



Questionario di Valutazione della Processazione Sensoriale

Nota Importante sul Copyright e l'Uso del Questionario:

Questo questionario è stato creato da Marijana Jufer come strumento indipendente per scopi educativi o di autovalutazione generale. Le domande e la struttura del questionario sono originali e non sono associate a test standardizzati o validati nel campo della processazione sensoriale.

Questo strumento è destinato a fornire un'indicazione generale delle sensibilità e sfide sensoriali individuali e non deve essere utilizzato per diagnosi cliniche o per sostituire una valutazione professionale. Per una valutazione completa e professionale della processazione sensoriale, si raccomanda di consultare un terapeuta occupazionale qualificato e di utilizzare strumenti di valutazione standardizzati e validati.

Tutti i diritti d'autore per questo questionario appartengono a Marijana Jufer. Ogni utilizzo non autorizzato o riproduzione di questo materiale è proibito.

Istruzioni: Di seguito troverai una serie di affermazioni che descrivono sensazioni, reazioni e comportamenti che potresti sperimentare in diverse situazioni. Per ogni affermazione, metti una crocetta accanto a quelle che ritieni corrispondano alla tua esperienza.

Sezione 1: Sensazioni e Reazioni in Situazioni Sensorialmente Stimolanti

- Mi sento ansioso/a quando ci sono molti rumori intorno a me.
- Evito luoghi affollati perché mi fanno sentire sovraccarico/a.
- Mi disturba indossare abiti con tessuti ruvidi o etichette.
- I rumori forti come le sirene mi fanno sussultare.
- Mi sento a disagio in ambienti con luci forti o lampeggianti.
- Mi sento sopraffatto/a quando ci sono troppi stimoli visivi.
- Gli odori intensi mi provocano una reazione negativa.
- Ho una forte reazione a certi gusti o texture del cibo.
- Mi ritiro in un ambiente tranquillo dopo essere stato/a in un luogo affollato.
- Sento il bisogno di muovermi o stimolarmi fisicamente in situazioni stressanti.

Sezione 2: Reazioni Emotive e Comportamentali

- Divento irritabile se esposto/a a stimoli sensoriali per lunghi periodi.
- Ho reazioni emotive intense in risposta a esperienze sensoriali.
- Mi ritiro dalle attività sociali in ambienti sensorialmente stimolanti.
- Ho difficoltà a concentrarmi in ambienti rumorosi o disordinati.
- Preferisco evitare situazioni che so che saranno sensorialmente stimolanti.
- Mi sento ansioso/a o stressato/a in ambienti nuovi o non familiari.
- Sento il bisogno di strategie di coping per gestire gli stimoli sensoriali.
- Evito il contatto fisico o sono selettivo/a con chi mi può toccare.
- Reagisco fortemente a cambiamenti inaspettati nell'ambiente.
- Sono particolarmente sensibile a stimoli come temperature estreme o correnti d'aria.



Sezione 3: Discriminazione Sensoriale

- A volte confondo suoni simili, come il fruscio delle foglie e l'acqua che scorre.
- Trovo difficile distinguere tra fonti di calore simili, come il sole e una lampada calda.
- Mi è difficile identificare oggetti soltanto toccandoli, senza vederli.
- A volte non riesco a riconoscere sapori simili, come tra diversi tipi di frutta.
- Ho difficoltà a percepire la direzione da cui provengono i suoni.
- Mi confondo quando devo interpretare segnali visivi simili.
- Faccio fatica a distinguere tra diverse texture, come tra seta e velluto.
- A volte non noto differenze di temperatura che altri sembrano avvertire facilmente.
- Ho difficoltà a percepire piccoli cambiamenti nel peso o nella pressione degli oggetti.
- Mi sfugge a volte il riconoscimento di odori familiari.

