

# EXTRAVERSIUNEA ȘI STABILITATEA EMOȚIONALĂ CA FACTORI CU IMPACT ASUPRA EXPERIENȚEI OPTIMALE

Negură Ion, conf. univ., dr., U. P. S. „Ion Creangă”

## Summary

The aim purpose of this study is to identify those personality factors which are responsible for the emergence and consolidation of optimal experience in contemporary students. Experimental approach focused on the study of three variables, one of which optimal experience, was considered the dependent variable, while the other two independent variables: extraversion and emotional stability. The experiment was conducted on 100 university students. They were given personality tests and techniques for the study of optimal experience. Analysis of experimental data evolves the idea that appearance and installation of optimal experience is driven mainly by two factors of personality: extraversion and emotional stability, which favors its development and proper functioning.

*Condițiile exterioare întotdeauna acționează prin cele interioare.*

*(S.L.Rubinstein)*

## Problema și ipoteza de cercetare

Fiecare dintre noi am trăit momente în care, în loc să fim la cheremul unor forțe misterioase și obscure, am simțit că avem controlul asupra acțiunilor noastre, că suntem stăpâni ai propriului destin. În asemenea rare momente, suntem într-o stare de încântare profundă, a cărei amintire este durabilă și rămâne un fel de reper a ceea ce ar trebui să fie viața. M. Csikszentmihalyi numește această stare „*experiența optimală*” și semnifică, vorbind simplu, stările de trăire a vieții la parametrii maximi, stări de beatitudine și extaz sau încă și mai simplu, experiența optimală înseamnă trăirea fericirii depline (Csikszentmihalyi, 2007). Este ceea ce simte, explică el metaforic, un navigator când a înălțat pânzele și vântul îi biciuiește fața, iar ambarcațiunea spintecă valurile ca o spadă. Conceptul de experiență optimală este înrudit semantic cu cel de fericire sau stare de bine (Seligman, 2004, Muntele-Hendreș, 2009), ceea ce ne îndreptățește să le folosim ca sinonime, evident ținând cont de faptul că fiecare termen are conotațiile sale și oportunități specifice de întrebuințare.

În baza multiplelor cercetări Csikszentmihalyi a descoperit că experiențele optimale apar și se manifestă în același mod la bărbați și la femei, la tineri și la bătrâni, indiferent de mediile socio-economice și culturale din care provin. Aceasta înseamnă că experiența optimală nu este un apanaj doar al elitelor, ci se întâlnește în mod curent și la oameni de rând.

Experiența optimală apare atunci când în conștiință există ordine, când nu e nevoie să-ți faci griji, când nu există nici un motiv pentru a pune sub semnul întrebării adecvanța gândurilor și faptelor. Și, ori de câte ori te oprești să te gândești la propria persoană, tabloul este încurajator, mesajul este pozitiv. Feedbackul pozitiv întărește eul, mai multă atenție fiind disponibilizată pentru a se ocupa de adevăratele probleme de ordin intern sau extern. Aceste trăiri reprezintă experiența optimală, experiență care îi permite omului să investească toată energia de care dispune în atingerea scopurilor sale, deoarece nu există vreo confuzie sau disfuncție în conștiință ce trebuie remediată și nici vreo amenințare de care eul trebuie să se apere. Viața este sub control, iar subiectul se simte deplin stăpân al ei (Csikszentmihalyi, 2007).

Experiența optimală ajută la integrarea eului; gândurile, intențiile, sentimentele și toate simțurile sunt centrate pe obiectivul curent. Experiența este armonioasă. Iar atunci când episodul de experiență optimală se sfârșește, persoana se simte mai adunată, nu doar pe plan intern, ci și pe cel extern, în raport cu celelalte persoane și cu lumea în general.

Și atunci nu e de mirare că oamenii din toate timpurile au fost mereu în căutarea experienței optimale sau a fericirii. Nici omul modern nu a scăpat de această tentație și caută cu îndârjire răspuns la întrebarea capitală a vieții lui *Cum poți deveni fericit ?* sau, folosind terminologia lui Csikszentmihalyi, *Cum am putea dobândi experiență optimală?* Psihologia științifică s-a angajat în a dobândi cunoștințe valide și relevante problemei în discuție. O mărturie elocventă o constituie chiar teoria și practica experienței optimale a lui M. Csikszentmihalyi pe care am luat-o ca bază conceptuală și metodologică pentru studiul nostru empiric.

