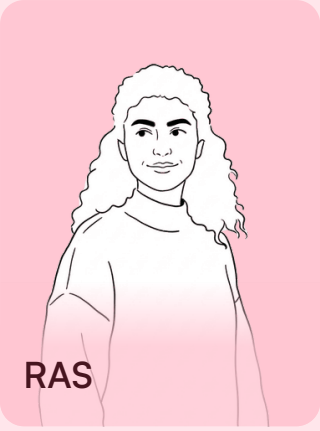


Rathus' skala for selvhevdelse (RAS)

Dette spørreskjemaet er utviklet for å kartlegge pasientens grad av selvhevdelse, det vil si evnen til å uttrykke meninger, behov og følelser klart og respektfullt, uten aggressivitet eller passivitet. Testen hjelper terapeuten med å forstå bedre hvordan pasienten samhandler i sosiale eller personlige sammenhenger, og med å identifisere eventuelle vansker med å stå for egne synspunkter eller uttrykke følelser.

Antall spørsmål	30 spørsmål
Estimert tid	7 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Rathus Assertiveness Schedule
Forfattere	Spencer A. Rathus (1973)
Kategori	Selvhevdelse

Forhåndsvisning av de 30 spørsmålene

De fleste virker mer pågående og flinkere til å hevde rettighetene sine enn jeg er.

Helt sant | Sant | Litt sant | Litt usant | Usant | Helt usant

Jeg har av og til nølt av sjenanse når det gjaldt å foreslå eller takke ja til en date.

Helt sant | Sant | Litt sant | Litt usant | Usant | Helt usant

Når maten på en restaurant ikke er tilfredsstillende, klager jeg til servitøren.

Helt sant | Sant | Litt sant | Litt usant | Usant | Helt usant

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

Helt sant | Sant | Litt sant | Litt usant | Usant | Helt usant

Hvis en selger har lagt ned mye arbeid i å vise meg varer som ikke helt passer, synes jeg det er vanskelig å si «nei».

Helt sant | Sant | Litt sant | Litt usant | Usant | Helt usant

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Den som svarer, angir hvor enig eller uenig vedkommende er i hvert utsagn på en skala fra «svært typisk for meg» (3 poeng) til «svært lite typisk for meg» (-3 poeng). Skalaen er reversert for spørsmål 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 og 30.

Skåren gir en første indikasjon på pasientens grad av selvhevdelse, men det er viktig å supplere denne informasjonen med et grundig klinisk intervju. RAS gir et helhetsbilde, men tar ikke hensyn til nyanser i konteksten, emosjonelle variasjoner eller bestemte relasjoner som kan påvirke selvhevdende atferd. Det terapeutiske arbeidet kan deretter ha som mål å spisse og tilpasse strategiene for selvhevdelse til pasientens personlige behov og mål.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Pålitelige og relevante kartlegginger som gir meg bedre innsikt i den psykiske tilstanden til pasientene mine”

Benjamin G. - Arbeidspsykolog