

## AQC-FIN

© Carolien Rieffe, Development Psychology, Leiden University, the Netherlands [www.focusonemotions.nl](http://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.

Finnish translation by Max Karukivi, Department of Psychiatry, University of Turku, Finland

# Mitä **sinä** ajattelet omista tunteistasi?

Kerro ensin etunimesi: .....

Ja syntymäaikasi: .....

Oletko tyttö vai poika? .....

Seuraavilla sivuilla on 20 lyhyttä virkettä. Nämä virkkeet ovat väittämiä erilaisista tuntemuksista, joita sinulla saattaa olla, eli tunteistasi. Jokaisen väittämän kohdalla voit rastittaa vaihtoehdon ”totta”, ”osittain totta” tai ”ei totta”. Rastita vastaus, joka sopii sinuun parhaiten. Valitsemasi vastaus ei voi olla oikein tai väärin, koska kyse on siitä, mitä mieltä sinä olet! Väittäjä voi olla esimerkiksi:

”Minun on joskus vaikea valita kahden mukavan asian väliltä.”

Jos sinusta tuntuu, että väittäjä sopii sinuun, rastitat vastauksen ”totta”:

ei totta	osittain totta	totta
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Mutta jos olet sitä mieltä, että väittäjä *ei* sovi sinuun, rastitat kohdan...

ei totta	osittain totta	totta
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ja jos se mielestäsi sopii sinuun vähän, vastaus on...

ei totta	osittain totta	totta
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***Aloita vasta, kun saat luvan!***

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>1. Joskus en oikein tiedä itsekään, miltä minusta tuntuu.</b>  | <b>ei<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>osittain<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>totta</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>2. Minun on vaikea sanoa, miltä minusta tuntuu.</b>  | <b>ei<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>osittain<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>totta</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>3. Minulla on kehossani tuntemuksia, joita lääkäritkään eivät ymmärrä.</b>                                 | <b>ei<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>osittain<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>totta</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>4. Minun on helppo kertoa, miltä minusta tuntuu.</b>   | <b>ei<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>osittain<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>totta</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>5. Jos minulla on jokin ongelma, haluan mieluummin selvittää, mistä se johtuu, kuin vain kertoa siitä.</b> | <b>ei<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>osittain<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>totta</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>6. Kun olen huonolla tuulella, en tiedä, olenko surullinen, peloissani vai vihainen.</b>                   | <b>ei<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>osittain<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>totta</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>7. Tuntemukset kehossani saattavat hämmentää minua joskus.</b>   | <b>ei<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>osittain<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>totta</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>8. Annan asioiden mieluummin vain tapahtua kuin yritän ymmärtää, minkä takia ne tapahtuvat.</b>            | <b>ei<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>osittain<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>totta</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>9. Minulla on joitakin tuntemuksia, joista en tiedä tarkalleen, mitä ne ovat.</b>                          | <b>ei<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>osittain<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>totta</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>10. On tärkeää, että osaa tunnistaa omat tunteensa.</b>  | <b>ei<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>osittain<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>totta</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>11. Minun on vaikea kertoa, mitä tunteita minulla on muita ihmisiä kohtaan.</b>                            | <b>ei<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>osittain<br/>totta</b><br><input type="checkbox"/> | <b>totta</b><br><input type="checkbox"/> |

- |   |   |   |                                   |
|---|---|---|-----------------------------------|
| 12. Muut ihmiset sanovat, että minun pitäisi kertoa enemmän tunteistani.  | ei<br>totta<br><input type="checkbox"/> | osittain<br>totta<br><input type="checkbox"/> | totta<br><input type="checkbox"/> |
| 13. En oikein tiedä, mitä minun sisimmässäni tapahtuu.  | ei<br>totta<br><input type="checkbox"/> | osittain<br>totta<br><input type="checkbox"/> | totta<br><input type="checkbox"/> |
| 14. En usein tiedä, minkä takia olen vihainen.  | ei<br>totta<br><input type="checkbox"/> | osittain<br>totta<br><input type="checkbox"/> | totta<br><input type="checkbox"/> |
| 15. Puhun muiden ihmisten kanssa mieluummin siitä, mitä he ovat tehneet päivän aikana, kuin siitä, miltä heistä tuntuu. | ei<br>totta<br><input type="checkbox"/> | osittain<br>totta<br><input type="checkbox"/> | totta<br><input type="checkbox"/> |
| 16. Katson mieluummin hauskoja ohjelmia televisiosta kuin sellaisia elokuvia, jotka kertovat ihmisten ongelmista.       | ei<br>totta<br><input type="checkbox"/> | osittain<br>totta<br><input type="checkbox"/> | totta<br><input type="checkbox"/> |
| 17. Minun on vaikea kertoa edes parhaalle ystävälleni, miltä minusta oikeasti tuntuu sisimmässäni.                      | ei<br>totta<br><input type="checkbox"/> | osittain<br>totta<br><input type="checkbox"/> | totta<br><input type="checkbox"/> |
| 18. Minun on hyvä olla jonkun ihmisen kanssa – myös silloin, kun olemme hiljaa emmekä puhu mitään.                      | ei<br>totta<br><input type="checkbox"/> | osittain<br>totta<br><input type="checkbox"/> | totta<br><input type="checkbox"/> |
| 19. Omien tunteideni pohtiminen auttaa minua, jos haluan ratkaista ongelmiani.  | ei<br>totta<br><input type="checkbox"/> | osittain<br>totta<br><input type="checkbox"/> | totta<br><input type="checkbox"/> |
| 20. Jos joudun miettimään, minkä takia elokuvassa joku tekee tai sanoo jotakin,okuva ei ole minusta niin mukava.        | ei<br>totta<br><input type="checkbox"/> | osittain<br>totta<br><input type="checkbox"/> | totta<br><input type="checkbox"/> |

***Tarkista vielä, oletko rastittanut joka kohdassa yhden vastauksen!***