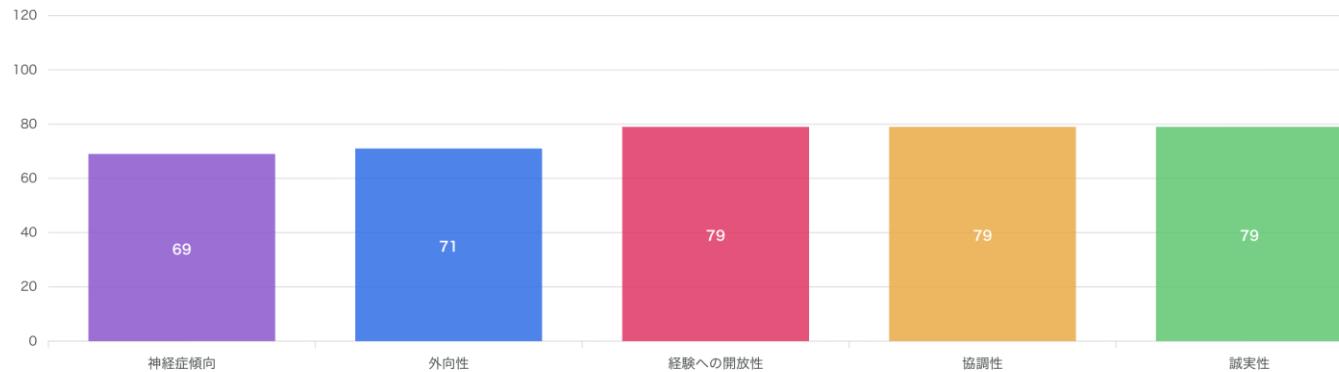
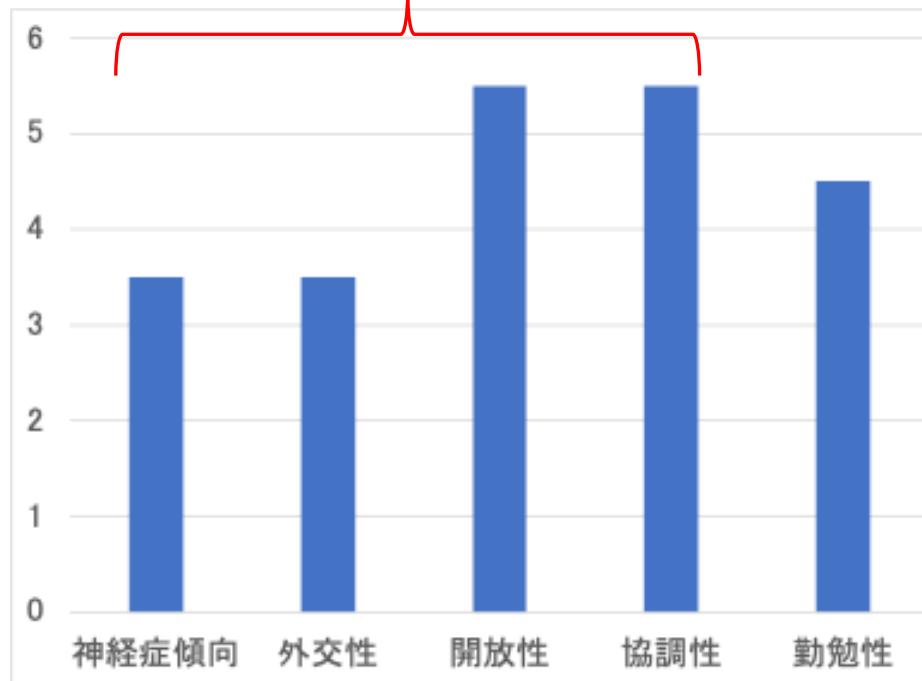


2. オープンソースBigFive性格特性テスト(国際基準)

