

## Dotazník komunikačných štýlov

|     |   | Úplne nesúhlasím | Viac nesúhlasím ako súhlasím | Viac súhlasím ako nesúhlasím | Úplne súhlasím |
|-----|---|------------------|------------------------------|------------------------------|----------------|
| 1.  | Svoje názory vyjadrujem úprimne, ale primeraným spôsobom.   | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 2.  | Dokážem sa rýchlo a ľahko nahnevať a dám to aj patrične navonok najavo.   | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 3.  | Je pre mňa ťažké niekomu povedať nie.   | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 4.  | Ak sa mi nepáči úloha, ktorú som dostal/a, nájdem si spôsob ako sa z nej vyhovoriť, aby som ju nemusel/a spraviť.   | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 5.  | Je pre mňa prirodzené požiadať niekoho o radu, ak vie o danej problematike viac ako ja.                             | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 6.  | Cítim sa previnilo keď odchádzam z práce kvôli dôležitej veci a v určenom čase, ale ostatní kolegovia ešte pracujú. | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 7.  | Viem byť sarkastický.   | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 8.  | Myslím si, že robím zverené veci lepšie ako ostatní.  | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 9.  | Ak zo mňa niekto vyťaží výhodu, nájdem si spôsob ako vyrovnať skóre.  | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 10. | Myslím si, že mám právo povedať nie na požiadavky iných, pretože mám aj právo s nimi vyjednávať o kompromise.       | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 11. | Mám problém prehovoriť pred väčším množstvom ľudí.  | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 12. | Som rád/a pánom situácie.   | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 13. | Pozerám sa na ľudí zhora.   | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 14. | Pri komunikácii udržiavam dobrý očný kontakt s ostatnými ľuďmi.   | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 15. | Ak som si nie istý že zvládnem úlohu, ktorú mám na starosti, je mi nepríjemné požiadať niekoho iného o pomoc.       | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 16. | Rozprávam o iných ľuďoch "poza ich chrbát".   | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 17. | Ak mám hovoriť s významnou autoritou, je pre mňa náročné sa jej pozerať do očí.                                     | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 18. | Som dobrý poslucháč iných a aj iní ľudia ma počúvajú keď rozprávam.   | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 19. | Ak mám byť s niekým konfrontovaný, radšej sa tvárim odmerane a naznačujem okoliu ako ma to obťažuje.                | 1                | 2                            | 3                            | 4              |
| 20. | Nemám strach byť k niekomu otvorený, ani ak by si o mne myslel, že som hrubý.                                       | 1                | 2                            | 3                            | 4              |

### Vyhodnotenie:

Na zhodnotenie svojho preferovaného komunikačného štýlu preneste skóre, ktoré ste pridali k jednotlivým vyjadreniam do tabuľky. Potom sčítajte sumy v každom stĺpci.

|                       |                     |  |                       |
|-----------------------|---------------------|--|-----------------------|
| Ot. 1                 | Ot. 3               | Ot. 4  | Ot. 2                 |
| Ot. 5                 | Ot. 6               | Ot. 7  | Ot. 8                 |
| Ot. 10                | Ot. 11              | Ot. 9  | Ot. 12                |
| Ot. 14                | Ot. 15              | Ot. 16   | Ot. 13                |
| Ot. 18                | Ot. 17              | Ot. 19   | Ot. 20                |
| Σ                     | Σ                   | Σ  | Σ                     |
| <b>Asertívny štýl</b> | <b>Pasívny štýl</b> | <b>Manipulatívny<br/>(pasívno-<br/>agresívny štýl)</b> | <b>Agresívny štýl</b> |

Všimnite si stĺpec s najvyšším skóre – je to komunikačný štýl, ktorý najčastejšie používate.

|  |  |
|--|--|
| <b>Otvorene agresívne správanie</b><br>Ste priamy pri vyjadrovaní svojich potrieb, túžob a názorov, ale nevenujete pri tom pozornosť ostatným ľuďom.<br><br>„JA VYHRÁM, TY PREHRÁŠ“  | <b>Asertívne správanie</b><br>Jasne vyjadrujete svoje potreby, túžby a názory. Beriete do úvahy aj očakávania druhých. Viete robiť kompromisy.<br><br>„JA VYHRÁM, TY VYHRÁŠ“ |
| <b>Manipulatívne správanie</b><br>Nepriamo zabezpečujete, aby ostatní boli vedomí vašich potrieb, túžob a názorov, sú dôležitejšie ako potreby iných.<br><br>„JA VYHRÁM, TY PREHRÁŠ“ | <b>Pasívne správanie</b><br>Nevyjadrujete svoje potreby, názory ani túžby priamo. Dávate prednosť potrebám ostatných pred svojimi.<br><br>„JA PREHRÁM, TY VYHRÁŠ“            |