

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

Analisi dei risultati

Nel test, vi sono alcune domande che indicano uno stile assertivo, alcune che indicano uno stile passivo ed infine altre che indicano uno stile aggressivo.

Per calcolare il suo punteggio in ognuno di questi tre stili, sommi le risposte segnate, tenendole separate secondo lo schema seguente:

Domande sullo stile assertivo	Punteggio assertività	Domande sullo stile aggressivo	Punteggio aggressività	Domande Sullo stile passivo	Punteggio passività
3		1		2	
8		4		5	
9		7		6	
11		10		12	
18		14		13	
19		15		17	
20		16		23	
24		21		27	
26		22		28	
31		25		30	
35		29		32	
36		33		34	
Totale =>		Totale =>		Totale =>	

