RASA

Rathus' skala for selvhevdelse hos ungdom (RASA)

Rathus' skala for selvhevdelse hos ungdom (RASA) er et selvrapporteringsverktøy som måler nivået av selvhevdelse hos ungdom. Det bidrar til å identifisere vansker med å uttrykke meninger og behov eller med å hevde egne rettigheter i ulike sosiale situasjoner. Skåren hjelper psykologer med å målrette tiltak og vurdere framgang under terapeutisk oppfølging.

Antall spørsmål	30 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Rathus Assertiveness Schedule for Adolescents
Målgruppe	Ungdom
Forfattere	Spencer A. Rathus (1977)
Kategori	Selvhevdelse, Barn

Forhåndsvisning av de 30 spørsmålene

Det virker som om de fleste er mer selvhevdende enn jeg er

Svært typisk for meg | Ganske beskrivende for meg | Litt typisk for meg | Litt utypisk for meg | Ganske utypisk for meg | Svært utypisk for meg

Jeg har nølt med å avtale eller si ja til en date fordi jeg har følt meg flau

Svært typisk for meg | Ganske beskrivende for meg | Litt typisk for meg | Litt utypisk for meg | Ganske utypisk for meg | Svært utypisk for meg

Når maten jeg får servert på restaurant, ikke er tilberedt slik jeg liker den, klager jeg til servitøren

Svært typisk for meg | Ganske beskrivende for meg | Litt typisk for meg | Litt utypisk for meg | Ganske utypisk for meg | Svært utypisk for meg

Jeg passer på å ikke såre andres følelser, selv når jeg selv har blitt såret

Svært typisk for meg | Ganske beskrivende for meg | Litt typisk for meg | Litt utypisk for meg | Ganske utypisk for meg | Svært utypisk for meg

Jeg synes det er vanskelig å si «nei» til en selger som har lagt mye arbeid i å vise meg varer som ikke passer for meg

Svært typisk for meg | Ganske beskrivende for meg | Litt typisk for meg | Litt utypisk for meg | Ganske utypisk for meg | Svært utypisk for meg

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala fra -3 (passer ikke i det hele tatt) til +3 (passer helt). Skårene summeres til en totalskår for selvhevdelse. En høy skår viser et høyere nivå av selvhevdelse, mens en lav skår kan avdekke en tendens til underdanighet eller vansker med å uttrykke seg.