



online  
www.tconline.cz



## VÝSTUPNÍ ZPRÁVA

Dotazník komunikačního stylu

Jaroslav Ukázkový

jaroslav.ukazkovy@tconline.cz  
17. června 2015



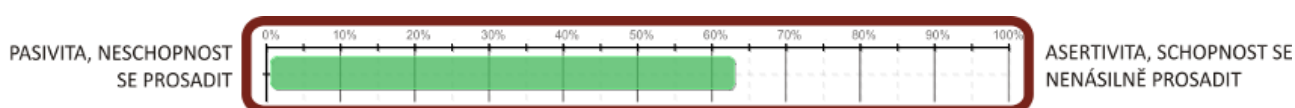
Dostává se Vám do rukou Dotazník komunikačního stylu – asertivity, který mapuje osobnostní tendence k řešení standardních i náročných sociálně komunikačních situací, ať už ve známém nebo neznámém prostředí. Dotazník se vztahuje ke čtyřem základním oblastem komunikace a chování: přiměřené sebeprosazování ("Umím se prosadit"), schopnost stát si za svým rozhodnutím či názorem a nenechat se manipulovat ("Stojím si za svým"), dovednost poskytovat a přijímat zpětnou vazbu ("Dokážu pracovat se zpětnou vazbou") a schopnost budovat a rozvíjet společenské vztahy ("Rozvíjím své společenské vztahy").

## KONTROLNÍ ŠKÁLY

POTŘEBA USPĚT	přiměřená otevřenost odpovědí
TENDENCE K SEBEPROSAZENÍ SE NA ÚKOR DRUHÝCH	přiměřená tendence k sebeprosazení se

Kontrolní škála "potřeba uspět" upozorňuje na případnou tendenci stylizovat se do sociálně žádoucích odpovědí, výsledky pak mohou být méně relevantní. Kontrolní škála "Tendence k sebeprosazení se na úkor druhých" upozorňuje na možné riziko agresivních projevů místo asertivních. Škála je orientační - dotazník nesleduje přímo míru agrese.

