**7. KOGNITIVNÍ SMĚRY**

**GEORGE ALEXANDER KELLY (1906 – 1967)**

**Osoba je vědec** – vytváří **pracovní hypotézy o realitě**, jejich pomocí se snaží anticipovat a určovat běh událostí. Nejen vědci, ale všichni lidé usilují **o předvídání vývoje, porozumění události**, pomocí **predikce snižují nejistotu, neurčitost**. Podle této analogie jsou lidé **orientováni spíš na budoucnost**, každé chování je v podstatě anticipační.

**Teorie osobního konstruktu** se zaměřuje **na psychické procesy umožňující organizovat a porozumět událostem**. Osobní konstrukt je **šablona k vnímání a zpracování reality**.

Pokud **daný konstrukt spolehlivě předvídá**, **osoba si ho ponechá**, **není-li** hypotetická predikce potvrzena, je **revidován, případně vyřazen**.

Neustálé **testování pohledu na realitu**, všechny **názory jsou pomíjivé**. **Člověk prostředí aktivně zpracovává**, ne že by na něj jen pasivně odpovídal – **úsilí o dávání smyslu všemu možnému.** Člověk musí **volit, který svůj konstrukt použije pro danou událost** – volí ten **konstrukt**, který **učiní situaci co nejvíce srozumitelnou**.

**Osobnost** se skládá **z organizovaného systému konstruktů**, **znát něčí osobnost** znamená **poznat, jak konstruuje** osobní zkušenost.

**Sociální vztahy a osobní konstrukty** – lidé se **sobě podobají do té míry**, do jaké **shodně konstruují své zkušenosti**, je to **důsledek společenství** – pro **lidi téže kultury** mají **události** **podobný psychický význam**, setkání s jiným – **kulturní šok** – úsilí **porozumět, jak druzí vnímají realitu.**

***Role Construct Repertory Test*** – k **odhadu závažných osobních konstruktů**. Člověk dostane **seznam 20 – 30 definic rolí osob**, které **pro něho mají specifický význam** (oblíbený učitel, dobrý kamarád,…) – každé má **přiřadit konkrétní jméno** (na koho to nejvíc sedí). Tato jména jsou figury, pak se **vyberou tři figury** a člověk má **říci, v čem se dvě z nich podobají a čím se liší od třetí** (bratr a otec jsou klidní, na rozdíl od matky, která je temperamentní – dimenze konstruktu – klidný – temperamentní). Poznání, jak člověk **kategorizuje a diferencuje dané osoby**.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------

**RYSOVÁ A FAKTOROVÁ TEORIE – RAYMOND B. CATTELL (1905 – 1998)**

Rysová a faktorová teorie osobnosti **zkoumá osobnost pomocí analýzy a popisu vlastností** chování. Cattell usiloval o to dospět k **empiricky podložené analýze složek osobnosti**, k čemuž používal **statistický postup**, tzv. **faktorovou analýzu**. Jeho metodologie přináší cenné podklady pro **tvorbu osobnostních dotazníků**, je kritizována za to, že **není moc** **použitelná při interpretaci dynamických procsů** v lidském životě.

Cattell **přistupuje k osobnosti popisně** a **základními prvky** umožňujícími **popis jsou rysy** – **vlastnosti** vyvozené **z pozorovatelného chování příznačného pro danou osobu**. **Rysy** jsou hypotetické **mentální struktury odvozené z chování**, které **osobu predisponují jednat shodně** napříč **rozmanitými okolnostmi a časem** – reflektují tedy **stabilní a predikovatelnou charakteristiku osobnosti.**

**TŘÍDĚNÍ RYSŮ:**

* **Obecné, společné rysy** – abstrakce z konkrétního chování – zobecněné **pojmy k popisu chování**, které se vyskytuje u **velkého množství lidí** – **extraverze/ introverze**, submise, sebeúcta.
* **Jedinečné rysy** – sdíleny jen **malým množstvím lidí** – například zájem o **adrenalinové sporty.**
* **Povrchové rysy** – poznatelné **pozorováním chování** – například **neklid, nesoustředění, tiky** – může dát **dohromady rys neuroticismu** – je tedy **charakteristickým trsem zjevných elementů.**
* **Pramenné rysy** – zdroje, **příčiny pozorovatelných vlastností chování**; faktory **určující konzistenci chování**, našel jich **šestnáct (16 PF – personality factors)** – například **dominance**, **emocionálnost**, vřelost, citlivost, důvěřivost, otevřenost změně, perfekcionismus, tenze – každý rys má jinou sílu, jiný vliv na chování.

