



ビッグファイブ 性格診断

開放性/好奇心

誠実性/労働倫理

外向性/コミュニケーションスタイル

協調性/チームワーク

情緒的安定性/ストレス耐性

修了証明書

名前： 白井 敬介

日付： 26-01-2023

ワールドワイド性格診断テストについて

背景

性格診断の背後にある科学は、フロイト、ユング、ロジャース、ロールシャッハテスト、言語連想法、および星占いのような解釈をはるかに上回るものです。現代科学の示唆によれば、文化圏を越えて比較的普遍的で、有効なツールで測定でき、仕事の業績、心身の健康、人生と人間関係の満足度、さらには寿命までも予測する5つの主要因子があります。これら5つの因子は次の通りです：

開放性(好奇心)：どれくらい好奇心が強く、新しいアイデアにオープンで、創造性を発揮する場所を探求するか

誠実性(労働倫理)：どれくらい勤勉で、計画に基づいて物事をこなそうとするか

外向性(コミュニケーションスタイル)：普段どれくらい社会的でコミュニケーションが取れているか

協調性(チームワーク)：どれくらい他者を気にかけ、チームの一員であることを好むか

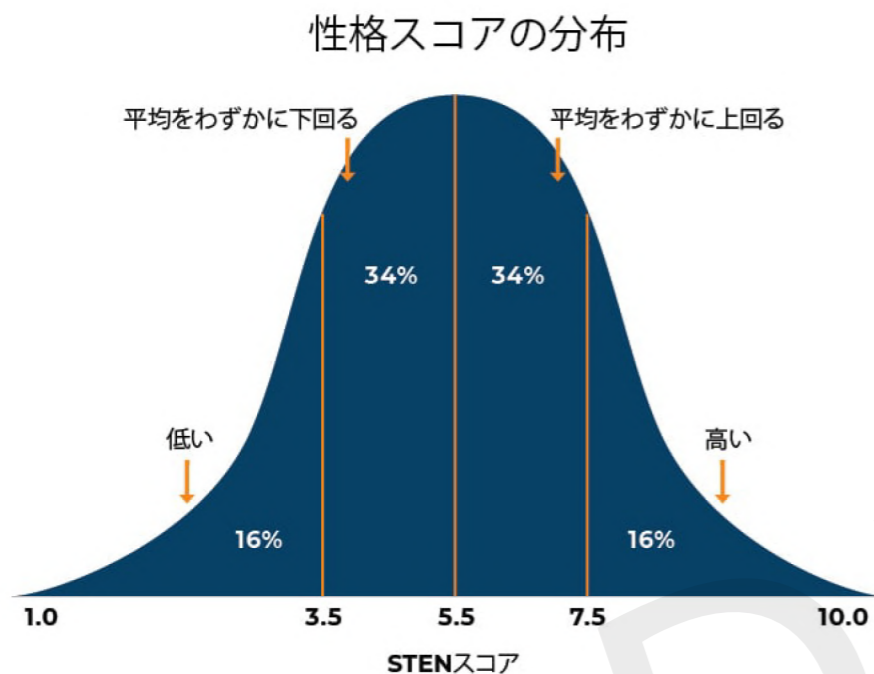
情緒的安定性(ストレス許容度)：どれくらいストレスへの許容度が高く、自分が不利になりそうなときでも冷静でいられるか



あなたが記入した診断は、これら5つの各因子についての考察を提供してくれる、効率的、正確、精密な方法です。

ワールドワイド性格診断テストについて

スコアの解釈



ワールドワイド性格診断テストを完了するとすぐに、あなたの回答はスコア化され、標準化スコアに変換されます。このスコアを使用すると、同様の条件下ですでに診断を完了しているすべての成人テスト受験者と、自分の各性格特性の相対的な位置を比較できます。開放性、誠実性、外向性、協調性、および情緒的安定性の平均標準化スコアは5.5、標準偏差は2.0に固定されています。

これらの標準化スコアはSTENスコアとして知られています。「STEN」という名称は、「標準10」に由来します。というのも、STENスコアは1.0から10.0までの10進数で表されるためです（5.5は平均を表す）。1.0より低い値（例：0.5、-1.2）として算出されたSTENスコアは、スケールの最低値である1.0に切り上げられます。10.0より大きい値（例：11.4、10.9）として算出されたSTENスコアは、スケールの最高値である10.0に切り捨てられます。大局的な視点からスコアを見てみると、全受験者の3分の2強（68%）が3.5～7.5のスコアで、平均スコア5.5と1標準偏差の範囲に収まっていることがわかります。上図や本レポート中のグラフからわかるように、3.5以上5.4未満のスコアは、受験者集団の平均よりやや低いレベルのパフォーマンスを示し、3.4未満は低いスコアとみなされます。同様に、5.5を超えるスコアと7.4未満のスコアは平均をわずかに上回るスコアであることを示し、7.5を超えるスコアは各因子で高いスコアであることを示します。

