

CZU 159.922.8

<https://doi.org/10.52507/2345-1106.2026-1.46>

INTERDEPENDENȚA DINTRE MATURITATEA EMOȚIONALĂ ȘI STRATEGIILE DE COPING ÎN ADOLESCENȚĂ

RACU Igor,

doctor habilitat în psihologie, profesor universitar,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău
iracu64@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0001-8143-4908>

PLEȘEA Andreea-Cristina,

Doctorand, psiholog clinician,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău,
andreea_palada@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0003-3977-1059>

REZUMAT

Prezentul studiu examinează relația dintre nivelul maturității emoționale și utilizarea strategiilor cognitive de coping-emoțional la adolescenți, evaluate prin Scala de maturitate Friedman și Chestionarul CERQ. Cercetarea a fost realizată pe un eșantion de 220 de adolescenți, cu vârste cuprinse între 14 și 17 ani. Pentru testarea ipotezei formulate a fost utilizat coeficientul de corelație ordinală Kendall, care a evidențiat asocieri semnificative statistic între maturitatea emoțională și strategiile de coping cognitiv-emoțional. Nivelurile mediu și corespunzător de maturitate emoțională se asociază pozitiv și semnificativ cu utilizarea strategiilor adaptative (refocalizare pozitivă, reevaluare pozitivă, refocalizare prin planificare, punere în perspectivă), în timp ce nivelul scăzut al maturității emoționale se corelează semnificativ cu predominanța strategiilor dezadaptative, precum autoculpabilizarea, ruminarea, catastrofarea și culpabilizarea celorlalți.

Cuvinte-cheie: maturitate emoțională, adolescență, strategii de coping, strategii adaptative, strategii dezadaptative.

INTERDEPENDENCE BETWEEN EMOTIONAL MATURITY AND COPING STRATEGIES IN ADOLESCENCE

RACU Igor,

doctor habilitated in in Psychology, university professor,
"Ion Creanga" State Pedagogical University of Chisinau

iracu64@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0001-8143-4908>

PLEŞEA Andreea-Cristina,

PhD student, clinical psychologist

"Ion Creanga" State Pedagogical University of Chisinau

andreea_palada@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0003-3977-1059>

SUMMARY

The present study examines the relationship between the level of emotional maturity and the use of cognitive emotion-regulation coping strategies among adolescents, assessed using the Friedman Emotional Maturity Scale and the CERQ questionnaire. The research was conducted on a sample of 220 adolescents aged between 14 and 17 years. To test the formulated hypothesis, Kendall's ordinal correlation coefficient was employed, revealing statistically significant associations between emotional maturity and cognitive-emotional coping strategies. Moderate and high levels of emotional maturity were positively and significantly associated with the use of adaptive strategies (positive refocusing, positive reappraisal, refocusing on planning and putting into perspective), whereas low levels of emotional maturity were significantly correlated with the predominance of maladaptive strategies, such as self-blame, rumination, catastrophizing, and other-blame.

Key words: emotional maturity, adolescence, coping strategies, adaptive strategies, maladaptive strategies.

Introducere. Strategiile de coping reprezintă mecanisme psihologice esențiale pentru adaptarea la stres, fiind definite ca ansamblul gândurilor și comportamentelor utilizate pentru a gestiona impactul situațiilor dificile. Acestea reflectă interacțiunea dintre resursele cognitive și emoționale ale individului și cerințele mediului, contribuind la menținerea echilibrului psihologic și la dezvoltarea rezilienței.

Adolescența este o perioadă caracterizată prin fragilitatea afectivă, dificultăți de autoreglare emoțională și vulnerabilitate crescută la stres; în acest context, consolidarea strategiilor adaptative se asociază cu efecte pozitive pe termen lung, precum diminuarea problemelor comportamentale, consolidarea stimei de sine, reducerea simptomatologiei depresive și o adaptare socială și emoțională adecvată, în timp ce strategiile dezadaptative cresc riscul apariției tulburărilor psihologice, incluzând conduite antisociale, consum problematic de substanțe, simptomatologie depresivă și tulburări ale comportamentului alimentar.

Aceste asocieri evidențiază gradul ridicat de vulnerabilitate al indivizilor care utilizează mecanisme ineficiente de gestionare a stresului și accentuează importanța intervențiilor preventive timpurii, menite să limiteze agravarea și cronicizarea acestor dificultăți psihologice [3].

