

2016

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA

ZAKLJUČNA NALOGA  
MRAČNA TRIADA IN BLAGOSTANJE

SELENA ROZMAN

ROZMAN

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Mračna triada in blagostanje**

(Dark triad and well-being)

Ime in priimek: Selena Rozman  
Študijski program: Biopsihologija  
Mentor: doc. dr. Kristijan Musek Lešnik  
Somentor: asist. dr. Vesna Jug

Koper, avgust 2016

## Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Seleno ROZMAN

Naslov zaključne naloge: Mračna triada in blagostanje

Kraj: Koper

Leto: 2016

Število listov: 32

Število slik: 3

Število tabel: 7

Število referenc: 35

Mentor: doc. dr. Kristijan Musek Lešnik

Somentor: asist. dr. Vesna Jug

Ključne besede: pozitivna psihologija, hedonsko blagostanje, eudaimonsko blagostanje, PERMA, mračna triada

Izvleček:

Blagostanje predstavlja osrednji konstrukt v pozitivni psihologiji, ki zadeva optimalno izkustvo in funkcioniranje. Raziskovanje blagostanja poteka iz dveh temeljnih perspektiv – prvi pristop je hedonski, ki se osredotoča na srečo in definira blagostanje v smislu pridobitve užitka in izogibanja bolečini, drugi, eudaimonski, pa se osredotoča na pomen in samouresničitev ter definira blagostanje v smislu stopnje, kako je oseba polno funkcionirajoča. Eden pomembnejših dejavnikov psihičnega blagostanja in zdravja je osebnost. V raziskavi je avtorica preverjala povezanost hedonskega in eudaimonskega blagostanja z osebnostnimi lastnostmi mračne triade - narcisizmom, makiavelizmom in psihopatijo. Njihove skupne lastnosti so socialno zlonamerne karakteristike in obnašanje nagnjeno k samo-promociji, hladnokrvnosti, dvoličnosti in agresivnosti. Za pridobitev podatkov je avtorica uporabila dva javno dostopna vprašalnika PERMA-Profilier in kratek neklinični vprašalnik Mračne triade (SD3), ki ju je prevedla iz angleščine. V raziskavi je sodelovalo 219 udeležencev, od tega 69 moških in 150 žensk s povprečno starostjo 31,5 let (SD = 9,5). Vzorec je bil izbran priložnostno. Glavne ugotovitve so bile, da makiavelizem in psihopatija negativno korelirata s splošnim blagostanjem, od tega psihopatija močneje, ter narcisizem korelira pozitivno. Avtorica zaključuje, da osebe z izraženo narcisistično osebnostjo živijo skoraj polno funkcionirajoče življenje, ki vključuje hedonske (npr. pozitivna čustva, občutek sreče) in eudaimonske (angažiranje, pomen, dosežki) elemente. Psihopatska osebnost velja za najmračnejšo osebnost v mračni triadi, saj je negativno korelirala s skoraj vsemi konstrukti blagostanja ter se pozitivno povezovala samo z osamljenostjo in negativnimi čustvi. Ugotovitve raziskave ponujajo podrobnejši vpogled v področje blagostanja v povezavi z mračno triado.

**Key words documentation**

Name and SURNAME: Selena ROZMAN

Title of the final project paper: Dark triad and well-being

Place: Koper

Year: 2016

Number of pages: 32

Number of figures: 3

Number of tables: 7

Number of references: 35

Mentor: Assist. Prof. Kristijan Musek Lešnik, PhD

Co-Mentor: Assist. Vesna Jug, PhD

Keywords: positive psychology, eudaimonic well-being, hedonic well-being, PERMA, Dark triad

Abstract:

Well-being constitutes the central construct in positive psychology, dealing with optimal experience and functioning. Research of well-being derives from two basic perspectives – the first one, hedonic, is centered around happiness and defines well-being as obtaining pleasure and avoiding pain; while the second perspective, eudaimonic, focuses on meaning and self-realisation, and defines well-being in a sense of a person's level of full functionality. Personality is one of the key elements of psychological well-being and health. The research questions relations between hedonic and eudaimonic well-being with personality characteristics of the dark-triad – narcissism, Machiavellianism and psychopathy. Their common attributes are socially malicious characteristics and self-promoting, insensitive, deceiving and aggressive behaviours. For the acquisition of data author of the research used two publicly available questionnaires; the PERMA-Profiler and a non-clinical questionnaire on the Dark triad (SD3), both translated from English. The research involved 219 participants, 69 men and 150 women with average age of 31,5 (SD = 9,5). The pattern of choosing was selected randomly. The main conclusion revealed negative correlation of Machiavellianism and psychopathy with well-being, the stronger being in case of psychopathy, while narcissism correlates positively. The author can conclude that people with more prominent narcissistic personality can live an almost fully functional life, containing both, hedonic (positive emotions, sense of happiness, etc.) and eudaimonic (engagement, meaning, accomplishment, etc.) elements. Psychopathic personality is known to be the darkest in the Dark triad for its negative correlation with merely every constructs of well-being, while loneliness and negative emotions are the only positive correlations. The research conclusions offer a detailed insight into area of well-being in connection with the Dark triad.

## KAZALO VSEBINE

1 UVOD.....	1
1.1 Pozitivna psihologija .....	1
1.1.1 Blagostanje .....	3
1.1.2 Večdimenzionalni modeli.....	5
1.1.3 Teorija avtentične sreče .....	7
1.1.4 Teorija blagostanja - PERMA .....	7
1.2 Osebnost .....	12
1.2.1 Osebnost in psihično blagostanje .....	12
1.2.2 Mračna triada.....	13
1.2.3 Mračna triada in blagostanje .....	15
1.3 Namen dela in hipoteze .....	16
2 METODA .....	17
2.1 Vzorec.....	17
2.2 Pripomočki .....	17
2.3 Postopek .....	18
3 REZULTATI .....	19
3.1 Analiza vprašalnika Mračna triada .....	19
3.2 Analiza vprašalnika PERMA-Profilier .....	20
3.3 Povezava med blagostanjem in mračno triado .....	22
4 INTERPRETACIJA .....	23
5 SKLEPI.....	28
6 LITERATURA IN VIRI.....	29

## KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 3.01 Opisna statistika vprašalnika Mračna triada .....	19
Tabela 3.02 Spearmanov korelacijski koeficient med elementi Mračne triade .....	19
Tabela 3.03 Zanesljivost prevedenega vprašalnika Mračna triada .....	20
Tabela 3.04 Opisna statistika vprašalnika PERMA - Profiler .....	20
Tabela 3.05 Zanesljivost prevoda PERMA-Profiler.....	21
Tabela 3.06 Spearmanov korelacijski koeficient med elementi vprašalnika PERMA-Profiler .....	21
Tabela 3.07 Spearmanov korelacijski koeficient med elementi vprašalnika Mračna triada in PERMA-Profiler .....	22

---

## **KAZALO SLIK IN GRAFIKONOV**

<i>Slika 1.01.</i> Hierarhična struktura psihičnega blagostanja.....	6
<i>Slika 1.02.</i> Primerjava teorije avtentične sreče s teorijo blagostanja.....	8
<i>Slika 1.03.</i> Izvor Teorije blagostanja .....	11

## 1 UVOD

### 1.1 Pozitivna psihologija

Osrednja tematika v razvoju znanstvene psihologije je bila negativno naravnana. Največkrat se je dotikala negativnih aspektov življenja, problemov in motenj v psihičnem in osebnostnem delovanju. Ker je bila večina člankov in knjig spisana na tak način, se je dogajalo, da je bila podoba človeka prikazana kot predvsem anksiozno, nevrotično in agresivno bitje, ki mu primanjkuje pozitivnih lastnosti, pomembnih za občutja smiselnosti življenja. Kritiki takšnega poudarjanja negativnosti so bili humanistični in eksistencialni psihologi, ki so že desetletja pred pojavom pozitivne psihologije opozarjali na generične pozitivne vidike človekove narave. V pozitivni psihologiji so se tako čez čas oblikovale različne teorije, od katerih so najbolj v osredju hedonske, eudaimonske ter mešane (Musek, 2015; Ryan in Deci, 2000). Študije, povezane s hedonsko smerjo, uporabljajo izraze kot so sreča, subjektivno blagostanje in zadovoljstvo z življenjem, medtem ko so pri eudaimonski smeri v ospredju izrazi socialno blagostanje in človekov razcvet (Dodge, Daly, Huyton in Sanders, 2012, po Li, 2013; Keyes, 1998, po Li, 2013; McDowell, 2010, po Li, 2013; Seligman, 2011).

Prve dokumentirane raziskave blagostanja segajo v čas antične Grčije, ko so se takratni filozofi ukvarjali z vprašanjem, kaj je tisto, za kar si ljudje v življenju najbolj prizadevajo. Aristotel je bil mnenja, da je sreča (eudaimonia) človekov najvišji cilj in najvišja dobrina, ki si jo ljudje želimo izključno zaradi nje same. Opozarjal je, da je odvisna od nas in sicer od »umne in vrle dejavnosti duše« (Vorländer, 1977, cit. po Musek, 2015, str. 131). Demokrit je bil podobnega mnenja – končni smoter (»telos«) je po njegovem kombinacija srčnega miru (»euthymia«), srečnosti (»euesto«) in neomajne uravnoteženosti (»ataraxia«) (Vorländer, 1977, cit. po Musek, 2015, str. 58) ter zaključuje, da »sreča in nesreča prebivata v duši« (Vorländer, 1977, cit. po Musek, 2015, str. 59).

Pogled, da vsi ljudje stremijo k sreči (želja po izkustvu zadovoljstva/užitka in izogib bolečine), se pripisuje Aristippusu kot očetu hedonizma (Ryan in Deci, 2001; Waterman, 1993, po Li, 2013). Ti dve smeri sta se razvijali skozi čas ločeno s spremembami in razširitvami definicij (Huppert in So, 2013). V preteklosti se je z vprašanjem, kako razumeti in dosehati dolgoročno srečo, ukvarjal tudi Buddha. Najbolj uporabna načela pri tej temi so učenje karme ali namernih dejanj (*ang.* »*intentional action*«) (Bhikkhu, 2016).

Prve empirične raziskave psihičnega blagostanja so bile izvedene še pred uradnim nastopom pozitivne psihologije. Kot začetnika lahko štejemo ameriškega psihologa Wilsona (1967, po Musek, 2015), ki je glede na rezultate raziskav določil, da je oseba, ki je



srečna »mlada, zdrava, dobro izobrazena, dobro plačana, ekstravertirana, optimistična, brezskrbna, verna, poročena, z visokim samospoštovanjem, delovno moralo, prizadevna, moški ali ženska, različne inteligentnosti«. Tudi Slovenec Anton Trstenjak, ki je leta 1974 napisal knjigo »Človek in sreča«, se šteje za predhodnika pozitivne psihologije. Ta se je nagibal k humanizmu, še bolj pa k usmeritvi Frankla (Musek, 2015).

Pred 30 leti je Diener (1984) ugotovil, da subjektivno blagostanje vključuje afektivne in kognitivne elemente. Ryff in Keyes (1995) sta definirala psihološko blagostanje s šestimi različnimi področji (sprejemanje samega sebe, pozitivni odnosi z drugimi, avtonomnost, obvladovanje okolja, smisel življenja in osebnostna rast). Te dimenzije so hkrati dimenzije psihičnega blagostanja in psihičnega zdravja (Musek, 2015).

Za razmah pozitivne psihologije v 21. stoletju je zaslužen Martin Seligman. S pomočjo anonimne fundacije je pričel z obširnimi raziskovanjem pozitivne psihologije (Seligman, 2011) ter leta 1998 uvedel Pozitivno psihologijo kot psihološki pristop (López-Cepero Borrego, Fernández Jiménez in Senín Calderón, 2009). Kot predsednik Ameriškega psihološkega združenja (APA) je zastavil nov cilj: raziskati, kaj je tisto, kar naredi življenje vredno obstanka in kateri pogoji to omogočajo (Seligman, 2011).