**16 PF Questionnaire**

**Podle původu** se rysy dělí:

* **Konstituční rysy** – získány **dědičností a biologickými a fyziologickými** podmínkami **tělesné existence**.
* **Rysy utvářené prostředím** – formovány **vlivy prostředí**.

Dynamika osobnosti má zdroj v **DYNAMICKÝCH RYSECH**, které jsou dvojí:

1. **ERGY** – konstituční, **fyziologické rysy** – **primární potřeby, pudy** – **sexualita, družnost**, prosazení se, **rodičovská** péče.
2. **SENTIMENTY** – **intrapersonální**, jsou to **hodnoty** (vztahují se k **věcem, které jedinec pokládá za důležité**) – **manželství, domov, náboženství** – **JÁský sentiment** je **nejdůležitější** – zahrnuje **sebeuvědomění, sebehodnocení**, touhu po sebevládě, uchování **vlastní hodnoty**.

**Postoje** – **vnější projevy sentimentů a ergů** – tendence **jednat v určité situaci určitým způsobem.**

-------------------------------------------------------------------------------------------------------

**HANS JÜRGEN EYSENCK (1916 – 1997)**

**Úkolem psychologie** je **predikce chování**, **klíčem je faktorová analýza**, byl empirik – **výzkum začíná hypotézou**, která se **potvrzuje**. Kladl větší **důraz na genetické vlivy**, které podle něj **primárně determinují rysy a typy**.

**Hierarchický model struktury osobnosti:**

1. **Superrysy** – například **extraverze**, mají **největší vliv na chování**.
2. **Jednotlivé rysy** – jsou **zahrnuty v superrysech** (sociabilita, živost)

**Habituální odezvy**, které jsou odvozeny z **množství specifických odezev** – například **podání ruky a zdravení ostatních** jsou **specifické odezvy**, které **společně tvoří habituální odezvu** na pozdrav druhých, pokud to koreluje s **dalšími odezvami jako je hovornost a společenskost**, tvoří to **rys sociability** – pokud to dále **koreluje s aktivitou a asertivitou** vytváří to **superrys extraverze**.

**Dvě základní dimenze rysů:**

1. **Extraverze – introverze**.
2. **Neuroticismus – emoční labilita – stabilita.**

Jejich **kombinací vznikají čtyři typy** osobnosti.

Později formuloval **ještě jeden rys – psychoticismus – síla EGA**.

* **Vysoký skór** **psychoticismu** – **egocentrismus**, **impulzivita, necitlivost vůči druhým**, obtížně vycházejí s druhými, genetické predispozice k **psychotickým onemocněním**.

**Eysenck's personality Inventory (EPI).**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**PĚTIFAKTOROVÝ MODEL OSOBNOSTI (BIG FIVE)**

Pojem **psychická vlastnost osobnosti** (**rys osobnosti**) není v rámci různých přístupů k jejich zkoumání jednotně nahlížen. Vlastnosti osobnosti mohou vyjadřovat **zobecnění pozorovaných projevů člověka** (například za agresivního je označen člověk, jenž se v různých situacích chová útočně). Jedná se tedy o **popisné, deskriptivní charakteristiky osobnosti** pozorovaného jedince. Vlastnosti jsou však také pojímány jako **vnitřní determinanty chování** poukazující na nějaké **psychofyzické dispozice** stojící za nimi. Dispozice jsou nejčastěji definovány jako **vrozené nebo získané připravenosti chovat se, jednat nebo prožívat** situace určitým způsobem.

**Lexikální hypotéza** vychází z předpokladu, že nejpodstatnější **individuální rozdíly jsou uchovány v jazyce**. Čím jsou jednotlivé rozdíly významnější, tím častěji se uplatňují v každodenní komunikaci a jsou **zachyceny jako jednotlivá slova**. Podstatou lexikálních studií je nejdříve **ze slovníků vybrat slova** používaná pro popis osobnosti, redukovat je a pomocí **faktorové analýzy vlastnosti uspořádat**. **Francis Galton** (1884) zformuloval lexikální hypotézu a shromáždil asi tisíc slov používaných k vyjádření vlastností osobnosti.

