



## الکستایمیای نورنتو

### تیلور و باگی

- ۱ - من اغلب در مورد هیجانان درونی‌ام (اینکه چه هیجانی را تجربه می‌کنم) احساس سردرگمی می‌کنم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً موافقم            | موافقم                   | نظری ندارم               | مخالفم                   | کاملاً مخالفم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۲ - برای من مشکل است که لغت مناسبی برای بیان احساساتم پیدا کنم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً موافقم            | موافقم                   | نظری ندارم               | مخالفم                   | کاملاً مخالفم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۳ - گاهی اوقات حالت‌هایی را در بدنم تجربه می‌کنم که حتی دکترها هم قادر به شناخت آنها نیستند.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً موافقم            | موافقم                   | نظری ندارم               | مخالفم                   | کاملاً مخالفم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۴ - برایم راحت است که احساساتم را توصیف نمایم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً موافقم            | موافقم                   | نظری ندارم               | مخالفم                   | کاملاً مخالفم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۵ - من ترجیح می‌دهم بجای توصیف کردن مشکلات آنها را تحلیل نمایم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً موافقم            | موافقم                   | نظری ندارم               | مخالفم                   | کاملاً مخالفم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۶ - در هنگام آشفتگی نمی‌دانم که آیا غمگین، هراسان یا خشمگین هستم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً موافقم            | موافقم                   | نظری ندارم               | مخالفم                   | کاملاً مخالفم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۷ - اغلب در بدنم حالت‌هایی بوجود می‌آید که در مورد آنها احساس گیجی می‌کنم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً موافقم            | موافقم                   | نظری ندارم               | مخالفم                   | کاملاً مخالفم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۸ - من اغلب ترجیح می‌دهم از مسائل بگذرم تا این که سعی کنم بفهمم چرا چنین مسئله‌ای پیش آمده است.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً موافقم            | موافقم                   | نظری ندارم               | مخالفم                   | کاملاً مخالفم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۹ - احساساتی دارم که قادر به درک آنها نیستم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً موافقم            | موافقم                   | نظری ندارم               | مخالفم                   | کاملاً مخالفم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۱۰ - به نظر من درک کردن احساسات درونی الزامی است.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً موافقم            | موافقم                   | نظری ندارم               | مخالفم                   | کاملاً مخالفم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۱۱ - برایم مشکل است احساسم را در مورد مردم توصیف کنم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً موافقم            | موافقم                   | نظری ندارم               | مخالفم                   | کاملاً مخالفم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



اطرافیان از من می‌خواهند که بیشتر راجع به احساساتم به آنها توضیح دهم.

- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً مخالفم            | مخالفم                   | نظری ندارم               | موافقم                   | کاملاً موافقم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۱۳ - نمی‌دانم در درون من چه می‌گذرد.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً مخالفم            | مخالفم                   | نظری ندارم               | موافقم                   | کاملاً موافقم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۱۴ - اغلب اوقات نمی‌دانم که چرا عصبانی هستم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً مخالفم            | مخالفم                   | نظری ندارم               | موافقم                   | کاملاً موافقم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۱۵ - ترجیح می‌دهم با مردم در مورد کارهای روزمره‌شان صحبت کنم تا احساساتشان.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً مخالفم            | مخالفم                   | نظری ندارم               | موافقم                   | کاملاً موافقم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۱۶ - دیدن برنامه‌های تفریحی تلویزیون را به دیدن فیلم‌های جدی ترجیح می‌دهم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً مخالفم            | مخالفم                   | نظری ندارم               | موافقم                   | کاملاً موافقم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۱۷ - برایم مشکل است حتی برای نزدیک‌ترین دوستانم احساسات عمیقم را آشکار کنم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً مخالفم            | مخالفم                   | نظری ندارم               | موافقم                   | کاملاً موافقم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۱۸ - نه تنها هنگام صحبت که در لحظات سکوت هم می‌توانم با طرف مقابلم احساس نزدیکی کنم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً مخالفم            | مخالفم                   | نظری ندارم               | موافقم                   | کاملاً موافقم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۱۹ - بررسی احساساتم را برای حل مشکلاتم مفید می‌دانم.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً مخالفم            | مخالفم                   | نظری ندارم               | موافقم                   | کاملاً موافقم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- ۲۰ - بررسی موشکافانه فیلم‌ها از لذت آنها می‌کاهد.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کاملاً مخالفم            | مخالفم                   | نظری ندارم               | موافقم                   | کاملاً موافقم            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## پرسشنامه بیست سوالی الکسیتایمیای تورنتو

