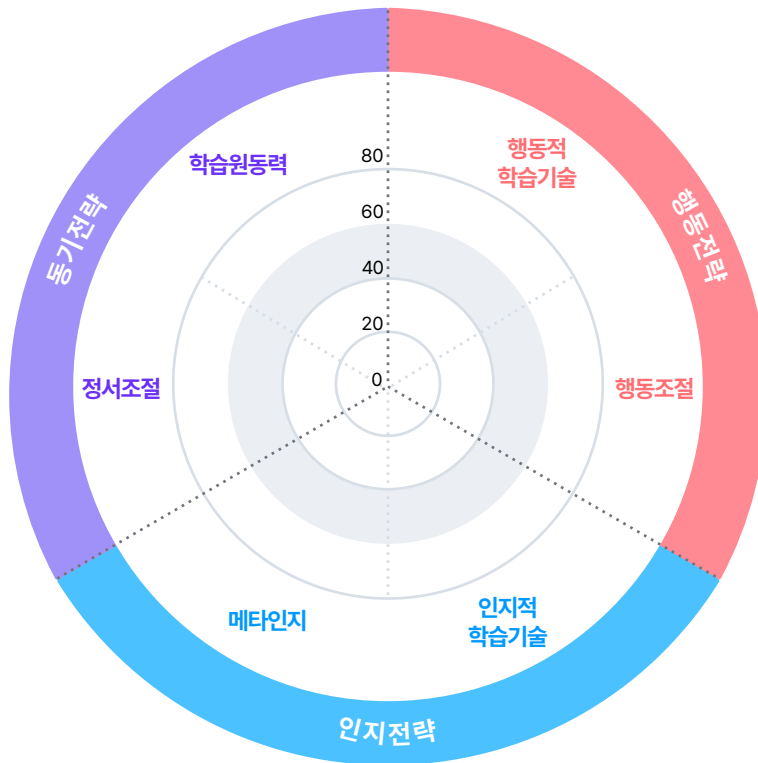
학습 어려움을 해결하기 위해 적절한 시기에 도움을 요청하고 협력을 통해 어려움을 극복하는 것은 자신의 학습 능력을 향상시키는데 매우 중요한 부분입니다.

**살펴보기** 행동조절

## I 해석 가이드

### ■ 종합결과

아래 그래프는  님의 자기조절학습 관련 동기·인지·행동전략의 수준을 설명하고 있습니다. 아래 내용을 확인하면서 부족한 점은 보완하고, 보통 영역 이상의 부분은 더욱 강화한다면 자기조절학습 능력을 향상시킬 수 있을 것입니다.



T점수(백분위)

#### 동기전략

학습하는 이유와 목적을 발견하여,  
학습 지속성을 갖게 하는 마음가짐 전략

#### 인지전략

학습 내용을 효과적으로 파악하고,  
체계적으로 습득하도록 돕는 전략

#### 행동전략

학습 활동을 최적화될 수 있게 하는  
학습기술 및 실행력 향상 전략

II 동기전략



학습원동력

학습원동력은 공부하고 싶은 마음과 학업 자신감 및 성장 의지를 측정합니다.

- 학습원동력이 높은 경우 학습조절능력, 학습기술 향상에 긍정적인 영향을 미칩니다.
- 학습원동력이 높을수록 학업성취가 꾸준히, 오랫동안 지속될 수 있습니다.

척도	T점수 (백분위)	매우 낮음		낮음		보통		높음		매우 높음	
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	
학습원동력											
성장마인드셋											
학업효능감											
학습동기											

성장마인드셋

지능이나 능력이 노력을 통해 변화하고 성장할 수 있다고 생각하는 정도

학업효능감

스스로 수업내용이나 과제를 잘 이해하고 잘 해낼 자신이 있다고 믿는 정도

학습동기

학습에 대한 흥미가 높고, 미래를 위해 학습활동이 중요하다고 생각하는 정도

II 동기전략



정서조절

정서조절은 공부하면서 겪게 되는 부담감과 어려움을 다스릴 수 있는지를 측정합니다.

- 정서조절은 성적과 관계없이 높을수록 더욱 학업에 열중할 수 있습니다.
- 정서조절은 학년이 올라가면서 학업부담이 커질수록 더욱 비중 있게 생각해야 합니다.

척도	T점수 (백분위)	매우 낮음		낮음	보통		높음	매우 높음		
		10	20	30	40	50	60	70	80	90
정서조절										
성적부담조절										
공부부담조절										
실패부담조절										

성적부담조절

성적이 만족스럽지 않아도 다시 공부하기 위해 마음을 조절하는 정도

공부부담조절

공부를 잘하지 못할 것 같거나 이해하기 어렵다고 느끼는 마음을 조절하는 정도

실패부담조절

공부가 어렵다고 느끼거나 틀린 문제가 많아 속상한 마음을 조절할 수 있는 정도



II 동기전략

■ 강점 및 보완점

자기조절학습 능력을 향상시키기 위해서는 동기전략의 강점과 보완점을 파악하는 것이 중요합니다. 아래 동기전략 요인들을 점검하면서 현재 자신의 강점과 보완점을 파악하여 자기조절학습 능력을 발전시키는데 도움을 받아보시길 바랍니다.

