CZU: 159.923.2:351.74-051 **https://doi.org/10.59295/sum5(185)2025_24**

DIMINUAREA CONVINGERILOR IRAȚIONALE – PREMISĂ A DEZVOLTĂRII CONȘTIINCIOZITĂȚII LA POLIȚIȘTI

Lenuța OLARU,
Universitatea Pedagogică de Stat ”Ion Creangă” din Chișinău

Studiul analizează relația dintre convingerile iraționale și trăsăturile de personalitate la polițiști. Ipoteza a presupus că o scădere a convingerilor iraționale va favoriza dezvoltarea trăsăturilor pozitive de personalitate, cum ar fi extraversia, conștiinciozitatea, stabilitatea emoțională și autonomia. Rezultatele au confirmat în mare parte această ipoteză, identificând corelații semnificative negative între scorul global al iraționalității și aceste trăsături. Convingerile iraționale precum imperativele „trebuie”, gândirea catastrofică, autodepreciere și toleranța scăzută la frustrare au fost asociate cu scoruri mai scăzute la trăsături de personalitate pozitive. Aceste constatări sugerează că diminuarea convingerilor iraționale poate contribui la dezvoltarea conștiinciozității și altor trăsături de personalitate benefice, având un impact pozitiv asupra performanței profesionale și a sănătății psihologice a polițiștilor.

Cuvinte-cheie: *credințe iraționale, trăsături de personalitate, polițiști, conștiinciozitate, dezvoltarea conștiinciozității.*

THE REDUCTION OF IRRATIONAL BELIEFS – PREMISE FOR THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS IN POLICE OFFICERS

The study examines the relationship between irrational beliefs and personality traits in police officers. The hypothesis suggested that a reduction in irrational beliefs would promote the development of positive personality traits such as extraversion, conscientiousness, emotional stability, and autonomy. The results largely confirmed this hypothesis, identifying significant negative correlations between the global irrationality score and these traits. Irrational beliefs such as “must” statements, catastrophic thinking, self-depreciation, and low frustration tolerance were associated with lower scores on positive personality traits. These findings suggest that reducing irrational beliefs may contribute to the development of conscientiousness and other beneficial personality traits, positively impacting professional performance and the psychological well-being of police officers.

Keywords: *Irrational beliefs, Personality traits, Police officers, Conscientiousness, Development of conscientiousness.*

Introducere

Potrivit teoriei dezvoltate de Ellis și Dryden [3], tulburările emoționale sunt cauzate de tendința individului de a evalua evenimentele percepute într-un mod absolutist și rigid. Aceste modalități subiective de evaluare pot fi descrise în termeni de trebuințe, obligații, necesități. Din aceste credințe absolutiste se formează un nucleu de convingeri iraționale. Un eveniment poate fi evaluat ca fiind mult mai negativ decât este în realitate – catastrofarea. O persoană poate crede că nu poate fi fericită dacă apare ceva neprevăzut, pe care nu îl poate controla – toleranța scăzută la frustrare. De asemenea, indivizii pot eticheta propria persoană, pe ceilalți sau chiar viața în general, ca fiind nenorociri, atunci când lucrurile nu merg așa cum își doresc – evaluare globală negativă.

Predispoziția spre patologie este determinată de modelele de gândire absolutistă referitoare la sine, ceilalți și viață. Potrivit teoriei lui Ellis, dacă o persoană gândește în termeni absolutiști și evenimentele îi confirmă așteptările iraționale, atunci aceasta va experimenta emoții pozitive. Dacă, însă, așteptările persoanei sunt infirmate de evenimentele de viață, aceasta va resimți emoții disfuncționale, care îi pot afecta negativ starea mentală și comportamentul.

Prin urmare, convingerile iraționale sunt gânduri evaluative, importante pentru scopurile individului, caracterizate prin absolutism și dogmatism. Aceste credințe sunt de cele mai multe ori disfuncționale, deoarece produc emoții negative, și iraționale, pentru că se caracterizează prin rigiditate și împiedică atingerea scopului personal.

Terapia comportamentală raţional-emotivă (Rational Emotive Behavior Therapy) a fost dezvoltată plecând de la teoria lui Ellis. Ea pune credinţele iraţionale şi raţionale în centrul său. În această abordare cognitiv-comportamentală, credinţele raţionale sunt convingeri flexibile, non-extreme şi logice (în concordanţă cu realitatea), în contrast cu credinţele iraţionale, care sunt rigide, extreme şi ilogice (inconsistente cu realitatea). În mod specific, există patru tipuri de credinţe raţionale şi iraţionale. Credinţele raţionale cuprind o credinţă principală (preferinţe) şi trei credinţe secundare (anti-catastrofizare, toleranţă ridicată la frustrare şi acceptare de sine / altora).

