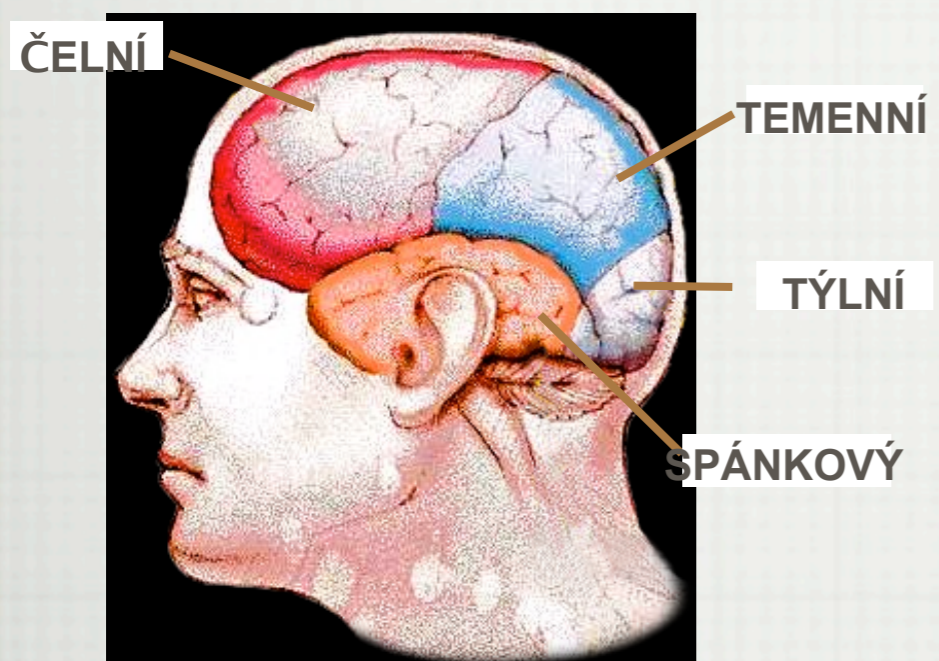






# FYZIOLOGIE EMOCÍ



- ČELNÍ LALOKY
- OVLIVŇUJÍ VĚDOMÝ PROŽITEK EMOCE A UMOŽŇUJÍ PLÁNOVAT ŘÍDIT CHOVÁNÍ ZALOŽENÉ NA EMOCÍCH

# FYZIOLOGIE EMOCÍ

## ČELNÍ LALOKY

-  V LEVÉM LALOKU DOCHÁZÍ SPÍŠE KE ZPRACOVÁNÍ POZITIVNÍCH EMOCÍ, V PRAVÉM NEGATIVNÍCH
-  LIDÉ S POŠKOZENOU PRAVOU PŮLKOU MOZKU ČASTO FLEGMATIČTÍ A BEZSTAROSTNÍ – NEVHODNÉ VTÍPKY, NEPŘIMĚŘENÉ ZÁCHVATY SMÍCHU; NAOPAK PŘI POŠKOZENÍ VLEVO AKUTNÍ DEPRESE A NEKONTROLOVATELNÝ PLÁČ

# FYZIOLOGIE EMOCÍ

## LIMBICKÝ PŘEDNÍ MOZEK (SYSTÉM)

- JDE PŘEDEVŠÍM O HYPOTHALAMUS A LIMBICKÝ SYSTÉM
- PROBÍHÁ TAM HODNOCENÍ VÝZNAMU PODNĚTU A VYVOLÁNÍ EMOČNÍ ODEZVY (PŘEDEVŠÍM STRACH, ZUŘIVOST A AGRESIVNÍ PROJEVY)
- VYVOLÁVÁ SEKRECI HORMONŮ A REAKCE AUTONOMNÍHO SYSTÉMU

# FYZIOLOGIE EMOCÍ






<b>SYMPATIKUS (AKTIVACE)</b>		<b>PARASYMPATIKUS (UKLIDNĚNÍ)</b>
<b>ROZTÁHNOU SE</b>	<b>ZORNICE</b>	<b>ZMENŠÍ SE</b>
<b>SNÍŽENÁ ČIN.</b>	<b>SLINNÉ ŽLÁZY</b>	<b>ZVÝŠENÁ ČIN.</b>
<b>SEKRECE POTU</b>	<b>KŮŽE</b>	<b>SUCHÁ</b>
<b>RYCHLÉ</b>	<b>DÝCHÁNÍ</b>	<b>POMALÉ</b>
<b>RYCHLÝ</b>	<b>TEP</b>	<b>POMALÝ</b>
<b>ZPOMALENÉ</b>	<b>TRÁVENÍ</b>	<b>AKTIVOVANÉ</b>
<b>VYLUČUJE</b>	<b>ČINNOST</b>	<b>SNÍŽENÉ</b>
<b>STRESOVÉ HORMONY</b>	<b>NADLEDVINEK</b>	<b>VYLUČOVÁNÍ</b>






# FYZIOLOGIE EMOCÍ

## LIMBICKÝ PŘEDNÍ MOZEK (SYSTÉM)

-  POŠKOZENÍ AMYGDALY VEDE K NESCHOPNOSTI ROZPOZNAT VÝRAZ STRACHU VE TVÁŘI A HLASU; ZVÍŘATA ZTRÁCEJÍ SCHOPNOST STRACHU
-  UKÁZAL TO EXPERIMENTÁLNÍ VÝZKUM NA ZVÍŘATECH, KTERÝM BYL ODEBRÁN KUS MOZKU NEBO URČITÉ ČÁSTI STIMULOVÁNY
-  NAPŘ. U KOČEK DRÁŽDĚNÍ ČÁSTI HYPOTHALAMU VYVOLALO AKTIVACI SYMPATIKU A PROJEVY ZUŘIVOSTI

# FYZIOLOGIE EMOCÍ

## LIMBICKÝ PŘEDNÍ MOZEK (SYSTÉM)

-  NAOPAK ODEBRÁNÍ ČÁSTI AMYGDALY VEDE K OCHOČENÍ ZVÍŘATA
-  TAKÉ U LIDÍ MOHOU BÝT NEOBVYKLÉ EMOCIONÁLNÍ PROJEVY DOPROVÁZENY POŠKOZENÍM URČITÝCH OBLASTÍ LIMBICKÉHO SYSTÉMU (VRAH CHARLES WHITMAN – 38 LIDÍ – NÁDOR NA AMYGDALĚ)
-  “HYPOKAMPUS POTŘEBUJEŠ K TOMU, ABYS ROZEZNAL, ŽE TVÁŘ, KTEROU MÁŠ PŘED SEBOU, PATŘÍ TVOJÍ SESTŘENICI. ALE JE TO AMYGDALA, KTERÁ TI PŘIPOMENE, ŽE JI NEMÁŠ RÁD.” *GOLEMAN*

# LIMBICKÝ PŘEDNÍ MOZEK

Klíčové struktury patřící do tohoto systému zahrnují:

