

## Jasna triada osobowości oraz inteligencja emocjonalna a poczucie satysfakcji z życia u osób w okresie dorosłości

Anna Jankiewicz<sup>1</sup>

*Uniwersytet Gdański, Instytut Psychologii*

<https://orcid.org/0009-0007-1191-9927>

Justyna Michałek-Kwiecień

*Uniwersytet Gdański, Instytut Psychologii*

<https://orcid.org/0000-0002-6059-2381>

### Streszczenie

**Cel:** Celem badania była analiza związku pomiędzy cechami osobowości wchodzącymi w skład jasnej triady (wiara w ludzi, humanizm, kantyzm) oraz inteligencją emocjonalną, a także sprawdzenie, w jaki sposób te zmienne wiążą się z satysfakcją z życia u osób w okresie dorosłości.

**Metoda:** Badanie przeprowadzono w grupie 162 osób w wieku od 18. do 85. roku życia. Zastosowano *Skalę jasnej triady* w polskiej adaptacji Gerymskiego i Kroka (2019), *Kwestionariusz INTE* autorstwa Schutte i współpracowników (1998) w polskiej adaptacji Ciechanowicz, Jaworowskiej i Matczak (2000) oraz *Kwestionariusz SWLS (Satisfaction With Life Scale)* autorstwa Dienera, Emmonsa, Larsona i Griffin (1985) w polskiej adaptacji Juczyńskiego (2001).

**Wyniki:** Wyniki wskazują na istotne statystycznie dodatnie związki pomiędzy cechami jasnej triady, inteligencji emocjonalnej i satysfakcji z życia. Jediną cechą, która nie wiąże się z satysfakcją z życia, jest kantyzm. Wykazano również pozytywną korelację pomiędzy inteligencją emocjonalną a wszystkimi cechami jasnej triady. Płeć różnicowała badaną grupę pod względem inteligencji emocjonalnej oraz cech jasnej triady – kobiety osiągały wyższy wskaźnik inteligencji emocjonalnej, a także wyższy poziom humanizmu i ogólny wynik cech jasnej triady. Uzyskano pozytywny związek pomiędzy wiekiem osób badanych a ogólnym wskaźnikiem cech jasnej triady. Badanie wykazało również, że inteligencja emocjonalna oraz cechy jasnej triady wyjaśniają 23% wariacji satysfakcji z życia.

---

<sup>1</sup> Adres do korespondencji: [jankiewicz.ania@gmail.com](mailto:jankiewicz.ania@gmail.com)

**Wnioski:** Badanie dostarczyło istotnych wniosków dotyczących stosunkowo nowego i wciąż rozwijającego się konstruktów jasnej triady osobowości. Uzupełniło dotychczasową pulę badań o związek z inteligencją emocjonalną. Inteligencja emocjonalna i jasna triada w przeciwieństwie do cech ciemnej triady wiążą się z wyższą satysfakcją z życia.

**Słowa kluczowe:** jasna triada, ciemna triada, inteligencja emocjonalna, satysfakcja z życia, dorosłość

Dużo miejsca w literaturze i w badaniach poświęcono „ciemnej” stronie osobowości, na którą składa się narcyzm, makiawelizm i psychopatia. Związek cech ciemnej triady badano m.in. z cechami osobowości z tzw. Wielkiej Piątki, z którymi wykazują negatywną korelację, podobnie jak z inteligencją emocjonalną (Austin i in., 2014; Petrides i in., 2011). W badaniu Láng i Birkás (2014) odkryto, że osoby z wysokim poziomem cech makiawelicznych postrzegały swoje rodziny jako bardziej niezaangażowane, chaotyczne, mniej spójne i mniej elastyczne, a także zgłaszały gorszą komunikację rodzinną i mniejszą satysfakcję z życia rodzinnego.