Terapia comportamentală raţional-emotivă propune un model binar al distresului, conform căruia emoţiile negative sănătoase, asociate cu comportamente adaptive, provin din credinţele raţionale, în timp ce emoţiile negative nesănătoase, asociate cu comportamente maladaptive, provin din credinţele iraţionale [6]. Emoţiile negative nesănătoase sunt asociate cu simptome fizice neplăcute foarte intense (cronice şi severe) şi, de obicei, motivează comportamente care împiedică atingerea obiectivelor. În contrast, emoţiile negative sănătoase facilitează realizarea obiectivelor, fiind asociate cu simptome fizice neplăcute, dar mai uşoare (acute şi uşoare), şi motivează comportamente care ajută la atingerea obiectivelor. Aceste două tipuri de emoţii negative nu sunt distincte prin intensitatea emoţiei, ci mai degrabă prin natura lor calitativă. Cu alte cuvinte, nu este vorba că anxietatea nesănătoasă este mai puţin intensă decât anxietatea sănătoasă sau că sunt două versiuni ale aceleaşi emoţii. Este mai corect să le considerăm emoţii diferite, deoarece conduc la comportamente (sau tendinţe de acţiune) diferite. Acest model binar al distresului [1] este în concordanţă cu cercetările care indică faptul că emoţiile negative nu sunt întotdeauna disfuncţionale şi pot fi adaptive.

Natura centrală a Terapiei comportamentale raţional-emotive este, aşadar, reducerea credinţelor iraţionale în favoarea celor raţionale, încurajând scăderea emoţiilor negative nesănătoase şi creşterea celor sănătoase [3]. Acest lucru se realizează printr-un proces sistematic de disputare, care presupune ca specialistul să ajute clientul să conteste credinţele iraţionale specifice. Clientul este întrebat dacă există dovezi pentru credinţa sa, dacă este logică sau consistentă cu realitatea şi dacă credinţa este pragmatică sau utilă. După ce credinţa iraţională a fost disputată, se construieşte o credinţă alternativă raţională.

Ca şi în cazul multor concepte psihologice, există o dezbatere referitoare la faptul dacă credinţele iraţionale sunt determinate de natura noastră (suntem născuţi iraţionali) sau de educaţie (învăţăm iraţionalitatea). Ruth [8] a susţinut, că există o bază biologică sau o tendinţă înnăscută pentru credinţele raţionale şi iraţionale, astfel încât este în natura noastră să dezvoltăm atât credinţe raţionale, cât şi iraţionale. Acesta sugerează că oamenii sunt predispuşi să dezvolte astfel de credinţe, explicând de ce acestea sunt greu de schimbat şi persistă în ciuda învăţăturilor culturale şi a autocunoaşterii. Principalul argument a fost că toţi oamenii, la un moment dat, cred, gândesc şi acţionează într-un mod autodistructiv, ceea ce reflectă ilogicitatea de a susţine astfel de credinţe, gânduri şi comportamente. Chiar şi atunci când societatea descurajează anumite comportamente autodistructive, oamenii rămân rezistenţi la raţionalitate şi continuă să gândească şi să acţioneze în moduri contrare auto-perpetuării şi dezvoltării speciei umane. Renunţăm la multe credinţe eronate pe măsură ce ne dezvoltăm şi maturizăm, dar credinţele iraţionale persistă.

Ţinând cont de toate informaţiile prezentate mai sus, ne punem întrebarea dacă controlând convingerile iraţionale putem influenţa personalitatea umană ?!

Metode şi materiale aplicate

Obiectivele cercetării

Prezentul studiu vizează relaţia dintre convingerile iraţionale şi personalitate şi încearcă să surprindă în ce măsură diminuarea convingerilor iraţionale influenţează dezvoltarea factorilor de personalitate.

Ipoteza cercetării

Presupunem că între convingerile iraţionale şi factorii de personalitate măsuraţi există o relaţie invers proporţională, astfel încât diminuarea convingerilor iraţionale va asocia o dezvoltare a trăsăturilor de personalitate (creşterea extraversiei, amabilităţii, conştiinciozităţii, stabilităţii emoţionale şi autonomiei personale).

Metoda și studiul participanților

Studiul a fost realizat pe un eșantion alcătuit din 100 de subiecți, de profesie polițiști, cu vârste cuprinse între 21 și 54 de ani (media de vârstă fiind 36,26 ani). Distribuția subiecților în funcție de gen este următoarea: 81% dintre subiecți sunt de gen masculin și 19% de gen feminin.

