

COM'È LA TUA COMUNICAZIONE?

Scegli la tua risposta ad ogni affermazione tra le cinque possibilità seguenti e indicale con la lettera scelta.

- A. Per nulla
- B. Un poco
- C. Abbastanza
- D. Molto
- E. Moltissimo

*	1. La maggior parte delle persone sembra essere più aggressive o più sicure di quanto io sia.
*	2. Ho avuto delle perplessità a chiedere o ad accettare degli appuntamenti per la mia "timidezza".
	3. Se al ristorante mi viene servito qualcosa che non è preparato in maniera soddisfacente, mi lamento di questo col cameriere o la cameriera.
*	4. Sono attento nel cercare di evitare di ferire i sentimenti delle altre persone, anche quando sento di essere stato offeso.
*	5. Se un commesso si è dato un gran da fare nel mostrarmi certi articoli da vendere, senza che io abbia trovato qualcosa di molto adatto alle mie esigenze, ho difficoltà nel dire "no grazie, non lo acquisto".
	6. Quando mi viene chiesto di fare qualcosa, io insisto nel sapere il perché.
	7. A volte io cerco una buona e vivace discussione.
	8. Io miro a farmi avanti come la maggior parte delle persone nella mia condizione.
*	9. Il comportarmi onestamente spesso avvantaggia gli altri nei miei confronti.
	10. Mi piace dare il via alla conversazione con persone appena conosciute o con estranei.
*	11. Spesso non so cosa dire quando mi trovo con persone attraenti del sesso opposto.
*	12. Esito se c'è da prendere contatto telefonico con aziende commerciali o con Istituzioni.

* 13. Se dovessi chiedere o un posto di lavoro o l'ammissione ad una certa scuola, preferirei farlo scrivendo delle lettere piuttosto che sostenendo un colloquio diretto.
* 14. Trovo imbarazzante restituire della merce.
* 15. Se un parente stretto e tenuto in considerazione mi sta annoiando con i suoi discorsi, preferirei soffocare il mio modo di sentire, piuttosto che esprimere la mia noia.
* 16. Ho evitato di fare delle domande per paura di sembrare stupido.
* 17. Durante una discussione, a volte ho paura di agitarmi tanto da cominciare a tremare tutto.
18. Se un conferenziere conosciuto e rispettato fa un'affermazione che penso sia sbagliata, farò in modo che poi la sala abbia modo di ascoltare anche il mio punto di vista.
* 19. Evito di discutere sui prezzi con impiegati e venditori.
20. Quando ho fatto qualcosa di importante e degno di attenzione, faccio in modo che gli altri lo vengano a sapere.
21. Sono aperto e franco per quello che riguarda i miei sentimenti.
22. Se qualcuno sta diffondendo falsità e malignità sul mio conto, faccio in modo di incontrarlo subito per affrontare il fatto.
* 23. Spesso ho difficoltà nel dire "no" agli altri.
* 24. Tendo a tenermi dentro tutto piuttosto che fare scenate.

Scoring

Assegna ad ogni domanda un punteggio e poi fai la somma

Per le domande con asterisco (*): (1,2,4,5,9,11,12,13,14,15,16,17,19,23,24) A. = 0 B. = 1 C. = 2 D. = 3 E. = 4	Per le domande senza asterisco: (3,6,7,8,10,18,20,21,22) A. = 4 B. = 3 C. = 2 D. = 1 E. = 0
--	---