

それぞれの文章が現在のあなたにどれくらいあてはまるかを考えて、1から5のいずれかの数字に○をつけてください。

1 : いいえ, 2 : どちらかというといいえ, 3 : どちらでもない,
4 : どちらかというとはいい, 5 : はい

- | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 色々なことにチャレンジするのが好きだ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 自分の感情をコントロールできる方だ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 自分の未来にはきっといいことがあると思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 新しいことや珍しいことが好きだ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 動揺しても、自分を落ち着かせることができる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 将来の見通しは明るいと思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. ものごとに対する興味や関心が強い方だ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. いつも冷静でいられるようこころがけている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 自分の将来に希望をもっている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 私は色々なことを知りたいと思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. ねばり強い人間だと思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 自分には将来の目標がある | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 気分転換がうまくできない方だ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 自分の目標のために努力している | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 慣れないことをするのは好きではない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. つらい出来事があると耐えられない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 新しいことをやり始めるのはめんどろうだ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. その日の気分によって行動が左右されやすい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. あきっぽい方だと思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 怒りを感じるとおさえられなくなる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

SCORING

新奇性追求 (Novelty Seeking)

$$=(\text{item1}+\text{item4}+\text{item7}+\text{item10}+\text{item13}+(6-\text{item16}^*)+(6-\text{item18}^*))/7$$

感情調整 (Emotional Regulation)

$$=(\text{item2}+\text{item5}+\text{item8}+\text{item11}+(6-\text{item14}^*)+(6-\text{item17}^*)+(6-\text{item19}^*)+(6-\text{item20}^*)+(6-\text{item21}^*))/9$$

肯定的な未来志向 (Positive Future Orientation)

$$=(\text{item3}+\text{item6}+\text{item9}+\text{item12}+\text{item15})/5$$

ARS 総得点 (ARS total score)

$$=(\text{sum from item1 to item21})/21$$

* 逆転項目 (Reverse-scored items)