Instrumentele de cercetare

Instrumentele utilizate pentru evaluarea convingerilor iraționale și a trăsăturilor de personalitate fac parte din platforma de evaluare computerizată CAS++:

Scala de atitudini și convingeri (Attitudes and Beliefs Scale-II) – ABS-II – măsoară convingerile iraționale, în prezent fiind printre cele mai bune instrumente de evaluare a credințelor iraționale / raționale. Instrumentul măsoară mai multe tipuri de credințe iraționale (Imperativul ”Trebuie”, deprecierea globală, toleranța scăzută la frustrare, gândirea catastrofică), calculând în același timp și un scor global de iraționalitate.

ABS-II conține 72 de itemi, care urmăresc gandirea irațională, precum și convingerile legate de aprobare, realizare și confort. Răspunsurile subiecților sunt înregistrate pe o scală în 5 trepte, 36 de itemi fiind formulați irațional și cotați direct, iar ceilalți 36 fiind formulați rațional și cotați indirect. Scorul global indică cognițiile iraționale ale subiectului, un scor mic reprezentând puține convingeri iraționale, un scor mare însemnând convingeri iraționale numeroase.

Instrumentul are proprietăți psihometrice relevante, studiile realizate pe populație românească fiind apropiate de cele efectuate pe populație americană. [2]

Chestionarul FFPI - Five-Factor Personality Inventory – are scopul de a evalua cei cinci suprafactori ai modelului Big Five: Extraversiune, Stabilitate Emoțională, Conștiinciozitate, Amabilitate și Autonomie. Acesta include cinci scale, fiecare corespunzând unui suprafactor, purtând denumirea factorului pe care îl măsoară.

Nici teza de doctorat a principalei autoare a chestionarului FFPI [4] și nici alte articole publicate de aceasta [5] nu includ definiții ale suprafactorilor evaluați de FFPI și nici nu oferă interpretări pentru scorurile scalelor. Pentru a determina semnificația suprafactorilor, s-au utilizat răspunsurile oferite de 115 studenți, analizate factorial pentru fiecare scală în parte. Itemii cu cea mai mare saturație pe același factor au fost grupați, iar conținutul fiecărei grupe a fost examinat. Prezentăm în continuare interpretările rezultate pentru scorurile mari la fiecare scală [7]:

Extraversiune – Se simte confortabil în prezența altora, participă activ la activități recreative, îi place să converseze și își formează cu ușurință relații cu cei din jur.

Amabilitate – Este interesat de cei din jur, respectă opiniile și drepturile celorlalți și depune eforturi pentru a menține relații armonioase cu ceilalți.

Conştiinciozitate – Respectă normele și regulile, este organizat, își planifică acțiunile cu grijă și se străduiește să execute totul corect. Este o persoană demnă de încredere.

Stabilitate emoţională – Are o gândire pozitivă, este optimist, își gestionează bine emoțiile și are încredere în propriile abilități.

Autonomie – Acționează diferit față de ceilalți, manifestă creativitate și nu se lasă influențat de alții.

În situația în care un subiect obține scoruri ridicate sau foarte scăzute la mai multe scale ale chestionarului FFPI, se recomandă administrarea chestionarului CP5F. Acesta evaluează, de asemenea, suprafactorii modelului Big Five și include o scală dedicată măsurării tendinței subiectului de a răspunde conform dezirabilității sociale. Dacă subiectul obține scoruri ridicate sau scăzute la scala Dezirabilitate Socială din CP5F sau dacă nu există o concordanță între scorurile scalelor corespunzătoare din cele două chestionare, se va renunța la interpretarea scorurilor scalelor.

Versiunea în limba română a chestionarului FFPI este adecvată pentru diagnoza personalității, având scale cu o validitate bună în raport cu constructul și o consistență internă ridicată. Totuși, nu au fost realizate studii de validare care să susțină utilizarea sa în scopuri predictive.

Rezultate obținute și discuții

Datele obținute în urma aplicării probelor au fost analizate folosind programul de prelucrare statistică SPSS 16.0.

Având în vedere numărul redus de subiecți și faptul că nu toate scorurile noastre au o distribuție normală (val. sig. > 0,05, vezi Tabelul 1), în prelucrarea statistică a datelor am aplicat exclusiv proceduri neparametrice.

