

**Skrócona wersja Kwestionariusza aleksytymii Perth:
arkusz testowy i instrukcja obliczania wyników**

The Polish translation of the Perth Alexithymia Questionnaire-Short Form:
Copy of questionnaire and scoring instructions

Paweł Larionow

Kazimierz Wielki University (Poland)

e-mail: pavel@ukw.edu.pl

David A. Preece

Curtin University (Australia)

Karolina Mudło-Głagolska

Kazimierz Wielki University (Poland)

Skrócona wersja Kwestionariusza aleksytymii Perth (polska wersja: Larionow i in., 2023)
Perth Alexithymia Questionnaire-Short Form (Preece et al., 2023)

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	Nie zwracam uwagi na moje emocje.	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 (*difficulty identifying one's own feelings* [DIF]), (2) trudności w opisywaniu uczuć (*difficulty describing feelings* [DDF]) oraz (3) stylu myślenia zorientowanego na zewnątrz (lub operacyjnego stylu myślenia; *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).

Skrócona wersja Kwestionariusza aleksytymii Perth (*Perth Alexithymia Questionnaire-Short Form, PAQ-S*)

PAQ-S (Preece i in., 2023) to 6-pozycyjny kwestionariusz do pomiaru aleksytymii u osób dorosłych i młodzieży. PAQ-S służy do oceny ogólnego poziomu aleksytymii. Natomiast PAQ-S w porównaniu do pełnej 24-pozycyjnej wersji Kwestionariusza aleksytymii Perth (*Perth Alexithymia Questionnaire, PAQ*; Preece i in., 2018) nie pozwala na ocenę trzech komponentów aleksytymii.

Obliczanie wyników

Odpowiedzi na pytania zawarte w PAQ-S udzielane są na 7-punktowej skali Likerta (od 1 do 7), przy czym wyższe wyniki wskazują na wyższe nasilenie aleksytymii (zakres wyników od 6 do 42). Aby obliczyć wynik PAQ-S, należy zsumować wyniki wszystkich sześciu pozycji; jest on ogólnym wskaźnikiem poziomu aleksytymii.

Polska wersja PAQ-S bazuje na 24-pozycyjnej polskiej wersji kwestionariusza PAQ (Larionow i in., 2022). W celu uzyskania dodatkowych informacji proszę o kontakt e-mail: Paweł Larionow (pavel@ukw.edu.pl).

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. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Bjureberg, J., Chen, W., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., Gross, J. J. (2023). The Perth Alexithymia Questionnaire-Short Form (PAQ-S): A 6-item measure of alexithymia. *Journal of Affective Disorders*, 325, 493–501. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.036>
- 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>