Literatura de specialitate evidențiază o relație semnificativă între maturitatea emoțională și eficiența copingului, astfel M. Zeidner și G. Matthews susțin că gestionarea adaptativă a stresului reprezintă o expresie a maturității emoționale în acțiune, iar R. Bar-On

subliniază corelația dintre conștientizarea și reglarea emoțiilor și eficacitatea strategiilor de coping [1, 5].

De asemenea, studiile realizate de E. Demeter și M. Breaz conchid că persoanele cu un nivel ridicat al maturității emoționale utilizează predominant strategii adaptative, bazate pe evaluarea și reglarea conștientă a emoțiilor [2].

Literatura actuală oferă puține analize diferențiate privind utilizarea strategiilor de coping în raport cu nivelurile maturității emoționale la adolescenți. Prin urmare, prezentul studiu își propune să examineze această relație.

Rezultate și discuții. În cadrul cercetării desfășurate, eșantionul investigat a fost constituit din 220 de adolescenți cu vârste cuprinse între 14 și 17 ani.

Pentru investigarea maturității emoționale și a strategiilor de coping, am utilizat: Scala de Maturitate Friedman și Chestionarul CERQ.

Ipoteza cercetării: Presupunem că există o corelație între nivelul maturității emoționale și nivelul strategiilor de coping utilizate de adolescenți.

În cele ce urmează, prezentăm rezultatele analizei relației dintre nivelul maturității emoționale și nivelul strategiilor de coping utilizate de adolescenți.

Strategiile de coping cognitiv-emoțional din această lucrare au fost reclassificate în trei categorii bazate pe gradul de intensitate a utilizării: nivel ridicat, mediu și redus, pentru a oferi o diferențiere mai precisă a tipologiilor utilizate.

1. Autoculpabilizarea

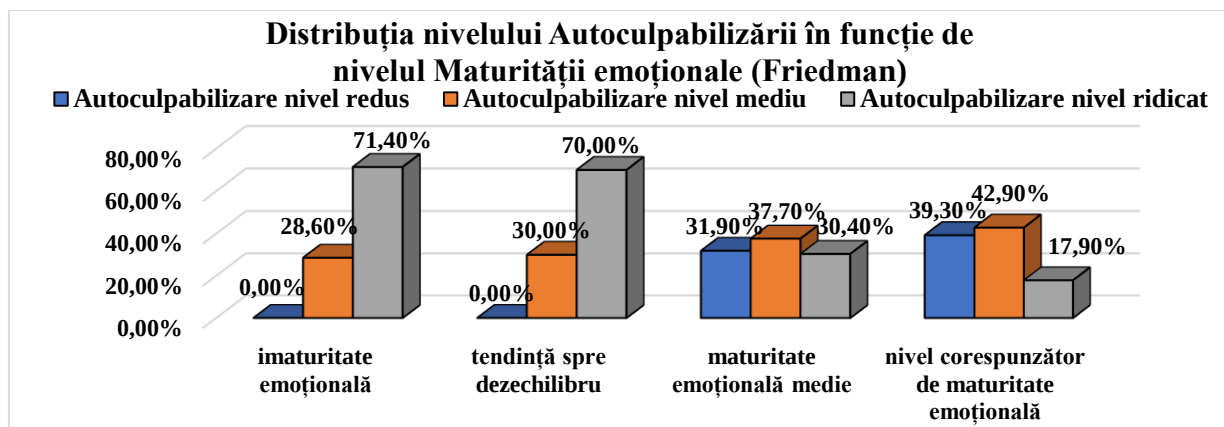


Fig. 1. Distribuția nivelurilor Autoculpabilizării în funcție de nivelul Maturității emoționale

Analiza relației dintre maturitatea emoțională și utilizarea strategiei de coping Autoculpabilizare evidențiază aspecte relevante: adolescenții cu nivel scăzut al maturității emoționale, caracterizați prin instabilitate afectivă, dificultăți de autoreglare și dezechilibru emoțional, utilizează predominant acest mecanism la nivel mediu (28,6%–30%) și într-o proporție considerabilă, la nivel ridicat (70%–71,4%). În schimb, adolescenții cu maturitate emoțională medie sau corespunzătoare prezintă o distribuție mai echilibrată: utilizare redusă (31,9%–39,3%), nivel mediu (37,7%–

42,9%) și nivel ridicat (17,9%–30,4%), apelând la această strategie într-o manieră mai flexibilă. Rezultatele testului de corelație ordinală Kendall indică o corelație negativă semnificativă ($t = 0,515$; $p < 0,01$) între maturitatea emoțională și Autoculpabilizare, evidențiind asocierea nivelurilor scăzute de maturitate cu utilizarea ridicată a acestui mecanism, în timp ce nivelurile mediu și corespunzător se corelează preponderent cu o utilizare cel mult moderată a strategiei.

