



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

## Pracovný list ONLINE DOTAZNÍK O ALEXITHYMII - G2

**Pokyny:** Odpovedzte na nasledujúce otázky najprirodzenejšie, ako len viete. Ak sa na niektorej z otázok zaseknete, vynechajte ju a pokračujte ďalšou. Na každú otázku je možné odpovedať jednou z piatich ponúkaných odpovedí, ktoré sú:

Výrazne súhlasím      Súhlasím      Nie som rozhodnutý/á      Nesúhlasím  
Výrazne nesúhlasím

1. - Často neviem odpovedať na otázku, ako sa práve cítim.
2. - Nie som si istý/á, aké slová mám použiť na opísanie svojich pocitov.
3. - Radšej prichádzam na emočné korene mojich problémov než by som ich mal/a len popisovať na základe objektívnych faktov.
4. - Keď sú iní ľudia zranení alebo smutní, je pre mňa zložité predstaviť si, čo cítia.
5. - Ľudia mi hovoria, aby som viac opisoval/a svoje pocity, ako keby som to nerobil/a v dostatočnej miere.
6. - Predstava sexu ako aktivity na odreagovanie sa mi nedáva zmysel.
7. - Viem s ľahkosťou opísať svoje pocity.
8. - Nie je možné žiť život naplno bez toho, aby si človek uvedomoval svoje najhlbšie pocity.
9. - Niekedy sa ľudia na mňa naštúvajú a ja netuším prečo.
10. - Ľudia mi hovoria, že poriadne nepočúvam ich pocity, aj keď v skutočnosti robím, čo môžem, aby som pochopil/a všetko, čo hovoria!
11. - Keď som smutný/á, je pre mňa zložité pomenovať pocity, ktoré to spôsobujú.
12. - Často je pre mňa zložité opísať pocity, ktoré cítim voči iným ľuďom.
13. - Uprednostňujem fyzickú aktivitu s priateľmi pred vzájomným preberaním rôznych emočných zážitkov.



Erasmus+

Číslo projektu: 2017-1-BE02-KA202-034725



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

14. - Nie som rojko.
15. - Nemám rád, keď ľudia predpokladajú, že by som mal/a chápať alebo vedieť odhadnúť ich potreby... ako keby chceli, aby som im videl/a priamo do hlavy!
16. - Niekedy vnímam na svojom tele mätúce signály.
17. - Sex je pre mňa viac funkčnou aktivitou než emočným zážitkom.
18. - Niektorí ľudia mi povedali, že som chladný/á alebo nereagujem na ich potreby.
19. - Nemávam často sny, a keď už áno, sú zvyčajne celkom nezáživné.
20. - Priatelia mi rôznymi spôsobmi naznačujú, že sa nachádzam viac vo svojej hlave než vo svojom srdci.
21. - Nedokážem pomenovať pocity, ktoré sa vo mne nachádzajú.
22. - Často sa pýtam ľudí, čo by prežívali, keby boli v mojej koži (v akejkolvek situácií), pretože mi to pomáha lepšie pochopiť to, čo robím.
23. - Pri nastavovaní svojich priorít mi príde užitočné zaoberať sa rovnako svojimi pocitmi ako aj praktickými záležitosťami.
24. - Používam svoju predstavivosť hlavne na praktické účely, napríklad na to, ako vyriešiť problém alebo vytvoriť užitočnú myšlienku alebo predmet.
25. - Často sa cítim nekompetentne, trápne, nepohodlne alebo niekedy aj fyzicky zle v situáciách sexuálneho charakteru.
26. - Náročné a turbulentné vzťahy, v ktorých sa ocitnem, niekedy sprevádzajú mätúce fyzické symptómy.
27. - Pri interpretácií emočných detailov osobných aj spoločenských rozmerov sa skôr spolieham na ostatných ľudí.
28. - Netrávim rád/rada čas v rozhovoroch, ktoré viac času venujú emočným záležitostiam než každodenným činnostiam, pretože ma to nebaví.
29. - Často som zmätený/á z toho, čo iní ľudia očakávajú od sexuálneho vzťahu.



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

30. - Ľudia, s ktorými som v blízkom vzťahu, sa sťažujú, že ich emočne zanedbávam.

31. - Mám rád, keď niekto opisuje svoje pocity v situáciách, ktoré sú blízke tým, v ktorých sa nachádzam, pretože mi to umožňuje vidieť, aké pocity môžem zažívať ja.

32. - Moja predstavivosť je často spontánna, mimovoľná a nepredvídateľná.

33. - Keď pomáham ostatným, uprednostňujem fyzické úlohy pred ponúkaním pomoci, ktorá by sa týkala rozoberania ich pocitov.

34. - Cítim mätúce fyzické vnemy, ktoré nechápu ani moji priatelia/známi/iní ľudia.

35. - Keď sa snažím opísať, ako sa cítim pri dôležitých udalostiach, zamotám sa.

36. - Moja predstavivosť zvyčajne nie je spontánna ani prekvapivá. Jej používanie/zapájanie mám viac pod kontrolou.

37. - Rozhodujem sa viac na základe princípov než vnútorných pocitov.