

# **Způsoby manipulativní komunikace se studenty středních škol**

Ing. Iva Mikelová

---

Bakalářská práce  
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2012/2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ing. Iva Mikelová**  
Osobní číslo: **H11992**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství odborných předmětů pro SŠ**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Způsoby manipulativní komunikace se studenty středních škol**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.  
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti manipulativní komunikace.  
Příprava metodiky výzkumné části.  
Realizace kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníkového šetření.  
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.**

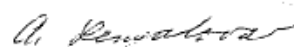
**NAZARE-AGA, Isabelle. Nenechte se sebou manipulovat. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-256-4.**

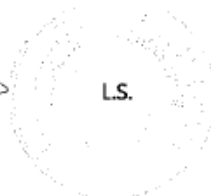
**POSPÍŠIL, Miroslav. Slovní manipulace v komunikaci, jak vyvrátit nadřizy a chytráctvím. Plzeň: vlastní distribuce, 2008. ISBN 978-80-903529-2-6.**

**VYBÍRAL, Zbyněk. Lži, polopravdy a pravda v lidské komunikaci. Praha: Portál, 2008. ISBN 8073674297.**

Vedoucí bakalářské práce:	<b>PhDr. Pavel Opatrný</b> Ústav pedagogických věd
Datum zadání bakalářské práce:	<b>30. listopadu 2012</b>
Termín odevzdání bakalářské práce:	<b>3. května 2013</b>

Ve Zlíně dne 14. února 2013

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

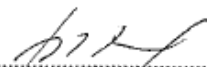
Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně *chu* ..... 30. 4. 2013

..... 

<sup>1)</sup> Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevyjádřeně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

---

*(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

*(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

*2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

*(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užívá-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

*3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

*(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

*3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

*(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo učit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

*(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdětku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdětku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce pojednává o manipulaci, manipulátorech a manipulovaných. V první části mé bakalářské práce se zabývám charakteristickými znaky manipulátora, různými druhy manipulátorů a způsobů manipulace. Podrobněji nahlížím na manipulaci v rodině, a to ve světě dospívajících. V závěru teoretické části popisuji možné postupy a způsoby, jak se manipulaci a manipulátorům bránit. V praktické části bylo realizováno kvantitativní výzkumné šetření s cílem zjistit v jaké míře, jakými způsoby a kým žáci středních škol manipulováni. K výzkumu jsem využila dotazník čítající 22 otázek. V závěru práce jsem na základě výzkumu vypracovala prekoncept vyučovací hodiny s tématem právě manipulace a jak se jí bránit.

Klíčová slova:

Manipulace, manipulátor, komunikace

## **ABSTRACT**

This thesis deals with the manipulation, manipulators and manipulated. In the first part of my thesis deals with the characteristic features of the manipulator, the types of manipulators and manipulating. More specifically we look at manipulation in the family, and adolescents. I describe the procedures and possible ways to prevent manipulation and manipulators at the end of the theoretical part. In the practical part was conducted quantitative research to determine to what extent, how and by whom secondary school pupils manipulated. The research I used a questionnaire comprising 22 questions. The conclusion I draw from research preconcept lessons with the theme of manipulation.

Keywords:

Manipulation, manipulator, communication

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem, kteří mi byli nápomocni při zpracování mé bakalářské práce - vedoucímu mé bakalářské práce panu PhDr. Pavlovi Opatrnému za jeho cenné rady a doporučení a mé rodině za neutuchající podporu a trpělivost.

V neposlední řadě děkuji i žákům středních škol, kteří si dali tu práci a můj dotazník zpracovali.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 MANIPULACE</b> .....	<b>12</b>
1.1 POJEM MANIPULACE .....	12
1.2 CÍL MANIPULÁTORA .....	13
1.3 CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY MANIPULÁTORA .....	13
1.4 PROČ JE NĚKDO MANIPULÁTOREM.....	15
1.5 TYPOLOGIE MANIPULÁTORŮ .....	15
1.5.1 Sympatický manipulátor .....	15
1.5.2 Altruistický manipulátor .....	16
1.5.3 Vzdělaný manipulátor .....	16
1.5.4 Konfliktní manipulátor.....	16
1.5.5 Okouzlující manipulátor.....	16
1.5.6 Nesmělý manipulátor .....	16
<b>2 MANIPULACE VE SVĚTĚ DOSPÍVAJÍCÍCH</b> .....	<b>17</b>
2.1 RODIČE A DĚTI .....	17
2.2 JAK NEPOUŽÍVAT MANIPULACI V KOMUNIKACI .....	18
2.3 DŮSLEDKY MANIPULACE.....	18
<b>3 JAK SE BRÁNIT MANIPULACI</b> .....	<b>20</b>
3.1 PŘÍPRAVA NA BOJ PROTI MANIPULACI .....	20
3.2 REAGOVÁNÍ NA MANIPULACI .....	20
3.3 UMĚNÍ ŘÍCI NE.....	20
3.4 ZÁSADY KONTRAMANIPULACE.....	21
3.5 NĚKOLIK NÁSTROJŮ KONTRAMANIPULACE .....	21
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>24</b>
<b>4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU</b> .....	<b>25</b>
4.1 CÍL VÝZKUMU .....	25
4.2 HYPOTÉZY.....	25
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	25
4.4 TECHNIKY VÝZKUMU .....	26
4.5 DOTAZNÍK.....	26
4.6 ČASOVÝ HARMONOGRAM VÝZKUMU.....	27
<b>5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU</b> .....	<b>28</b>
5.1 VĚK RESPONDENTŮ .....	28
5.2 POHLAVÍ RESPONDENTŮ .....	29
5.3 KDO NEJČASTĚJI SE ŽÁKY STŘEDNÍCH ŠKOLA MANIPULUJE .....	29
5.4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ JEDNOTLIVÝCH OTÁZEK .....	30
<b>6 POTVRZENÍ/VYVRÁCENÍ HYPOTÉZ</b> .....	<b>44</b>
<b>7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI</b> .....	<b>45</b>



7.1	PREKONCEPT VYUČOVÁNÍ – MANIPULACE A JAK SE JÍ BRÁNIT .....	45
<b>ZÁVĚR</b>	.....	<b>49</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b>	.....	<b>50</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ</b>	.....	<b>52</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b>	.....	<b>53</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b>	.....	<b>54</b>

## ÚVOD

Jev, se kterým se setkává každý – manipulace. Osobně neznám žádného člověka, který by se s manipulací nesetkal. Ačkoli se o schopnostech manipulovat ví od nepaměti, teprve nedávno se začalo o manipulaci více hovořit.

Jedná se o velmi rozšířené chování. Manipulátoři nemají zájem, aby bylo jejich chování odhalováno, naopak rozšiřování informací o manipulaci je v zájmu manipulovaných. Manipulace je přitom rozšíření nejistot a omezení jistot lidí.

Nejčastější příčinou toho, že s sebou lidé nechávají manipulovat je to, že o tom, že jsou manipulováni, ani nevědí. A i když, často, jsou si manipulací vědomi, zůstávají oběťmi i nadále, protože neví, jak se proti ní bránit. Manipulátor si scénáře situací většinou připravuje, ale oběť musí reagovat okamžitě.

Já jsem s takovým manipulátorem vyrůstala a byla jím vychovávána. V rámci zachování „dobrých“ rodinných vztahů nebudu jmenovat a můj manipulátor zůstane i nadále v anonymitě. Ale byl to on/ona, kdo mnoho let dovedně tahal za nitky, které vedly k většině mých rozhodnutí. Hlavně těch, které se jakkoli dotýkali ho/jí. A trvalo mi to hodně dlouho, než jsem pochopila, že jeho/její chování je jen „divadlem“. Že on/ona není ve skutečnosti nemocný/á, že jeho/její nadřazení k ní nejsou nespravedliví, její děti na něj/ni nekašlou a on/ona to vše nedělá pro dobro svého okolí. Chtělo to ale otevřít oči, vůbec si tuto možnost připustit a začít si jeho/její malé lži ověřovat.

To mne vedlo k tomu, že jsem o manipulaci začala více přemýšlet a přečetla hodně dostupných knih. Říká se, že děti manipulátorů mohou být časem ještě schopnějšími manipulátory, než jsou jejich rodiče, protože od mala neznají nic jiného a hlavně se musí naučit manipulátorovi bránit a tím přežít. I já toto chování u sebe pozoruji, a proto, že o něm vím, jsem schopna s ním pracovat a eliminovat ho. Také u sebe pozoruji ne vždy vysoké sebevědomí a schopnost se rozhodovat svobodně, bez ohledu na někoho jiného, v situacích, které to vyžadují. Proto téma manipulace považuji za velmi podstatné.

Cílem výzkumu, o kterém píšu v praktické části, bylo zjištění, kolik žáků středních škol se s manipulací vědomě setkává, v jakém stylu a vymezení osob z jejich nejbližšího okolí, kteří s těmito žáky středních škol manipulují. Výsledky výzkumu vyústí v přípravu prekonceptu jedné vyučovací hodiny pro žáky středních škol na téma manipulace.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 MANIPULACE

Ten pocit, kdy člověk dělá něco proti své vůli, ale nedokáže se ubránit, zná nejspíš každý z nás. Tu hořkost, s kterou si později přehrává celý rozhovor nebo situaci pořád dokola a přemýšlí o tom, co měl říct, jak se měl zachovat, aby se teď necítil tak špatně.

Manipulátoři se snaží v člověku vyvolat tzv. „sociální dluh“, kdy máme pocit, že pokud se nezachováme, jak ten, kdo s námi manipuluje, žádá, budeme z toho mít velmi špatné svědomí. Ve skutečnosti vůbec není důvod mít špatné svědomí. Manipulátoři city většinou jen předstírají.

### 1.1 Pojem manipulace

„Pod pojmem manipulace rozumíme záměrné nebo nevědomé používání neférového způsobu chování.“ (Edmüller, Wilhelm 2010, s. 15)

Manipulace se vyskytuje téměř všude, v mnoha podobách a rozměrech. Nemá s ničím slitování, nerozlišuje věk, pohlaví ani rasu manipulovaného. I když manipulátor většinou jedné podvědomě, podstatné je, že se snaží získat sílu a moc jiné osoby. (Green, Cotter, 2000)

Podle Pospíšila (2008) je manipulace skrytý pokus o nepřímé řízení druhých lidí s cílem sebeprosazení, získání komfortu na úkor druhého, sociální uznání, zlepšení sebevědomí, zastrašení druhého, jeho zesměšnění, získání materiální nebo duchovní hodnoty. Manipulace může vzniknout vždy tam, kde je manipulátor a důvěřivý, nebo ustrašený člověk.

Manipulátor nedovede mluvit a jednat upřímně a otevřeně. Vyhovuje mu přetvářka, lhaní a mlžení, pomlouvání a náznaky.

Manipulační chování je opakem chování asertivního. Je záludné a nevypočitatelné proto, že se nedá mnohdy rozeznat na první pohled. Často využívá citového nátlaku, otravování, apelování na pomoc bližními, na míru odpovědnosti a jiné hodnoty. Způsoby manipulace mohou být velmi rozličné a často jsou závislé na typu osobnosti. Často má formu předstírané bezmocnosti, ale může mít i podobu předstírání stejných zájmů. Může jít o sebeuspokojení, zvýšení si sebevědomí na úkor druhého nebo ovlivňování toku informací. (Mikuláščík, 2010)

## 1.2 Cíl manipulátora

Cílem manipulátora je zbavit člověka jeho vlastní vůle nebo zdravého rozumu. Manipulátor využívá nejistoty a nevědomosti druhých lidí k uskutečnění svých zájmů a potřeb. Manipulátor řídí běh věcí vždy ve svůj prospěch. „Manipulace vždy omezuje svobodnou vůli a svobodné rozhodování manipulovaného.“ (Pospíšil 2008, s. 50)

Podle Glorie Beck (2007) manipulátoři touží:

- mít někoho pod kontrolou
- podvést, klamat, škodit
- připoutat k sobě
- odvrátit pozornost
- posílit svou pozici ve skupině
- projevit moc
- udělat na někoho dojem
- přimět někoho k tomu, aby pocítoval sympatii
- ukolébat někoho v jistotě
- vyvolat v někom agresi
- přimět někoho, aby jednal proti svým zájmům
- vynutit si řešení problémů neuváženě předčasně, a tedy špatně

„Manipulátoři se snaží získat to, co chtějí bez požádání, dokonce ani nehodlají podstoupit riziko odmítnutí, takže o svých přáních pro jistotu nemluví přímo.“ (Forwardová, 2008, s. 66 – 67)

Bohužel většina manipulátorů je velmi sympatických a na to, jací jsou, jde přijít jen jediným možným způsobem a to časem. Manipulátoři se snaží na lidi dobře zapůsobit a hlavně vzbudit důvěru a až po čase zjistíte, že jste s ním/ní svázáni psychologickou nebo materiální závislostí, která vám brání ve svobodném jednání.

