

Rathus (1973) självskattningsskala för självhävdelse

Preliminär svensk anpassning (2019-12-20)

Hur bra är du på självhävdelse? Står du upp för dina rättigheter eller låter du andra människor fatta beslut över ditt huvud? Säger du vad du tänker och känner eller säger du vad du tror att andra vill att du ska säga? Kan du ta kontakt med attraktiva personer eller undviker du dem? Ett sätt att uppskatta hur bra du är på självhävdelse är att svara på följande frågor om självhävdelsebeteenden.

Ange hur väl varje påstående beskriver dig som person med följande skala:

stämmer helt			stämmer inte alls		
3	2	1	-1	-2	-3

- | | | |
|--------------------------|--|----|
| <input type="checkbox"/> | De flesta andra verkar vara mer aggressiva och självhävdande än vad jag är. | 1 |
| <input type="checkbox"/> | Det har hänt att jag har undvikit att gå på en dejt på grund av "blyghet". | 2 |
| <input type="checkbox"/> | Om en maträtt på en restaurang inte är tillagad på det sätt jag beställt så säger jag till personalen. | 3 |
| <input type="checkbox"/> | Jag låter noga bli att såra andra människor känslomässigt, även när jag själv har blivit sårad. | 4 |
| <input type="checkbox"/> | Om en säljare har ansträngt sig för att demonstrera en vara för mig som jag inte riktigt vill ha tycker jag att det är svårt att säga "nej". | 5 |
| <input type="checkbox"/> | När någon ber mig att göra något insisterar jag på att få veta varför. | 6 |
| <input type="checkbox"/> | Ibland ger jag mig in i häftiga gräl med andra. | 7 |
| <input type="checkbox"/> | Jag strävar efter framgång lika mycket som andra i min position. | 8 |
| <input type="checkbox"/> | Om jag ska vara ärlig så låter jag ofta andra personer utnyttja mig. | 9 |
| <input type="checkbox"/> | Jag tycker om att inleda samtal med främlingar eller nya bekantskaper. | 10 |
| <input type="checkbox"/> | Det händer ofta att jag inte vet vad jag ska säga till människor som jag attraheras av. | 11 |
| <input type="checkbox"/> | Jag drar mig för att ringa samtal till företag och myndigheter. | 12 |
| <input type="checkbox"/> | Om jag söker ett jobb eller en utbildning föredrar jag att skriva ansökningsbrev snarare än att gå på personliga intervjuer. | 13 |
| <input type="checkbox"/> | Jag tycker att det är pinsamt att lämna tillbaka en vara till butiken. | 14 |

<input type="checkbox"/>	Om en nära och väl ansedd anhörig irriterar mig försöker jag kväva mina känslor istället för att uttrycka min irritation.	15
<input type="checkbox"/>	Det har hänt att jag låtit bli att ställa frågor för att undvika att framstå som dum.	16
<input type="checkbox"/>	När jag grälar är jag ibland rädd att jag ska bli så upprörd att jag börjar skaka i hela kroppen.	17
<input type="checkbox"/>	Om en ansedd och respekterad föreläsare säger något som jag uppfattar som fel så delger jag publiken min egen åsikt.	18
<input type="checkbox"/>	Jag undviker att pruta på priset med butikspersonal och säljare.	19
<input type="checkbox"/>	När jag har gjort något viktigt och värdefullt så berättar jag det för andra.	20
<input type="checkbox"/>	Jag är öppen och ärlig med mina känslor.	21
<input type="checkbox"/>	Om någon sprider falska och negativa rykten om mig så tar jag "ett snack" med personen så snart som möjligt.	22
<input type="checkbox"/>	Jag har ofta svårt att säga "nej".	23
<input type="checkbox"/>	Jag håller hellre mina känslor inom mig än ställer till en scen.	24
<input type="checkbox"/>	Jag klagar på dålig service på restauranger och andra serviceinrättningar.	25
<input type="checkbox"/>	Ibland vet jag inte vad jag ska svara när jag får en komplimang.	26
<input type="checkbox"/>	Om personer i närheten pratar för högt på teatern eller en föreläsning så ber jag dem att vara tysta eller att fortsätta samtalet någon annanstans.	27
<input type="checkbox"/>	Att gå före mig i en kö är att be om en ordentlig fajt.	28
<input type="checkbox"/>	Jag drar mig inte för att säga vad jag tycker.	29
<input type="checkbox"/>	Ibland vet jag över huvud taget inte vad jag ska säga.	30

Utökad svensk anpassning från Michel och Fursland (2008) © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren [Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige \(CC BY-SA 2.5 SE\)](#). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Fiona Michel, och Anthea Fursland. 2023. "100% respekt". www.100respekt.se.

Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Martin Oscarsson, Fiona Michel, Gerhard Andersson, och Per Carlbring. 2023. "Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial". Internet Interventions 32: 100629. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>.

Michel, Fiona, och Anthea Fursland. 2008. "Assert Yourself". Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness.

Rathus, Spencer A. 1973. "A 30-item schedule for assessing assertive behavior". Behavior Therapy 4 (3): 398–406. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(73\)80120-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80120-0).