findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test Procrastinazione (Lay GPS)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Sophie Martin	**20 gennaio 2026**	**20**	**00000022**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 3

3 Prossimi passi p. 4

4 Preparare il tuo appuntamento p. 5

5 Le tue risposte p. 6

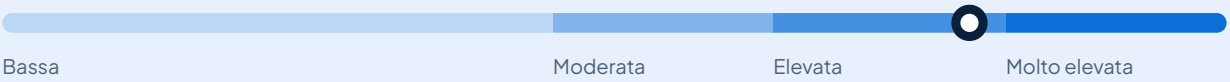
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

63 / 80

Procrastinazione elevata

79 % del punteggio massimo



La procrastinazione incide molto sulla tua vita quotidiana, causando stress e scadenze mancate.

Cosa dicono le tue risposte

Scritto da Claude (Anthropic) a partire dalle tue risposte.

Grazie per aver dedicato tempo e sincerità a questo percorso di auto-osservazione: comprendere come ci relazioniamo con le scadenze e i nostri impegni è un passo prezioso verso una maggiore consapevolezza di sé. Il punteggio ottenuto, 63 su 80, indica una tendenza alla procrastinazione piuttosto marcata, ma è importante sottolineare che questa è un'esperienza estremamente comune e umana. Moltissime persone si riconoscono in questi schemi, e il fatto di averli identificati con chiarezza rappresenta già una risorsa, non un limite.

Nello specifico, i tre ambiti esplorati offrono uno sguardo interessante sulle diverse sfaccettature di questo fenomeno. Il punteggio nell'area "Decisionale" (18) suggerisce una certa difficoltà nel prendere decisioni in modo tempestivo, magari per il timore di sbagliare o per il bisogno di raccogliere troppe informazioni prima di agire. La componente "Evitante" (22) racconta invece di una tendenza a posticipare compiti percepiti come faticosi, noiosi o ansiogeni, spostando l'attenzione su attività più gratificanti nell'immediato. Infine, il punteggio nell'area "Arousal" (23), il più alto tra i tre, riflette probabilmente la ricerca di quella spinta emotiva che arriva solo sotto pressione, quando il tempo stringe e l'adrenalina diventa motore dell'azione.

Sul piano pratico, potrebbe essere utile sperimentare la suddivisione dei compiti più grandi in piccoli passi concreti, così da ridurre la sensazione di sovraccarico che spesso alimenta il rinvio. Anche la tecnica del "primo passo minimo" — impegnarsi a lavorare solo cinque minuti su un'attività — può aiutare a superare la resistenza iniziale. Infine, creare un ambiente con meno distrazioni e definire scadenze intermedie personali, anche quando non richieste, può offrire quella struttura che il cervello a volte fatica a generare da solo.

Ricorda che questo strumento è pensato esclusivamente per uno screening orientativo e non costituisce in alcun modo una diagnosi clinica. Parlare con uno psicologo o un professionista qualificato può aprire la strada a strategie personalizzate ed efficaci, offrendo un supporto concreto e speranzoso verso un rapporto più sereno con il tempo e con te stesso.

Prossimi passi

Scegline una o due. La regolarità conta più della durata.

Raccomandazione

Procrastinazione elevata

Valuta un coach o un terapeuta specializzato in ADHD o nelle funzioni esecutive. La terapia cognitivo-comportamentale è efficace.

Per parlarne con un professionista

Psicologo, terapeuta, medico: questo report può essere il punto di partenza della conversazione.

- Porta la pagina 2 (risultato per dimensione).
- Annota una o due situazioni che ti sono state difficili di recente.
- Di' cosa vorresti cambiare, anche solo vagamente.

Hai bisogno di parlare con qualcuno adesso? Chiama il **02 2327 2327** (Telefono Amico Italia), o il 112 in caso di emergenza.

Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non sostituisce una valutazione professionale. Per una diagnosi affidabile, consulta un neuropsicologo, uno psichiatra o un altro professionista sanitario qualificato.

Preparare il tuo appuntamento

Medico, psichiatra, psicologo, neuropsicologo: porta questa pagina. Compilala qualche giorno prima, quando ti tornano in mente gli esempi.

I miei numeri chiave

Test Procrastinazione (Lay GPS) · 63 / 80 (79 %) · Procrastinazione elevata

Test svolto il 20 gennaio 2026 · riferimento 00000022

Esempi della mia vita quotidiana

Lavoro o studio, casa, relazioni: due o tre situazioni concrete, con quello che è successo.

Da quando?

C'era già nell'infanzia o nell'adolescenza? Le pagelle o i ricordi di un familiare possono aiutare.

Cosa vorrei cambiare

Anche solo vagamente: ciò che oggi ti costa più energia.

Domande che posso fare

- ☐ Una valutazione completa è utile nel mio caso, e con chi?
- ☐ Quanto bisogna aspettare, e cosa posso fare nel frattempo?
- ☐ Potrebbe spiegarlo qualcos'altro (sonno, stress, tiroide, un altro disturbo)?
- ☐ Quali supporti esistono, al lavoro o negli studi?
- ☐ Cosa devo portare la prossima volta?

Le tue risposte

Scala da «Fortemente in disaccordo» a «Fortemente d'accordo».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
1	Spesso mi ritrovo a fare compiti che avevo previsto di fare giorni prima. **invertito**	D'accordo	**3**
2	Di solito svolgo il mio lavoro senza inutili ritardi.	Neutrale	**2**
3	Quando ho una scadenza, spesso perdo tempo facendo altre cose. **invertito**	Neutrale	**2**
4	Di solito invio risposte o pagamenti prima della scadenza.	D'accordo	**1**
5	Di solito rimando prima di iniziare un lavoro che devo fare. **invertito**	Neutrale	**2**
6	Di solito sono puntuale agli appuntamenti.	D'accordo	**1**
7	Spesso ho un lavoro da fare ma lo inizio all'ultimo momento. **invertito**	D'accordo	**3**
8	Preferisco affrontare i compiti subito piuttosto che rimandare.	D'accordo	**1**
9	Mi metto subito al lavoro, anche su compiti spiacevoli.	Neutrale	**2**
10	Perdo tempo su questioni banali prima di arrivare a quelle importanti. **invertito**	D'accordo	**3**
11	Do priorità ai miei compiti più importanti e li affronto per primi.	D'accordo	**1**
12	Sono una persona decisa che agisce prontamente.	D'accordo	**1**
13	Pianifico le attività con largo anticipo rispetto alle scadenze.	D'accordo	**1**
14	Spesso mi ritrovo nell'ultima corsa per rispettare le scadenze. **invertito**	D'accordo	**3**
15	Continuo ad essere in ritardo e devo affrettarmi per recuperare. **invertito**	D'accordo	**3**
16	Raramente lascio le cose all'ultimo momento.	D'accordo	**1**
17	Spesso mi sorprendo a pensare 'lo farò domani'. **invertito**	D'accordo	**3**
18	Di solito penso e agisco in modo deciso senza esitare.	Neutrale	**2**
19	Generalmente realizzo tutto ciò che programmo di fare in un giorno.	D'accordo	**1**
20	Continuo a dire 'lo farò domani' e non riesco mai a farlo. **invertito**	D'accordo	**3**

«Invertito»: queste domande sono conteggiate al contrario rispetto alle altre.