Tabelul 1. Verificarea normalității datelor

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Statistic	**df**	**Sig.**
ABS_II	.080	100	.114
CI_Trebuie	.085	100	.070
CI_TolerFrustrare	.069	100	.200
CI_GandCatastrof	.107	100	.006
CI_Autodepreciere	.113	100	.003
FFPI_Extraversie	.119	100	.001
FFPI_Amabilitate	.075	100	.185
FFPI_Constiinciozitate	.104	100	.010
FFPI_StabilitEmot	.088	100	.056
FFPI_Autonomie	.106	100	.007
a. Lilliefors Significance Correction			

Ipoteza de la care am plecat în cercetarea noastră a fost: ”Presupunem că între convingerile iraționale și factorii de personalitate măsurați există o relație invers proporțională, astfel încât diminuarea convingerilor iraționale va asocia o dezvoltare a trăsăturilor de personalitate (creșterea extraversiei, amabilității, conștiinciozității, stabilității emoționale și autonomiei personale)”. Datele obținute confirmă *în mare parte* această ipoteză (vezi Tabelul 2).

Tabelul 2. Corelații semnificative. Convingeri iraționale – Factori de personalitate

			FFPI Extra-versie	**FFPI Amabi-litate**	**FFPI Conștiin-ciozitate**	**FFPI Stabili-tate**	**FFPI Autono-mie**
Spearman’s rho	ABS_II	Correlation Coefficient	-.239*	-.118	-.711**	-.267**	-.313**
		Sig. (2-tailed)	.017	.243	.000	.007	.002
		N	100	100	100	100	100
	Trebuie	Correlation Coefficient	-.044	.047	-.461**	-.156	-.226*
		Sig. (2-tailed)	.662	.644	.000	.122	.024
		N	100	100	100	100	100
	TolerFrustrare	Correlation Coefficient	-.293**	-.217*	-.591**	-.260**	-.341**
		Sig. (2-tailed)	.003	.030	.000	.009	.001
		N	100	100	100	100	100
	GândCatastrof	Correlation Coefficient	-.135	-.068	-.596**	-.246*	-.273**
		Sig. (2-tailed)	.180	.501	.000	.014	.006
		N	100	100	100	100	100
	Autodepreci-ere	Correlation Coefficient	-.283**	-.146	-.363**	-.349**	-.323**
		Sig. (2-tailed)	.004	.146	.000	.000	.001
		N	100	100	100	100	100

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Potrivit rezultatelor înregistrate, corelațiile semnificative din punct de vedere statistic au fost următoarele:

- Există o corelație semnificativă negativă între **Scorul Global al Irațională**ții și dimensiunea de personalitate **Extraversie** (Coeficientul Spearman=-0,239, DF=98, p=0,017). Coeficientul Spearman negativ (-0,239) arată că pe măsură ce scorul global al iraționalității crește, extraversia tinde să scadă. Cu alte cuvinte, persoanele cu convingeri mai iraționale tind să fie mai puțin extravertite. Valoarea coeficientului Spearman (-0,239) indică o corelație slabă, dar semnificativă. Aceasta sugerează că există o relație între cele două variabile, însă nu este una foarte puternică.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Scorul Global al Irațională**ții și dimensiunea de personalitate **Conștiinciozitate** (Coeficientul Spearman=-0,711, DF=98, p=0,000). Coeficientul Spearman negativ (-0,711) indică o relație invers proporțională foarte puternică. Cu alte cuvinte, pe măsură ce scorul global al iraționalității crește, nivelul de conștiinciozitate scade semnificativ. Persoanele cu mai multe convingeri iraționale tind să fie mai puțin conștiincioase (mai puțin organizate, responsabile și disciplinate). Valoarea coeficientului de -0,711 reprezintă o corelație puternică, aproape de limita superioară a coeficientului (-1). Acest lucru înseamnă că există o legătură strânsă între cele două variabile.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Scorul Global al Irațională**ții și dimensiunea de personalitate **Autonomie** (Coeficientul Spearman=-0,313, DF=98, p=0,002). Coeficientul Spearman negativ (-0,313) arată o relație invers proporțională. Cu cât Scorul Global al Iraționalității este mai mare (adică persoanele prezintă mai multe convingeri iraționale), cu atât nivelul de autonomie scade. Persoanele mai iraționale tind să aibă mai puțină independență în gândire și comportament. Coeficientul de -0,313 indică o corelație moderată spre slabă, dar semnificativă din punct de vedere statistic. Deși relația nu este extrem de puternică, ea este suficient de clară pentru a fi remarcată.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Imperativul Trebuie** și dimensiunea de personalitate **Conștiinciozitate** (Coeficientul Spearman=-0,461, DF=98, p=0,000). Coeficientul Spearman negativ (-0,461) indică o relație invers proporțională moderat-puternică. Cu cât Imperativul Trebuie este mai prezent (tendința de a crede că lucrurile „trebuie” să fie într-un anumit fel sau că persoana „trebuie” să respecte reguli inflexibile), cu atât nivelul de conștiinciozitate scade. Cu alte cuvinte, persoanele cu această convingere rigidă tind să fie mai puțin responsabile, organizate și disciplinate. Coeficientul de -0,461 reprezintă o corelație moderată spre puternică, sugerând o legătură importantă între cele două variabile. Această valoare indică faptul că Imperativul Trebuie afectează semnificativ Conștiinciozitatea.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Imperativul Trebuie** și dimensiunea de personalitate **Autonomie** (Coeficientul Spearman=-0,226, DF=98, p=0,024). Coeficientul Spearman negativ (-0,226) indică o relație invers proporțională slabă, dar semnificativă. Persoanele care adoptă convingeri rigide de tip Trebuie tind să manifeste niveluri mai scăzute de autonomie personală. Coeficientul de -0,226 sugerează că relația este relativ slabă, dar totuși demnă de remarcat. Acest lucru înseamnă că deși Imperativul Trebuie influențează Autonomia, efectul nu este extrem de puternic.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Toleranța scăzută la frustrare** și dimensiunea de personalitate **Extraversie** (Coeficientul Spearman=-0,293, DF=98, p=0,003). Coeficientul Spearman negativ (-0,293) arată o relație invers proporțională. Persoanele care au o toleranță scăzută la frustrare (tendința de a reacționa negativ la disconfort sau dificultăți) tind să fie mai puțin extravertite, adică mai puțin sociabile, energice și deschise spre interacțiuni. Coeficientul de -0,293 indică o corelație moderată spre slabă, dar semnificativă. Acest lucru arată că, deși toleranța scăzută la frustrare influențează extraversia, efectul nu este extrem de puternic, însă este clar observabil.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Toleranța scăzută la frustrare** și dimensiunea de personalitate **Amabilitate** (Coeficientul Spearman=-0,217, DF=98, p=0,030). Coeficientul Spearman de (-0,217) sugerează o relație slabă și negativă între cele două variabile, adică, pe măsură ce toleranța la frustrare scade, amabilitatea tinde să scadă, dar relația nu este foarte puternică.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Toleranța scăzută la frustrare** și dimensiunea de personalitate **Conștiinciozitate** (Coeficientul Spearman=-0,591, DF=98, p=0,000). Coeficientul Spearman negativ (-0,591) indică o relație invers proporțională puternică. Persoanele care manifestă o toleranță scăzută la frustrare tind să aibă un nivel mai redus de conștiinciozitate, ceea ce înseamnă că sunt mai puțin respon-