## 1.3 Charakteristické znaky manipulátora

Podle Nazare – Aga (1999) lze určit třicet charakteristických znaků manipulátora:

1. Navozuje u ostatních pocit viny a odvolává se přitom na rodinné vztahy, přátelství, lásky, profesionální zodpovědnosti atd.
2. Přenáší zodpovědnost na druhé nebo se ze své zodpovědnosti snaží vykrotit?

3. Nesděljuje jasně své potřeby, žádosti, city, názory
4. Obvykle odpovídá neurčitě
5. Mění své názory, chování a city podle situace nebo osoby, s níž je ve styku
6. Své žádosti zakrývá logickými důvody
7. Dává druhým najevo, že nesmějí nikdy měnit názory, musí být dokonalí, všechno vědět a reagovat okamžitě na žádosti i otázky
8. Zpochybňuje kvality, schopnosti a osobnost druhých, nenápadně druhé kritizuje a soudí, hovoří o nich s despektem
9. Nechává své vzkazy vyřizovat jinými lidmi nebo se uchyluje k nepřímému sdělení (místo osobního rozhovoru telefonuje, nechává vzkazy písemně)
10. Zasívá nesvár, podněcuje podezíravost, rozděluje, aby mohl lépe panovat, a je schopen rozvrátit manželství
11. Dokáže ze sebe dělat oběť, aby ho ostatní litovali (přehání závažnost nemoci, stěžuje si na nesnesitelné lidi ve svém okolí, na pracovní přetížení apod.)
12. Nedbá na žádosti druhých (i když tvrdí pravý opak)
13. Využívá morálních zásad druhých k naplnění svých vlastních potřeb (k jeho oblíbeným pojmům patří lidskost, milosrdenství, rasismus, hodnocení „dobrá“ nebo „špatná“ matka apod.)
14. Skrytě vyhrožuje nebo zcela otevřeně vydírá
15. Neomaleně mění téma uprostřed hovoru
16. Vyhybá se pracovním schůzkám a poradám, utíká z nich
17. Zaměřuje se na neznalosti druhých a snaží se vyvolat doje, že „má navrch“
18. Lže
19. Hlásá lež, aby se dověděl pravdu, překrucuje a interpretuje výroky druhých
20. Je egocentrický
21. Závídí třeba i partnerovi nebo vlastním dětem
22. Nesnáší kritiku a dokáže popírat zcela zřejmá fakta
23. Nedbá na práva, potřeby a přání druhých
24. Velmi často žádá, vydává pokyny a nutí druhé jednat na poslední chvíli
25. Jeho slovní projev zní logicky a koherentně, avšak jeho postoje, činy nebo způsob života svědčí o pravém opaku
26. Užívá lichotek, aby se zalíbil, dává dárečky nebo nečekaně prokazuje drobné úsluhy
27. V jeho přítomnosti se lidí cítí nepříjemně a nesvobodně

28. Jde za svými cíli velmi důsledně, ale na úkor druhých
29. Přiměje nás dělat věci, které bychom pravděpodobně o vlastní vůli nedělali
30. Lidé, kteří ho znají, o něm neustále hovoří, i když není přítomen

V případě, že někdo vykazuje 10 a více z uvedených znaků, je vysoká pravděpodobnost, že máte co dočinění s manipulativní osobností.

## 1.4 Proč je někdo manipulátorem

Podle Nazare – Aga (1999) člověk se stane manipulátorem na základě obranného systému, který se vytváří od dětství. Takový obranný mechanismus máme všichni. Někdo se například chová agresivně pokaždé, kdy to považuje za nutné. Jiní lidé vytěsní ze své paměti části svého života. Další situace ze svého života zesměšňují nebo humorně přetvářejí.

Obranný mechanismus manipulátora se liší tak, že systematicky využívá manipulace ke svému přežití. Tento mechanismus se zautomatizuje a stává se jediným možným způsobem jednání a manipulace. Takto si manipulátor vytváří svou osobnost a způsob komunikace již od dětství. Manipulativní děti bývají vychytralé, umí perfektně pozorovat a vynikají ve schopnosti odhalovat u ostatních zranitelná místa. Dosáhnou u dospělých ve svém okolí všeho, po čem touží.

Manipulátoři se tak chovají z pocitu vlastní nejistoty. Pokud se jim podaří nalézt způsob, jak ovládat jiné, mají pocit, že tak řídí i svůj vlastní život. Podaří-li se jim snížit sebevědomí někoho jiného, kochají se pak vědomím, že oni sami jsou v naprostém pořádku.

## 1.5 Typologie manipulátorů

Manipulátoři se obvykle skrývají za různými maskami. Jsou skutečnými mistry ve výměnách rolí podle toho, jak se jim zrovna hodí. Chovají se rozlišně podle situace nebo cíle, který sledují. Pospíšil (2008) zjednodušeně popisuje různé druhy osobností manipulátorů:

### 1.5.1 Sympatický manipulátor

Sympatický manipulátor je k lidem vlídný a milý. Snadno navazuje přátelské vztahy, kterých pak zneužívá. Usmívá se a lichotí účelově, komplimenty nejsou míněny vážně. A občas připraví nepříjemné překvapení. Takového manipulátora si snadno oblíbíme a

nedělá nám žádný problém pro takového člověka něco udělat. Pasivnější z nás a naivní lidé takového člověka vůbec nemusí odhalit. Většinou proto, že nemají jasno ve svých vlastních potřebách.

### **1.5.2 Altruistický manipulátor**

Dává lidem ve svém okolí vše, o co si neříkají. Kupuje si je dárky a pozornostmi a jim je potom stydno odmítnout manipulátorův požadavek. Všechny dárky mu tak vrátí i s úroky.

### **1.5.3 Vzdělaný manipulátor**

Vzdělaný manipulátor rád dává najevo své vzdělání. Baví se rád o speciálních a náročných tématech. Na dotazy reaguje nejednoznačně a vyhýbavě, nechává své protivníky v dohadách a nejistotě nebo je zesměšní natolik, že mu příště jdou při diskuzi z cesty. Tento typ manipulátora spoléhá na naše nevědomosti, pokud zcela náhodou mluví o tématu, které známe velmi dobře, zjistíme, že se mýlí nebo prostě lže.

### **1.5.4 Konfliktní manipulátor**

Konfliktní manipulátor konflikty podporuje a vyvolává, ale hlásí přitom, že je nekonfliktní a konflikty nemá rád. Radost mu dělají konflikty jiných, rád lidi proti sobě popuzuje. Používá k tomu polopravdy, fámy a pomluvy.

Isabelle Nazare – Aga (1999) přidává k tomuto rozdělení i „okouzlujícího manipulátora“ a „nesmělého manipulátora“:

### **1.5.5 Okouzlující manipulátor**

Okouzlující manipulátor je obvykle přitažlivý a má šarm. Od ostatních si bere, co uzná za vhodné, ale nevrací nic kromě lichotek, které jsou navíc velmi sofistikované, přesvědčivé a nezní jako běžné. Poklony, které nejsou upřímné, jsou pro něj zbraní k dobývání jiných. Ovládá dokonale postupy, jak se lidem zalíbit a okouzlit je.

### **1.5.6 Nesmělý manipulátor**

Nesmělého manipulátora lze rozpoznat těžko. Soudí druhé lidi mlčením a pohledy, aniž by vyjádřil svůj názor ve chvíli, kdy by to potřebovali. Liší se od běžného manipulátora tím, že lidi odsuzuje jakoby nepřímou, obratně vyvolává nedůvěru a svár.



## 2 MANIPULACE VE SVĚTĚ DOSPÍVAJÍCÍCH

Dospívající se v této fázi vývoje nachází v určité "nestabilní pozici". Jsou sice již odloučeni od světa dětí, ale ještě nejsou přijati jako plnoprávný partner do společnosti dospělých. Průběh tohoto procesu významně ovlivňuje míra porozumění rozkolísanosti a proměnlivosti postojů dospívajících a reálný přístup dospělých.

### 2.1 Rodiče a děti

„Děti nesmí slyšet od rodičů věty, které v nich vyvolávají trauma a trápení, kterých se nemusí zbavit ani v dospělosti. Rodiče mohou kritizovat, nesmí manipulovat a vyčítat.“  
(Pospíšil 2008, str. 99)

Psychická manipulace na dětech může mít rozdílné formy. K nejnápadnějším, podle Hubáčkové (2007) patří:

- ponižování, nadávky, křičení, zesměšňování
- odmítání, zavrhování dítěte
- vydírání, srovnávání s úspěšnějším sourozencem, nepřiměřené vychvalování cizích dětí
- odpirání pochvaly či ocenění, přehnané kontrolování
- vystavování dítěte závažným domácím konfliktům
- nepřiměřená psychická zátěž spojená s rozvodem
- malý zájem o dítě z důvodu vysoké zaměstnanosti rodičů
- nedostatek projevů lásky

Takové manipulace často vedou narušenému vztahu mezi rodiči a dítětem a k nízkému sebevědomí dětí.

Je téměř jisté, že v rozhovoru s pubescentem rodiče potřebují nadprůměrnou trpělivost. Nemůžou hovořit formou výslechu nebo taky poučování vleklými a nudnými přednáškami. Adolescenta musí rodiče respektovat i v případě, že se identifikuje s jinými vzory, než jsou zrovna oni. V tomto období se projevuje kvalita výchovy v dětství a to jak si rodiče se svými dětmi vzájemně rozumí.

Rodiče, kterým se sebou samým dobře, nepotřebují kontrolovat své dospělé děti. Jenže rodičům, kteří jsou hluboce se svým životem nespokojeni se osamostatnění jejich dítěte rovná amputaci končetiny. Čím jsou děti větší a samostatnější, tím je pro jejich rodiče

důležitější mít přehled o jejich životě a tahat za nitky, kterým udržuje dítě v závislé roli. Proto dospělé děti kontrolujících rodičů mívají nejasné představy o tom, kdo jsou. Neumění rozlišit své potřeby od potřeb svých rodičů, neumí sami sebe pojmout jako osobu nezávislou na vůli rodičů. (Forwardová, 2008)

Je-li manipulátorem v rodině matka, často využívá své tzv. nezrušitelné vazby s dítětem. Jde-li do tuhého, ubere. V normálně fungujících rodinách kontrolují rodiče své děti do doby, než jsou ony samy schopny nést za svůj život zodpovědnost. V rodinách, kdy rodiče se svými dětmi manipulují, je tato separace zpožděna o mnoho let, případně k ní nemusí dojít nikdy.

## 2.2 Jak nepoužívat manipulaci v komunikaci

Děti jsou přirozeně asertivní, umí bezprostředně žádat, odmítat a nemanipulují, dokud je to dospělí nenaučí. Zdravě vychovávané dítě si je vědomo svých potřeb a cílů. Manipulativní výchova vede děti k tomu, že své potřeby neberou vážně, žádné cíle nemají a hlavně své názory ani nevyjadřují.

Pospíšil (2008) doporučuje pár výchovných praktických zkušeností:

- dávejte dětem pocítit svou lásku a ochotu pomoci, i v případě, že jsou vzpurné a protivné. Lásku, náklonnost a vřelost dávejte dětem bez podmínek
- mluvte se svými dětmi, zkuste překonat únavu, ať máte společné zážitky
- poskytněte jim místo v rodině, dílčí zodpovědnost za povinnosti, pěstujte řád
- povzbuzujte je, odpovídejte na jejich dotazy, nenechejte je napospas televizi a PC
- plňte své sliby a říkejte jim pravdu
- řekněte přesně, co po nich chcete, nekřičte na ně, nebijte je
- tresty by měly vést k budoucímu úspěchu, ne zatrpknutí
- přiznejte, pokud selžete, buďte vzorem pro sebekritiku

## 2.3 Důsledky manipulace

„Pokud jste měli jedovaté rodiče, patrně jste dospívali závěrům typu: „Nemůžu nikomu věřit.“, „Nestojím za to, aby se o mě někdo zajímal.“, „Nikdy za mě nic nebude.“ Tyto závěry jsou sebedeptažící a je nutné je změnit. Spoustu těchto závěrů můžeme změnit. (Forwardová, 2008, s. 179)

Člověk, který se sebou nechává delší dobu manipulovat a ponižovat, ztrácí sebedůvěru a sebejistotu. Přestane být schopen ovlivňovat své jednání, oslabí svou vůli, tvořivost. Může se stát otupělým a odkloní se od svých citů a smyslu života. Do jeho života se mohou vloučit dokonce deprese.