2. Acceptarea

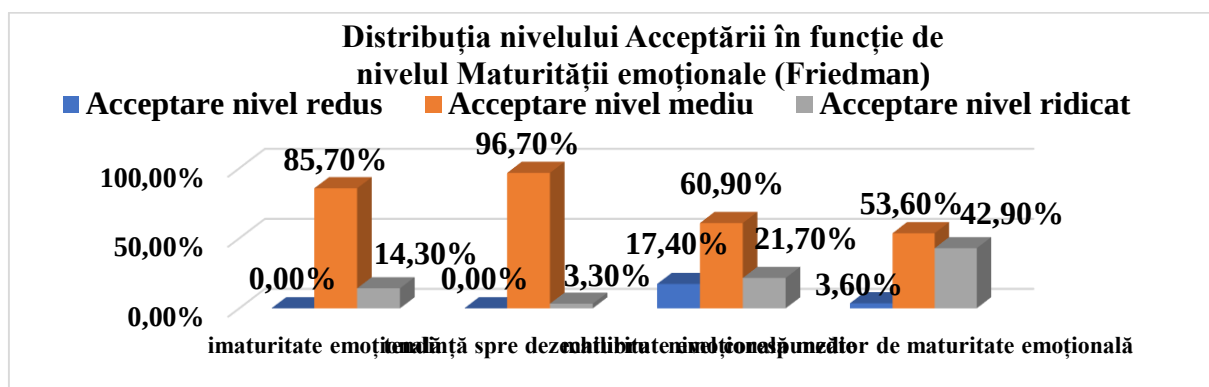


Fig. 2. Distribuția nivelurilor Acceptare în funcție de nivelul Maturității emoționale

Analiza corelațiilor dintre nivelurile de maturitate emoțională și utilizarea mecanismului de coping Acceptare evidențiază tendințe relevante privind influența imaturității emoționale asupra reglării afective. Adolescenții cu nivel crescut de imaturitate și tendință spre dezechilibru utilizează predominant Acceptarea la nivel mediu (85,7%–96,7%) iar la nivel ridicat (3,3%–14,3%). Această distribuție poate indica o formă mai degrabă pasivă a acceptării, apropiată de resemnare sau evitare, decât de o integrare cognitiv-emoțională matură a situației.

În schimb, nivelurile mediu și corespunzător de maturitate emoțională se asociază cu o utilizare mai variată a Acceptării: nivel redus (3,6%–17,4%), nivel mediu (3,6%–60,9%) și nivel ridicat (21,7%–42,9%), sugerând o mai mare flexibilitate strategică.

Testul de corelație ordinală Kendall indică însă o asociere foarte slabă și nesemnificativă statistic între maturitatea emoțională și Acceptare ($t = 0,023$; $p > 0,05$), ceea ce indică un caracter relativ autonom al acesteia în raport cu maturitatea emoțională.

3. Ruminarea

Distribuția nivelului Ruminării în funcție de nivelul Maturității emoționale (Friedman)

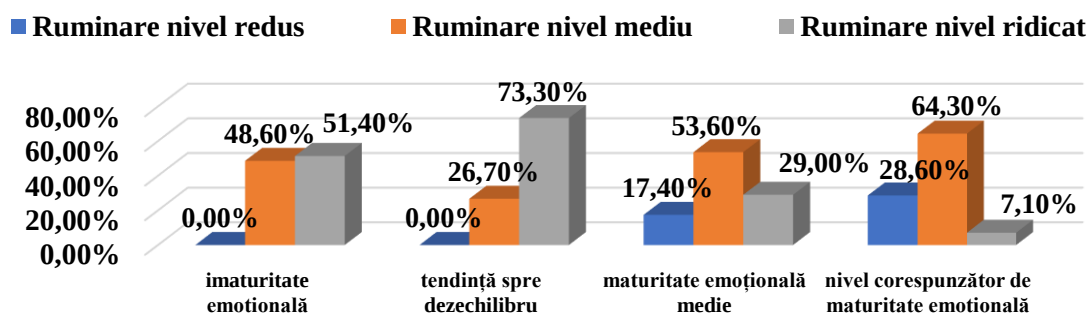


Fig. 3. Distribuția nivelurilor Ruminare în funcție de nivelul Maturității emoționale