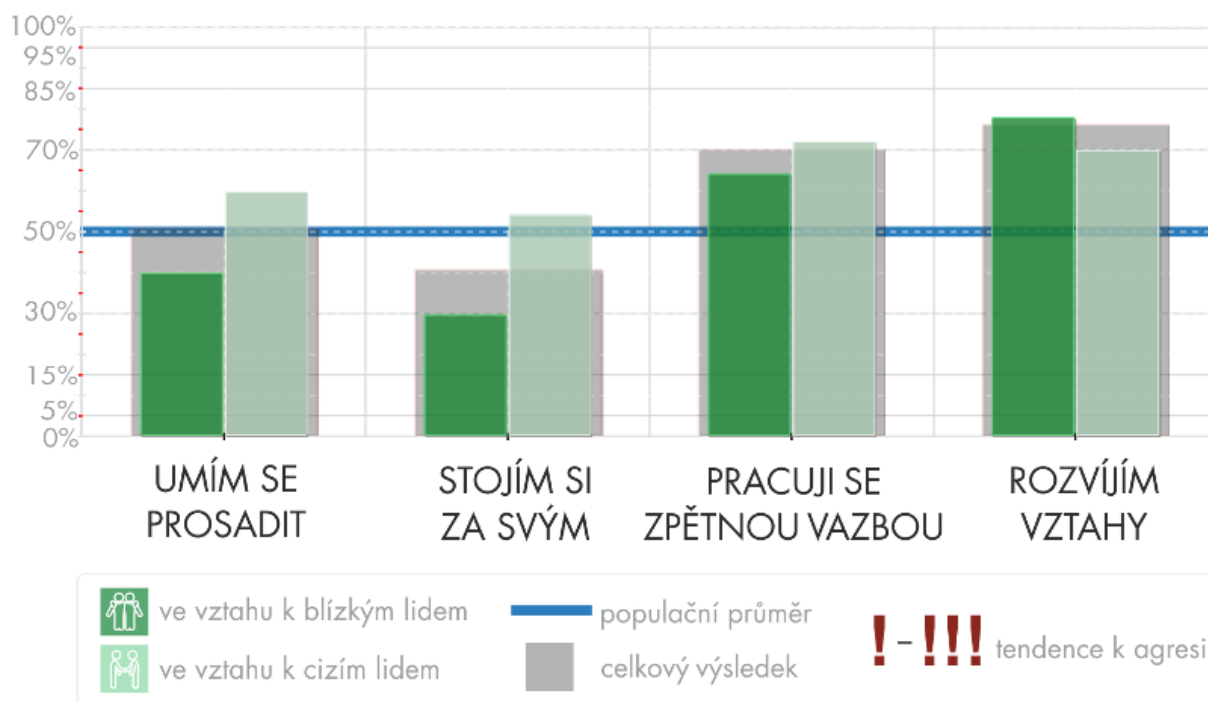
## CELKOVÁ MÍRA ASERTIVITY



Poznámka: Škála vyjadřuje celkovou míru asertivity v podobě percentilu, tedy ve srovnání s referenční skupinou.

## HLAVNÍ OBLASTI KOMUNIKACE A CHOVÁNÍ

## HLAVNÍ OBLASTI KOMUNIKACE A CHOVÁNÍ



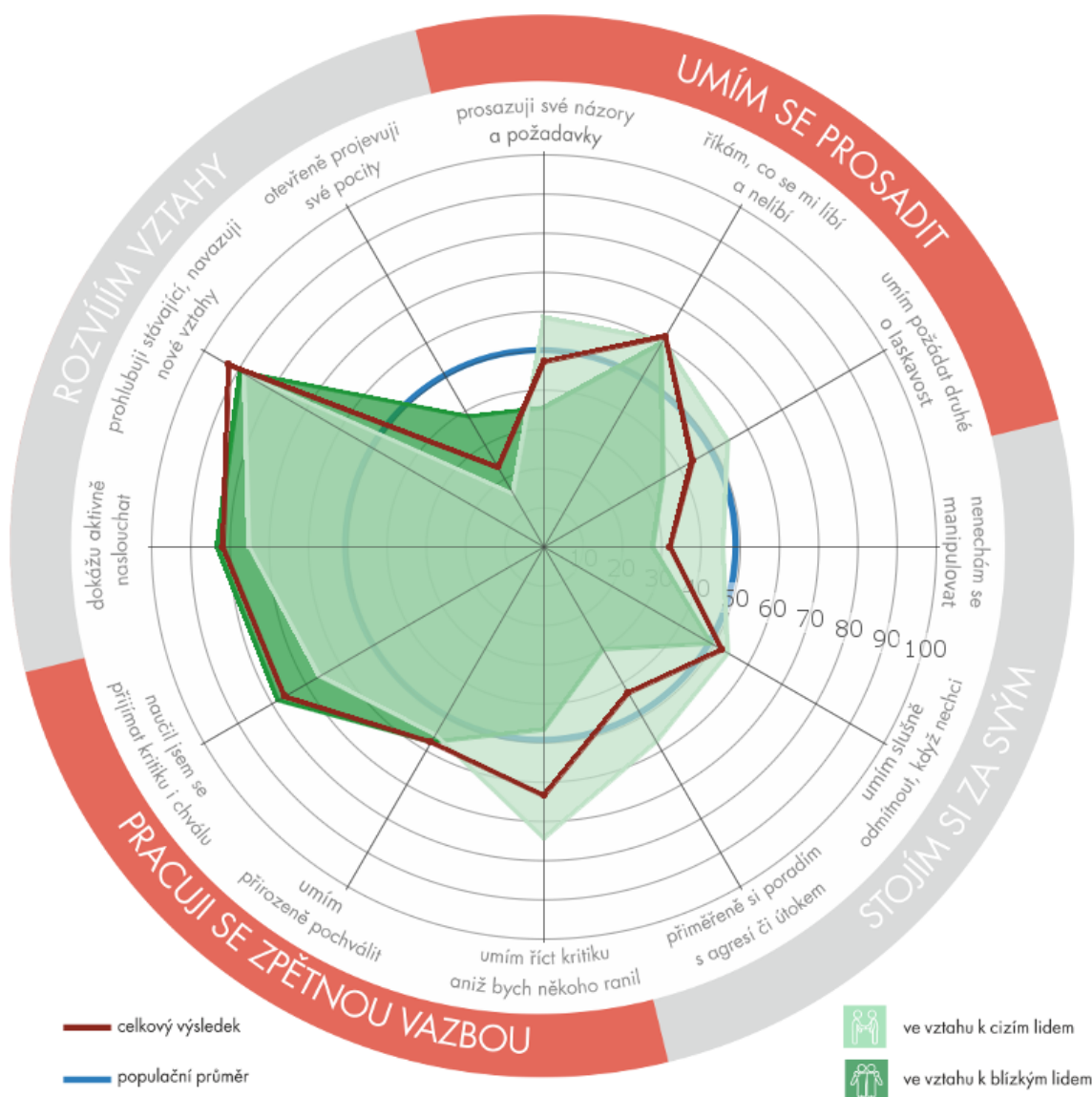
Poznámka: Graf vyjadřuje míru asertivity ve čtyřech základních oblastech v podobě percentilů, tedy ve srovnání s referenční skupinou. V rámci každé oblasti je graf složen jednak ze schopnosti uplatnit asertivní jednání ve vztahu ke svým blízkým a jednak obecně vůči okolí. Vykřičníky upozorňují na oblasti, ve kterých je riziko záměny asertivního jednání za agresii, tedy prosazování se na úkor druhých. Počet vykřičníků (jeden až tři) signalizuje míru rizika, přičemž agresivní jednání není závislé na celkové míře asertivity a může se objevovat i tam, kde je míra asertivity celkově nízká.

