



VÝSTUPNÍ ZPRÁVA

Dotazník komunikačního stylu – asertivity
(WORK)

Mia Brown

mia.brown@example.com

8. září 2022



Dostává se Vám do rukou Dotazník komunikačního stylu – asertivity (WORK), 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 ("Pracuji se zpětnou vazbou") a schopnost budovat a rozvíjet společenské vztahy ("Rozvíjím vztahy").

KONTROLNÍ ŠKÁLY

Dotazník kromě hlavních škál měřících míru asertivních dovedností také obsahuje kontrolní škály, které vypovídají jednak o spolehlivosti výsledků, jednak o riziku jiného, než asertivního prosazování sebe a svých potřeb. Níže jsou uvedeny výsledky 2 kontrolních škál:

1. **TENDENCE KE STYLIZACI** – upozorňuje na možné zkreslení způsobené zvýšenou potřebou vypovídat o sobě pozitivně a volit sociálně žádoucí odpovědi,
2. **AGRESE** – upozorňuje na vyšší četnost odpovědí svědčících pro tendenci volit spíše agresivní postupy na úkor druhých.

V případě, kdy je **TENDENCE KE STYLIZACI** nad hranicí 85 %, jsou výsledky dotazníku nevalidní a vypovídají spíše o přání respondenta, jak by chtěl být vnímán. Stejně tak, pokud je míra **AGRESE** nad 85 %, hrozí tendence volit nepřiměřené postupy a nahrazovat asertivní jednání spíše jednáním agresivním. Takové jednání může způsobovat konflikty a interpersonální nesoulad. V obou škálách jsou tedy výsledky nad 85 % rizikové.



TENDENCE KE STYLIZACI

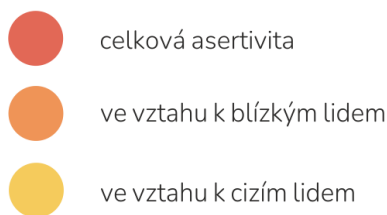
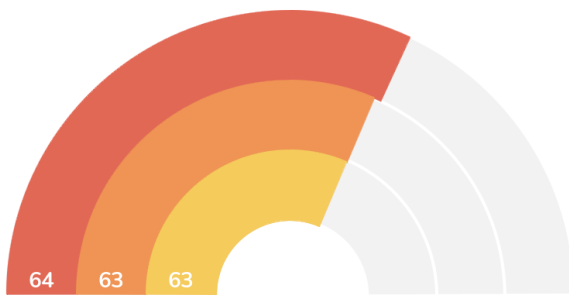


AGRESE

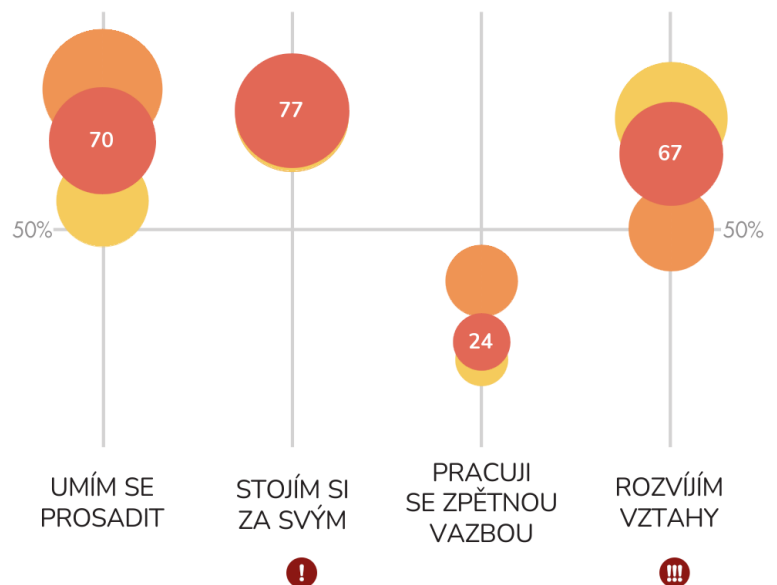
Odpovědi svědčí pro přiměřenou otevřenost.

Zároveň odpovědi poukazují na přiměřený způsob jednání bez negativního dopadu na druhé.

ASERTIVITA



HLAVNÍ OBLASTI ASERTIVITY



Grafy vyjadřují míru asertivity a její rozložení ve čtyřech základních oblastech v podobě percentilů, tedy ve srovnání s referenční skupinou. Více informací o populaci, vůči které je výsledek srovnáván, o normách i o dotazníku naleznete na <https://www.tconline.cz/psychodiagnostika/>.

