

# **Questionario sulle abilità comunicativo relazionali**

**a cura di Fabio Navanteri**

*per il tutor: da leggere ai corsisti*

Il questionario che vi proponiamo vi permetterà di individuare alcuni tratti del vostro modo di essere e nel porvi in relazione agli altri e in che modo la qualità delle relazioni può influire sul raggiungimento dei vostri obiettivi di vita.

Il questionario, che si articola in 22 domande a risposta multipla, è stato realizzato da uno psicoterapeuta e da una psicologa. Consente di poter identificare il profilo di appartenenza corrispondente alle vostre dimensioni emotive e comportamentali.

## QUESTIONARIO A

1. Quando parli con una persona:
  - a) Ti piace guardarla dritta negli occhi
  - b) Distogli lo sguardo per imbarazzo
  - c) Non sopporti di essere fissato in viso a lungo
  - d) Tu non abbassi mai lo sguardo per nessuno
2. Gli amici propongono un'uscita insieme ma a te non va molto di andare dove è stato deciso. Cosa fai quando ti ci trovi?
  - a) Cerchi di divertirti comunque, ormai ci sei
  - b) Ti metti in disparte: sono tutti più simpatici di te
  - c) Pensi: "se non mi andava era meglio che lo dicessi prima"
  - d) Cerco di convincere gli altri ad andar via il prima possibile
3. Arrivi a scuola e un tuo collega non ti saluta, come ti comporti?
  - a) Pensi che sia distratto e dai il buongiorno per primo
  - b) Non ti interessa molto e fai finta di niente
  - c) Non può non averti visto: devi farglielo notare
  - d) Non hai il coraggio di salutarlo per primo
4. Se entri in un ambiente dove non conosci nessuno come ti comporti?
  - a) Saluti tutti ma ti infastidisce sentirti gli occhi addosso
  - b) Cerchi di conoscere un po' di più le persone, interessandoti a loro
  - c) Li guardi tutti negli occhi e aspetti che siano loro a farsi avanti
  - d) Provi imbarazzo, ti trema la voce e ti senti a disagio
5. Durante una serata, sei stato in compagnia di una persona che ti piace e che hai visto per la prima volta. Si avvicina il momento del saluto: come ti comporti?
  - a) Le dici che sei stato molto bene e che ti piacerebbe rivederla/o
  - b) Vorresti chiederle il numero di telefono ma non ci riesci
  - c) Le lasci il tuo biglietto da visita
  - d) Sicuramente l'hai colpita/o e cerchi di fissare subito un appuntamento
6. Sei in fila all'ufficio postale, una persona ti passa avanti senza dirti nulla. Cosa fai?
  - a) Ti arrabbi e gli dici ad alta voce che è un cafone
  - b) Ti fa rabbia ma non dici nulla
  - c) Gli fai notare, tranquillamente, che ci sei prima tu
  - d) Pensi che la tua vita non ti cambierà se ti passa avanti: oggi non hai fretta
7. Sei invitato a cena per la prima volta dai tuoi nuovi colleghi di lavoro. Cosa fai?
  - a) Accetti: è un'ottima occasione per conoscerli meglio
  - b) Ti andrebbe di andare ma pensi di non fare una buona impressione e di sentirti a disagio
  - c) Pensi di non andare, magari inventando una scusa: meglio non confondere lavoro e amicizie.
  - d) Ci vai solo se ti sono simpatici