Analiza relației dintre maturitatea emoțională și utilizarea strategiei de coping bazate pe Ruminare evidențiază diferențe semnificative. Nivelul crescut de imaturitate emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază cu o utilizare medie (26,7%–48,6%) și ridicată în proporție considerabilă a Ruminării (51,4%–73,3%), sugerând dificultăți în întreruperea gândurilor intruzive și o reglare cognitiv-afectivă deficitară.

În schimb, nivelurile mediu și corespunzător de maturitate emoțională se corelează cu o distribuție mai echilibrată: utilizare redusă (17,4%–28,6%), medie

(53,6%–64,3%) și ridicată (7,1%–29%), indicând o gestionare mai eficientă a proceselor cognitive asociate distresului.

Testul de corelație ordinală Kendall relevă o corelație negativă moderată și semnificativă statistic ($t = -0,448$; $p < 0,01$), evidențiind asocierea imaturității emoționale cu niveluri cel puțin medii de Ruminare, în timp ce maturitatea medie și corespunzătoare se asociază preponderent cu o utilizare cel mult moderată a acestei strategii.

4. Refocalizarea pozitivă

Distribuția nivelului Refocalizării pozitive în funcție de nivelul Maturității emoționale (Friedman)

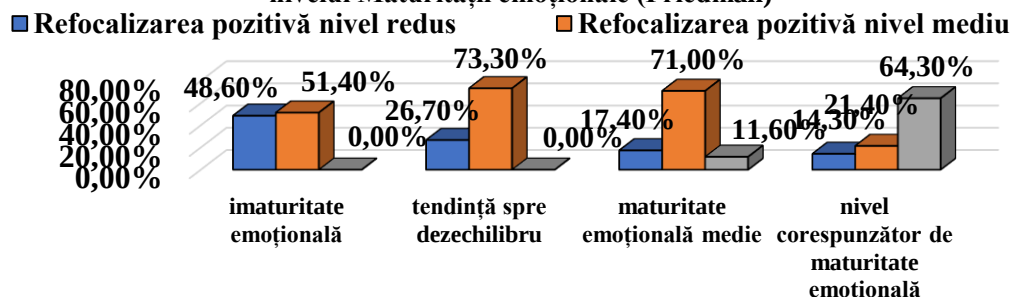


Fig. 4. Distribuția nivelurilor Refocalizării pozitive în funcție de nivelul Maturității emoționale

Analiza relației dintre imaturitatea emoțională și utilizarea strategiei de coping Refocalizare pozitivă evidențiază tendințe relevante privind impactul dezechilibrului emoțional asupra ajustării psihologice. Nivelurile ridicate de imaturitate și tendința spre dezechilibru se asociază predominant cu o utilizare redusă (26,7%–48,6%) și medie (51,4%–73,3%), sugerând o activare moderată a acestei strategii.

În schimb, nivelurile mediu și corespunzător de maturitate emoțională se corelează cu o distribuție mai variată: utilizare redusă (14,3%–17,4%), medie (21,4%–

71%) iar ridicată (11,6%–64,3%), indicând o capacitate mai bună de restructurare cognitivă pozitivă.

Testul de corelație ordinală Kendall relevă o corelație pozitivă moderată și semnificativă statistic ($t = 0,401$; $p < 0,01$), sugerând că nivelurile superioare de maturitate emoțională se asociază mai frecvent cu utilizarea ridicată a Refocalizării pozitive, în timp ce imaturitatea emoțională se corelează preponderent cu niveluri cel mult medii ale acestei strategii.