Grafy ukazují jak celkovou míru asertivity, tak schopnost uplatnit asertivní jednání ve vztahu ke svým blízkým nebo obecně vůči širšímu okolí. Pokud jsou v rámci grafu zobrazeny vykřičníky, upozorňují na oblasti, ve kterých je vyšší riziko záměny asertivního jednání za agresi, tedy prosazování se na úkor druhých. Počet vykřičníků může být od jednoho do tří.

DÍLČÍ KONTROLNÍ ŠKÁLY



Odpovědi ukazují tendenci jednat pod tlakem rázněji. Mírná tendence k agresi ve škále STOJÍM SI ZA SVÝM, může mít v některých situacích následující projevy:

- příkré a nepřístupné jednání v reakci na pochvalu od druhých, interpretace pochvaly jako snahy se zalíbit a vlichotit
- rázné vymezení se a odmítnutí druhých při žádosti o pomoc či laskavost
- tendence vyhrocovat konflikty a spory, na konfliktní jednání reagovat rovněž konfliktně



Odpovědi ukazují tendenci k netrpělivosti a malou ochotu naslouchat. Vysoká tendence k agresi ve škále ROZVÍJÍM VZTAHY, může mít následující projevy:

- nepřístupnost vůči druhým, zjevná neochota nebo odmítnutí nechat se vtáhnout do dialogu
- tendence snadno a rychle podlehnout negativním emocím, zejména pak naštvání nebo vzteku

INTERPRETACE VÝLEDKŮ

Dosažená celková míra asertivity je průměrná.

Výsledky svědčí pro velmi dobrou schopnost stát si za svými názory a postoji a hájit je ať už ve známém, nebo neznámém prostředí, tedy schopnost přiměřeně si poradit s agresí či útokem. Takoví lidé obvykle umí obhájit své názory i při nesouhlasu druhých nebo v situaci, kdy je ostatní sami přesvědčují o něčem jiném. Nepodéhají tlaku, zachovávají stálou pozici. Na ostatní mohou působit pevně až nepřístupně.

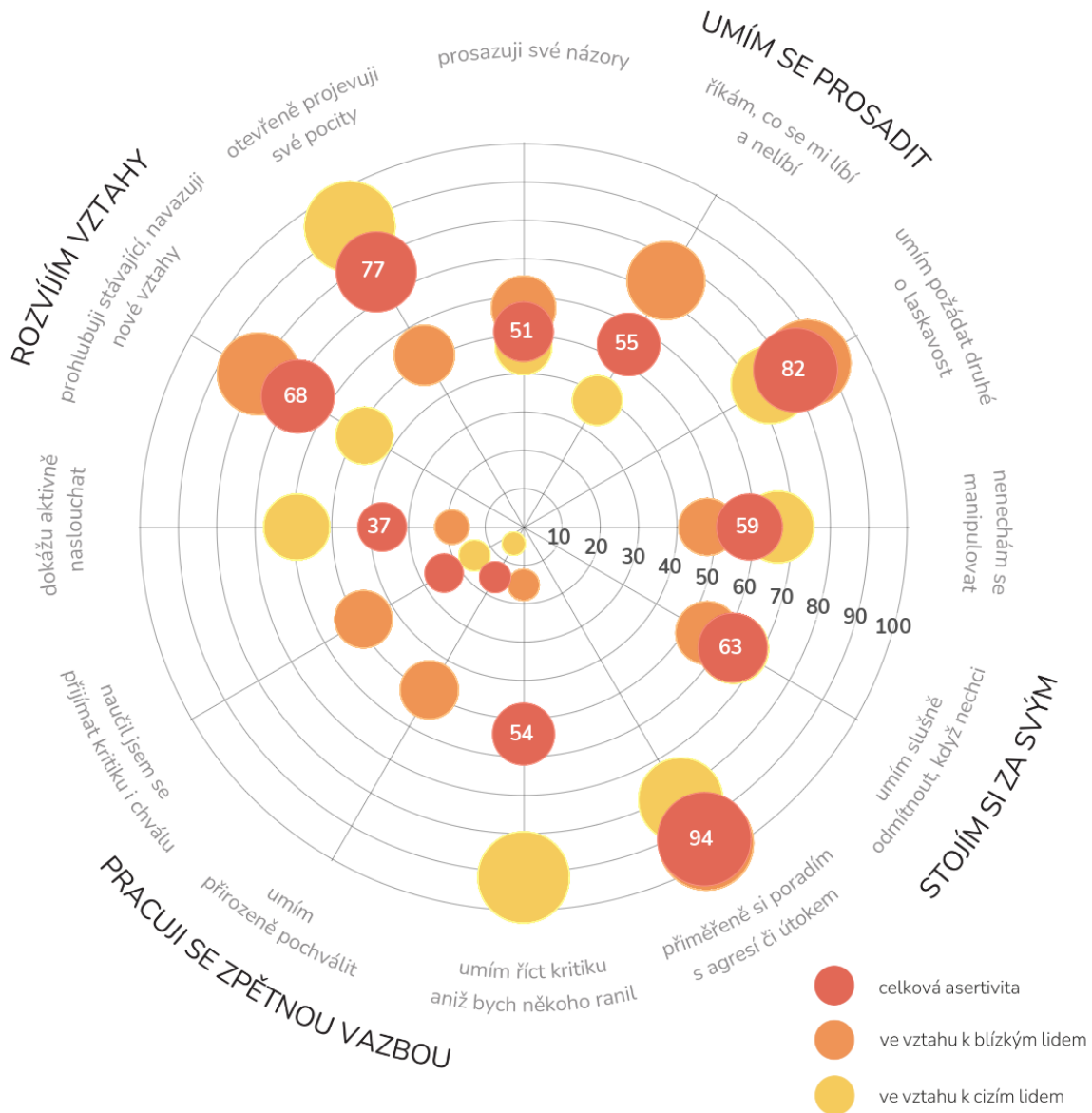
Současně výsledky ukazují velmi dobrou schopnost prosazovat sebe i své potřeby ať už ve známém, nebo neznámém prostředí, tedy schopnost požádat druhé o laskavost. Lidé s tímto profilem umí zpravidla přesvědčit druhé a dosáhnout svého. Mohou působit jistě až sebejistě. Mají dobré předpoklady pro vyjednávání. Nebojí se prezentovat své názory. Mohou zastávat roli mluvčích nebo vystupovat před větší skupinou.