## Část mozkové kůry

Orbitofrontální oblast

Gyrus cinguli

Hippocampus

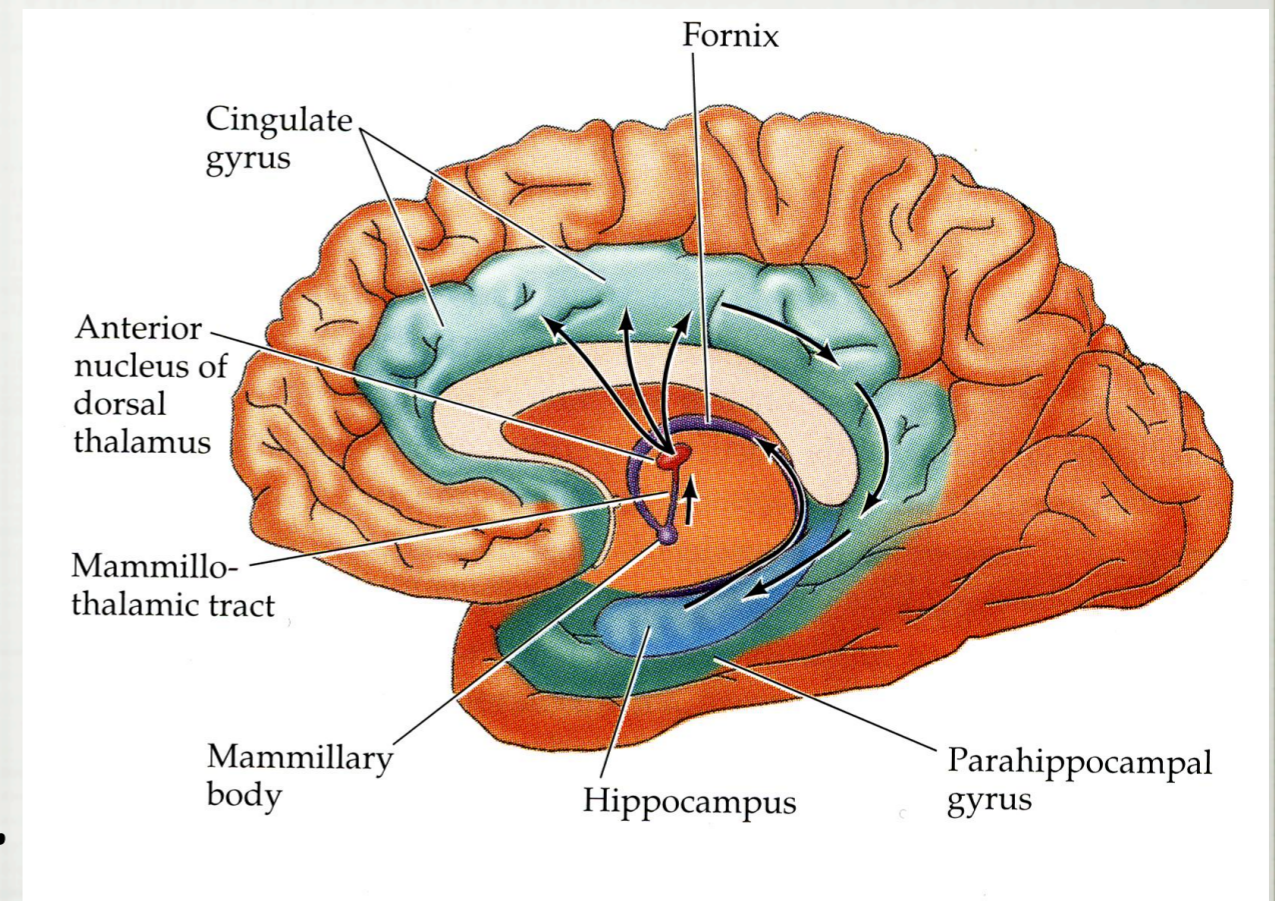
Gyrus parahippocampalis

## Některé podkorové oblasti

Hypothalamická jádra

Septum

Amygdala





# AMYGDALA

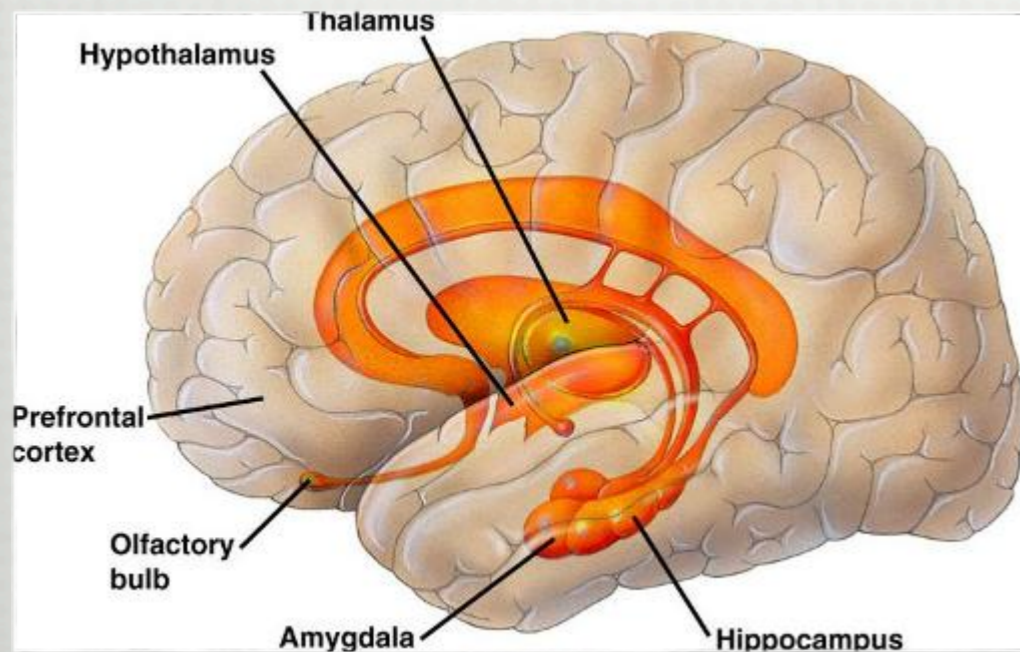
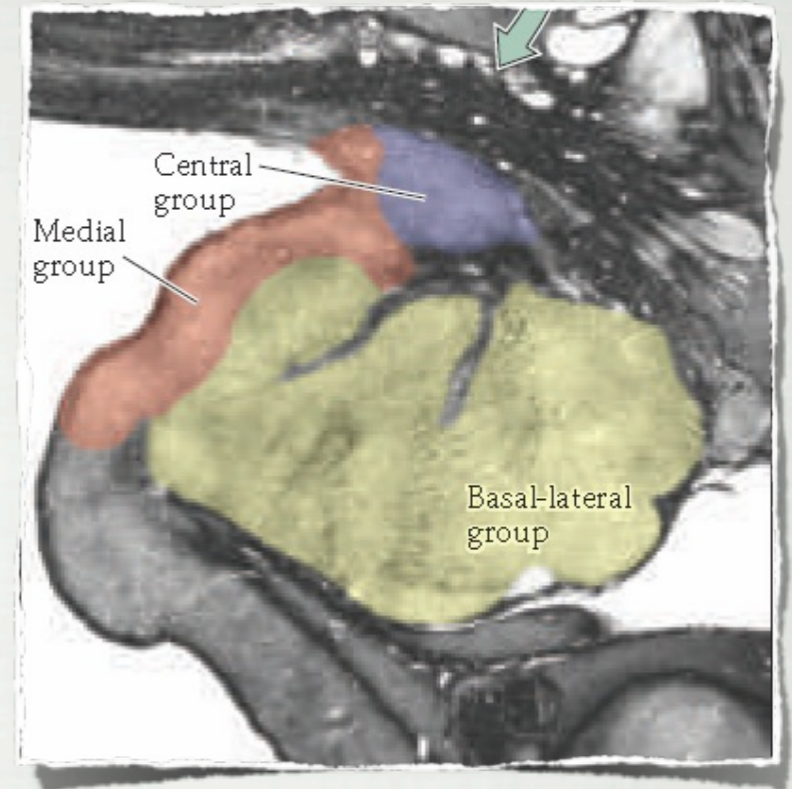
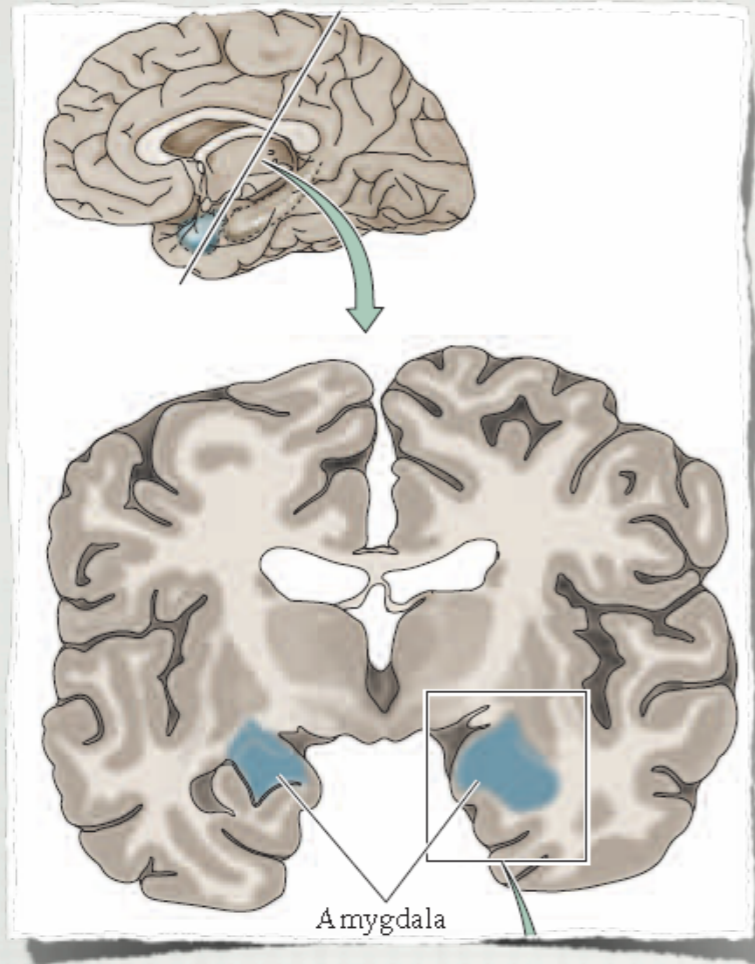
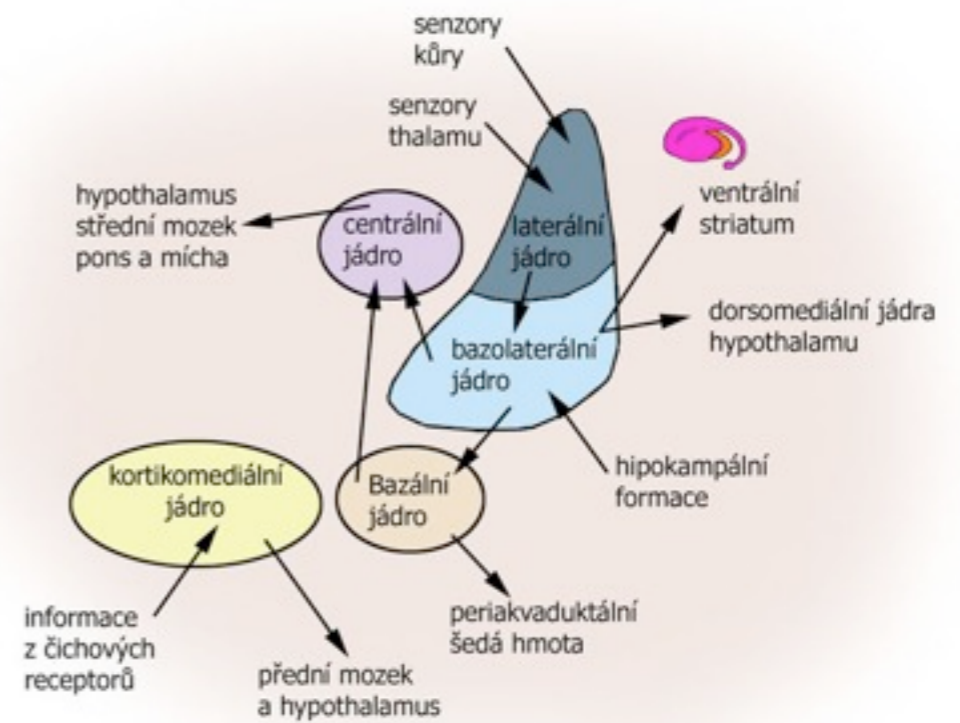
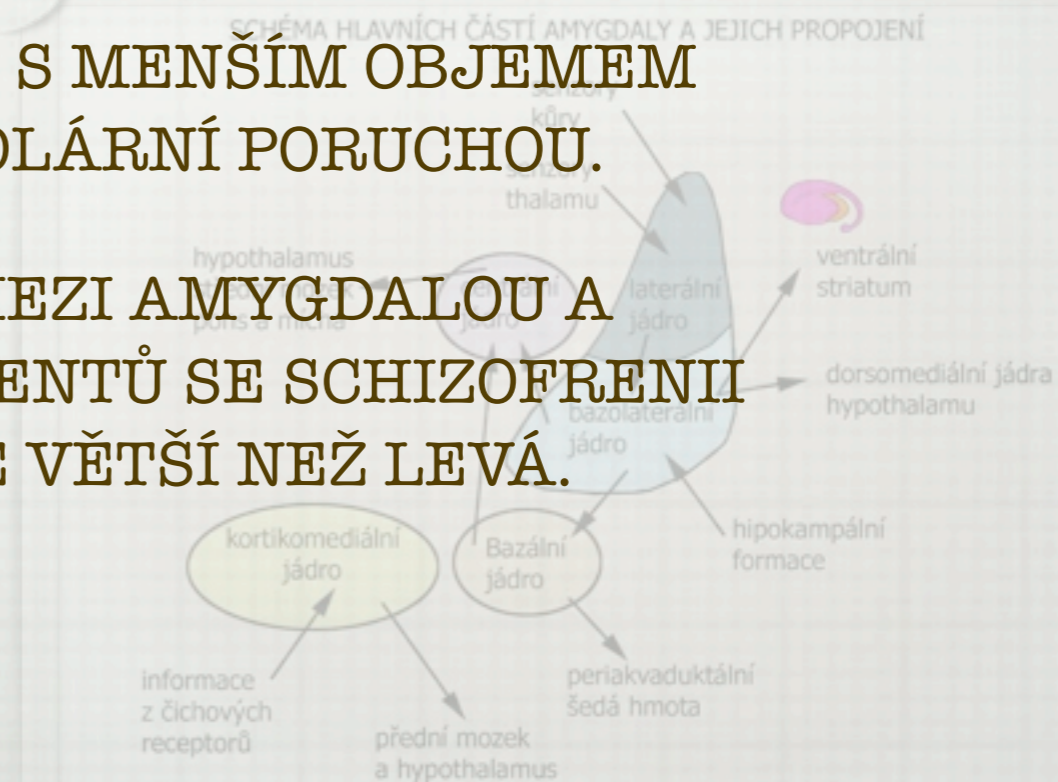