Opierając się na założeniach psychologii pozytywnej, Kaufman, Yaden, Hyde oraz Tsukayama (2019) zaproponowali alternatywny do ciemnej triady konstrukt osobowościowy zwany jasną triadą. Ich celem było skontrastowanie ciemnej i jasnej strony osobowości oraz stworzenie pomiaru, który nie miał być jedynie odwróconą wersją cech ciemnej triady, a nowym konstruktem mierzącym pozytywne aspekty osobowości (Gerymski i Krok, 2019). W wyniku analizy czynnikowej powstały trzy powiązane ze sobą, ale jednocześnie odrębne wymiary: wiara w ludzi, humanizm i kantyzm (Kaufman i in., 2019; Lukić i Živanović, 2021). Pierwszy wymiar odnosi się do dostrzegania w ludziach dobra, drugi do traktowania ludzi z szacunkiem i wartością godną każdego człowieka, a trzeci do unikania instrumentalnego ich traktowania (Gerymski i Krok, 2019). Badania Kaufmana i jego zespołu (2019) nad związkami cech jasnej triady wykazały, że umiarkowanie ujemnie korelują one z cechami ciemnej triady, nie są więc tym samym jej odwrotnością. Ujemny związek z jasną triadą wykazano również m.in. w stosunku do nieprzewidywalności w dzieciństwie, potrzebą władzy, autowaloryzacją, niedojrzałym stylem obronnym, socjoseksualnością, lękowym i unikającym stylem przywiązania, agresją reaktywną i proaktywną, samolubstwem (Kaufman i in., 2019). Konstrukt ten wiązał się pozytywnie z następującymi danymi demograficznymi: starszy wiek (Gerymski i Krok, 2019; Kaufman i in., 2019), kobiecość oraz wysoki przychód (Kaufman i in., 2019). Inni badacze wykazali dodatni związek wiary w ludzi z aktywnością polityczną i charytatywną, a humanizmu z aktywnością społeczną (Peterson i Palmer 2021). Pomimo wzrastającego zainteresowania badaczy skalą jasnej triady nadal w badaniach nad czynnikami różnych wymiarów ludzkiego życia prym wiodzie ciemna triada i jej powiązania. Tymczasem pomimo stosunkowo niewielkiej liczby badań jasna triada osobowości wydaje się obiecującym konstruktem w zakresie psychologii osobowości czy zdrowia (Gerymski i Krok, 2019).

## Cechy jasnej triady a inteligencja emocjonalna

Według Golemana (1997) inteligencja emocjonalna obejmuje motywację i wytrwałość w dążeniu do celu, panowanie nad słabościami, umiejętność kontroli emocji, co wpływa na lepszą zdolność myślenia, rozpoznawanie emocji u innych oraz współodczuwanie i pozytywne postrzeganie przyszłości. Jasna triada jest konstruktem stosunkowo młodym i w tej chwili istnieje niewiele badań mierzących jej związek z różnymi aspektami funkcjonowania człowieka. Nie ma jeszcze badań dotyczących jej związku z inteligencją emocjonalną, w przeciwieństwie do cech ciemnej triady, która w badaniach wykazuje negatywną korelację z tym czynnikiem (Austin i in., 2014), jedynie narcyzm w badaniu Petrides i in. (2011) wykazuje związek dodatni z IE. Tropem do badania relacji jasnej triady i inteligencji emocjonalnej jest badanie Kaufmana i in. (2019), w którym jedną ze zmiennych była empatia mierzona *Skalą empatii poznawczej, afektywnej i somatycznej* autorstwa Rainego i Chen (2018). Zgodnie z wynikami tego badania cechy jasnej triady dodatnio wiązały się z empatią, a ich istnienie przewidywała zarówno empatia afektywna, jak i poznawcza (Kaufman i in., 2019).

## Jasna triada, inteligencja emocjonalna a satysfakcja z życia

Poczucie satysfakcji z życia może być wyjaśniane na podstawie trzech grup teorii, które w swoich założeniach skupiają się na innych czynnikach mających wpływ na odczucie szczęścia i subiektywnego dobrostanu. Grupa pierwsza łączy się z poglądem, że satysfakcja z życia jest związana z predyspozycjami genetycznymi (do pewnego stopnia ludzie rodzą się skłonni do bycia szczęśliwymi lub nieszczęśliwymi) i osobowościowymi – do cech, które są najbardziej powiązane z subiektywnym dobrostanem, należą ekstrawersja (pozytywna korelacja) i neurotyczność (negatywna korelacja) (Diener i in., 2011). W grupie drugiej znajdują się teorie dotyczące zaspokojenia potrzeb i celów, które koncentrują się wokół idei mówiących, że redukcja napięć (np. eliminacja bólu i zaspokojenie potrzeb biologicznych i psychologicznych) prowadzi do szczęścia (Diener i in., 2011). W trzeciej z kolei nacisk kładziony jest na aktywność jednostki, jej satysfakcja z życia zależy więc będzie od stopnia zaangażowania w takie działania, które są z jednej strony interesujące, a z drugiej dostosowane do możliwości osoby (Diener i in., 2011).

