



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

Izročki

SPLETNI VPRAŠALNIK O ALEKSITIMIJI - G2

Navodila: Na naslednja vprašanja odgovorite čim bolj spontano. Če se vam pri vprašanju zatakne, ga pustite in nadaljujte z naslednjim. Vsako vprašanje ima lahko enega od 5 možnih odgovorov.

Ti odgovori so:

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

1. - Ko me vprašajo, katero čustvo občutim, pogosto ne poznam odgovora.
2. – Nisem siguren/-a, katere besede bi uporabil/-a pri opisovanju svojih občutkov.
3. – Rajši odkrijem čustvene podrobnosti mojih težav kot pa jih zgolj opisujem kot dejstva.
4. – Ko so drugi ljudje prizadeti ali razburjeni, si težko predstavljam, kaj občutijo.
5. – Ljudje mi govorijo, naj podrobneje opišem svoje občutke, kot da jih ne bi dovolj razložil/-a.
6. – Seks kot rekreacija se zdi precej nesmiseln.
7. – Z lahkoto opišem svoja čustva.
8. – V življenju ne moremo učinkovito funkcionirati, če se ne zavedamo svojih najglobljih čustev.
9. – Ljudi včasih razburim in ne vem, s čim.
10. – Ljudje mi govorijo, da v resnici ne poslušam njihov občutkov, čeprav se nadvse trudim, da bi razumel/-a, kaj pravijo!
11. – Ko sem razburjen/-a, težko prepoznam občutke, ki mojo razburjenost povzročajo.
12. – Opisovanje mojih občutkov do drugih ljudi je pogosto težko.
13. – S prijatelji raje kot v razgovorih o naših čustvenih izkušnjah sodelujem v fizičnih aktivnostih.
14. – Nisem ravno sanjač.
15. – Ni mi všeč, da ljudje nenehno domnevajo, da bi moral/-a razumeti ali uganiti njihove potrebe... to je tako, kot da bi hoteli, da jim berem misli!



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

16. – Včasih v telesu doživljam zmedene občutke.
17. – Zame je seks bolj funkcionalna kot čustvena aktivnost.
18. – Nekateri ljudje pravijo, da sem hladen/-a ali neodzivna na njihove potrebe.
19. – Ne sanjam pogosto, če pa že, se sanje običajno zdijo precej dolgočasne.
20. - Prijatelji so mi tako ali drugače namignili, da sem bolj v svoji glavi kot v srcu.
21. - Ne zmorem prepoznati občutkov, za katere nejasno čutim, da se odvijajo v meni.
22. - Druge ljudi pogosto sprašujem, kaj bi čutili na mojem mestu (v kakršnikoli situaciji), saj mi to pomaga bolje razumeti, kaj naj naredim.
23. – Zdi se mi koristno, da pri določanju svojih prioritet o svojih občutkih razmišljam toliko kot o praktičnih vidikih.
24. – Svojo domišljijo večinoma uporabljam v praktične namene, npr. kako rešiti kakšen problem ali oblikovati koristno idejo ali predmet.
25. – V spolnih situacijah se pogosto počutim nesposobno, nerodno, neudobno, občasno me obhaja telesna slabost.
26. – Kadar sem v težkem ali burnem razmerju, včasih razvijem čudne telesne simptome.
27. - Na splošno se za razlago čustvenih podrobnosti osebnih/družabnih dogodkov zanašam na druge ljudi.
28. – Ne maram pogovorov, ki se dlje časa vrtijo okoli čustvenih zadev kot dnevnih aktivnosti; v tem resnično ne uživam.
29. – Pogosto sem zmeden/-a glede tega, kaj od spolnega razmerja pričakuje druga oseba.
30. - Ljudje, s katerimi sem bil/-a v tesnih odnosih, so se pritoževali, da jih čustveno zanemarjam.
31. - Všeč mi je, ko nekdo opiše občutke, ki jih doživlja v okoliščinah, ki so podobne mojim, saj mi to pomaga prepoznati lastne občutke.
32. - Moja domišljija je pogosto spontana, nepredvidljiva in neprostoVOLjna.
33. - Ko pomagam drugim, raje pomagam pri fizičnih nalogah, kot pa da dajem nasvete glede njihovih občutkov.
34. - Imam čudne telesne občutke, ki jih ne razumejo niti prijatelji/ znanci/drugi.
35. -Pri poskusu opisa, kako se počutim glede pomembnega dogodka, se zapletem.



Erasmus+

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



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

36. - Moja domišljija običajno ni spontana in presenetljiva, temveč jo raje uporabljam bolj nadzorovano.

37. – Raje kot na podlagi občutkov se odločam na podlagi načel.



Erasmus+

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