Osrednja tema, s katero se ukvarja pozitivna psihologija je optimalno človeško doživljanje. Z njim je povezano tudi uspešnejše in učinkovitejše delovanje in obnašanje (Musek, 2015). Keyes (2002) predlaga, da so za uspeh/razcvet potrebni visoko psihološko, čustveno in socialno blagostanje. V. Huta (2010) je ustvarila s pomočjo Watermanna in na podlagi Ryffove teorije (1995) nov multidimenzionalni vprašalnik HEMA (Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities) (Huta, 2016). Seligmanova teorija blagostanja (2011) zajema pet stebrov blagostanja - pozitivna čustva, angažiranje, pozitivni medosebni odnosi, pomen in dosežki. Wong (2011) predpostavlja, da hedonski, eudaimonski in charionski tipi sreče prispevajo k splošnemu pomenu subjektivnega blagostanja, in se izrazijo različno glede na osebo, okoliščine in kontekst. Huppert in So (2013) definirata deset komponent razcveta/uspeha, ki so nasprotna glavnim simptomom depresije in anksioznosti (kompetence, čustvena, stabilnost, angažiranje, pomen, optimizem, pozitivna čustva, pozitivni medosebni odnosi, vzdržljivost, samospoštovanje, vitalnost). S kvantitativnimi raziskavami na področju pozitivne psihologije sta Rusk in Waters (2015) empirično izpeljala model pozitivnega funkcioniranja s petimi elementi (razumevanje in obvladovanje, pozornost in zavedanje, čustva, cilj in navade, vrline in medosebni odnosi).

Medtem ko se tradicionalna psihologija osredotoča na prepoznavanje in zdravljenje duševnih okvar, kot so depresija, anksioznost in duševne motnje, je cilj pozitivne psihologije večanje blagostanja, doseganje in vzdrževanje človekovega osebnega »razcveta« (ang. »*flourish*«) ter pomagati ljudem živeti dobro brez kakšnih psiholoških bolezni (Seligman, Linley, Joseph in Boniwell, 2003, po Li, 2013). Pozitivna psihologija se

ne ukvarja samo z ljudmi, ki imajo že postavljeno diagnozo, temveč cilja tudi na ljudi v vsakdanjem življenju (Li, 2013).

### 1.1.1 Blagostanje

WHO (World Health Organisation) definira duševno zdravje kot »stanje blagostanja, v katerem vsak posameznik uresničuje svoje potencialne, se zna spopadati z normalnimi stresorji v življenju, dela produktivno in učinkovito ter je sposoben prispevati k skupnosti« (Mental health: A state of well-being, 2014). Države po vsem svetu se vedno bolj usmerjajo v zdravje in blagostanje svojih državljanov z zavedanjem, da sam denar ne naredi človeka bolj srečnega ali zdravega (Diener in Seligman, 2004; Forgeard, Jayawickreme, Kern in Seligman, 2011, po Li, 2013; Huppert in So, 2013). Da bi dosegli boljše zdravje in blagostanje državljanov, bi morale vlade zavzeti proaktiven pristop in graditi na pozitivnih fizičnih in psiholoških aspektih posameznikov (Li, 2013).

Blagostanje ima v vseh kulturah velik pomen. Sreča in zadovoljstvo postajata vedno bolj pomembna, kolikor bolj so zadovoljene osnovne človeške potrebe (Musek, 2015). Blagostanje lahko opišemo kot multidimenzionalni in hkrati osrednji konstrukt pozitivne psihologije (Li, 2013; Musek, 2008), ki vključuje hedonske in eudaimonske vrednote, ki sta glavni paradigmi blagostanja. Lahko ga preučujemo na ravni skupine (izboljšanje državljanske zavesti), na ravni posameznika (pozitivne lastnosti posameznika kot sta pogum in vztrajnost) in kontekstualno (na delovnem mestu ali v družinskem okvirju). Merimo ga subjektivno preko poročanja posameznikov o svojih občutkih ali objektivno z opazovanjem tretje osebe (Li, 2013).

Seligman in Csikszentmihalyi (2000) sta predpostavila, da blagostanje dosegamo na več nivojih in sicer na subjektivnem, skupinskem in individualnem. Subjektivni nivo vključuje izkustvo sreče, zadovoljstva in blagostanje, kakor ga zazna oseba sama; individualni nivo sestavlja izražanje pozitivnih lastnosti kot so ljubezen, vztrajnost, odpuščanje, skupinski nivo pa vključuje odgovornost, altruizem in vljudnost. Seligmanova Teorija blagostanja je usmerjena na individualni nivo vsakega od petih elementov, ki skupaj pripomorejo k blagostanju, in so bili izbrani na podlagi intrinzičnih vrednosti.

#### 1.1.1.1 Eudaimonsko blagostanje

»Za Aristotela je hedonsko uživanje nekaj vulgarnega, ker naredi iz nas sužnje čutnih užitek. Aristotel je zagovornik eudaiomonije, občutka, da izpolnjujemo splošno veljavno načelo krepostnega življenja in sledenju notranjega glasu (sokratovskemu daimonu), ki presega egoistično, trenutno in zgolj sami sebi namenjeno čutnost« (Musek, 2008, str. 46).

Za začetnico novejše eudaimonske smeri velja Jahoda (1958, po Li, 2013), ki je v zadnjem stoletju z analiziranjem in povzemanjem kliničnih in socioloških teorij ugotavljala, kakšne

lastnosti bi naj zdrava oseba imela. Jahoda je identificirala šest ključnih elementov pozitivnega delovanja: »odnos do samega sebe«, »suverenost«, »obvladovanje okolja«, »vključevanje«, »dojemanje realnosti« in »samoaktualizacija«. Približno v istem obdobju je Rogers (1963, po Li, 2013) prišel do podobnih zaključkov med analiziranjem h klientu usmerjenih terapij. Rezultat, katerega je poimenoval »polno funkcionirajoča oseba«, je nekdo, ki je zmožen uresničevati svoje potenciale, je realističen, sposoben izboljšav, se znajde v socialnih odnosih in je ustvarjalen. S to smerjo psihičnega blagostanja so se zraven Rogersa ukvarjali tudi Jung, Goldstein in Maslow, katerim je bila skupna tema samoaktualizacija, ter Frank, ki je preučeval smisel življenja. Tudi Anton Trstenjak se je nagibal k tej paradigmi. Novo nastalo pozitivno psihološko obliko eudaimonske smeri so zastopniki povezovali s psihološkim blagostanjem (Musek, 2008).

Psihološko blagostanje zagovarja aktualizacijo človeških potencialov in dobrega življenja. Gre za proces izpopolnjevanja in zavedanja pravega »daimona« (duha) ali prave narave (Deci in Ryan, 2006). V. Huta (2016) definira eudaimonijo kot usmerjenost proti avtentičnosti, vsebuje pomen/širši pogled, vrline/moralnost in odraslost/zrelost.

Na vprašanje, zakaj je eudaimonska usmerjenost koristna, pa odgovarja da zato, ker eudaimonija gradi občutek smisla in vrednot, povezuje diskretne dogodke v okvir, spodbuja organiziranost in kompleksnost, osebo dvigne na višji nivo delovanja, da lahko vidi širšo sliko, spodbuja učenje, dosežke, napredek in spretnosti, nudi pogled na dogodke iz več perspektiv, da jih oseba zna ceniti in dviguje zmožnost spoprijemanja z izzivi. Eudaimonija je tista, ki gradi skupnost in civilizacijo (Huta, 2016).

#### 1.1.1.2 Hedonsko blagostanje

Hedonizem spada pod subjektivno blagostanje (Samman, 2007). Subjektivno blagostanje pomeni način, kako vrednoti posameznik lastno življenje – pozitivno ali negativno (Diener, 1984, 2000a,b, po Musek 2007). Poljudno ga večkrat enačijo s pojmom sreče (Musek, 2007).

S subjektivnim emocionalnim blagostanjem (SEB) se je ukvarjal predvsem Diener (1984), ki je ustvaril pojem subjektivnega blagostanja. Sestavljajo ga tri glavne komponente: zadovoljstvo z življenjem (kognitivna komponenta, sestavljajo ga posamezne domene zadovoljstva, npr. zadovoljstvo s partnerjem, zakonom, prijatelji, ljubezen, rekreacija itd. (Musek, 2007), pozitivni afekt (veselje, naklonjenost, ponos (Musek, 2007)) in negativni afekt (tesnoba, žalost, krivda, sram, jeza (Musek, 2007)), ki sta čustveni komponenti. Dodatna kognitivna komponenta je zadovoljstvo z življenjem ali ovrednotenje življenja osebe v celoti glede na njene kriterije (Diener, Wirtz, Tov, Kim-prieto, Choi in Oishi, 2010, po Li, 2013). Dejavniki, ki vplivajo na SEB so lahko genetski, emocionalni, motivacijski, osebnostni, kognitivni in drugi (Musek, 2015).

Dojemanje sreče se je v hedonski usmerjenosti razvilo iz osredotočanja na čustvena stanja z vključitvijo kognitivnih komponent. Bradburn (1969, po Li, 2013) je predpostavil, da ima sreča dve dimenziji, pozitivni in negativni afekt, in da je ravnovesje med tema dimenzijama tisto, ki tvori srečo.

V. Huta (2016) definira hedonijo kot usmerjenost proti zadovoljstvu/užitkom in udobju/ugodju. Na vprašanje, zakaj je hedonska usmerjenost koristna, je odgovorila da zato, ker zadosti čustvenim potrebam, kot so počivanje in doseganje pozitivnega duševnega stanja, osebo napolni s prijetnimi izkušnjami in spomini, služi pri umirjanju in zbistritvi, zaradi nje se lahko izrazimo takšni kot smo. Pravi, da ljudje potrebujemo dotok energije ter povezanost z življenjem na bolj neposredni čustveni ravni (Huta, 2016).

V zadnjem času se govori o subjektivnem blagostanju, da vsebuje oba koncepta, tako hedonskega kot eudaimonskega (Li, 2013).

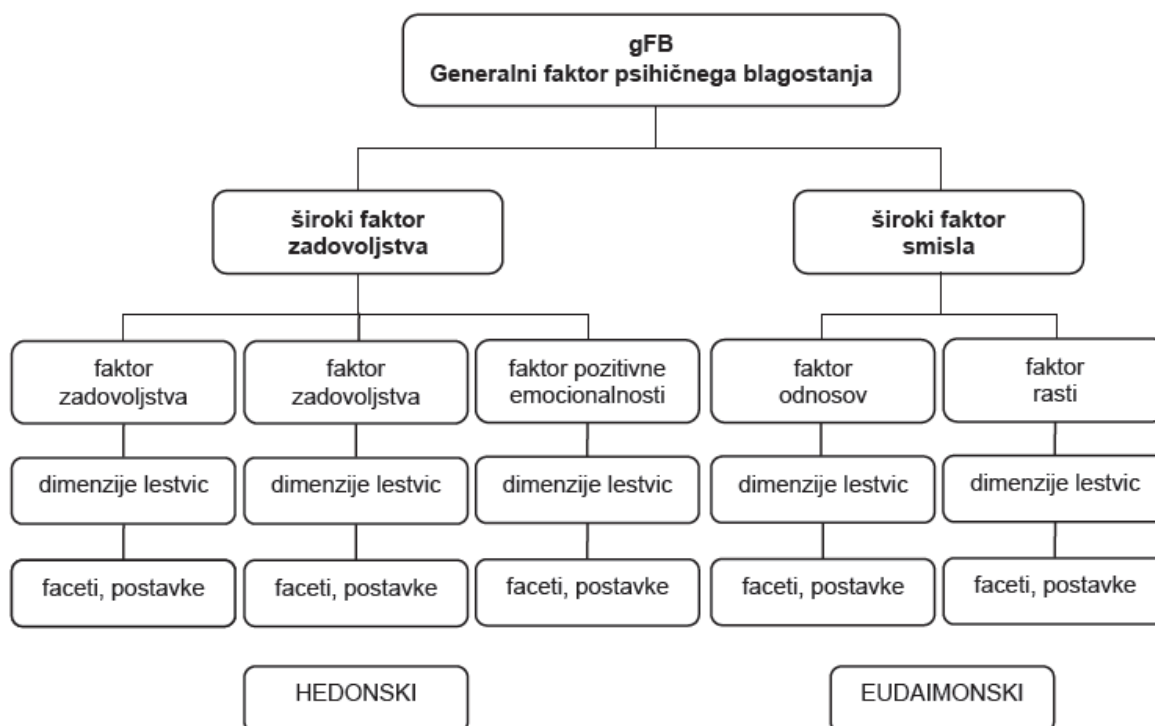
### 1.1.2 Večdimenzionalni modeli

S perspektive pozitivne psihologije blagostanje ni samo odsotnost negativnega delovanja. Pomanjkanje negativnega vpliva, depresije, osamljenosti, negotovosti in bolezní ni enako kot prisotnost pozitivnega vpliva, sreče, socialnega povezovanja, zaupanja in dobrega počutja. Čeprav različne teorije pokrivajo različna področja, so teoretiki spoznali, da so za zajem optimalnega psihološkega funkcioniranje potrebni večdimenzionalni modeli (Baltes in Baltes, 1990, po Butler in Kern, 2016; Forgeard idr., 2011, po Butler in Kern, 2016; Huppert in So, 2013; Friedman in Kern, 2014; Ryff in Keyes, 1995). Namesto razlikovanja v razvoju med eudaimonskim in hedonskim pristopom blagostanja, so vplivne teorije v 21. stoletju prišle do zaključka, da sta za multidimenzionalno perspektivo potrebna oba pristopa. Na primer, Keyes (2012) je za merjenje blagostanja vključil šest dimenzij eudaimonskega blagostanja, hedonsko blagostanje (zadovoljstvo z življenjem) in drugih pet dimenzij socialnega blagostanja. Naslednja je bila Seligmanova teorija avtentične sreče, katera je bila kasneje spremenjena in dodelana ter se je iz nje razvila teorija blagostanja (Li, 2013). Obe komponenti meri tudi vprašalnik HEMA (Huta, 2010).