ビッグファイブ



3. 日本語版「TIPI-J」



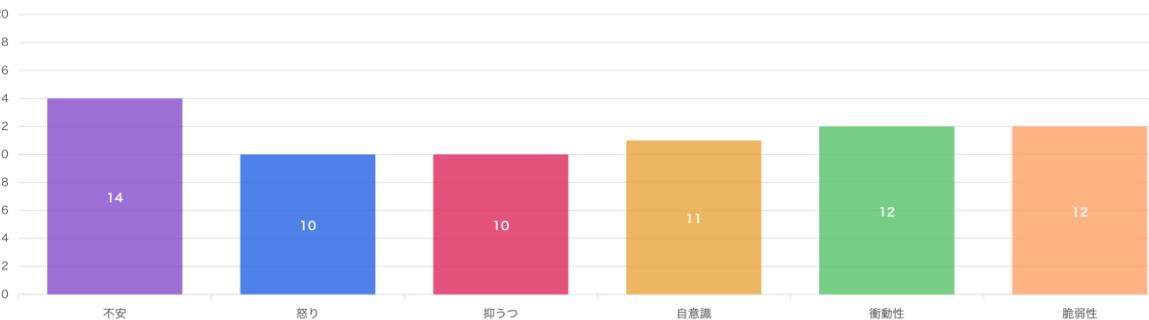
2. オープンソースBigFive性格特性テスト(国際基準)

神経症傾向

神経症傾向は、否定的な感情を経験する傾向を指します。

[Read more](#)

あなたの神経症傾向のスコアは低く、非常に冷静で、落ち着いており、動じないことを示しています。ほとんどの人がストレスの多い状況であると考える状況でも、あなたは 強い感情で反応しません。



不安

スコア: 14 (high)

不安な人々の脳の「戦うか逃げるか」システムは、簡単にかつ頻繁に作動します。したがって、不安が高い人々は、何か危険なことが起こりうだと感じることが多いです。彼らは特定の状況を恐れるか、一般的に恐れるかのいずれかです。彼らは緊張し、そわそわし、神経質です。不安が低い人々は一般的に冷静で恐れを感じません。

怒り

スコア: 10 (low)

怒りのスコアが高い人々は、物事が自分の思い通りにいかないと激怒します。彼らは公平に扱われることに敏感で、不正を感じると憤慨し、苦々しく感じます。この尺度は怒りを感じる傾向を測定します。人が怒りや敵意を表現するかどうかは、その人の協調性のレベルに依存します。低得点の人々はあまり怒りを感じたり、怒りやすくありません。

抑うつ

スコア: 10 (low)

この尺度は、悲しみ、落胆、そして落ち込みやすさを感じる傾向を測定します。高得点の人々はエネルギーが欠け、活動を開始するのが困難です。低得点の人々はこれらの抑うつ感情をほとんど感じません。

自意識

スコア: 11 (low)

自意識の高い人々は、他人が自分をどう思っているかに敏感です。拒絶や嘲笑を恐れるため、他人の前で恥ずかしく感じたり不快に感じたりします。彼らは簡単に恥ずかしくなり、しばしば恥を感じます。彼らが他人から批判されたりからかわれたりすることを恐れるのは誇張されており非現実的ですが、彼らのぎこちなさや不快感がこれらの恐れを自己成就的予言にする可能性があります。対照的に、低得点の人々は誰もが自分を見て批判しているという誤った印象に悩まされません。彼らは社交的な状況で緊張しません。

衝動性

スコア: 12 (neutral)

衝動的な人々は、強い欲望や衝動を感じ、それに抵抗するのが難しいと感じます。彼らは長期的な結果よりも短期的な快楽や報酬に向かう傾向があります。低得点の人々は、強い抵抗できない欲望を感じることがなく、その結果、過度にふけることに誘惑されることはありません。

脆弱性

スコア: 12 (neutral)

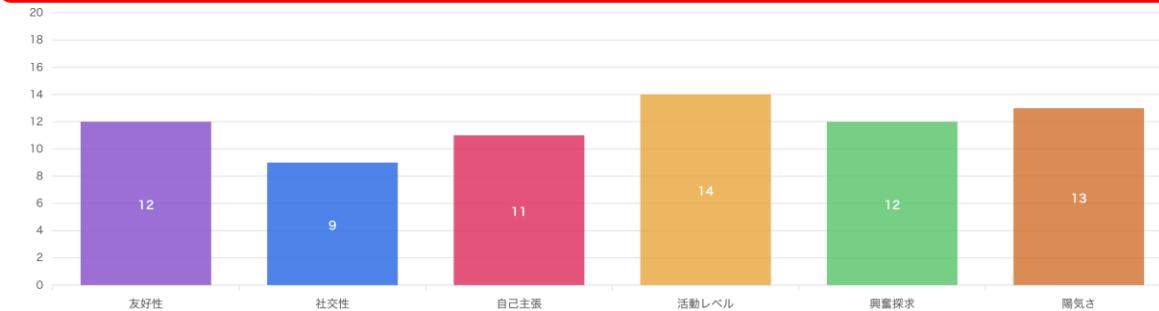
脆弱性のスコアが高い人々は、圧力やストレス下でパニック、混乱、無力感を経験します。低得点の人々は、ストレスを感じるときより落ち着いて自信があり、明確に考えることができます。

