

## Profilo di assertività di Gillan

Per ognuna delle affermazioni qui sotto riportate, scelga un punteggio da 1 a 4, tenendo conto che:

4= significa che lei si comporta in quel modo *sempre o quasi sempre* (90-100% delle volte);

3= significa che lei si comporta in quel modo *spesso* (dal 50 al 90% delle volte)

2= significa che lei si comporta in quel modo *raramente* (dal 10 al 50% delle volte);

1= significa che lei non si è *mai* comportato in quel modo o solo *molto raramente* (dallo 0 al 10% delle volte).

1.	Ho facilità di prendermi carico di qualsiasi situazione	1	2	3	4
2.	Mi adeguo ai piccoli riti della vita sociale, anche se non li condivido	1	2	3	4
3.	Quando mi trovo a litigare, non altero il volume della voce	1	2	3	4
4.	Non ho nessuna difficoltà a fissare a lungo una persona negli occhi	1	2	3	4
5.	Mi sentirei perso se improvvisamente mi si chiedesse di affrontare una emergenza	1	2	3	4
6.	Quando mi sento nervoso mi strofino le mani	1	2	3	4
7.	Se la situazione lo richiede non esito ad alzare la voce	1	2	3	4
8.	Per farmi strada nella vita, non uso né il sarcasmo né l'ironia	1	2	3	4
9.	Penso che ogni persona abbia il diritto a comportarsi come meglio crede	1	2	3	4
10.	Ho facilità a dire quello che penso anche quando ciò contrasta con il punto di vista degli altri	1	2	3	4
11.	Anche quando sono nervoso le mani non mi tremano affatto	1	2	3	4
12.	Sono piuttosto critico nei confronti delle mie azioni	1	2	3	4
13.	Ho difficoltà a guardare dritto negli occhi la persona con cui sto litigando	1	2	3	4
14.	Per sottolineare un punto particolare della mia argomentazione, non ho difficoltà a puntare il dito contro uno dei miei interlocutori	1	2	3	4
15.	Sono convinto che tutti dovrebbero comportarsi nei modi richiesti dall'educazione	1	2	3	4
16.	Sono tenace ed in genere raggiungo i miei obiettivi, costi quel che costi	1	2	3	4
17.	So che mi fa apparire nervoso il tremolio della mia voce quando litigo	1	2	3	4
18.	Anche quando ascolto gli altri sono attento al mio punto di vista	1	2	3	4
19.	Anche quando gli altri ottengono da me delle concessioni, grazie alla simpatia che mi ispirano, mi assicuro che siano loro a decidere dei loro problemi	1	2	3	4
20.	Sono convinto che lasciar trasparire i propri sentimenti sia utile nel creare un buon rapporto	1	2	3	4
21.	Se qualcuno cerca di prendere il sopravvento su di me, gli rispondo per le rime	1	2	3	4
22.	Uso il sarcasmo per far sapere agli altri quello che penso di loro	1	2	3	4
23.	Mi sento a disagio quando gli altri mi criticano	1	2	3	4
24.	Quando gli altri si sforzano di farmi dare qualcosa che non mi piace, riesco a trovare un compromesso che soddisfa tutti	1	2	3	4
25.	Non riesco a capire molte delle critiche che mi vengono rivolte	1	2	3	4
26.	Tendo ad affrontare i problemi in modo cauto e democratico, coinvolgono gli altri	1	2	3	4
27.	Mi imbarazza comunicare agli altri i miei sentimenti e le mie emozioni	1	2	3	4
28.	Quando discuto con qualcuno, sono pronto a preferire le sue proposte alle mie	1	2	3	4
29.	Se gli altri si trovano in mezzo alle difficoltà, è un loro problema	1	2	3	4
30.	Ho difficoltà a mantenere il mio punto di vista quando entro in contrasto con gli altri	1	2	3	4
31.	Ho imparato molto ascoltando gli altri	1	2	3	4
32.	Mi faccio facilmente intimidire da i prepotenti	1	2	3	4
33.	Penso che mostrare agli altri i propri sentimenti sia un segno di debolezza ed è per questa ragione che non lo faccio	1	2	3	4
34.	Quando instaurò un rapporto con gli altri, facilmente mi trovo a condividere il loro problemi	1	2	3	4
35.	Trovo che mantenere saldamente il proprio punto di vista, incoraggia l'altro ad accettare un compromesso	1	2	3	4
36.	Continuo a guardare gli altri, fino a che non mi accorgo che ciò li imbarazza	1	2	3	4