SAS

Skala asertywności (SAS)

Skala asertywności (SAS) ocenia zdolność osoby do wyrażania siebie w różnych sytuacjach codziennych, w tym do wyrażania wobec innych swoich emocji, próśb, odmów i opinii. Narzędzie jest szczególnie przydatne w praktyce klinicznej do wykrywania trudności z asertywnością, które mogą wiązać się z zaburzeniami lękowymi lub depresyjnymi albo z problemami w relacjach. Stosuje się je również w grupowych treningach asertywności.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Self-Assertion Scale
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Autorzy	Anne-Lise Missotten, Olivier Luminet (2002)
Kategoria	Asertywność

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na skali typu Likerta, zazwyczaj od 1 (nigdy) do 5 (zawsze). Wyniki całkowite uzyskuje się, sumując odpowiedzi. Wysoki wynik wskazuje na dobrą zdolność do asertywnego wyrażania siebie, a niski sugeruje trudności z asertywnością. Interpretacja powinna uwzględniać kontekst badania i ogólny profil kliniczny.