Istnieje niewiele badań poświęconych związkowi jasnej triady i satysfakcji z życia. Te, które są dostępne, wskazują jednoznacznie, że im wyższy poziom wiary w ludzi, humanizmu i kandydyzmu, tym wyższa satysfakcja z życia (Kaufman i in., 2019; Neumann i in., 2020). Ci sami autorzy wykazali ponadto, że ciemna triada wiąże się z niższą satysfakcją z życia (Kaufman i in., 2019; Neumann i in., 2020). Liczne badania w mniejszym bądź większym stopniu potwierdzają pozytywny związek inteligencji emocjonalnej i satysfakcji z życia (Ain i in., 2021; Extremera i Rey, 2016; Gul, 2020; Jain, 2015; Mónico i in., 2019; Moroń, 2018; Özyer i in., 2011). Pewne różnice w tym związku występują, kiedy pod uwagę weźmiemy dane demograficzne. Özyer i in. (2011) wykazał, że kobiety miały wyższy poziom inteligencji emocjonalnej niż mężczyźni, co potwierdzają badania

Fayyaza i in. (2017), ale zaprzeczają wyniki Aina i in. (2021). Poziom satysfakcji z życia w kontekście płci w ww. badaniach nie wskazywał na jednoznaczny kierunek lub z pewnym wskazaniem na wyższy poziom satysfakcji z życia u kobiet (Fayyaz i in., 2017). Wiek nie miał znaczenia w poziomie inteligencji emocjonalnej, co wykazano w badaniach Mónico i in. (2019) oraz Özyer i in. (2011). Miał natomiast znaczenie w kontekście odczuwanej satysfakcji z życia. Według wyników badań Mónico i in. (2019) młodzi dorośli (18–39 lat) mieli wyższy poziom zadowolenia z życia niż osoby w okresie średniej i późnej dorosłości (40–60 lat).

## Problem badawczy i hipotezy

Celem niniejszego badania jest analiza związku pomiędzy cechami osobowości wchodzącymi w skład jasnej triady (wiara w ludzi, humanizm, kantyzm) oraz inteligencją emocjonalną, a także ich znaczenie dla satysfakcji z życia u osób w okresie dorosłości.

Główny problem badawczym stanowi próba odpowiedzi na pytanie: Jakie są związki satysfakcji z życia z cechami osobowości wchodzącymi w skład jasnej triady (wiara w ludzi, humanizm, kantyzm) oraz inteligencją emocjonalną u osób w okresie dorosłości?

Na podstawie założeń teoretycznych przedstawionych we wprowadzeniu tej pracy dotyczących związków cech jasnej triady, inteligencji emocjonalnej i satysfakcji z życia postawiono następujące hipotezy:

- H1: Inteligencja emocjonalna wiąże się pozytywnie z występowaniem wszystkich cech jasnej triady.
- H2: Cechy jasnej triady wiążą się pozytywnie z satysfakcją z życia.
- H3: Kobiety mają wyższy poziom cech jasnej triady oraz inteligencji emocjonalnej.
- H4: Inteligencja emocjonalna i jasna triada są pozytywnymi predyktorami satysfakcji z życia.

Ponadto ze względu na brak jednoznacznych przesłanek teoretycznych nie sformułowano hipotez, ale poddano analizie różnice płciowe w zakresie odczuwanej satysfakcji z życia oraz związku pomiędzy wiekiem a poziomem satysfakcji z życia, inteligencji emocjonalnej oraz cech jasnej triady.

## Metoda

### Osoby badane

W badaniu wzięły udział 162 osoby, mieszkańcy województw pomorskiego i warmińsko-mazurskiego. Wśród badanych 84 osoby (51,9%) stanowiły kobiety, a 78 osób (49,1%) to byli mężczyźni. Najmłodsza osoba miała 18 lat, a najstarsza 85

( $M = 45$ ;  $SD = 16,8$ ). Większość badanych (48,8%) posiadało wykształcenie wyższe oraz średnie (28,4). Respondenci pochodzili głównie z miast do 50 tys. mieszkańców (34%) oraz powyżej 250 tys. (32,1%). Większość osób była aktywna zawodowo (66,7%) oraz pozostawała w związku małżeńskim (45,1%) lub partnerskim (20,4%). Ponad połowa respondentów (59,9%) miała przynajmniej jedno dziecko.

## Narzędzia badawcze

### *Jasna triada osobowości*

W celu pomiaru cech jasnej triady wykorzystano *Skalę jasnej triady* w polskiej adaptacji Gerymskiego i Kroka (2019). Oryginalny kwestionariusz został stworzony przez Kaufmana i współpracowników (2019), składa się z 12 stwierdzeń i bada trzy cechy: humanizm, wiarę w ludzi i kantyzm. Badany musiał określić na 5-stopniowej skali (1 – *zdecydowanie się nie zgadzam*; 5 – *zdecydowanie się zgadzam*), na ile zgadzał się z każdym stwierdzeniem. Otrzymane wyniki były analizowane pod kątem posiadania cech jasnej triady zarówno ogólnie, jak i każdej cechy indywidualnie. Rzetelność skal została oceniona na podstawie współczynnika zgodności wewnętrznej  $\alpha$  Cronbacha i wynosi dla poszczególnych cech: humanizm – 0,77; wiara w ludzi – 0,61; kantyzm – 0,5.

