

AQC-PL

© 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 Polish translation by Bieleninik, Pizuńska, Słowińska, Stark, & Wdówka, Institute of Psychology, Faculty of Social Sciences, University of Gdańsk, Gdańsk, Poland.

Kwestionariusz Aeksytmiii dla Dzieci
AQC – wersja polska

Poniżej znajdziesz 20 krótkich zdań. Każde zdanie to stwierdzenie, które przedstawia, jak ludzie mogą się czuć lub co mogą myśleć o swoich uczuciach. Możesz oznaczyć czy dane zdanie jest dla Ciebie często prawdziwe, czasami prawdziwe czy nieprawdziwe. Wybierz odpowiedź, która najlepiej do Ciebie pasuje. Możesz zaznaczyć tylko jedną odpowiedź.

Jeśli okaże się to dla Ciebie trudne, wybierz odpowiedź, która pasuje do Ciebie przez większość czasu. Różni ludzie mają różne uczucia i wyobrażenia o swoich uczuciach. Dlatego też nie ma dobrych i złych odpowiedzi, ponieważ liczy się tylko to, co uważasz ty.

| | Nieprawdziwe | Czasami prawdziwe | Często prawdziwe |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Często jestem zakłopotany z powodu moich uczuć. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Trudno mi nazwać moje uczucia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Czuje w swoim ciele doznania, których nawet lekarze nie potrafią zrozumieć. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Łatwo przychodzi mi nazywanie moich uczuć. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Gdy mam problem, chciałbym/chciałabym poznać jego przyczynę, a nie tylko o nim rozmawiać. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Gdy jestem w złym humorze, trudno mi powiedzieć, czy jestem smutny/a, przestraszony/a, czy zły/a. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Często czuję się zakłopotany z powodu doznań, jakie czuję w swoim ciele. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Wolałbym/Wolałabym poczekać i zobaczyć co się stanie, zamiast myśleć o tym, dlaczego pewne rzeczy się dzieją. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Czasami trudno mi opisać, co czuję. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ważne jest, aby rozumieć swoje uczucia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Trudno mi określić, co czuję do innych osób. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Inni mówią mi, że powinienem/powinnam mówić więcej o swoich uczuciach. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Nie wiem, jakie są moje wewnętrzne uczucia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Często nie potrafię określić przyczyny swojej złości. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Wolę rozmawiać z innymi o rzeczach codziennych niż o tym, jak się czują. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Wolę oglądać programy rozrywkowe niż poważne filmy o problemach życiowych. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Trudno mi opisać moje uczucia, nawet w rozmowie z przyjaciółmi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Mogę czuć, że jestem blisko z drugą osobą, nawet gdy milczymy. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Gdy myślę o swoich uczuciach, łatwiej jest mi rozwiązać moje problemy. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Gdy muszę skoncentrować się na fabule filmu, aby dobrze go zrozumieć, oglądanie mniej mi się podoba. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sprawdź proszę czy oceniłeś/aś wszystkie zdania.
Dziękuję!