A face cercetări cu caracter empiric în problema fericirii a fost o intenție extrem de riscantă. Fericirea e o temă atât de complicată și atât de impregnată de speculații filosofice, etice, încât orice demers experimental asupra ei se anunță a fi foarte dificil și anevoios. Ne-am asumat riscul încurajați fiind de Csikszentmihalyi care ne-a oferit conceptul de fericire gata operaționalizat, rafinat și redenumit în experiență optimală și făcându-l astfel bun pentru cercetare empirică.

Proiectul nostru științific se înscrie în aria tematică a cercetărilor lui Csikszentmihalyi și vine cu o completare la cunoașterea științifică a ceea ce înseamnă a deveni fericit și a fi fericit. Csikszentmihalyi s-a focusat pe problema condițiilor psihologice ale experienței optimale și, în rezultat, a descoperit aceste condiții, ele fiind: o activitate stimulativă ce solicită aptitudinile personale, concentrarea acțiunii și atenției asupra prioritarului, scopuri clare și feedback, refuzul de a te lăsa distras, executarea puterii de control asupra acțiunii, pierderea conștiinței de sine, perceperea alterată de sine. Noi însă am deplasat accentul pe personalitate, pe resorturile interioare ale omului care îl fac să fie fericit sau nefericit. Kuzma Prutkov, într-un celebru aforism, rezolvă problema fericirii extrem de simplu, tranșant și categoric: „Vrei să fii fericit? Fii!”. Acest îndemn vine din supoziția că ar exista niște structuri interne ale ființei umane care fac posibilă experiența

optimală și o gestionează. Care sunt aceste structuri sau, mai exact, care sunt acei factori de personalitate care răspund de experiența optimală și constituie obiectul cercetării noastre.

### **Metodologia cercetării**

**Scopul** studiului experimental îl constituie identificarea factorilor de personalitate care determină apariția și dezvoltarea experienței optimale la studenții contemporani.

**Ipoteza de lucru** pe care am avansat-o în debutul cercetării afirmă că ar exista anumiți factori de personalitate care ar putea să exercite impact pozitiv sau negativ asupra experienței optimale.

În urma unui studiu exploratoriu privind relația dintre factorii de personalitate identificați și măsurați cu ajutorul Chestionarului 16 PF al lui Kettell și experiența optimală relevată prin aplicarea Testului fericirii Oxford am procedat la rafinarea și precizarea ipotezei de lucru transformând-o astfel în ipoteză de cercetare.

**Ipoteza de cercetare** conține următoarele predicții privind modul în care s-ar raporta experiența optimală la anumiți factori de personalitate:

1) Experiența optimală este determinată de factorul *extraversiune / introversiune*, în sensul că extraversiunea favorizează experiența optimală, în timp ce introversiunea o blochează.

2) Experiența optimală este determinată de *stabilitatea / instabilitatea emoțională*, în sensul că stabilitatea emoțională favorizează experiența optimală, în timp ce instabilitatea emoțională, nevrotismul, o blochează.

Pentru a obține date științifice necesare pentru a discuta relevanța ipotezelor avansate și a le testa valabilitatea științifică a fost organizat un experiment psihologic, realizat pe teren sub conducerea noastră de masteranda Victoria Pancenco (Pancenco, 2013). Experimentul a fost focusat pe realizarea următoarelor **obiective**:

1) a stabili nivelul experienței optimale la studenții contemporani;

2) a determina caracterul și conținutul relației dintre experiența optimală și extraversiunea / introversiunea subiecților implicați în cercetare;

3) a determina caracterul și conținutul relației dintre experiența optimală și stabilitatea / instabilitatea emoțională.

**Eșantionul.** Cercetarea experimentală a fost efectuată pe 100 studenți din cadrul facultății de psihologie a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”, anii I și II, vârsta 20-22 ani în perioada ianuarie – februarie 2013.

**Variabilele de cercetare.** În experiment au fost supuse monitorizării și analizei 3 variabile.

Variabilele independente 2: 1) extraversiune / introversiunea și 2) stabilitatea / instabilitatea emoțională nevrotismul).

Variabila dependentă: experiența optimală.

**Tehnicile de cercetare aplicate.** Pentru a obține date despre variabilele independente am utilizat:

1) Testul de personalitate multifactorial 16PF Cattell (16PF Questionnaire. Autor: Raymond B. Cattell, 1957).

2) Chestionarul de personalitate Eysenck (Eysenck Personality Questionnaire (EPQ). Autori: H. Eysenck & S. Eysenck, 1975).