Do sedaj je bila večina raziskav usmerjenih ali na eno ali na drugo paradigmo psihičnega blagostanja. Novejše raziskave pa podpirajo mnenje, da je med različnimi merami blagostanja veliko skupnega (Abbott in sod., 2006, po Musek, 2015; Musek, 2009, po Musek, 2015; Springer in Hauser, 2006, po Musek, 2015; Springer, Hauser in Freese, 2006, po Musek, 2015). Korelacije med konstrukti so bile zelo visoke. Janek Musek (2015) je s svojo raziskavo odgovoril na vprašanje, kakšna je pravzaprav struktura psihičnega blagostanja, katere dimenzije jo tvorijo in v kakšnem odnosu so med seboj. Za analizo je uporabil lestvici SWLS in PANAS, ki merita spremenljivke subjektivnega emocionalnega

blagostanja ali hedonskega modela (SEB), Lestvico psihološkega blagostanja (PWBS), ki meri spremenljivke psihološkega blagostanja ali eudaimonskega modela ter Lestvico temeljnih psiholoških potreb (PWBS), ki meri spremenljivke modela samodeterminacije.

Na podlagi rezultatov ter dvofaktorske solucije je določil dve široki dimenziji, ki jih je poimenoval široki faktor zadovoljstva (hedonski model) in široki faktor smisla (eudaimonski model) (Musek, 2015).



Slika 1.01. Hierarhična struktura psihičnega blagostanja (povzeto po Musek, 2015).

V raziskavi, kjer so primerjali eudaimonsko in hedonsko blagostanje z vprašalnikom HEMA (Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities; Huta in Ryan, 2010), se je izkazalo, da ima hedonija močnejšo povezanost s pozitivnimi afekti kot pa eudaimonija. Raziskava je tudi vključila dve intervenciji, vsaka povezana s svojo paradigmo – hedonsko in eudaimonsko. Izkazalo se je, da je pri hedonizmu vpliv na pozitivni afekt v roku treh mesecev zbledel ter da je vpliv najmočnejši na kratek rok. Torej hedonizem sam po sebi ne more zadostovati za trajno blagostanje. Eudaimonija pa je pokazala ravno nasprotno rezultate. Čeprav se paradigmi med seboj razlikujeta, se dopolnjujeta. Medtem ko se hedonija bolj povezuje s čistimi afektivnimi izidi, se eudaimonija povezuje z kognitivno-afektivnimi čustvi pomena in vrednotenja; Hedonija se povezuje z osvoboditvijo skrbi, medtem ko se eudaimonija povezuje z občutkom vključevanja in povezovanja v celoto; Hedonija se povezuje s hitrimi izkustvi, medtem ko se eudaimonija povezuje z dalj časa trajajočimi izkustvi na osebnem nivoju. Obe smeri skupaj tvorita blagostanje in se odvijata v različnem časovnem okvirju (Huta in Ryan, 2010). V. Huta (2016) je predpostavila, da

sta eudaimonija in hedonija dobri za osebno blagostanje. Vsaka je povezana z drugačnim izkustvom blagostanja ter vsaka ima svoje prednosti. Kombinacija obojega predstavlja celostno blagostanje na višji stopnji kot pa vsaka paradigma zase. Meni tudi, da razlika med obema smerema blagostanja obstaja. Na eni strani so kognitivne vrednote, širok pogled na svet, dolgoročna perspektiva, vlaganje, na drugi strani pa čustveno/fizično ugodje, osredotočenost nase, kratkotrajna perspektiva in zalaganje.

Huppert in So (2013) sta preučila podatke triindvajsetih Evropskih držav in razvila funkcionalno definicijo za osebni »razcvet«. Zaključila sta, da mora oseba izkusiti pozitivna čustva skupaj z vsaj štirimi od šestih pozitivnih karakteristik (čustvena stabilnost, vitalnost, optimizem, vzdržljivost in samozavest) ter tri od štirih vidikov pozitivnega funkcioniranja (angažiranje, kompetence, pomen, pozitivni medosebni odnosi).

### 1.1.3 Teorija avtentične sreče

Leta 2002 je Seligman izdal knjigo *Authentic Happiness*, kjer je utemeljil teorijo avtentične sreče. Leta 2005 mu je študentka Senia Maymin s svojim mnenjem, da teoriji manjkata elementa uspeh in mojstrstvo, spremenila pogled na lastno teorijo in razvil je novo – *Well-being Theory* oziroma teorijo blagostanja.

Teorija avtentične sreče pravi, da se sreča lahko analizira s tremi različnimi elementi, ki jih izberemo zaradi njih samih. To so pozitivna čustva, angažiranje in pomen. Vsak od teh elementov je bolje definiran in bolje merljiv kot pa sreča.

Seligman (2011) našteje tri pomanjkljivosti avtentične teorije:

1. Neustrezna konotacija besede sreča, saj je skoraj neločljivo vezana z »biti dobre volje«. Pozitivna čustva so najnižja točka pomena sreče. Niti smisel niti angažiranje se ne nanašata na to, kaj čutimo, in četudi si ju želimo, da bi bili, nista in nikoli ne bosta bili del sreče.
2. Pri meritvah zadovoljstva je veliko odgovorov udeležencev netočnih, ker nanje vpliva trenutno počutje.
3. Pozitivna čustva, angažiranje in pomen ne zajemajo elementov, katere ljudje izberejo zaradi njih samih. V teoriji izbrani element ne sme služiti nobenemu drugemu namenu.

Seligman (2011) je to teorijo razvijal še naprej, spremenil mnenje, kaj pozitivna psihologija je, kateri so elementi pozitivne psihologije in kakšni bi morali biti cilji pozitivne psihologije.

### 1.1.4 Teorija blagostanja - PERMA

Medtem ko je teorija avtentične sreče enodimenzionalna, je teorija blagostanja večdimenzionalna. Teorijo blagostanja sestavlja več elementov: pozitivna čustva so

subjektivna spremenljivka, določena s tem, kar mislimo in čutimo. Angažiranje, pomen, medosebni odnosi in dosežki pa imajo subjektivne in objektivne komponente. Blagostanje ne more obstajati samo v naših glavah, saj je kombinacija dobrega počutja, pomena, dobrih medosebnih odnosov in dosežkov. Cilj v življenju je maksimizirati vseh 5 elementov (Seligman, 2011). Seligman je spremenil mišljenje na način kot je razvidno iz tabele. Tema, merilo in cilj pozitivne psihologije so se spremenili.

<b>Teorija</b>	TEORIJA AVTENTIČNE SREČE	TEORIJA BLAGOSTANJA
<b>Tema</b>	sreča	blagostanje
<b>Merilo</b>	zadovoljstvo z življenjem	pozitivne emocije, angažiranje, smisel, pozitivni odnosi in dosežki
<b>Cilj</b>	povečati zadovoljstvo z življenjem	povečati osebni »razcvet« (ang. »flourishing«) s povečanjem pozitivnih čustev, angažiranjem, smislom, pozitivnimi medosebnimi odnosi in dosežki

Slika 1.02. Primerjava teorije avtentične sreče s teorijo blagostanja (povzeto po Musek, 2011).

Cilj pozitivne psihologije v teoriji blagostanja je po Seligmanu (2011) povečati osebni razcvet v življenju posameznika in na svetu.

Blagostanje je po Selmanu konstrukt, ki vsebuje več merljivih elementov, nobeden pa sam po sebi ne definira blagostanja.

Vsak element blagostanja mora vsebovati tri lastnosti:

- prispeva k blagostanju
- ljudje si prizadevajo za njegovo doseganje zaradi elementa samega in ne zaradi povezave, ki ga ima z drugimi elementi
- je definiran in se meri neodvisno od drugih elementov (ekskluzivnost)

Za Seligmana (2011) ima blagostanje 5 merljivih elementov, ki izpolnjujejo vse tri kriterije:

#### 1.1.4.1 Pozitivna čustva

Kot element z dolgo zgodovino v filozofski vedi, se doživljanje pozitivnih čustev enači s srečo pri hedonski tradiciji blagostanja (Diener, Larsen, Levine in Emmons, 1985, po Li, 2013). Po hedonski tradiciji sreča v celoti vključuje zadovoljstvo ali faktor dobrega počutja, ki je lahko trenuten ali pa dlje trajajoč. Na drugi strani pa eudaimonska tradicija teži k izpopolnitvi potenciala za doseg optimalnega blagostanja (Ryan in Deci, 2001).

Čustva se razlikujejo od razpoloženja in afekta po trajanju, izvoru in razvrščanju (Alpert in Rosen, 1990; po Li, 2013 Diener, Smith in Fujita, 1995, po Li, 2013). Razpoloženje je dlje trajajoče in neznanega izvora, medtem ko sta čustva in afekt krajša in imajo jasen vzrok (Diener idr., 1995, po Li, 2013). Čustva se lahko raztezajo od zelo negativnih do zelo pozitivnih in lahko so visoko jakostna (npr. vzburjenje, eksplozivnost) ali pa nizko (umirjenost, žalost). Glede na vrednostni vidik delimo čustva na pozitivna in negativna. Obe vrsti lahko občutimo hkrati (Watson in Tellegen, 1985, po Butler in Kern, 2016).

Raziskava Fredricksona (2001, po Li, 2013) je ugotovila, da si pozitivna in negativna čustva niso nasprotna, ampak sta samostojni dimenziji in imata različne fiziološke mehanizme. Čeprav je izkušnja pozitivnih čustev temelj sreče in zadovoljstva z življenjem, blagostanje ne sestoji samo iz njega. Raziskave kažejo, da pozitivna čustva ne korelirajo z eudaimonskimi meritvami blagostanja (Huppert in So, 2013, po Li, 2013).

Pozitivna čustva so prvi element v teoriji blagostanja. So čustva, za katere čutimo, da so definirana kot pozitivna; veselje, užitek, zadovoljstvo, prevzetost, ekstaza, toplina, udobje in všečnost. Element se pojavi se tudi pri teoriji avtentične sreče, vendar z razliko, da sta sreča in zadovoljstvo z življenjem kot cilja celotne teorije postala ena izmed faktorjev, ki so vključeni v element pozitivnih čustev (Seligman, 2011). Nekatere izkušnje prispevajo k blagostanju ne da bi posamezniki čutili sploh kakšno čustvo. Ta koncept imenujemo angažiranje (Li, 2013).

#### 1.1.4.2 Angažiranje

Angažiranje je stanje zavesti, kjer je oseba vključena v interesno aktivnost in obsega fizično prisotnost ter popolno koncentracijo, kjer self in aktivnost postaneta eno. Gre za stanje zanosa, do katerega pride zaradi intrinzičnih interesov do aktivnosti, jasno zastavljenega cilja, občutkov obvladovanja, izgubo občutka za čas in popolne koncentracije ter poglobitve v izkušnjo (Csikszentmihalyi, 1990, po Li, 2013). Čustva in misli so med fazo zanosa ponavadi odsotne. (Seligman, 2011). Angažiranje vključuje čustvene, kognitivne in vedenjske dimenzije (Butler in Kern, 2016). Visoka stopnja angažiranosti je močno povezana z visoko stopnjo subjektivnega blagostanja (Kanste, 2011, po Li, 2013; Robertson in Cooper, 2010, po Li, 2013) in posledično, nizka stopnja angažiranosti pomeni večje tveganje posameznika za zmanjšanje blagostanja (Frankl, 1966, po Li, 2013).

