RASA

Escala de assertividade de Rathus para adolescentes (RASA)

A RASA é um instrumento de autorresposta concebido para medir o nível de assertividade nos adolescentes. Ajuda a identificar dificuldades em exprimir as próprias opiniões e necessidades ou em defender os próprios direitos em diversas situações sociais. A pontuação obtida ajuda os psicólogos a definir áreas de intervenção e a avaliar a evolução durante o acompanhamento terapêutico.

Número de perguntas	30 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Rathus Assertiveness Schedule for Adolescents
Público-alvo	Adolescentes
Autores	Spencer A. Rathus (1977)
Categoria	Assertividade, Infância

Pré-visualização das 30 perguntas

Parece-me que a maior parte das pessoas é mais assertiva do que eu

Muito característico de mim | Bastante característico de mim | Ligeiramente característico de mim | Ligeiramente não característico de mim | Bastante não característico de mim | Nada característico de mim

Já hesitei antes de propor ou aceitar um encontro amoroso por me sentir envergonhado/a

Muito característico de mim | Bastante característico de mim | Ligeiramente característico de mim | Ligeiramente não característico de mim | Bastante não característico de mim | Nada característico de mim

Num restaurante, quando a comida que me servem não está preparada a meu gosto, queixo-me ao empregado ou à empregada de mesa

Muito característico de mim | Bastante característico de mim | Ligeiramente característico de mim | Ligeiramente não característico de mim | Bastante não característico de mim | Nada característico de mim

Tenho cuidado para não magoar os sentimentos das outras pessoas, mesmo quando eu próprio/a fui magoado/a

Muito característico de mim | Bastante característico de mim | Ligeiramente característico de mim | Ligeiramente não característico de mim | Bastante não característico de mim | Nada característico de mim

Tenho dificuldade em dizer «não» a um vendedor que se esforçou muito para me mostrar artigos que não me agradam

Muito característico de mim | Bastante característico de mim | Ligeiramente característico de mim | Ligeiramente não característico de mim | Bastante não característico de mim | Nada característico de mim

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de -3 (nada característico) a +3 (totalmente característico). As pontuações são somadas para obter uma pontuação total de assertividade. Uma pontuação elevada indica um nível de assertividade mais elevado, ao passo que uma pontuação baixa pode revelar uma tendência para a submissão ou dificuldades de expressão pessoal.