În vederea studierii experienței optimale am utilizat următoarele instrumente psihologice:

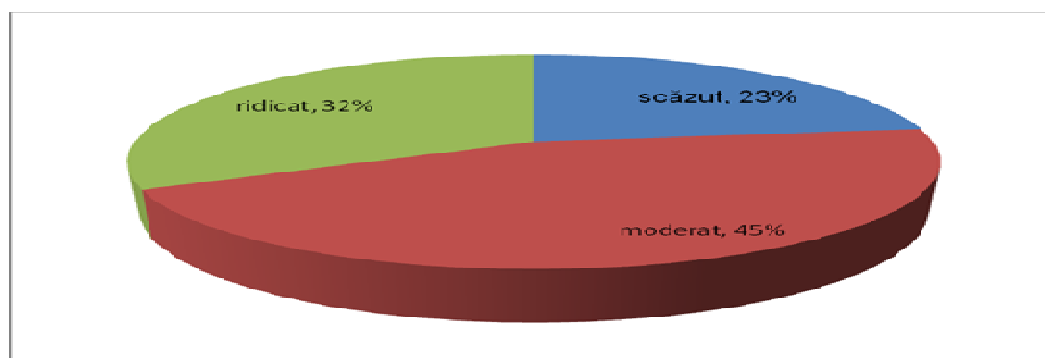
1) Scala satisfacției de viață (Satisfaction With Life Scale (SWLS), autori: Ed. Diener, R. Emmons, R. Larsen & Sh. Griffin, 1985).

2) Chestionarul de fericire Oxford (Oxford Happiness Inventory, autori Peter Hills & Michael Argyle, 1998).

### **Prezentarea datelor experimentale**

**Datele despre nivelul experienței optimale la studenți.** Nivelul experienței optimale la studenți a fost stabilit cu ajutorul a două tehnici de cercetare: Scala satisfacției de viață (SWLS) și Chestionarul de fericire Oxford. Ambele teste furnizează informații despre gradul de trăire a experienței optimale de către subiecți. Datele obținute permit să determinăm modul în care sunt distribuiți subiecții după criteriul nivelul experienței optimale: nivel ridicat, nivel moderat și nivel scăzut. Fig. 1 reflectă situația bazată pe analiza datelor de la aplicarea Chestionarului Oxford.

Examinarea Fig. 1 conduce la constatarea că 32% din studenții testați manifestă un grad ridicat al experienței lor optimale, 45 % au un nivel moderat de experiență optimală, iar 23% își trăiesc experiența lor optimală la un grad scăzut. Administrarea Testului satisfacției de viață SWLS a prilejuit o distribuție a valorilor privind nivelele trăirii fericirii foarte apropiată după configurație cu cea obținută în baza Chestionarului Oxford, fapt ce denotă validitatea înrudită a acestor două instrumente psihologice.



*Fig.1. Distribuția subiecților după criteriul nivelul experienței optimale conform datelor obținute cu Chestionarul Oxford (%).*

Concluzia pe care o putem formula în urma analizei scorurilor la Chestionarul Oxford și la Testul SWLS e că distribuția subiecților în eșantion după criteriul nivelului de trăire a experienței

optimale este una practic normală : 32% nivel ridicat, 45% nivel mediu și 23% nivel scăzut. Majoritatea subiecților sunt cu nivel mediu al experienței lor optimale, fiind flancați de două grupuri minoritare, unul cu nivel înalt dintr-o parte și un altul cu nivel scăzut din cealaltă parte.

**Factorii de personalitate și experiența optimală la studenți.** Vom începe cu studiul *relației dintre experiența optimală și introversiune / extraversiune*. Pentru a verifica ipoteza conform căreia experiența optimală se află în strânsă legătură cu introversiunea / extraversiunea am analizat scorurile obținute de subiecți la factorul A al Chestionarului 16PF Cattell și le-am pus în relație cu datele ce reflectă nivelul de experiență optimală.

Fig. 2 prezintă modul în care au fost distribuiți subiecții în baza scorurilor Factorului A din Chestionarul 16PF Cattell pe categorii: extraversiune foarte scăzută, extraversiune scăzută, extraversiune de nivel mediu, extraversiune ridicată și extraversiune foarte ridicată.