Seligman (2011) verjame, da koncentrirana pozornost, ki jo potrebuje zanos, izrabi vsa sredstva, ki tvorijo misel in čustva. Da dosežemo zanos, ni bližnjic. Da ga dosežemo, moramo razviti naše najvišje vrline in talent, da doživimo svet z zanosom. Obstaja pa mnogo bližnjic, kako občutiti pozitivna čustva. Lahko masturbiramo, gremo po nakupih, vzamemo droge, gledamo televizijo itd.

Tako kot pozitivna čustva se angažiranje ocenjuje samo subjektivno (npr. »Kako pogosto se zatopiš v nekaj, kar počneš?«, »Do katere mere občutiš navdušenje in zainteresiranost



do stvari?« in »Kako pogosto izgubiš občutek za čas, ko počneš nekaj, v čemer uživaš«?). Preostali trije elementi pa se lahko ocenjujejo subjektivno ali pa objektivno (Seligman, 2011). Angažiranje opisuje notranje ali osebne izkušnje, medtem ko kvaliteta medosebnih odnosov z osredotočanjem na zunanje in interpesonalne aktivnosti določuje blagostanje (Li, 2013).

#### 1.1.4.3 Pomen

V teoriji blagostanja pomen v življenju predstavlja verovanje in služenje nečemu večjemu od sebe (selfa), kar pa ima subjektivne in objektivne standarde. Nepriustranskost in objektivna presoja preteklosti, logika in koherenca lahko nasprotujejo subjektivni presoji. Smiselno življenje pomeni občutiti pripadnost in služiti nečemu, v kar verjamemo in je večje od našega jaza (npr. vera, delo v skupnosti, družina, politika, dobrodelnost, poklicni ali ustvarjalni cilji) (Seligman, 2011).

Pomen zagotavlja občutek, da je življenje vsakega pomembno. Povezan je z boljšim fizičnim zdravjem, nižjo umrljivostjo in višjim zadovoljstvom z življenjem (Boyle, Barnes, Buchman, in Bennett, 2009, po Li, 2013; Ryff, Singer in Love, 2004, po Li, 2013; Steger, 2012, po Li, 2013). Podoben konceptu angažiranosti vsebuje »pomen« afektivne, vedenjske in kognitivne komponente. Razumeti smisel v življenju zmanjšuje možnost nastanka depresije in vodi do večjega blagostanja (Ho, Cheung in Cheung, 2010, po Li, 2013; Scannell idr., 2002, po Li, 2013). Ko oseba živi življenje skladno s svojimi vrednotami in v služenju drugim, se lahko pojavi občutek dosežka (Li, 2013).

#### 1.1.4.4 Dosežki

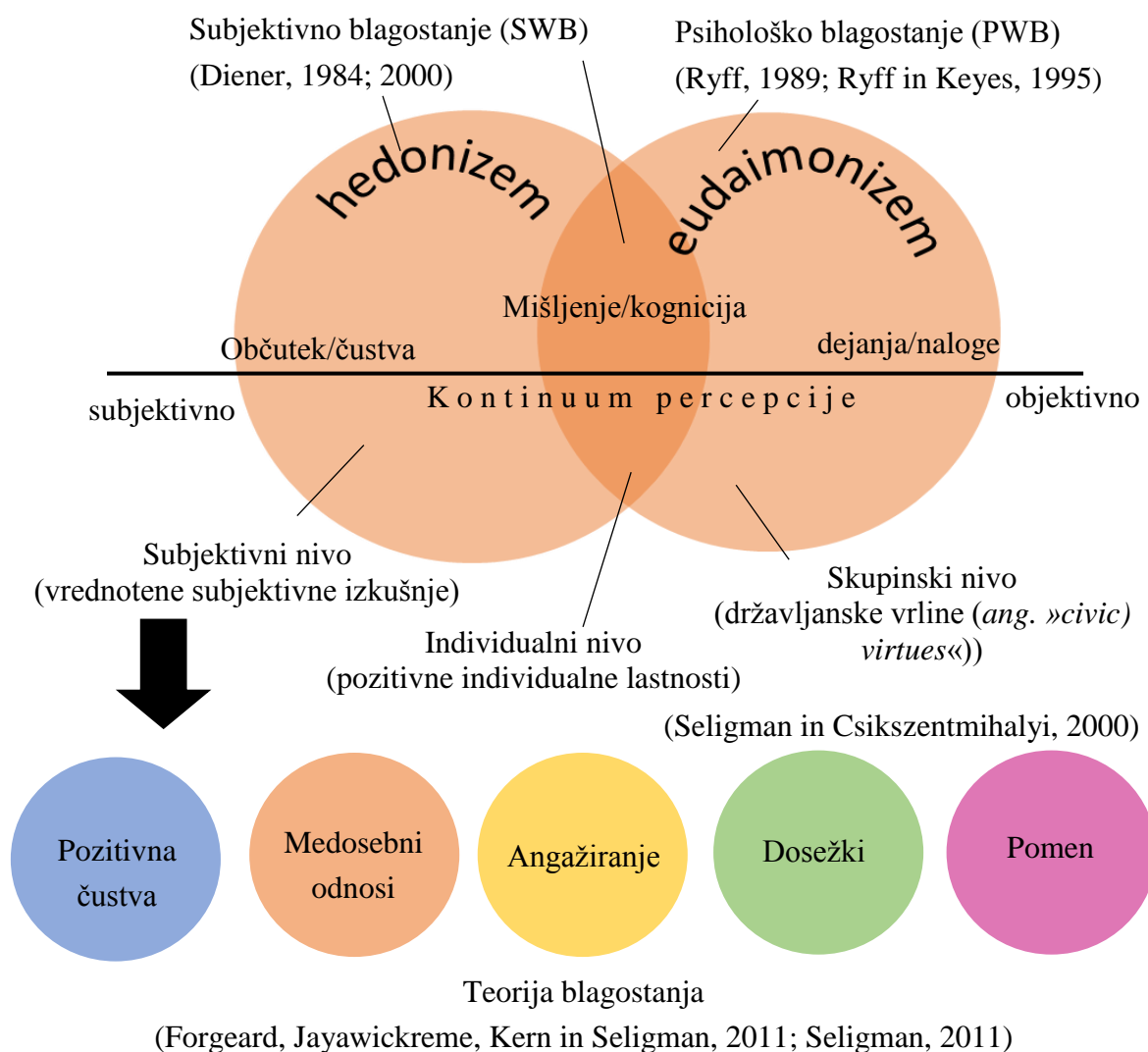
Lahko so objektivni, npr. prejete pohvale, nagrade, ampak pomemben je občutek dosežka in obvladovanja nečesa (Avisar, 2016). Za dosežke si pogosto prizadevamo zaradi njih samih, četudi ne občutimo pozitivnih čustev, ne vidimo pomena v nečem in ne razmišljamo o medosebnih odnosih. Življenje dosežkov (*ang. »achieving life«*) je življenje posvečeno dosežkom zaradi dosežkov samih (npr. važno je zmagati ali doseči cilj ne glede na to, kakšna je vloga drugi elementov blagostanja). Seligman prepoznava, da takšno življenje skoraj nikoli ni vidno v čisti obliki. Ljudje, ki živijo »življenje dosežkov«, so pogosto prevzeti z delom, težijo k užitkom in čutijo pozitivna čustva, ko zmagajo. Zmago lahko tudi pripisujejo višji sili, npr. Bogu (Seligman, 2011).

Teorija samoodločanja (*ang. »self-determination«*) pravi, da so kompetence glavna osnovna človeška potreba (Ryan in Deci, 2000). Kar nekaj obstoječih meritev blagostanja vsebuje postavke, ki so povezane s kompetencami, obvladanjem nečesa/profesijo ali zmogljivostjo, medtem ko se narodni vprašalniki osredotočajo na objektivne indikatorje dosežkov.

#### 1.1.4.5 Medosebni odnosi

Medosebni odnosi so definirani kot podpora, skrb, občutki ljubezni in kvaliteta medosebnih odnosov (Li, 2013). Pomembno vlogo v našem življenju imajo drugi ljudje iz

našega okolja in lahko bi rekli, da predstavljajo protistrup življenjskim padcem. Dobri odnosi in prijaznost do drugih veljata za najbolj zanesljiv dvig blagostanja kot katerakoli druga testirana dejavnost (Diener in Seligman, 2004; Seligman, 2011). Možgani so se evolucijsko prilagodili tako, da omogočajo boljše socialne interakcije med člani v skupini in tako tudi večje možnosti preživetja (Seligman, 2011). Socialna podpora je bila povezana z manj depresije in psihopatologije, boljšim fizičnim zdravjem, nižjo stopnjo umrljivosti, bolj zdravim vedenjem in ostalimi pozitivnimi izidi (Tay idr., 2012, po Butler in Kern, 2016; Taylor, 2011).



Slika 1.03. Izvor Teorije blagostanja (povzeto po Li, 2013)

S tem ko lahko merimo pozitivna čustva, angažiranje, pomen, dosežke in pozitivne medosebne odnose, lahko merimo stopnjo »razcveta« ljudi med različnimi narodnostmi, kulturami, v šoli, v sami državi itd. Cilj je torej meriti in zgraditi pot do »razcveta« pri ljudeh. Da dosežemo ta cilj, pa se moramo najprej vprašati, kaj je tisto, kar nas res osrečuje (Seligman, 2011).

#### 1.1.4.1. PERMA-Profiler

Butler in Kern (2016) definirata »razcvet« kot dinamično optimalno psihosocialno delovanje, do katerega pride z dobrim funkcioniranjem skozi več psihosocialnih področij. Razvili sta multidimenzionalni vprašalnik Perma-Profiler, ki ima osnovo v vprašalniku PERMA Martina Seligmana. Njun cilj je bil ustvariti krajšo obliko omenjenega vprašalnika (Butler in Kern, 2015). Zraven petih elementov, ki jih zajema teorija blagostanja, sta dodali še nekaj dodatnih elementov:

- negativna čustva z individualnimi občutki žalosti, anksioznosti in jeze,
- fizično zdravje, saj sta fizično zdravje in vitalnost pomembni del blagostanja. Perma-Profiler meri subjektivni občutek zdravja – počutiti se dobro in zdravo vsak dan,
- osamljenost, saj je močan napovedovalec večjih negativnih življenjskih izidov (Caccioppo, Hawkey in Berntson, 2003, po Butler in Kern, 2015).

## 1.2 Osebnost

Osebnost se opredeljuje kot celostni sistem relativno trajnih vedenjskih, duševnih in telesnih značilnosti. Ljudje se med seboj razlikujemo po značilnostih in lastnostih, kar imenujemo medosebne razlike. Osebnostnim lastnostim, ki so kompleksne, pravimo osebnostne poteze, še kompleksnejšim pa temeljne dimenzije osebnosti. Osebnost gradijo naslednje značilnosti, konsistentnost, individualnost, kompleksnost in organiziranost. Vsako osebnost sestavljajo različne osebnostne lastnosti. Med seboj se razlikujejo po vsebini, obsegu in kompleksnosti (Musek, 2015).

### 1.2.1 Osebnost in psihično blagostanje

Pri preučevanju blagostanja se pojavljajo vprašanja, kateri tip ljudi je bolj nagnjen k dobremu počutju in je srečnejši? Ali obstajajo osebnostni faktorji, ki se dosledno povezujejo z blagostanjem in če je blagostanje samo po sebi lahko mišljeno kot osebnostna spremenljivka? (Ryan in Deci, 2001). Eden pomembnejših dejavnikov psihičnega blagostanja in zdravja je osebnost. Če se vpraša osebo, kaj najbolj vpliva na njeno dobro počutje, bo začela verjetno naštevati stresorje (težave v službi, družini, bolezni, nesreče, ...). Velik vpliv na psihično blagostanje ima naša osebnostna struktura, a se ga v primerjavi s stresorji pogosto ne zavedamo. Od naših osebnostnih lastnosti je tudi odvisno, kako bomo zaznavali stresorje ter se na njih odzivali (Musek, 2015).

Zgodnji poskusi raziskovanja sreče so želeli ugotoviti vzroke in povezave s srečo. Ugotovili so, da dohodek, socialni status in fizično zdravje ne razlagajo variacij pri subjektivnih izkušnjah sreče. Izkazalo se je, da je osebnost tista, ki lahko napove srečo (Diener, Suh, Lucas in Smith, 1999, po Li, 2013). Ekstravertni ljudje so bolj nagnjeni k

sreči kot introvertni ljudje in od tistih z visoko izraženim nevroticizmom. Longitudinalne študije pa so pokazale, da pomembni življenjski dogodki, kot je zmaga na loteriji ali izguba ledvice, vplivajo na srečo le začasno (Brickman, Coates in Janoff-Bulman, 1978, po Li, 2013).

