













ワーク25 学習者ウェルビーイングを測定する

学習に積極的に関与するには、ウェルビーイングを意識していくことが大切です。ウェルビーイングは、単に楽しい、うれしいといった一時的な感情ではなく、構成要素があることが心理学の世界では研究されています。このノートでは、以下の要素を学習に大きく関係するウェルビーイングとしています。

-  学習の意義
-  達成感
-  エンゲージメント
-  ポジティブ感情
-  関係性
-  健康
-  有能性
-  自律性
-  デジタルウェルビーイング
-  ネガティブ感情
-  レジリエンス(不利な環境にうまく適応したり、回復する力)
-  全体的なウェルビーイング

では、自分の学習者としてのウェルビーイングがどのような状態かを測定してみましょう！ 次ページの質問票の質問に11段階で答えましょう。0点を「まったく当てはまらない」、10点を「とても当てはまる」とし、以下のように「点数」を入れていきましょう。

各分野には2つの質問があります。分野ごとに小計を出しましょう。つまり、(上段の点数+下段の点数)÷2が各分野の小計得点となります。

分野	質問	点数 0-10点	小計得点 上段+下段÷2
学習の 意義	1 私は目的や意味のある学習をしている	6	5.5
	2 自分の学習が、自分の人生において重要で価値のあることだと感じている	5	
達成感	3 学習の目標達成に向けて前進していると感じる	4	3.5
	4 自分で立てた学習目標を達成することができている	3	
エンゲージ メント	5 私は学習している状態がとても好きだ	5	5.5
	6 私は学習を始めると集中力が高まり、時間を忘れてしまうことがある。	6	

0点=まったく当てはまらない 10点=とても当てはまる

ただし、質問17~20は逆転項目(点数が高いほど負の要素)なので、以下のよ
うな計算式になります。

$$(20 - (\text{質問17の点数} + \text{質問18の点数})) \div 2$$

$$(20 - (\text{質問19の点数} + \text{質問20の点数})) \div 2$$

例: $(20 - (6 + 8)) \div 2 = 3$

20から質問19の点数(6点)と質問20の点数(8点)を足した14を引き、2で割る

ネガティブ 感情	19 私は頻繁に学習に不安を感じる	6	*
	20 私は孤立して学習をしていて、孤独を感じる。	8	3

学習者ウェルビーイング測定

下記の項目に、0点=まったく当てはまらない、10点=とても当てはまる、という11段階で点数をつけましょう。そして、各分野の小計得点を計算してください。

ただし、*の印がついている項目(質問17-20)は逆転項目(点数が高いほど負の要素になるとなり、計算式は(20-(17の点数+18の点数))÷2、(20-(19の点数+20の点数))÷2となります。

分野	質問	点数 0~10点	小計得点 上段+下段÷2
学習の 意義	1 私は目的や意味のある学習をしている		
	2 自分の学習が、自分の人生において重要で価値のあることだと感じている		
達成感	3 学習の目標達成に向けて前進していると感じる		
	4 自分で立てた学習計画を達成することができている		
エンゲージ メント	5 私は学習している状態がとても好きだ		
	6 私は学習を始めると集中力が高まり、時間を忘れてしまうことがある		
ポジティブ 感情	7 学ぶことに喜びを感じている		
	8 私は学習に前向き(ポジティブ)な姿勢で取り組んでいる		
関係性	9 私の周りには一緒に学び、私をサポートしてくれる信頼できる仲間がいる		
	10 新しいことを学ぶことを通じて、様々な人とのつながりを持てるようになった		
健康	11 私は意欲的に学習するための十分な睡眠をとっている		
	12 バランスのよい食事と適度な運動を心がけている		

分野	質問	点数 0~10点	小計得点 上段+下段÷2
有能性	13 学習することで、自分の学力が向上していると感じる		
	14 以前はできなかったことができたり、わからなかったことがわかる感覚がある		
自律性	15 私は自主的に学習していると感じる		
	16 私は自分の学習を自分自身でコントロールできていると感じる		
デジタル ウェル ビーイング	17 学習中に、パソコン、スマホなどのデジタル機器やインターネットが気になって、学習の妨げになることがある		*
	18 パソコン、スマホなどのデジタル機器やインターネットを使いすぎで体調に影響が出ることがある(肩こり、目の疲れなど)		
ネガティブ 感情	19 私は頻繁に学習に不安を感じる		*
	20 私は学習をしていて、孤独を感じる		
レジリ エンス	21 大変だと思うことがあっても、自分を励まして学習を継続することができる		
	22 気分が乗らない時も、うまく気持ちを切り替えることができる		
全体的な ウェル ビーイング	23 全体的に見て、私は自分の学習に満足している		
	24 私は自分の人生(学習以外も含め)に、幸せを感じている		

測定結果をグラフにする

「学習者ウェルビーイング測定」の12分野（学習の意義、達成感、エンゲージメント、ポジティブ感情、関係性、健康、有能性、自律性、デジタルウェルビーイング、ネガティブ感情、レジリエンス、全体的なウェルビーイング）のそれぞれの小計得点を、右の例のようにグラフに書き込みましょう。

数値が高いほど、その分野におけるウェルビーイングが高いということになります。

例：

