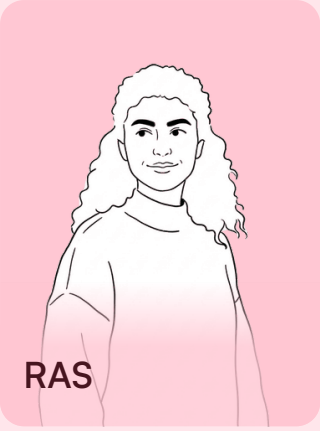


Rathus skala för självhävdelse (RAS)

Det här formuläret är utformat för att bedöma patientens grad av självhävdelse, det vill säga förmågan att uttrycka sina åsikter, behov och känslor tydligt och respektfullt, utan aggressivitet eller passivitet. Testet hjälper terapeuten att bättre förstå hur patienten samspelar i sociala eller personliga sammanhang och att identifiera eventuella svårigheter att stå upp för sin ståndpunkt eller uttrycka sina känslor.

Antal frågor	30 frågor
Beräknad tid	7 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Rathus Assertiveness Schedule
Författare	Spencer A. Rathus (1973)
Kategori	Självhävdelse

Förhandsgranskning av de 30 frågorna

De flesta verkar mig mer aggressiva och bättre på att hävda sina rättigheter än jag.

Stämmer helt | Stämmer | Stämmer ganska bra | Stämmer ganska dåligt | Stämmer inte | Stämmer inte alls

Jag har ibland tvekat av blyghet när det gällt att ta initiativ till eller tacka ja till en dejt.

Stämmer helt | Stämmer | Stämmer ganska bra | Stämmer ganska dåligt | Stämmer inte | Stämmer inte alls

När maten på en restaurang inte är bra klagar jag hos servitören eller servitrisen.

Stämmer helt | Stämmer | Stämmer ganska bra | Stämmer ganska dåligt | Stämmer inte | Stämmer inte alls

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

Stämmer helt | Stämmer | Stämmer ganska bra | Stämmer ganska dåligt | Stämmer inte | Stämmer inte alls

Om en försäljare har gjort sig stort besvär för att visa varor som inte riktigt passar mig har jag svårt att säga ”nej”.

Stämmer helt | Stämmer | Stämmer ganska bra | Stämmer ganska dåligt | Stämmer inte | Stämmer inte alls

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Den som svarar skattar sin grad av instämmande i varje påstående på en skala från ”mycket typiskt för mig” (3 poäng) till ”mycket otypiskt för mig” (-3 poäng). Skalan är omvänd för frågorna 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 och 30.

Poängen ger en första indikation på patientens grad av självhävdelse, men det är viktigt att komplettera denna information med en fördjupad klinisk intervju. RAS ger en övergripande bild men tar inte hänsyn till kontextuella nyanser, känslomässiga variationer eller specifika relationer som kan påverka det självhävdande beteendet. Det terapeutiska arbetet kan sedan inriktas på att förfina och anpassa strategierna för självhävdelse efter patientens personliga behov och mål.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Mentaal har blivit en oumbärlig hjälp för att strukturera mina bedömningar och fördjupa den kliniska förståelsen av mina patienter.”

Nolwenn P. - KBT-psykolog