外向性

外向性は、外界との明確な関わりによって特徴づけられます。

Read more

あなたの外向性のスコアは低く、内向的で控えめで静かなことを示しています。あなたは孤独や単独での活動を楽しめます。あなたの社交は少数の親しい友人に限られる傾向があります。



友好性

スコア: 12 (neutral)

友好的な人々は他の人々を本当に好きで、他人に対して積極的な感情を公然と示します。彼らはすぐに友達を作り、親しい関係を築くことが容易です。友好性が低い人々は必ずしも冷たく敵対的ではありませんが、他人に手を差し伸べることではなく、距離を置いて控えめに見えます。

社交性

スコア: 9 (low)

社交的な人々は、他人の存在を心地よく刺激的で報われると感じます。彼らは群衆の興奮を楽しめます。低得点の人々は、大勢の人々に圧倒され、そのため大勢の人々を積極的に避ける傾向があります。彼らは必ずしも他人と一緒にいるのが嫌いというわけではありませんが、この尺度で高得点を取る人々よりもプライバシーと自分の時間を多く必要とします。

自己主張

スコア: 11 (low)

自己主張の高い人々は、自分の意見を述べ、指導し、他の活動を指揮することを好みます。彼らはグループでリーダーになる傾向があります。低得点の人々はあまり話さず、グループの活動を他人に任せる傾向があります。

活動レベル

スコア: 14 (high)

活動的な個人は、速いペースで忙しい生活を送ります。彼らは素早く、エネルギー的に、力強く動き、多くの活動に関わっています。この尺度で低得点の人々は、よりゆっくりとした、くつろいだペースで生活しています。

興奮探求

スコア: 12 (neutral)

この尺度で高得点を取る人々は、高いレベルの刺激がないと簡単に退屈します。彼らは明るい光や喧騒が大好きです。彼らはリスクを取り、スリルを求める傾向があります。低得点の人々は、騒音や混乱に圧倒され、スリルを求めるなどを嫌います。

陽気さ

スコア: 13 (high)

この尺度は積極的な気分や感情を測定します。否定的な感情（神経症傾向の一部）は含まれません。この尺度で高得点を取る人々は、幸せ、熱意、楽観、喜びなどの積極的な感情を幅広く経験します。低得点の人々は、そのようなエネルギーで陽気な気分になりにくいです。

経験への開放性

経験への開放性は、想像力豊かで創造的な人々と、現実的で従来の人々を区別する認知スタイルの次元を示します。

Read more

あなたの経験への開放性のスコアは高く、新しいことや多様性、変化を楽しむことを示しています。あなたは好奇心旺盛で、想像力豊かで、創造的です。



想像力

スコア: 14 (high)

想像力豊かな人々にとって、現実の世界はしばしば平凡で普通すぎます。この尺度で高得点を取る人々は、より豊かで興味深い世界を作り出す方法としてファンタジーを使用します。この尺度で低得点の人々は、ファンタジーよりも事実に向かう傾向があります。

芸術的興味

スコア: 13 (high)

この尺度で高得点を取る人々は、芸術や自然の中の美を愛します。彼らは芸術的および自然の出来事に簡単に巻き込まれ、没頭します。彼らが必ずしも芸術的に訓練されているわけではありませんが、多くの人はそうでしょう。この尺度の定義特徴は、自然および人工の美に対する興味と評価です。低得点の人々は、美的感受性と芸術への関心が欠けています。

感情性

スコア: 11 (low)

感情性が高い人々は、自分の感情へのアクセスと認識が良好です。低得点の人々は、自分の感情に対する認識が低く、感情を公に表現することはほとんどありません。

冒險心

スコア: 16 (high)

冒險心が高い人々は、新しい活動を試みたり、外国を旅行したり、さまざまなことを経験することに意欲的です。彼らは馴染みのあるものや日常の繰り返しを退屈だと感じ、違うからという理由だけで新しい道を選ぶことがあります。低得点の人々は、変化に不快感を抱き、馴染みのある日常を好みます。

知性

スコア: 13 (high)