Sezione 4: Prassie e Coordinazione

- Trovo difficile imparare nuove sequenze di movimento, come una danza o un esercizio.
- Mi sento impacciato/a quando devo coordinare movimenti complessi.
- Mi trovo spesso a inciampare o a perdere l'equilibrio in modi inaspettati.
- Ho difficoltà a utilizzare utensili o oggetti che richiedono precisione, come forbici o un cacciavite.
- Mi sento a disagio con gli sport o le attività che richiedono coordinazione di mani e piedi.
- Ho difficoltà a eseguire compiti che richiedono movimenti simultanei di diverse parti del corpo.
- Mi sfugge a volte la capacità di stimare la distanza o la forza necessaria per un'azione, come gettare una palla.
- Quando imparo un nuovo movimento, ho bisogno di più tempo rispetto agli altri per padroneggiarlo.
- Trovo complicato coordinare i movimenti oculari con quelli delle mani.
- Mi sento confuso/a quando devo eseguire attività che richiedono sequenze di movimenti in un ordine specifico.

Sezione 5: Funzionamento Sociale ed Emotivo

- Mi sento spesso sopraffatto/a emotivamente in ambienti rumorosi o affollati.
- Le reazioni degli altri ai miei comportamenti legati alla sensibilità sensoriale mi fanno sentire a disagio.
- Evito interazioni sociali perché mi preoccupano le possibili sensazioni sensoriali.
- Mi sento ansioso/a o stressato/a in situazioni sociali imprevedibili.
- La mia risposta emotiva agli stimoli sensoriali a volte mi sorprende.
- Trovo difficile mantenere la calma in ambienti sensorialmente stimolanti.
- Le situazioni sensorialmente intense influenzano negativamente il mio umore.
- A volte evito contatti sociali per paura di reazioni sensoriali sgradevoli.
- Sento che le mie sfide sensoriali mi impediscono di partecipare pienamente a eventi sociali.
- Ho difficoltà a esprimere i miei bisogni sensoriali agli altri.



Sezione 6: Abitudini e Comportamenti Quotidiani

- Alcune routine quotidiane, come vestirsi o mangiare, sono difficili per me.
- Le sfide sensoriali influenzano la mia capacità di svolgere compiti di routine.
- Sceglio i miei vestiti in base al comfort sensoriale piuttosto che allo stile.
- Ho bisogno di seguire una routine quotidiana per gestire le mie sfide sensoriali.
- Modifico l'ambiente di casa o di lavoro per ridurre il disagio sensoriale.
- Evito attività come fare la spesa o partecipare a eventi a causa di sensazioni sensoriali sgradevoli.
- I cambiamenti improvvisi nella routine quotidiana mi causano stress.
- Sceglio gli alimenti principalmente in base alla loro texture o al sapore.
- Ho strategie specifiche per gestire il disagio sensoriale durante le attività quotidiane.
- La mia capacità di svolgere compiti quotidiani è spesso influenzata da come percepisco gli stimoli sensoriali.

Sezione 7: Sensibilità Olfattiva e Gustativa

- Trovo alcuni odori così forti o sgradevoli da dover lasciare l'ambiente.
- Sono selettivo/a sui cibi che mangio a causa della loro texture o sapore.
- Evito di usare certi prodotti per la pulizia o igienici a causa del loro odore.
- Alcuni sapori o combinazioni di sapori mi provocano una reazione negativa.
- Rilevo odori che altri intorno a me non sembrano percepire.
- Cambio strada o ambiente quando sento odori intensi o sgradevoli.
- Ho una reazione avversa a cibi con texture particolari, come cibi croccanti o viscid.
- Odori specifici possono scatenare ricordi intensi o emozioni.
- Sono sensibile alle variazioni di gusto nell'acqua o in altri alimenti o bevande.
- Preferisco mangiare cibi con una gamma limitata di sapori o texture.

Sezione 8: Interazione e Socializzazione

- Mi sento a disagio in gruppi grandi o in ambienti sociali rumorosi.
- Evito di partecipare a eventi sociali che includono molti stimoli sensoriali.
- Preferisco attività da svolgere da solo/a piuttosto che in gruppo.
- Mi sento sovraccarico/a in situazioni sociali che richiedono molta interazione.
- Ho difficoltà a mantenere il contatto visivo in ambienti stimolanti sensorialmente.
- La musica ad alto volume o le luci intense in ambienti sociali mi disturbano.
- Tendo a isolarmi in situazioni sociali se ci sono troppi stimoli sensoriali.
- Mi sento più a mio agio in ambienti tranquilli e prevedibili con pochi amici o familiari.
- Evito luoghi come bar o club dove i livelli sensoriali sono molto elevati.
- Ho bisogno di tempo per recuperare dopo aver partecipato a eventi sociali.



