

Dostáva sa vám do rúk Dotazník komunikačného štýlu – asertivity (WORK), ktorý mapuje osobnostné tendencie na riešenie štandardných aj náročných sociálno-komunikačných situácií, či už v známom, alebo neznámom prostredí. Dotazník sa vzťahuje na štyri základné oblasti komunikácie a správania: primerané sebahpresadzovanie („Viem sa presadiť“), schopnosť stáť si za svojím rozhodnutím či názorom a nenechať sa manipulovať („Stojím si za svojím“), schopnosť poskytovať a prijímať spätnú väzbu („Pracujem so spätnou väzbou“) a schopnosť budovať a rozvíjať spoločenské vzťahy („Rozvíjam vzťahy“).

KONTROLNÉ ŠKÁLY

Dotazník okrem hlavných škál merajúcich mieru asertívnych schopností tiež obsahuje kontrolné škály, ktoré vypovedajú jednak o spoľahlivosti výsledkov, jednak o riziku iného než asertívneho presadzovania seba a svojich potrieb. Nižšie sú uvedené výsledky 2 kontrolných škál:

1. **TENDENCIA K ŠTYLIZÁCIÍ** – upozorňuje na možné skreslenie spôsobené zvýšenou potrebou vypovedať o sebe pozitívne a voliť sociálne žiaduce odpovede,
2. **AGRESIA** – upozorňuje na vyššiu početnosť odpovedí svedčiacich pre tendenciu voliť skôr agresívne postupy na úkor druhých.

V prípade, keď je **TENDENCIA K ŠTYLIZÁCIÍ** nad hranicou 85 %, sú výsledky dotazníka nevalidné a vypovedajú skôr o prianí respondenta, ako by chcel byť vnímaný. Takisto ak je miera **AGRESIE** nad 85 %, hrozí tendencia voliť neprimerané postupy a nahrádzať asertívne konanie skôr konaním agresívnym. Také konanie môže spôsobovať konflikty a interpersonálny nesúlad. V oboch škálach sú teda výsledky nad 85 % rizikové.



TENDENCIA K ŠTYLIZÁCIÍ

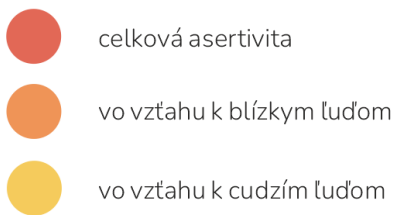
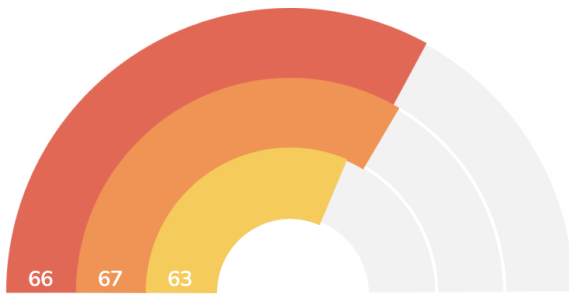


AGRESIVITA

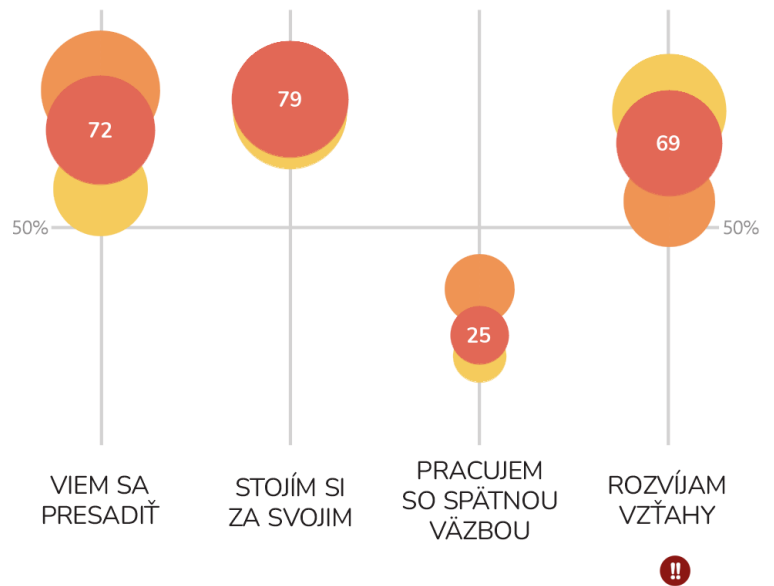
Odpovede svedčia pre primeranú otvorenosť.

Zároveň odpovede poukazujú na mierne zvýšenú tendenciu presadzovať sa silou a na úkor druhých. Príklady prejavov spojených s rizikom agresie sú uvedené ďalej v správe.