در سالهای اخیر عامل الکسیتایمییا به عنوان یک فاکتور شخصیتی که نقش مهمی در بیماریهای روان تنی دارد پذیرفته شده است. ولی تحقیقات پیرامون آن همواره به علت فقدان یک ابزار قدرتمند که به درستی می تواند این عامل را اندازه گیری نماید با مشکل مواجه بوده است. به علت این فقدان بارز در حوزه سنجش این عامل تیلور و باگی (۱۹۹۳) سعی نمودند تا یک پرسشنامه خود گزارش را بر اساس متدهای علمی و تجربی ساخت آزمونها طراحی نمایند در مطالعات اولیه آنها مقیاس بیست و شش سوالی الکسیتایمیای تورنتو را طراحی نمودند که از ثبات درونی و اعتبار خوبی برخوردار بود. این پرسشنامه از ۴ بعد الکسیتایمییا را مورد سنجش قرار می داد. این ابعاد عبارتند از:

- ۱- مشکل در شناسایی و تمایز گذاری بین احساسات و حسهای بدنی
- ۲- مشکل در توصیف احساسات
- ۳- کاهش خیالپردازی
- ۴- تفکر برون مدار

در ادامه این پرسشنامه آنها سعی نمودند تا ساختار ترکیبی این مقیاس را مورد ارزیابی مجدد قرار دهند. در این ارزیابی مجدد آنها دریافتند که علیرغم انتظارشان مبنی بر اینکه تمامی سوالهای پرسشنامه باید با یکدیگر به صورتی مثبت همبستگی داشته باشند سوالهای مربوط به عامل کاهش خیالپردازی همبستگی بسیار ضعیفی با نتایج کل آزمون نشان می دهند. حتی هاویلند و همکاران ۱۹۹۴ یک همبستگی منفی بین این عامل و عوامل دیگر یافتند به طوری که عامل مشکل در خیالپردازی همبستگی اندکی با دیگر وجوه ساختار الکسیتایمییا دارد و این برخلاف نظریه ساختاری الکسیتایمییا بود چرا که انتظار می رفت افرادی که ساختار تفکری برون مدار دارند می بایست کاهش نیز در زندگی خیالی خود داشته باشند. اما نتایج پژوهشهای دیگر نیز این یافته را تأیید نمود به طوری که در نهایت تیلور و باگی برای پاسخ به این تناقض فرض نمودند که در تحقیقات آنها از یک سو ممکن است خود گزارش دهی فعالیت خیالپردازی به علت تمایل به پاسخهای جامعه پسند محدود شده باشد و از سوی دیگر بررسی خیالپردازی به تنهایی نمی تواند به طور مکفی نقض در فعالیتهای ذهنی افراد را اندازه گیری نماید. با توجه به عدم هماهنگی بین این عوامل و عوامل دیگر تیلور و باگی (۱۹۹۴) به تجدید نظر در پرسشنامه اولیه پرداختند که در نهایت با استفاده از روش تحلیل عوامل پرسشنامه ۲۰ سوالی



الکسیتایمیای تورنتو را بر اساس ۳ عامل دیگر ساختند. ۳ شاخص فعلی پرسشنامه عبارتند از:

### ۱- مشکل در شناسایی احساسات

این بخش از پرسشنامه شامل ۷ سوال بوده و توانایی آزمودنی را در شناسایی احساساتش با حسهای بدنی را می سنجد. این شاخص شامل سوالهای ۱ و ۳ و ۶ و ۷ و ۹ و ۱۳ و ۱۴ می باشد.

### ۲- مشکل در بیان احساسات:

این بخش از پرسشنامه شامل ۵ سوال بوده و توانایی آزمودنی را در بیان احساسات و اینکه آیا قادر است احساسات خودش را در قالب لغات بیان نماید یا خیر می باشد. این قسمت شامل سوالهای ۲ و ۴ و ۱۱ و ۱۲ و ۱۷ می باشد.

### ۳- تفکر برون مدار:

این بخش از پرسشنامه میزان درون نگری و عمیق شدن فرد در احساسات درونی خودش و دیگران را بررسی و شامل سوالهای ۱۸ و ۱۹ و ۲۰ و ۲۱ و ۱۵ و ۱۶ می باشد. این پرسشنامه از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است. ثبات درونی آنبر حسب آلفای کرونباخ به صورت نمره کلی  $EOT = 0.76$ ،  $COM = 0.75$ ،  $DIF = 0.78$ ،  $0.81$  مجدد  $0.77$  گزارش شده است (تیلور، ۱۹۹۴) در فرم فارسی روایی آزمون به شیوه روایی محتوا محاسبه گردید، بدین ترتیب که تست مذکور به دو کارشناس ارائه شد و از آنها در خواست گردید نظر خود را در مورد میزان ارتباط هر سوال با الکسیتایمیما به صورت ۴ رتبه از کاملاً نامربوط است (نمره ۱) تا کاملاً مربوط است (نمره ۴) بیان نمایند سپس همبستگی بین نظریات دو کارشناس توسط فرمول اسپیرمن اندازه گیری شد که نتیجه آن همبستگی  $0.85$  بین نظریات کارشناسان را نشان می داد. اعتبار تست نیز با استفاده از یک گروه بیست نفره و روش دو نیمه کردن و آزمون مجدد  $0.74$  و  $0.72$  به دست آمد.