



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

## Έντυπο Υλικό ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΛΕΞΙΘΥΜΙΑΣ - G2

**Οδηγίες:** Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις όσο το δυνατόν πιο αυθόρμητα. Αν κολλήσετε σε κάποια ερώτηση, προσπεράστε την και συνεχίστε με την επόμενη. Κάθε ερώτηση μπορεί να έχει μία από τις εξής πέντε πιθανές απαντήσεις.

Συμφωνώ απόλυτα   Συμφωνώ   Αναποφάσιτος   Διαφωνώ   Διαφωνώ απόλυτα

1. - Όταν με ρωτούν ποιο συναίσθημα αισθάνομαι, συχνά δεν ξέρω την απάντηση.
2. - Δεν είμαι βέβαιος ποιες λέξεις να χρησιμοποιήσω για να περιγράψω τα συναισθήματά μου.
3. - Προτιμώ να ανακαλύπτω τις συναισθηματικές περιπλοκές των προβλημάτων μου αντί απλώς να τα περιγράψω με πρακτικούς όρους.
4. - Όταν οι άλλοι είναι αναστατωμένοι ή πληγωμένοι, δυσκολεύομαι να φανταστώ αυτό που νιώθουν.
5. - Οι άνθρωποι μου ζητούν να περιγράψω περισσότερο τα συναισθήματά μου, σαν να μην τα έχω εξηγήσει αρκετά.
6. - Το σεξ ως ψυχαγωγική δραστηριότητα φαίνεται μάλλον ανούσιο.
7. - Μπορώ να περιγράψω τα συναισθήματά μου με ευκολία.
8. - Δεν μπορείς να ζήσεις ολοκληρωμένα τη ζωή σου χωρίς να έχεις συνείδηση των βαθύτερων συναισθημάτων σου.
9. - Οι άνθρωποι μερικές φορές αναστατώνονται μαζί μου και δε μπορώ να φανταστώ την αιτία.
10. - Οι άνθρωποι μου λένε ότι δεν προσέχω αρκετά τι αισθάνονται, όταν στην πραγματικότητα προσπαθώ με όλες μου τις δυνάμεις να καταλάβω τι λένε!
11. - Όταν είμαι αναστατωμένος, δυσκολεύομαι να εντοπίσω τα συναισθήματα που το προκαλούν.
12. - Το να περιγράψω τα συναισθήματα που αισθάνομαι για τους άλλους συχνά με δυσκολεύει.



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

13. - Προτιμώ να συμμετέχω σε σωματικές δραστηριότητες με τους φίλους μου παρά να συζητούμε τις συναισθηματικές εμπειρίες μας.
14. - Δεν είμαι και πολύ ονειροπόλος.
15. - Δεν μου αρέσουν οι συνεχείς αξιώσεις των άλλων ότι θα πρέπει να κατανοώ ή να μαντεύω τις ανάγκες τους... λες και θέλουν να διαβάσω το μυαλό τους!
16. - Μερικές φορές βιώνω μπερδεμένα αισθήματα στο σώμα μου.
17. - Για μένα, το σεξ είναι περισσότερο μια λειτουργική παρά συναισθηματική δραστηριότητα.
18. - Κάποιοι μου λένε ότι είμαι ψυχρός ή δεν ανταποκρίνομαι στις ανάγκες τους.
19. - Δεν ονειρεύομαι συχνά, και όταν συμβαίνει, τα όνειρά μου φαίνονται συνήθως βαρετά.
20. - Οι φίλοι μου έχουν δείξει, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, ότι βρίσκομαι πιο πολύ στο μυαλό μου παρά στην καρδιά μου.
21. - Δεν μπορώ να προσδιορίσω συναισθήματα που αισθάνομαι αμυδρά να εκτυλίσσονται μέσα μου,
22. - Συχνά ρωτάω από τους άλλους τι θα αισθάνονταν αν βρίσκονταν στην κατάστασή μου (σε οποιαδήποτε κατάσταση), καθώς αυτό με βοηθάει να καταλάβω τι να κάνω.
23. - Το βρίσκω χρήσιμο να αναλογίζομαι τα συναισθήματά μου εξίσου με τα πρακτικά ζητήματα όταν καθορίζω τις προτεραιότητές μου.
24. - Χρησιμοποιώ τη φαντασία μου κυρίως για πρακτικά ζητήματα, π.χ. πώς να λύσω ένα πρόβλημα ή να δημιουργήσω μια χρήσιμη ιδέα ή ένα αντικείμενο.
25. - Αισθάνομαι συχνά άβολα, αμήχανος, ανίκανος, αδέξιος, ή και, μερικές φορές, άρρωστος, στις σεξουαλικές καταστάσεις.
26. - Όταν εμπλέκομαι σε δύσκολες ή ταραγμένες σχέσεις, συχνά αναπτύσσω παράδοξα οργανικά συμπτώματα.
27. - Βασίζομαι συχνά στους άλλους για να ερμηνεύσω τις συναισθηματικές λεπτομέρειες των προσωπικών και κοινωνικών γεγονότων.
28. - Δε μου αρέσουν οι συζητήσεις στις οποίες καταναλώνεται περισσότερος χρόνος σε συζήτηση για τα συναισθήματα παρά για τις καθημερινές δραστηριότητες καθώς τις απολαμβάνω λιγότερο.
29. - Συχνά με μπερδεύει να καταλάβω τι θέλει το άλλο πρόσωπο σε μια σεξουαλική σχέση.



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

30. - Οι άνθρωποι με τους οποίους έχω στενές σχέσεις παραπονιούνται ότι τους παραμελώ συναισθηματικά.

31. - Μου αρέσει όταν κάποιος περιγράφει τα συναισθήματα που αισθάνονται σε περιπτώσεις παρόμοιες με τη δική μου, καθώς με βοηθάει να καταλάβω ποια είναι τα δικά μου συναισθήματα.

32. - Η φαντασία μου είναι συχνά αυθόρμητη και απρόβλεπτη και δεν την ελέγχω.

33. - Όταν βοηθώ τους άλλους, προτιμώ να συνεισφέρω στα καθήκοντά τους παρά να προσφέρω συμβουλές για τα συναισθήματά τους.

34. - Έχω στο σώμα μου παράξενα αισθήματα που ακόμα και οι φίλοι ή οι γνωστοί μου δεν κατανοούν.

35. - Δυσκολεύομαι όταν προσπαθώ να περιγράψω πώς αισθάνομαι για κάποιο σημαντικό γεγονός.

36. - Η φαντασία μου συνήθως δεν είναι αυθόρμητη, ούτε με εκπλήττει. Λειτουργεί σε πιο ελεγχόμενη βάση.

37. - Βασίζω τις αποφάσεις μου περισσότερο στις αρχές παρά στο ένστικτό μου.



Erasmus+

Project number: 2017-1-BE02-KA202-034725