

AQC_Hebrew

© Carolien Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands.
www.focusonemotions.nl

Rieffe, C., Oosterveld, P., & Meerum Terwogt, M. (2006). An alexithymia questionnaire for children: Factorial and concurrent validation results. *Personality and Individual Differences*, 40, 123-133.

Authorized Hebrew translation by Professor Cory Shulman, The Paul Baerwald School of Social Work and Social Welfare Director Autism Center, The Hebrew University of Jerusalem; Dr Dorit Ben Shalom, Zlotowski Center for Neuroscience, Ben Gurion University of the Negev.

...איך אני מרגיש

מלא/י בבקשה את שמך הפרטי _____.

ואת תאריך הלידה שלך _____.

בדפים הבאים תמצא/י 20 משפטים קצרים. כל משפט הוא היגד על איך אנשים מרגישים או חושבים על הרגשות שלהם. את/ה יכול/ה לסמן לגבי כל משפט אם הוא נכון לרוב, נכון לפעמים או לא נכון לגביך.

בחר/י את התשובה המתאימה ביותר עבורך. את/ה יכול/ה לסמן תשובה אחת

אם את/ה מסתבך/ת, בחר/י את התשובה שמתאימה לך רוב הזמן. לאנשים שונים יש רגשות ורעיונות שונות בנוגע לרגשות שלהם. לכן, אין תשובה נכונה או לא נכונה, מדובר רק במה שאת/ה חושב/ת.

	לא נכון	נכון לפעמים	נכון לרוב
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

נכון לרוב	נכון לפעמים	לא נכון	
			8 אני מעדיף/ה לחכות ולראות מה קורה במקום לחשוב למה דברים קורים.
			9 לפעמים אני לא מוצא/ת את המילים לתאר איך אני מרגיש/ה בפנים.
			10 חשוב להבין איך את/ה מרגיש/ה בפנים.
			11 קשה לי להגיד איך אני מרגיש/ה בקשר לאנשים אחרים.
			12 אנשים אומרים לי שאני צריך/ה לדבר יותר. על איך אני מרגיש/ה בפנים.
			13 אני לא יודע/ת מה קורה בתוכי.
			14 הרבה פעמים אני לא יודע/ת למה אני כועס/ת.
			15 אני מעדיף/ה לדבר עם אנשים על דברים יום יומיים ולא על מה שהם מרגישים.
			16 אני מעדיף/ה להסתכל על תכניות טלוויזיה מצחיקות מאשר על סרטים שמספרים על בעיות של אנשים.
			17 קשה לי להגיד איך אני מרגיש/ה בפנים אפילו לחברים הכי טובים.
			18 אני יכול/ה להרגיש קרוב למישהו אפילו כשאנחנו רק יושבים ולא מדברים.
			19 לחשוב על מה שאני מרגיש/ה עוזר לי כשאני רוצה לעשות משהו בקשר לבעיות שלי.
			20 כשאני צריך/ה להתרכז בסרט כדי להבין את הסיפור, אני נהנה ממנו הרבה פחות.

. בבקשה בדוק/בדקי שסימנת את כל המשפטים

תודה!