8. Durante una riunione tra colleghi, vi è un'accesa discussione di gruppo. Vorresti dire la tua ma non riesci a prendere la parola: tra pochi minuti l'incontro si concluderà. Come ti comporti?
- a) Ti agiti aspettando la fine
  - b) È impossibile per te non essere riuscito a parlare prima
  - c) Ti fai notare, prenotandoti per parlare in tempo
  - d) Pensi che in queste riunioni parla solo chi grida di più: rinunci, per ora, a parlare
9. Il tuo partner non ti telefona nell'ora e nel giorno stabilito:
- a) Pensi che abbia avuto dei problemi: il giorno dopo lo/a chiami per chiedere spiegazioni
  - b) Ti senti a disagio: quando lo/a senti non riesci a dirle quanto sei stato male
  - c) Aspetti che sia lui/lei a farsi vivo/a
  - d) Non vedi l'ora di dirgli/le quanto è maleducato/a
10. Incroci per strada un tuo vecchio amico dell'infanzia che non vedi da anni: come ti comporti?
- a) Distogli lo sguardo e fingi di non vederlo
  - b) Lo saluti e gli vai incontro
  - c) Aspetti che sia lui a farsi avanti
  - d) Se hai tempo ti fermi, se vai di fretta tiri avanti
11. Un amico/a ti ha invitato ad una festa, ci saranno persone che non conosci. Tu:
- a) Non accetti perché, non conoscendo nessuno, resteresti in disparte e ti annoieresti
  - b) Accetti: è un'occasione per conoscere nuove persone e fare nuove amicizie
  - c) Accetti con la riserva di potertene andare quando vuoi
  - d) Accetti subito: conoscere gente nuova è sempre utile
12. Improvvisamente durante una cena di lavoro vieni presentato dal tuo dirigente ad un ospite importante:
- a) Diventi rosso e non sai cosa dire
  - b) Sei un po' emozionato ma pensi che possa essere per te una buona opportunità
  - c) Rispondi a ciò che ti viene chiesto e poi rimani in silenzio
  - d) Cerchi di farti conoscere e di sfruttare questa opportunità
13. Per te la timidezza è:
- a) Una parola del vocabolario senza significato
  - b) La croce della tua vita
  - c) La difficoltà ad esprimere quello che proviamo e desideriamo
  - d) Una giusta distanza tra noi e gli altri
14. Sei in un ufficio del comune. Ti servono delle informazioni per fare dei documenti. All'ufficio informazioni non c'è nessuno. Come ti comporti?
- a) Ti arrabbi per la disorganizzazione e vuoi andare a parlare con il direttore
  - b) Chiedi alla prima persona che capita
  - c) Ti guardi attorno e non sai cosa fare
  - d) Aspetti che torni l'impiegato

15. Sei in ascensore con degli sconosciuti:
- a) Non vedi l'ora di porre fine a questa situazione imbarazzante
  - b) Non li guardi in faccia
  - c) Pensi ai fatti tuoi
  - d) Non mi fa nessun effetto
16. Secondo te i tuoi familiari ti giudicano:
- a) Una persona riservata
  - b) Il migliore
  - c) Uno che non si sa far valere
  - d) Una persona chiara ed equilibrata
17. Quando sei in imbarazzo:
- a) Ti capita di arrossire e/o balbettare
  - b) Cerchi di superare il momento, anche con l'autoironia
  - c) Fai finta di niente, cercando di controllarti
  - d) Ti capita molto raramente
18. Ti trovi improvvisamente tra conoscenti che parlano tra di loro di argomenti o persone che non conosci:
- a) Cerchi di inserirti ascoltando o chiedendo
  - b) Siccome non ti interessa, aspetti che il discorso cambi piega
  - c) Rimani in silenzio. Vorresti parlare ma non ci riesci
  - d) Ti inserisci subito nel discorso con una brillante battuta
19. Quali sono le cose che più ti mettono a disagio
- a) Parlare in pubblico ed essere al centro dell'attenzione
  - b) Comunicare i tuoi sentimenti a persone che non conosci molto bene
  - c) Non essere approvato dagli altri
  - d) Fare del male involontariamente alle persone che ami
20. Sei in collera con un tuo amico per un suo comportamento. Cosa fai?
- a) Lo cerchi e ne parli con lui
  - b) Non riesci a parlarne con lui e ti senti a lungo a disagio in sua presenza
  - c) Aspetti che lui se ne renda conto e ti chieda scusa
  - d) Cerchi di comunicargli il prima possibile la tua rabbia
21. Ti si presenta un'importante occasione professionale. Devi intervenire ad un congresso:
- a) Rinunci all'ultimo momento perché non ti senti all'altezza
  - b) Cogli al volo l'occasione senza pensarci un attimo
  - c) L'idea ti emoziona un po', tuttavia pensi a come fare la cosa al meglio
  - d) Sicuramente lo farai, però pensi di non doverti montare la testa
22. Per te cosa è più importante nella vita?
- a) La considerazione degli altri e l'affermazione sociale
  - b) Realizzarsi
  - c) Essere se stessi
  - d) Vivere e lasciar vivere