ワールドワイド性格診断テストのスコアは、科学的根拠のある正確かつ精密なビッグファイブの測定値を提供しますが、他の性格診断テストのスコアと直接比較することはできません。というのも他の診断は、異なる集団やテスト受験条件に基づいてスケールを作成している可能性が高いためです。なお、個々のケースにおけるこの性格診断の精度は、各質問にどの程度正直に回答したかに左右されます。

あなたのスコアの概要

この表には、あなたのビッグファイブのスコア、各因子に関連する形容詞、関連するスキルの概要が示されています。これらの結果をより完全に理解するためには、続きをお読みください。

因子	記述子	構成スキル	このスキルに関するあなたの強み
体験への開放性/好奇心	クリエイティブ 論理的 情報通 知識豊富	芸術と科学の両方に興味を持っている 世界について考える クリエイティブなアイデアと解決策を思いつく 新しい学びに対して意欲的	平均をわずかに上回る 
誠実性/労働倫理	努力家 粘り強い 段取りがいい 信頼できる	準備万端、段取りがいい 正確で効率的 自分にかけてきた期待以上のことをする 勤勉	高い 
外向性/コミュニケーションスタイル	話し好き 自己主張が強い 陽気 エネルギーッシュ	社交的な場に慣れている グループ活動に熱心に参加する 人と一緒にいるときにくつろげる 人とコミュニケーションを頻繁にとる	高い 
協調性/チームワーク	フレンドリー 感謝の気持ちが強い 礼儀正しい 同情的	慈善事業に関心がある 寛大で他人に優しい 人助けに喜びを見出す 正直で他人の気持ちを尊重する	平均をわずかに上回る 
あなたの情緒的安定性 /ストレス耐性のスコアは 次の通りです:	穏やか 対処と緊張 冷静な 自主性のある	ストレスへの対処能力。 感情の制御能力。 冷静沈着さ。 批判への対処能力。	高い 

WW性格診断テストの因子

開放性/好奇心

自分のスコアを理解する

開放性は、その人が新しいアイデア、戦略、経験に対してどれくらいオープンかに関係しています。

スコアが高い人は、新しい食べ物に挑戦したり、知らない土地に旅行したり、いろいろな音楽を聴いたり、あらゆるテーマについて調べたりと、新しいことに挑戦するのが大好きです。

スコアが低い人は、慣れ親しんだもの、馴染み深いもの、実証済みのものを好む傾向があります。こうした人は視野を広げることにはほとんど興味を示しません。また、別の視点、信念、または習慣を考慮することもほとんどありません。

開放性を伸ばし続ける人は、豊かな想像力を身につけることができます。彼らは広い視野を持ち、成長志向を持っています。チャンスさえあれば知識やスキルを広げようとします。彼らは新しいアイデアと経験を重視します。

開放性スコアレベル

性格スケール	レベル	テスト受験者の合計%
7.5 - 10.0	高い	16%
5.5 - 7.4	平均をわずかに上回る	34%
3.5 - 5.4	平均をわずかに下回る	34%
1.0 - 3.4	低い	16%

開放性の低い人は、自分のルーチンを壊したり、新しいアイデアに取り組んだりすることに大きな苦手意識を持っています。要するに、彼らは何であれ新しいことを試したがらない傾向があります。そのため、他人からは閉鎖的と思われることが多いでしょう。

WW性格診断テストの因子

開放性/好奇心

自分のスコアを理解する

あなたのスコア

7.2

開放性/好奇心のスコア：

平均をわずかに上回る

定義：

芸術と科学の両方に興味を持っている。世界について考える。創造的なアイデアと解決策を思いつく。新しい学びに対して意欲的。

このスコアが意味すること：

このスコアからは、あなたは新しいことに挑戦する意欲があり、食べ物や音楽、文化的な経験を好むことがうかがえます。

しかし、この因子のスコアがさらに高い人ほどには、こうした経験を求めていることもうかがえます。そのため、他人の視点は尊重できても、自分の世界観はなかなか変えられないかもしれません。

WW性格診断テストの因子

誠実性/労働倫理

自分のスコアを理解する

誠実性は、将来の健康、幸福、成功を予測する上で、間違いなくビッグファイブの中で最も重要な因子です。当然ながら、ほとんどの仕事はこれらのスキルを必要とします。これらが結果的に強い労働倫理として顕在化し、「雇うべき」人材となるのです。