5. Refocalizarea prin planificare

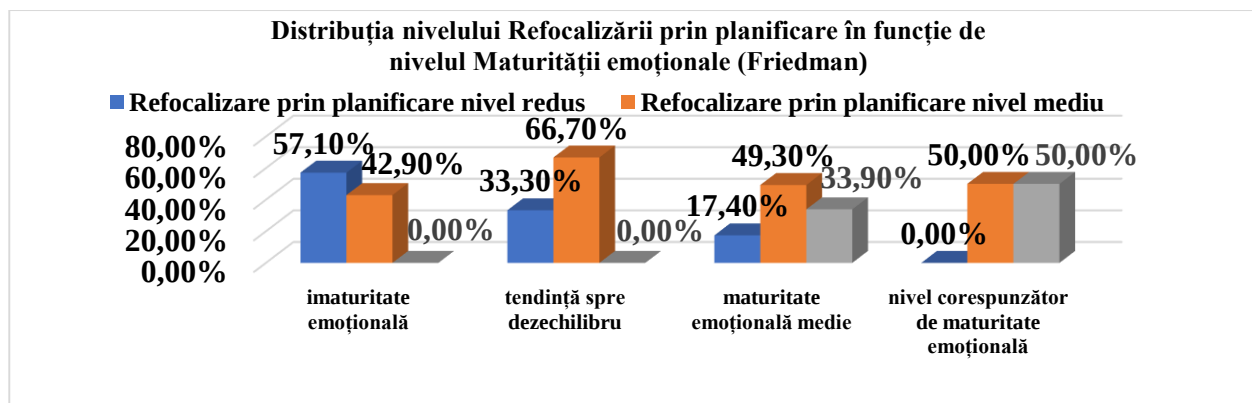


Fig. 5. Distribuția nivelurilor Refocalizării prin planificare în funcție de nivelul Maturității emoționale

Analiza relației dintre imaturitatea emoțională și utilizarea strategiei de coping Refocalizare prin planificare evidențiază corelații relevante privind influența dezechilibrului emoțional asupra ajustării adolescenților. Nivelurile crescute de imaturitate și tendința spre dezechilibru se asociază cu o utilizare redusă (33,3%–57,1%) și medie (42,9%–66,7%) a acestei strategii, sugerând o eficiență limitată în orientarea planificată spre soluționarea problemelor. În schimb, adolescenții cu maturitate emoțională medie și corespunzătoare prezintă o distribuție mai echilibrată:

nivel redus (17,4%), mediu (49,3%–50%) și ridicat (33,3%–50%), indicând o capacitate mai bună de organizare și anticipare cognitivă. Testul de corelație ordinală Kendall relevă o corelație pozitivă moderată și semnificativă statistic ($t = 0,448$; $p < 0,01$), evidențiind asocierea imaturității emoționale cu niveluri scăzute de utilizare a Refocalizării prin planificare, în timp ce maturitatea emoțională corespunzătoare se corelează preponderent cu niveluri cel puțin medii ale acestei strategii.

6. Reevaluarea pozitivă

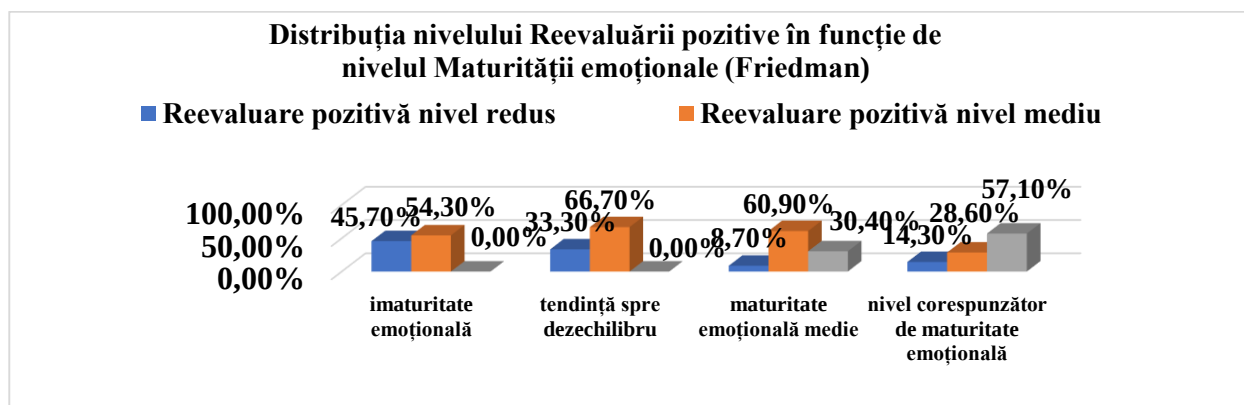


Fig. 6. Distribuția nivelurilor Reevaluării pozitive în funcție de nivelul Maturității emoționale

