



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

Radni listić

ONLINE UPITNIK ZA ALEKSITIMIJU - G2

UPUTE: Na pitanja treba odgovarati što spontanije. Ako zapnete na nekom pitanju, preskočite ga i nastavite na iduće. Svako pitanje nudi pet mogućih odgovora, od kojih treba izabrati jedan:

izrazito se slažem | slažem se | ne znam | ne slažem se | izrazito se ne slažem

1. Kad me pitaju koju emociju osjećam, često ne znam odgovor.
2. Ne znam koje bih riječi upotrijebio/la kad opisujem svoje osjećaje.
3. Radije istražujem emocionalne kompleksnosti svojih problema nego da ih opisujem u smislu praktičnih činjenica.
4. Kad su ljudi povrijeđeni ili uzrujani, teško mi je zamisliti što osjećaju.
5. Ljudi me pitaju da im detaljnije opišem osjećaje, kao da im nisam dovoljno objasnio/la.
6. Seks kao rekreativna aktivnost nema mi previše smisla.
7. Mogu s lakoćom opisivati svoje emocije.
8. Ne možeš funkcionalno živjeti svoj život a da nisi svjestan svojih najdubljih emocija.
9. Ljudi se ponekad ljude na mene, ali ja ne vidim zašto.
10. Ljudi mi govore da nemam sluha za njihove osjećaje, a ja dajem sve od sebe da shvatim što govore!
11. Kad sam uzrujan(a), teško mi je opisati osjećaje koji to uzrokuju.
12. Često mi je teško opisati što osjećam prema drugim ljudima.
13. Više volim fizičke aktivnosti s prijateljima nego razgovarati s njima o emocionalnim iskustvima.
14. Ne bih se nazvao/la sanjarom.
15. Ne volim što ljudi neprestano misle da bih trebao/la razumjeti ili pogađati njihove potrebe... kao da žele da im čitam misli!
16. Ponekad doživljavam zbunjujuće osjete u svom tijelu.



Broj projekta: 2017-1-BE02-KA202-034725



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

17. Seks je za mene više funkcionalna nego emocionalna aktivnost.
18. Ljudi mi kažu da sam hladan/na i da ne reagiram na njihove potrebe.
19. Ne sanjam često, a kad sanjam, snovi mi često izgledaju dosadni.
20. Prijatelji su mi dali do znanja, na ovaj ili onaj način, da se više služim glavom nego srcem.
21. Ne mogu identificirati emocije za koje donekle osjećam da postoje u meni.
22. Često pitam druge ljude kako bi se oni osjećali na mom mjestu (u bilo kakvoj situaciji), jer mi to pomaže da bolje razumijem što radim.
23. Kad razvrstavam svoje prioritete, korisno mi je razmišljati o svojim osjećajima, kao i o praktičnim pitanjima.
24. Služim se maštom u praktične svrhe, na primjer, kad pokušavam riješiti neki problem ili kad smišljam neku ideju ili nešto izrađujem.
25. Često se osjećam nesposobno, čudno, nelagodno, a ponekad mi je i fizički loše kada je riječ o seksu.
26. Kad sam u teškoj ili turbulentnoj vezi, ponekad razvijem zbunjujuće fizičke simptome.
27. Oslanjam se na druge ljude kad tumačim emocionalne pojedinosti osobnih/društvenih događaja.
28. Ne volim razgovore u kojima se više vremena provede u raspravljanju o emocionalnim pitanjima nego o dnevnim aktivnostima, jer mi to smanjuje užitak u razgovoru.
29. Često ne znam što druga osoba želi kad je riječ o seksualnoj vezi.
30. Ljudi s kojima imam bliske odnose često se žale da ih emocionalno zanemarujem.
31. Sviđa mi se kad netko opisuje osjećaje koje doživljava pod okolnostima koje su slične mojim, jer mi to pomaže definirati vlastite osjećaje.
32. Moja mašta je često spontana i nepredvidiva.
33. Kad pomažem drugima, više volim pomagati u fizičkim poslovima nego davati savjete o njihovim osjećajima.
34. Imam zbunjujuće tjelesne osjete koje čak ni moji prijatelji/poznanici/ostali ne razumiju.
35. Upadnem u zbrku kad pokušam opisati kako se osjećam u vezi važnog događaja.
36. Moja mašta obično nije spontana i iznenađujuća; maštom se obično služim na kontroliran način.



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

37. Donosim odluke temeljene na principima, a ne na predosjećajima.



Erasmus+

Broj projekta: 2017-1-BE02-KA202-034725