Manipulace ničí otevřenou komunikaci a důvěru. Díky manipulaci je narušeno více vztahů, než si dokážeme představit – v rodinách, mezi přáteli, na pracovišti, při sportu, ve školách a ve skupinách všeho druhu. Prokážeme si velké dobro, pokud se začneme snažit, abychom přestali manipulovat ostatními a aby ostatní přestali manipulovat námi.

Nikdo nemá právo na destrukci svého okolí. Dlouhodobé soužití s manipulátorem stále častěji vyvolává pocity viny, agresivitu, úzkost, smutek nebo strach. Častý a pravidelný kontakt s manipulátorem způsobuje lidem stres a naším cílem je přece se vyhnout neblahým následkům stresu. Pro kontakt s manipulátorem je třeba začít nácvikem asertivního chování.

### 3 JAK SE BRÁNIT MANIPULACI

Abychom zabránili manipulaci je v první řadě třeba pěstovat své vlastní sebevědomí. Jen v tom případě nám pak nedělá problém nepovažovat manipulátora za lepšího, dokonalejšího, chytřejšího a mocnějšího. Pokud máme jasnou představu o svých právech a povinnostech, o tom co musíme a nemusíme, je mnohem složitější s námi manipulovat

#### 3.1 Příprava na boj proti manipulaci

Podstatné pro každého člověka je posilování svých silných stránek, soustředění se na vlastní cenu a důstojnost a poznávání sebe sama. Ignorování svých špatných stránek může vést k tomu, že toho manipulátor využije. Lidé, kteří si budují svou nezávislost a svobodu a jsou nezávislí na pochvale, mnohem snáze odmítají manipulátorovu žádost.

Ideální je se naučit kontramaniplativní techniky, osvojit si postupy, jak konkrétní manipulační techniky zneškodnit (Pospíšil, 2008)

#### 3.2 Reagování na manipulaci

Musíme se naučit manipulátora poznat.

Podle Pospíšila (2008) může být reagování na manipulaci:

- asertivní přijetí manipulace a její odmítnutí, navození dialogu
- použití manipulace proti manipulaci (naše manipulace musí být silnější než protivníková). Cílem je zabránit dalším manipulacím a obnovit dialog
- žádná, vyhnoutí se komunikaci, odchod
- neverbální, rozpačitý výraz, pokrčení rameny
- konfrontace, provokace a devalvace, snaha odradit manipulátora od další manipulace. Cílem je zcela přerušit komunikaci s manipulátorem

#### 3.3 Umění říci ne

Skutečný důvod proč se daří lidem získat náš souhlas, spočívá v tom, že se slova ne podvědomě obáváme. Ke slovu ne se od dětství stavíme negativně, je přece nezdvořilé říci někomu ne. Lidé si k tomuto slovu vytváří negativní vztah, jsou přesvědčeni, že pokud řeknou ne, příště se jim dostane stejně negativní reakce. (Bubličenko, 2008)

Právo člověka říkat ne by mělo být přijato pozitivně. Existuje mnoho situací, kdy je přímé a jednoznačné odmítnutí nezbytné. Pro říkání ne je nejpodstatnější rozhodnost a vnitřní

klid. I když se někdo po odmítnutí urazí, časem ho to přejde a bude k nám mít větší respekt jako k rozhodnému a silnému člověku. (Bubličenko, 2008)

### 3.4 Zásady kontramanipulace

Isabelle Nazare – Aga (1999) stanovila pro kontramanipulaci velmi přesné zásady:

- mluvit v krátkých větách a vyjadřovat se neurčitě
- používat ustálené fráze, přísloví obecné zásady
- používat také neurčité „se“, „člověk“, „lidé“ (v obecné rovině)
- žertovat, jakmile je to vhodné
- usmívat se, hlavně ke konci věty, jakmile je to vhodné (žertovat na svůj účet)
- stále mluvit zdvořile, vyhnout se agresivitě
- nezaplétat se do diskuze, pokud k ničemu nevede nebo spěje jen k znevažování
- k ironii se uchýlovat jen tehdy, když chceme manipulátora odbýt a jsme přitom sami se sebou jisti

### 3.5 Několik nástrojů kontramanipulace

Většina autorů, kteří se ve svých knihách věnují manipulaci, uvádějí kratší či delší seznamy doporučených vět, které by měly pomoci v naší snaze se bránit manipulaci. Ze seznamu 119 doporučených vět vhodných ke kontramanipulaci v knize Nazare – Aga (1999) jsem vybrala jako nejpřirozenější pro použití následující:

- To je Váš názor (Máte právo si to myslet. Když to říkáte ... Když myslíte ...)
- Můžete to tak vidět. (Někdo to tak může vidět. Berete to tak, jak chcete vy.)
- Já mám jiný názor. (To vždy neplatí. Zdání klame. Já se takhle cítím dobře.)
- Zajisté. (Chápu. Aha! Určitě. Doufám. Přesně tak.)
- Je mi líto.
- Myslíte? (Na všechno rozum nestačí. Dělá vám to radost?)
- Mám dojem, že přiléváte oleje do ohně. (Proč něco takového říkáte?)
- Proč? Proč ne? A vy? Proč se mě na to ptáte? Mohl byste to upřesnit?
- Co tím chcete říct?

Pospíšil (2008) uvádí mnoho dalších návodů k obraně před manipulací:

#### **Přesvědčování - přemlouvání**

*Tlačíš na mne zbytečně, rozhodnu se, jak budu chtít sám*

*Ty to dělej tak jak říkáš, já to budu dělat po svém*

*Prostý a udivený dotaz: „A co je špatného, když dělám ..., jsem..., mám ...?“*

### **Neoprávněné požadavky, nároky**

*Ne, znamená ne, už o tom, prosím, nemluvme, i když to považuješ za logické*

*Rád bych, ale nejde to.*

### **Odvolávání se na zvyky, na předcházející postupy**

*A proč by se to nemohlo dělat jinak?*

### **Zneužití morálky k prosazení vlastních zájmů**

*Nemám pocit viny, když říkáš ...*

### **Přehnaná zdvořilost, okázalá úcta, strojená podřízenost, servilita**

*Lichotky na mne neplatí, budu stát na svém rozhodnutí i bez nich, můžete si je ušetřit*

### **Zastrašování, vzbuzování strachu, nejistoty**

*Nemám strach z budoucnosti ani z tebe, umím se o sebe postarat*

### **Urážky, nezdvořilost, shazování**

*A ještě něco ti vadilo?*

### **Arogance, nadřazenost**

*Tvoje arogance mne uráží a ponižuje. Rád bych, abychom byli rovnocennými partnery.*

*Nemusíte na mne křičet, ráda si poslechnu váš názor, ale v klidu.*

### **Vyhýbavá odpověď na mou důležitou otázku**

*Ještě stále čekám na tvou odpověď.*

*Řekni ano nebo ne, nemám rád vyhýbavé odpovědi.*

### **Katastrofizování, přehánění**

*Co nejhoršího se může stát?*

*Co bys mně poradil, abych udělal?*

### **Rány pod pás**

*Mám se omluvit? Mám se cítit vinen/vinna?*

*Chceš větší péči, porozumění, oddanost?*

*Mám mít strach?*

Výčet těchto vhodných vět, kterými můžeme reagovat na manipulaci, by nás měl před trápením s manipulátory částečně nebo úplně ochránit. Pokud se pokusíte manipulátorovo chování odhalit, udělá ze sebe oběť, vzbudí lítost okolí a vyvolá nakonec pocity viny v druhých. Důležité je se také spolehnout na instinkt a vnímání svých emocí. Tedy si více důvěřujeme, respektujeme sami sebe, což nám může pomoci zaujmout k manipulátorovi více či méně lhostejný postoj. Myslím, že je velmi důležité pracovat na omezení negativního vlivu, který na nás manipulátoři mají. Nečekejme, že manipulátor bude ten, který se kvůli nám změní. Hlavní je, že my dokážeme vyváznout bez újmy.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**



## 4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Praktická část bakalářské práce je věnována samotnému výzkumu. Výzkumná část je složena z kapitol obsahujících výzkumný cíl, stanovené hypotézy, techniky výzkumu a časový harmonogram výzkumu. V dalších kapitolách interpretuji vyhodnocení provedeného výzkumu pomocí tabulek a grafických znázornění. Na závěr je provedeno shrnutí výsledků výzkumu.

### 4.1 Cíl výzkumu

„Výzkum je systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají nové poznatky“ (Gavora, 2010, s. 13).

Hlavním cílem výzkumu je zjistit zda jsou žáci středních škol manipulováni. Dílčími cíli jsou pak zjištění v jaké míře, jakým způsobem jsou žáci středních škol manipulováni a kdo z jejich blízkého okolí s nimi takto manipuluje.

### 4.2 Hypotézy

Dle pravidel podle Gavory (2010) jsem formulovala hypotézy, které musí být tvrzením, které vyjadřuje vztah mezi dvěma proměnnými, které jsou měřitelné.

Hypotéza č. 1: Je větší množství žáků středních škol, kteří se s manipulací se setkávají než těch, kteří manipulováni nejsou.

Hypotéza č. 2: Žákyně středních škol jsou častěji manipulovány než chlapci

Hypotéza č. 3: Žáci středních škol jsou častěji manipulováni matkou než kýmoli jiným v jejich blízkém okolí

Hypotéza č. 4: Žákyně středních škol jsou častěji manipulovány svým partnerem než kýmoli jiným v jejich blízkém okolí

### 4.3 Výzkumný soubor

Na výzkumu se podíleli žáci středních škol ve věku 15 až 20 let ze Zlína.

## 4.4 Techniky výzkumu

### Místo výzkumu

O vyplnění dotazníku jsem požádala žáky středních škol ve Zlíně, ve kterých jsem vykonávala svou pedagogickou praxi. V rozdávání dotazníku jsem nepoužívala žádná kritéria, šlo tedy o techniku náhodného výběru.

### Velikost výběrového souboru

O vyplnění dotazníku jsem požádala asi 180 žáků. Mnoho dotazníků nebylo ale vyplněno pořádně ve všech otázkách. Pokud chyběla i jedna vyplněná otázka, dotazník jsem z výzkumu vyloučila. Správně, úplně a čitelně bylo vyplněných 123 dotazníků z celkem 180 rozdaných. Proto jako velikost výběrového souboru počítám 123 respondentů.

Výzkum za pomoci dotazníkového šetření je výzkumem kvantitativním.

### Zpracování informací

Získaná data byla zpracována v tabulkovém editoru Microsoft Excel. Pro přehlednost byly pro prezentaci dat využity tabulky a grafy vytvořené pomocí nástrojů Microsoft Office.

## 4.5 Dotazník

Dle Chrásky (2007) musí dotazník splňovat několik zásadních požadavků, kterými jsou například srozumitelnost a jednoznačnost otázek, snadnost třídění a jasné pokyny. Vlastnosti dobrého dotazníku jsou variabilita, reliabilita a praktičnost. K tvorbě specifických otázek dotazníku jsem použila seznam třiceti charakteristik chování manipulátora podle psycholožky a terapeutky Nazare – Aga (1999), které jsou polouzavřené. Identifikačními otázkami jsou dotazy na věk, střední školu a pohlaví. Před skutečným výzkumem bude provedena pilotáž na malém vzorku respondentů. Cílem pilotáže je odhalit případné nedostatky dotazníku, aby mohly být včas opraveny.