Dále výsledky ukazují na dobrou schopnost rozvíjet vztahy s druhými lidmi. Lidé s podobnými výsledky své pocity projevují v situacích, které jsou pro ně komfortní. Pokud chtějí, umí dobře naslouchat, ale může je to stát více energie. Udrží dobré vztahy, jsou pro ně důležité, ale ne vždy je aktivně rozvíjí.

Zároveň hodnoty naznačují nižší schopnost pracovat se zpětnou vazbou ať už ve známém, nebo neznámém prostředí, tedy schopnost pochválit a přijímat zpětnou vazbu. Takoví lidé mají ze zpětné vazby obavy. Situace, kdy je poskytována zpětná vazba, jsou pro ně stresující a mají tendenci se jim vyhýbat. Nepříjemná je pro ně nejen kritika, ale i pochvala, která je uvádí do rozpaků.

DÍLČÍ OBLASTI ASERTIVITY

Graf vyjadřuje míru asertivity ve dvanácti dílčích oblastech v podobě percentilů, tedy ve srovnání s referenční skupinou. Kromě celkové míry asertivity je formou doplňkových výsledků zobrazeno, zda konkrétní dovednost je rozvinutější ve vztahu k cizím nebo ve vztahu k blízkým lidem a jaký je rozptyl.



SILNÉ STRÁNKY

- schopnost přiměřeně reagovat v konfliktních situacích, nepodléhat slovním útokům či agresi; schopnost nenechat se vtáhnout do sporu
- schopnost získat si podporu a zajistit si zdroje; schopnost poradit si i s obtížnějšími situacemi, říci si o pomoc
- schopnost jednat přirozeně a autenticky; transparentnost pro druhé; schopnost strhnout a "nakazit" druhé svými emocemi

DOPORUČENÍ

Pravděpodobně druhé příliš nechválíte. Zkuste pracovat s tím, že pochvala a ocenění přispívá k motivaci, dobrým vztahům a je pro lidi důležitá, dává jim pocit, že druzí oceňují jejich snahu a práci. Volte jednoduché a přirozené formulace, snažte se být autentičtí. Hlídejte si nadměrně expresivní výrazy či příliš obecné formulace (např. "Perfektní!"), které v důsledku mohou působit neupřímně nebo uměle.

Máte tendenci vnímat kritiku osobně a citlivě. Můžete se kritikou zbytečně zatěžovat či trápit. Stejně se tak si možná neumíte užít pochvalu a přivádí Vás do rozpaků. Pokuste se soustředit i přes své emoce na to, jaký užitek může zpětná vazba pro Vás mít. Pochvala Vám pomůže si pojmenovat, co děláte dobře a v čem pokračovat. Negativní zpětná vazba Vás může nasměrovat a pomoci Vám být úspěšnější.