Scannell, Allen in Burton (2002, po Li, 2013) so odkrili, da je afektivna komponenta najboljše povezana s samozavestjo in ostalimi merami blagostanja. V študiji, ki je raziskovala povezanost med osebnostjo in pomenom življenja, sta Schnell in Becker (2006, po Li, 2013) ugotovila, da ekstravertiranost, odprtost in do neke mere nevroticizem napovedujejo stopnjo pomena.

## 1.2.2 Mračna triada

Mračna triada osebnosti vsebuje 3 konceptualno različne, a empirično prekrivajoče se konstrukte: makiavelizem, narcisizem in psihopatijo (Paulhus in Williams, 2002, po Jones in Paulhus, 2012).

### 1.2.2.1 Makiavelizem

Razložen in merjen od Christie in Geisa (1970, po Jones in Paulhus, 2012) je skoraj v celoti temeljil na zapisih Niccola Machiavellia. Vendar današnji zapisi vsebujejo tekste, ki segajo še dlje nazaj, v čas kitajskega filozofa Sun Tzuja. Slednji je 500 let pr. n. št. v delu »Art of War« opisoval dvoumne strateške taktike.

Oseba z visoko izraženo stopnjo makiavelizma bi morala uporabljati strategije na daljši rok, ki vključujejo previdno načrtovanje in prilagodljivo izvršitev. Hladno posredovanje je odlična prednost, saj pospešuje uporabo zmotnih in manipulativnih taktik za doseg večjih ciljev. Kriminalna dejanja ali nasilje je sprejemljivo samo, ko je izplačilo zadostno. Kot rezultat bi pričakovali od makiavelistov samo določene vrste antisocialnega obnašanja (finančne prevare, kriminal v pisarniški službi), kjer bi dobiček bil velik in nizka možnost razkrinkanja (Jones in Paulhus, 2012).

Medtem ko se psihopati obnašajo impulzivno, zapuščajo prijatelje in družino ter posvetijo le malo pozornosti svojemu ugledu (Hare in Neumann, 2008), makiavelisti načrtujejo vnaprej, gradijo zaveznitva in se potrudijo za pozitiven ugled. Bolj so strateški kot pa impulzivni (Jones in Paulhus, 2011). Izogibajo se manipulaciji z družinskimi člani (Barber, 1998, po Jones in Paulhus, 2014) in ostalim vedenjskim taktikam, ki bi škodovale ugledu. Glavni elementi Makiavelizma so torej manipulacija, trdosrčnost in strateška preračunljivost (Jones in Paulhus, 2014).

### 1.2.2.2 Psihopatija

Psihopatija je osebnostna lastnost, za katero je značilna brezčutnost, visoka impulzivnost, kriminalno vedenje ter anksioznost (Jones in Paulhus, 2012).

Adaptacija psihopatije v subklinično sfero je najmlajša od vseh treh lastnosti (Hare, 1985, po Paulhus in Williams, 2002; Lilienfeld in Andrews, 1996, po Paulhus in Williams, 2002).

Cleckley (1976, po Jones in Paulhus, 2012) je dokazal, da psihopate vodi impulzivna zadovoljitev. Vse, kar si zaželi, morajo dobiti in to takoj. Obnašajo se neskladno. Četudi vadijo lagati, psihopati ne morejo usklajevati njihovo dvolično osebnost tako, da bi jo usmerili v njihovo dobro. S pomanjkanjem impulzivne kontrole ne kažejo skrbi za svoj ugled. Iz napak se ne znajo učiti. Podoben profil se kaže tudi pri subkliničnih psihopatih (Lilienfeld in Andrews, 1996, po Jones in Paulhus, 2012; Williams, Paulhus, in Hare, 2007, po Jones in Paulhus, 2012).

Več raziskovalcev (Cleckley, 1941/1976, po Jones in Paulhus, 2014; Hare, 1970, po Jones in Paulhus, 2014; Lykken, 1995, po Jones in Paulhus, 2014) je izpostavilo 2 ključna elementa psihopatije – pomanjkanje čustvovanja (npr. brezbržnost) in samokontrole (impulzivnost). Pomanjkljaj samokontrole se povezuje s kriminalnimi dejanji (Hare in Neumann, 2008; Hicks idr., 2007, po Jones in Paulhus, 2014) kot tudi z nekriminalnimi koncepti psihopatije (Hall in Benning, 2006, po Jones in Paulhus, 2014; Lebreton, Binning, in Adorno, 2006, po Jones in Paulhus, 2014).

### 1.2.2.3 Narcisizem

Narcisizem je povezan z grandioznostjo, egocentrizmom in občutkom superiornosti (Jones in Paulhus, 2012).

Avtorja konstrukta subkliničnega ali »normalnega« narcisizma sta bila Raskin in Hall (1979, po Paulhus in Williams, 2002), ko sta želela zasnovati subklinično verzijo DSM – definirano osebnostno motnjo. Vidiki, ki so se obdržali od kliničnega sindroma, so grandioznost, dominantnost, superiornost in upravičenost.

Grandiozna identiteta narcisista zagotavlja simbolično zadovoljitev njihovih motivov. Posežejo po vsaki priložnosti, ki bi lahko ojačala njihovo identiteto. Redko se znajdejo v kriminalnih okoliščinah, verjeto zato, ker bi s takšnimi dejanji pridobil samo na praktičnih ali instrumentalnih ciljih in le reko bi pomagalo dvigniti njihov ego. Čeprav si z ostalima osebnostnima Mračne triade delijo izkoriščevalstvo, je etiologija drugačna: narcisisti so brezčutni in manipulativni, ker njihova grandioznost in občutek superiornosti vodijo do ravnodušnosti do ostalih (Jones in Paulhus, 2012).

Kljub razlikam v poreklu si osebnosti Mračne triade delijo nekaj skupnih lastnosti. Vse tri vsebujejo socialno zlonamerne karakteristike in obnašanje nagnjeno k samo-promociji, hladnokrvnosti, dvoličnosti in agresivnosti (Jones in Paulhus, 2012). Empirično so dokazana tudi prekrivanja med lastnostmi: Makiavelizem s psihopatijo (Fehr, Samsom, in Paulhus, 1992, po Paulhus in Williams, 2002; McHoskey, Worzel in Szyarto, 1998, po Paulhus in Williams, 2002), narcisizem s psihopatijo (Gustafson in Ritzer, 1995, po po

Paulhus in Williams, 2002) in Makiavelizem z narcisizmom (McHoskey, 1995, po Paulhus in Williams, 2002).

Več evolucijskih teoretikov se strinja, da so osebnosti Mračne triade prilagojene zaradi istega razloga in so zato lahko združene v en koncept. Razlike pri Mračni triadi so se pokazale pri preučevanju vedenjske genetike, kjer so ugotovili, da je Makiavelizem pod vplivom okolja, ki si ga oseba deli z ostalimi, medtem ko sta narcisizem in psihopatija skoraj popolnoma genetsko dedovani in nista pod vplivom okolja (Vernon, Villani, Vickers in Harris, 2008, po Jones in Paulhus, 2012). Raziskave so tudi ugotovile, da visoko izraženo psihopatija negativno korelira z visokim moralnim mišljenjem. Za razliko od Makiavelizma, psihopatija ne more spremeniti in razviti sposobnosti boljšega moralnega mišljenja in ne vidijo s perspektive drugih (Jones in Paulhus, 2012).

### 1.2.3 Mračna triada in blagostanje

Raziskave kažejo na to, da ljudje z višje izraženim Makiavelizmom in psihopatijo ne živijo posebno dolgega in srečnega življenja, visoke vrednosti pri narcisizmu pa pomenijo višjo samozavest in višje subjektivno blagostanje (Egan, Chan in Shorter, 2014; Jonason, Baughman, Carter in Parker, 2015, po Aghababaei in Błachnio, 2015; Ng, Cheung, in Tam, 2014, po Aghababaei in Błachnio, 2015; Sedikides, Rudich, Gregg, Kumashiro in Rusbult, 2004, po Aghababaei in Błachnio, 2015; Zajenkowski in Czarna, 2014, po Aghababaei in Błachnio, 2015).

Aghababaei in Błachnio (2015) sta raziskovala korelacije med blagostanjem in mračno triado. Uporabila sta vprašalnike SD3, Lestvico subjektivne sreče, Lestvico zadovoljstva z življenjem in Ryffovo lestvico psihološkega blagostanja, ki je največkrat uporabljen vprašalnik, ki meri eudaimonsko blagostanje. Z vprašalnikom PERMA-Profilier se prekrivajo v 3 dimenzijah in sicer s pozitivnimi medosebnimi odnosi, pomenom v življenju in subjektivno srečo. Z raziskavo sta ugotovila, da obstajajo statistično pomembne povezave med narcisizmom in psihološkim blagostanjem (hedonskim in eudaimonskim). Narcisizem korelira z osebnostnim razvojem, pomenom v življenju, srečo, ter močnejše korelira z zadovoljstvom v življenju. Psihopatija pa je negativno korelirala z vsemi meritvami blagostanja. Negativne povezave med Makiavelizmom in Mračno triado pa so bile statistično neznačilne. Psihopatija je močno negativno korelirala s pozitivnimi medosebnimi odnosi in pomenom v življenju, osebnostni rasti ter sprejemanjem samega sebe (pri vseh  $p < 0.01$ ) (Aghababaei in Błachnio, 2015). Narcisisti naj bi imeli višje korelacije z zadovoljstvom v življenju in srečo na sploh (Egan, Chan in Shorter, 2014). Makiavelizem in narcisizem nista korelirala s fizičnim zdravjem, medtem ko psihopatija je. (Jonason, Baughman, Carter in Parker, 2015).

### 1.3 Namen dela in hipoteze

Namen zaključne naloge je podrobneje raziskati področje blagostanja s poudarkom na eudaimonskem v povezavi z mračno triado. Želimo raziskati povezave med dimenzijami blagostanja vprašalnika PERMA-Profilier (Butler in Kern, 2015) z vprašalnikom Mračne triade s tremi mračnimi osebnostnimi lastnostmi – Makiavelizmom, psihopatijo in narcisizmom ter analizirati, kako se te lastnosti izražajo na dobljenem vzorcu.

Cilj je ugotoviti, katere dimenzije se med seboj povezujejo in dokazati, da lahko izraženost narcisizma pozitivno korelira z blagostanjem ter izraženost psihopatije negativno.

1. Hipoteza: Narcisizem pozitivno korelira s psihičnim blagostanjem

2. Hipoteza: Psihopatija negativno korelira s psihičnim blagostanjem.

Ti dve hipotezi podpira raziskava raziskovalcev Aghababaeia in Błachnia (2015), kjer se je ugotavljala povezava eudaimonskega in hedonskega blagostanja z mračno triado. Ugotovili so pozitivne korelacije med obema tipoma blagostanja, medtem ko je psihopatija negativno korelirala z obema vrstama blagostanja. Makiavelizem ni bil statistično značilen za nobeno izmed vrst blagostanja.

## 2 METODA

### 2.1 Vzorec

V raziskavi je sodeloval priložnostni vzorec 219 udeležencev, od tega 69 moških in 150 žensk. Najnižja starost anketiranih oseb je bila 18, najvišja 65, povprečna starost pa 31,5 let ( $SD = 9,5$ ). Glede na zakonski stan je bilo največ, 116, udeležencev v zvezi, nato 54 samskih, glede na trenutni status 121 aktivnih ter 86 šolajočih in 109 z najvišjo doseženo formalno izobrazbo SSI, PTI in gimnazije ter nato 46 z visokošolskim strokovnim ali univerzitetnim programom.

### 2.2 Pripomočki

V raziskavi smo uporabili dva javno dostopna vprašalnika, PERMA-Profiler in kratek vprašalnik Mračne triade (Short Dark Triad - SD3), katera smo prevedli v slovenski jezik ter dodali 4 socioekonomska vprašanja, kot so starost, spol, zakonski stan in najvišja dosežena izobrazba.

Butler in Kern (2015) sta razvili multidimenzionalni vprašalnik Perma-Profiler, ki meri izraženost dimenzij blagostanja. Skupno vsebuje 23 postavk. Od tega jih 15 meri PERMA (Seligman, 2011) elemente (3 postavke za vsako dimenzijo): pozitivna čustva, angažiranje, medosebni odnosi, pomen ter dosežki. Ostalih osem postavk pa meri srečo, negativna čustva (3 postavke), fizično zdravje (3 postavke) ter osamljenost (Butler in Kern, 2015). Uporabljena je bila 11-stopenjska Likertova lestvica od 0 do 10, kjer je glede na zastavljeno vprašanje 0 predstavljala nikoli, sploh ne ali zelo slabo ter 10 vedno, odlično ali popolnoma. Na lestvici je udeleženec označil, v kolikšni meri se je strinjal s postavkami.