		강점 요인	성장기대 요인	보완 요인
학습 원동력	성장마인드셋			
	학업효능감			
	학습동기			
정서조절	성적부담조절			
	공부부담조절			
	실패부담조절			

■ 학습 습관 TIP

자기조절학습 능력을 높이려면 먼저 선택된 부분에 대해서 자신의 학습 습관을 점검하는 것이 중요합니다. 아래에는 시작해보기 어렵지 않은 동기전략 관련 학습 습관들이 나열되어 있으니, 하나씩 차근차근 실천해보길 바랍니다.

III 인지전략



메타인지

메타인지는 내가 무엇을 알고, 모르는지를 명확히 파악하고 있는지를 측정합니다.

- 메타인지가 높을 경우 모르는 부분을 잘 알기 위한 학습전략을 세우는데 효과적입니다.
- 메타인지가 낮은 경우 학습 과정을 점검하여, 놓친 부분이 무엇인지를 파악하는 것이 필요합니다.

척도	T점수 (백분위)	매우 낮음		낮음		보통		높음		매우 높음	
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	
메타인지											
계획능력											
점검능력											
조절능력											

계획능력	공부 목표를 세우고, 목표에 따라 순차적으로 학습을 계획하는 능력
점검능력	공부 목표 달성 정도와 공부 방법이 적절했는지를 전반적으로 파악할 수 있는 능력
조절능력	공부 과정 중에 나타난 문제를 반복하지 않도록 더 나은 공부 방법을 찾아 조정하는 능력

III 인지전략



인지적 학습기술

인지적 학습기술은 공부한 내용을 효과적으로 인지할 수 있는 기술이 있는지를 측정합니다.

- 인지적 학습기술이 높은 경우 학습 습득력이 우수하여 공부 시간 대비 학습 효과가 높습니다.
- 인지적 학습기술이 낮은 경우 독서습관을 통해 이해·집중·기억 기술 개발이 필요합니다.

척도	T점수 (백분위)	매우 낮음		낮음	보통		높음	매우 높음		
		10	20	30	40	50	60	70	80	90
인지적 학습기술										
이해기술										
기억기술										
집중기술										

이해기술	학습 내용을 효과적으로 이해하기 위해 노력하는 정도
기억기술	기억을 잘하기 위해 반복학습, 노트 필기, 밑줄 긋기 등 기억 전략을 활용하는 정도
집중기술	공부에 방해되는 생각이나 행동을 자제하고, 최대한 공부에 집중하려고 노력하는 정도

III 인지전략

■ 강점 및 보완점

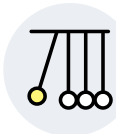
자기조절학습 능력을 향상시키기 위해서는 인지전략의 강점과 보완점을 파악하는 것이 중요합니다. 아래 인지전략 요인들을 점검하면서 현재 자신의 강점과 보완점을 파악하여 자기조절학습 능력을 발전시키는데 도움을 받아보시길 바랍니다.

		강점 요인	성장기대 요인	보완 요인
메타인지	→ 계획능력			
	→ 점검능력			
	→ 조절능력			
인지적 학습기술	→ 이해기술			
	→ 기억기술			
	→ 집중기술			

■ 학습 습관 TIP

자기조절학습 능력을 올리려면 먼저 선택된 부분에 대한 자신의 학습 습관을 점검하는 것이 중요합니다. 아래에는 시작해보기 어렵지 않은 인지전략 학습 습관들이 나열되어 있으니, 하나씩 차근차근 실천해보시길 바랍니다.

IV 행동전략



행동조절

행동조절은 학습을 실행하고 지속하는데 필요한 행동 특성이 있는지를 측정합니다.

- 행동조절이 높은 경우 공부하는데 필요한 것을 적극적으로 찾아 학습하는 특성이 있습니다.
- 행동조절이 낮은 경우 학습에 어려움이 있을 경우 포기하지 않는 것이 필요합니다.

