



VÝSTUPNÁ SPRÁVA

Dotazník komunikačního štýlu

John Doe

john.doe@example.com

20. mája 2016



Dostáva sa Vám do rúk Dotazník komunikačného štýlu – asertivity, ktorý mapuje osobnostné tendencie riešiť štandardné, ale aj náročné sociálne komunikačné situácie, či už v známom, alebo neznámom prostredí. Dotazník sa vzťahuje k štyrom základným oblastiam komunikácie a správania: primerané sebakpresadzovanie ("Viem sa presadiť"), schopnosť stať si za svojim rozhodnutím či názorom a nenechať sa manipulovať ("Stojím si za svojim"), schopnosť poskytovať a prijímať spätnú väzbu (Dokážem pracovať so spätnou väzbou a schopnosť budovať a rozvíjať spoločenské vzťahy („Rozvíjam svoje spoločenské vzťahy“).

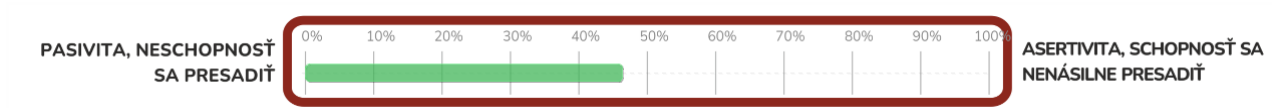
KONTROLNÉ ŠKÁLY

POTREBA USPIEŤ	primeraná otvorenosť odpovedí
TENDENCIA K SEBAPRESADZOVANIU NA ÚKOR DRUHÝCH	primeraná tendencia k sebakpresadzovaniu sa

Kontrolná škála „potreba uspieť“ upozorňuje na prípadnú tendenciu štylizovať sa do sociálne žiadúcich odpovedí, výsledky potom môžu byť menej relevantné.

Kontrolná škála "Tendencia k sebakpresadzovanie sa na úkor druhých" upozorňuje na možné riziko agresívnych prejavov namiesto asertívnych. Škála je orientačná - dotazník nesleduje priamo mieru agresie.

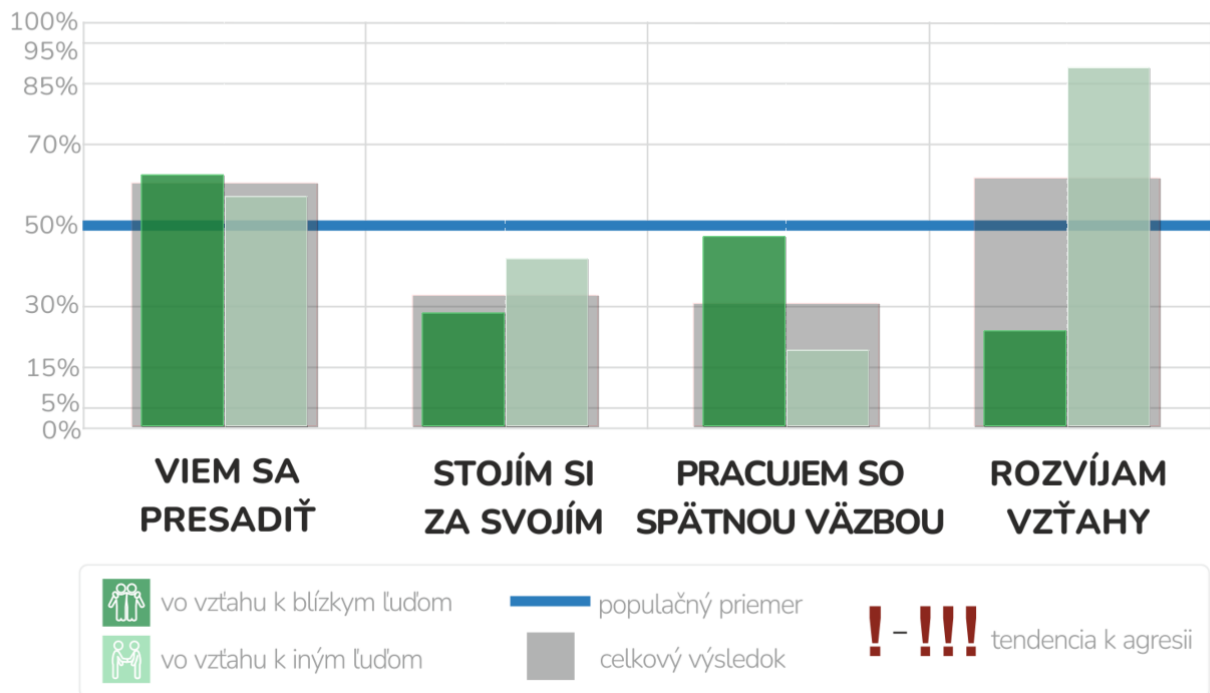
CELKOVÁ MIERA ASERTIVITY



Poznámka: Škála vyjadruje celkovú mieru asertivity v podobe váženého skóre, teda v porovnaní s referenčnou skupinou.

