

Test per Persone ad Alta Sensibilità (PAS)

Per ogni affermazione, seleziona la risposta che meglio ti rappresenta. Assegna i seguenti punteggi: Mai o quasi mai = 0, A volte = 1, Spesso o sempre = 2.

1. Mi sento facilmente sopraffatto da luci intense, odori forti o rumori forti.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

2. Mi accorgo di dettagli che gli altri spesso non notano (es. piccoli cambiamenti nell'ambiente).

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

3. Quando c'è troppa confusione o rumore, sento il bisogno di allontanarmi.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

4. Mi capita di percepire facilmente le emozioni delle altre persone.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

5. Dopo aver vissuto un conflitto o una scena emotiva, mi ci vuole tempo per calmarmi.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

6. Mi sento profondamente toccato da arte, musica o natura.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

7. Rifletto molto sulle mie decisioni, anche su quelle più semplici.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

8. Mi capita di notare connessioni o significati che sfuggono agli altri.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

9. Quando devo prendere una decisione importante, analizzo a fondo ogni dettaglio.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

10. Quando mi trovo in situazioni nuove o affollate, mi stanco facilmente.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

11. Sotto pressione, tendo a rendere peggio o a chiudermi in me stesso/a.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

12. Ho bisogno di momenti di tranquillità per ricaricarmi.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

13. Mi emoziono facilmente, sia in positivo che in negativo.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

14. Quando qualcuno mi critica, posso restarci male più a lungo del normale.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

15. Anche piccole cose belle mi danno una forte sensazione di gioia o commozione.

☐ Mai o quasi mai ☐ A volte ☐ Spesso o sempre

Punteggio totale

Calcola il tuo punteggio totale sommando il risultato di ciascuna risposta.

Fascia	Punteggio	Interpretazione
Bassa sensibilità	0–10	Tendi a essere stabile, pragmatico e meno influenzato dagli stimoli esterni.
Sensibilità media	11–20	Hai una buona capacità di percepire e reagire, mantenendo però equilibrio emotivo.
Alta sensibilità (PAS)	21–30	Probabilmente sei una persona altamente sensibile: percepisci intensamente emozioni, stimoli e sfumature dell'ambiente.

Nota bene: questo test è ispirato al lavoro di Elaine N. Aron. È uno strumento informativo e riflessivo, non diagnostico.