**Gordon Allport a Henry Odbert** (1936) pak sestavili **soupis osobnostně relevantních slov v angličtině**. Celkem 18 000 osobnostně relevantních slov bylo rozděleno nejprve do 1 600 rysů. **Lewis R. Goldberg** je faktorovou analýzou rozdělil do 40 škál a **Paul T. Costa a Robert R. McCrae** z nich roku 1995 vytvořili **pětifaktorový model**. **Goldberg** zavedl pro označení těchto pěti faktorů pojmenování **Big Five**. Jeho záměrem nebylo poukázat na to, že všechny individuální rozdíly mohou být redukovány pouze na pět dimenzí, ale chtěl spíše zdůraznit, že **pět dimenzí popisuje osobnost na nejvyšší úrovni abstrakce**, a že každá dimenze obsahuje množství dalších specifických charakteristik.

**CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH RYSŮ**

**1. EXTRAVERZE**

Důležitým aspektem **extraverze** je **sociální zaměření**, které je charakteristické spíš **šířkou než hloubkou vztahů**. Extraverti mají tendenci **navazovat vztahy s mnoha lidmi**, ale tyto vztahy budou spíše **povrchní**. Dobré ladění, dostatek energie a společenskost obvykle vyvolává pozitivní zpětnou vazbu, a proto bývá extraverze spojena **s popularitou a společenskou úspěšností**. Pro extraverty je typické, že se **ve svém okolí snaží prosadit, jsou soutěživí**, nedělá jim potíže vyrovnávat se s různými sociálními požadavky. Jejich větší asertivitu a soutěživost lze chápat jako jeden z možných způsobů **potvrzení významu**, jaký **pro ně mají ostatní lidé** i jejich vlastní pozice, kterou mezi nimi zaujímají. Extraverze zahrnuje i určitý energetický náboj, bývá spojena s **tendencí k aktivitě**, občas až **impulzivního charakteru**, s pohotovostí k **bezprostřednímu reagování**, ale i s **omezenější regulací vlastního jednání**, **s nižší zodpovědností, neopatrností a bezstarostností**.

Významnou součástí extraverze je **pocit pohody**. **Extravertovaní** lidé mají sklon k pozitivnímu emočnímu prožívání a obvykle **bývají šťastnější než introverti**. Potřeba příjemných zážitků se projevuje i selektivitou paměti, extraverti mají **tendenci pamatovat si spíše příjemné** než nepříjemné události, což potvrzuje jejich větší zaměřenost na odměnu, tj. na cokoli, co může vyvolat příjemný pocit. Vzhledem ke zvýšenému sklonu extravertů účastnit se aktivně jakéhokoliv společenského dění získávají takoví lidé i větší zkušenosti a díky nim se u nich také **více rozvinou mnohé sociální dovednosti**.

**Introverze** je spojena se **samotářstvím** a s tendencí **distancovat se od společenského dění**. Introverti nemají příliš velkou potřebu sociálního kontaktu, jejich odtažitost může být jedním z důvodů, proč je **ostatní lidé hůře chápou**. Porozumět introvertovi je obtížnější, takový člověk **vyvolává u ostatních nejistotu**, a proto bývá obecně **hůře přijímán**, ale jeho **vztahy** s nejbližšími lidmi, pokud vůbec vzniknou, budou **hluboké a trvalé**. Introverti nebývají ani příliš soutěživí, mimo jiné i proto, že pro ně názor ostatních mnoho neznamená, mívají **malou potřebu společenského sebeprosazení**. Bývají **klidnější, preferují rutinu a stabilní životní styl**, jsou přemýšlivější, **zodpovědnější, odmítají zbytečné riziko**. Pro emočně stabilní introverty je typická **vážnost a střízlivost**, intenzita jejich emočních prožitků, ať pozitivních či negativních, bývá redukovaná. Někteří introverti mohou ovšem **prožívat velmi intenzivně**, ale obvykle svoje **pocity nedávají najevo** (i tím se liší od extravertů).