Analiza relației dintre imaturitatea emoțională și utilizarea strategiei de coping Reevaluare pozitivă indică diferențe clare între nivelurile de maturitate. Adolescenții cu maturitate emoțională scăzută și tendință spre dezechilibru utilizează predominant această strategie la nivel redus (33,3%–45,7%) și mediu (54,3%–66,7%), sugerând o capacitate limitată de restructurare cognitivă. În schimb, adolescenții cu nivel mediu și corespunzător de maturitate emoțională prezintă o distribuție mai variată: utilizare redusă (8,7%–14,3%), medie (28,6%–

60,9%) și ridicată (30,4%–57,1%), ceea ce reflectă o flexibilitate cognitivă crescută și o adaptare mai eficientă la situații dificile. Testul de corelație ordinală Kendall evidențiază o corelație pozitivă moderată și semnificativă statistic ($t = 0,414$; $p < 0,01$), indicând asocierea imaturității emoționale cu niveluri cel mult medii ale Reevaluării pozitive, în timp ce maturitatea emoțională medie și corespunzătoare se corelează preponderent cu utilizarea cel puțin moderată a acestei strategii.

7. Punerea în perspectivă

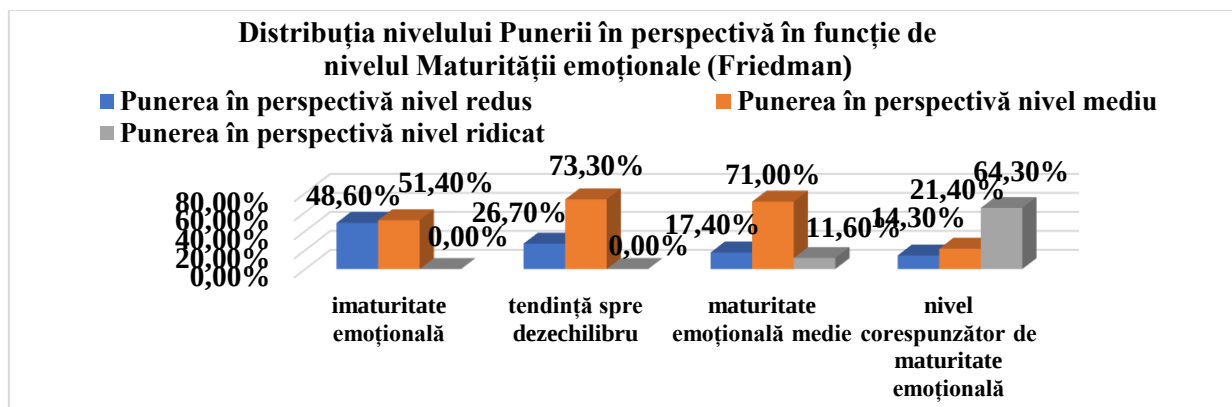


Fig. 7. Distribuția nivelurilor Punerii în perspective în funcție de nivelul Maturității emoționale

În cazul strategiei de coping Punere în perspectivă, nivelul ridicat de imaturitate emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază predominant cu o utilizare medie (88,6%–96,7%) și ridicată (3,3%–11,4%). În schimb, nivelurile mediu și corespunzător de maturitate emoțională se corelează cu o distribuție mai echilibrată: utilizare redusă (3,6%–8,7%), medie (25%–63,8%) și ridicată (27,5%–71,4%), sugerând o capacitate crescută de reglare emoțională prin comparare și reevaluare

cognitivă a situațiilor dificile. Testul de corelație ordinală Kendall indică o corelație pozitivă moderată și semnificativă statistic ($t = 0,411$; $p < 0,01$), evidențiind asocierea imaturității emoționale cu niveluri cel mult medii ale utilizării acestei strategii, în timp ce maturitatea emoțională corespunzătoare se asociază preponderent cu niveluri ridicate de Punere în perspectivă.