### *Inteligencja emocjonalna*

*Kwestionariusz INTE* autorstwa Schutte i współpracowników (1998) w polskiej adaptacji Ciechanowicz, Jaworowskiej i Matczak (2000) został wykorzystany do pomiaru inteligencji emocjonalnej. Kwestionariusz składa się ze 33 stwierdzeń. Badany oceniał każde z nich na 5-stopniowej skali (1 – *zdecydowanie nie zgadzam się*; 5 – *zdecydowanie zgadzam się*). Do analizy wyników w niniejszym badaniu wykorzystano wskaźnik ogólny inteligencji emocjonalnej, którego rzetelność mierzona współczynnikiem zgodności wewnętrznej  $\alpha$  Cronbacha wynosi 0,90.

### *Satysfakcja z życia*

Do pomiaru satysfakcji z życia użyto *Kwestionariusza SWLS (Satisfaction With Life Scale)* autorstwa Dienera, Emmons, Larsona i Griffin (1985) w polskiej adaptacji Juczyńskiego (2001). Skala składa się z 5 stwierdzeń, które badany oceniał na 7-stopniowej skali Likerta (1 – *zdecydowanie nie zgadzam się*; 7 – *zdecydowanie zgadzam się*). Wynik pomiaru to ogólny wskaźnik poczucia satysfakcji z życia, jej rzetelność oceniona na podstawie współczynnika zgodności wewnętrznej  $\alpha$  Cronbacha wynosi 0,81.

## Procedura

Badanie odbyło się metodą papier–ołówek. Dobór osób badanych odbył się za pomocą metody kuli śnieżnej. Każdy zestaw dla badanej osoby zawierał

informację o celu badania oraz komplet kwestionariuszy. Udział w badaniu był anonimowy i dobrowolny. Badanie przeprowadzono, uwzględniając zasady etyczne, zgodne z Deklaracją helsińską.

## Metody analizy danych

Do przeprowadzenia analiz statystycznych wykorzystano program statystyczny IBM SPSS Statistics 27.0.1 na licencji Uniwersytetu Gdańskiego. W pierwszej kolejności analizie poddano skrajne wartości w zmiennych. Wartości skrajne pojawiły się w następujących zmiennych: wynik ogólny jasnej triady ( $n = 1$ ) oraz kantyzm ( $n = 1$ ), wartości te zostały zastąpione najbliższą wartością, która nie jest uznawana jako skrajna (Aguinis i in., 2013; Tabachnick i Fidell, 1996). W celu weryfikacji hipotez 1 i 2, przewidującej związku pomiędzy inteligencją emocjonalną, satysfakcją z życia a cechami jasnej triady, przeprowadzono analizę korelacji Pearsona. Natomiast, aby zweryfikować hipotezę 3 oraz odpowiedzieć na pytania badawcze dotyczące różnic płciowych, przeprowadzono test porównań międzygrupowych *t*-Studenta dla prób niezależnych, a analizę korelacji Pearsona w celu analizy związku pomiędzy wiekiem i ujętymi w badaniu zmiennymi. Regresję liniową zastosowano w celu przetestowania hipotezy 4.

Wielkość próby oszacowano za pomocą programu G\*power 3.1.9.7. (Faul i in., 2009). W warunkach z poziomem efektu 0,15 (średni efekt), poziomem błędu 0,05 i mocą testu 0,95, minimalna wielkość próby wymagana do przeprowadzenia analizy regresji liniowej z czterema predyktorami to 129 osób badanych.

## Wyniki

Przeprowadzona analiza korelacji wskazuje na istotny statystycznie dodatni związek pomiędzy wynikiem ogólnym jasnej triady oraz inteligencją emocjonalną.

**Tabela 1**

*Korelacja współczynnikiem  $r$  Pearsona poziomu satysfakcji z życia z cechami jasnej triady oraz inteligencją emocjonalną*

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2
Satysfakcja z życia	162	21,41	5,29	–	
Inteligencja emocjonalna	162	123,49	15,26	0,49**	–
Jasna triada – wynik ogólny	162	45,18	6,14	0,29**	0,46**
Humanizm	162	15,04	2,53	0,26**	0,45**
Wiara w ludzi	162	13,96	3,35	0,25**	0,33**
Kantyzm	162	16,16	2,38	0,14	0,25**

