



## Alexithymia test

De online alexithymie-vragenlijst is ontwikkeld in 2005 en verhelpt enkele algemene tekortkomingen van andere vragenlijsten zoals Bermond-Vorst of TAS-20. Oorspronkelijk werd de vragenlijst ontworpen door Jason Thompson, die van plan was om een gratis alexithymia-vragenlijst voor de gemeenschap beschikbaar te hebben.

<b>Module</b>	<b>Submodules</b>	<b>Grootte van de groep</b>	<b>Duurtijd</b>
• Bewustzijn	• Emoties	• Individueel	• 15 minuten

### Kernwoorden

alexithymie, emoties, emotionele blindheid.

### Doelstellingen

De lijst is gemaakt voor mensen die hun emotionele gewaarwordingen willen controleren en een snelle en eenvoudige manier nodig hebben om deze te testen. De test is volledig gratis en anoniem voor iedereen.

### Deelnemers

Het aantal is niet beperkt. De lijst moet individueel worden afgenomen.

### Beschrijving

gratis online en papier-en-potlood vragenlijst om de alexithymiescore van een persoon te meten.

### Materiaal

online test en papier-en-potloodversie beschikbaar.

### Methode

1. Gratis online vragenlijst om iemands alexithymiescore te meten is gemakkelijk toegankelijk via <https://www.alexithymia.us/test-alexithymia>; <https://www.alexithymia.us/de/test-alexithymie>. De deelnemer moet de vragen zo spontaan mogelijk beantwoorden. Er zijn 37 vragen met vijf antwoorden waaruit men er één moet kiezen. Om de resultaten te krijgen, moet de deelnemer minimaal 20 vragen beantwoorden om een significant resultaat te krijgen. De online Alexithymia-vragenlijst mag zonder toestemming online door individuen worden gebruikt.
2. De papieren en potloodversie van de online Alexithymia-vragenlijst (OAQ-G2) (in het Engels, Kroatisch, Sloveens ...) is hier beschikbaar met toestemming van de auteur. Handmatig scoren voor alle vragen:

Helemaal mee eens | Mee eens | Onbeslist | Niet mee eens | Helemaal mee oneens

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

Behalve de vragen 3, 7, 8, 23 en 32 die omgekeerd worden gescoord:

Helemaal mee eens | Mee eens | Onbeslist | Niet mee eens | Helemaal mee oneens

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

De maximaal mogelijke score is 185. Deze test maakt gebruik van afkappunten: gelijk aan of kleiner dan 94 = niet-alexithymie, gelijk aan of groter dan 113 = alexithymie. Scores van 95 tot 112 = mogelijke alexithymie.

### Advies voor facilitatoren

Een respondent dwingen om een antwoord te geven op elke vraag kan frustratie veroorzaken, omdat het goed mogelijk is dat een bepaalde vraag gewoon niet van toepassing is, waardoor de stroom van het proces wordt verstoord. Om deze reden worden onbeantwoorde vragen standaard als "onbeslist" beoordeeld en krijgen ze een gemiddelde score van 3.

### Bron (APA)

opgehaald uit: <https://www.alexithymia.us/en>

### Folders

ja.

### Persoon die bijdraagt

Marina Letica Crepulja (MEDRI).



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Alexithymia test.* Ontvangen van

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



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

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