HLAVNÉ OBLASTI KOMUNIKÁCIE A SPRÁVANIA

HLAVNÉ OBLASTI KOMUNIKÁCIA A SPRÁVANIE



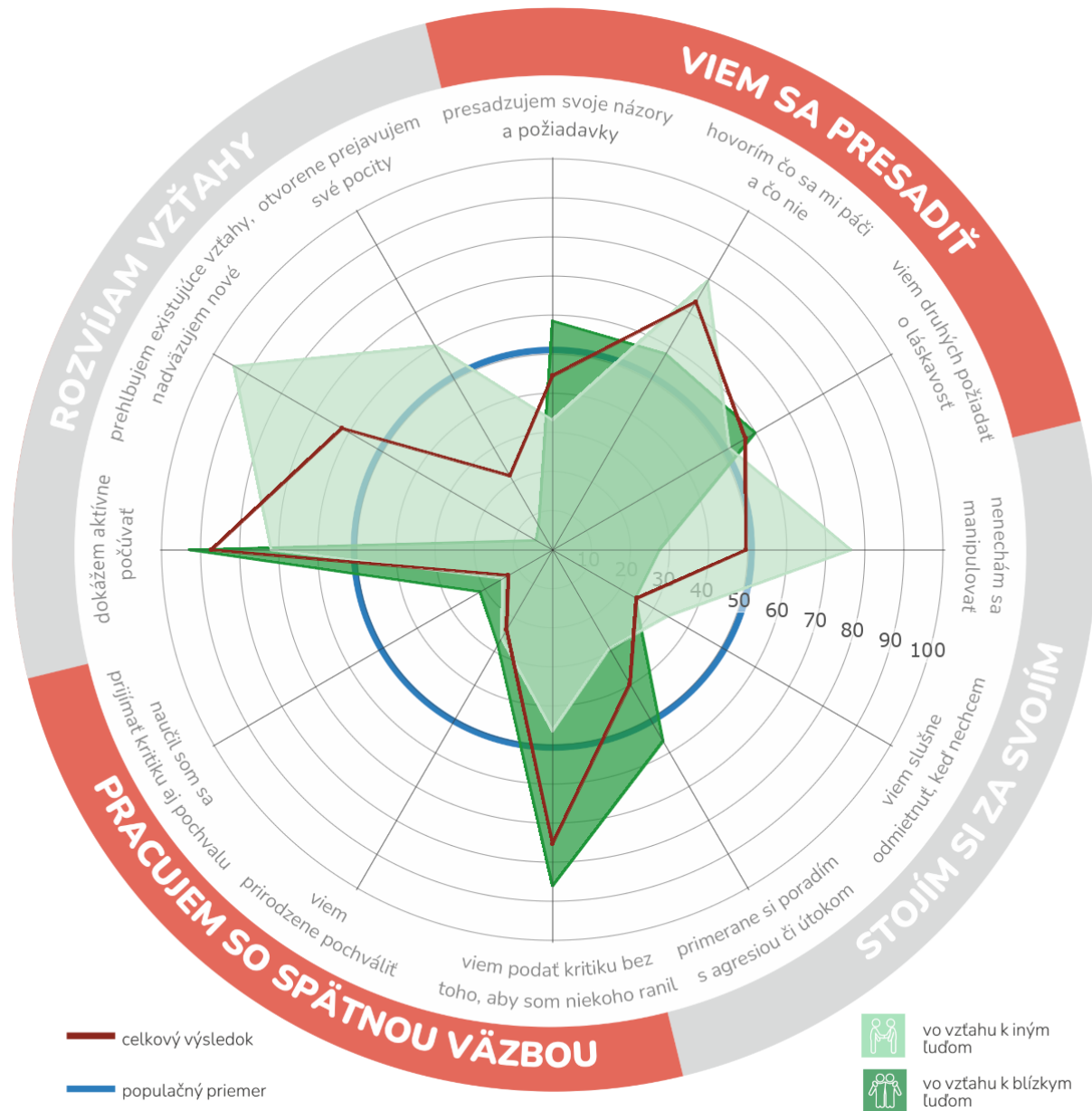
Poznámka: Graf vyjadruje mieru asertivity v štyroch základných oblastiach v podobe váženého skóre, teda v porovnaní s referenčnou skupinou. V rámci každej oblasti je graf zložený jednak zo schopnosti uplatniť asertívne správanie vo vzťahu ku svojim blízkym a jednak všeobecne voči okoliu. Výkričníky upozorňujú na oblasti, v ktorých je riziko zámeny asertívneho správania za agresiu, teda presadzovanie sa na úkor druhých. Počet výkričníkov (jeden až tri) signalizuje mieru rizika, pričom agresívne konanie nie je závislé na celkovej miere asertivity a môže sa objavovať aj tam, kde je miera asertivity celkovo nízka.

INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV V HLAVNÝCH OBLASTIACH KOMUNIKÁCIE A SPRÁVANIA

Respondent sa dokáže dobre presadzovať v jemu známom prostredí aj medzi cudzími ľuďmi. Komunikuje svoje názory a požiadavky jasne, hovorí, čo sa mu páči a čo nie, vie presvedčiť okolie. Pokiaľ potrebuje s niečím pomôcť, nebojí sa niekoho požiadať o spoluprácu. V pracovnom prostredí či v rodine pôsobí sebaisto a má dobré predpoklady pre vyjednávanie aj logickú argumentáciu. Rád rozhoduje a nebojí sa za svoje rozhodnutia niešť zodpovednosť.

Respondent ľudí, ktorých nepozná, ale aj ľudí zo svojho blízkeho okolia (rodina, priatelia), nerád kritizuje. Nerád rieši nepríjemné situácie. Radšej ich odkladá na neurčito. Zároveň môže často vnímať kritiku od ostatných ľudí nepríjemne citlivo. Má tendenciu sa k nej často v myšlienkách vracaať a trápiť sa. Ostatnými ľuďmi môže byť vnímaný ako opatrný človek, ktorý si nedokáže príliš poradiť napr. pri reklamáciách v obchode alebo pri probléme v reštaurácii.

DIELČIE OBLASTI KOMUNIKÁCIE A SPRÁVANIE (ASERTIVITY)



Poznámka: Graf vyjadruje mieru asertivity v dielčich oblastiach v podobe váženého skóre, teda v porovnaní s referenčnou skupinou (populačným priemerom). V rámci každej oblasti je graf zložený jednak zo schopnosti uplatniť asertívne konanie vo vzťahu ku svojim blízkym a jednak všeobecne voči okoliu.

SILNÉ STRÁNKY

Pravdepodobne viete počúvať iných ľudí. Vaši blízky sa Vám radi zverujú, vyhľadávajú Vás v situáciách, kedy sa s niekým potrebujú porozprávať. V komunikácii ste vnímavý a dávate priestor druhej strane. Tým rozvíjate svoju schopnosť empatie a dozvedáte sa aj informácie "pod povrchom". Snažte sa strážiť si svoje hranice. Nie je potrebné počúvať každého a vždy.

Vaše názory pravdepodobne hovoríte ostatným jasne a zrozumiteľne. Dokážete hovoriť aj nepríjemné informácie. Zároveň viete druhých ľudí aj oceniť. Pokiaľ sa Vám niečo nepáči, nebudete sa pravdepodobne zdráhať povedať to nahlas. Pre ostatných ste vo svojich postojoch jasne čitateľný a zrozumiteľný.

V prípade potreby viete podať jasnú a zrozumiteľnú kritiku. Viete problém pomenovať priamočiaro a jednoznačne. Zároveň pri tom dokážete brať ohľad na druhého človeka. Kritiku viete podať citlivo, lebo Vám záleží na tom, aby ju druhá strana prijala. Zároveň kritikou posúvate problém k riešeniu.

ODPORÚČANIA

Máte tendenciu vnímať kritiku osobne a citlivo. Môžete sa kritikou zbytočne zatažovať či trápiť. Vo väčšine prípadov pritom môže ísť o menší problém, než sa na prvý pohľad zdá. Skúste sa naučiť vnímať kritiku vecne a neosobne. Môžete skúsiť hľadať motívy a príčiny kritiky. Racionálny prístup ku kritike môže pre Vás znamenať úľavu a väčší priestor pre Váš osobný rozvoj. Taktiež sa naučte prijať pochvalu či lichôtku. Poďakovanie a úsmev niekedy funguje viac ako rýchle odmietnutie.

Pravdepodobne ľudí vo svojom okolí príliš nechválite. Môžete mať pocit, že je to zbytočné. Alebo Vás možnosť niekoho pochváliť vôbec nenapadne napr. z dôvodu, že sami pochvalu nevyhľadávate. Pochvala poteší väčšinu ľudí, dokáže motivovať k ďalším aktivitám a výkonom. Všimajte si vo svojom okolí, čo môžete oceniť. Volte jednoduché a prirodzené formulácie. Začnite napr. tým, že každý deň okomentujete drobný úspech Vášho partnera (dobré jedlo, pekný účes, zvládnutú prácu). Prehĺbte tým Váš vzájomný vzťah a navodíte príjemnú atmosféru.

Máte tendenciu byť zdržanlivý a na situácie reagovať skôr svojim vnútorným prežívaním. Pokiaľ svoje emócie navonok neukazujete, ostatní ľudia nemusia chápať, čo práve prežívate. To môže zapríčiniť určitý odstup ostatných. Naučte sa svoje emócie pomenovať a dávať ich najavo. Začnite napr. tým, že budete nahlas komunikovať svoje prežívanie ("Mám radosť", "Hnevá ma"). Tým pustíte ostatných bližšie k sebe.