\*\* $p < 0,01$ ; 1 – satysfakcja z życia; 2 – inteligencja emocjonalna

W ramach wstępnych analiz przedstawione zostały dodatkowo współczynniki korelacji dla związków satysfakcji z życia z inteligencją emocjonalną oraz cechami jasnej triady (tabela 1, s. 94). I tak, inteligencja emocjonalna wiąże się pozytywnie z wszystkimi cechami jasnej triady oraz z satysfakcją z życia. Podobnie ogólny wskaźnik jasnej triady pozytywnie koreluje z deklarowaną satysfakcją życia. Natomiast analiza cech ujętych w modelu jasnej triady wskazuje, że nie wszystkie cechy wiążą się istotnie statystycznie z satysfakcją z życia – cechą, która nie wykazuje tych istotnych związków jest kantyzm. Dodatkowo sprawdzono, że istnieje istotna statystycznie różnica pomiędzy współczynnikami korelacjami satysfakcji z życia i jasnej triady oraz satysfakcji z życia i inteligencji emocjonalnej ( $Z = 2,12; p = 0,03$ ) – silniejszy okazał się związek satysfakcji z życia z inteligencją emocjonalną niż z jasną triadą osobowości. Podsumowując, potwierdzona została hipoteza 1 oraz częściowo 2.

Tabela 2 przedstawia różnice płciowe w wymiarze cech jasnej triady, inteligencji emocjonalnej oraz satysfakcji z życia.

**Tabela 2**

*Jasna triada, inteligencja emocjonalna oraz satysfakcja z życia u kobiet i mężczyzn (test porównań międzygrupowych t-Studenta dla prób niezależnych)*

	Kobiety <i>n</i> = 84		Mężczyźni <i>n</i> = 78		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Jasna triada – wynik ogólny	46,35	5,70	43,92	6,38	2,56	160	0,012
Humanizm	15,61	2,35	14,42	2,58	3,06	160	0,003
Wiara w ludzi	14,29	3,24	13,62	3,46	1,27	160	0,205
Kantyzm	16,42	2,47	15,88	2,26	1,44	160	0,153
Inteligencja emocjonalna	126,44	12,54	120,36	17,25	2,54	159	0,012
Satysfakcja z życia	21,63	5,03	21,17	5,58	0,56	160	0,58

Jak wykazują uzyskane wyniki, kobiety deklarowały wyższy poziom cech jasnej triady w wyniku ogólnym oraz wyższy poziom humanizmu i inteligencji emocjonalnej niż mężczyźni, co potwierdza hipotezę 3. Różnice w zakresie kantyzmu, wiary w ludzi oraz satysfakcji z życia u kobiet i mężczyzn okazały się nieistotne statystycznie (tabela 2).

Wyniki analizy korelacji Pearsona wykazały natomiast, że wiek w istotny statystycznie sposób pozytywnie wiąże się jedynie z ogólnym wynikiem cech jasnej triady ( $r = 0,23; p < 0,01$ ) oraz wiarą w ludzi ( $r = 0,25; p < 0,01$ ). Nie wykazano istotnych statystycznie związków pomiędzy wiekiem a pozostałymi cechami jasnej triady, jak również inteligencją emocjonalną i satysfakcją z życia.

W ostatnim kroku przeprowadzono analizę regresji liniowej, w której zmienną wyjaśnianą była deklarowana satysfakcja z życia, a zmiennymi wyjaśniającymi inteligencja emocjonalna oraz cechy jasnej triady osobowości (tabela 3, s. 96).

Zakładany model jest istotny statystycznie i wyjaśnia 23% wariacji satysfakcji z życia, natomiast w modelu tym jedynie inteligencja emocjonalna okazała się istotnym statystycznie predyktorem. Hipoteza 4 została zatem częściowo potwierdzona.

**Tabela 3**

*Jasna triada i inteligencja emocjonalna jako predyktory satysfakcji z życia (analiza regresji liniowej)*

Zmienne	Wartości współczynników regresji		<i>t</i>
	<i>b</i>	<i>beta</i>	
Stała	0,494		-0,14
Inteligencja emocjonalna	0,15	0,45	5,60*
Humanizm	0,04	0,02	0,24
Wiara w ludzi	0,15	0,09	1,19
Kantyzm	0,015	0,01	0,09

$R^2 = 0,25$ ; skorygowany  $R^2 = 0,23$   
 $F(4,156) = 12,76$ ;  $p < 0,001$

\* $p < 0,05$

## Dyskusja

Przeprowadzone badanie miało na celu analizę związków pomiędzy stosunkowo nowym konstruktem jasnej triady osobowości a inteligencją emocjonalną oraz ich wspólnego znaczenia dla satysfakcji z życia w okresie dorosłości. W analizach uwzględniono zmienne demograficzne takie jak płeć czy wiek.

