

ASSERTIVITEITSVRAGENLIJST

Interpretatie van de scores:

De Rathus Assertiveness Schedule (RAS) meet het individuele niveau van assertiviteit. De scores kunnen lopen van - 90 tot + 90, waarbij een hogere score duidt op meer assertiviteit.

De vragenlijst is wetenschappelijk onderzocht bij een groep van 764 vrouwen en 637 mannen van verschillende campussen in de Verenigde Staten (Nevid, J.S. & Rathus, S.A. (1978). Multivariate and normative data pertaining to the RAS with college population. *Behavior Therapy*, 9, 675).

Scores tussen + 55 en + 90 = hoge assertiviteit

Mensen met deze hoge scores zullen vrij en met gemak hun gedachten, gevoelens en mening kunnen uiten. Ze hebben vertrouwen in hun communicatievaardigheden en komen voor zichzelf op. Ze zullen lastige situaties eerder aangaan en zijn niet geneigd te vermijden. MAAR: als mensen met deze hoge scores minder empathie bezitten of gesprekken snel domineren zullen ze door anderen als agressief worden ervaren.

Scores tussen + 20 en + 54 = gemiddelde assertiviteit

Mensen met deze gemiddelde score zullen assertief reageren in bepaalde situaties, maar kunnen in andere situaties meer terughoudend zijn vanuit angst, o.a. voor mogelijke consequenties van hun gedrag of andere factoren.

Scores tussen - 90 en + 19 = lage assertiviteit

Mensen met een lage score op de assertiviteitsvragenlijst zijn eerder passief of niet-assertief. Ze hebben moeite om hun behoeften en mening te uiten. Ze zullen conflicten proberen te vermijden en laten anderen gemakkelijk gebruik van hen maken.

Belangrijke overwegingen:

- ❖ De scores op de RAS moeten geïnterpreteerd worden binnen het geheel van iemands gehele persoonlijkheid en sociale situatie.
- ❖ De RAS is een fijn hulpmiddel om assertiviteit te onderzoeken, maar assertiviteit is niet de enige factor in het vaststellen van iemands communicatiestijl.
- ❖ Assertiviteit is een vaardigheid die ontwikkeld en verbeterd kan worden door oefening en training.

Deze laatste overweging “assertiviteit is te verbeteren door oefening en training” is binnen Hermes Coaching de aanleiding geweest om het **werkboek ‘Laat je niet wegpraten’** en een **1-daagse workshop** te ontwikkelen.

Om nog breder assertief te worden en meer autonome keuzes te kunnen maken, is de **autonomie-bevorderende cursus** een goed vervolg. In een reeks van 10 groepsbijeenkomsten staat steeds een thema centraal (zoals overlevingsstrategieën, omgaan met grenzen, omgaan met complimenten, emoties en cognities, terugvalpreventie). In deze bijeenkomsten werk je samen met je groepsgenoten aan het ontwikkelen en vergroten van je autonomie: aan het versterken van je zelfgevoel, het vergroten van jouw verbondenheid met anderen zonder jezelf ‘kwijt te raken’, en aan het makkelijker omgaan met nieuwe situaties. Door het leren en oefenen van de aangeboden vaardigheden zul je nieuw gedrag kunnen gaan vertonen en daardoor minder klachten ervaren op gebied van angst, relaties en communicatieproblemen.

Kijk voor data van de 1-daagse workshop, de training autonomiebevordering en het boek ‘Laat je niet wegpraten’ op de website tevredenmetjezelf.nl