## 5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

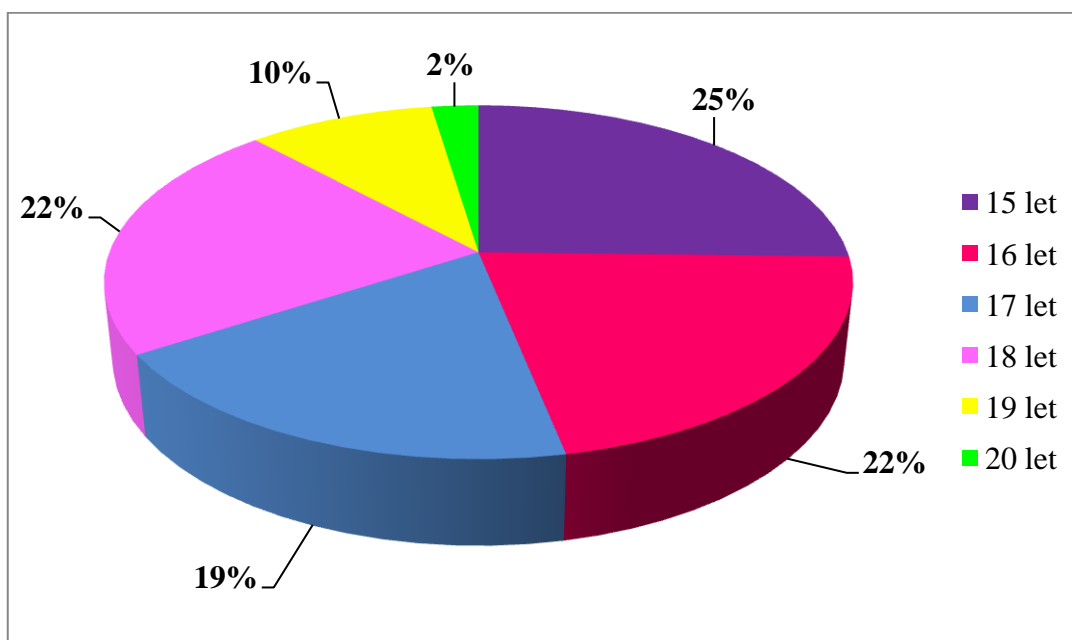
Vyplnění svého dotazníku a získání dostatečného množství respondentů jsem zajistila pomocí jeho rozdělení ve třídách, kde jsme učila svou pedagogickou praxi. Dotazník vyplnili žáci zlínských středních škol ve věku 15 až 20 let. Rozdělení respondentů dle věku lze vidět v následující tabulce.

### 5.1 Věk respondentů

Dotazník vyplnili žáci středních škol ve věku 15 až 20 let. Rozdělení dle věku je přehledně zobrazeno v následující tabulce.

Tab. 2: Rozdělení respondentů dle věku  
[zpracování vlastní]

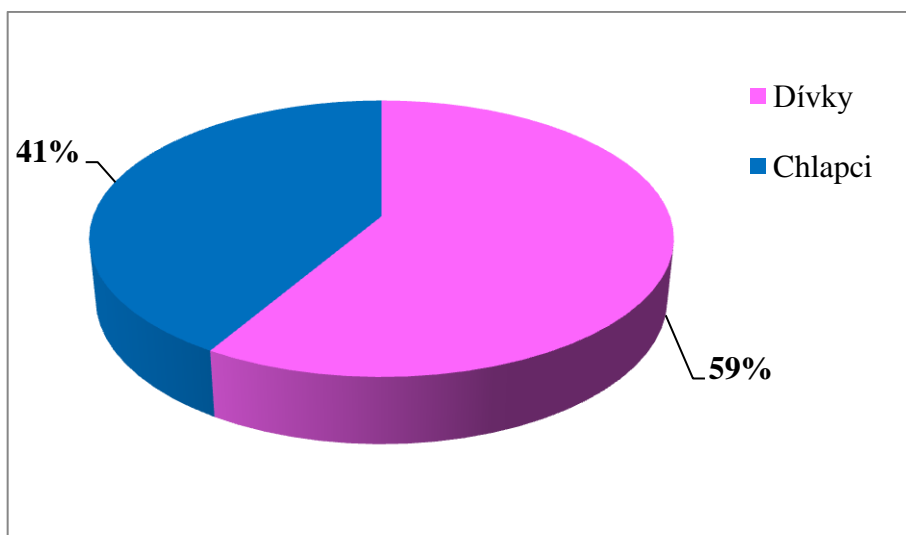
Věk	Počet respondentů
15 let	32
16 let	27
17 let	24
18 let	28
19 let	12
20 let	3



Graf č. 1: Přehled respondentů dle věku

## 5.2 Pohlaví respondentů

Z celkového počtu 123 navrácených dotazníků, bylo 72 dotazníků vyplněno dívkami a 51 chlapci.



Graf č. 2: Rozdělení respondentů dle pohlaví [zpracování vlastní]

## 5.3 Kdo nejčastěji se žáky středních škola manipuluje

Součtem všech kladných odpovědí v každé kategorii jsem získala přehled, kým se oslovení žáci cítí být nejvíce manipulováni. S velkou převahou to jsou právě jejich spolužáci nebo spolužačky a to v případě dívek i chlapců. Překvapivě nejméně manipulují se žáky středních škol jejich partneři.

Tab. 3: Kdo se žáky středních škol manipuluje  
[zpracování vlastní]

Kdo manipuluje	Počet
Kamarád/ka	423
Spolužák/Spolužačka	616
Otec	400
Matka	426
Patner	365
Někdo jiný	413

## 5.4 Interpretace výsledků jednotlivých otázek

Dotazník, který žáci středních škol vyplňovali je součástí této práce jako Příloha PI. U jednotlivých otázek je vyhodnoceno, kolik žáků odpovědělo kladně, záporně a kolik žáků si s odpovědí nevědělo rady. U deseti otázek, které mají nejvyšší zastoupení s kladnými zodpovězenými, jsou připojeny grafy s přehledem, kdo v blízkém okolí žáků zapříčinil to, že mohli odpovědět kladně.

Z celkového počtu 123 vrácených dotazníků odpovědělo minimálně na 10 otázek kladně 91 žáků. To znamená, že s manipulací se setkala **74 % žáků středních škol**.

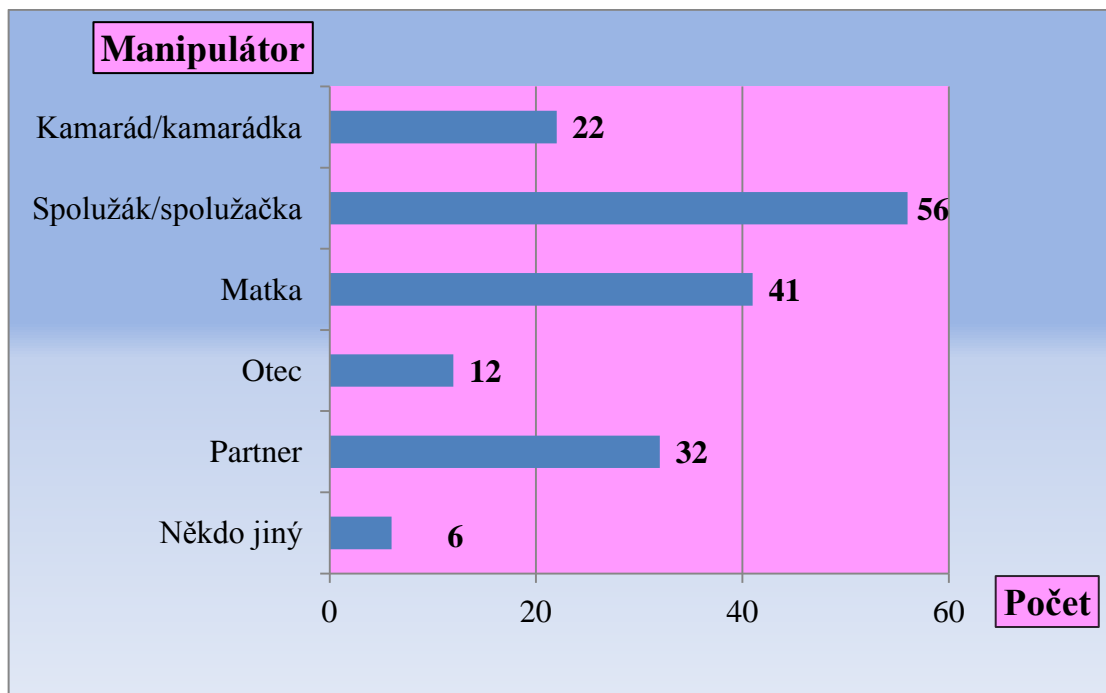
*Otázka č. 1: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který navozuje u ostatních pocit viny a odvolává se přitom na rodinné vztahy, lásku, přátelství, atd.?*

Na první otázku odpovědělo kladně 95 žáků, 23 žáků záporně a 5 žáků nevědělo.

Tab. 4: Složení odpovědí na otázku č. 1 [zpracování vlastní]

Otázka č. 1	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	95	77%
NE	23	19%
NEVÍM	5	4%

V případě, že žáci odpověděli na první otázku kladně, určili jako manipulátory nejčastěji spolužáky/spolužačky.



Graf č. 3: Přehled manipulátorů k otázce č. 1 [zpracování vlastní]

**Otázka č. 2: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který své potřeby, žádosti, city, názory nesděljuje jasně?**

S člověkem, který nesděljuje své přání, žádosti a city jasně se setkala 43 respondentů. 76 respondentů odpovědělo záporně a 4 nevěděli. Tak nízké zastoupení kladných odpovědí připisují tomu, že mladým lidem ještě chybí schopnost toto rozpoznat.

Tab. 5: Složení odpovědí na otázku č. 2 [zpracování vlastní]

Otázka č. 2	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	43	35%
NE	76	62%
NEVÍM	4	3%

**Otázka č. 3: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který často odpovídá neurčitě?**

75 % žáků, kteří se stali součástí mého výzkumu, odpovědělo kladně, 20 % žáků záporně a 6 % žáků nevědělo.

Tab. 6: Složení odpovědí na otázku č. 3 [zpracování vlastní]

Otázka č. 3	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	92	75%
NE	24	20%
NEVÍM	7	6%

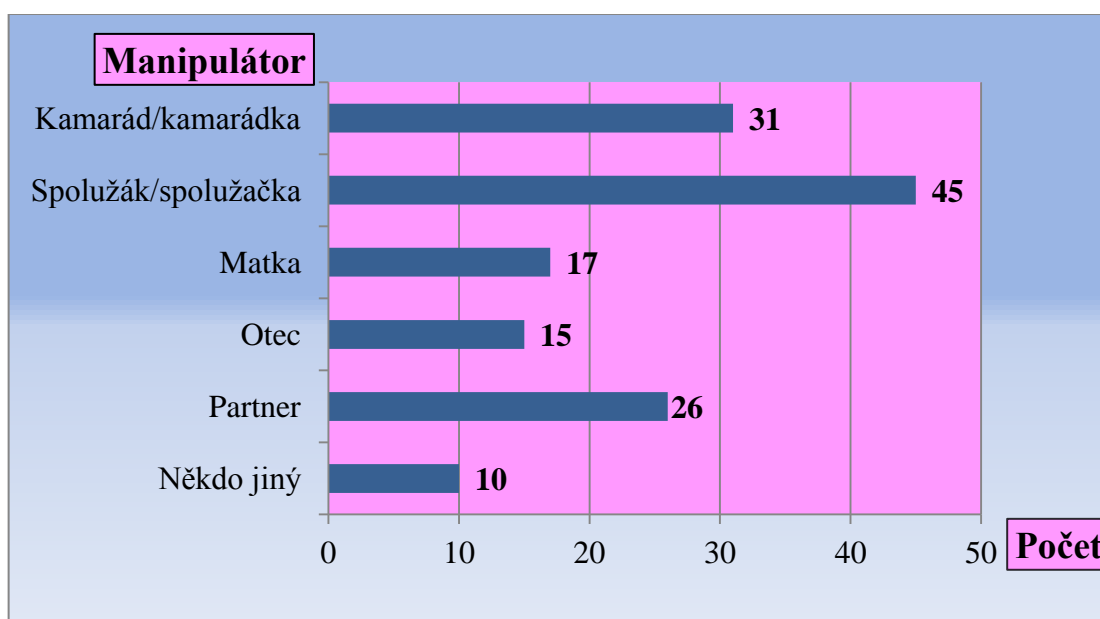
**Otázka č. 4: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který mění své názory a chování podle situace nebo osoby, s nímž je ve styku?**

S jedincem, který mění své názory a chování podle situace nebo osoby, s nímž se baví, se setkalo 77 % žáků. 18 % žáků se vyjádřilo záporně a 5% nevědělo.

Tab. 7: Složení odpovědí na otázku č. 4 [zpracování vlastní]

Otázka č. 4	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	95	77%
NE	22	18%
NEVÍM	6	5%

V případě, že žáci odpověděli na otázku č. 4 kladně, určili jako manipulátory nejčastěji spolužáky/spolužačky.



Graf č. 4: Přehled manipulátorů k otázce č. 4 [zpracování vlastní]



**Otázka č. 5:** *Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který dává najevo druhým, že nesmějí měnit názory, musí být dokonalí, vše vědět a reagovat okamžitě na žádosti i otázky?*

Na otázku č. 5 odpověděli respondenti v 72 případech kladně, 43 žáků odpovědělo záporně a 8 žáků nevědělo.