8. Catastrofarea

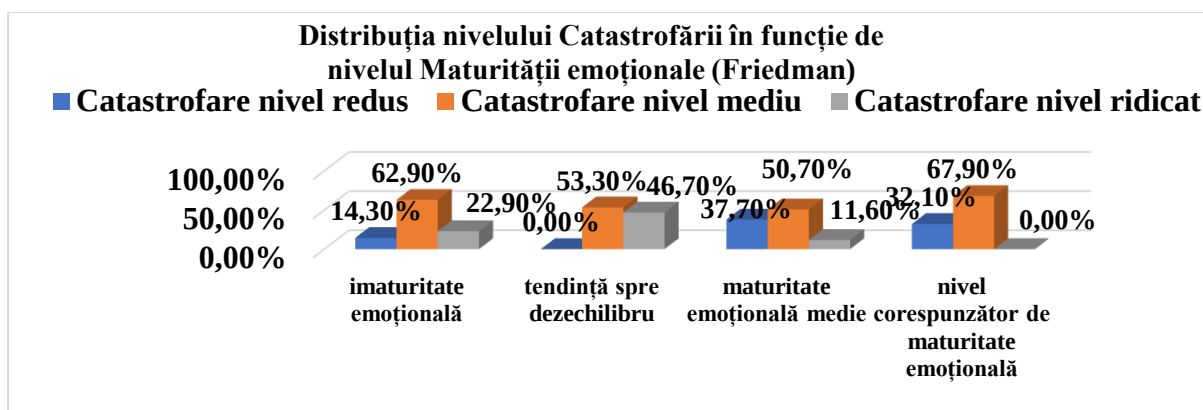


Fig. 8. Distribuția nivelurilor Catastrofării în funcție de nivelul Maturității emoționale

Nivelul ridicat de imaturitate emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază cu utilizarea strategiei de coping Catastrofare la nivel redus (14,3%), mediu (53,3%–62,9%) și ridicat (22,9%–46,7%), indicând o predispoziție spre amplificarea evenimentelor negative și dificultăți în evaluarea obiectivă a situațiilor stresante. În schimb, adolescenții cu maturitate emoțională medie și corespunzătoare prezintă o distribuție mai echilibrată: nivel redus (32,1%–37,7%), mediu (50,7%–67,9%) și ridicat (11,6%), sugerând o capacitate mai bună de

interpretare realistă a evenimentelor și de menținere a echilibrului cognitiv-afectiv. Testul de corelație ordinală Kendall evidențiază o corelație negativă moderată și semnificativă statistic ($t = -0,483$; $p < 0,01$), indicând asocierea imaturității emoționale cu niveluri cel puțin medii de Catastrofare, în timp ce nivelurile mediu și corespunzător de maturitate emoțională se corelează preponderent cu utilizarea cel mult moderată a acestei strategii.

9. Culpabilizarea celorlalți

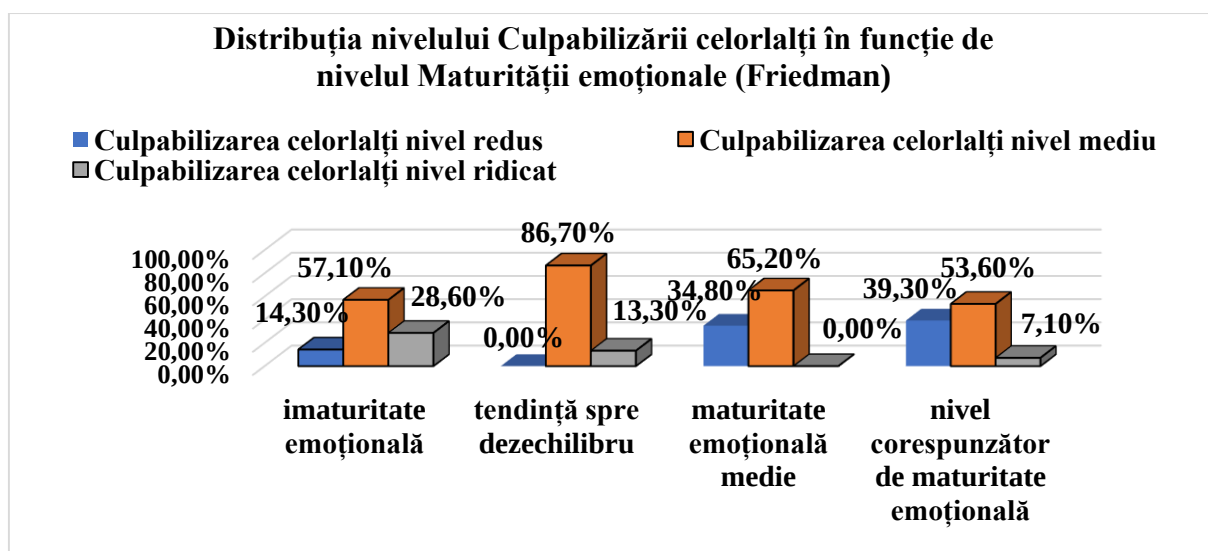


Fig. 9. Distribuția nivelurilor Culpabilizării celorlalți în funcție de nivelul Maturității emoționale

