

ESSA

(Emotional Sensitivity Self-Assessment)

Evaluati în ce măsură sunteți de acord cu afirmațiile de mai jos, folosindu-vă de următorul cod:

Dezacord puternic = **1**; Nu sunt de acord = **2**; De acord = **3**; Acord puternic = **4**.

1. Persoanele care mă cunosc îmi spun adesea că sunt prea sensibil(ă).
2. Mă îngrijorează frecvent, că aş putea răni sentimentele altora.
3. Când sunt întrebat(ă) unde aş dori să ies pentru a servi masa de prânz, fie răspund „Nu ştiu”, fie aleg locul în care mă gândesc că cealaltă persoană ar dori să meargă, pentru că îmi place să-i fac pe ceilalți fericiți.
4. Îmi este greu să iau decizii.
5. Atunci când se întâmplă o nedreptate, îmi vine greu să trec peste.
6. Natura are un efect deosebit de liniștitor asupra mea.
7. Când alții sunt abătuți, mă necăjesc și eu.
8. Caut să-mi evit sau să-mi ascund emoțiile.
9. Caut să mă potrivesc cu oamenii cu care sunt.
10. Atunci când un prieten nu-mi răspunde la apel, ori la mesajul pe care i-l trimit, mă gândesc că e supărat pe mine.
11. Reacțiile mele la veștile proaste este mai intensă decât ale majorității oamenilor.
12. Când sunt emoționat(ă), îmi vine greu să gândesc. Parcă mi se blochează creierul.
13. Evit proiectele și activitățile sociale de teama că aş putea fi criticat(ă).
14. Contramandez adesea planurile făcute cu prietenii, pentru că nu simt că aş dori să fiu împreună cu ei.

15. Fac prea multe cumpărături, beau prea mult, muncesc prea mult, mănânc prea mult sau dorm prea mult.
16. Mi se întâmplă des să nu știu ce anume simt, sau de ce simt ceea ce simt.
17. Majoritatea sunt de regulă niște ticăloși, care caută să-mi facă viața cât mai grea.
18. Nu prea știu ce văd alții în mine, sau de ce doresc să se afle în preajma mea.
19. Schimbările mă sperie.
20. Mă urăsc și detest că sunt atât de sensibil(ă).

În cazul itemului 20, punctele atribuite pentru răspunsurile „De acord” și „Acord puternic” sunt peste cele obținute în cazul celorlalți itemi (De acord = 5; Acord puternic = 6).

Interpretarea scorurilor:

70 – 82 Foarte sensibil emoțional

55 – 69 Sensibil emoțional

45 – 54 Puțin sensibil emoțional

20 – 44 Nu prezintă sensibilitate emoțională

(După Hall, 2014, 2 – 4)