sabile, organizate și disciplinate. Coeficientul de -0,591 reprezintă o corelație moderat-puternică, arătând o legătură semnificativă între cele două variabile. Acest rezultat indică faptul că toleranța scăzută la frustrare influențează în mod semnificativ nivelul de conștiinciozitate.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Toleranța scăzută la frustrare** și dimensiunea de personalitate **Stabilitate emoțională** (Coeficientul Spearman=-0,260, DF=98, p=0,009). Coeficientul Spearman negativ (-0,260) indică o relație invers proporțională. Persoanele cu o toleranță scăzută la frustrare tind să aibă un nivel mai redus de stabilitate emoțională, ceea ce înseamnă că sunt mai predispuse la instabilitate emoțională (ex. anxietate, iritabilitate, tendințe spre stres). Coeficientul de -0,260 arată o corelație slabă spre moderată, ceea ce sugerează că deși relația este observabilă și semnificativă, aceasta nu este foarte puternică. Cu toate acestea, impactul este suficient de important pentru a fi luat în considerare.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Toleranța scăzută la frustrare** și dimensiunea de personalitate **Autonomie** (Coeficientul Spearman=-0,341, DF=98, p=0,001). Coeficientul Spearman negativ (-0,341) indică o relație invers proporțională moderată. Persoanele cu o toleranță scăzută la frustrare tind să manifeste un nivel mai scăzut de autonomie personală, adică dependență mai mare de alții și mai puțină încredere în propriile decizii. Coeficientul de -0,341 sugerează o corelație moderată, ceea ce înseamnă că relația este clar observabilă și semnificativă. Toleranța scăzută la frustrare are un impact vizibil asupra nivelului de autonomie personală.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Gândirea catastrofică** și dimensiunea de personalitate **Conștiinciozitate** (Coeficientul Spearman=-0,596, DF=98, p=0,000). Coeficientul Spearman negativ (-0,596) indică o relație invers proporțională puternică. Persoanele care manifestă un nivel ridicat de gândire catastrofică tind să aibă un nivel scăzut de conștiinciozitate, ceea ce se traduce printr-o tendință redusă spre organizare, responsabilitate și autodisciplină. Coeficientul de -0,596 reflectă o corelație moderat-puternică, ceea ce indică o legătură semnificativă între cele două variabile. Gândirea catastrofică are un impact clar asupra nivelului de conștiinciozitate.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Gândirea catastrofică** și dimensiunea de personalitate **Stabilitate emoțională** (Coeficientul Spearman=-0,246, DF=98, p=0,014). Coeficientul Spearman negativ (-0,246) sugerează o relație invers proporțională. Persoanele care manifestă un nivel ridicat de gândire catastrofică au un nivel mai scăzut de stabilitate emoțională, ceea ce înseamnă că sunt mai susceptibile la fluctuații emoționale intense, anxietate și stres în fața dificultăților. Coeficientul de -0,246 reflectă o corelație slabă spre moderată, ceea ce indică faptul că relația între cele două variabile este semnificativă, dar nu extrem de puternică. Totuși, există o legătură vizibilă între gândirea catastrofică și instabilitatea emoțională.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Gândirea catastrofică** și dimensiunea de personalitate **Autonomie** (Coeficientul Spearman=-0,273, DF=98, p=0,006). Coeficientul Spearman negativ (-0,273) sugerează o relație invers proporțională între cele două variabile. Persoanele care manifestă o gândire catastrofică tind să aibă un nivel mai scăzut de autonomie, ceea ce înseamnă că pot depinde mai mult de alții în luarea deciziilor și ar putea să nu aibă încredere în propriile abilități de a face față provocărilor.Coeficientul de -0,273 arată o corelație slabă spre moderată. Deși legătura este semnificativă, nu este foarte puternică, ceea ce sugerează că gândirea catastrofică influențează autonomia într-o măsură moderată, dar nu în totalitate.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Autodepreciere** și dimensiunea de personalitate **Extraversie** (Coeficientul Spearman=-0,283, DF=98, p=0,004). Coeficientul Spearman negativ (-0,283) sugerează o relație invers proporțională între cele două variabile. Persoanele care se autodepreciază, adică au tendința de a se subestima sau de a se critica excesiv, tind să manifeste un nivel mai scăzut de extraversie. Astfel, aceștia sunt mai puțin sociabili, mai retrași și mai puțin orientați către activități sociale. Coeficientul de -0,283 indică o corelație slabă spre moderată. Legătura este semnificativă, dar nu extrem de puternică, ceea ce sugerează că autodeprecierea poate influența extraversia, dar nu într-un mod absolut.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Autodepreciere** și dimensiunea de personalitate **Conștiinciozitate** (Coeficientul Spearman=-0,363, DF=98, p=0,000). Coeficientul Spearman negativ (-0,363) sugerează o relație invers proporțională între cele două variabile. Persoanele care se autodepreciază, adică au o imagine de sine scăzută, tind să manifeste un nivel mai scăzut de conștiinciozitate. Aceasta poate însemna că indivizii care se subestimează sunt mai puțin motivați să își îndeplinească sarcinile cu

rigoare, organizare și responsabilitate. Coeficientul de -0,363 indică o corelație moderată. Acest rezultat sugerează că autodeprecierea influențează semnificativ conștiinciozitatea, dar nu într-un mod complet. Aceasta înseamnă că, deși există o legătură între cele două, conștiinciozitatea nu depinde în totalitate de autodepreciere.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Autodepreciere** și dimensiunea de personalitate **Stabilitate emoțională** (Coeficientul Spearman=-0,349, DF=98, p=0,000). Coeficientul Spearman negativ (-0,349) sugerează o relație invers proporțională între cele două variabile. Persoanele care se auto-depreciază, adică au o imagine de sine scăzută sau se autocritică excesiv, tind să manifeste un nivel mai scăzut de stabilitate emoțională. Aceste persoane pot fi mai vulnerabile la stres și fluctuații emoționale, având dificultăți în gestionarea emoțiilor negative. Coeficientul de -0,349 indică o corelație moderată, sugerând că autodeprecierea are un impact semnificativ asupra stabilității emoționale, dar nu într-un mod total. Aceasta înseamnă că există o legătură clară între cele două variabile, însă alți factori pot influența și stabilitatea emoțională.