Cronbachov alfa koeficient zanesljivosti znaša za pozitivna čustva 0,88, angažiranje 0,72, medosebne odnose 0,82, pomen 0,90, dosežki 0,79, splošno blagostanje 0,94, negativna čustva 0,71 in za fizično zdravje 0,92.

Naslednji je bil uporabljen kratek vprašalnik Mračne triade, ki sta ga razvila Jones in Paulhus (2014). Vsebuje 27 postavk in se uporablja za merjenje izraženosti psihopatije, narcizizma in makiavelizma. Za vsako od teh dimenzij je namenjenih 9 postavk. Postavke se ocenjujejo s 5-stopenjsko Likertovo lestvico, kjer posamezniki označijo, v kolikšni meri se strinjajo s postavkami. 1 predstavlja sploh se ne strinjam in 5 popolnoma se strinjam. Vprašalnik se uporablja se kot neklinična meritev na splošni populaciji.



Cronbachov alfa koeficient zanesljivosti znaša 0,71 za narcisizem, 0,77 za Makiavelizem in 0,80 za psihopatijo. Pri testu veljavnosti pa je Makiavelizem je pozitivno koreliral s psihopatijo  $r = 0,50$  in z narcisizmom  $r = 0,18$ . Psihopatija je korelirala z narcisizmom pri  $r = 0,34$ . Vse korelacije so imele nivo tveganja  $p < 0.001$  (Jones in Paulhus, 2014).

### **2.3 Postopek**

Vprašalnika Short Dark Triad (Paulhus, 2013) in PERMA-Profilier (Butler in Kern, 2015) smo najprej prevedli v slovenski jezik. Oblikovali smo ju v elektronsko obliko ter s pomočjo spletnih omrežij in znancev delila med ljudi. Udeleženci so za izpolnjevanje porabili približno 10 minut. Po pridobitvi dovoljšnega števila udeležencev smo odgovore analizirali s pomočjo programa SPSS. Dobljene rezultate smo interpretirali v skladu s teorijo.

### 3 REZULTATI

#### 3.1 Analiza vprašalnika Mračna triada

Tabela 3.01

Opisna statistika vprašalnika Mračna triada

N = 219	N	Min	Max	M	SD	Z <sub>s</sub>	Z <sub>k</sub>	K-S	S-W
Makiavelizem	219	1,00	4,67	2,80	0,66	0,10	-0,06	0,20	0,72
Narcisizem	219	1,22	4,44	2,84	0,58	0,07	1,39	0,02	0,12
Psihopatija	219	1,00	3,89	2,09	0,62	1,58	-1,59	0,00	0,00

Opomba: K-S - Kolmogorov-Smirnov, S-W - Shapiro-Wilk, Z<sub>s</sub> - koeficient asimetrije, Z<sub>k</sub> - koeficient sploščenosti

Iz tabele 3.01 je razvidna opisna statistika pri glavnih treh elementih mračne triade in glede na spol. Pri povprečju vidimo, da dosegajo moški višji rezultat pri makiavelizmu ter psihopatiji, ženske pa rahlo višjega pri narcisizmu. Koeficient asimetrije in koeficient sploščenosti povesta, ali so podatki porazdeljeni normalno in če se Z-vrednosti gibljeta med -1,96 in +1,96. Vidimo, da sta Z vrednosti pri makiavelizmu in narcisizmu med določeno mejo, psihopatija pa ne. Kolmogorov-Smirnov in Shapiro-Wilk testa nam povesta, ali je porazdelitev pri elementih normalna ali nenormalna. Da so podatki porazdeljeni normalno, mora biti nivo tveganja  $p > 0,05$ . Razberemo lahko, da je Makiavelizem porazdeljen normalno, medtem ko narcisizem glede na K-S test ni. Ker večjo težo pripisujejo S-W testu, zanemarimo vrednost K-S in lahko zaključimo, da je tudi narcisizem porazdeljen normalno. Psihopatija je glede na Z-vrednosti in K-S in S-W test porazdeljena nenormalno, zato smo izbrali Spearmanovo korelacijo.

Tabela 3.02

Spearmanov korelacijski koeficient med elementi Mračne triade

	Makiavelizem	Narcisizem	Psihopatija
Makiavelizem	1	0,30**	0,49**
Narcisizem	0,30**	1	0,36**
Psihopatija	0,49**	0,36**	1

Opomba: \*\* Korelacija je statistično značilna na nivoju tveganja 0,01

Ker smo vprašalnik prevedli, smo preverili njegovo veljavnost. Iz tabele 3.02 je razvidna visoka korelacija med vsemi elementi. Zaključimo lahko, da je vprašalnik veljaven.

Tabela 3.03

*Zanesljivost prevedenega vprašalnika Mračna triada*

	$\alpha$ koeficient	$\alpha$ koeficient na osnovi standardiziranih postavk	N
Makiavelizem	0,73	0,73	9
Narcisizem	0,67	0,68	9
Psihopatija	0,71	0,73	9
Mračna triada	0,82	0,82	27

*Opomba:* Cronbachov alfa koeficient, N =število postavk

Cronbachov korelacijski koeficient nam pomaga pri določevanju zanesljivosti vprašalnika. Za dobro zanesljivost merskega elementa so primerne vrednosti  $\alpha > 0,7$ , vendar je pri merjenju osebnostnih lastnosti sprejemljiva tudi naša vrednost narcisizma  $\alpha = 0,672$

Analiza nam je tudi predlagala nekaj izboljšav koeficienta. Na podlestvici narcisizma bi bil višji Cronbachov koeficient ( $\alpha = 0,680$ ) v primeru, da bi izbrisali postavko »Če me kdo pohvali, mi postane nerodno«. Koeficient pri psihopatiji bi se izboljšal v primeru, če izpustimo postavko »Izogibam se nevarnim situacijam« ( $\alpha = 0,737$ ) ali če izpustimo postavko »Nikoli nisem imel problemov z zakonom« ( $\alpha = 0,723$ ). Pri makiavelizmu pripomorejo k dobri zanesljivosti vse postavke.

### 3.2 Analiza vprašalnika PERMA-Profilier

Tabela 3.04

*Opisna statistika vprašalnika PERMA - Profiler*

	N	Min	Max	M	SD	Z-s	Z-K	K-S	S-W
PČ	219	2,00	10,00	7,11	1,67	-4,62	0,59	0,00	0,00
ANG	219	2,67	10,00	7,71	1,50	-4,55	0,71	0,00	0,00
MO	219	1,00	10,00	7,18	1,85	-5,35	1,25	0,00	0,00
POM	219	0,33	10,00	7,25	1,91	-5,5	1,58	0,00	0,00
DOS	219	2,67	10,00	7,11	1,58	3,49	-0,58	0,00	0,00
SBL	219	3,06	9,83	7,27	1,42	-4,20	-0,15	0,00	0,00
NČ	219	0,00	9,67	4,23	2,07	2,22	-1,76	0,00	0,00
FZ	219	0,33	10,00	7,30	1,85	-6,84	4,45	0,00	0,00
OSA	219	0	10	3,72	2,96	2,30	-3,31	0,00	0,00
SRE	219	1	10	7,30	1,87	-5,34	1,40	0,00	0,00

*Opombe:* K-S - Kolmogorov-Smirnov, S-W - Shapiro-Wilk, Z-S - koeficient asimetrije, Z-K - koeficient sploščenosti, PČ = pozitivna čustva, ANG = angažiranje, MO = medosebni odnosi, POM = pomen, DOS = dosežki, SBL = splošno blagostanje, NČ = negativna čustva, FZ = fizično zdravje, OSA = osamljenost, SRE = sreča

Iz tabele 3.04 je razvidna opisna statistika elementov, ki jih vsebuje vprašalnik PERMA-Profiler. Iz povprečja lahko razberemo, da je element angažiranost bil najvišje uvrščen ter najnižje osamljenost. Glede na koeficient sploščenosti in asimetrije lahko predpostavimo, da nobeden od elementov ni normalno porazdeljen, kar nam potrjujejo tudi vrednosti K-S in S-W testa. Vse p-vrednosti so manjše od 0,05. Za njihovo analizo se uporabi neparametrične teste.

Tabela 3.05

*Zanesljivost prevoda PERMA-Profiler*

	$\alpha$ koeficient	$\alpha$ na osnovi standardiziranih postavk	N
Pozitivna čustva	0,86	0,86	3
Negativna čustva	0,81	0,81	3
Angažiranje	0,59	0,61	3
Pomen	0,83	0,83	3
Medosebni odnosi	0,73	0,74	3
Dosežki	0,78	0,78	3
Fiz. zdravje	0,88	0,88	3
Spl. blagost.	0,92	0,93	16

*Opomba:* Cronbachov alfa koeficient, N = število postavk

Alfa koeficient je višji od 0,7 pri vseh elementih vprašalnika, razen pri angažiranju. Ta ima slabo zanesljivost z  $\alpha = 0,59$ . Cronbachov alfa koeficient bi se povzegal pri lestvici dosežki, na  $\alpha = 0,84$ , če bi izbrisali postavko »Kako pogosto si sposoben ravnati v skladu s svojimi nalogami?« ter pri elementu medosebni odnosi, na  $\alpha = 0,85$ , če bi izbrisali postavko »Do katere mere od drugih prejemaš pomoč in podporo drugih, ko ju potrebuješ?«. Ker pri lestvici angažiranje analiza ni predlagala odstranitve nobene postavke, bi lahko pomenilo, da je za slabšo zanesljivost kriv prevod ali pa bi bil potreben večji vzorec.

Iz tabele 3.05 je razvidno, da skoraj vsi elementi med seboj korelirajo s stopnjo značilnosti  $p < 0,01$ , le angažiranje z osamljenostjo in z negativnimi čustvi predstavlja stopnjo značilnosti  $p > 0,05$ . To lahko povežemo z nižjo vrednost  $\alpha$  pri testu zanesljivosti.

Tabela 3.06

*Spearmanov korelacijski koeficient med elementi vprašalnika PERMA-Profiler*

	OSA	SRE	DOS	PČ	ANG	PO	MO	NČ	FZ	SBL
OSA	1	-0,46**	-0,27**	-0,45**	-0,17*	-0,34**	-0,47**	0,62**	-0,21**	-0,45**
SRE	-0,46**	1	0,60**	0,86**	0,44**	0,69**	0,69**	-0,55**	0,42**	0,89**
DOS	-0,27**	0,60**	1	0,67**	0,51**	0,66**	0,42**	-0,29**	0,38**	0,78**
PČ	-0,45**	0,864**	0,67**	1	0,51**	0,73**	0,69**	-0,56**	0,39**	0,92**
ANG	-0,17*	0,43**	0,50**	0,51**	1	0,50**	0,38**	-0,16*	0,26**	0,66**

PO	-0,34**	0,69**	0,66**	0,73**	0,50**	1	0,58**	-0,38**	0,43**	0,86**
MO	-0,47**	0,69**	0,42**	0,69**	0,38**	0,58**	1	-0,41**	0,36**	0,78**
NČ	0,62**	-0,55**	-0,29**	-0,56**	-0,16*	-0,38**	-0,41**	1	-0,30**	-0,49**
FZ	-0,21**	0,42**	0,38**	0,39**	0,26**	0,43**	0,36**	-0,30**	1	0,46**
SBL	-0,45**	0,89**	0,78**	0,92**	0,66**	0,86**	0,78**	-0,49**	0,46**	1

*Opomba:* \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$  – Spearmanov koeficient, N = število udeležencev, PČ = pozitivna čustva, ANG = angažiranje, MO = medosebni odnosi, POM = pomen, DOS = dosežki, SBL = splošno blagostanje, NČ = negativna čustva, FZ = fizično zdravje

V tabeli 3.06 je prikazana korelacija med elementi, ki ga vsebuje PERMA-Profilier. Vidimo lahko, da se med seboj vsi elementi korelirajo statistično značilno.

