

以下の文章のそれぞれが、あなたにとってどれくらい当てはまるかを、番号にをつけて答えて下さい。

		全くあてはまらない	極まれにあてはまる	まれに当てはまる	時にあてはまる	かなり当てはまる	ほとんどいつも当てはまる	いつも当てはまる
1	自分の思考が、苦悩や心の痛みの原因になっている	1	2	3	4	5	6	7
2	考えていることに囚われすぎて、自分が一番したいことをすることができない	1	2	3	4	5	6	7
3	自分を苦しめる考えを持っているときでも、結局その考え自体は、それほど重要なものではなくなるだろうと気づいている	1	2	3	4	5	6	7
4	自分に役に立たない位にまで、状況の分析をしすぎてしまう	1	2	3	4	5	6	7
5	自分自身の考えと苦闘する	1	2	3	4	5	6	7
6	動揺するようなことを考えたときでも、その考えが文字通りの事実ではないかもしれないと理解できる	1	2	3	4	5	6	7
7	特定のことを考えてしまうことで、自分に動揺する	1	2	3	4	5	6	7
8	頭に浮かぶ考えはコントロールする必要がある	1	2	3	4	5	6	7
9	違う観点から自分の考えを見ることは容易である	1	2	3	4	5	6	7
10	自分の考えにかなり巻き込まれがちだ	1	2	3	4	5	6	7
11	自分の考えに対し、あまりに強く反応してしまいがちである	1	2	3	4	5	6	7
12	自分自身に対して否定的な考えを持ちながら、それでもなお自分は満足のいく人間であると理解していることは可能である	1	2	3	4	5	6	7
13	動揺するような考えに執着しない方が自分の役に立つと分かっているにもかかわらず、そうすることにとっても苦勞する	1	2	3	4	5	6	7