- Există o corelație semnificativă negativă între **Autodepreciere** și dimensiunea de personalitate **Autonomie** (Coeficientul Spearman=-0,323, DF=98, p=0,001). Coeficientul Spearman negativ (-0,323) sugerează o relație invers proporțională între cele două variabile. Persoanele care se auto-depreciază, adică au o imagine de sine scăzută sau se criticează excesiv, tind să manifeste un nivel mai scăzut de autonomie. Aceste persoane pot fi mai dependente de ceilalți pentru a lua decizii, pentru a acționa sau pentru a-și asuma responsabilități, în contrast cu persoanele autonome, care sunt mai independente și capabile să își facă propriile alegeri și să își gestioneze viața în mod autonom. Coeficientul de -0,323 indică o corelație moderată, ceea ce sugerează că autodeprecierea influențează semnificativ autonomia, dar nu în mod absolut. Există o legătură clară, dar autonomia nu depinde în totalitate de autodepreciere.

Valorile pragului de semnificație înregistrate sunt sub 0,05, confirmând toate corelațiile prezentate anterior, ceea ce înseamnă că este puțin probabil ca rezultatele obținute să fie întâmplătoare, acestea fiind relevante din punct de vedere psihologic.

Concluzii

Concluzia generală asupra relației dintre convingerile iraționale și trăsăturile de personalitate sugerează că există o corelație invers proporțională între aceste două dimensiuni. Aceasta înseamnă că, pe măsură ce convingerile iraționale scad, trăsăturile de personalitate măsurate (cum ar fi extraversia, conștiinciozitatea, stabilitatea emoțională, autonomia etc.) tind să se dezvolte și să crească.

Există o relație semnificativă negativă între scorul global al iraționalității și trăsăturile de personalitate precum extraversia, conștiinciozitatea, autonomia și stabilitatea emoțională. Acest lucru sugerează că indivizii care au convingeri iraționale mai puternice tind să manifeste trăsături de personalitate mai puțin favorabile, cum ar fi o încredere în sine mai scăzută, o mai mare instabilitate emoțională și o mai mică capacitate de a lua decizii independente.

Imperativul „Trebuie” și Toleranța scăzută la frustrare sunt corelate negativ cu trăsături precum conștiinciozitatea, autonomia și stabilitatea emoțională. Aceasta sugerează că persoanele care trăiesc cu gânduri de tipul „trebuie să facă acest lucru” sau care au o toleranță scăzută la frustrare pot experimenta o viață mai puțin organizată, mai dependentă și mai ușor influențată de stimuli emoționali, având dificultăți în gestionarea stresului și în asumarea responsabilităților.

Gândirea catastrofică și autodeprecierea sunt, de asemenea, corelate negativ cu trăsături de personalitate pozitive, cum ar fi conștiinciozitatea, stabilitatea emoțională și autonomia. Aceste tipuri de convingeri iraționale pot duce la o autoevaluare scăzută, ceea ce afectează negativ capacitatea unei persoane de a-și exercita independența și de a face față provocărilor cu calm.

Rezultatele obținute pot avea anumite implicații în procesul de dezvoltare psihologică a polițiștilor:

Îmbunătățirea convingerilor iraționale poate sprijini dezvoltarea trăsăturilor de personalitate pozitive. Reducerea convingerilor iraționale, cum ar fi imperativul „trebuie”, gândirea catastrofică sau autodeprecierea, poate ajuta la dezvoltarea unor trăsături de personalitate mai sănătoase și mai echilibrate, care favorizează performanța personală și profesională.

Intervențiile psihologice care vizează modificarea convingerilor iraționale și promovarea unei gândiri mai flexibile și adaptabile pot contribui la o mai bună dezvoltare a trăsăturilor de personalitate, cum ar fi o mai mare autonomie, stabilitate emoțională și conștiinciozitate. Acestea pot fi valoroase în contexte profesionale și personale, inclusiv în profesii care necesită o mare responsabilitate, precum poliția.

În ansamblu, rezultatele sugerează că diminuarea convingerilor iraționale ar putea facilita dezvoltarea trăsăturilor de personalitate pozitive, cum ar fi extraversia, conștiinciozitatea, autonomia și stabilitatea emoțională. În mod particular, intervențiile care reduc gândirea irațională și promovează o gândire mai sănătoasă ar putea contribui semnificativ la îmbunătățirea echilibrului psihologic și a performanței profesionale.

Dar, în special, diminuarea convingerilor iraționale poate constitui o premisă importantă a dezvoltării conștiinciozității la polițiști. Pe baza rezultatelor studiului, putem deduce că există o corelație semnificativă negativă între convingerile iraționale (cum ar fi gândirea catastrofică, autodeprecierea, imperativele „trebuie" și toleranța scăzută la frustrare) și conștiinciozitate. Aceasta sugerează că reducerea convingerilor iraționale ar putea sprijini dezvoltarea conștiinciozității.