Nivelul ridicat de imaturitate emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază cu utilizarea frecventă a strategiei de coping Culpabilizarea celorlalți, cu un procent redus de 14,3%, un nivel preponderent mediu (57,1%–86,7%) și un nivel ridicat mai puțin frecvent (13,3%–28,6%). Această distribuție sugerează externalizarea responsabilității și dificultăți în asumarea personală a situațiilor problematice. În schimb, adolescenții cu maturitate emoțională medie și corespunzătoare prezintă o distribuție mai echilibrată: nivel redus (34,8%–39,3%), mediu (53,6%–65,2%) și un procent semnificativ mai scăzut al utilizării ridicate (7,1%), indicând un control mai bun al tendinței de atribuire externă a vinovăției. Testul de corelație ordinală Kendall relevă o corelație negativă moderată și semnificativă statistic ($t = -0,401$; $p < 0,01$), evidențiind asocierea imaturității emoționale cu niveluri cel puțin medii ale Culpabilizării celorlalți, în timp ce nivelurile medii și corespunzător de maturitate emoțională se corelează preponderent cu utilizarea cel mult moderată a acestei strategii. Aceste concluzii sunt susținute și de cercetarea realizată de E. Demeter și M. Breaz, care evidențiază o asociere pozitivă între maturitatea emoțională și utilizarea strategiilor de coping adaptative, precum reinterpretarea pozitivă. Totodată, autorii au identificat corelații negative între nivelul maturității emoționale și recurgerea la strategii dezadaptative, cum ar fi negarea, dependența excesivă de sprijin emoțional

extern și utilizarea substanțelor psihoactive [2]. Aceste constatări sunt în concordanță și cu studiul realizat de C.D. Mohammadi care a concluzionat faptul că studenții cu un nivel ridicat de maturitate emoțională au tendința de a folosi strategii de coping orientate spre rezolvarea problemelor și de a căuta suport social în situații stresante [4].

Rezultatele obținute confirmă ipoteza formulată, evidențiind existența unor corelații semnificative între nivelul maturității emoționale și strategiile de coping utilizate de adolescenți. Maturitatea emoțională scăzută se asociază în mod constant cu utilizarea strategiilor dezadaptative, precum autoculpabilizarea, ruminarea, catastrofarea și culpabilizarea celorlalți. Aceste mecanisme reflectă dificultăți de autoreglare, tendința de amplificare a evenimentelor negative și externalizarea responsabilității. În schimb, nivelurile medii și corespunzător de maturitate emoțională se corelează pozitiv și semnificativ cu strategiile adaptative, precum refocalizarea pozitivă, refocalizarea prin planificare, reevaluarea pozitivă și punerea în perspectivă, indicând flexibilitate cognitivă și capacitate superioară de restructurare a semnificației situațiilor stresante. Aceste rezultate subliniază necesitatea dezvoltării programelor educaționale și intervențiilor psihologice orientate spre consolidarea competențelor de autoreglare, în vederea reducerii tendințelor dezadaptative și promovării rezilienței psihologice pe termen lung.

Referințe bibliografice:

1. BAR-ON, R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In: R. Bar-On and J. D. A. Parker (Eds.). 2000, vol. 6, no. 4, pp. 363–388. Disponibil: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1430403> [accesat 19-02-2026].
2. DEMETER, E. și BREAZ, M. Strategii de coping și maturizare emoțională la adolescenți: studiu correlational. În: *Universitatea Babeș-Bolyai Presa Universitară Clujeană*. 2020, pp.121-124. ISBN 978-606-37-0827-5.
3. DEVONPORT, T. J. Emotional intelligence and the coping process amongst adolescent populations: a case study of student athletes In: *Mood and Human Performance: Conceptual, Measurement*. 2007, pp. 165–186. ISBN 1-60021-269-7.
4. MOHAMMADI, C. D.; TORABI, C. A. and GHORABI, B. The relation between coping styles and emotional intelligence of students. *Psychiatry and Clinical Psychology of Iran*. 2009, no. 14, pp.176-183. DOI:10.1016/j.sbspro.2011.10.146.

5. ZEIDNER, M. and MATTHEWS. Personality. In: *American Psychological Association*. 2012, vol. 2, pp. 111–137. DOI: 10.1037/13274-005.