



## Test alexitýmie

Online dotazník o alexitýmii bol vyvinutý v roku 2005 a prekonáva niektoré všeobecné nedostatky iných dotazníkov ako napríklad Bermond-Vorst alebo TAS-20. Dotazník navrhol Jasonom Thompson, ktorý plánoval vytvoriť bezplatný dotazník o alexitýmii dostupný pre celú komunitu.

| <b>Modul</b> | <b>Kapitoly</b> | <b>Veľkosť skupiny</b> | <b>Trvanie</b> |
|--------------|-----------------|------------------------|----------------|
| • Povedomie  | • Emócie        | • Jednotlivec          | • 15 min       |

### Kľúčové slová

alexitýmia, emócie, emočná slepota

### Ciele

Test je vytvorený pre ľudí, ktorí chcú preveriť svoje emočné vnímanie a potrebujú rýchly a jednoduchý spôsob, ktorým by sa otestovali. Test je bezplatný a anonymný.

### Účastníci

Počet účastníkov nie je limitovaný. Je určený na individuálne vyplňanie.

### Popis

Bezplatný online a papierový dotazník na určenie skóre týkajúceho sa alexitýmie danej osoby

### Potrebné materiály

K dispozícii je online test a jeho papierová verzia.

### Metodika

1. Bezplatný online dotazník na určenie skóre týkajúceho sa alexitýmie danej osoby je dostupný na stránke <https://www.alexithymia.us/test-alexithymia/>; <https://www.alexithymia.us/de/test-alexithymie>. Účastník odpovedá na otázky najprirodzenejšie, ako dokáže. Na každú z 37 otázok je možné odpovedať jednou z piatich ponúkaných odpovedí. Pre získanie relevantných výsledkov potrebuje účastník odpovedať minimálne na 20 otázok. Na využitie dotazníku Online Alexithymia Questionnaire nie je potrebné povolenie
2. Papierová verzia dotazníka Online Alexithymia Questionnaire (OAQ-G2) (v angličtine, chorvátčine, slovinčine) je dostupná na tomto mieste s povolením autora. Manuálne bodovanie pre každú otázku:

Výrazne súhlasím | Súhlasím | Nie som rozhodnutý/á | Nesúhlasím | Výrazne nesúhlasím

.....(5)..... (4) ..... (3)..... (2)..... (1)

Okrem otázok 3, 7, 8, 23, a 32, ktoré sa skórujú opačne:

Výrazne súhlasím | Súhlasím | Nie som rozhodnutý/á | Nesúhlasím | Výrazne nesúhlasím

.....(1)..... (2)..... (3)..... (4)..... (5)

Maximálne možné získané skóre je 185. Tento test používa arbitrárne skóre: rovná sa alebo menej než 94 = nemá alexitýmiu, rovná sa alebo viac než 113 = možná alexitýmia.

## Tipy pre lektora

Nútenie respondenta k odpovedi na každú otázku v ňom môže vyvolať frustráciu. Je totiž celkom možné, že daná otázka nebude pre respondenta relevantná, a tým môže dôjsť k narušeniu celého procesu. Z tohto dôvodu sa nezodpovedané otázky kategorizujú ako „Nie som rozhodnutý/á“ s priemerným skóre 3.

## Zdroj (APA)

Získané z: <https://www.alexithymia.us/en/>

## Pracovné listy

[Online dotazník o alexitýmii - G2](#)

## Vypracoval

Marina Letica Crepulja (MEDRI).



CC - Nekomerčné použitie derivátov  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

### *Test alexitýmie. Obnovené*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

<https://posttraumatic-integration.eu/>