RASA

Rathus skala för självhävdelse hos ungdomar (RASA)

Rathus Assertiveness Schedule for Adolescents (RASA) är ett självskattningsinstrument som mäter graden av självhävdelse hos ungdomar. Det hjälper till att identifiera svårigheter med att uttrycka sina åsikter och behov eller att hävda sina rättigheter i olika sociala situationer. Den poäng som erhålls hjälper psykologer att rikta insatser och bedöma framsteg under terapeutisk uppföljning.

Antal frågor	30 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Rathus Assertiveness Schedule for Adolescents
Målgrupp	Ungdomar
Författare	Spencer A. Rathus (1977)
Kategori	Självhävdelse, Barn

Förhandsgranskning av de 30 frågorna

Det verkar som om de flesta är mer självhävdande än jag

Mycket typiskt för mig | Ganska typiskt för mig | Något typiskt för mig | Något otypiskt för mig | Ganska otypiskt för mig | Mycket otypiskt för mig

Jag har tvekat inför att bestämma eller tacka ja till en träff eftersom jag känt mig generad

Mycket typiskt för mig | Ganska typiskt för mig | Något typiskt för mig | Något otypiskt för mig | Ganska otypiskt för mig | Mycket otypiskt för mig

När maten jag får på en restaurang inte är tillagad som jag vill klagar jag hos servitören eller servitrisen

Mycket typiskt för mig | Ganska typiskt för mig | Något typiskt för mig | Något otypiskt för mig | Ganska otypiskt för mig | Mycket otypiskt för mig

Jag är noga med att inte såra andras känslor, även när jag själv blivit sårad

Mycket typiskt för mig | Ganska typiskt för mig | Något typiskt för mig | Något otypiskt för mig | Ganska otypiskt för mig | Mycket otypiskt för mig

Jag har svårt att säga ”nej” till en försäljare som har ansträngt sig mycket för att visa mig varor som inte passar mig

Mycket typiskt för mig | Ganska typiskt för mig | Något typiskt för mig | Något otypiskt för mig | Ganska otypiskt för mig | Mycket otypiskt för mig

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en skala från -3 (inte alls typiskt) till +3 (helt typiskt). Poängen summeras till en total poäng för självhävdelse. En hög poäng tyder på en högre grad av självhävdelse, medan en låg poäng kan avslöja en tendens till undergivenhet eller svårigheter att uttrycka sig.