Po pierwsze, analizy pokazały, że inteligencja emocjonalna wiąże się ze wszystkimi cechami jasnej triady, tak jak przewidziano. Wynik ten jest mocną stroną tego badania, ponieważ do tej pory związek cech jasnej triady z ogólnym czynnikiem inteligencji emocjonalnej nie był jeszcze badany. Omawiane relacje pomiędzy jasną triadą osobowości a inteligencją emocjonalną pozostają spójne z wynikami uzyskanymi przez Kaufmana i in. (2019), w których istotnym korelatem cech jasnej triady osobowości była empatia, a jednym z czynników składających się na inteligencję emocjonalną według modelu Mayer, Salovey i Caruso (2004) jest właśnie rozpoznawanie, rozumienie i kontrolowanie emocji u siebie i u innych. Johnson (2018), podobnie jak twórcy jasnej triady, którzy zastanawiali się nad postawami i cechami osób o dobroczynnym podejściu, zwróciła uwagę, że większość badań nad zachowaniami prospołecznymi koncentruje się na czynnikach sytuacyjnych, a nie na różnicach indywidualnych. Uznała, że empatia, współczucie i altruizm jako konstrukty związane z zachowaniami prospołecznymi są na tyle istotne, że skonstruowała z nich swoją skalę jasnej triady (Light-3), w której badano wymiar tych trzech czynników. Świadczy to o zasadności poszukiwania powiązań między jasną triadą stworzoną przez Kaufmana



i współpracowników (2019) oraz inteligencją emocjonalną. Może w przyszłości warto podjąć próbę połączenia tych dwóch skal.

Po drugie, wstępne analizy korelacji potwierdziły pozytywne związki pomiędzy satysfakcją z życia a inteligencją emocjonalną i cechami jasnej triady osobowości, z wyłączeniem kandydyzmu, chociaż silniejszy związek okazał się dla satysfakcji z życia z inteligencją emocjonalną niż jasną triadą (wynik ogólny). Wspólne ujęcie cech jasnej triady i inteligencji emocjonalnej jako predyktorów satysfakcji z życia wskazało, że to przede wszystkim na bazie deklarowanej inteligencji emocjonalnej można przewidzieć satysfakcję z życia. W tym kontekście może potwierdzać się rola inteligencji emocjonalnej w efektywnej realizacji ważnych celów jednostki, ale także poszukiwania i podejmowania przez człowieka tych działań, które są dla niego atrakcyjne z punktu widzenia jego potrzeb oraz wiążą się z doświadczaniem pozytywnych emocji (Żmuda i in., 2021). Nowsze badanie Mewary (2024) nad związkiem cech jasnej triady i satysfakcji z życia u osób pracujących w sektorze opieki zdrowotnej wskazują na pozytywną korelację między tymi dwoma wymiarami. W przyszłości warto rozważyć badania w kierunku poszukiwania różnic w zakresie posiadania cech jasnej triady, a satysfakcji z życia i satysfakcji zawodowej między różnymi profesjami, w celu analizy użyteczności tych cech w różnych środowiskach zawodowych.

Co interesujące, w badanej grupie zmienne demograficzne takie jak wiek i płeć nie wiązały się z satysfakcją z życia. W teorii przywołane zostały wyniki badań Mónico i in. (2019), które wskazywały na wyższy poziom zadowolenia z życia u osób w okresie wczesnej dorosłości. Brak różnic w zakresie tej zmiennej w tym badaniu może być związany z porównywalnym poziomem satysfakcji z życia akurat w tej grupie badanych, ale jest również zgodne z wynikami badań Realo i Dobewalla (2011), u których mieszkańcy Finlandii i Szwecji również nie wykazali różnic między wiekiem i satysfakcją z życia, podobnie jak mieszkańcy Stanów Zjednoczonych w badaniu Hartunga i in. (2021).

Stwierdzono ponadto pewne różnice płciowe w zakresie analizowanych zmiennych. Kobiety miały wyższy wskaźnik cech jasnej triady w wyniku ogólnym i humanizmie, co również potwierdzają wyniki Gerymskiego i Kroka (2019) oraz Pechorro i in. (2024), według których wynik ten jest zgodny z różnicami płciowymi faworyzującymi kobiety pod względem osobowości antyspołecznej i cech psychopatycznych. W zakresie pozostałych cech w przyszłych badaniach należałoby jeszcze poddać głębszej analizie charakterystykę socjodemograficzną kobiet i mężczyzn. Analizy potwierdziły również, że kobiety osiągały wyższy wskaźnik inteligencji emocjonalnej (por. Brackett i Mayer, 2003; Day i Carroll, 2004).