Tab. 8: Složení odpovědí na otázku č. 5 [zpracování vlastní]

Otázka č. 5	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	72	59%
NE	43	35%
NEVÍM	8	7%

**Otázka č. 6:** *Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který zpochybňuje znalosti, schopnosti a osobnost druhých, nenápadně je kritizuje a soudí, hovoří o nich s despektem?*

Žáci odpověděli v 71 % ANO, v 28 % NE a 1 žák nevěděl.

Tab. 9: Složení odpovědí na otázku č. 6 [zpracování vlastní]

Otázka č. 6	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	87	71%
NE	35	28%
NEVÍM	1	1%

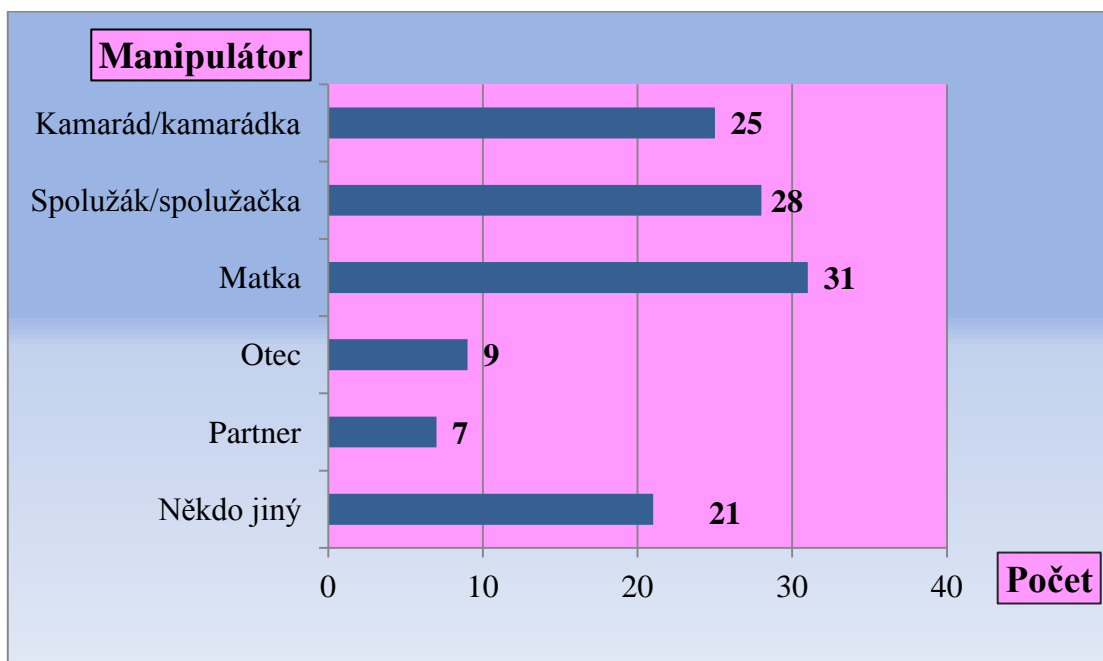
**Otázka č. 7:** *Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který dělá ze sebe oběť, aby ho ostatní litovali (přehání závažnost nemoci, stěžuje si na nesnesitelné lidi ve svém okolí, na pracovní přetížení apod.)?*

99 žáků se setkala s člověkem, který ze sebe dělá oběť za účelem vzbuzení lítosti. 24 žáků nikoho takového ve svém okolí neshledávají, vyjímecně se nenašel nikdo, kdo by si nebyl jistý.

Tab. 10: Složení odpovědí na otázku č. 7 [zpracování vlastní]

Otázka č. 7	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	99	80%
NE	24	20%
NEVÍM	0	0%

Ti, kdo zaškrtnli „ANO“ jako svou odpověď k otázce č. 7 označili nejčastěji jako toho, kdo s nimi manipuluje, svou matku. Nejméně často to byl partner/partnerka.



Graf č. 5: Přehled manipulátorů k otázce č. 7 [zpracování vlastní]

**Otázka č. 8: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který skrytě vyhrožuje nebo naopak, zcela otevřeně vydírá?**

S jedincem, který vyhrožuje nebo vydírá, se setkalo 55% dotázaných žáků, 44% se s nikým takovým nesetkalo a 1 žák neví.

Tab. 11: Složení odpovědí na otázku č. 8 [zpracování vlastní]

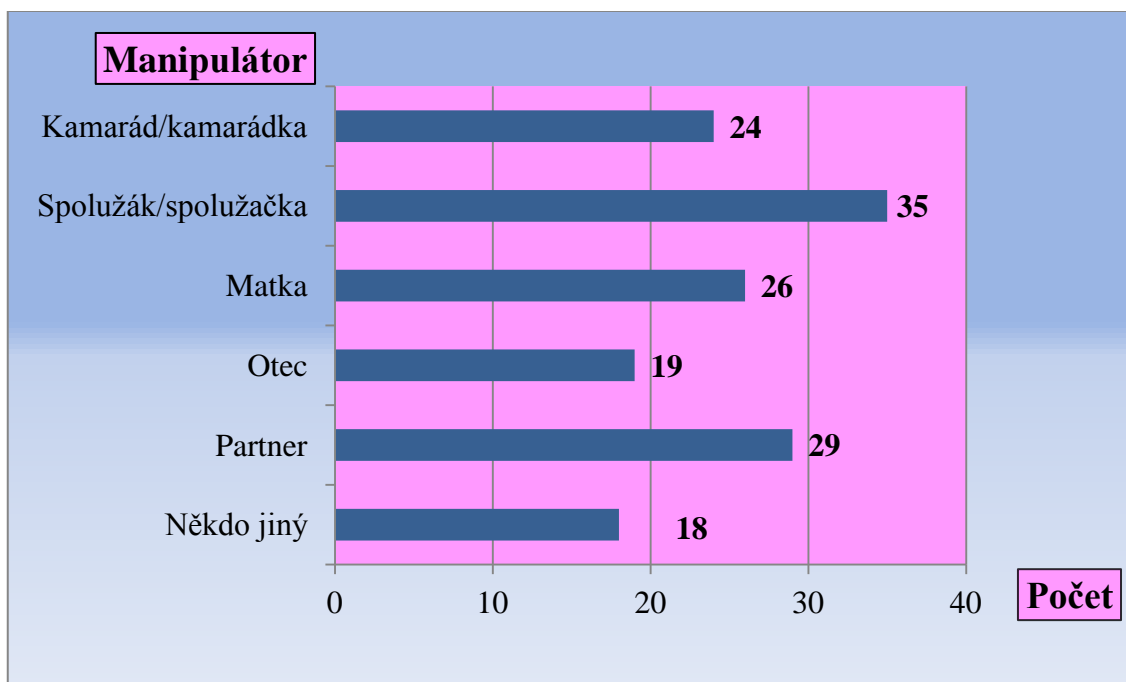
Otázka č. 8	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	68	55%
NE	54	44%
NEVÍM	1	1%

**Otázka č. 9: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který neomaleně mění téma uprostřed hovoru?**

S někým, kdo neomaleně mění téma uprostřed hovoru, se setkalo 76 % respondentů, 22 % se s nikým takovým nesetkalo a 2 % si nejsou jisti nebo si nevzpomněli.

Tab. 12: Složení odpovědí na otázku č. 9 [zpracování vlastní]

Otázka č. 9	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	93	76%
NE	27	22%
NEVÍM	3	2%



Graf č. 6: Přehled manipulátorů k otázce č. 9 [zpracování vlastní]

**Otázka č. 10:** *Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který zaměřuje se na neznalosti druhých a snaží se vyvolat dojem, že „má navrch“?*

S takovým člověkem, který se zaměřuje na neznalosti druhých, se setkalo 43% z respondentů. 36 % se s takovým člověkem nesetkalo a 10 % z žáků o tom nevědělo.

Tab. 13: Složení odpovědí na otázku č. 10 [zpracování vlastní]

Otázka č. 10	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	67	54%
NE	44	36%
NEVÍM	12	10%

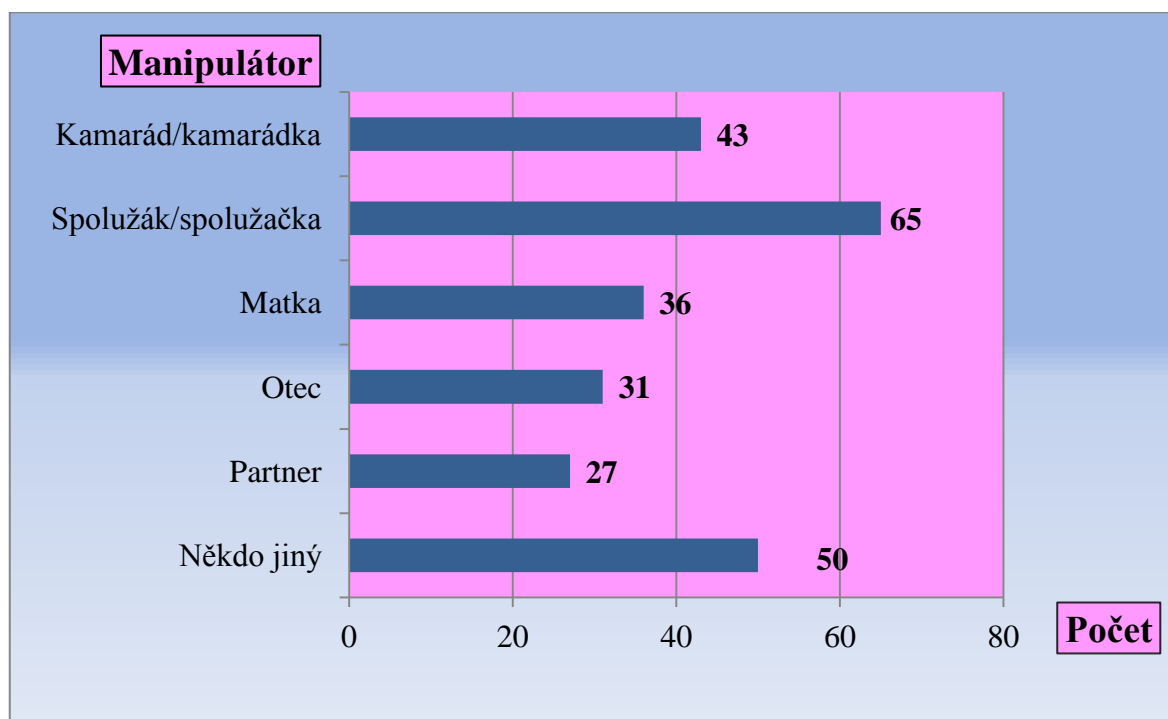
**Otázka č. 11: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který lže?**

Otázka č. 11 byla jedinou otázkou, na kterou všichni dotazovaní odpověděli kladně. Přiznám se, že mne to nepřekvapilo, dalo se předpokládat, že se lží se ve svém životě mladí lidé v dnešní době setkávají běžně.

Tab. 14: Složení odpovědí na otázku č. 11 [zpracování vlastní]

Otázka č. 11	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	123	100%
NE	0	0%
NEVÍM	0	0%

Nejčastěji si lžou spolužáci navzájem, to odpovědělo celkem 65 žáků z dotázaných. Další netradičně vysoké zastoupení v kladných odpovědích mají lidé v blízkém okolí žáků označení ve zkratce jako „někdo jiný“. Respondenti často vyjmenovávali v rámci tohoto druhu manipulátorů blízké lidi jako sourozence, prarodiče, kolegy nebo učitele. Níže v grafu jsou pro přehlednost uvedeno zastoupení jednotlivých kategorií.