知性と芸術的興味は、経験への開放性の中で最も重要で中心的な側面です。知性が高い人々は、アイデアを操作することを好みます。彼らは新しいまたは異常なアイデアに対して開かれており、知的な問題を議論することを楽しめます。彼らはなぞなぞやパズル、頭の体操を楽しめます。知性が低い人々は、アイデアよりも人々や物事に対処することを好みます。彼らは知的な運動を時間の無駄だと見なします。知性は知能と同一視すべきではありません。知性は知的なスタイルであり、知的能力ではありませんが、知性が高い人々は標準化された知能テストで知性が低い人々よりもわずかに高いスコアを取ります。

リベラリズム

スコア: 12 (neutral)

心理的リベラリズムは、権威、慣習、および伝統的価値観に挑戦する準備を指します。その最も極端な形では、心理的リベラリズムは規則に対する完全な敵意、法を破る者への共感、曖昧さ、混沌、および無秩序への愛さえ表すことがあります。心理的保守主義者は、伝統に従うことでもたらされる安全と安定を好みます。心理的リベラリズムと保守主義は政治的所属とは同一ではありませんが、確かに個人を特定の政党に傾ける傾向があります。

協調性

協調性は、協力や社会的調和に対する関心の個人差を反映しています。協調的な個人は他人と仲良くすることを重視します。

[Read more](#)

あなたの協調性のスコアは高く、他人のニーズや幸福に強い関心があります。あなたは親切で、共感的で、協力的です。



≡

信頼

スコア: 12 (neutral)

高い信頼を持つ人は、ほとんどの人が公平で、正直で、善意を持っていると考えます。信頼が低い人は、他人を利己的で、狡猾で、潜在的に危険だと見なします。

道徳性

スコア: 16 (high)

この尺度で高得点を取る人は、他人と接する際に見せかけや操作が必要ないと考え、率直で、正直で、誠実です。低得点の人は、社会的関係においてある程度の欺瞞が必要だと信じています。この尺度で高得点の人々と関わるのは比較的容易です。彼らは一般的に、この尺度で低得点の人々と関わるのはより難しいと感じます。低得点の人々が非道徳的または不道徳であるわけではないことを明確にする必要があります。彼らは単により慎重で、全ての真実を率直に明かすことに消極的です。

利他主義

スコア: 15 (high)

利他主義的な人々は、他の人々を助けることに眞の満足感を見出します。したがって、彼らは一般的に困っている人々を助ける意欲があります。利他主義的な人々は、他人のために行動することが自己犠牲ではなく、自己充実の一形態だと考えます。この尺度で低得点の人々は、困っている人々を助けることを特に好ましく思いません。助けを求められることは、自己充実の機会ではなく、負担だと感じます。

協力

スコア: 14 (high)

この尺度で高得点を取る個人は、対立を嫌います。彼らは他人と仲良くするために、自分のニーズを妥協することをいといません。この尺度で低得点の人は、自分のやり方を通すために他人を威圧する傾向があります。

謙虚さ

スコア: 8 (low)

この尺度で高得点を取る人は、他人より優れていると主張することを好みません。場合によっては、この態度は低い自信や自尊心に由来することがあります。それにもかわらず、高い自尊心を持つ人々の中には、謙遜を見苦しいと感じる人もいます。自分を優れていると述べることをいわない人々は、他の人々から不快な傲慢だと見なされる傾向があります。

共感

スコア: 14 (high)

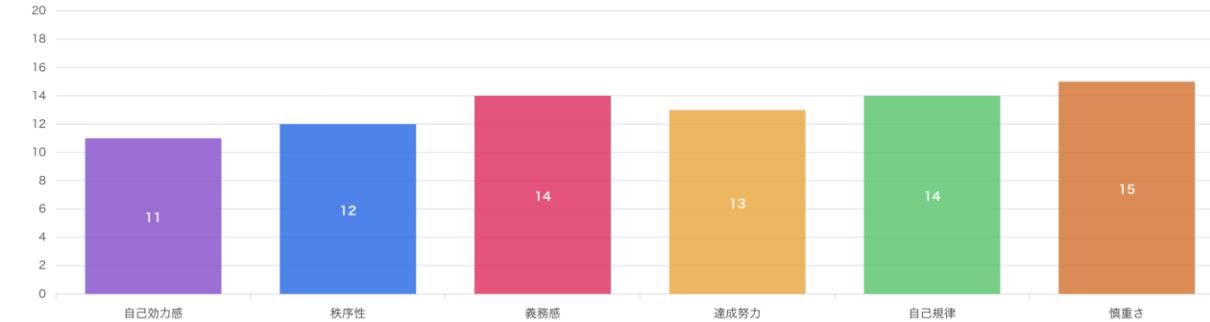
この尺度で高得点を取る人々は、心の温かい思いやりのある人々です。彼らは他人の痛みを代理的に感じ、簡単に哀れみを覚えます。低得点の人々は人間の苦しみに強く影響されません。彼らは理性に基づいた客観的判断を誇りにしています。彼らは慈悲よりも真実と公平な正義に関心があります。