### 3.3 Povezava med blagostanjem in mračno triado

Tabela 3.07

*Spearmanov korelacijski koeficient med elementi vprašalnika Mračna triada in PERMA-Profilier*

	Makiavelizem	Narcisizem	Psihopatija
PČ	<b>-0,15*</b>	<b>0,29**</b>	-0,12
ANG	0,03	<b>0,22**</b>	-0,02
MO	<b>-0,19**</b>	0,11	<b>-0,27**</b>
POM	<b>-0,14*</b>	<b>0,25**</b>	<b>-0,17*</b>
DOS	-0,13	<b>0,24**</b>	<b>-0,14*</b>
NČ	0,08	-0,59	<b>0,18**</b>
FZ	-0,12	0,09	<b>-0,15*</b>
OSA	0,09	-0,08	<b>0,16*</b>
SRE	<b>-0,18**</b>	<b>0,16*</b>	<b>-0,21**</b>
SBL	<b>-0,17*</b>	<b>0,26**</b>	<b>-0,18**</b>

*Opomba:* \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$ , PČ = pozitivna čustva, ANG = angažiranje, MO = medosebni odnosi, POM = pomen, DOS = dosežki, SBL = splošno blagostanje, NČ = negativna čustva, FZ = fizično zdravje, OSA = osamljenost, SRE = sreča

V tabeli so prikazane korelacije med elementi PERMA-Profilier in med osebnostnimi lastnostmi Mračne triade. Makiavelizem negativno korelira s pozitivnimi čustvi, pomenom, splošnim blagostanjem, medosebnimi odnosi ter srečo, narcisizem korelira pozitivno s pozitivnimi čustvi, angažiranjem, pomenom, dosežki, splošnim blagostanjem in srečo, psihopatija pa korelira negativno z pomenom, dosežki, fizičnim zdravjem, medosebnimi odnosi, srečo, splošnim blagostanjem in pozitivno z osamljenostjo in z negativnimi čustvi.

## 4 INTERPRETACIJA

V raziskavi smo želeli ugotoviti, kako se elementi blagostanja povezujejo z osebnostnimi lastnostmi mračne triade. Eudaimonski elementi, ki smo jih merili pri raziskavi, so pomen, medosebni odnosi, angažiranje in dosežki. Merjeni elementi, ki so imeli za podlago hedonsko usmerjenost, so bili pozitivna čustva, negativna čustva, sreča ter osamljenost. Med seboj so vsi ti elementi statistično korelirali, zato lahko zaključimo, da je preveden vprašalnik PERMA-Profiler veljaven. Tudi narcisizem, makiavelizem in psihopatija so na kratkem vprašalniku mračne triade med seboj statistično značilno korelirali, torej je veljaven.

Iz rezultatov lahko razberemo korelacije med lastnostmi mračne triade in elementi blagostanja.

Psihopatija, za katero so značilne brezčutnost, visoka impulzivnost, kriminalno vedenje ter anksioznost (Jones in Paulhus, 2012), korelira negativno s pomenom, dosežki, fizičnim zdravjem na stopnji  $p < 0.05$  in močno negativno z medosebnimi odnosi, srečo in splošnim blagostanjem s  $p < 0.01$ . Pozitivno pa je korelirala z dodanima elementoma osamljenostjo in negativnimi čustvi. Povezav s pozitivnimi čustvi in angažiranjem ni bilo.

Osebe z visoko izraženo psihopatijo v primerjavi z osebami z nizko izraženo psihopatijo z veliko verjetnostjo ne občutijo pripadnosti in ne vidijo smisla v življenju. Slabša sta tudi njihovo fizično zdravje in vitalnost – pogosteje se počutijo slabše in imajo več zdravstvenih težav. Redko si zastavijo cilje in imajo velike težave pri njihovem doseganju. Ne počutijo se sposobni opraviti delovnih nalog in dnevnih obveznosti. Primanjkuje jim občutka ljubljenosti, podpore in cenjenosti s strani drugih. So precej bolj nesrečni in njihovo splošno blagostanje, ki je sestavljeno iz pomena, medosebnih odnosov, pozitivnih čustev, dosežkov, sreče in angažiranja, je zelo slabo. Pozitivne korelacije so z negativnimi čustvi, ki predstavljajo nagnjenost k občutku žalosti, tesnobe in jeze in z osamljenostjo, ki pa je napovedovalec za slabše izide v življenju. Lahko sklepamo, da so empatija, premišljenost ter razumnost, česar osebami z visoko stopnjo izraženosti psihopatije primanjkuje, pomembni pri doseganju izboljšanja elementov blagostanja.

Rezultat, da ni bilo povezav s pozitivnimi čustvi, z negativnimi čustvi pa so bile, dokazuje, da si pozitivna in negativna čustva ne nasprotujeta. Če bi si, bi moral tudi s pozitivnimi čustvi negativno korelirati. To potrjuje tudi raziskava, ki je ugotovila, da si pozitivna in negativna čustva niso nasprotna, ampak sta samostojni dimenziji, ki imata različne fiziološke mehanizme (Fredrickson, 2001, po Li, 2013). Raziskava, ki je za merjenje eudaimonskega blagostanja uporabila Ryffov (1989) vprašalnik, je predlagala, da psihopatija negativno korelira z vsemi meritvami eudaimonskega blagostanja, kar lahko vidimo tudi iz naših rezultatov. Močno negativno je korelirala s pozitivnimi medosebnimi

odnosi in pomenom v življenju, osebni rasti ter sprejemanjem samega sebe (pri vseh  $p < 0.01$ ) (Aghababaei in Błachnio, 2015). V naših rezultatih se psihopatija ne povezuje s pozitivnimi čustvi, ki pa imajo hedonsko podlago ter z angažiranjem, ki se ga pa sicer povezuje z eudaimonijo.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko potrdimo hipotezo, ki pravi, da psihopatija negativno korelira s psihičnim blagostanjem. Za posameznika z visoko izraženo lastnostjo psihopatije pomeni, da bo težje uresničil svoje potenciale in živel dobro življenje (Deci in Ryan, 2006). Lastnost ovira motivacijo za dosežke, napredek, doživljanje samega smisla življenja in ne zadostuje čustvenim potrebam in umirjanju (Huta, 2016).

Naslednja preučevana povezava je bila med elementi blagostanja in makiavelizmom. Glavne lastnosti slednjega so manipulacija, trdosrčnost in strateška preračunljivost (Jones in Paulhus, 2014). Iz rezultatov je razvidno, da makiavelizem negativno korelira s pozitivnimi čustvi, pomenom in splošnim blagostanjem na nivoju tveganja  $p < 0.05$  in negativno z medosebnimi odnosi ter srečo na nivoju tveganja  $p < 0.01$ . Statistično pa ni značilen z angažiranjem, dosežki, negativnimi čustvi, fizičnim zdravjem in osamljenostjo.

Pozitivna čustva ter sreča spadata pod hedonsko smer, pomen in medosebni odnosi pa pod eudaimonsko. Četudi angažiranje in dosežki kot eudaimonska elementa glede na stopnjo makiavelizma nista bila statistično značilna, povezava vseh elementov, ki jih vsebuje splošno blagostanje, je bila negativno statistično značilna. Merjenje vsakega elementa posebej je dobro, saj vidimo točno, katero področje mora oseba razviti, da doseže svoj osebni »razcvet«.

Osebe z visoko izraženim makiavelizmom v primerjavi z osebami z nizko izraženim makiavelizmom imajo težave pri občutenju veselja, užitka, zadovoljstva in količine sreče v dnevu. Imajo velike težave pri doseganju smisla v življenju, torej da si težko začrtajo neko smiselno pot ter da bi ob tem imeli občutek, da je življenje vredno obstanka ali pa bili povezani z nečim večjim, kot s samim sabo, npr. religijo, dobrotlostjo ali osebni ciljem. Medosebni odnosi temeljijo na občutku ljubljenosti, podpore in cenjenosti s strani drugih, česar pa Makiavelisti verjetno niso deležni. Čeprav radi gradijo zaveznitva, načrtujejo vnaprej in se trudijo za pozitiven ugled (Jones in Paulhus, 2011), jim to ne koristi pri doseganju splošnega blagostanja.

Opravljen raziskava (Aghababaei in Błachnio, 2015) ni pokazala statistično pomembnih povezav med Makiavelizmom in blagostanjem, medtem ko je v naši raziskavi prišlo do negativne statistično značilne korelacije pri stopnji  $p < 0.05$ . Makiavelizem korelira negativno s kar 3 elementi, ki se pojavljajo v teoriji blagostanja (pozitivna čustva, pomen, medosebni odnosi), kar nam lahko pove, da bo oseba s tako izraženimi lastnosti težko dosegla svoj potencialni osebni razcvet. Dodatne postavke nam kažejo tudi na negativno

koreliranost s srečo, tako da lahko potrdimo dognanja Aghababeia in Blachnia (2015), da ljudje z višje izraženim Makiavelizmom in psihopatijo ne živijo posebno dolgega in srečnega življenja. Za dolgo in srečno življenje je potrebna izraženost eudaimonskih elementov. V drugi raziskavi Makiavelizem in narcisizem nista korelirala s fizičnim zdravjem, medtem ko psihopatija je (Jonason, Baughman, Carter in Parker, 2015). To lahko potrdimo tudi na našem vzorcu, saj psihopatija s fizičnim zdravjem edina negativno korelira s stopnjo  $p < 0.05$ .

Še zadnja osebna lastnost mračne triade, narcisizem, je povezana z grandioznostjo, ravnodušnostjo, egocentrizmom in občutkom superiornosti (Jones in Paulhus, 2012). Iz rezultatov je razvidno, da narcisizem korelira pozitivno s pozitivnimi čustvi, angažiranjem, pomenom, dosežki in splošnim blagostanjem s stopnjo pomembnosti  $p < 0.01$  ter s srečo s stopnjo pomembnosti  $p < 0.05$ . Narcisizem je glede na rezultate najbolj pozitivna lastnost v mračni triadi, saj pozitivno korelira s kar štirimi glavnimi elementi od petih, ki gradijo teorijo blagostanja.

Osebe z visoko izraženim narcisizmom v primerjavi z osebami z nizko izraženim narcisizmom občutijo močna pozitivna čustva, kot so veselje, užitek, zadovoljstvo, prevzetost, udobje in všečnost (Li, 2013). Narcisizem je tudi edina izmed treh lastnosti mračne triade, ki se statistično pozitivno povezuje z angažiranjem. Slednje je stanje zavesti, kjer je oseba vključena v interesno aktivnost in obsega fizično prisotnost ter popolno koncentracijo, kjer self in aktivnost postaneta eno. Gre za stanje zanosa, do katerega pride zaradi intrinzičnih interesov do aktivnosti, jasno zastavljenega cilja, občutkov obvladovanja, izgubo občutka za čas in popolne koncentracije ter poglobitve v izkušnjo (Csikszentmihalyi, 1990, po Li, 2013). Za razliko od ostalih dveh lastnosti korelira s pomenom pozitivno, kar nakazuje, da imajo takšne osebe jasno izoblikovano sliko smisla življenja ter občutijo pripadnost in verjamejo v nekaj, kar je več od njih samih in tistemu tudi služijo (Seligman, 2011). Takšne osebe imajo tudi občutek obvladovanja nečesa in občutenje samega dosežka (Avisar, 2016). Glede na rezultate lahko tudi napovemo, da bodo osebe z visoko izraženim narcisizmom srečne.

Rezultati lahko tudi nakazujejo, da so radi v stiku z ostalimi ljudmi, da dobijo potrditev, vendar pa ne velja, da imajo zaradi tega kaj boljše ali slabše medosebne odnose z ostalimi. Aghababaei in Blachnio sta z njuno raziskavo ugotovila, da se narcisizem povezuje s psihičnim blagostanjem (hedonskim in eudaimonskim). Narcisisti naj bi imeli višje korelacije z zadovoljstvom v življenju in srečo na sploh (Egan, Chan in Shorter, 2014), kar nam potrjujejo tudi naši rezultati.

Naša raziskava in že obstoječa druga raziskava (Aghababaei in Blachnio, 2015) predlagata, da je dobro imeti subklinično narcisistično osebnost za polno funkcionirajoče življenje.



Na podlagi dobljenih rezultatov lahko potrdimo hipotezo, ki pravi, da narcisizem pozitivno korelira s psihičnim blagostanjem. Za posameznika z visoko izraženo lastnostjo psihopatije je značilno, da ima velike možnosti za aktualizacijo svojih potencialov in živeti dobro življenje. Oseba se tako dvigne na višji nivo delovanja ter je motivirana za doseg svojih ciljev ter spoprijemanja z izzivi (Huta, 2016).