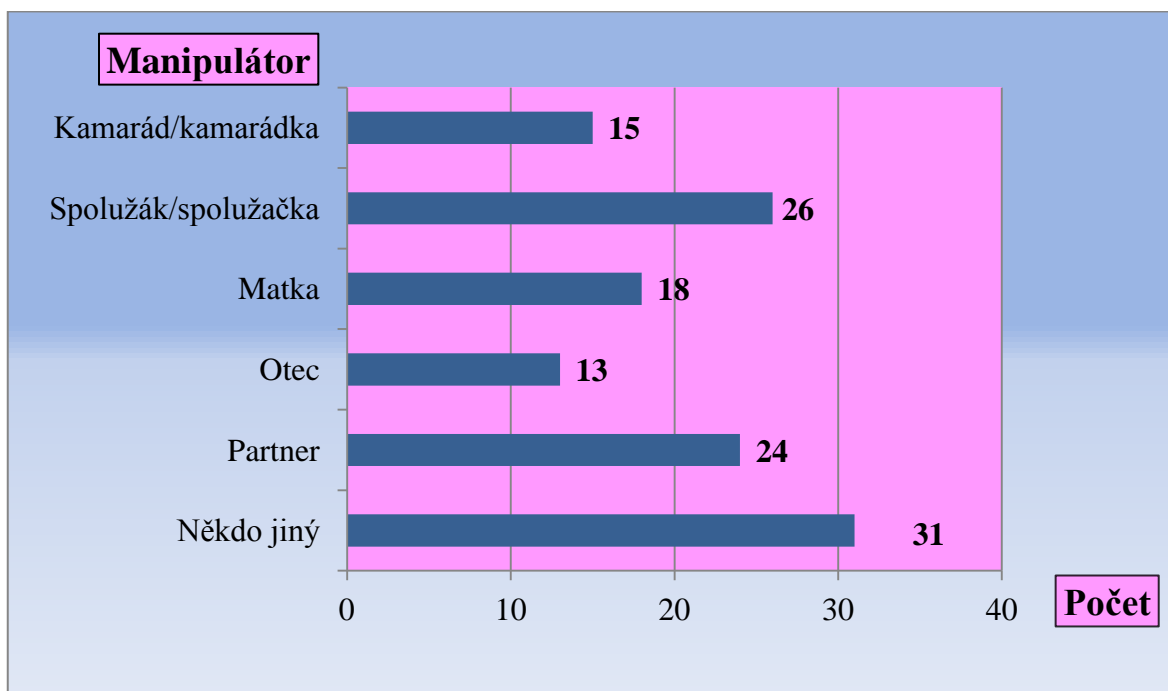
Graf č. 7: Přehled manipulátorů k otázce č. 11 [zpracování vlastní]

**Otázka č. 12 Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který překrucuje a interpretuje výroky druhých?**

S člověkem, který si vymýšlí o tom, co kdo řekl a trousí to dál, se setkalo 85 % respondentů, 15 % respondentů se s takovým nesetkalo a nenašel se nikdo, kdo by si nebyl jistý.

Tab. 15: Složení odpovědí na otázku č. 12 [zpracování vlastní]

Otázka č. 12	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	105	85%
NE	18	15%
NEVÍM	0	0%



Graf č. 8: Přehled manipulátorů k otázce č. 12 [zpracování vlastní]

**Otázka č. 13: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který je egocentrický?**

S egocentrickým jedincem se setkalo ve svém životě 79 % respondentů. Nikoho takového ve svém blízkém okolí nezná 17 % respondentů a 4 % respondentů neví.

Tab. 16: Složení odpovědí na otázku č. 13 [zpracování vlastní]

Otázka č. 13	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	97	79%
NE	21	17%
NEVÍM	5	4%

**Otázka č. 14: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který závidí třeba i velmi blízkým osobám?**

63 žáků, kteří odpověděli na můj dotazník, se setkalo s osobou, která závidí, a to i velmi blízkým osobám. S takovým člověkem se nesešlo 56 respondentů a 4 žáci neví.

Tab. 17: Složení odpovědí na otázku č. 14 [zpracování vlastní]

Otázka č. 14	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	63	51%
NE	56	46%
NEVÍM	4	3%

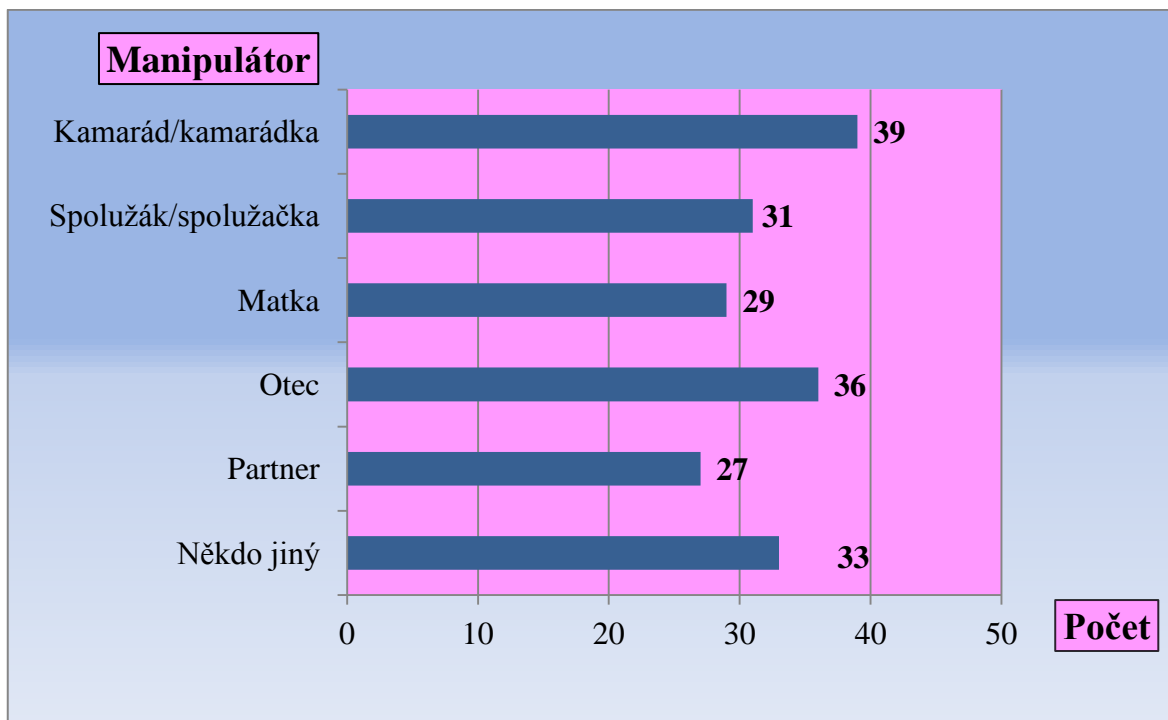
**Otázka č. 15: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který nesnáší kritiku a je schopen popírat zcela zřejmá fakta?**

Lidé, kteří nesnáší kritiku, je vcelku jednoduché odhalit, takové má ve svém blízkém okolí 102 žáků z těch, kteří se účastnili výzkumu. 19 žáků nikoho takového nepoznalo.

Tab. 18: Složení odpovědí na otázku č. 15 [zpracování vlastní]

Otázka č. 15	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	102	83%
NE	19	15%
NEVÍM	2	2%

Nejméně dobře snáší kritiku podle dotázaných kamarádů.



Graf č. 9: Přehled manipulátorů k otázce č. 15 [zpracování vlastní]

***Otázka č. 16: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který nedbá na práva, potřeby a přání druhých?***

S někým, kdo nedbá na práva a potřeby druhých se ve svém životě setkalo 41 % dotázaných. Takového člověka nezná 52 % respondentů a nevšimlo si ho, nebo si není jisto 7 % žáků.

Tab. 19: Složení odpovědí na otázku č. 16 [zpracování vlastní]

Otázka č. 16	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	50	41%
NE	64	52%
NEVÍM	9	7%

***Otázka č. 17: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který jeho slovní projev zní logicky, avšak jeho postoje, činy nebo způsob života svědčí o pravém opaku?***

S osobou, která „káže vodu a pije víno“ se setkalo 56 z našich respondentů. Takového člověka nezná téměř stejný podíl z dotázaných, a to 57 žáků.

Tab. 20: Složení odpovědí na otázku č. 17 [zpracování vlastní]

Otázka č. 17	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	56	46%
NE	57	46%
NEVÍM	10	8%

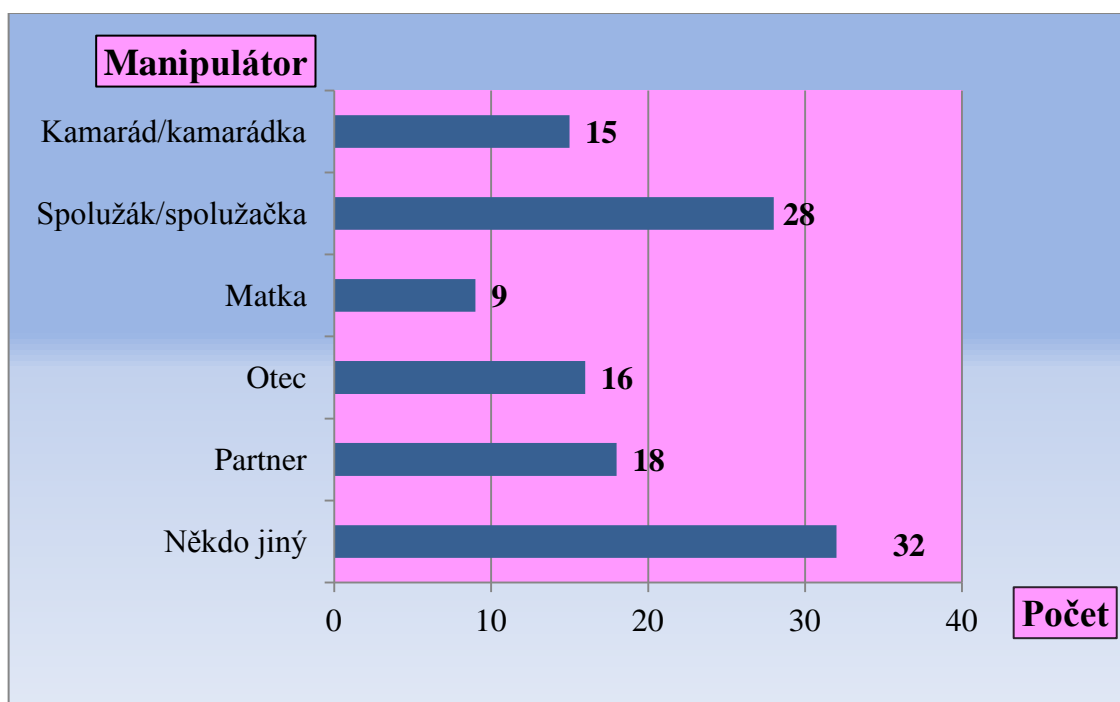
**Otázka č. 18: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který užívá lichotek, aby se zalíbil, dává dárečky nebo nečekaně prokazuje drobné úsluhy?**

77 % ze všech dotázaných žáků poznalo na vlastní kůži, když jim někdo dává něco, o co nestojí, nebo zjištěně lichotí.

Tab. 21: Složení odpovědí na otázku č. 18 [zpracování vlastní]

Otázka č. 18	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	95	77%
NE	23	19%
NEVÍM	5	4%

Prvenství v počtu manipulátorů v této oblasti získali lidé z kategorie „někdo jiný“. Respondenti v dotazníku uváděli nejčastěji sourozence, jiné rodinné příslušníky a kolegy na brigádách.



Graf č.10: Přehled manipulátorů k otázce č. 18 [zpracování vlastní]



**Otázka č. 19:** *Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který v jeho přítomnosti se lidé cítí nepříjemně a nesvobodně?*

Někoho, v jehož přítomnosti se necítí příjemně, zná 32 dotázaných. Takového člověka ve svém okolí nemá 79 respondentů a další 12 to neví.

Tab. 22: Složení odpovědí na otázku č. 19 [zpracování vlastní]

Otázka č. 19	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	32	26%
NE	79	64%
NEVÍM	12	10%

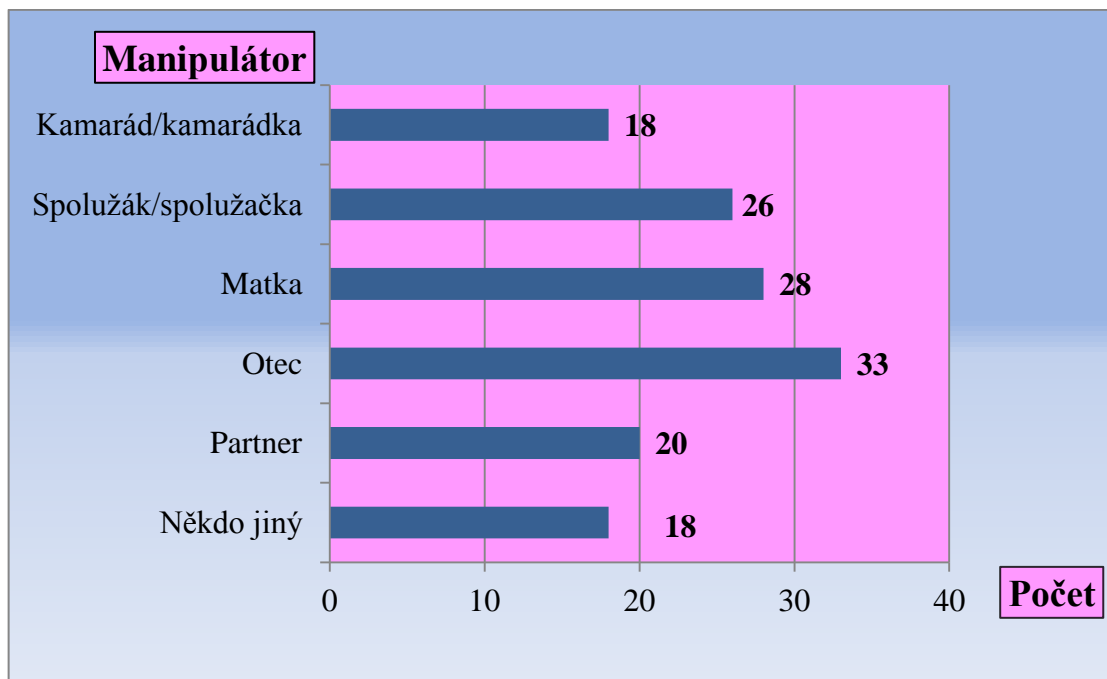
**Otázka č. 20:** *Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který jde za svými cíli velmi důsledně, ale na úkor druhých?*

Někoho, kdo si jde tvrdě za svým cílem, mnohdy na úkor druhých zná 80 % dotázaných.

