RASA

Skala asertywności Rathusa dla młodzieży (RASA)

Skala asertywności Rathusa dla młodzieży (RASA) to narzędzie samoopisowe służące do pomiaru poziomu asertywności u nastolatków. Pomaga wykryć trudności w wyrażaniu własnych opinii i potrzeb lub w obronie swoich praw w różnych sytuacjach społecznych. Uzyskany wynik pomaga psychologom wskazać obszary interwencji i oceniać postępy w trakcie terapii.

Liczba pytań	30 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Rathus Assertiveness Schedule for Adolescents
Grupa docelowa	Młodzież
Autorzy	Spencer A. Rathus (1977)
Kategoria	Asertywność, Dzieciństwo

Podgląd 30 pytań

Wydaje mi się, że większość ludzi jest bardziej asertywna niż ja

Bardzo do mnie pasuje | Dość dobrze mnie opisuje | Trochę do mnie pasuje | Trochę do mnie nie pasuje | Raczej do mnie nie pasuje | Zupełnie do mnie nie pasuje

Zdarzało mi się wahać przed zaproszeniem kogoś na randkę lub przyjęciem zaproszenia, bo czułem(-am) się zakłopotany(-a)

Bardzo do mnie pasuje | Dość dobrze mnie opisuje | Trochę do mnie pasuje | Trochę do mnie nie pasuje | Raczej do mnie nie pasuje | Zupełnie do mnie nie pasuje

Kiedy w restauracji podane jedzenie nie jest przygotowane tak, jak lubię, zgłaszam to kelnerowi lub kelnerce

Bardzo do mnie pasuje | Dość dobrze mnie opisuje | Trochę do mnie pasuje | Trochę do mnie nie pasuje | Raczej do mnie nie pasuje | Zupełnie do mnie nie pasuje

Uważam, żeby nie zranić uczuć innych, nawet gdy ktoś zranił mnie

Bardzo do mnie pasuje | Dość dobrze mnie opisuje | Trochę do mnie pasuje | Trochę do mnie nie pasuje | Raczej do mnie nie pasuje | Zupełnie do mnie nie pasuje

Trudno mi powiedzieć „nie” sprzedawcy, który bardzo się natrudził, pokazując mi rzeczy, które mi nie odpowiadają

Bardzo do mnie pasuje | Dość dobrze mnie opisuje | Trochę do mnie pasuje | Trochę do mnie nie pasuje | Raczej do mnie nie pasuje | Zupełnie do mnie nie pasuje

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na skali od -3 (zupełnie do mnie niepodobne) do +3 (całkowicie do mnie podobne). Punkty sumuje się, aby uzyskać całkowity wynik asertywności. Wysoki wynik wskazuje na wyższy poziom asertywności, a niski może ujawniać skłonność do uległości lub trudności w wyrażaniu siebie.