**2. NEUROTICISMUS**

**Neuroticismus** vyjadřuje míru, v jaké člověk **vnímá okolní svět jako zdroj ohrožení** či alespoň stresujících zkušeností, s tím souvisí i sklon k **negativnímu emočnímu prožívání** a neúčelným způsobům reagování. Dominantním aspektem neuroticismu je sklon k různým negativním emočním prožitkům (**úzkosti, smutku, studu, vině**, ale i **hněvu a zatrpklosti** či **zoufalství a beznaději**). Důsledkem nervozity, náladovosti a zranitelnosti, která je typická pro vysoký neuroticismus, bývá **napjatý, úzkostný** a někdy dokonce **hostilní vztah k jiným** a leckdy i k sobě samému. Takoví jedinci **nejsou spokojeni s ničím**, ani sami se sebou, mají zvýšenou tendenci o všem pochybovat. **Osamělost a méně uspokojivé vztahy s lidmi**, charakteristické nejistotou, nedůvěrou a různými výkyvy jsou důsledkem jejich převládajícího negativního emočního ladění, **sociální neobratnosti** i sklonu k **nepřiměřenému reagování**.

**Emoční stabilita** je charakteristická **klidem a vyrovnaností, zvýšenou odolností k zátěžím** a schopnosti relativně rychlé opětovné stabilizace. Emočně stabilní lidé jsou **uvolnění, zbytečně se netrápí běžnými problémy**, ale nemusí to znamenat, že prožívají i více pozitivních emocí, to záleží na míře jejich extraverze, respektive na kombinaci neuroticismu a extraverze. Obvykle mají **dobré vztahy s lidmi**, jsou jimi akceptováni a jsou schopni si udržet dostatečně velkou sociální síť. Mívají **přiměřené sebehodnocení** a dosahují **výkonů odpovídajících jejich schopnostem**, které nejsou limitovány nízkou sebedůvěrou a zbytečnými obavami ze selhání.

**3. SVĚDOMITOST**

**Svědomitost** vyjadřuje **vztah k práci a k povinnostem**. Charakterizuje ji **míra kontroly impulzivity**, **schopnost odložit uspokojení** ve prospěch vzdálenějších cílů. **Zodpovědnost, plánovitost, systematičnost**, ale i **pečlivost** charakterizuje způsob, jakým lidé přistupují k plnění svých povinností. Konvenčnost se v tomto případě odráží v postoji ke společenským normám a v plnění určitých očekávání. Lidé s vysokou úrovní svědomitosti **respektují pravidla**, uvažují a jednají v souladu s obecně platnými požadavky a hodnotami. Sami sebe vidí jako **spolehlivé, principiální a poctivé**. Jejich opatrnost se projevuje v **důkladném zvažování jakýchkoli rozhodnutí**, která ovšem, jakmile je přijmou, bývají stabilní.

**Nezodpovědnost a nedisciplinovanost** je opakem svědomitosti. Lidé s nízkou hodnotou svědomitosti **nedokáží nic dělat systematicky**, nejsou cílevědomí a vytrvalí. Mají spíš sklon **reagovat bez rozmyslu**, podle svých aktuálních preferencí a momentální nálady. Vzhledem k tomu není udivující, že **nebývají profesně úspěšní**, leckdy **ani sociálně akceptovaní**, a jejich spolupracovníci, přátelé i příbuzní k nim mívají určité výhrady. **Nedostatek sebekontroly a neschopnost sebeovládání** se projevuje i větším **sklonem k abúzu alkoholu či jiných drog**, nezodpovědnost bývá častou **příčinou různých nehod**.

**4. PŘÍVĚTIVOST (VSTŘÍCNOST)**

Přívětivost zahrnuje sociálně žádoucí vlastnosti a prosociální tendence v mnohem větší míře než jakákoli další dimenze. Projevuje se na úrovni **vztahů s lidmi, v lásce i přátelství**, ve spolupráci s ostatními a v jejich ochotě je podporovat, jakož i v úsilí **udržet tyto vztahy klidné a nekonfliktní**. Takoví lidé mají rádi **pohodu v sociálních interakcích** a kladou důraz na **vzájemnou pomoc a porozumění**. Přívětivost má i **etický aspekt**, který se projevuje **poctivostí, čestností, altruismem a nesobectvím**. Emoční aspekt přívětivosti charakterizují vztahové emoce: **vřelost, laskavost a empatie**. Pro pochopení této vlastnosti je důležitý i sklon k určitému způsobu sebeprezentace, **potřeba vyvolat co nejlepší možný dojem**. Lidé s vysokou hodnotou přívětivosti **bývají pozitivně akceptováni a milováni**, snadno získávají partnera, bývají dobrými rodiči a mívají dostatek přátel. Důvodem je jejich přístup k lidem, citová vřelost a schopnost vcítění, ale i **schopnost řešit problémy s ohledem na potřeby jiných**.

