



Test aleksitimije

Spletni vprašalnik o aleksitimiji je bil razvit leta 2005 in nima nekaterih splošnih pomanjkljivosti drugih vprašalnikov, kot sta npr. Bermond-Vorst ali TAS-20. Vprašalnik je prvotno oblikoval Jason Thompson, ki je želel za skupnost izdelati brezplačni pripomoček za testiranje aleksitimije.

Modul	Podmoduli	Velikost skupine	Trajanje
• Zavedanje	• Čustva	• Individualno	• 15 min

Ključne besede

aleksitimija, čustva, čustvena slepota

Cilji

Test je namenjen ljudem, ki se želijo preveriti glede svojih občutkov, čustev in v ta namen potrebujejo hiter in preprost test. Test je popolnoma brezplačen in anonimen.

Udeleženci

Število udeležencev ni omejeno. Test je namenjen individualni uporabi.

Opis

Brezplačen spletni in "klasični" (papir in svinčnik) vprašalnik za merjenje aleksitimije pri posamezniku.

Material

spletni vprašalnik in "klasični" (papir in svinčnik) vprašalnik

Metoda

1. Do brezplačnega spletnega vprašalnika za merjenje oz. oceno aleksitimije je mogoče enostavno dostopati preko strani <https://www.alexithymia.us/test-alexithymia>; <https://www.alexithymia.us/de/test-alexithymie>. Udeleženec mora na vprašanja odgovoriti čim bolj spontano. Na voljo je 37 vprašanj; vsako ponuja pet odgovorov, izbrati morate enega. Oseba mora odgovoriti na najmanj 20 vprašanj, če želi doseči poveden rezultat. Za uporabo spletnega vprašalnika ne potrebujete dovoljenja.
2. "Klasična" (papir in svinčnik) različica vprašalnika (OAQ-G2) (v angleškem, hrvaškem, slovenskem... jeziku) je tukaj na voljo z dovoljenjem avtorja. Ročno ocenjevanje vseh vprašanj sledi lestvici:

močno se strinjam | se strinjam | ne morem se odločiti | ne strinjam se | sploh se ne strinjam

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

Izjema so vprašanja št. 3, 7, 8, 23, in 32, za katere je lestvica obrnjena:

močno se strinjam | se strinjam | ne morem se odločiti | ne strinjam se | sploh se ne strinjam.....(1)..... (2)..... (3)..... (4)..... (5)

Najvišje možno število točk je 185. Točkovanje je sledeče: enako ali manj od 94 = aleksitimija ni prisotna, enako ali več od 113 = aleksitimija je prisotna. Število točk med 95 in 112 nakazuje možnost aleksitimije.

Nasvet moderatorjem

Anketiranca ne silimo, da odgovori na prav vsako vprašanje.

To bi lahko povzročilo frustracije, ker je povsem mogoče, da določeno vprašanje preprosto ne pride v poštev, s čemer zmoti potek reševanja. Zaradi tega se neodgovorjena vprašanja označijo kot „ne morem se odločiti“ in dobijo sredinsko oceno 3.

Vir (APA)

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

Priloge

da

Prispevalec

Marina Letica Crepulja (MEDRI)



CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Test aleksitimije. Pridobljeno iz

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



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

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