## QUESTIONARIO A

1. Quando parli con una persona:
- a) Ti piace guardarla dritta negli occhi 

	1
--	---
  - b) Distogli lo sguardo per imbarazzo 

	3
--	---
  - c) Non sopporti di essere fissato in viso a lungo 

	2
--	---
  - d) Tu non abbassi mai lo sguardo per nessuno 

	0
--	---
2. Gli amici propongono un'uscita insieme ma a te no va molto di andare dove è stato deciso. Cosa fai quando ti ci trovi?
- a) Cerchi di divertirti comunque, ormai ci sei 

	1
--	---
  - b) Ti metti in disparte: sono tutti più simpatici di te 

	3
--	---
  - c) Pensi: "se non mi andava era meglio che lo dicessi prima" 

	2
--	---
  - d) Cerco di convincere gli altri ad andar via il prima possibile 

	0
--	---
3. Arrivi a scuola e un tuo collega non ti saluta, come ti comporti?
- a) Pensi che sia distratto e dai il buongiorno per primo 

	1
--	---
  - b) Non ti interessa molto e fai finta di niente 

	2
--	---
  - c) Non può non averti visto: devi farglielo notare 

	0
--	---
  - d) Non hai il coraggio di salutarlo per primo 

	3
--	---
4. Se entri in un ambiente dove non conosci nessuno come ti comporti?
- a) Saluti tutti ma ti infastidisce sentirti gli occhi addosso 

	2
--	---
  - b) Cerchi di conoscere un po' di più le persone, interessandoti a loro 

	1
--	---
  - c) Li guardi tutti negli occhi e aspetti che siano loro a farsi avanti 

	0
--	---
  - d) Provi imbarazzo, ti trema la voce e ti senti a disagio 

	3
--	---
5. Durante una serata, sei stato in compagnia di una persona che ti piace e che hai visto per la prima volta. Si avvicina il momento del saluto: come ti comporti?
- a) Le dici che sei stato molto bene e che ti piacerebbe rivederla/o 

	1
--	---
  - b) Vorresti chiederle il numero di telefono ma non ci riesci 

	3
--	---
  - c) Le lasci il tuo biglietto da visita 

	2
--	---
  - d) Sicuramente l'hai colpita/o e cerchi di fissare subito un appuntamento 

	0
--	---
6. Sei in fila all'ufficio postale, una persona ti passa avanti senza dirti nulla. Cosa fai?
- a) Ti arrabbi e gli dici ad alta voce che è un cafone 

	0
--	---
  - b) Ti fa rabbia ma non dici nulla 

	3
--	---
  - c) Gli fai notare, tranquillamente, che ci sei prima tu 

	1
--	---
  - d) Pensi che la tua vita non ti cambierà se ti passa avanti: oggi non hai fretta 

	2
--	---
7. Sei invitato a cena per la prima volta dai tuoi nuovi colleghi di lavoro. Cosa fai?
- a) Accetti: è un ottima occasione per conoscerli meglio 

	1
--	---
  - b) Ti andrebbe di andare ma pensi di non fare una buona impressione e di sentirti a disagio 

	3
--	---
  - c) Pensi di non andare, magari inventando una scusa: meglio non confondere lavoro e amicizie. 

	2
--	---
  - d) Ci vai solo se ti sono simpatici 

	0
--	---

8. Durante una riunione tra colleghi, vi è un'accesa discussione di gruppo. Vorresti dire la tua ma non riesci a prendere la parola: tra pochi minuti l'incontro si concluderà. Come ti comporti?