Tab. 23: Složení odpovědí na otázku č. 20 [zpracování vlastní]

Otázka č. 20	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	98	80%
NE	22	18%
NEVÍM	3	2%

Žáci nejčastěji označili svého otce jako někoho, kdo si jde tvrdě za svým cílem, mnohdy na úkor druhých. Druhou takovou osobou v jejich životě je jejich matka.



Graf č. 11: Přehled manipulátorů k otázce č. 20 [zpracování vlastní]

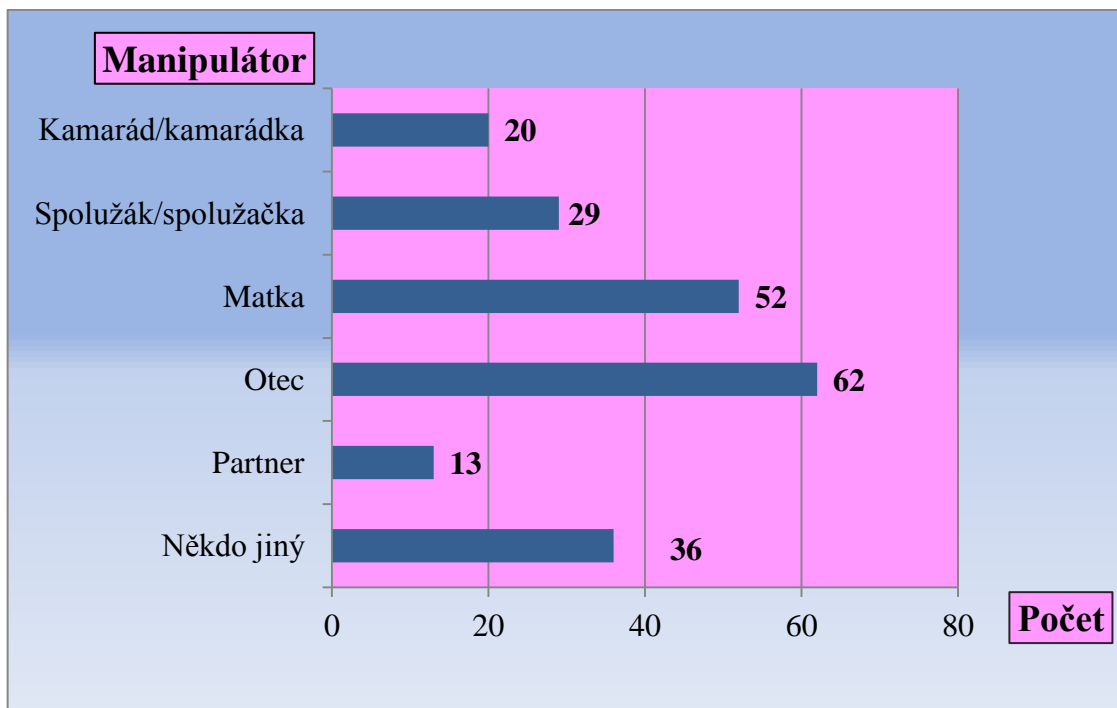
**Otázka č. 21: Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který přiměje nás dělat věci, které bychom pravděpodobně o vlastní vůli nedělali?**

114 žáků poznalo ve svém okolí člověka, který je donutil udělat něco proti své vůli. Jen jeden žák si není svou odpovědí jistý a osmi žákům se nic takového nestalo.

Tab. 24: Složení odpovědí na otázku č. 21 [zpracování vlastní]

Otázka č. 21	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	114	93%
NE	8	7%
NEVÍM	1	1%

Otec je ten, kdo nejčastěji nutí respondenty dělat něco, i když nechtějí. Druhým takto výrazným člověkem v jejich okolí je pochopitelně jejich matka. Nejméně často nutí respondenty jednat proti jejich vůli jejich partner/partnerka.



Graf č.12: Přehled manipulátorů k otázce č. 21 [zpracování vlastní]

**Otázka č. 22:** *Setkal/setkala jste se ve svém blízkém okolí s člověkem, který lidé, kteří ho znají, o něm neustále hovoří, i když není přítomen?*

Jedince, o kterém se neustále hovoří, i když není přítomen, zná 50 % dotázaných. Takového člověka nezná 46 % dotázaných.

Tab. 25: Složení odpovědí na otázku č. 22 [zpracování vlastní]

Otázka č. 22	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ANO	61	50%
NE	57	46%
NEVÍM	5	4%

## 6 POTVRZENÍ/VYVRÁCENÍ HYPOTÉZ

Hypotéza č. 1: Je větší množství žáků středních škol, kteří se s manipulací se setkávají než těch, kteří manipulováni nejsou. Z celkového počtu 123 vrácených kompletně vyplněných dotazníků odpovědělo minimálně na 10 otázek kladně 91 žáků. To znamená, že s manipulací se setkala 74 % žáků středních škol. **Tímto se potvrdila hypotéza č. 1.**

Hypotéza č. 2: Žákyně středních škol jsou častěji manipulovány než chlapci. V rámci vyhodnocení dotazníku bylo zjištěno, že větší část kladných odpovědí byla ze strany dívek a to v 55 %. **Tím se potvrdila hypotéza č. 2**

Hypotéza č. 3: Žáci středních škol jsou častěji manipulováni matkou než kýmkoli jiným v jejich blízkém okolí.

Hypotéza č. 4: Žákyně středních škol jsou častěji manipulovány svým partnerem než kýmkoli jiným v jejich blízkém okolí.

Po analýze odpovědí a vyhodnocení výsledků výzkumu bylo zjištěno, že s velkou převahou to jsou právě jejich spolužáci nebo spolužačky, kdo se žáky středních škol manipulují, a to dokonce v případě dívek i chlapců jako manipulovaných. **Tímto zjištěním byly zamítnuty hypotézy č. 3 a č. 4.**

**Hypotéza č. 1 – potvrzena**

**Hypotéza č. 2 – potvrzena**

**Hypotéza č. 3 – nepotvrzena**

**Hypotéza č. 4 – nepotvrzena**

## 7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Cílem této práce bylo provést výzkum, díky kterému bylo zjištěno procentuelní zastoupení žáků středních škol, kteří se s manipulací setkávají a identifikace jejich nejčastějších manipulátorů. Vzhledem ke skutečnosti, že se s manipulací setkává celých 74 % z dotazovaných žáků středních škol, což považuji za velmi výstražné číslo, jsem se rozhodla pro vytvoření prekonceptu vyučování jedné vyučovací hodiny pro žáky středních škol jako prevenci. Tento prekoncept vyučování jsem vytvořila na základě poznatků z odborné literatury, studia pojmů a teoretických východisek z oblasti manipulace a pedagogiky.

### 7.1 Prekoncept vyučování – Manipulace a jak se jí bránit

Téma hodiny: **Manipulace a jak se jí bránit**

**Používané učebnice a materiály:** na tvorbu přípravy pro tuto vyučující hodinu jsem využila poznatky z teoretické části i výsledky výzkumu z praktické části své bakalářské práce.

**Cíle vzdělávací:** Definovat co je to manipulace a objasnit jak rozeznat, když s žáky někdo manipuluje.

**Cíle výchovné:** Prezentovat možné způsoby komunikace jako obrany proti manipulaci.

**Konkrétní učivo / pojmy:** Manipulace, druhy manipulace, cíle manipulátora, kontramaniplulace

**Prolog (úvod):** Co to je manipulace? Kdy se cítíte z nějakého rozhovoru, situace, kdy by mohlo jít o manipulaci, špatně?

**Exponování nových poznatků:**

Co to je manipulace?

Manipulace je záměrné nebo nevědomé používání neférového způsobu chování. Manipulace je skrytý pokus o získání převahy nad někým, o řízení lidí, získání nějakého zisku, zvýšení si sebevědomí nebo komfortu na úkor druhého.

Jak se chová manipulátor

Co je nejdůležitější – manipulátorovo chování je zálučné a obtížně rozlišitelné a způsoby manipulace jsou velmi rozličné a tudíž těžko odhalitelné. Manipulátora můžete poznat tak, že v přítomnosti nebo po styku s tímto člověkem máte pocit zahanbující nedokonalosti.

### Cíl manipulátora

Manipulátorovým úmyslem je lidem škodit, připoutat je k sobě, projevit moc, udělat na někoho dojem, přimět někoho, aby jednal v jeho zájmu, odvrátit pozornost, klamat, podvést.

Nejčastější manipulace podle Pospíšila (2008):

- přesvědčování – nucení – přemlouvání
- neoprávněné nároky, požadavky
- popírání lepšího názoru
- lhaní, zatajování informací
- dělání si nepříjemné legrace z druhého
- odvolávání se na zvyky, ustálené postupy
- zneužití morálky za účelem prosazení egoistických zájmů
- přehnaná zdvořilost, strojená úcta a úslužnost
- zastrasování, vzbuzování nejistoty
- urážky
- nadřazenost, arogance, ponižování
- žádná nebo vyhýbavá odpověď na důležitou otázku
- vyčítání nezaviněných chyb
- hloupé výmluvy
- manipulace penězi
- citové vydírání, předstírání velkých emocí
- přehánění, katastrofizování, dramatizování
- připisovat partnerovi záměry, myšlenky, budoucí chování

Na každém bodu spolu s žáky vymyslíme situaci, na které interperujeme vyjmenované nejčastější manipulativní chování.

### Důsledky manipulace

Pokud sebou necháte delší dobu manipulovat, ztrácíte svou sebedůvěru a sebejistotu. Přestanete být schopni ovlivňovat své jednání, oslabí se vaše vůle a tvořivost. Může se odklonit se od svých citů a smyslu života.

#### Adekvátní reakce

- asertivní reakce, navození dialogu
- použití manipulace proti manipulaci (naše manipulace musí být silnější než protivníková). *Cílem je zabránit dalším manipulacím a obnovit dialog*
- žádná, vyhnutí se komunikaci, odchod (neverbální, rozpačitý výraz, pokrčení rameny)
- konfrontace, provokace a devalvace, snaha odradit manipulátora od další manipulace. *Cílem je zcela přerušit komunikaci s manipulátorem*
- NE

#### Užitečné fráze jako reakce na manipulaci

- To je Váš názor (Když to říkáte ... Když myslíte ...)
- Můžete to tak vidět. (Někdo to tak může vidět)
- Já mám jiný názor. Je mi líto.
- Zajisté. (Chápu. Aha! Určitě. Doufám. Přesně tak.)
- Myslíte? (Na všechno rozum nestačí. Dělá vám to radost?)
- Mám dojem, že přiléváte oleje do ohně. (Proč něco takového říkáte?)
- Proč? Proč ne? A vy? Proč se mě na to ptáte? Mohl byste to upřesnit?
- Co tím chcete říct?

#### **Fixace = praktické aplikace**

##### **Příklad č. 1**

Manipulátor: „Co děláš o víkendu?“

A: „Ještě nevím.“

Manipulátor: „To se mi báječně hodí. V sobotu budeme malovat a potřebujeme, aby nám kamarádi pomohli.“

##### **Příklad č. 2**

Manipulátorka říká své sestře: „Jedeš někam v sobotu ráno autem?“

Sestra: „Asi ne.“

Manipulátorka: „Tak to je dobře, já si ho půjčím.“

Sestra: „Moc mi to nevyhovuje, protože možná pojedu nakupovat do supermarketu.“

Manipulátorka: To se mi hodí. Potřebuji auto na velká nákup. Tak mne vyzvedni v 9h.“

### **Komparace:**

V závěru hodiny se žáky diskutujeme a zahrajeme si scénku, kdy jeden žák požádá druhé o půjčku něčeho, co mu ten druhý nechce půjčit. Zjistím, co si žáci z mého přednesu zapamatovali z „obou stran barikády“. Modifikujeme na další dvojice, které povedou manipulativní rozhovor a vyzkouší aplikaci obrany proti manipulaci.