誠実性のスコアが高い人は、信頼性が高く、責任感が強く、秩序立った人である傾向があります。また、細部にも細心の注意を払う傾向があります。彼らは完璧主義者であり、自分にも他者にも高品質の仕事を要求します。仕事はずさんであったり、遅刻したり、無責任であることはほとんどありません。物事をそつなく、正確に行うことに意欲を燃やしています。目の前の困難に取り組む強い忍耐力を持っています。そのためこうした人は、この個人的なスキルを発揮して、多くのポジティブな結果を享受する傾向があります。

誠実性スコアレベル

性格スケール	レベル	テスト受験者の合計%
7.5 - 10.0	高い	16%
5.5 - 7.4	平均をわずかに上回る	34%
3.5 - 5.4	平均をわずかに下回る	34%
1.0 - 3.4	低い	16%

誠実性のスコアが高い人は、信頼性が高く、責任感が強く、秩序立った人である傾向があります。また、細部にも細心の注意を払う傾向があります。彼らは完璧主義者であり、自分にも他者にも高品質の仕事を要求します。仕事はずさんであったり、遅刻したり、無責任であることはほとんどありません。物事をそつなく、正確に行うことに意欲を燃やしています

WW性格診断テストの因子

開放性/好奇心

自分のスコアを理解する

あなたのスコア

8.5

あなたの誠実性/労働倫理スコア：

高い

定義：

準備万端、段取りがいい。正確で効率的。自分にかけてきた期待以上のことをする。タスクに一生懸命取り組む。

このスコアが意味すること：

このスコアからは、あなたが勤勉で、段取りよく、責任感を持って行動する傾向があることがうかがえます。目標を設定して達成し、タスクを完了するまでやり抜くことが得意です。さらに、このスコアからは、あなたが仕事、家庭、そして人生全般において、約束に対して責任を持つ人であることがうかがえます。

WW性格診断テストの因子

外向性/コミュニケーションスタイル

自分のスコアを理解する

外向性とは、外部の物事や客観的な考察に関心を持つ傾向を表します。このスコアは一般的に社会や文化への受容に関わることから、全体的な幸福度に影響します。

外向性のスコアが高い人は、通常、外向的で、社交的な場を楽しむことができます。人と一緒にいると元気になることが多いでしょう。さらに、会話を始め、人を説得し、グループのリーダーになることを苦にしません。高得点者は、自己主張が強く、積極的で、おしゃべりな人です。刺激や興奮を好み、明るい性格の人が多いようです。快活で、エネルギッシュで楽観的です。つまり、外向性の高い人は、他の人と会話したり、アイデアについて議論することでインスピレーションや高揚感を得ますし、社会的な交流を非常に楽しみます。

外向性スコアレベル

性格スケール	レベル	テスト受験者の合計%
7.5 - 10.0	高い	16%
5.5 - 7.4	平均をわずかに上回る	34%
3.5 - 5.4	平均をわずかに下回る	34%
1.0 - 3.4	低い	16%

外向性のスコアが低い人は、より内向的である傾向があります。そのため、控えめな性格で、静かな状況を好むことが多いようです。さらに、人付き合いや世間話を好みません。一般的に、この分野のスキルが低い人が社交の場を怖がっているとは限りません。一人でいる時間を増やしたいだけなのかもしれません。要するに、それほど多くの社会的刺激を必要としていないのです。

WW性格診断テストの因子

外向性/コミュニケーションスタイル

自分のスコアを理解する

あなたの外向性/コミュニケーションスタイルのスコアは次のとおりです：

あなたのスコア

8.0

高い

定義：

社交的な場に慣れている。グループ活動に熱心に参加する。仕事仲間という際にくつろげる。人とコミュニケーションを頻繁にとる。

このスコアが意味すること：

このスコアからは、あなたが人と接するとき、熱心で外向的、そして陽気であることがうかがえます。会話を始めたり、新しい知り合いを作ったりするのは簡単だと感じているでしょう。

また、自己主張がはっきりしており、他者と関わることを熱望しています。しかし、会話をリードするよりも、耳を傾ける方が適切な場合があることも知っておく必要があります。

WW性格診断テストの因子

協調性/チームワーク

自分のスコアを理解する

協調性は、人間関係の基盤となるものです。協調性は、私たちが慎み深く謙虚にすると同時に、他者への配慮と尊敬の念を抱かせてくれます。より健全な人間関係を構築し、パートナー同士やグループでより良い仕事をするためには、協調性が重要です。