Podsumowując, nie ma wątpliwości, że natura ludzka posiada zarówno ciemne, jak i jasne strony. Jednak dotychczas w badaniach więcej uwagi poświęcono „ciemnej stronie” osobowości i jej związku z etycznie, moralnie i społecznie negatywnymi przekonaniami i zachowaniami (Moshagen i in., 2018). Twórcy jasnej triady, kiedy rozpoczęli pracę nad tym konstruktem, zastanawiali się, czym różni się życie osób reprezentujących cechy ciemnej triady od tych, którzy na co dzień wykazują postawę kochającą i dobroczynną (Kaufman i in., 2019). Uzyskane w badaniu własnym wyniki sugerują, że wyższa inteligencja emocjonalna sprzyja deklarowaniu wyższej satysfakcji z życia. Czynniki inteligencji emocjonalnej

mające wpływ na subiektywny dobrostan to np. samoocena, rozumiana jako zdolność do rozumienia, postrzegania i akceptowania siebie; samorealizacja; tolerancja na stres, jako zdolność do konstruktywnego radzenia sobie z emocjami; optymizm oraz szczęście (Bar-On, 2006). Zastanawiający jest natomiast słabszy związek cech jasnej triady osobowości z satysfakcją z życia. O ile w badaniu własnym wykazano pozytywny związek tych zmiennych, co potwierdzają dotychczasowe badania (por. Gourand i in., 2023; Kaufman i in., 2019; Neumann i in., 2020), o tyle w modelu, który ujmował inteligencję emocjonalną i cechy jasnej triady, te drugie nie okazały się istotnymi predyktorami satysfakcji z życia. Otwarta pozostaje kwestia eksploracji w badaniach i dyskusjach związku jasnej strony osobowości z satysfakcją z życia, ale również innymi aspektami, takimi jak satysfakcja ze związku, życia zawodowego, a także zbadanie predyktorów humanizmu, wiary w ludzi i kandyzmu.

### Ograniczenia badania własnego

Jednym z ograniczeń badania jest duża homogeniczność grupy oraz nielosowy dobór próby. Większość badanych to osoby mające wykształcenie wyższe, pracujące, pozostające w związku małżeńskim lub partnerskim oraz pochodzące z rodzin pełnych. W przyszłych badaniach należałoby tę grupę powiększyć, zróżnicować oraz zastosować losowy dobór próby, co zwiększyłoby możliwości weryfikacji istnienia niewielkich efektów w zakresie analizowanych związków oraz generalizacji uzyskanych wyników.

### Bibliografia

- Aguinis, H., Gottfredson, R. K., Joo, H. (2013). Best-practice recommendations for defining, identifying, and handling outliers. *Organizational Research Methods*, 16(2), 270–301. <https://doi.org/10.1177/1094428112470848>
- Ain, N. U., Munir, M., Suneel, I. (2021). Role of emotional intelligence and grit in life satisfaction. *Heliyon*, 7(4), e06829. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06829>
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Smith, M., Tohver, G. (2014). Associations of the managing the emotions of others (MEOS) scale with personality, the Dark Triad and trait EI. *Personality and Individual Differences*, 65, 8–13. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.060>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology*, 29(9), 1147–1158. <https://doi.org/10.1177/0146167203254596>
- Day, A. L., Carroll, S. A. (2004). Using an ability-based measure of emotional intelligence to predict individual performance, group performance, and group citizenship behaviours.

- Personality and Individual Differences*, 36(6), 1443–1458. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00240-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00240-X)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15-327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15-327752jpa4901_13)
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. W: S. J. Lopez i C. R. Snyder (red.), *Oxford handbook of positive psychology* (s. 187–194). Oxford University Press.
- Extremiera, N., Rey, L. (2016). Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*, 102, 98–101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.051>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fayyaz, A., Khan, F., Ijaz, R., Kanwal, M., Rashid, S., Tariq, A. (2017, November 29–30). *Relationship Between Emotional Intelligence and Life Satisfaction Among Adolescents and Young Adults* [Paper presentation]. Conference: 3rd Multi Disciplinary Student Research. [https://www.researchgate.net/publication/349427338\\_Relationship\\_between\\_Emotional\\_Intelligence\\_and\\_Life\\_Satisfaction\\_among\\_Adolescents\\_and\\_Young\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/349427338_Relationship_between_Emotional_Intelligence_and_Life_Satisfaction_among_Adolescents_and_Young_Adults)
- Gerymski, R., Krok, D. (2019). Psychometric properties and validation of the Polish adaptation of the Light Triad Scale. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(4), 341–354. <https://doi.org/10.5114/cipp.2019.92960>
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Media Rodzina.
- Gourand, A. B., Azemoudeh, M., Esmailpour, K., Hosseini Nasab, S. D. (2023). The Relationship Between Dark and Light Dimensions of Personality with Life Satisfaction Mediated by Value Orientations. *Positive Psychology Research*, 8(4), 95–112. <https://doi.org/10.22108/pppls.2022.131546.2227>
- Gül, N. (2020). The Relationship Between Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Stress Management. *Khazar Journal of Humanities and Social Sciences*, 23(3), 5–22. <https://doi.org/10.5782/2223-2621.2020.23.3.5>
- Hartung, J., Spormann, S. S., Moshagen, M., Wilhelm, O. (2021). Structural differences in life satisfaction in a U.S. adult sample across age. *Journal of Personality*, 89, 1232–1251. <https://doi.org/10.1111/jopy.12654>
- Jain, D. R. (2015). Emotional Intelligence & its relationship with Life Satisfaction. *Journal of Management*, 8(1), 61–63. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3693.6802>
- Jaworowska, A., Matczak, A. (2001). *Podręcznik inteligencji emocjonalnej INTE*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Johnson, L. K. D. (2018). The Light Triad Scale: Developing and Validating a Preliminary Measure of Prosocial Orientation. *Electronic Thesis and Dissertation Repository*. 5515. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/5515>
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Skala Satisfakcji z Życia*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