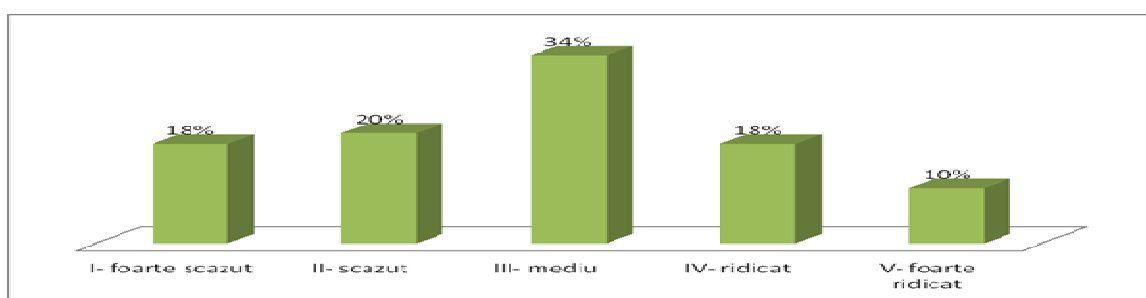


Fig.2. Distribuția scorurilor obținute la Factorul A, introversiunea / extraversiunea, din Chestionarul 16PF Cattell (%).

Datele prezentate în Fig. 2 ne arată că 18% din studenți au un nivel foarte scăzut al comunicabilității, grad ridicat al introversiunii, rezonanță afectivă foarte scăzută, indiferentism social, spirit critic, scepticism; 20% din studenți manifestă un grad moderat al introversiunii și un grad scăzut al comunicabilității, tonus afectiv scăzut, disponibilitate socială relativ redusă, sunt înclinați să adopte atitudini opozante; 34% le este caracteristic tonus afectiv mediu, disponibilitate socială medie; 18% posedă rezonanță afectivă foarte ridicată, exteriorizare spontană a emoțiilor, foarte sociabili, relații numeroase, dar superficiale. În sfârșit, 10% dintre subiecți se disting prin tonus afectiv ridicat, sunt sociabili, cooperanți, amabili, ușor adaptabili la condițiile mereu schimbătoare ale vieții.

Datele obținute la factorul introversiune / extraversiunea din EPQ nu diferă substanțial de cele obținute la Factorul A, introversiune / extraversiune, din Chestionarul 16PF Cattell. Explicația ar fi că ambele teste satisfac criteriul validității concurente, ceea ce presupune similaritate în scoruri.

Fig. 3 reflectă modul în care se raportează dimensiunea de personalitate *extraversiunea* la experiența optimală a subiecților supuși cercetării.

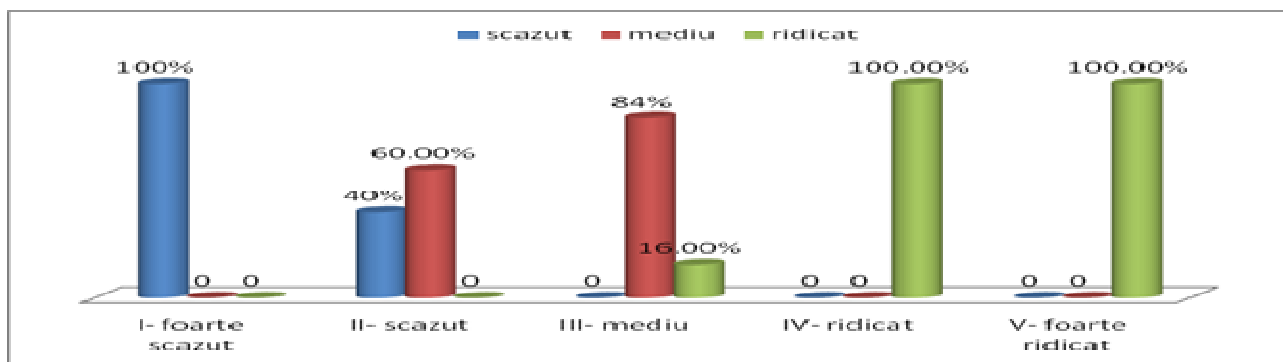


Fig. 3. Distribuția datelor (%) privind relația „introversiunea / extraversiunea - experiența optimală” (%).