척도	T점수 (백분위)	매우 낮음		낮음		보통		높음		매우 높음	
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	
행동조절											
자기칭찬											
도움구하기											
학습지속성											

자기칭찬	좋은 성취를 거뒀거나 열심히 노력한 이후 스스로에게 보상을 주는 행위
도움구하기	학습 시 모르는 것을 알기 위해 자료를 찾거나 교사 등 주변 사람에게 도움을 요청하는 정도
학습지속성	공부가 지루해도 숙제나 계획한 공부를 끝까지 마치고자 노력하는 정도



IV 행동전략

강점 및 보완점

자기조절학습 능력을 향상시키기 위해서는 행동전략의 강점과 보완점을 파악하는 것이 중요합니다. 아래 행동전략 요인들을 점검하면서 현재 자신의 강점과 보완점을 파악하여 자기조절학습 능력을 발전시키는데 도움을 받아보시길 바랍니다.

		강점 요인	성장기대 요인	보완 요인
행동조절	자기칭찬			
	도움구하기			
	학습지속성			
행동적 학습기술	공부환경			
	시간관리			
	수업태도			
	노트하기			
	시험준비			

학습 습관 TIP

자기조절학습 능력을 올리려면 먼저 선택된 부분에 대한 자신의 학습 습관을 점검하는 것이 중요합니다. 아래에는 시작해보기 어렵지 않은 행동전략 관련 학습 습관들이 나열되어 있으니, 하나씩 차근차근 실천해보길 바랍니다.

검사 영역			<div>매우낮음 10 20 30 낮음 40 보통 50 높음 60 매우 높음 70 80 90</div>												변화
동기 전략	종합														
	학습 원동력	성장마인드셋													
		학업효능감													
		학습동기													
	정서조절	성적부담조절													
		공부부담조절													
		실패부담조절													
인지 전략	종합														
	메타인지	계획능력													
		점검능력													
		조절능력													
	인지적 학습기술	이해기술													
		기억기술													
		집중기술													
행동 전략	종합														
	행동 조절	자기칭찬													
		도움구하기													
		학습지속성													
	행동적 학습기술	공부환경													
		시간관리													
		수업태도													
노트하기															
시험준비															



## V 종합 해석



### 02. 척도조합 해석

학습원동력과 다른 척도와 비교를 통해 자기조절학습 능력을 높이는데 활용할 수 있습니다.

- 학습원동력이 낮은 경우 다른 요인이 높게 나타나도 현 점수를 유지하기 어려울 수 있습니다.
- 학습원동력이 높고 다른 요인이 낮을 경우 낮은 요인들은 점차 향상될 가능성이 있습니다.

#### ■ 학습원동력과 척도별 비교

학습원동력은 인지·정서·행동전략과 높은 상관성이 있는 요인입니다. 학습원동력의 결과와 각 요인을 비교하여 자기조절학습 능력을 향상시키는 데에 활용하길 바랍니다.



#### ■ 학습원동력 척도 조합 해석

척도 조합 해석은 많은 정보를 제공하지만, 각 요인을 개별적으로 해석하는 것보다는 불안정하여 모든 학생들에게 일반화하기는 어려울 수 있습니다. 이 점을 유념하여 해석하는 것이 필요합니다.

정서조절	학습원동력은 정서를 조절하는데 도움이 됩니다. 학습원동력이 높은 학생은 성적이 떨어질까봐 걱정되거나 공부에 대한 부담감이 있어도 이를 성장의 기회로 삼습니다. 공부와 성적에 대한 부담으로 불안하다면 어제보다 조금 더 나은 나를 만들겠다는 성장마인드를 가져 보세요.
메타인지	학습원동력은 학습계획을 세우고, 더 잘하기 위해 공부한 내용을 점검하며 조절하는 메타인지 학습활동을 촉진하는데 도움을 줍니다. 내가 공부한 만큼 좋은 결과가 나타날 것이라는 믿음이 계획·점검·조절의 메타인지 학습 과정을 끝까지 수행할 수 있게 해줄 것입니다.
인지적 학습기술	학습원동력은 어려운 내용을 이해하려 노력하고, 집중하며, 기억하기 위한 인지적 학습기술을 향상시키는데 도움을 줍니다. 높은 학습동기와 성장하고자 하는 의지는 집중력을 높이고, 더 잘 기억하기 위해 반복하는 학습활동을 가능하게 합니다.
행동조절	학습원동력은 스스로를 칭찬하고, 모르는 내용을 알기 위해 도움을 구하며, 꾸준히 학습하고자 하는 행동조절에 긍정적인 영향을 미칩니다. 성장하고 싶고, 열심히 공부하고자 하는 마음을 갖는다면 모르는 것을 질문하게 되고, 지루한 숙제나 공부도 꾸준히 할 수 있을 것입니다.
행동적 학습기술	학습원동력은 다수의 학습활동과 깊게 연관되어 있습니다. 공부방을 정리하고, 수업에 집중하며, 노트필기를 잘하는 등의 학습활동은 스스로가 학습하고자 하는 의지가 있을 때 더욱 잘 발휘됩니다. 내가 공부하는 이유를 잘 안다면 다수의 학습기술을 잘 습득해 나갈 수 있을 것입니다.

