

AQC-SE

© 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 Swedish translation by Lunderquist, H. (2020). BUP Täby, Sweden.

Alexitymi frågeformulär för barn

AQC – svensk version

Hur jag känner mig...

Namn:

Födelsedag:

Nu kommer 20 korta meningar. Varje mening är ett påstående om hur människor kan känna sig, eller tänka om sina känslor. Du kan kryssa för varje mening om det stämmer ofta , stämmer ibland, stämmer inte. Välj det svar som passar bäst för dig. Du kan bara kryssa för ett svar för varje påstående. Om du tycker det är svårt, välj det svar som stämmer bäst större delen av tiden. Olika människor har olika känslor och tankar om sina känslor. Därför finns det inget rätt eller fel svar. Det handlar om hur du tänker.

Alexithymia Questionnaire for Children - Swedish Version

	Stämmer inte	Stämmer ibland	Stämmer ofta
1. Jag är ofta förvirrad kring hur jag känner mig inuti.			
2. Jag tycker det är svårt att säga hur jag känner mig.			
3. Jag känner saker i min kropp som inte ens läkare förstår.			
4. Jag kan lätt säga hur jag känner mig inuti.			
5. När jag har ett problem, vill jag veta vad det beror på, inte bara prata om det.			
6. När jag är upprörd, vet jag inte om jag är ledsen, rädd eller arg.			
7. Jag är ofta förvirrad över saker som jag känner i min kropp.			
8. Jag föredrar att vänta och se vad som händer, istället för att tänka på varför saker händer.			
9. Ibland kan jag inte hitta ord för att säga hur jag känner mig inuti.			
10. Det är viktigt att förstå hur man känner sig inuti.			
11. Jag tycker det är svårt att säga vad jag känner för andra personer			
12. Andra människor säger att jag borde prata mer om hur jag känner mig inuti.			
13. Jag vet inte vad som pågår inuti mig.			
14. Ofta vet jag inte varför jag är arg.			
15. Jag föredrar att prata med människor om vardagliga saker snarare än om hur de känner sig.			
16. Jag föredrar att titta på roliga TV-program snarare än filmer där det berättas om andra människors problem.			
17. Det är svårt för mig att säga hur jag känner mig inuti, även till min bästa vän.			
18. Jag kan känna mig nära någon även om vi bara sitter still och inte säger något.			
19. Att tänka på hur jag känner mig hjälper mig när jag vill göra något åt mina problem.			
20. När jag måste koncentrera mig på en film för att förstå historien, njuter jag mindre av filmen.			

Kontrollera att du har kryssat för alla meningar. Tack!