Chiar la o lectură fugară și de suprafață a Fig. 3 vom observa cu ușurință că o dată cu creșterea scorurilor la extraversiune crește și nivelul experienței optimale. Din totalul de 18% din subiecți cu nivel foarte scăzut al extraversiunii toți au un nivel scăzut al experienței optimale; din 20% din studenții cu nivel scăzut al extraversiunii 40% au un nivel scăzut al experienței optimale și 60% dintre ei au nivel mediu al experienței optimale; din totalul de 34% din subiecți cu extraversiune medie 84% au nivel mediu al experienței optimale și 16% dintre ei au nivel ridicat; din 28% din totalul studenților cu nivel ridicat și foarte ridicat al extraversiunii toți 100% au un nivel ridicat al experienței lor optimale.

Concluzia care se impune de logica indicatorilor statistici privind relația dintre extraversiunea personalității și nivelul ei de trăire a experienței optimale stabiliți în experiment rezidă în ideea că experiența optimală și intensitatea trăirii ei de către subiect se află în raport direct cu nivelul lui de extraversiune. Altfel spus, persoanele extravertite au mai multe șanse în plus de a trăi stări de flux, de extaz, de beatitudine, de joie de vivre, cum ar spune francezii, decât cele introvertite. Faptul stabilit de noi că persoanele extravertite sunt mai predispuse la trăirea sentimentului de fericire rezonează cu datele științifice obținute de Argyle, M. & Lu, L. (1990) și Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1980), care au scos în evidență rolul important jucat de extraversiune ca dimensiune a personalității în apariția și instalarea stărilor de bine.

*Studiul relației dintre experiența optimală și nevrotism /stabilitatea emoțională.* În scopul verificării ipotezei conform căreia experiența optimală se află în strânsă legătură cu nevrotismul / stabilitatea emoțională, vom analiza datele experimentale obținute în urma măsurărilor făcute asupra celor două variabile puse în joc: experiența optimală și nevrotismul.

Nevrotismul este o stare fundamentală ce caracterizează omul din punctul de vedere al stabilității / instabilității lui emoționale, este o tendință de exprimare a stărilor negative de durată. Persoanele care au un nivel înalt de nevrotism sunt mai predispuși de a avea trăiri precum anxietatea, furia, vinovăția și trăsături depresive. Ele sunt mai sugestibile în interpretarea situațiilor amenințătoare, ambigue, reacționează des inconștient, sunt mai timizi și pot întâlni probleme în

reglarea emoțiilor. Pentru a trăi o experiență optimală, potrivit ipotezei noastre, omul trebuie să posede calități opuse celor descrise mai sus și care să emeargă din stabilitatea emoțională.

Fig. 4 prezintă distribuția subiecților după gradul de stabilitate emoțională măsurată cu ajutorul Chestionarului 16PF Cattell.

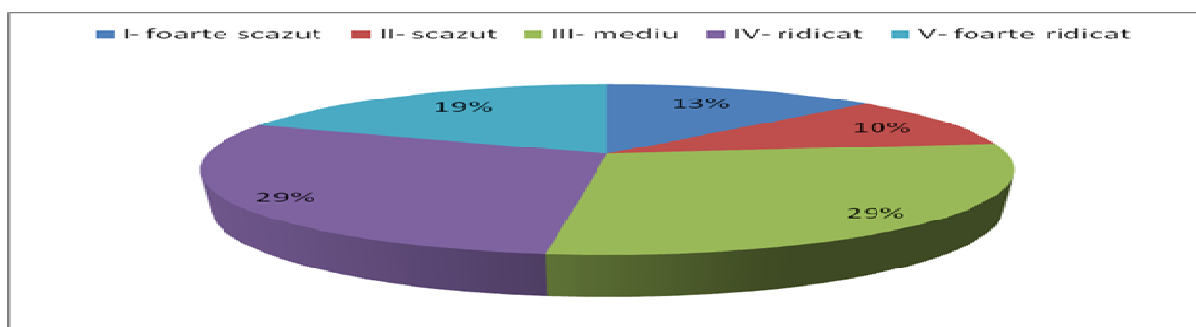


Fig. 4. Distribuția subiecților după criteriul nivelul de stabilitate stabilit cu ajutorul Chestionarului 16PF Cattel (%).

Observăm din Fig. 4 că 13% dintre subiecți au un nivel foarte scăzut al stabilității emoționale, sunt persoane vulnerabile, fragile, anxioase, 10% dintre subiecți au un nivel scăzut al stabilității emoționale, 29% au un nivel mediu al stabilității emoționale, 29% au un nivel ridicat al stabilității emoționale și 19% au nivel foarte ridicat al stabilității emoționale. Am aplicat și Testul EPQ Eysenck pentru a ne asigura o mai bună validitate a datelor experimentale. Rezultatele obținute la scala nevrotism / normalitate din Testul EPQ concordă cu cele de la scala C din Chestionarul 16PF Cattell, fapt care atestă prin reciprocitatea scorurilor validitatea instrumentelor aplicate. Aceasta ne-a îndreptățit să operăm în continuare doar cu datele obținute cu ajutorul Testului EPQ.