誠実性

誠実性は、私たちが衝動をどのように制御、調整、指導するかに関するものです。

[Read more](#)

あなたの誠実性のスコアは高いです。これは、あなたが明確な目標を設定し、それを決意を持って追求することを意味します。人々はあなたを信頼できる勤勉な人と見なします。



自己効力感

スコア: 11 (low)

自己効力感は、物事を達成する能力に対する自信を表します。高得点者は、成功を達成するために必要な知識（常識）、意欲、および自己制御を持っていると信じています。低得点者は効果的でないと感じ、自分の生活をコントロールしていないという感覚を持っているかもしれません。

秩序性

スコア: 12 (neutral)

秩序性が高い人々は、よく組織されています。彼らはルーチンやスケジュールに従って生活することを好みます。リストを作成し、計画を立てます。低得点者は、散らかっていて、まとまりがない傾向があります。

義務感

スコア: 14 (high)

この尺度は、義務感や責任感の強さを反映しています。この尺度で高得点を取る人々は、強い道徳的義務感を持っています。低得点者は、契約、規則、および規制を過度に束縛的であると感じます。彼らは信頼性がない、あるいは無責任と見なされることがあるかもしれません。

達成努力

スコア: 13 (high)

この尺度で高得点を取る個人は、卓越性を達成するために一生懸命努力します。成功者として認められたいという意欲が、彼らを高い目標に向かって進ませ続けます。彼らは人生において強い方向性を持つことが多いですが、非常に高いスコアは、あまりにも一途で仕事に没頭しすぎているかもしれません。低得点者は、最小限の努力で満足し、他人からは怠け者と見なされることがあります。

自己規律

スコア: 14 (high)

自己規律（多くの人が意志力と呼ぶ）は、困難または不快な課題を完了するまで続ける能力を指します。高い自己規律を持つ人々は、タスクを始めるごとに抵抗を克服し、気が散っても軌道に乗り続けることができます。低い自己規律を持つ人々は、先延ばしにし、追跡が不十分で、非常に完了したいタスクでさえ完了することができないことがあります。

慎重さ

スコア: 15 (high)

慎重さは、行動する前に可能性を考える性質を表します。慎重さの尺度で高得点を取る人々は、意思決定の際に時間をかけます。低得点者は、代替案やその代替案の結果を熟考せずに、思いついたことをすぐに言ったり行動したりすることが多いです。

3. 日本語版「TIPI-J」

Appendix 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J)

○1から10までのことばがあなた自身にどのくらい当てはまるかについて、下の枠内の1から7までの数字のうちもっとも適切なものを括弧内に入れてください。文章全体を総合的に見て、自分にどれだけ当てはまるかを評価してください。

全く違うと思う	おおよそ違うと思う	少し違うと思う	どちらでもない	少しそう思う	まあまあそう思う	強くそう思う
1	2	3	4	5	6	7

私は自分自身のことを……

1. () 活発で、外向的だと思う
2. () 他人に不満をもち、もめごとを起こしやすいと思う
3. () しっかりしていて、自分に厳しいと思う
4. () 心配性で、うろたえやすいと思う
5. () 新しいことが好きで、変わった考えをもつと思う
6. () ひかえめで、おとなしいと思う
7. () 人に気をつかう、やさしい人間だと思う
8. () だらしなく、うっかりしていると思う
9. () 冷静で、気分が安定していると思う
10. () 発想力に欠けた、平凡な人間だと思う

得点化の方法

$$\text{外向性} = (\text{項目1} + (8 - \text{項目6})) / 2$$
$$\text{協調性} = ((8 - \text{項目2}) + \text{項目7}) / 2$$
$$\text{勤勉性} = (\text{項目3} + (8 - \text{項目8})) / 2$$
$$\text{神経症傾向} = (\text{項目4} + (8 - \text{項目9})) / 2$$
$$\text{開放性} = (\text{項目5} + (8 - \text{項目10})) / 2$$