協力、共感、敬意、誠実さ、親切さ、利他主義、信頼はすべて、協調性の構成要素です。高いスコアを持つ人は、他者に興味を持ち、他者の目を通して物事を見ることが多い(=他者視点取得が得意)傾向があります。人の役に立ち、人の幸せに貢献することを喜びとしています。また、自分一人が栄光を手にするよりも、グループの功績にすることを好みます。

協調性スコアレベル

性格スケール	レベル	テスト受験者の合計%
7.5 - 10.0	高い	16%
5.5 - 7.4	平均をわずかに上回る	34%
3.5 - 5.4	平均をわずかに下回る	34%
1.0 - 3.4	低い	16%

このスコアが低い人は、せっかちで、他の人をうっとうしいと思う場合があります。これらの人々は、利己的で共感能力に欠け、チームに参加したり、プロジェクトで協力したりする意思が薄い傾向があります。低得点者は、競争的、対立的、敵対的になる傾向があります。友達を作ったり、人との繋がりを大切にすることに苦労しているかもしれません。

WW性格診断テストの因子

協調性/チームワーク

自分のスコアを理解する

あなたのスコア

6.5

協調性/チームワークのスコアは次のとおりです。

平均をわずかに上回る

定義：

寛大で他人に優しい。人助けに喜びを見出す。正直で他人の気持ちを尊重する慈善団体や社会運動に関心がある。

このスコアが意味すること：

このスコアからは、あなたが他人に興味を示す傾向があり、友人を作ることができ、概して人を信頼したり、尊重したりできることがうかがえます。チームでの仕事はできますが、嫌いな人や意見の違う人と協力しあったり、彼らに親切にすることが苦手かもしれません。また、他者視点取得（＝他人の身になって考えること）に取り組むこともできるでしょう。

WW性格診断テストの因子

情緒的安定性/ストレス耐性

自分のスコアを理解する

情緒的安定性は、気分の一貫性、恋愛面、さらに様々なタイプのプレッシャーへの対処法に関係します。

このスコアが高い人は、忍耐力があり、ストレスの多いライフイベントの際にも平常心を保つことができます。こうした人は、厳しい状況に効果的に対処することができます。感情をコントロールし、衝動的な行動を避けます。このスコアが高い人は、新しいチャレンジも積極的に受け入れます。状況が変化すると、順応性と柔軟性を発揮します。

一方、このスコアが低い人は、新しい環境に適応すること、新しい活動を受け入れること、また、強いストレス下で自分の挙動をコントロールするのが苦手かもしれません。彼らは忍耐に欠ける傾向があります。また、ストレスやプレッシャーのかかる場面に直面すると、短気になる傾向があります。情緒的安定性が低い人は、心配性な傾向があります。イライラしやすくもあります。さらに、しばしば不安や落ち込みを感じる傾向があります。彼らは「気分屋」と表現できるかもしれません。

情緒的安定性スコアレベル

性格スケール	レベル	テスト受験者の合計%
7.5 - 10.0	高い	16%
5.5 - 7.4	平均をわずかに上回る	34%
3.5 - 5.4	平均をわずかに下回る	34%
1.0 - 3.4	低い	16%