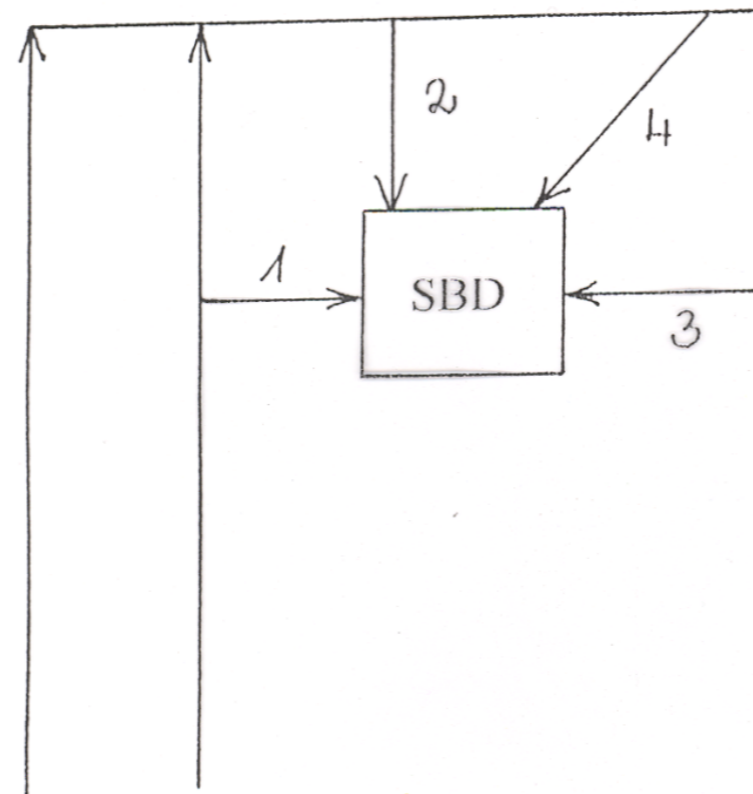
SCHÉMA HLAVNÍCH ČÁSTÍ AMYGDALY A JEJICH PROPOJENÍ



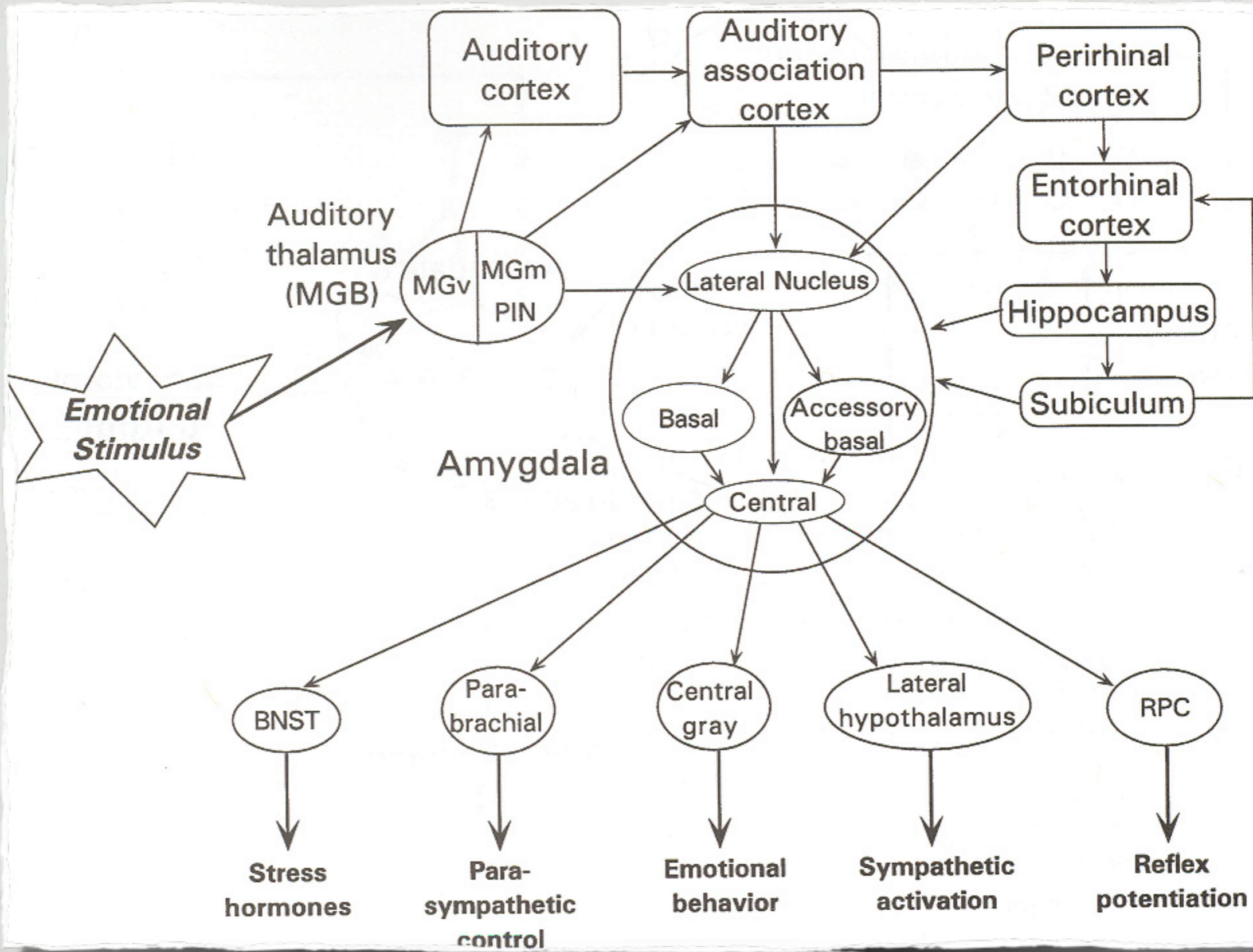
- STUDIE UKAZUJÍ, ŽE JEDINCI S PORUCHOU OSOBNOSTI MAJÍ VÝRAZNĚ VYŠŠÍ AKTIVITU LEVÉ AMYGDALY NEŽ JE OBVYKLÉ. NĚKTEŘÍ MĚLI DOKONCE POTÍŽE S ROZLIŠENÍM NEUTRÁLNÍ TVÁŘE A VYHODNOTILI JI JAKO OHROŽUJÍCÍ.
- PACIENTI S TĚŽKOU SOCIÁLNÍ FOBII MĚLI ZVÝŠENOU CITLIVOST AMYGDALY. STEJNĚ TAK I PACIENTI S DEPRESÍ.
- DALŠÍ STUDIE ZJISTILA, ŽE PACIENTI S MENŠÍM OBJEMEM AMYGDALY A HYPOKAMPU TRPÍ BIPOLÁRNÍ PORUCHOU.
- STEJNĚ TAK EXISTUJE PROPOJENÍ MEZI AMYGDALOU A AUTISMEM ČI SCHIZOFRENIÍ. (U PACIENTŮ SE SCHIZOFRENIÍ BYLA PRAVÁ AMYGDALA PODSTATNĚ VĚTŠÍ NEŽ LEVÁ.



