

Kwestionariusz aleksytymii Perth (polska wersja: Larionow i in., 2022)

Perth Alexithymia Questionnaire (Preece et al., 2018)

Paweł Larionow

Kazimierz Wielki University (Poland)

David Preece

Curtin University (Australia)

Karolina Mudło-Głagolska

Kazimierz Wielki University (Poland)

Larionow, P., Preece, D. A., Mudło-Głagolska, K. (2022). Assessing alexithymia across negative and positive emotions: Psychometric properties of the Polish version of the Perth Alexithymia Questionnaire. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 1047191. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1047191>

Kwestionariusz aleksytymii Perth (polska wersja: Larionow i in., 2022)
Perth Alexithymia Questionnaire (Preece et al., 2018)

W tym kwestionariuszu pytamy o Twoje postrzeganie i doświadczanie emocji. **Oceń, czy podane stwierdzenia są prawdziwe dla Ciebie — czy zgadzasz się z nimi, czy nie zgadzasz.** Zakreśl kółkiem jedną odpowiedź dla każdego ze stwierdzeń.

Część pytań dotyczy „złych” czy nieprzyjemnych emocji, takich jak smutek, złość czy strach. Niektóre pytania odnoszą się do „dobrych” lub przyjemnych emocji, takich jak radość, zadowolenie czy ekscytacja.

| | | Zdecydo- wanie się nie zgadzam | ... | ... | Ani się zga- dzam, ani się nie zga- dzam | ... | ... | Zdecydo- wanie się zgadzam |
|----|---|---|-----|-----|---|-----|-----|-------------------------------------|
| 1 | Kiedy czuję się <i>źle</i> (odczuwam nieprzyjemną emocję), trudno mi znaleźć odpowiednie słowa, by opisać moje uczucia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Kiedy czuję się <i>źle</i> , trudno mi stwierdzić czy odczuwam smutek, złość, czy strach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Mam tendencję do ignorowania tego, jak się czuję. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Kiedy czuję się <i>dobrze</i> (odczuwam przyjemną emocję), trudno mi znaleźć odpowiednie słowa, by opisać moje uczucia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Kiedy czuję się <i>dobrze</i> , trudno mi stwierdzić czy odczuwam radość, zadowolenie, czy ekscytację. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Wolę pozostawić moje emocje w tle niż skupiać się na ich odczuwaniu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Kiedy czuję się <i>źle</i> , nie mogę mówić o tych uczuciach dogłębnie ani szczegółowo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | Kiedy czuję się <i>źle</i> , nie potrafię zrozumieć tych uczuć. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | Nie zwracam uwagi na moje emocje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | Kiedy czuję się <i>dobrze</i> , nie mogę mówić o tych uczuciach dogłębnie ani szczegółowo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | Kiedy czuję się <i>dobrze</i> , nie potrafię zrozumieć tych uczuć. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Zwykle staram się unikać myślenia o tym, co czuję. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13 | Kiedy dzieje się coś <i>złego</i> , trudno mi opisać słowami to, jak się czuję. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14 | Kiedy czuję się <i>źle</i> , jestem dezorientowana/y i nie wiem, jaką emocję odczuwam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | Wolę skupiać się na rzeczach, które mogę realnie zobaczyć lub poczuć, a nie na moich emocjach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16 | Kiedy dzieje się coś <i>dobrego</i> , trudno mi opisać słowami to, jak się czuję. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17 | Kiedy czuję się <i>dobrze</i> , jestem dezorientowana/y i nie wiem, jaką emocję odczuwam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18 | Nie staram się być „w kontakcie” z moimi emocjami. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19 | Kiedy czuję się <i>źle</i> , to jeśli próbuję opisać, jak się czuję, nie wiem, co powiedzieć. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 | Kiedy czuję się <i>źle</i> , nie potrafię uzmysłowić sobie, skąd biorą się moje uczucia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21 | Nie jest dla mnie ważne, by wiedzieć, co czuję. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22 | Kiedy czuję się <i>dobrze</i> , to jeśli próbuję opisać to, jak się czuję, nie wiem co powiedzieć. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23 | Kiedy czuję się <i>dobrze</i> , nie potrafię uzmysłowić sobie, skąd biorą się moje uczucia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24 | Zastanawianie się nad moimi emocjami jest dla mnie dziwne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Co to jest aleksytymia?

Aleksytymia jest konstruktem wielowymiarowym, składającym się z trzech komponentów: (1) trudności w rozpoznawaniu własnych uczuć (ang. *difficulty identifying one's own feelings* [DIF]), (2) trudności w opisywaniu uczuć (ang. *difficulty describing feelings* [DDF]) oraz (3) stylu myślenia zorientowanego na zewnątrz (lub operacyjnego stylu myślenia; ang. *externally orientated thinking style* [EOT]), który sprawia, że osoba nie skupia swojej uwagi na emocjach. Innymi słowy, osoby z wysokim poziomem aleksytymii mają trudności ze skupieniem uwagi na swoich stanach emocjonalnych (EOT) i trudności z dokładną oceną tych stanów (DIF, DDF; Preece i in., 2017; Sifneos, 1973). Jak określono w modelu aleksytymii bazującym na ocenie uwagi (ang. *attention-appraisal model of alexithymia*; Preece i in., 2017), ogólny poziom aleksytymii jednostki odzwierciedla poziom rozwoju jej schematów emocjonalnych (tj. struktur poznawczych używanych do interpretowania informacji o emocjach) oraz stopień, w jakim unika ona skupiania się na swoich stanach emocjonalnych. Istnieją dowody na to, że aleksytymia jest cechą względnie stabilną, chociaż jej poziom może się zmieniać wraz z upływem czasu, np. gdy ludzie przechodzą przez okresy zwiększonego stresu lub w odpowiedzi na ukierunkowane leczenie (zob. Luminet i in., 2001).

