

به نام خدا

## پرسشنامه الکسیتایمیای کودکان رایف

### Rieffe,s Children's Alexithymia Questionnaire

دانش آموز عزیز: پرسشنامه‌ای که در دست دارید برای ارزیابی عواطف شما تهیه شده و اجرا می‌گردد و هیچ گانه جواب درست و غلطی ندارد. این پرسشنامه تنها برای مطالعه افکار و احساس شما مورد استفاده قرار می‌گیرد و ممکن است جملاتی که در آن می‌بینید، در مورد شما گاهی درست نباشد.

دستورالعمل:

لطفا عبارتهای زیر را با دقت بخوانید و دور عدد مناسب خط بکشید. اگر دریافتید که انتخاب برایتان سخت است، همان عددی که بیشتر احساس شما را نشان می‌دهد، علامت بزنید.

درست                      کمی درست                      نادرست  
(۳)                      (۲)                      (۱)

لطفا قبل از جواب دادن به این سوالات هم پاسخ دهید:

سن.....سال                      جنس:  دختر                       پسر  
کلاس: اول راهنمایی                       دوم راهنمایی                       سوم راهنمایی                       اول دبیران

\*\*\*\*\*

ردیف	جملات	درست	کمی درست	نادرست
۱	اغلب در مورد احساساتم سردرگم هستم.	۳	۲	۱
۲	صحبت کردن درباره‌ی آن چه در درونم می‌گذرد، برایم دشوار است.	۳	۲	۱
۳	من حالاتی در بدنم احساس می‌کنم که حتی دکتر هم نمی‌تواند، بفهمد.	۳	۲	۱
۴	من می‌توانم به راحتی درباره‌ی آن چه در درونم می‌گذرد، برای دیگران حرف بزنم.	۳	۲	۱

۱	۲	۳	۵	وقتی که به مشکلی برمی خورم، می خواهم بدانم علت آن چیست و فقط درباره ی آن حرف نمی زنم.
۱	۲	۳	۶	وقتی ناراحت می شوم، نمی دانم غمگینم، عصبانی ام و یا ترسیده ام.
۱	۲	۳	۷	من اغلب درباره آن چه که در درونم می گذرد گیج هستم.
۱	۲	۳	۸	ترجیح می دهم به جای آن که به علت اتفاقات فکر کنم منتظر بنشینم تا ببینم چه اتفاقی می افتد.
۱	۲	۳	۹	برخی اوقات برای بیان آن چه که در درونم می گذرد، کلمه مناسبی پیدا نمی کنم.
۱	۲	۳	۱۰	این که بدانی در درونت چه می گذرد، بسیار مهم است.
۱	۲	۳	۱۱	بیان احساسی که نسبت به دیگران دارم، برایم دشوار است.
۱	۲	۳	۱۲	دیگران به من می گویند باید بیشتر در مورد احساسات درونی ام حرف بزنم.
۱	۲	۳	۱۳	من نمی دانم درونم چه می گذرد
۱	۲	۳	۱۴	اغلب مواقع نمی دانم چرا عصبانی هستم
۱	۲	۳	۱۵	ترجیح می دهم تا با دیگران درباره رویدادهای عادی زندگی حرف بزنم تا درباره آن چه که آن ها احساس می کنند.
۱	۲	۳	۱۶	ترجیح می دهم تا بیشتر برنامه های طنز و خنده دار تلویزیون را نگاه کنم تا برنامه هایی که مشکلات مردم را نشان می دهند.
۱	۲	۳	۱۷	حرف زدن درباره این که در درونم واقعا چه می گذرد، حتی برای بهترین دوستم هم، دشوار است.
۱	۲	۳	۱۸	من حتی زمانی که با دوستم ساکت نشسته ایم و چیزی به هم نمی گوییم، باز هم با او احساس صمیمیت می کنم.
۱	۲	۳	۱۹	احساسی که نسبت به یک مشکل دارم به من کمک می کند تا بتوانم در مورد حل آن کاری انجام دهم
۱	۲	۳	۲۰	هنگامی که برای فهمیدن داستان یک فیلم، به دقت آن را تماشا می کنم، کمتر از تماشای آن لذت می برم.

از همکاری شما متشکریم.