Sezione 9: Sensibilità Propriocettiva e Vestibolare

- Mi sento disorientato/a quando cambio rapidamente posizione o direzione.
- Ho difficoltà a percepire il movimento del mio corpo nello spazio.
- Mi sento insicuro/a o instabile su superfici in movimento, come ascensori o scale mobili.
- Provo disagio o nausea in auto, in treno o su altri mezzi di trasporto.
- Ho difficoltà a eseguire attività che richiedono equilibrio, come andare in bicicletta.
- Evito attività fisiche che richiedono una rapida cambiamento di posizione o rotazione.
- Mi sento confuso/a o disorientato/a dopo aver girato rapidamente o essermi capovolto/a.
- Ho bisogno di fermarmi e orientarmi quando entro in un nuovo ambiente.
- Trovo difficile coordinare movimenti che richiedono un senso preciso del posizionamento del corpo.
- Mi sento più sicuro/a in ambienti dove posso appoggiarmi o tenere qualcosa per equilibrio.

Sezione 10: Sensibilità Tattile

- Evito il contatto fisico con persone che non conosco molto bene.
- Sono particolarmente sensibile a certi tipi di tocco, come sfioramenti leggeri o carezze.
- Trovo sgradevole il contatto con alcune superfici o materiali, come sabbia o gomma.
- Sono disturbato/a da etichette o cuciture nei vestiti.
- Preferisco certi tipi di tessuti o materiali quando scelgo vestiti o lenzuola.
- Mi sento a disagio se qualcuno mi tocca senza preavviso.
- Il contatto fisico può a volte essere piacevole, ma altre volte molto scomodo.
- Evito attività che richiedono il contatto con sostanze appiccicose o sporche.
- Ho una reazione negativa a sensazioni inaspettate sulla pelle, come una goccia d'acqua o un soffio d'aria.
- Il contatto fisico prolungato, come abbracci o strette di mano, mi può rendere nervoso/a o irritato/a.



Guida all'Interpretazione dei Risultati

Calcolo del Punteggio

Conta il numero di crocette: Per ogni sezione, conta il numero di affermazioni selezionate.

Punteggio Totale per Sezione: Il punteggio di ogni sezione sarà il numero totale di affermazioni selezionate in quella sezione.

Punteggio Generale: Somma i punteggi di tutte le sezioni per ottenere il punteggio generale.

Interpretazione dei Punteggi

Bassa Sensibilità Sensoriale: Punteggi bassi in molte sezioni possono indicare una bassa sensibilità sensoriale. Questo può significare che l'individuo ha una tolleranza relativamente alta agli stimoli sensoriali.

Moderata Sensibilità Sensoriale: Punteggi moderati suggeriscono una sensibilità sensoriale normale o media. L'individuo può avere alcune sensibilità specifiche, ma in generale gestisce bene gli stimoli sensoriali.

Alta Sensibilità Sensoriale: Punteggi elevati in diverse sezioni indicano una sensibilità sensoriale alta. Questo può suggerire che l'individuo è particolarmente sensibile a stimoli sensoriali specifici e può sperimentare disagio o sovraccarico in certe situazioni.

Considerazioni Specifiche per Sezione

Risposte elevate in sezioni specifiche (es. Sensibilità Tattile, Modulazione Sensoriale): Queste possono indicare aree di sfida particolari per l'individuo. Ad esempio, un punteggio elevato nella sezione "Sensibilità Tattile" può indicare difficoltà nel gestire stimoli tattili.

Note Importanti

Variabilità Individuale: Ogni persona è unica, e le sensibilità sensoriali possono variare notevolmente. Questo questionario fornisce solo un'indicazione generale e non è un sostituto per una valutazione professionale.

Utilizzo dei Risultati: I risultati possono essere usati come punto di partenza per discussioni con professionisti della salute, per lo sviluppo di strategie di coping o per una maggiore consapevolezza personale.

Consigli: Se i risultati indicano sensibilità o sfide significative, può essere utile consultare un terapeuta occupazionale o un altro professionista della salute specializzato nella processazione sensoriale.