Centrální systém emocí a stresu (systém behaviorální obrany) - senzoričké vstupy:

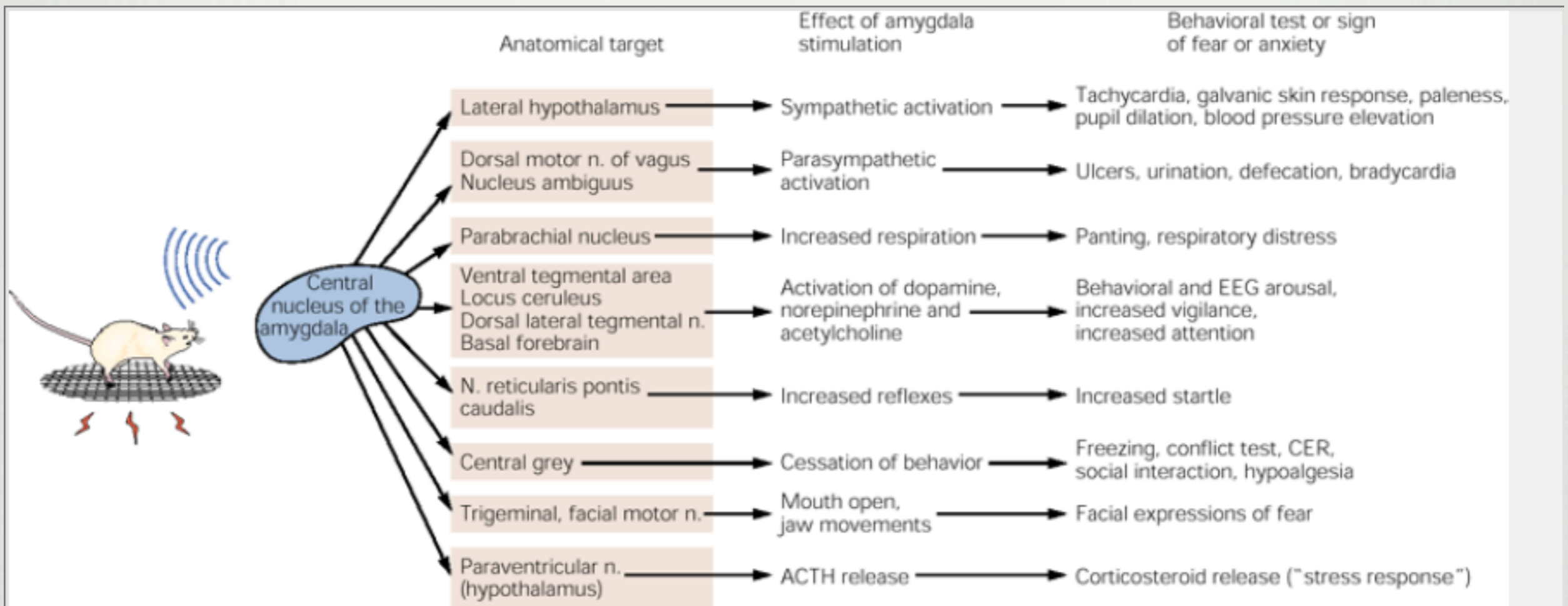


- 1 - bez korové analýzy
- 2 - korové zpracování
- 3 - s hodnocením kontextu
- 4 - vstupy nejvyššího řádu



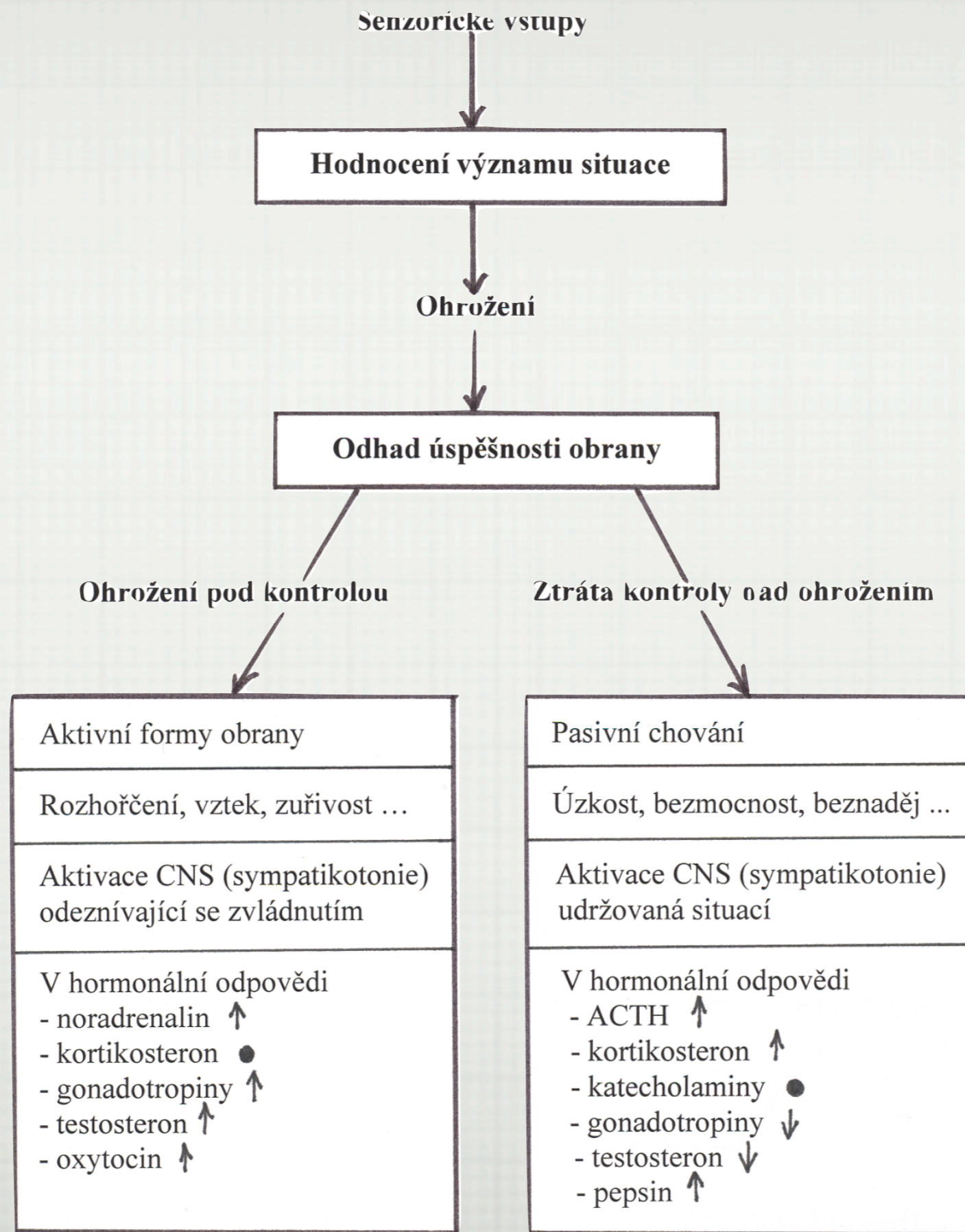
# PARALELNÍ ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ MÁ TŘI VÝHODY:

- RYCHLÁ DETEKCE A ODPOVĚĎ NA NEBEZPEČÍ
- RYCHLÁ DETEKCE A PŘÍPRAVA NA NEBEZPEČÍ, KTERÁ VŠAK MŮŽE BÝT MODIFIKOVÁNA PARALELNÍM ZPRACOVÁNÍM PODNĚTŮ V KOROVÝCH ASOCIAČNÍCH OBLASTECH
- AMYGDALO-KORTIKÁLNÍ PROJEKCE MOHOU SLOUŽIT JAKO DISTRAKTOR POZORNOSTI, KTERÁ V DANOU CHVÍLI NENÍ ORIENTOVÁNA NA PŘÍPADNÉ NEBEZPEČÍ V PROSTŘEDÍ



**Figure 50-9** The direct connections between the central nucleus of the amygdala and a variety of hypothalamic and brain stem areas that may be involved in different animal tests of fear and anxiety. ACTH = adrenocorticotropin; CER = conditioned emotional response; EEG = electroencephalographic; N = nucleus. (From [Davis 1992](#).)