- a) Ti agiti aspettando la fine
- b) È impossibile per te non essere riuscito a parlare prima
- c) Ti fai notare, prenotandoti per parlare in tempo
- d) Pensi che in queste riunioni parla solo chi grida di più: rinunci, per ora, a parlare

	3
	0
	1
	2

9. Il tuo partner non ti telefona nell'ora e nel giorno stabilito:

- a) Pensi che abbia avuto dei problemi: il giorno dopo lo/a chiami per chiedere spiegazioni
- b) Ti senti a disagio: quando lo/a senti non riesci a dirle quanto sei stato male
- c) Aspetti che sia lui/lei a farsi vivo/a
- d) Non vedi l'ora di dirgli/le quanto è maleducato/a

	1
	3
	2
	0

10. Incroci per strada un tuo vecchio amico dell'infanzia che non vedi da anni: come ti comporti?

- a) Distogli lo sguardo e fingi di non vederlo
- b) Lo saluti e gli vai incontro
- c) Aspetti che sia lui a farsi avanti
- d) Se hai tempo ti fermi, se vai di fretta tiri avanti

	3
	1
	0
	2

11. Un amico/a ti ha invitato ad una festa, ci saranno persone che non conosci. Tu:

- a) Non accetti perché, non conoscendo nessuno, resteresti in disparte e ti annoieresti
- b) Accetti: è un'occasione per conoscere nuove persone e fare nuove amicizie
- c) Accetti con la riserva di potertene andare quando vuoi
- d) Accetti subito: conoscere gente nuova è sempre utile

	3
	1
	2
	0

12. Improvvisamente durante una cena di lavoro vieni presentato dal tuo capo ad un ospite importante:

- a) Diventi rosso e non sai cosa dire
- b) Sei un po' emozionato ma pensi che possa essere per te una buona opportunità
- c) Rispondi a ciò che ti viene chiesto e poi rimani in silenzio
- d) Cerchi di farti conoscere e di sfruttare questa opportunità

	3
	1
	2
	0

13. Per te la timidezza è:

- a) Una parola del vocabolario senza significato
- b) La croce della tua vita
- c) La difficoltà ad esprimere quello che proviamo e desideriamo
- d) Una giusta distanza tra noi e gli altri

	0
	3
	1
	2

14. Sei in un ufficio del comune. Ti servono delle informazioni per fare dei documenti. All'ufficio informazioni non c'è nessuno. Come ti comporti?

- a) Ti arrabbi per la disorganizzazione e vuoi andare a parlare con il direttore
- b) Chiedi alla prima persona che capita
- c) Ti guardi attorno e non sai cosa fare
- d) Aspetti che torni l'impiegato

	0
	1
	3
	2

15. Sei in ascensore con degli sconosciuti:
- a) Non vedi l'ora di porre fine a questa situazione imbarazzante 

	3
--	---
  - b) Non li guardi in faccia 

	2
--	---
  - c) Pensi ai fatti tuoi 

	1
--	---
  - d) Non mi fa nessun effetto 

	0
--	---
16. Secondo te i tuoi familiari ti giudicano:
- a) Una persona riservata 

	2
--	---
  - b) Il migliore 

	0
--	---
  - c) Uno che non si sa far valere 

	3
--	---
  - d) Una persona chiara ed equilibrata 

	1
--	---
17. Quando sei in imbarazzo:
- a) Ti capita di arrossire e/o balbettare 

	3
--	---
  - b) Cerchi di superare il momento, anche con l'autoironia 

	1
--	---
  - c) Fai finta di niente, cercando di controllarti 

	2
--	---
  - d) Ti capita molto raramente 

	0
--	---
18. Ti trovi improvvisamente tra conoscenti che parlano tra di loro di argomenti o persone che non conosci:
- a) Cerchi di inserirti ascoltando o chiedendo 

	1
--	---
  - b) Siccome non ti interessa, aspetti che il discorso cambi piega 

	2
--	---
  - c) Rimani in silenzio. Vorresti parlare ma non ci riesci 

	3
--	---
  - d) Ti inserisci subito nel discorso con una brillante battuta 

	0
--	---
19. Quali sono le cose che più ti mettono a disagio
- a) Parlare in pubblico ed essere al centro dell'attenzione 

	3
--	---
  - b) Comunicare i tuoi sentimenti a persone a persone che non conosci molto bene 