ASERTIVITA



HLAVNÉ OBLASTI ASERTIVITY



Grafy vyjadrujú mieru asertivity a jej rozloženie v štyroch základných oblastiach v podobe percentilov, teda v porovnaní s referenčnou skupinou. Viac informácií o populácii, voči ktorej je výsledok porovnávaný, o normách aj o dotazníku nájdete na <https://www.tconline.cz/psychodiagnostika/>.

Grafy ukazujú ako celkovú mieru asertivity, tak schopnosť uplatniť asertívne správanie vo vzťahu k svojim blízkym alebo všeobecne voči širšiemu okoliu. Ak sú v rámci grafu zobrazené výkričníky, upozorňujú na oblasti, v ktorých je vyššie riziko zámeny asertívneho správania za agresiu, teda presadzovanie sa na úkor druhých. Počet výkričníkov môže byť od jedného do troch.

ČIASTKOVÉ KONTROLNÉ ŠKÁLY

Odpovede ukazujú tendenciu k netrpezlivosti a malú ochotu načúvať. Vyššia tendencia k agresii v škále ROZVÍJAM VZŤAHY môže mať v niektorých situáciách nasledujúce prejavy:



- neprístupnosť voči druhým, zjavná neochota alebo odmietnutie nechať sa vtiahnuť do dialógu
- tendencia ľahko a rýchlo podlahnúť negatívnym emóciám, najmä naštvaniu alebo hnevu

INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV

Dosiahnutá celková miera asertivity je priemerná.

Výsledky svedčia pre veľmi dobrú schopnosť stáť si za svojimi názormi a postojmi a hájiť ich či už v známom, alebo neznámom prostredí, teda schopnosť primerane si poradiť s agresiou či útokom. Takí ľudia obvykle dokážu obhájiť svoje názory aj pri nesúhlase druhých alebo v situácii, keď ich ostatní sami presvedčajú o niečom inom. Nepodliehajú tlaku, zachovávajú stálu pozíciu. Na ostatných môžu pôsobiť pevne až neprístupne.

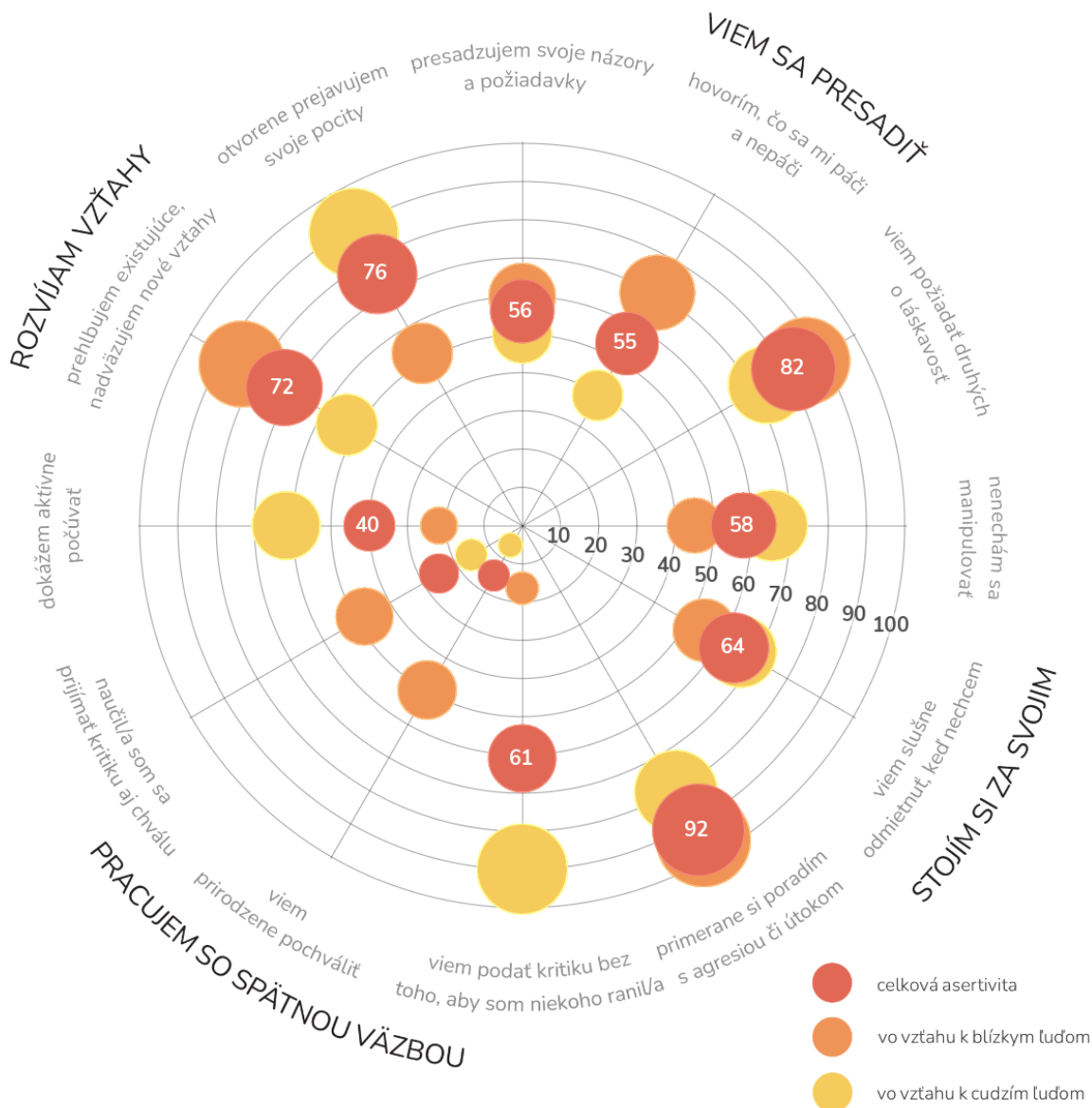
Súčasne výsledky ukazujú veľmi dobrú schopnosť presadzovať seba aj svoje potreby či už v známom, alebo neznámom prostredí, teda schopnosť požiadať druhých o láskavosť. Ľudia s týmto profilom dokážu spravidla presvedčiť druhých a dosiahnuť svoje. Môžu pôsobiť isto až sebaisto. Majú dobré predpoklady pre vyjednávanie. Neboja sa prezentovať svoje názory. Môžu zastávať rolu hovorcov alebo vystupovať pred väčšou skupinou.