# REAKCE NA STRES





**Ztráta kontroly nad ohrožením**

**↑ CRH → ACTH → Kortizol**

**útlum buněčné imunity**

(proliferace, migrace, cytotoxicita lymfocytů a leukocytů  
produkce cytokinů TNF alfa, INF gama, Interleukin 2, 12)

**ovlivnění vzniku a průběhu chorob**

(infekční, autoimunitní, alergická, nádorová  
onemocnění, aterosklerotický proces)

## **Lidé v chronickém stresu vykazují širokou škálu symptomů:**

- Bezdůvodný (nevhodný, nepřiléhavý) pláč
- Iritovanost
- Podrážděnost
- Vztek
- Slabost
- Izolovanost
- Obecné pocity neštěstí a neuspokojení
- Pocity ztráty smyslu života
- Někdy cynismus a apatie
- Pocity prázdnoty
- Bezcílnost

## **Lidé v chronickém stresu často popisují kognitivní potíže, jako:**

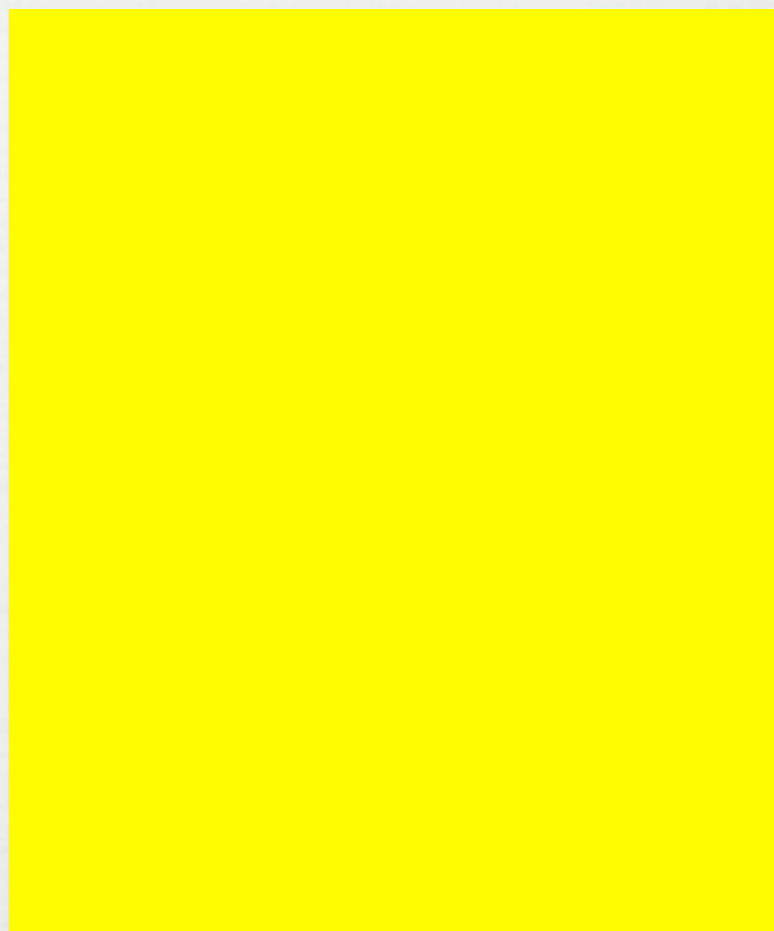
- Mlhavé myšlení
- Zapomnětlivost
- Nesoustředěnost
- Často popisují pocity neustálého znepokojení
- Někteří popisují ztrátu tvořivosti a smyslu pro humor

## **Tito lidé mívají také často vztahové potíže:**

- Bývají panovační a velmi kritičtí k sobě i ke druhým
- Mohou začít pít, více kouřit, jíst – až kompulzivně
- Partneri stresovaných popisují skřípání zubů ze spaní
- Snížení sexuálního apetitu
- Přestanou mluvit, tedy oproti normě
- Jsou nevrlí na ostatní a mají tendence se izolovat

## **Dále popisují příznaky:**

- Bolesti hlavy
- Únava
- Neklidný spánek
- Neklid
- Bolesti v zádech
- Bolestivé napětí ve svalech
- Gastrointestinální potíže
- Může se vyskytnout i zvýšený krevní tlak a tepová frekvence

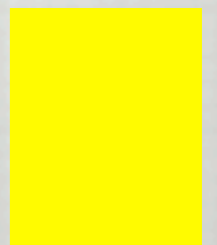
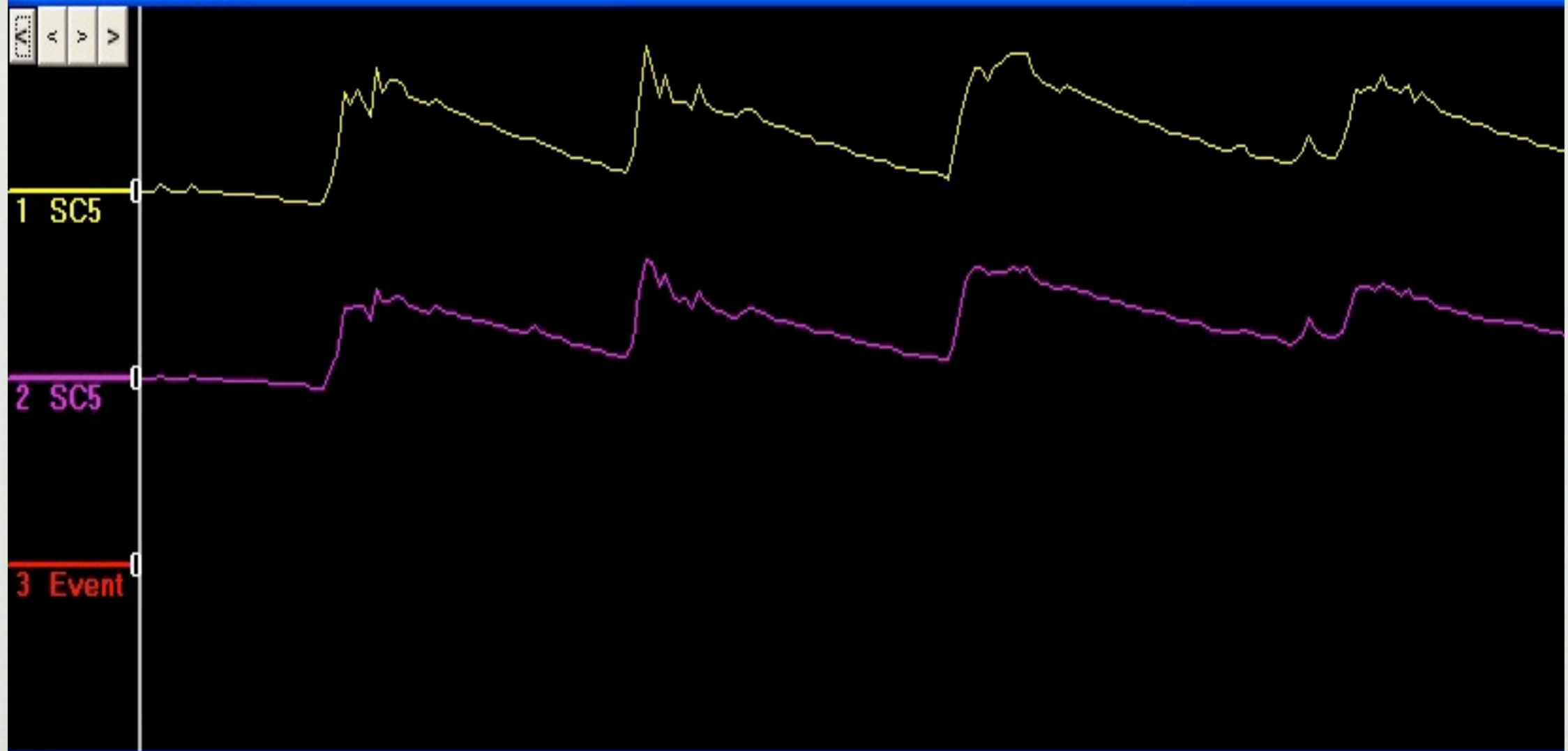


# MASKOVANÉ X NEMASKOVANÉ STIMULY (OLSSON, PHLEPS, IN PRESS)

- 1) OSOBY, KTERÉ DOSTALY ŠOK
- 2) OSOBY, KTERÝM BYLO SDĚLENO, ŽE URČITOU FIGURU BUDE NÁSLEDOVAT ŠOK
- 3) OSOBY, KTERÉ VŠE SLEDOVALY



Review#1 (Scan)

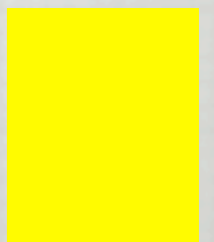




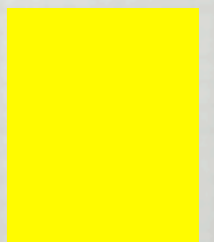
# VÝSLEDKY

(OLSSON, PHLEPS, IN PRESS)

- 1) AUTONOMNÍ ODPOVĚĎ V OBOU PODMÍNKÁCH
- 2) AUTONOMNÍ ODPOVĚĎ POUZE V NEMASKOVANÉ FORMĚ
- 3) AUTONOMNÍ ODPOVĚĎ V OBOU PODMÍNKÁCH



- VŠE NASVĚDČUJE TOMU, ŽE AMYGDALA JE DŮLEŽITÁ PŘI EXPRESI KOGNITIVNÍHO STRACHU, KTERÝ JE JEN PŘEDSTAVOVANÝ OVŠEM BEZ VLASTNÍ ZKUŠENOSTI.