Tabelul 1 conține distribuțiile subiecților după nivelul stabilității emoționale și cel al experienței optimale, puse „față în față”. Examinarea ei ne va oferi răspunsul la întrebarea dacă stabilitatea emoțională influențează cumva experiența optimală și dacă da, atunci în ce sens.

Tab. 1. Relația dintre nivelele stabilității emoționale și cele ale experienței optimale.

Stabil. emoțion. Exper. optim.	Foarte scăzută	Scăzută	Medie	Ridicată	Foarte ridicată
Scăzută	13 (100%)	10 (100%)	0	0	0
Medie	0	0	29 (100%)	16 (55%)	0
Ridicată	0	0	0	13 (45%)	19 (100%)

Cercetând tabelul 1, constatăm că din 23 de subiecții cu rată foarte înaltă și înaltă a nevrotismului toți 23 (100%) au manifestat un nivel scăzut al experienței optimale; din 29 studenți cu nivel mediu al stabilității emoționale toți 29 (100%) au nivel mediu al experienței optimale; din 29 subiecții cu un nivel ridicat al stabilității emoționale 16 (55%) au un nivel mediu al experienței

optimale și 13 (45%) nivel ridicat și din 19 subiecții cu nivel foarte ridicat al stabilității emoționale toți au un nivel ridicat al experienței optimale.

Analiza datelor prezentate în tabelul 1 demonstrează că există o relație strânsă între trăirea experienței optimale și stabilitatea emoțională. Un grad înalt al instabilității emoționale are un impact negativ asupra stării de spirit a subiecților, determinându-le stări de neliniște, timiditate, angoase și anxietăți ceea ce îi îndepărtează de posibilitatea trăirii experienței optimale. Și invers, stabilitatea emoțională prin ingredientele ei psiho-afective: calm, imunitate psihologică, autoreglare emoțională, sentimentul securității avantajează experiența optimală.

Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1980) au studiat influența pe care o exercită extraversiunea și nevrotismul asupra stării de bine subiective și au demonstrat că extraversiunea favorizează starea de bine în timp ce nevrotismul se face vinovat de dezvoltarea unor stări de spirit depresive și erodante. Este un rezultat care compatibilizează cu ideile degajate de studiul nostru privind relația dintre extraversiune și experiența optimală, dintre nevrotism și experiența optimală.

**Concluzii.** Experiența optimală sau fericirea, cum se numește ea în limbajul tradițional, este o trăire subiectivă, produs al personalității, al structurilor psihice alese, ea depinde nu atât de circumstanțele externe, cât de cele interne. Datele obținute în cercetarea experimentală, prelucrate statistic, au arătat valori semnificative pentru coeficientul de corelație Pearson privind cele 2 situații: experiența optimală și extraversiunea, experiența optimală și stabilitatea emoțională. Acest rezultat de natură statistică ne îndreptățește să formulăm concluzia potrivit căreia experiența optimală este determinată și alimentată de extraversiunea și stabilitatea emoțională ca factori de personalitate.

### Bibliografie

1. Argyle, M. & Lu, L. (1990) The happiness of extraverts. In: *Personality and Individual Differences*, p. 1011–1017.
2. Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1980) Influence of extraversion and neuroticism an subjective well-being: happy and unhappy people. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, p.668-678.
3. Csikszentmihalyi, M. (2007) *Flux - Psihologia fericirii*. București: Humanitas
4. Diener, C., Emmons, R. A. & Larsen, R. J. (1985) The Satisfaction With Life Scale. In: *Journal of Personality Assessment*, vol. 49, p. 71–75.
5. Goleman, D. (2008) *Emoții vindecătoare*. București: Curtea Veche
6. Muntele-Hendreș, D. (2009) *Starea subiectivă de bine: consolidarea ei prin acțiuni psihologice*. Iași: Editura Universității „Al.I.Cuza”.
7. Pancenco, V. (2013) *Condiții psihologice ale experienței optimale la studenții contemporani*. Teză de master în psihologie. Chișinău, UPS „Ion Creangă.
8. Seligman, M.E.P. (2004) *Fericirea autentică*. București: Humanitas.