

Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版

<反芻>

1. 自分のある側面について考えるのをやめたいと思っても、そこに注意が向くことが多い
2. 最近自分が言ったことやしたことについて、頭の中でいつも思い返しているように思う
3. 時々、自分自身について考えるのをなかなかやめることができない
4. 口論や意見の不一致があると、その後長い間私は起こったことを考えつづける
5. 本当に長い間、自分に起こったことを繰り返し考えたり、つくづくと考えたりしがちだ
6. 終わったことやしてしまったことを思い返すために時間を使うことはない(*)
7. 過去にあった場面で、自分がどう振舞ったかを頭の中でよく思い返している
8. 自分がしたことについて、自らもう一度評価をしていることに気が付くことがよくある
9. あまり長い間、自分自身のことを繰り返し考えたり、じっくり考えたりすることは決してない(*)
10. 不愉快な考えを頭の中から外へ出すことはたやすい(*)
11. もはや関心を持つべきではない人生の出来事について熟考することがよくある
12. 私は、恥ずかしい、あるいはがっかりした瞬間を思い返すのに、非常に多くの時間を費やしている

<省察>

1. 哲学的、抽象的な考えは、それほど私の興味を引くものではない(*)
2. 私はそれほど物事を深く考えるタイプの人ではない(*)
3. 「内的な」自己を探るのがとても好きだ
4. 物事に対する自分の態度や気持ちに、強い興味がある
5. 内省的、自省的な考え方は本当に好きではない(*)
6. なぜそうするのかを分析するのがとても好きだ
7. 私は、「深い」、内省的なタイプの人だとよく人に言われる
8. 自己分析はあまり好きではない(*)
9. もともと自己をととても探求したいと思っている
10. ものごとの本質や意味について深く考えることがとても好きだ
11. 自分の人生を哲学的に見ることがとても好きだとしばしば思う
12. 自分自身についてじっくり考えることは、楽しいとは思わない(*)

(*) : 逆転項目