**Nepřívětivost a nedostatek ohleduplnosti** je na druhé straně tohoto spektra. Takoví jedinci bývají **chladní, neempatičtí, mnohdy i konfliktní a agresivní**. **Nedokáží si udržet**, a leckdy ani navázat, **trvalejší a hlubší vztahy** s lidmi. Běžné konflikty řeší radikálně a bez ohledu na druhé. Jsou to lidé, jimž **nelze důvěřovat a nelze od nich očekávat pomoc** nebo oporu, což je důvodem, proč nebývají ostatními příliš akceptováni.

**5. OTEVŘENOST KE ZKUŠENOSTI**

Kognitivní otevřenost vymezuje **vztah k různým podnětům a z nich vyplývajícím zkušenostem**, ovlivňuje jejich hodnocení a převažující způsob zpracování, a nakonec i sklon k případnému experimentování s těmito poznatky. Jde o **potřebu získávat nové zkušenosti** smyslového, kognitivního či emočního charakteru, které mohou mít charakter **představ, pocitů, idejí či hodnot**. Důležitým aspektem otevřenosti je **vztah k autoritě, obecně platným normám i ke společnosti a jejím požadavkům**, který souvisí s ochotou podřídit se jim, či naopak se sklonem k jejich zpochybnění a potřebou zaujmout k nim vlastní postoj.

Sebehodnocení v oblasti inteligence souvisí s dalšími aspekty kognitivního charakteru, jako je **vnímavost, imaginativnost či ochota vyrovnávat se s novými poznatky**, které život přináší. Není překvapující, že **otevřenost ke zkušenosti souvisí s inteligencí**. Lze říci, že čím má člověk vyšší inteligenci, tím je pravděpodobnější, že bude **otevřený i novým zkušenostem** a výzvám. Takový člověk se tolik **nebojí, že by něco nepochopil či nezvládl**, protože ani v minulosti takové potíže příliš často neměl.

**Rigidita, konzervatismus a ulpívání na dříve získaných poznatcích** a stereotypech uvažování je protipólem otevřenosti novým zkušenostem. Takovým lidem stačí zafixovaná dogmata, nemají potřebu je měnit. **Nejsou zvídaví a nové nekonvenční úvahy odmítají**. Osvojená **rutina jim vyhovuje** a jejich omezenost jim nevadí. Často i proto, že pro ně **představuje určitou jistotu**, jejíž zpochybnění by vyvolalo úzkost.

***-----------------------------------------------------------------------------------------------------------***

**GORDON W. ALLPORT (1897 – 1967)**

**Eklekticismus** – Allport vybíral určité **myšlenky z různých psychologických teorií**, stavěl **vedle sebe často opačné přístupy**, mezi nimiž **hledal střední cestu**. Byl ovlivněn **humanismem a gestalt psychologií.**

Usiloval o **poznání lidského chování a úctu k jedinci** – upřednostňoval **idiografický (zaměřený na konkrétního jednotlivce) přístup** ke studiu osobnosti, avšak svoji **teorii vyvažoval (všeobecně převládajícím)** přístupem **nomotetickým**. Dispoziční přístup k osobnosti předpokládá, že **nejsou dva lidé stejní** – každý jedná **konzistentním a přitom odlišným způsobem, než jiný.**

**PROPRIUM** (latinsky **svůj vlastní**): **funkce JÁ tvoří** dohromady **proprium**, proprium má vysvětlit **rozvíjející se zážitek JÁ jedince a procesy vývoje osobnosti**. Je to **pozitivní**, **kreativní**, o **vývoj usilující** a **vpřed se pohybující lidská podstata**.

