



Ερωτηματολόγιο αλεξιθυμίας

Το διαδικτυακό ερωτηματολόγιο αλεξιθυμίας σχεδιάστηκε το 2005 και βελτιώνει κάποιες από τις γενικές ελλείψεις άλλων ερωτηματολογίων, όπως το Bermond-Vorst ή το TAS-20. Αρχικά το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε από τον Jason Thompson, ο οποίος ήθελε να αναπτύξει ένα δωρεάν ερωτηματολόγιο για την αλεξιθυμία διαθέσιμο στο ευρύ κοινό.

Ενότητα

• Ευαισθητοποίηση

Υποενότητες

• Συναισθήματα

Μέγεθος ομάδας

• Ατομικά

Διάρκεια

• 15 λεπτά

Λέξεις-κλειδιά

αλεξιθυμία, συναισθήματα, συναισθηματική τύφλωση

Στόχοι

Έχει αναπτυχθεί για ανθρώπους που θέλουν να διερευνήσουν τις συναισθηματικές τους αισθήσεις και χρειάζονται έναν γρήγορο και απλό τρόπο. Το τεστ είναι εντελώς δωρεάν και ανώνυμο για όλους.

Συμμετέχοντες

Δεν υπάρχει περιορισμός ως προς αριθμό. Συνήθως πραγματοποιείται ατομικά.

Περιγραφή

Δωρεάν διαδικτυακό και έντυπο ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση της βαθμολογίας της αλεξιθυμίας ενός ατόμου.

Υλικό

Διατίθεται ως διαδικτυακό ερωτηματολόγιο και σε έντυπη έκδοση.

Μέθοδος

1. Η πρόσβαση στο δωρεάν διαδικτυακό για τη μέτρηση της βαθμολογίας της αλεξιθυμίας ενός ατόμου είναι εύκολη μέσω της διεύθυνσης <https://www.alexithymia.us/test-alexithymia>, <https://www.alexithymia.us/de/test-alexithymie>. Κάθε συμμετέχων πρέπει να απαντήσει τις ερωτήσεις όσο πιο αυθόρμητα μπορεί. Υπάρχουν 37 ερωτήσεις με πέντε απαντήσεις, από τις οποίες πρέπει να επιλέγεται μία. Όσον αφορά τα αποτελέσματα, το άτομο που συμπληρώνει το ερωτηματολόγιο πρέπει να απαντήσει σε τουλάχιστον 20 ερωτήσεις για να είναι ουσιαστικό το αποτέλεσμα. Το διαδικτυακό ερωτηματολόγιο αλεξιθυμίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς άδεια από τον καθένα στο διαδίκτυο.
2. Η έντυπη έκδοση του διαδικτυακού ερωτηματολογίου αλεξιθυμίας (Online Alexithymia

Questionnaire, OAQ-G2) (στα Αγγλικά, Κροατικά, Σλοβένικα...) είναι διαθέσιμη εδώ κατόπιν άδειας από τον συντάκτη. Μη αυτόματη βαθμολόγηση όλων των ερωτήσεων:

Συμφωνώ απόλυτα | Συμφωνώ | Ουδέτερο | Διαφωνώ | Διαφωνώ απόλυτα

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

Με εξαίρεση των ερωτήσεων 3, 7, 8, 23 και 32 που βαθμολογούνται αντίστροφα:

Συμφωνώ απόλυτα | Συμφωνώ | Ουδέτερο | Διαφωνώ | Διαφωνώ απόλυτα

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

Η μέγιστη δυνατή βαθμολογία είναι 185. Το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιεί βαθμολόγηση βάσει τιμών αποκοπής: ίση ή χαμηλότερη από 94 = χωρίς αλεξιθυμία, ίση ή μεγαλύτερη από 113 = αλεξιθυμία. Οι βαθμολογίες από 95 έως 112 = πιθανότητα αλεξιθυμίας.

Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Η άσκηση πίεσης για να δοθεί απάντηση σε κάποια ερώτηση του ερωτηματολογίου μπορεί να προκαλέσει εκνευρισμό στους συμμετέχοντες, καθώς είναι πολύ πιθανό μία συγκεκριμένη ερώτηση να μην ισχύει για κάποιον συμμετέχοντα. Αυτό θα μπορούσε να διακόψει τη ροή της διαδικασίας και συνεπώς στις ερωτήσεις που δεν έχουν απαντηθεί χρησιμοποιείται η ενδιάμεση βαθμολογία 3 «ουδέτερο» ως προεπιλογή.

Πηγή (APA)

Ανακτήθηκε από: <https://www.alexithymia.us/en/>

Έντυπο υλικό

Κατεβάστε το φυλλάδιο [εδώ](#).

Συντελεστής

Marina Letica Crepulja (MEDRI).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Ερωτηματολόγιο αλεξιθυμίας. Ανακτήθηκε την

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



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

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