Kwestionariusz aleksytymii Perth (PAQ)

PAQ (Preece i in., 2018) to 24-pozycyjny kwestionariusz do pomiaru aleksytymii u osób dorosłych i młodzieży. PAQ służy do oceny trzech komponentów aleksytymii, zarówno w odniesieniu do emocji negatywnych, jak i pozytywnych. Na podstawie wyników uzyskanych za pomocą tego narzędzia można obliczyć wyniki dla 5 podskal i 6 wyników złożonych, przy czym wyższe wyniki wskazują na wyższy poziom aleksytymii. W praktyce najczęściej stosuje się 5 podskal oraz wynik ogólny, ponieważ takie rozwiązanie zapewnia równowagę między wszechstronnością a zwięzłością diagnozy, która jest odpowiednia dla większości badań i celów klinicznych.

| Podskale/wyniki złożone | Jak obliczyć? | Co jest mierzone? |
|---|--|---|
| Podskale | | |
| Negatywne emocje–Trudności w rozpoznawaniu własnych uczuć (N–DIF) | Zsumuj pozycje testowe 2, 8, 14, 20 | Trudności w identyfikowaniu, rozumieniu i rozróżnianiu własnych negatywnych uczuć |
| Pozytywne emocje–Trudności w rozpoznawaniu własnych uczuć (P–DIF) | Zsumuj pozycje testowe 5, 11, 17, 23 | Trudności w identyfikowaniu, rozumieniu i rozróżnianiu własnych pozytywnych uczuć |
| Negatywne emocje–Trudności w opisywaniu uczuć (N–DDF) | Zsumuj pozycje testowe 1, 7, 13, 19 | Trudności z opisywaniem i komunikowaniem własnych negatywnych uczuć |
| Pozytywne emocje–Trudności w opisywaniu uczuć (P–DDF) | Zsumuj pozycje testowe 4, 10, 16, 22 | Trudności z opisywaniem i komunikowaniem własnych pozytywnych uczuć |
| Myślenie zorientowane na zewnątrz (G–EOT) | Zsumuj pozycje testowe 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 | Tendencja do niekoncentrowania się na własnych emocjach (negatywnych i pozytywnych) |
| Wyniki złożone | | |
| Ogólny wynik trudności w rozpoznawaniu własnych uczuć (G–DIF) | Suma wyników podskal N–DIF i P–DIF | Trudności w identyfikowaniu, rozumieniu i rozróżnianiu własnych uczuć (negatywnych i pozytywnych) |
| Ogólny wynik trudności w opisywaniu własnych uczuć (G–DDF) | Suma wyników N–DDF i P–DDF | Trudności z opisywaniem i komunikowaniem własnych uczuć (negatywnych i pozytywnych) |
| Negatywne emocje–Trudności w ocenie uczuć (N–DAF) | Suma wyników N–DIF i N–DDF | Trudności z rozpoznawaniem i opisywaniem (tj. oceną) własnych negatywnych uczuć |
| Pozytywne emocje–Trudności w ocenie uczuć (P–DAF) | Suma wyników P–DIF i P–DDF | Trudności z rozpoznawaniem i opisywaniem (tj. oceną) własnych pozytywnych uczuć |
| Ogólny wynik trudności w ocenie uczuć (G–DAF) | Suma wyników N–DIF, P–DIF, N–DDF i P–DDF | Trudności z rozpoznawaniem i opisywaniem (tj. oceną) własnych uczuć (negatywnych i pozytywnych) |
| Ogólny wynik aleksytymii | Suma wyników wszystkich pozycji testowych | Ogólna aleksytymia; trudności ze skupieniem uwagi na własnych uczuciach (negatywnych i pozytywnych) i ich oceną |

Bibliografia

- Larionow, P., Preece, D. A., Mudło-Głagolska, K. (2022). Assessing alexithymia across negative and positive emotions: Psychometric properties of the Polish version of the Perth Alexithymia Questionnaire. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1047191. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1047191>
- Luminet, O., Bagby, R. M., Taylor, G. J. (2001). An evaluation of the absolute and relative stability of alexithymia in patients with major depression. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70, 254–260. <https://doi.org/10.1159/000056263>
- Preece, D., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., Dandy, J. (2017). Establishing the theoretical components of alexithymia via factor analysis: Introduction and validation of the attention-appraisal model of alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 119, 341–352. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.003>
- Preece, D., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J., Allan, A. (2018). The psychometric assessment of alexithymia: Development and validation of the Perth Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 132, 32–44. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.011>
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255–262. <https://doi.org/10.1159/000286529>