	2
--	---
  - c) Non essere approvato dagli altri 

	0
--	---
  - d) Fare del male involontariamente alle persone che ami 

	1
--	---
20. Sei in collera con un tuo amico per un suo comportamento. Cosa fai?
- a) Lo cerchi e ne parli con lui 

	1
--	---
  - b) Non riesci a parlarne con lui e ti senti a lungo a disagio in sua presenza 

	3
--	---
  - c) Aspetti che lui se ne renda conto e ti chieda scusa 

	2
--	---
  - d) Cerchi di comunicargli il prima possibile la tua rabbia 

	0
--	---
21. Ti si presenta un'importante occasione professionale. Devi intervenire ad un congresso:
- a) Rinunci all'ultimo momento perché non ti senti all'altezza 

	3
--	---
  - b) Cogli al volo l'occasione senza pensarci un attimo 

	0
--	---
  - c) L'idea ti emoziona un po', tuttavia pensi a come fare la cosa al meglio 

	1
--	---
  - d) Sicuramente lo farai, però pensi di non doverti montare la testa 

	2
--	---
22. Per te cosa è più importante nella vita?
- a) La considerazione degli altri e l'affermazione sociale 

	0
--	---
  - b) Realizzarsi 

	3
--	---
  - c) Essere se stessi 

	1
--	---
  - d) Vivere e lasciar vivere 

	2
--	---

## QUESTIONARIO A

### **PROFILO 1:** (meno di 16 punti)

Cos'è la timidezza? Tu rispondi “non so cosa sia”. Esponi con decisione le tue opinioni, sia nel lavoro che in privato.

È molto probabile che in una discussione di gruppo tu sia quello che più degli altri prenda la parola.

Per te mostrarti è molto importante, quello che conta è emergere, dire comunque la tua opinione, anche se non ne sei convinto.

A volte puoi risultare invadente e puoi non riuscire a valutare correttamente le circostanze e lo stato d'animo degli altri.



## QUESTIONARIO A

### **PROFILO 2:** (da 17 a 33 punti)

Sei una persona che riesce a comunicare le proprie emozioni e a far valere le proprie ragioni , senza per questo risultare troppo invadente.

In genere riesci a valutare correttamente le circostanze e le situazioni e non hai paura di mostrarti e di sbagliare.

Questa tua capacità di essere sempre te stesso si esprime sia nell'ambito professionale che nella sfera privata e affettiva.

Per gli altri, sia che si tratti di colleghi di lavoro, di amici o del partner, è semplice e piacevole entrare in relazione con te. Perché riesci sempre a farti capire nel migliore dei modi.

## QUESTIONARIO A

### **PROFILO 3:** (da 34 a 50 punti)

Sei in genere cauto e circospetto. Riesci ad aprirti ed entrare in confidenza solo con le persone che conosci bene e di cui ti fidi.

Se devi esporti davanti ad un pubblico sei a tuo agio solo se sei perfettamente preparato e non devi improvvisare.

Nelle amicizie, come nel rapporto di coppia, sei una persona che all'inizio sembra non dare molto; è tuttavia probabile che gli altri scoprano in te, con il tempo, un amico fidato e un partner affidabile.

Ti consigliamo di lasciarti andare un po' di più e farti vedere dagli altri per quello che veramente sei. In altri termini: ama di più.

## QUESTIONARIO A

### **PROFILO 4:** (più di 50 punti)

Sembra proprio che la timidezza ti impedisca di vivere liberamente e serenamente la tua vita.

I tuoi blocchi interiori a volte ti paralizzano e rendono difficile raggiungere i tuoi obiettivi.

È probabile che tu non sopporti la tua timidezza e che ti senta poco fiducioso nei confronti di te stesso.

Il tuo imbarazzo può impedirti di avvicinarti agli altri che possono leggere il tuo atteggiamento come chiusura e presunzione; si può quindi instaurare un circolo vizioso relazionale per cui tu eviti gli altri che poi a loro volta ti evitano.

Ti consigliamo di aprirti di più con gli altri, di rischiare il confronto e magari anche di sbagliare.