- LEVÁ AMYGDALA ZPROSTŘEDKOVÁVÁ FYZIOLOGICKOU EXPRESI STRACHU, KTERÝ BYL NAUČEN SKRZE SLOVNÍ INSTRUKCI (GAZZANIGA, 2000).
- TENTO ROZDÍL V LATERALITĚ MŮŽE BÝT ZPŮSOBENÝ TÍM, ŽE SLOVNÍ INSTRUKCE JE VÍCE VÁZÁNA NA DOMINANTNÍ FUNKCE LEVÉ HEMISFÉRY, JAKO JE VERBÁLNÍ KOMUNIKACE A KOGNITIVNÍ INTERPRETACE (GAZZANIGA, 2000).



# FYZIOLOGIE EMOCÍ

## POLYGRAPH

- POLYGRAPH
- PŘÍSTROJ POUŽÍVANÝ JAKO DETEKTOR LŽI
- MĚŘÍ FYZIOLOGICKÉ PROJEVY DOPROVÁZEJÍCÍ EMOCE
  - POCENÍ (KOŽNÍ ODPOR)
  - TEP
  - KREVNÍ TLAK
  - ZMĚNY DÝCHÁNÍ





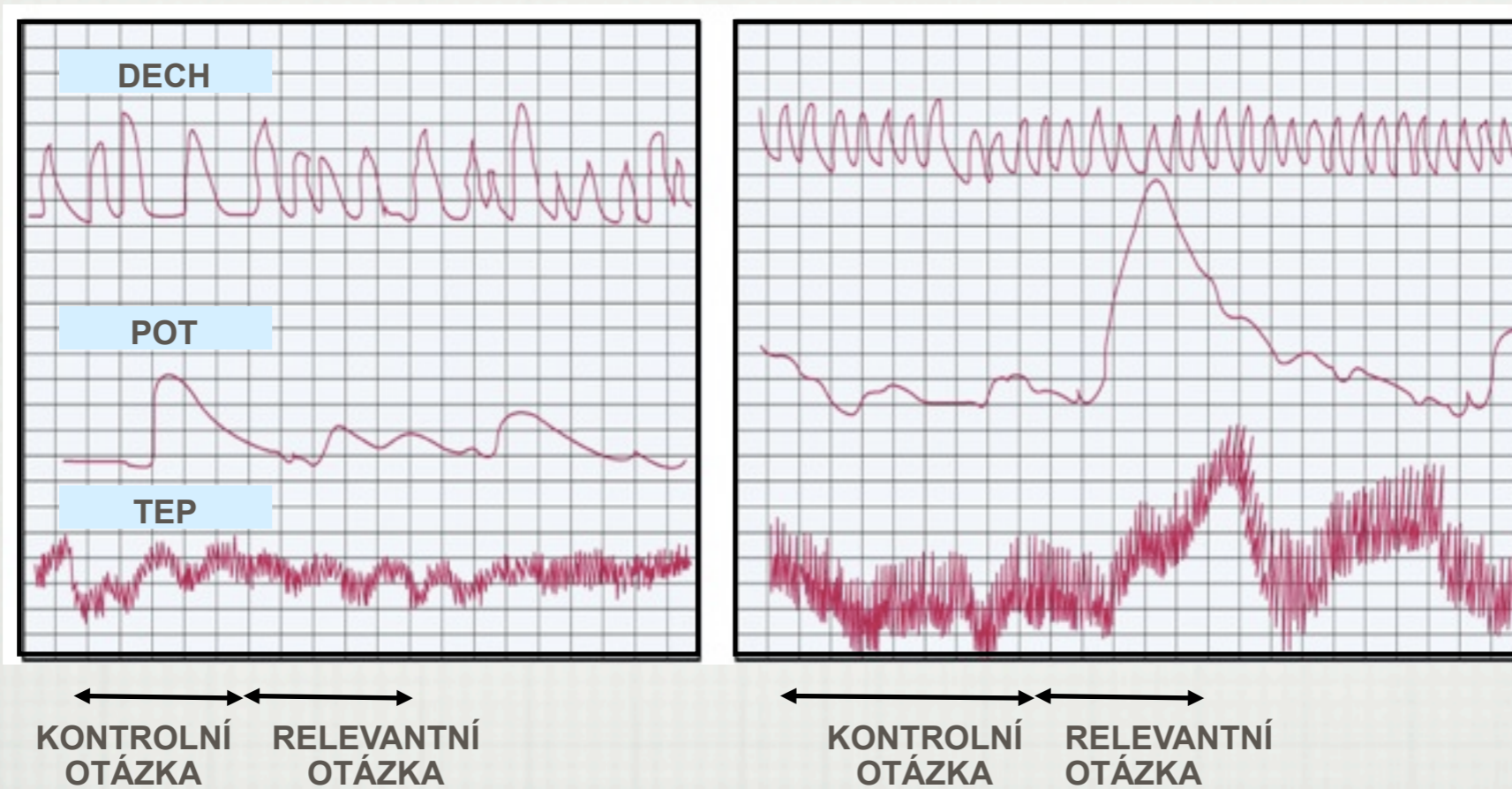
# MODERNÍ SESTAVA POLYGRAFU

---

# VYŠETŘENÍ NA POLYGRAFU

- KONTROLNÍ OTÁZKY
  - PO STŘEDĚ NÁSLEDUJE ČTVRTEK, JE TO TAK?
- RELEVANTNÍ OTÁZKY
  - BYL JSTE VE ČTVRTEK NA MÍSTĚ ČINU?
- RELEVANTNÍ > KONTROLNÍ --> LEŽ

# VYŠETŘENÍ NA POLYGRAFU



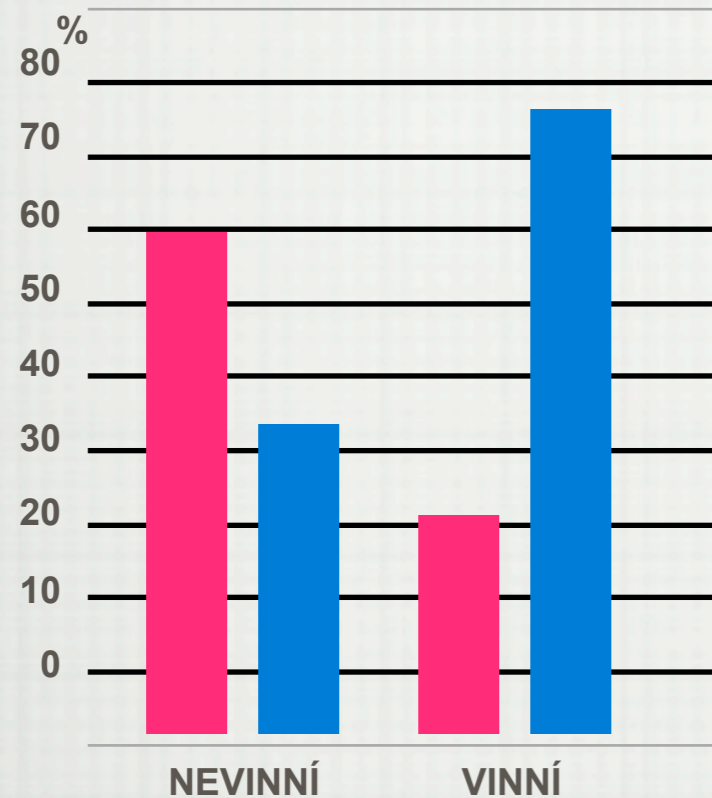
# VYŠETŘENÍ NA POLYGRAFU

## ● PROBLÉMY:

- OBTÍŽNÉ ROZHODNOUT, ZDA JE REAKCE NAD KONTROLNÍ ÚROVNÍ
- NEVINNÝ ČLOVĚK MŮŽE BÝT NERVÓZNÍ I ZE SAMOTNÉHO VYŠETŘENÍ
- A NAOPAK VINÍK MŮŽE BÝT ZVYKLÝ LHÁT BEZ FYZIOLOGICKÉHO DOPROVODU



# VYŠETŘENÍ NA POLYGRAFU



■ POSOUZENÍ JAKO NEVINNÍ  
■ POSOUZENÍ JAKO VINNÍ

● 50 NEVINNÝCH

● 50 ZLODĚJŮ

● 1/3 NEVINNÝCH SHLEDÁNA  
VINNÝMI

● 1/4 VINNÝCH SHLEDÁNA  
NEVINNÝMI

(PODLE KLEINMUNTZ & SZUCKO, 1984)