Vývoj popsal Allport v **OSMI FUNKCÍCH PROPRIA**:

1. **TĚLESNÉ JÁ** (sense of one´s body) – **počitky a pocity, které mají původ v organismu**, prostřednictvím **pocitu těla** poznává **kojenec první stránku JÁství** – hlavně **zrakem**, který nejvíce **pomáhá odlišení moje tělo a okolí** (**pokus se slinami**, když je vyplivneme do skleničky, tak už je pak nedokážeme zase vypít – co nám dříve připadá naše a přirozené, stává se nechutným a cizím). **Tělesné JÁ je kotvou pro sebeuvědomění** v celém průběhu života, většina lidí si to ale **neuvědomuje, dokud nepřijde nemoc nebo bolest**.
2. **IDENTITA JÁ** (self-identity) – **závisí na kontinuitě v čase** – například na **pamatování si myšlenek** z předchozího týdne a **vědomí, že patří téže osobě**, důležitým zakotvením je **přechod dítěte na své vlastní jméno** – uvědomuje si, že je **stejnou osobou navzdory** **změnám ve vývoji**.
3. **SEBEUPLATNĚNÍ** (self-enhancement) – podle Allporta je to **nejnápadnější vlastnost** propria, **sebeláska může mít přední místo** v povaze člověka, aniž by musela vládnout, rozvíjí se **ve věku kolem 2 – 3 let** – zkoumání okolí, **hrdost na svůj výkon, autonomie**, špatně snáší zahanbení – **sebeúcta (self-esteem).**
4. **ROZRŮSTÁNÍ JÁ** (self-extension) – **identifikací s jiným člověkem**, **skupinou nebo posláním** jedinec zvětšuje **rozsah své sebe-angažovanosti**, **angažovanost v abstraktních ideálech** je později **znakem zralé osobnosti**, **věk 4 – 6 let** – **dítě se** **vymezuje vůči druhým** a zároveň se **s nimi identifikuje** (máma, táta, sestra, pes patří k němu), učí se významu pojmu můj a **všechno moje je chráněno před okolím**, zejména před jinými dětmi.
5. **SEBEOBRAZ** (self-image) – obsahuje **reálné JÁ** (jak **se člověk vnímá**) a **ideální JÁ** (kým **by se rád stal**), **věk 5 – 6 let** – dítě zná **očekávání okolí**, začíná **rozlišovat dobré – špatné**, **vrstevníci s ním zacházejí jinak, než rodiče**, a **dítě chce** **do** jejich **skupiny** zapadnout, **nevěří** dosud **svému hodnocení** a je **velmi konformní**.
6. **RACIONÁLNÍ ŘEŠENÍ** (rational coper) – stránka propria označující **zdroj uvažování** a **zvládání problémů v jedinci**, **věk 6 – 12 let** – uvědomování si **vlastního uvažování, počátky introspekce.**
7. **SNAŽENÍ PLYNOUCÍ Z JÁ** (propriate striving) – tato stránka propria má **vztah** **k motivaci** – **sjednocení osobnosti** – **plánování zájmů, řešení problémů, adolescence** – **volba kariéry a cílů**, s přibývající zralostí si člověk **utváří jednotné cílové zaměření**, vyvíjí **pravé snažení**, **předtím** se jeho **snažení týkalo jeho vlastního JÁ jen okrajově**.
8. **POZNÁVAJÍCÍ JÁ** (self as knower) – vzniká jako **konečný a nevyhnutelný postulát** – **JÁ je konečnou instancí poznávání a řízení**, vznik **sebeuvědomění, hodnotové orientace** **a životní filosofie**, schopnost **být k sobě objektivní, vhled a humor** – **vhled** je **shoda** mezi tím, jak se **člověk vnímá sám** a tím, jak **ho vnímají druzí**, **humor** pak schopnost člověka **smát se věcem, které miluje (včetně sebe**), a přitom **je stále milovat**.

**Atributy psychologicky zralého dospělého člověka:**

1. **Široké vědomí JÁ**, aktivní, **autentická účast EGA na aktivitách**, **přiměřená sebeláska**.
2. Schopnost **vroucích sociálních interakcí**.
3. **Důvěrnost – intimita** – hluboká **láska nezatížená přivlastňováním nebo žárlivostí**.
4. **Tolerance rozdílů (soucit**), respekt a **uznání druhým**.
5. **Jistota a sebedůvěra**, schopnost **snášet vlastní nedostatky a frustrace**.
6. **Vnímání reálného stavu věcí** (ne podle vlastních přání), **úsilí o relevantní a reálné cíle**.
7. **Náhled na sebe a humor**.
8. **Sjednocená životní filosofie**, mít **konzistentní systém hodnot**.