Mračna triada je sestavljena iz treh osebnostnih lastnosti, ki se glede na dobljene rezultate med seboj povezujejo, vendar pa med njimi obstajajo pomembne razlike kakor so tudi že ugotovili drugi avtorji. Osebnosti mračne triade si delijo nekaj skupnih lastnosti. Vse tri vsebujejo socialno zlonamerne karakteristike in obnašanje nagnjeno k samo-promociji, hladnokrvnosti, dvoličnosti in agresivnosti (Jones in Paulhus, 2012), kar nam potrjujejo tudi močne pozitivne korelacije in prekrivanja med vsemi tremi elementi – psihopatija z makiavelizmom in narcisizmom ter narcisizem z makiavelizmom. Za najmračnejšo lastnost velja psihopatija, saj je korelirala negativno z največ elementi blagostanja ter pozitivno z osamljenostjo in negativnimi čustvi. Nasprotno pa narcisizem korelira pozitivno z največ elementi blagostanja, kar ga uvršča med najbolj svetlo lastnost v mračni triadi. Narcisizem je torej edina lastnost, ki pozitivno korelira z eudaimonskimi in hedonskimi elementi. Eudaimonsko blagostanje zagovarja aktualizacijo človeških potencialov in dobrega življenja, kjer se gre za proces izpopolnjevanja in zavedanja prave narave (Deco in Ryan, 2006). Ta paradigma gradi občutek smisla in vrednot, povezuje diskretne dogodke v okvir, spodbuja organiziranost in kompleksnost, osebo dvigne na višji nivo delovanja, spodbuja učenje, dosežke, napredek in spretnosti, nudi pogled na dogodke iz več perspektiv, da jih oseba zna ceniti in dviguje zmožnost spoprijemanja z izzivi (Huta, 2016). Narcisizem se povezuje tudi s hedonskima elementoma pozitivnimi čustvi in srečo, kar zadošča po V. Huti (2016) čustvenim potrebam, kot so počivanje in doseganje pozitivnega duševnega stanja, osebo napolni s prijetnimi izkušnjami in spomini, služi pri umirjanju in zbistritvi ter se zaradi nje lahko izrazimo takšni kot smo.

V nadaljnjih raziskavah bi za natančnejše rezultate bilo potrebno izboljšati predvsem izbiro vzorca. Vzorčenje je potekalo preko spletnega omrežja in sodelovali so tisti, ki so bili pripravljeni sodelovati. Vemo, da sta na primer značilnosti mračne triade hladnokrvnost in pomanjkanje empatije, zato lahko sklepamo, da so se osebe s temi izraženimi lastnostmi ognili izpolnjevanju vprašalnika. Primernejša metoda zbiranja podatkov bi tako bila svinčnik-papir npr. med študenti različnih šol ali naključno izbranih oseb. Spremeniti bi morali tudi postavke pri vprašalniku PERMA-Profilier, natančneje dimenzijo »angažiranost«, da bi dosegla večjo veljavnost.

Nadaljnje analize bi morale tudi preučiti pomembna razločevanja znotraj Mračne triade. Na primer, narcisizem se deli na odkritega (*ang. grandiose*) in prikritega (*ang. vulnerable*) (Ackerman idr., 2011, po Furnham, Richards in Paulhus, 2013; Pincus idr., 2009, po

Furnham idr., 2011). Tudi psihopatija se ločuje na primarno in na sekundarno obliko (Levenson idr., 1995, po Paulhus idr., 2013). Teh delitev pa pri našem merjenju ne ločujemo. Zanimiva bi znala biti tudi primerjava nekliničnih primerov Mračne triade s kliničnimi primeri.

## 5 SKLEPI

Raziskovanje blagostanja kot tudi osebnostnih lastnosti mračne triade v zadnjih letih narašča. Ljudje smo se ponovno začeli bolj zanimati za obstojno srečo ter v iskanju načinov, kako priti do popolnega osebnega razcveta. Po drugi strani pa v zadnjih letih narašča tudi zanimanje za mračne osebnostne lastnosti, njihove determinante in korelacije. Ker pa je raziskav večdimenzionalnih modelov blagostanja zelo malo, sploh s primerjavo osebnostnih lastnosti, je bil naš namen ugotoviti korelacije med dimenzijami Mračne triade in Seligmanove teorije blagostanja PERMA z nekaj dodatnimi elementi, ki sta jih uvedli psihologinji Butler in Kern (2015). Tako rahlo dodelana verzija, ki smo jo uporabili v raziskavi, vključuje hedonske in eudaimonske elemente.

Namen zaključne naloge je bil raziskati povezavo med elementi psihičnega blagostanja in mračno triado – narcisizmom, makiavelizmom in psihopatijo. Ta namen smo dosegli in potrdili obe zastavljeni hipotezi, ki govorita, da narcisizem pozitivno korelira s psihičnim blagostanjem ter da psihopatija negativno korelira s psihičnim blagostanjem. S slednjim se negativno povezuje tudi makiavelizem.

Narcisizem se je statistično močno povezoval s kar 4 elementi blagostanja (pozitivna čustva, angažiranje, pomen in dosežki) od 5. Predpostavimo lahko, da osebe z izraženim narcisizmom živijo skoraj polno funkcionirajoče življenje.

Psihopatija spada med najbolj nezaželeno osebnostno lastnost, saj korelira negativno skoraj z vsemi elementi, ki pripomorejo k blagostanju. Imajo slabše medosebne odnose, v pri opravljanju neke aktivnosti ali na sploh ne vidijo pomena, imajo slabše fizično zdravje, močno negativno korelirajo s srečo in splošnim blagostanjem.

Makiavelizem se negativno povezuje s pozitivnimi čustvi, pomenom, medosebnimi odnosi in splošnim blagostanjem, kar tudi ne predstavlja dobre poti k izpopolnjevanju blagostanja. Za razliko od ostalih dveh osebnostnih lastnosti, se Makiavelizem razvije izključno zaradi okolja in nima genetskih predispozicij (Vernon, Villani, Vickers in Harris, 2008, po Jones in Paulhus, 2012), tako da imajo osebe z močno izraženo to lastnostjo glede na ostali dve največ možnosti popraviti odnose do teh elementov.

V nadaljnjih raziskavah bi za natančnejše rezultate bilo potrebno izboljšati predvsem izbiro vzorca ter uporabili metodo papir-svinčnik, da bi lahko dobili rezultate čim bolj mešane populacije. Spremeniti bi morali tudi postavke pri vprašalniku PERMA-Profiler, natančneje dimenzijo »angažiranost«, da bi dosegla večjo veljavnost.

Nadaljnje analize bi morale tudi preučiti pomembna razločevanja znotraj Mračne triade. Zanimiva bi znala biti tudi primerjava nekliničnih primerov Mračne triade s kliničnimi primeri.

## 6 LITERATURA IN VIRI

Aghababaei, N. in Błachnio, A. (2015). Well-being and the Dark Triad. *Personality and Individual Differences*, 86, 365-368. doi:10.1016/j.paid.2015.06.043

Avisar, H. (2016.). *PERMA model*. Pridobljeno s <http://positivepsychologymelbourne.com.au/perma-model/>

Bhikkhu, T. (2016). *The Karma of Happiness: A Buddhist Monk Looks at Positive Psychology*. Pridobljeno s <http://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/CrossIndexed/Uncollected/MiscEssays/The%20Karma%20of%20Happiness.pdf>

Butler, J. in Kern, M. L. (2015). *The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing*. Pridobljeno s <http://www.peggykern.org/questionnaires.html>

Butler, J. in Kern, M. L. (2016). *The PERMA-Profiler: Development and Psychometrics of a Brief Multidimensional Measure of Flourishing*. Neobjavljeno gradivo.

Deci, E. L. in Ryan, R. M. (2006) Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. Pridobljeno s [http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener\\_1984.pdf](http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf)

Diener, E. in Seligman, M. E. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31. doi:10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x

Egan, V., Chan, S. in Shorter, G. W. (2014). The Dark Triad, happiness and subjective wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 67, 17-22. doi:10.1016/j.paid.2014.01.004

Friedman, H. S. in Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, 65, 719-742. Pridobljeno s <http://static1.squarespace.com/static/54e00637e4b0cb82a5a620f3/t/54ea63eae4b0440df7a94a23/1424647146582/Friedman+2014+Personality%2C+Well-Being%2C+and+Health.pdf>

Furnham, A., Richards, S. C. in Paulhus, D. L. (2013). The Dark Triad of personality: A 10 year review. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(3), 199-216. doi:10.1111/spc3.12018

- Hare, R. D. in Neumann, C. S. (2008). Psychopathy as a clinical and empirical construct. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 217-241. doi:10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091452
- Huppert, F. A. in So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Huta, V. in Ryan, R. M. (2009). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies J Happiness Stud*, 11(6), 735-762. doi:10.1007/s10902-009-9171-4
- Huta, V. (2016). *Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings*. V J. Vittersø (Ur.), *Handbook of Eudaimonic Well-being*. Springer. Manuscript accepted for publication January 27, 2016. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/292134514\\_Eudaimonic\\_and\\_hedonic\\_orientations\\_Theoretical\\_considerations\\_and\\_research\\_findings](https://www.researchgate.net/publication/292134514_Eudaimonic_and_hedonic_orientations_Theoretical_considerations_and_research_findings)
- Jonason, P. K., Baughman, H. M., Carter, G. L. in Parker, P. (2015). Dorian Gray without his portrait: Psychological, social, and physical health costs associated with the Dark Triad. *Personality and Individual Differences*, 78, 5–13. doi:10.1016/j.paid.2015.01.008
- Jones, D. N. in Paulhus, D. L. (2011). The role of impulsivity in the Dark Triad of personality. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 679-682. doi:10.1016/j.paid.2011.04.011
- Jones, D. N. in Paulhus, D. L. (2012). Differentiating the Dark Triad Within the Interpersonal Circumplex. *Handbook of Interpersonal Psychology Theory, Research, Assessment, and Therapeutic Interventions*, 249-267. doi:10.1002/9781118001868.ch15
- Jones, D. N. in Paulhus, D. L. (2014). Introducing the Short Dark Triad (SD3): A Brief Measure of Dark Personality Traits. *Assessment*, 21(1), 28-41. doi:10.1177/1073191113514105
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222. Pridobljeno s <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/56.pdf>

- Li, F. (2013). *Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment (PERMA): Exploring the Dimensions of Well-Being in Regular Physical Activity* (doktorska dizertacija). Griffith University, Brisbane.
- López-Cepero Borrego, J., Fernández Jiménez, E. in Senín Calderón, C. (2009). Ten major reviews about positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 47-53. Pridobljeno s [http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_eng\\_47-53.pdf](http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_eng_47-53.pdf)
- Mental health: A state of well-being.* (2014). Pridobljeno s [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)
- Musek, J. (2007). Musek, J. (2007). Pozitivna psihologija. *Anthropos*, 1-2 (205-206), 299-344. Pridobljeno s [http://www.anthropos.si/anthropos/2007/1\\_2/musek.pdf](http://www.anthropos.si/anthropos/2007/1_2/musek.pdf)
- Musek, J. (2008). Dimenzije psihičnega blagostanja. *Anthropos*, 1-2, 139-160. Pridobljeno s [www.anthropos.si/anthropos/2008/1\\_2/11\\_musek.pdf](http://www.anthropos.si/anthropos/2008/1_2/11_musek.pdf)
- Musek, J. (2015). *Osebnost, vrednote in psihično blagostanje*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Paulhus, D. L. (2013). *Dark Triad of Personality (D3-Short), Measurement Instrument Database for the Social Science*. Pridobljeno s <http://www.midss.org/sites/default/files/d3.pdf>
- Paulhus, D. L. in Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556-563. doi:10.1016/s0092-6566(02)00505-6
- Rusk, R. D. in Waters, L. (2015). A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the five domains of positive functioning. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 141-152. Pridobljeno s [http://www.mindquip.co.nz/web/binary/saveas?model=ir.attachmentinfield=datasinfilename\\_field=nameinid=101int=1433056115309](http://www.mindquip.co.nz/web/binary/saveas?model=ir.attachmentinfield=datasinfilename_field=nameinid=101int=1433056115309)
- Ryan, R. M. in Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology Annu. Rev. Psychol.*, 52(1), 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. in Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. Pridobljeno s <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Samman, E. (2007). *Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators*. Oxford Development Studies. Pridobljeno s <http://www.ophi.org.uk/wp-content/uploads/OPHI-wp05.pdf>

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P. in Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5

Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52, 69-81. Pridobljeno s <http://www.drpaulwong.com/positive-psychology-2-0-towards-a-balanced-interactive-model-of-the-good-life/>