

Jste snadnou obětí manipulátorů?

Sebereflexní dotazník

autorka:

Dipl. – Psych. Lucie Kolaříková

2025

Jste snadnou obětí manipulátorů?

Tento dotazník vám pomůže zjistit, jak pevné jsou vaše hranice a jak snadno podléháte tlaku či manipulaci.

Vyplňujte spontánně – bez dlouhého přemýšlení.

Ke každé otázce si připište číslo, které odpovídá vaší zkušenosti:

1 = nikdy, 2 = zřídka, 3 = občas, 4 = často, 5 = velmi často.

Bud'te k sobě laskavá. Největší síla začíná v uvědomění.

Ke každé otázce si připište číslo, které odpovídá vaší zkušenosti:

1 = nikdy, 2 = zřídka, 3 = občas, 4 = často, 5 = velmi často.

1. Dělán věci, do kterých se mi vlastně nechce, jen abych předešla konfliktu.
2. Snadno se cítím provinile, když někomu řeknu „ne“.
3. Potlačuji svůj hněv, protože se bojím odmítnutí.
4. Hodně mi záleží na tom, co si o mně myslí druzí.
5. Když někdo pláče nebo hraje na city, ustoupím.
6. V partnerství často ustupuji, abych neměla doma hádku.
7. Mám potíže říct „ne“, i když něco nechci.
8. Často přebírám vinu za problémy, i když objektivně nejsou jen moje.
9. Mám strach, že když projevu své skutečné pocity, lidé mě nebudou mít rádi.
10. Potřebuji, aby mě druzí často ujišťovali, že je všechno v pořádku.

Tento materiál je určený jen pro vaše osobní použití a je chráněný autorským zákonem. Jakékoli jeho šíření nebo šíření jeho částí je zakázáno.

Jste snadnou obětí manipulátorů?

11. Ráda bych, aby mě všichni měli rádi.
12. Pokud na mě někdo tlačí, rozhodnu se raději rychle, než abych ho zklamala.
13. V práci dělám více, než je moje povinnost, abych se zalíbila.
14. Když mě někdo o něco požádá, cítím povinnost vyhovět.
15. Neumím si říct o spravedlivou odměnu nebo uznání.
16. Obviňuji se, že nejsem dost dobrá.
17. Když mi někdo skáče do řeči, nechám ho mluvit a nedokončím, co jsem chtěla říct.
18. Těžko snáším, když mě někdo odmítne.
19. Když trvám na svém, mám pocit, že jsem sobecká.
20. Raději změním svůj plán, než abych zklamala ostatní.
21. Snadno podléhám lichotkám a komplimentům.
22. Nechám druhé, aby přebírali kontrolu nad mým časem nebo prioritami.
23. Když mi někdo řekne, že přeháním, začnu o sobě pochybovat.
24. Když mě někdo kritizuje, dlouho o tom přemýšlím a trápím se.
25. Cítím se zodpovědná za pocity druhých.
26. Když někdo překročí moje hranice, raději mlčím, než abych se ozvala.
27. Často mě unavuje snaha vyhovět všem kolem.
28. Často se přistihnu, že dělám něco jen proto, abych si „udržela klid“.
29. Často hledám ujištění od druhých, než se rozhodnu.

Tento materiál je určený jen pro vaše osobní použití a je chráněný autorským zákonem. Jakékoli jeho šíření nebo šíření jeho částí je zakázáno.

Jste snadnou obětí manipulátorů?

- 30. Snažím se vyhnout konfliktu za každou cenu.
- 31. Snažím se vyhnout konfliktu za každou cenu.
- 32. Když se někdo zlobí, mám pocit, že je to moje chyba.
- 33. Vážím si druhých víc než sama sebe.
- 34. Chválím druhé i tam, kde bych sama potřebovala podporu.
- 35. Věřím, že „oni asi vědí líp než já“.
- 36. Mám pocit, že druzí využívají mou dobrotu.

Výborně, jste na konci, pojd'te na hodnocení a zjistěte, jak na tom jste :).

Tento materiál je určený jen pro vaše osobní použití a je chráněný autorským zákonem. Jakékoli jeho šíření nebo šíření jeho částí je zakázáno.

Vyhodnocení dotazníku

35–70 bodů	Jste spíše odolná vůči manipulaci, umíte si stát za svým. Vaše sebevědomí a schopnost říkat „ne“ jsou pevné, přestože se občas můžete nechat ovlivnit snahou o harmonii. Umíte si udržet své hranice a většinou rozpoznáte, když vás někdo zkouší citově vydírat. ☛ Pokračujte ve vědomé práci s vlastními hranicemi a pěstujte asertivní komunikaci. ☛ Všímejte si situací, kdy byste mohla být přehnaně vstřícná – i silní lidé mají slabší chvíle a stojí za to se z nich učit.
71–105 bodů	Někdy podlehnete tlaku, ale většinou si hranice držíte. Většinou víte, co chcete, ale v emočně vypjatých situacích můžete ustoupit, abyste předešla konfliktu. Občas pochybujete o sobě a potřebujete ujištění zvenčí. ☛ Zkuste víc důvěřovat svému vnitřnímu kompasu a učte se rozlišovat mezi empatií a sebeobětováním. ☛ Pomůže vám vědomé zpomalení – než na něco kývnete, zeptejte se sama sebe: „Chci to opravdu?“
106–140 bodů	Často ustupujete a můžete být snadnou obětí manipulátorů. Vaše laskavost a potřeba být v dobrých vztazích vás někdy vedou k potlačení vlastních potřeb. Snadno se necháte zviklat pocitu viny, soucitu nebo tlakem druhých. ☛ Začněte vědomě trénovat schopnost říkat „ne“ bez pocitu viny – například na malých každodenních situacích. ☛ Zkoumejte, odkud pochází vaše potřeba zavděčit se, a dopřejte si podporu (např. ve formě webináře „Toxicita a manipulace“ nebo práce s koučem).
141–175 bodů	Velmi vysoké riziko manipulace, je vhodné věnovat se posílení hranic a sebevědomí. Pravděpodobně se často přizpůsobujete, abyste byla přijatá, milovaná nebo se vyhnula konfliktu. To vás ale dlouhodobě oslabuje a může vést k vyhoření nebo vztahové závislosti. ☛ Začněte budovat vnitřní sílu a zdravé sebevědomí – malými kroky, ale důsledně. ☛ Vyhledejte podporu: kurz, terapii nebo skupinu, která vás naučí poznat manipulativní chování a postavit se mu s respektem k sobě.

Tento materiál je určený jen pro vaše osobní použití a je chráněný autorským zákonem. Jakékoli jeho šíření nebo šíření jeho částí je zakázáno.

Vyhodnocení dotazníku

Vaše skóre není verdikt, ale zrcadlo vašeho současného nastavení. Každý výsledek je začátkem cesty k větší vnitřní svobodě.

Pokud vám vyšlo vyšší skóre, zakroužkujte otázky s odpověďmi 4 a 5 a zamyslete se, co můžete ve svém chování změnit.

Nejčastěji jde o schopnost říkat „ne“, nebrat odpovědnost za pocity druhých a více si stát za svými potřebami.

**Nastavit si hranice neznamená tvrdost.
Je to projev úcty k sobě samé.**

Tento materiál je určený jen pro vaše osobní použití a je chráněný autorským zákonem. Jakékoli jeho šíření nebo šíření jeho částí je zakázáno.