WW性格診断テストの因子

情緒的安定性/ストレス耐性

自分のスコアを理解する

あなたのスコア

8.6

あなたの情緒的安定性/ストレス耐性のスコアは次の通りです：

高い

定義：

ストレスへの対処能力。感情の制御能力。冷静沈着さ。批判への対処能力。

このスコアが意味すること：

このスコアからは、あなたが苛立つことなく変化に適応できることがうかがえます。

一貫して安定した態度を示

し、プレッシャーの中でも冷静さを失いません。

ストレ

スに健康的な方法で対処し、過去の出来事について長い間思い悩むことはありません。感情をうまく管理し、衝動的、破壊的、無謀な行動を回避します。

ワールドワイド性格診断テストについて スコアを変えることはできますか？

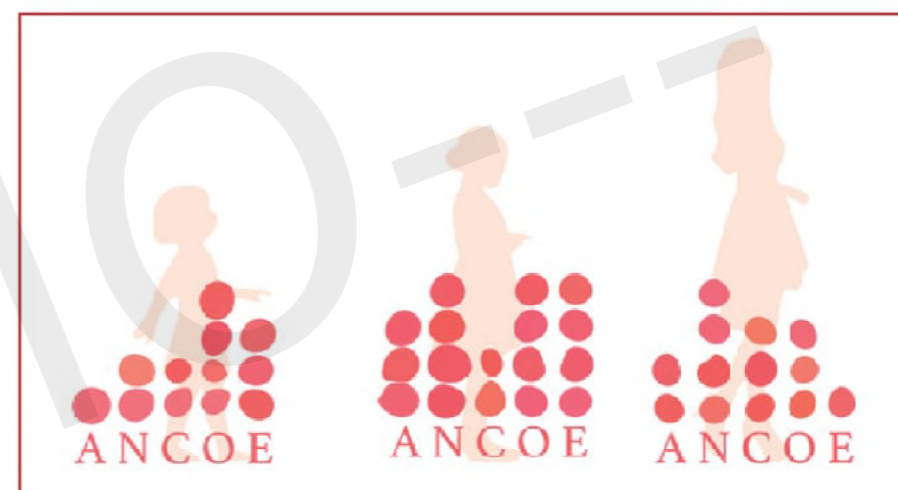
自分のスコアを理解する

診断に真剣に取り組んだなら、自分のスコアを見た後に、それが一生変化しないのか、それとも変化する可能性があるのか、という疑問が湧くのは当然です。

1世紀以上もの間、科学者たちは性格が「石膏のように固まっている」と信じていました。しかし、測定方法の改善、分析手法の高度化、そして時間をかけて蓄積された「ビッグデータ」によって、現在ではそうではないことが分かっています。

現在の科学的根拠では、これらのスキルは人生の過程で変化することが示唆されています。これはおそらく、自分の若い頃を振り返ってみれば納得がいくのではないのでしょうか。ほとんどの人が誠実性の成長を自認しており、また過去数年に比べて外向的でなくなった可能性を認めているのです。

またこれらの特性は、意図的な訓練や適切な戦略の導入によって改善されることが研究で示されています。つまり、性格にはスキルの要素があり、ビッグファイブは年齢を重ねるだけでなく、その特性を改善する方法を模索することで変化する可能性があるということです。人生における多くの事と同様に、自己研鑽の第一歩は、成人人口に対する自分の立ち位置を正確に知ること（いわゆる自己認識）であり、これがこのレポートの目的のひとつです。



ワールドワイド性格診断テストについて スコアを変えたいですか？

科学的な観点からは、これらの因子のスコアによって人生の結果が特別に変わることはないと言われています。例えば、外向性のスコアが高くても低くても、外向型として成功することはできます（発言と傾聴のタイミングを学べば）。また、イノベーションを必要としない仕事であれば、好奇心のスコアが低くても問題ないでしょう。

しかし、高スコアであっても、さらなる改善に取り組んだ方がよい因子が2つあります。それはどの2つでしょうか。また、その理由とは？

右の表は、誠実性と協調性のスコアが高いことに関連した科学的エビデンスのいくつかをリストアップしたものです。それぞれの知見は、多数の国や研究機関の、多数の異なる研究者によって確立されています。

因子	研究成果からわかること
誠実性/労働倫理	仕事で成功する可能性が高まる 健康で長生きできる可能性が高くなる 良いリーダーや起業家になれる可能性が高くなる より高い生活満足度を報告する可能性が高くなる
協調性/チームワーク	健康的でためになる人間関係を築ける可能性が高くなる 選んだキャリアで成功する可能性が高くなる 対立する場面で怒りをコントロールできる可能性が高くなる チームベースの仕事に重要な属性

これらは母集団全体に適用されるため、断定的なものではなく可能性の話ですが、自分の性格のこの2つの側面を新境地に導く戦略に取り組んでみてはいかがでしょうか。

ワールドワイド性格診断テストについて

スコアを向上させる方法

ポジティブ心理学の傘下には、将来的にスコアを上げたい場合に検討すべき戦略や手順が多数存在しています。以下では、誠実性と協調性の両方について、いくつかの項目を挙げています。

因子	エビデンスに基づく戦略
誠実性/労働倫理	<p>タイムマネジメントのコースを受講する。良質なコースであれば、驚くほど効果的</p> <p>「下準備」の概念について学び、さまざまな活動の段取りにそれを応用する</p> <p>スケジューリングの科学（ベンジャミン・フランクリンが有名）を探る</p> <p>目標設定に関するさまざまな戦略を学ぶ（例：ビジョンボード、逆算式目標設定、「いつもの完璧な1日」エクササイズ）</p> <p>習慣の積み重ねについて学ぶ</p>
協調性/チームワーク	<p>感謝日記をつける</p> <p>自分が信じる正義を支援するためにボランティアに参加する</p> <p>対立解消の戦略、ツール、ヒントについて学ぶ</p> <p>マインドフルネスコースを受講する</p> <p>他者視点取得について学ぶ</p>



ビッグファイブの他の因子を変化させたい場合にも、同様の戦略が存在します。探してみるといいかもしれません。（開放性のスコアが高ければ、そうせずにいられないでしょう）