

**ESERCITAZIONE**

**TEST  
SULLA QUALITA'  
DELL'ASCOLTO**

---

## Esercizio di valutazione dell'ascolto

---

Per aiutarvi ad iniziare ad essere più consapevoli delle vostre abitudini d'ascolto, completate questo esercizio di autovalutazione. Vi darà un'idea di quali delle vostre abitudini d'ascolto sono soddisfacenti e quali invece da migliorare. Riflettete bene prima di rispondere.

---

## Autovalutazione dell'efficacia della comunicazione

---

Conoscenze e atteggiamenti comunicativi

Quasi sempre  
Frequentemente  
Qualche volta  
Quasi mai

Apponete una crocetta nella colonna appropriata.

- |  |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ignorate le persone che vi dicono cose che disapprovate o che non volete sentire?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Vi concentrate su quello che viene detto anche se non siete realmente interessati?    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Pensate di sapere cosa starà per dire il vostro interlocutore e smettete d'ascoltare? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ripetete con parole vostre ciò che vi è stato appena detto?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ascoltate il punto di vista dell'altra persona, anche se è diverso dal vostro?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Apprendete qualcosa, anche poco, da ogni persona che incontrate?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Scoprite cosa significano dei termini usati in modi che non vi sono familiari?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Formulate mentalmente delle obiezioni mentre l'altra persona parla?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Date l'impressione di stare ascoltando anche se non è vero?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Fantasticate mentre l'altra persona sta parlando?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Conoscenze e atteggiamenti comunicativi

Quasi sempre    Frequen-    Qualche    Quasi  
 sempre    temente    volta    mai

- | Conoscenze e atteggiamenti comunicativi   | Quasi sempre             | Frequen-<br>tamente      | Qualche<br>volta         | Quasi<br>mai             |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. Ascoltate l'intero messaggio – cioè quanto il vostro interlocutore sta dicendo verbalmente e non verbalmente?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Riconoscete che le parole non significano esattamente la stessa cosa per persone diverse?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ascoltate solo quello che volete sentire, escludendo il messaggio completo di chi vi sta parlando?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Stabilite un contatto visivo con il vostro interlocutore?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Vi concentrate su quello che intende dire piuttosto che sul suo aspetto?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Sapete a quante parole o frasi reagite in modo emotivo?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Pensate a quello che volete ottenere con la vostra comunicazione?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Pianificate il momento migliore per fare il vostro discorso?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Pensate a come potrebbe reagire l'altra persona?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Pensate al modo migliore per far passare la vostra comunicazione (per iscritto, a voce, al telefono, con un avviso, un appunto, ecc.)?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Pensate a che tipo di persona state parlando (preoccupata, ostile, indifferente, timida, testarda, impaziente, ecc., oppure che ha semplicemente fretta?) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Interrompete il vostro interlocutore quando sta ancora parlando?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Vi dite «Credevo che lo sapesse»?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Permettete al vostro interlocutore d'esprimere sentimenti negativi nei vostri confronti senza assumere atteggiamenti difensivi?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Vi esercitate regolarmente per migliorare la vostra efficienza nell'ascolto?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Conoscenze e atteggiamenti comunicativi.

Quasi sempre  
Frequentemente  
Qualche volta  
Quasi mai

26. Prendete appunti se necessario per aiutarvi a ricordare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Riuscite a sentire dei rumori senza farvi distrarre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ascoltate il vostro interlocutore senza giudicarlo o criticarlo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ripetete le istruzioni o i messaggi per essere sicuri di aver capito bene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Parafrasate quello che pensate stia provando chi parla?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Punteggio

Circolate il numero corrispondente alla frequenza (quasi sempre, spesso, ecc.) che avete segnato per ognuno dei 30 punti.

*Esempio: se avete messo un segno sotto «spesso» per il numero 1, circolate 2 nella relativa colonna.*

Sommate i punteggi circolati in ogni colonna e poi trascrivete i totali sotto ogni categoria temporale.

	Quasi sempre	Spesso	Qualche volta	Quasi mai
1.	1	2	3	4
2.	4	3	2	1
3.	1	2	3	4
4.	4	3	2	1
5.	4	3	2	1
6.	4	3	2	1
7.	4	3	2	1
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	1	2	3	4
11.	4	3	2	1
12.	4	3	2	1
13.	1	2	3	4
14.	4	3	2	1
15.	4	3	2	1
16.	4	3	2	1
17.	4	3	2	1
18.	4	3	2	1
19.	4	3	2	1
20.	4	3	2	1
21.	4	3	2	1
22.	4	3	2	1
23.	1	2	3	4
24.	4	3	2	1
25.	4	3	2	1
26.	4	3	2	1
27.	4	3	2	1
28.	4	3	2	1
29.	4	3	2	1
30.	4	3	2	1
Totali	_____	_____	_____	_____

Totali dei punti circolati in ogni colonna:

Quasi sempre	Spesso	Qualche volta	Quasi mai	Totale
_____	_____	_____	_____	_____
_____ + _____	_____ + _____	_____ + _____	_____ + _____	_____ = _____
Punteggio: 110-120	ottimo	_____	_____	_____
99-109	sopra la media	_____	_____	_____
88- 98	nella media	_____	_____	_____
77- 87	scarso	_____	_____	_____