# VYŠETŘENÍ NA POLYGRAFU

- POLYGRAF NENÍ V USA PŘÍPUSTNÝ JAKO DŮKAZ U SOUDU, JE POUZE POUŽÍVÁN U VYŠETŘOVÁNÍ (STUDIE PŘESNOSTI – 64-98%)
- NEJVÍCE SE POUŽÍVÁ V PRŮMYSLU, ZAMĚSTNANCI A UCHAZEČI – I KDYŽ NEMUSÍ BÝT VALIDNÍ (ŠPATNÉ POUŽÍVÁNÍ, ŠIROCE POKLÁDANÉ KRITICKÉ OTÁZKY, ŠPATNÁ MOTIVACE)

# „CO JEN VINÍK MŮŽE ZNÁT“

- **ALTERNATIVA KE KLASICKÉMU VYŠETŘENÍ**
- PODEZŘELÉMU JSOU KLADENY OTÁZKY S VÝBĚREM Z NĚKOLIKA ODPOVĚDÍ; JEDNA Z NICH JE SPRÁVNÁ – A MŮŽE O NÍ VĚDĚT POUZE VINÍK
- NAPŘ. „VRAH NA MÍSTĚ ČINU ZTRATIL KLOBOUK“
- POKUD VYŠETŘOVANÝ SOUSTAVNĚ VYKAZUJE NEJSILNĚJŠÍ REAKCI NA SPRÁVNÉ ODPOVĚDI, DÁ SE PODEZŘENÍ POVAŽOVAT ZA DŮVODNÉ
- NEJLEPŠÍ JE DVOJITĚ SLEPÝ POKUS

# PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ






- **SUBJEKTIVNÍ WELL-BEING (POCIT POHODY)**
- JAK SAMI VNÍMÁME, ZDA JSME SPOKOJENÍ SE ŽIVOTEM, ŠŤASTNÍ
- POUŽÍVÁNO SPOLEČNĚ S OBJEKTIVNÍMI MĚŘÍTKY

# PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ

- **SUBJEKTIVNÍ WELL-BEING (POCIT POHODY)**
  - DOTAZNÍK NA SUBJEKTIVNÍ WELL-BEING A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST
  - AUTOR DIENER
  - 5 POLOŽEK, 5TI BODOVÁ STUPNICE

# PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ






## SUBJEKTIVNÍ WELL-BEING (POCIT POHODY)

-  1 - VŮBEC NESOUHLASÍM
-  2 - SPÍŠE NESOUHLASÍM
-  3 - NEMOHU SE ROZHODNOUT
-  4 - SPÍŠE SOUHLASÍM
-  5 - ZCELA SOUHLASÍM

# PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ

## SUBJEKTIVNÍ WELL-BEING (POCIT POHODY)

1. TĚMĚŘ VE VŠECH OHLEDECH SE MŮJ ŽIVOT BLÍŽÍ MÉMU IDEÁLU.
2. PODMÍNKY MÉHO ŽIVOTA JSOU USPOKOJIVÉ.
3. SE SVÝM ŽIVOTEM JSEM SPOKOJENÝ.
4. AŽ DOSUD JSEM V ŽIVOTĚ ZÍSKAL DŮLEŽITÉ VĚCI, KTERÉ JSEM CHTĚL.
5. KDYBYCH MOHL ŽÍT SVŮJ ŽIVOT ZNOVU, TĚMĚŘ NIC BYCH NEZMĚNIL.

-  1 - VŮBEC NESOUHLASÍM
-  2 - SPÍŠE NESOUHLASÍM
-  3 - NEMOHU SE ROZHODNOUT
-  4 - SPÍŠE SOUHLASÍM
-  5 - ZCELA SOUHLASÍM

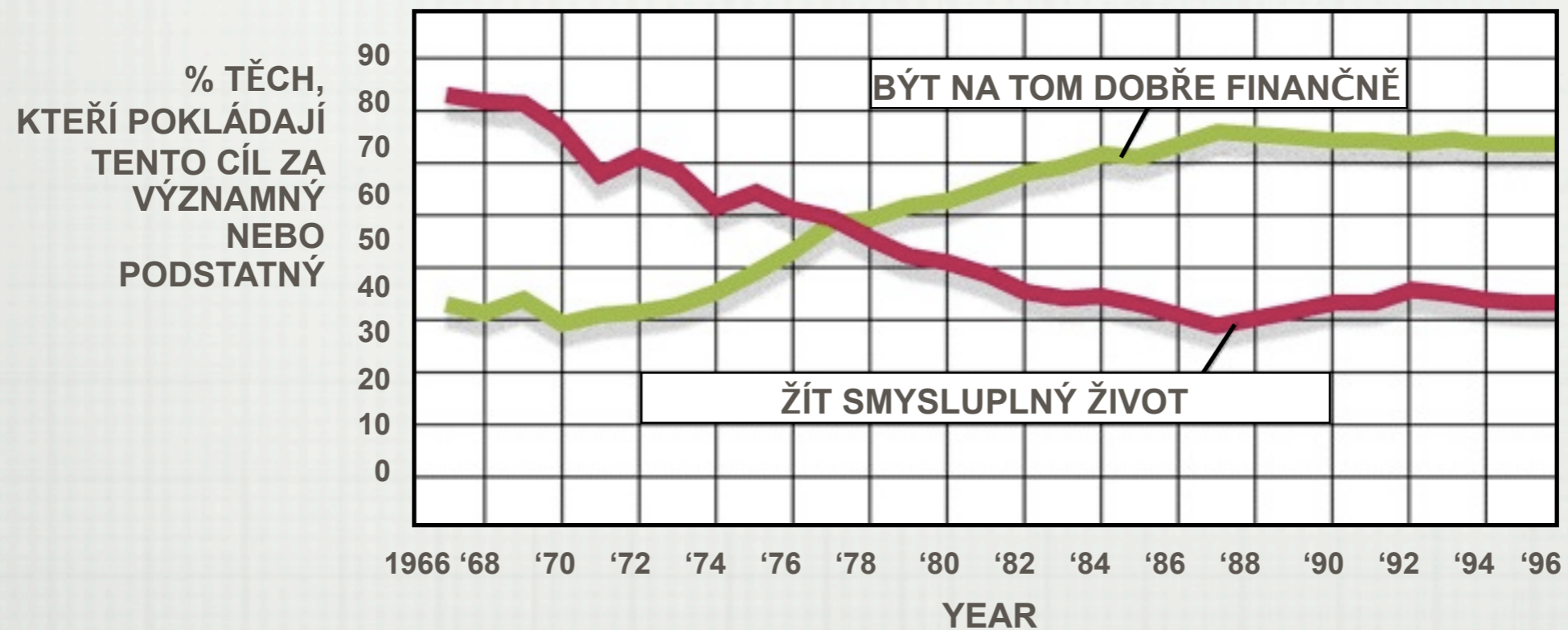
# PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ

- **SUBJEKTIVNÍ WELL-BEING (POCIT POHODY)**
  - VYHODNOCENÍ – SOUČET BODŮ ZE VŠECH 5 ŠKÁL
  - SROVNÁNÍ S BRNĚNSKÝMI VŠ (PRŮMĚRNÝ VĚK 22 LET)
    - 25% NEJMÉNĚ SPOKOJENÝCH MÁ DO 15 BODŮ
    - 50% DO 18 BODŮ
    - 25% NEJSPOKOJENĚJŠÍCH NAD 21 BODŮ



# PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ

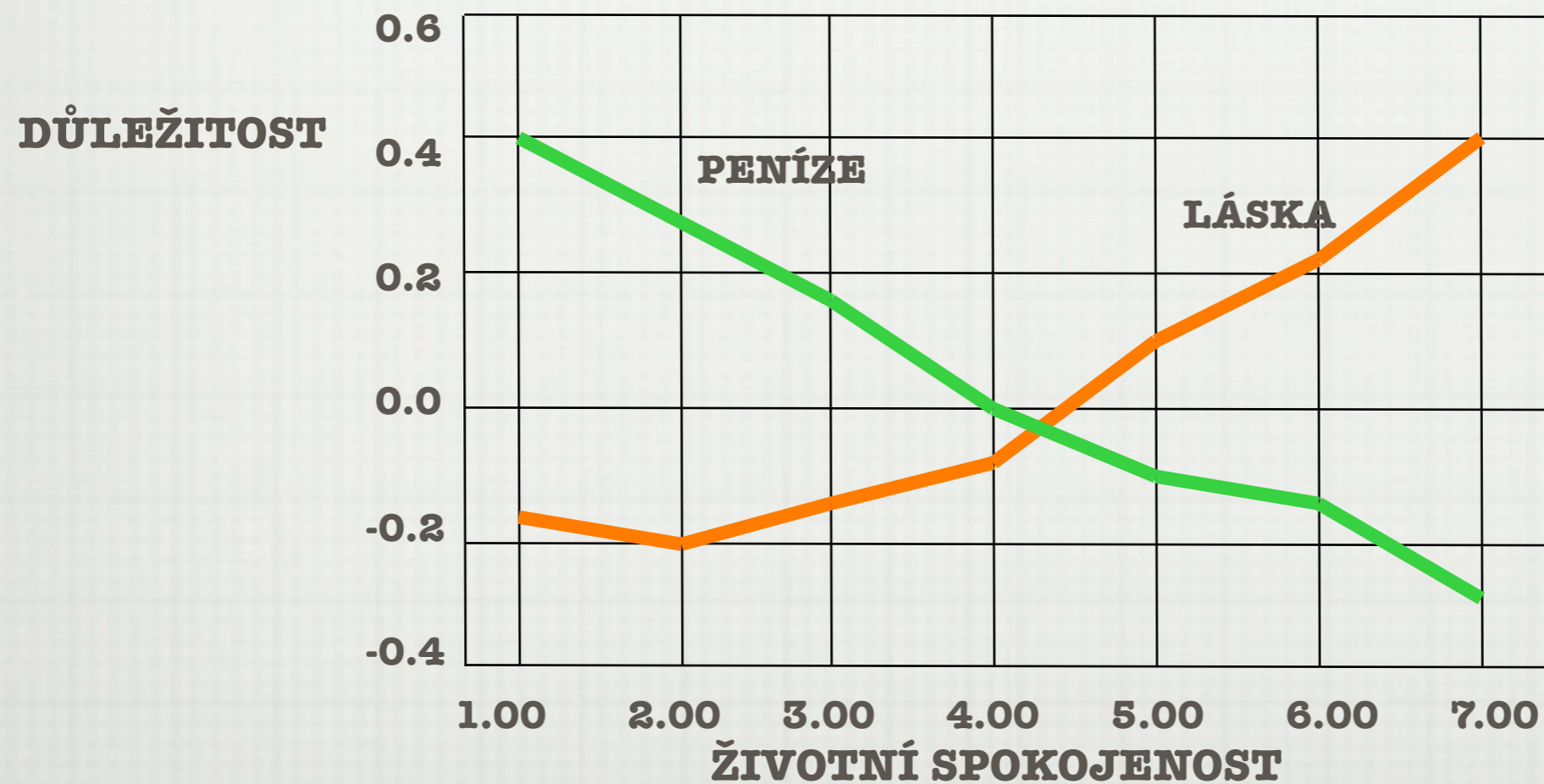
**JSOU DNEŠNÍ (AMERIČTÍ) VYSOKOŠKOLÁCI MATERIALISTÉ?**



# PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ



## HODNOTY A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST



# Štěstí je...

- Krejčí (1999) se domnívá, že definice štěstí by měla mít tyto znaky:
  - jde o optimální prožitek, jenž je založen na činnosti uspokojující duši člověka
  - je déletrvající a znamená zdokonalování člověka
  - není dílem náhody, ale výsledkem lidské cílevědomosti, tvořivosti a vůle ke smysluplnosti
  - představuje jistý přesah světa, při němž jakoby člověk vystupoval sám ze sebe a přesahoval tak do transcendentna
  - vnějším projevem štěstí je déletrvající dobrá nálada (pohoda) člověka a celkové optimistické zaměření jeho osobnosti

# Štěstí je...

## Vědci zjistili, že šťastní lidé...

**Mají vysoké sebevědomí  
(v individualistických společnostech)**

**Jsou optimističtí, milí a otevření**

**Udržují důvěrné přátelství nebo žijí  
ve spokojeném manželství**

**Mají práci nebo koníčky, kde uplatní  
své schopnosti**

**Jsou věřící**

**Dobře spí a pravidelně se věnují pohybu**

## Štěstí příliš nesouvisí s těmito faktory

**Věk**

**Pohlaví (ženy častěji  
prožívají deprese, ale také radost)**

**Vzdělání**

**Rodičovství x bezdětnost**

**Tělesný vzhled (atraktivita)**

# Dotazník štěstí

- Oxfordský dotazník štěstí
- autoři Hills a Argyle
- 29 položek
- 6 bodová stupnice

# Dotazník štěstí

- 1 = vůbec nesouhlasím
- 2 = spíše nesouhlasím
- 3 = mírně nesouhlasím
- 4 = mírně souhlasím
- 5 = spíše souhlasím
- 6 = zcela souhlasím

# Dotazník štěstí

1. Nejsem moc spokojený s tím, jaký jsem
2. Velmi se zajímám o druhé lidi
3. Mám pocit, že mi můj život hodně dává
4. Téměř vůči každému jsem laskavý
5. Zřídka kdy se probouzím odpočatý
6. Ohledně budoucnosti nejsem příliš optimistický
7. Většina věcí mi připadá zajímavá



1 = vůbec nesouhlasím



2 = spíše nesouhlasím



3 = mírně nesouhlasím



4 = mírně souhlasím



5 = spíše souhlasím



6 = zcela souhlasím

# Dotazník štěstí

8. Jdu do všeho naplno

9. Život je dobrý

10. Nemyslím si, že svět je dobrým místem

11. Hodně se směji

12. Ve svém životě jsem se vším spokojený

13. Nemyslím si, že vypadám atraktivně

14. Některé věci bych nyní udělal jinak



1 = vůbec nesouhlasím



2 = spíše nesouhlasím



3 = mírně nesouhlasím



4 = mírně souhlasím



5 = spíše souhlasím



6 = zcela souhlasím



# Dotazník štěstí

15. Jsem velmi šťastný

16. Dokáži vidět krásu kolem sebe

17. Vždy dovedu svou dobrou náladou ostatní povzbudit

18. Stihnu vše, co potřebuji

19. Mám pocit, že svůj život příliš nezvládám

20. Mám pocit, že dokáži cokoliv

21. Cítím se duševně čilý



1 = vůbec nesouhlasím



2 = spíše nesouhlasím



3 = mírně nesouhlasím



4 = mírně souhlasím



5 = spíše souhlasím



6 = zcela souhlasím

# Dotazník štěstí

22. Často prožívám radost

23. Nerozhoduji se snadno

24. Nemám výrazný pocit smyslu nebo cíle svého života

25. Cítím, že mám velké množství energie

26. Dokážu zařídit, aby věci dopadly dobře

27. Ve společnosti druhých lidí se obvykle moc nebavím

28. Necítím se zcela zdráv

29. Na minulost nemám moc šťastné vzpomínky



1 = vůbec nesouhlasím



2 = spíše nesouhlasím



3 = mírně nesouhlasím



4 = mírně souhlasím



5 = spíše souhlasím



6 = zcela souhlasím

# Dotazník štěstí - vyhodnocení

● A: sečtete hodnocení položek

2, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22,  
25, 26

● B: sečtete hodnocení položek

1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29

●  $OHQ = 84 + A - B$

# Dotazník štěstí - vyhodnocení

● srovnání s brněnskými VŠ (průměrný věk 22 let)

● 25% nejméně šťastných má do 105 bodů

● 50% do 119 bodů

● 25% nejspokojenějších nad 132 bodů

# Emoční inteligence

- vychází z výzkumu emocí i ze studia inteligence
- pojem se objevil poměrně nedávno v souvislosti s Gardnerovým pojetím mnohočetných inteligencí

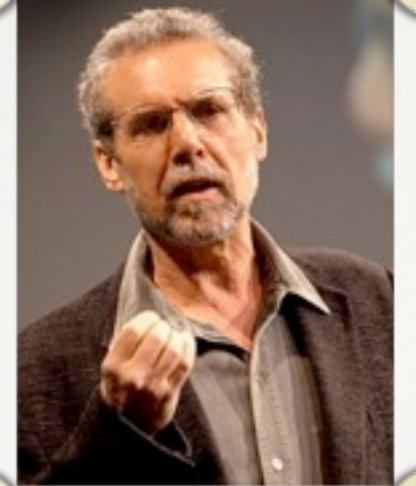
- ▶ Logical-mathematical
- ▶ Spatial
- ▶ Linguistic
- ▶ Bodily-kinesthetic
- ▶ Musical
- ▶ Interpersonal
- ▶ Intrapersonal
- ▶ Naturalistic
- ▶ Existential



# Emoční inteligence

- pojem, který sdružuje dva zdánlivě protichůdné pojmy
- v naší společnosti máme sklon výrazně přeceňovat racionální složku naší osobnosti

# Emoční inteligence



- D. Goleman (1995) označil základní typy schopností emoční inteligence:
  - Uvědomění si sama sebe
  - Sebemotivace, naděje, optimismus
  - Vytrvalost
  - Zvládání emocí (kontrola impulsů, regulace nálad)
  - Empatie, zvládání vztahů

# Emoční inteligence

- uvědomění si sama sebe - znalost vlastních emocí
  - nakolik umíme rozpoznávat, co cítíme (např. jestli mě svazuje strach, nebo ne; zda ovládá mou mysl zloba...)
  - člověk, který špatně rozlišuje své pocity, špatně si je pojmenovává, ten je pravděpodobně také špatně ovládá



# Emoční inteligence

- schopnost zvládat své emoce – např. jestli člověk umí překonat pocity rozmrzelosti, jestli se dokáže přinutit soustředit pozornost atp.
- s touto schopností úzce souvisí i schopnost sám sebe motivovat

# Emoční inteligence

- vnímavost k emocím jiných lidí, umění chápat mezilidské vztahy a ovlivňovat je
  - lidé, kteří nemají odhad, co partner cítí, se velice často chovají nevhodně a jejich chování často přináší pravý opak toho, o co usilují
  - odhad, ve které chvíli je vhodné co říci a co ne
  - odhad, co lidé zrovna prožívají, co se zrovna v dané skupině děje a podle toho vhodně jednat (je to v podstatě schopnost empatie)

# Emoční inteligence

- symptomy problémů v oblasti emoční inteligence
  - slepá ctižádost
  - honba za nereálnými cíli
  - přehnaná houževnatost
  - přehnané nároky na podřízené
  - touha po moci
  - nenasytná touha po uznání a zviditelnění se
  - přehnaná péče o zevnějšek