Ďalej výsledky ukazujú na dobrú schopnosť rozvíjať vzťahy s druhými ľuďmi. Ľudia s podobnými výsledkami svoje pocity prejavujú v situáciách, ktoré sú pre nich komfortné. Ak chcú, dokážu dobre načúvať, ale môže ich to stáť viac energie. Udržiavajú dobré vzťahy, sú pre nich dôležité, ale nie vždy ich aktívne rozvíjajú.

Zároveň hodnoty naznačujú nižšiu schopnosť pracovať so spätnou väzbou či už v známom, alebo neznámom prostredí, teda schopnosť pochváliť a prijímať spätnú väzbu. Takí ľudia majú zo spätnej väzby obavy. Situácie, keď je poskytovaná spätná väzba, sú pre nich stresujúce a majú tendenciu sa im vyhýbať. Nepríjemná je pre nich nielen kritika, ale aj pochvala, ktorá ich uvádza do rozpakov.

ČIASTKOVÉ OBLASTI ASERTIVITY

Graf vyjadruje mieru asertivity v dvanástich častkových oblastiach v podobe percentilov, teda v porovnaní s referenčnou skupinou. Okrem celkovej miery asertivity je formou doplnkových výsledkov zobrazené, či konkrétna schopnosť je rozvinutejšia vo vzťahu k cudzím alebo vo vzťahu k blízkym ľuďom, a aký je rozptyl.



SILNÉ STRÁNKY

- **schopnosť primerane reagovať v konfliktných situáciách, nepodliehať slovným útokom či agresivite; schopnosť nenechať sa vtiahnuť do sporu**
- schopnosť získať si podporu a zaistiť si zdroje; schopnosť poradiť si aj so zložitejšími situáciami, požiadať o pomoc
- schopnosť konať prirodzene a autenticky; transparentnosť pre druhých; schopnosť strhnúť a „nakaziť“ druhých svojimi emóciami
- schopnosť nadväzovať nové vzťahy a prehĺbovať existujúce; aktívny záujem o druhých; vyhľadávanie vhodných príležitostí na spoluprácu a networking

ODPORÚČANIA

Pravdepodobne druhých príliš nechválite. Skúste pracovať s tým, že pochvala a ocenenie prispievajú k motivácii, dobrým vzťahom a sú pre ľudí dôležité, dávajú im pocit, že druhí oceňujú ich snahu a prácu. Vyberajte jednoduché a prirodzené formulácie, snažte sa byť autentickí. Dávajte pozor na nadmerne expresívne výrazy či príliš všeobecné formulácie (napr. „Perfektné!“), ktoré v konečnom dôsledku môžu pôsobiť neúprimne alebo umelo.

Máte tendenciu vnímať kritiku osobne a citlivo. Môžete sa kritikou zbytočne zatažovať či trápiť. Takisto si možno nedokážete užiť pochvalu a privádza vás do rozpakov. Pokúste sa sústrediť aj napriek svojim emóciám na to, aký úžitok môže spätná väzba pre vás mať. Pochvala vám pomôže si pomenovať, čo robíte dobre a v čom pokračovať. Negatívna spätná väzba vás môže nasmerovať a pomôcť vám byť úspešnejší.