## INTERPRETACE VÝSLEDKŮ V HLAVNÍCH OBLASTECH KOMUNIKACE A CHOVÁNÍ

Respondent je vnímavý v komunikaci, umí naslouchat ostatním lidem. Dává najevo své emoce. Svými blízkými i ostatními lidmi je pravděpodobně vnímán jako vřelá osoba, se kterou si rádi popovídají. Rád se pohybuje ve společnosti lidí, kde se chová čitelně pro ostatní. Rád se seznamuje s novými lidmi, pokud k tomu má příležitost (dovolená, večírek). Svým blízkým většinou dává najevo radost z jejich blízkosti.

Respondent by mohl být "terčem" pro manipulaci ze strany neznámých lidí (prodejci, lidi s žádostí o dobročinný příspěvek) i lidí ze svého okolí (rodina, přátelé). Obtížně říká "NE", i když toho pak někdy lituje. Hůře odmítá jakoukoli nabídku či požadavek. Své odmítnutí neformuluje jasně, používá výmluvy. Vyhýbá se konfliktu, z toho důvodu má tendenci vyjaté situace neřešit. Může být vnímán neznámými lidmi jako citlivý a lehce ovlivnitelný člověk.

## DÍLČÍ OBLASTI KOMUNIKACE A CHOVÁNÍ (ASERTIVITY)



Poznámka: Graf vyjadřuje míru asertivity v dílčích oblastech v podobě percentilů, tedy ve srovnání s referenční skupinou (populačním průměrem). V rámci každé oblasti je graf složen jednak ze schopnosti uplatnit asertivní jednání ve vztahu ke svým blízkým a jednak obecně vůči okolí.

## SILNÉ STRÁNKY

Máte schopnost snadno se dát do řeči i s neznámým člověkem. Umíte s ním komunikovat přirozeně, lehce a nevázaně. Pohotově naleznete témata vhodná pro společnou konverzaci. Zároveň umíte odhadnout správnou míru, abyste druhému nebyl na obtíž. Rád si s neznámým člověkem popovídáte a dokážete s ním navázat přirozený vztah.

Pravděpodobně umíte naslouchat ostatním lidem. Vaši blízcí se Vám rádi svěřují, vyhledávají Vás v situacích, kdy si potřebují s někým popovídat. V komunikaci jste vnímavý a dáváte prostor druhé straně. Tím rozvíjíte svou schopnost empatie a dovídáte se i informace "pod povrchem". Snažte se hlídat si své hranice. Není potřeba naslouchat každému a vždy.

Pokud Vás někdo kritizuje, dokážete zareagovat věcně a pohotově. Nad obsahem kritiky se zamýšlíte, zvažujete objektivní důvody kritiky. Výhodou tohoto přístupu je to, že takto můžete situaci/problém lépe vyřešit. Obdobně jako kritiku dokážete také bez nepříjemných pocitů přijmout chválu od druhého.

## DOPORUČENÍ

Máte tendenci být zdrženlivý a na situace reagovat spíše svým vnitřním prožitkem. Pokud své emoce navenek neukazujete, ostatní lidé nemusí chápat, co právě prožíváte. To může zapříčinit určitý odstup ostatních. Naučte se své emoce pojmenovat a dávat je více najevo. Začněte např. tím, že budete nahlas sdělovat své prožitky ("Mám radost", "Štve mě"). Pustíte tím ostatní lidi blíž k sobě.