- Kaufman, S. B., Yaden, D. B., Hyde, E., Tsukayama, E. (2019). The Light vs. Dark Triad of Personality: Contrasting Two Very Different Profiles of Human Nature. *Frontiers in Psychology*, 10, artykuł 467. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00467>
- Láng, A., Birkás, B. (2014). Machiavellianism and perceived family functioning in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 63, 69–74. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2014.01.065>
- Lukić, P., Živanović, M. (2021). Shedding light on the Light Triad: Further evidence on structural, construct, and predictive validity of the Light Triad. *Personality and Individual Differences*, 178, artykuł 110876. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110876>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)
- Mewara, A. (2024). Effect of light triad, meaning in life on level of life satisfaction among health care workers: A comparative study. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 11(1), 73–122. <https://ijrar.org/papers/IJRARTH00156.pdf>
- Mónico, L., Santos, P. I., Carvalho, C., Parreira, J. I., Santos-Costa, P. J., Parreira, P. (2019). Emotional Intelligence and Life Satisfaction in Adulthood. W: J. García-Alonso i C. Fonseca (red.), *Gerontechnology. IWoG 2018. Communications in Computer and Information Science*, Vol. 1016 (s. 201–215). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-16028-9\\_18](https://doi.org/10.1007/978-3-030-16028-9_18)
- Moroń, M. (2018). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: The mediating role of the positivity ratio. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(3), 212–223. <https://doi.org/10.5114/cipp.2018.75650>
- Moshagen, M., Hilbig, B. E., Zettler, I. (2018). The dark core of personality. *Psychological Review*, 125(5), 656–688. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/rev0000111>
- Neumann, C. S., Kaufman, S. B., Brinke, L., Yaden, D. B., Hyde, E., Tsykayama, E. (2020). Light and dark trait subtypes of human personality – A multi-study person-centered approach. *Personality and Individual Differences*, 164, artykuł 110121 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110121>
- Özyer, K., Azizoğlu, Ö., Fahreeva, G. (2011). A Study About Relationship Between Emotional Intelligence and Life Satisfaction. *Akademik Bakış Dergisi*, 25, 1–20.
- Pechorro, P., Baptista, M. M., Bonfá-Araujo, B., Nunes, C., DeLisi, M. (2024). Screening for Light Personalities in Portugal: A Cross-Cultural Validation of the Light Triad Scale With an At-risk-of-delinquency Sample. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. Online First. <https://doi.org/10.1177/0306624x241228234>
- Peterson, R. D., Palmer, C. L. (2021). The Dark is Rising: Contrasting the Dark Triad and Light Triad on Measures of Political Ambition and Participation. *Frontiers in Political Science*, 3, artykuł 657750. <https://doi.org/10.3389/fpos.2021.657750>
- Petrides, K. V., Vernon, P. A., Aitken Schermer, J., Veselka, L. (2011). Trait Emotional Intelligence and the Dark Triad Traits of Personality. *Twin Research and Human Genetics*, 14(1), 35–41. <https://doi.org/10.1375/twin.14.1.35>
- Raine, A., Chen, F. R. (2018). Cognitive, affective, and somatic empathy scale (CASES) for children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 47(1), 24–37. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1295383>

- Realo, A., Dobewall, H., (2011). Does life satisfaction change with age? A comparison of Estonia, Finland, Latvia, and Sweden. *Journal of Research in Personality*, 45(3), 297–308. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.03.004>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., Dornheim, L. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics* (wyd. 3). Harper Collins.
- Żmuda, A., Sękowski, A., Szymczak, I. (2021). Potrzeba poznania a inteligencja emocjonalna u osób z wysokimi osiągnięciami edukacyjnymi. *Przegląd Psychologiczny*, 64(3), 67–80. <https://doi.org/10.31648/pp.7331>