## ZÁVĚR

Celý život se pohybujeme mezi lidmi, kteří nás ovlivňují. Manipulace značí moc a ovládání chování druhých. Mezi základní zbraně manipulátora patří vina a strach. Právě nepříjemné pocity viny a strachu jsou základními předpoklady pro to, aby se z normální mezilidské komunikace stala manipulace.

Manipulátor je pro nás stresorem, který na nás má velký vliv. Nikdy nemůžeme porazit manipulátora v jeho vlastní hře tím, že mu řekneme: „Hele, Ty se mnou manipuluješ.“, protože on řekne: „Nevím, co čem to mluvíš. Cože to dělám?“ Je na nás, abychom zavedli nová pravidla. Pravidla, která nikdo nečeká, která donutí manipulátora pochopit, že jeho manipulace nezabírá a my, nikoli on, řídíme naše chování.

Cílem teoretické části mé práce bylo shromáždění informací o manipulaci z dostupné literatury. V úvodní části je charakterizován pojem manipulace, dále pak charakteristické znaku manipulátora a typologii manipulátorů. Podrobněji jsem se zabývala manipulací ve světě dospívajících. Zaměřila jsem se také na obranu proti manipulaci, kdy je v první řadě třeba změnit přístup k sobě samým.

Tato práce by měla být poučením i návodem, jak rozpoznat manipulativní jednání a také jaké jsou možnosti obrany proti takovému jednání. Při sbírání informací a studiu odborné literatury a sbírání informací jsem si prohloubila své dosavadní znalosti, získala spoustu nových.

Praktická část obsahuje kvantitativní výzkum, jehož cílem bylo zjištění, kolik žáků středních škol se s manipulací setkává a vymezení osob z jejich nejbližšího okolí, kteří s těmito žáky středních škol manipulují. Stanovení hypotéz se odvíjelo na základě studia literatury a stávajících teorií.

Na základě výsledků výzkumu jsem vytvořila přípravu na vyučování jedné hodiny pro žáky středních škol na téma „manipulace a jak se jí bránit“. Získané výsledky z dotazníkového šetření společně s již zjištěnými závěry mohou být dle mého názoru dobrým základem pro další výzkum.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] BUBLIČENKO, M. Michajlovič. *Jak se bránit psychické manipulaci*. Bratislava: Eugenika, 2008. ISBN 978-80-8100-046-1.
- [2] FORWARDOVÁ, Suzan a Buck CRAIG. *Když nám rodiče ničí život*. Praha: Motto, 2008. ISBN 978-80-7246-417-3.
- [3] GAVORA, Peter. *Učitel a žáci v komunikaci*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-104-9.
- [4] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0
- [5] GREEN, H. George a Carolyn COTTER. *Přestaňte být manipulováni*. Praha: Pragma, 2000. ISBN 80-7205-694-8.
- [6] HORT, E. Barbara. *Nekalé vztahy*. Bratislava: Eugenika, 2002. ISBN 80-88913-79-9.
- [7] HUNTEROVÁ, Madeline. *Účinné vyučování v kostce*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-220-3.
- [8] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [9] MAREŠ, Jiří a Jaro KŘIVOHLAVÝ. *Komunikace ve škole*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1070-3.
- [10] MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi - 2., doplněné a přepracované vydání*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 978-80-247-2339-6.
- [11] NAZARE – AGA, Isabelle. *Nenechte se sebou manipulovat*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-256-4.
- [12] PETTY, Geoffrey. *Moderní vyučování*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-681-0.
- [13] POSPÍŠIL, Miroslav. *Slovní manipulace v komunikaci, jak vyvrát nad lži a chytráctvím*. Plzeň, vlastní distribuce, 2008. ISBN 978-80-903529-2-6.
- [14] TOURNIER, Paul. *Silní a slabí*. Praha: Návrat domů, 1995. ISBN 80-85495-44-9.
- [15] VYBÍRAL, Zbyněk. *Lži, polopravdy a pravda v lidské komunikaci*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-429-8.

- 
- [16] WILHELM Thomas a Andreas EDMULLER. *27 manipulativních technik*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3300-5.
- [17] WILHELM Thomas a Andreas EDMULLER. *Nenechte sebou manipulovat*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0410-2.
- [18] WILHELM Thomas a Andreas EDMULLER. *Velká kniha manipulativních technik*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3778-2.

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf č. 1: Přehled respondentů dle věku.....	28
Graf č. 2: Rozdělení respondentů dle pohlaví .....	29
Graf č. 3: Přehled manipulátorů k otázce č. 1 .....	31
Graf č. 4: Přehled manipulátorů k otázce č. 4 .....	32
Graf č. 5: Přehled manipulátorů k otázce č. 7 .....	34
Graf č. 6: Přehled manipulátorů k otázce č. 9 .....	35
Graf č. 7: Přehled manipulátorů k otázce č. 11 .....	36
Graf č. 8: Přehled manipulátorů k otázce č. 12 .....	37
Graf č. 9: Přehled manipulátorů k otázce č. 15 .....	39
Graf č. 10: Přehled manipulátorů k otázce č. 18 .....	40
Graf č. 11: Přehled manipulátorů k otázce č. 20 .....	42
Graf č. 12: Přehled manipulátorů k otázce č. 21 .....	43

**SEZNAM TABULEK**

Tab. 1: Časový harmonogram výzkumu .....	27
Tab. 2: Rozdělení respondentů dle věku .....	28
Tab. 3: Kdo se žáky středních škol manipuluje .....	29
Tab. 4: Složení odpovědí na otázku č. 1 .....	30
Tab. 5: Složení odpovědí na otázku č. 2 .....	31
Tab. 6: Složení odpovědí na otázku č. 3 .....	32
Tab. 7: Složení odpovědí na otázku č. 4 .....	32
Tab. 8: Složení odpovědí na otázku č. 5 .....	33
Tab. 9: Složení odpovědí na otázku č. 6 .....	33
Tab. 10: Složení odpovědí na otázku č. 7 .....	33
Tab. 11: Složení odpovědí na otázku č. 8 .....	34
Tab. 12: Složení odpovědí na otázku č. 9 .....	35
Tab. 13: Složení odpovědí na otázku č. 10 .....	35
Tab. 14: Složení odpovědí na otázku č. 11 .....	36
Tab. 15: Složení odpovědí na otázku č. 12 .....	37
Tab. 16: Složení odpovědí na otázku č. 13 .....	38
Tab. 17: Složení odpovědí na otázku č. 14 .....	38
Tab. 18: Složení odpovědí na otázku č. 15 .....	38
Tab. 19: Složení odpovědí na otázku č. 16 .....	39
Tab. 20: Složení odpovědí na otázku č. 17 .....	40
Tab. 21: Složení odpovědí na otázku č. 18 .....	40
Tab. 22: Složení odpovědí na otázku č. 19 .....	41
Tab. 23: Složení odpovědí na otázku č. 20 .....	41
Tab. 24: Složení odpovědí na otázku č. 21 .....	42
Tab. 25: Složení odpovědí na otázku č. 22 .....	43

## SEZNAM PŘÍLOH

PI Dotazník

P II Prezentace k vyučovací hodině

# PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

## DOTAZNÍK

Dobrý den, jmenuji se Iva Mikelová a jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati, obor Učitelství odborných předmětů a tento dotazník je určen jakou součástí výzkumu pro mou bakalářskou práci

Prosím Vás o jeho upřímné vyplnění. Tento dotazník je anonymní a bude využit pouze pro potřeby výzkumu.

### ***Odpovězte:***

*Kolik je Vám let?*

*Jste dívka / chlapec? (zakroužkujte)*

Při odpovědi ANO zakroužkujte jednu **nebo více možností**, zda se jednalo o spolužáky, rodiče, partnera, kamarády nebo známé.

**Setkal/setkala jste se ve svém okolí (přátelé, rodina, škola) s jedincem, který:**

**1. navozuje u ostatních pocit viny a odvolává se přitom na rodinné vztahy, lásku, přátelství, atd.?**

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

**2. své potřeby, žádosti, city, názory nesděljuje jasně?**

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

**3. často odpovídá neurčitě?**

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

**4. mění své názory a chování podle situace nebo osoby, s níž je ve styku**

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

**5. dává najevo druhým, že nesmějí měnit názory, musí být dokonalí, vše vědět a reagovat okamžitě na žádosti i otázky**

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

**6. zpochybňuje znalosti, schopnosti a osobnost druhých, nenápadně je kritizuje a soudí, hovoří o nich s despektem**

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

**7. dělá ze sebe oběť, aby ho ostatní litovali (přehání závažnost nemoci, stěžuje si na nesnesitelné lidi ve svém okolí, na pracovní přetížení apod.)**

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

**8. skrytě vyhrožuje nebo naopak, zcela otevřeně vydírá**

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

**9. neomaleně mění téma uprostřed hovoru**

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

**10. zaměřuje se na neznalosti druhých a snaží se vyvolat dojem, že „má navrch“**

ANO  NE  NEVÍM



Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

### 11. lže

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

### 12. překrucuje a interpretuje výroky druhých

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

### 13. je egocentrický

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

### 14. závidí třeba i velmi blízkým osobám

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

### 15. nesnáší kritiku a je schopen popírat zcela zřejmá fakta

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------

### 16. nedbá na práva, potřeby a přání druhých

ANO  NE  NEVÍM

Kamarád/ka	Spolužák/ spolužačka	Rodiče: otec/matka	Partner/ka	Někdo jiný, kdo?
------------	-------------------------	-----------------------	------------	------------------



## PŘÍLOHA II - PREZENTACE K VYUČOVACÍ HODINĚ

### Manipulace a jak se jí bránit

Ing. Iva Mikelová

### Manipulace

- Manipulace je záměrné nebo nevědomé používání neférového způsobu chování.
- Manipulace je skrytý pokus o získání převahy nad někým, o řízení lidí, získání nějakého zisku, zvýšení si sebevědomí nebo komfortu na úkor druhého.

### Nejčastější manipulace

- urážky
- nadřazenost, arogance, ponižování
- žádná nebo vyhýbavá odpověď na důležitou otázku
- vyčítání nezaviněných chyb
- hloupé výmluvy
- manipulace penězi
- citové vydírání, předstírání velkých emocí
- přehánění, katastrofizování, dramtizování
- připisovat partnerovi záměry, myšlenky, budoucí chování

### Manipulátor

- jeho chování je těžko rozlišitelné a zálučné
- při styku s ním máte pocit nedokonalosti

Cílem manipulátora je:

- Škodit
- Klamat
- Podvést
- Ovládat někoho
- Odvrátit pozornost
- Připoutat si někoho

### Nejčastější manipulace

- přesvědčování – nucení – přemlouvání
- neoprávněné nároky, požadavky
- popírání lepšího názoru
- lhaní, zatajování informací
- dělání si nepřijemné legrace z druhého
- odvolávání se na zvyky, ustálené postupy
- zneužití morálky za účelem prosazení egoistických zájmů
- přehnaná zdvořilost, strojená úcta a úslužnost
- zastrahování, vzbuzování nejistoty

### Adekvátní reakce

- asertivní reakce, navození dialogu
- použití manipulace proti manipulaci (naše manipulace musí být silnější než protivníková). *Cílem je zabránit dalším manipulacím a obnovit dialog*
- žádná, vyhnutí se komunikaci, odchod
- konfrontace, provokace a devalvace, snaha odradit manipulátora od další manipulace. *Cílem je zcela přerušit komunikaci s manipulátorem*
- NE

## Užitečné fráze

- To je Váš názor (Když to říkáte ... Když myslíte ...)
- Můžete to tak vidět. (Někdo to tak může vidět)
- Já mám jiný názor. Je mi líto.
- Zajisté. (Chápu. Aha! Určitě. Doufám. Přesně tak.)
- Myslíte? (Na všechno rozum nestačí. Dělá vám to radost?)
- Mám dojem, že přiléváte oleje do ohně. (Proč něco takového říkáte?)
- Proč? Proč ne? A vy? Proč se mě na to ptáte? Mohl byste to upřesnit?
- Co tím chcete říct?

**DĚKUJI ZA POZORNOST**