Conform datelor din studiu, există o corelație semnificativă negativă între scorul global al iraționalității și conștiinciozitate. Aceasta înseamnă că, pe măsură ce convingerile iraționale scad, conștiinciozitatea crește. Polițiștii care tind să adopte gânduri iraționale, cum ar fi „trebuie să fiu perfect" sau „toate lucrurile trebuie să fie controlate", pot experimenta dificultăți în gestionarea sarcinilor în mod eficient și planificat. Reducerea acestor convingeri poate permite o abordare mai flexibilă și mai orientată spre performanță.

Conștiinciozitatea se referă la trăsături precum responsabilitatea, autocontrolul, organizarea și perseverența. Aceste trăsături sunt esențiale pentru polițiști, care trebuie să fie capabili să ia decizii bine gândite, să își îndeplinească sarcinile cu diligență și să rămână orientați către obiectivele pe termen lung, chiar și în fața provocărilor sau stresului. O persoană mai conștiincioasă este mai capabilă să își organizeze munca, să stabilească priorități și să își controleze reacțiile emoționale.

Terapia cognitiv-comportamentală și alte tehnici psihologice pot ajuta la identificarea și modificarea convingerilor iraționale. Aceasta poate duce la o îmbunătățire a autocontrolului, îmbunătățirea încrederii în sine și începutul unui ciclu pozitiv de dezvoltare a trăsăturilor de personalitate constructive, precum conștiinciozitatea. Polițiștii care beneficiază de astfel de intervenții pot deveni mai eficienți în gestionarea sarcinilor, având un impact pozitiv asupra performanței profesionale și a relațiilor interpersonale.

Diminuarea convingerilor iraționale poate juca un rol semnificativ în dezvoltarea conștiinciozității la polițiști. Reducerea gândirii iraționale, cum ar fi gândirea catastrofică sau autodeprecierea, poate sprijini o mai bună organizare, responsabilitate și autocontrol, trăsături fundamentale ale conștiinciozității. Intervențiile psihologice și programele de formare care se concentrează pe reducerea acestor convingeri pot avea un impact pozitiv asupra performanței și sănătății mentale a polițiștilor, contribuind astfel la creșterea eficienței și la îmbunătățirea calității serviciilor oferite.

Bibliografie:

1. DAVID, D., MONTGOMERY, G. H., MACAVEI, B., BOVBJERG, D. H., *An empirical investigation of Albert Ellis's binary model of distress.* În: *Journal of Clinical Psychology*, 2005, vol 61, 499–516 p. ISSN 0021-9762.
2. Di GIUSEPE, R., LEAF, R., EXNER, T., şi Robin, M., *Scala de atitudini şi convingeri 2* (adaptat de Macavei, B.). În: *Sistem de evaluare clinică*, Editura RTS, Cluj-Napoca, 2007, ISBN 978-973-88429-0-8, ISBN 978-973-88429-7-7
3. ELLIS, A., DRYEN, W, *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*, Springer Publishing, 2007, ISBN: 978-0-8261-2216-2.
4. HENDRIKS, A. A. J., *The Construction of the Five-Factor Personality Inventory (FFPI),* Teză de doctorat, Rijksuniversiteit Groningen, 1997.
5. HENDRIKS, A. A. J., HOFSTEE, W. K. B., De RAAD, B., *The Five-Factor Personality Inventory (FFPI)*. În: *Personality and Individual Differences* 27(2), 1999, 307-325 p. DOI: 10.1016/S0191-8869(98)00245-1.
6. KASHDAN, T., BISWAS-DIENER, R., *The Power of Negative Emotion: How Anger, Guilt, and Self Doubt are Essential to Success and Fulfillment*, Oneworld Publications London, 2014. ISBN-10:1780746601.

7. MICLEA, M., PORUMB, M., COTÂRLEA, P., ALBU, M., *Cognitrom Assessment System Personalitate și Interese*, Cluj – Napoca, 2009. ISBN 978-973-7973-73-3.
8. RUTH, W. J., *Irrational thinking in humans: an evolutionary proposal for Ellis' genetic postulate*. În: *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy* 10, 1992, 3–20 p. ISSN: 08949085.

Date despre autor:
Lenuța OLARU, doctorandă, Școala Doctorală Psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat ”Ion Creangă” din Chișinău.
ORCID: 0009-0007-2141-9088
E-mail: olarulenuta59@gmail.com

Prezentat: 13.01.2025