



## Test na aleksitimiju

Online upitnik za utvrđivanje aleksitimije izrađen je 2005. godine, a prevladava neke nedostatke drugih upitnika, kao što su Bermond-Vorstov upitnik ili TAS-20. Prvi upitnik osmislio je Jason Thompson koji je htio izraditi besplatni upitnik za aleksitimiju, da bude dostupan zajednici.

<b>Modul</b>	<b>Podmoduli</b>	<b>Veličina grupe</b>	<b>Trajanje</b>
• Svijest	• Emocije	• Individualni rad	• 15 min

### Ključne riječi

aleksitimija, emocije, emocionalna sljepoća

### Ciljevi

Upitnik je osmišljen za one koji žele provjeriti svoje emocionalne osjete, a traže brz i jednostavan način za to. Sadrži i forum zato što je razgovor s drugim ljudima o ovim vrlo osobnim stvarima vrlo važan. Testiranje je potpuno besplatno i anonimno.

### Sudionici

Broj nije ograničen. Test je namijenjen za individualno provođenje.

### Opis

besplatan online upitnik za mjerenje aleksitimije

### Materijali

Online test ili njegova printana verzija

### Metoda

1. Besplatan online upitnik za mjerenje aleksitimije dostupan na <https://www.alexithymia.us/test-alexithymia>; <https://www.alexithymia.us/de/test-alexithymie> . Sudionik mora odgovarati na pitanja što spontanije. Test sadrži 37 pitanja s pet ponuđenih odgovora od kojih sudionik mora odabrati jedan. Da bi dobio značajan rezultat, sudionik mora odgovoriti na najmanje 20 pitanja. Ovaj online upitnik može se ispunjavati bez traženja dopuštenja.
2. Isprintana verzija ovog online upitnika (OAQ-G2) dostupna je ovdje. Nije potrebno tražiti dopuštenje autora. Upitnik se boduje ovako:

Izrazito se slažem | Slažem se | Ne znam | Ne slažem | Izrazito se ne slažem

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

Osim pitanja 3, 7, 8, 23 i 32, gdje je bodovanje obratno:

Izrazito se slažem | Slažem se | Ne znam | Ne slažem | Izrazito se ne slažem

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

Najveći mogući rezultat je 185. Granični rezultati su ovi: 94 i manje = nema aleksitimije, 113 i više = aleksitimija. Rezultat između 95 i 112 = moguća aleksitimija

### Savjet za facilitatore

Ako se na ispitanika vrši pritisak da odgovori na svako pitanje, to može dovesti do frustracije. Naime, moguće je da se pojedina pitanja naprosto ne odnose na ispitanika. Zato se neodgovorena pitanja boduju kao „ne znam“ ( 3 boda).

### Izvor

Preuzeto s <https://www.alexithymia.us/en/>

### Radni listići

da

### Suradnik

Marina Letica Crepulja (MEDRI)



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Test na aleksitimiju.* Preuzeto s/sa

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



Ova publikacija ostvarena je uz financijsku potporu Europske komisije. Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

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