

제8장 학습에 영향을 미치는 변인	1. 자아개념 2. 불안 3. 학습된 무력감 4. 연습
--------------------	---

1. 자아개념

1) 자아개념(self-concept)의 정의

-자기 지각: 내가 나를 어떻게 지각하는가?

-"나는 누구인가? 나는 어떤 능력을 가지고 있는가? 나는 집/학교에서 어떤 존재인가?"에 대한 나의 평가

-나에 대해 가지는 생각, 태도, 감정, 신념의 총체

2) 자아개념의 분류

-긍정적 자아개념

-부정적 자아개념

3) 자아개념의 발달

-자기 평가를 통해 발달함

-유의미한 타자(significant others)의 언어적 혹은 비언어적 강화/평가, 비교, 성공/실패 경험

-쿨리(Cooley): 거울 자아(looking glass self)

① 양육 과정

-부모의 수용, 행동에 대한 명확한 규율 제시, 정해진 범위 내에서의 자율성 허락

② 신체적 성장

-건강한 신체상

-외모

③ 학교에서의 경험

-학업에서의 성공

4) 자아개념의 구조

-자아개념의 위계 모형: 그림 8-1, 377쪽

5) 자아개념과 학업성취

- 학업성취가 높은 학생은 자아개념이 긍정적
- 학업성취에 대한 교사의 평가에 따른 자아개념 형성
- 자아개념이 긍정적이면 학업성취가 높다??

2. 불안

1) 불안(anxiety)의 의미

- 왠지 모르게 어떤 나쁜 일이 일어날 것 같은 주관적인 느낌
- 초조, 긴장, 두려움, 걱정 등을 동반함

2) 불안의 원인

- 정신분석학: 무의식의 충동이 자아를 위협하기 때문에
- 행동주의자: 학습된 것
- 새러슨(Sarason): 부모의 높은 기대 → 부모의 높은 성취 압력 → 자녀의 실패 → 자녀의 불안

3) 불안과 학업성취

- 높은 불안+복잡한 과제=학습 장애
- 불안과 지능
지능이 높은 학생은 불안이 낮을 때보다 높을 때 학업성취도가 높은 경향이 있음
- 시험불안(test anxiety)
유·초등시절에 부모가 비현실적인 기대를 할 때
부모가 자녀의 성취에 대해 부정적으로 평가할 때
- 적절한 수준의 불안은 오히려 학업성취에 긍정적인 영향을 미침
- 불안과 학습의 관계: 역 U자형 관계(그림 8-2, 388쪽)

3. 학습된 무력감

1) 학습된 무력감(learned helplessness)의 의미

- 자신의 삶에서 마주치는 사건이나 결과에 대해 자신의 능력으로는 어떤 영향도 미칠 수 없다고 판단하고 자포자기하는 상태

2) 학습된 무력감의 형성

- 학습활동에 계속 노력 했음에도 불구하고 실패를 계속 경험하게 되면, 다음 과제에 도전을 하지 않게 됨
- 설리그만(Seligman)의 동물 실험

- Dweck의 실험: 학습 상황
- 그 외의 실험: 영아와 모빌 실험, 소음 실험
- 대리학습을 통해서도 배울 수 있음

3) 학습된 무력감의 극복

- 귀인훈련(attributional training/reformulation)

4. 연습

1) 연습의 의미

- 특정 목표에 도달하기 위하여 학습이나 행동을 반복하는 것

2) 연습곡선/학습곡선

- 그림 8-3, 392쪽

-연습횟수가 증가할수록 학습효과는 상승하지만, 일정 수준이 지나면 고원현상 (plateau phenomenon)이 나타남

(1)연습곡선과 망각곡선의 관계

- 망각곡선: 에빙하우스(Ebbinghaus)의 무의미철자 실험

그림 8-4, 393쪽

학습 후 10분 후부터 망각이 시작, 1시간 뒤에는 50%, 하루 뒤에는 70%,

한 달 뒤에는 80%가 망각됨

학습내용을 장기기억에 보존하기 위해서는 적절한 시점에 반복학습하는 것이 중요함

- 연습시점과 망각의 관계: 그림 8-5, 394쪽

3) 연습의 방법

(1) 집중연습과 분산연습

- 집중(massed) 연습
- 분산(distributed)연습

(2) 전습법과 분습법

- 전습법(whole method)
- 분습법(part method)