

COPING MECHANISMS AND EMOTIONAL REGULATION: DISTINCTIONS AND SIMILARITIES

MECANISME DE COPING ȘI REGLAREA EMOTIIONALĂ: DISTINCȚII ȘI SIMILARITĂȚI

Valeria BUTUC

PhD Student, Moldova State University, Republic of Moldova

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3423-6269>

<https://doi.org/10.54481/pcss2025.23>

Abstract. *This article explores the concepts of coping mechanisms and emotional regulation as interdependent psychological processes in adapting to stressful life situations. A detailed analysis of their common and distinctive features provides a deeper understanding of how these processes manifest and integrate in both theoretical research and therapeutic interventions.*

Keywords: *defense mechanisms, emotional regulation, stress, coping.*

Rezumat. *Articolul explorează conceptele de mecanisme de coping și reglare emoțională, privite ca procese psihologice interdependente implicate în adaptarea la situațiile stresante de viață. Analiza detaliată a trăsăturilor comune și distinctive ale acestora oferă o înțelegere mai profundă a modalităților de manifestare și integrare, atât în plan teoretic și de cercetare, cât și în intervențiile terapeutice.*

Cuvinte-cheie: *mecanisme de apărare, reglare emoțională, stres, coping.*

Introducere

Mecanismele de coping reprezintă unul dintre conceptele psihologice de interes științific sporit, fiind frecvent subiectul unor dezbateri și abordări divergente în literatura de specialitate. Deși termenul „coping” este utilizat încă din anii 1970, inițial acesta a fost tratat predominant dintr-o perspectivă psihanalitică, fiind asociat cu mecanismele de apărare ale Eului – concept central în psihologia freudiană, care desemnează strategiile inconștiente prin care individul face față conflictelor psihice (Bolea, 2015). Aceste mecanisme erau investigate în special în contextul clinic și psihoterapeutic, punând accent pe dimensiunea procesuală a răspunsului psihic la stresori.

În contrast, o serie de cercetători cognitiv-comportamentali au fost interesați mai degrabă de dimensiunea structurală a copingului, considerându-l o caracteristică stabilă a personalității – un set de strategii individualizate de gestionare a stresului. Aceste abordări au contribuit la integrarea conceptului în domenii precum psihologia clinică, psihoterapia cognitivă și psihiatria.

Ulterior, în cadrul eforturilor de elaborare a unor modele explicative robuste, copingul a fost conceptualizat ca un proces strict asociat răspunsului la stres, fără a fi corelat în mod explicit cu reglarea emoțională (Compas et al., 2014). În acest sens, pentru o perioadă semnificativă de timp, emoția și copingul au fost tratate ca două entități separate: prima legată de reacția afectivă, iar cea de-a doua – de strategia cognitiv-comportamentală de răspuns.

Cu toate acestea, Lazarus (2006) a demonstrat în mod convingător că mecanismele de coping nu doar însoțesc reacțiile emoționale, ci sunt parte integrantă

a procesului emoțional, influențând atât evaluarea subiectivă a unei situații stresante, cât și mobilizarea resurselor necesare pentru confruntarea acesteia. Astfel, copingul este implicat activ în declanșarea, modelarea și reglarea emoțiilor, fiind esențial în procesul de adaptare psihologică.

În consecință, copingul, emoția și stresul trebuie abordate ca fiind procese profund interconectate. Înțelegerea aspectelor lor comune, dar și a celor distinctive, este esențială pentru dezvoltarea unor intervenții psihologice eficiente care să optimizeze capacitatea de reglare emoțională și de adaptare, precum și pentru prevenirea tulburărilor psihice (Estévez et al., 2019).

Pornind de la aceste premise, în continuarea articolului vom analiza comparativ conceptele de coping și reglare emoțională, cu accent pe definițiile, funcțiile și particularitățile fiecăruia, în scopul clarificării interdependențelor și aplicabilităților lor clinice.

Rezultate și discuții

Mecanisme de coping

Copingul și reglarea emoțională sunt recunoscute drept cei mai importanți mediatori în relația dintre stres și sănătatea psihică, estimându-se că explică până la 50% din simptomatologia psihologică generată de experiențele stresante (Lazarus, 2006). În viziunea clasică a lui Lazarus și Folkman, copingul este definit ca „eforturile cognitive și comportamentale în vederea gestionării cerințelor externe și/sau interne, evaluate ca fiind solicitante sau care depășesc resursele personale” (Compas et al., 2014). Această definiție reflectă caracterul activ, conștient și dinamic al copingului, în care individul inițiază eforturi repetate pentru a controla sau diminua impactul factorului stresor.

Pentru a face față unei situații percepute ca amenințătoare, individul parcurge două etape fundamentale de evaluare cognitivă: (1) analiza resurselor personale disponibile pentru confruntarea cu problema și (2) evaluarea contextului extern și a reacțiilor acestuia la acțiunile întreprinse (Șleahțișchi, 2007a).

Pe măsură ce literatura de specialitate s-a dezvoltat, conceptualizarea copingului a fost extinsă în funcție de vârsta subiecților. De exemplu, Skinner și Wellborn definesc copingul la copii și adolescenți drept modul în care aceștia își coordonează gândurile, emoțiile și acțiunile pentru a face față cerințelor stresante. Într-o formulare similară, Compas și colaboratorii (2001) descriu copingul ca „eforturi conștiente și voluntare de reglare a emoțiilor, cognițiilor, comportamentului, fiziologiei și mediului ca răspuns la evenimente stresante” (Estévez, Jáuregui & López-González, 2019).

Analiza acestor definiții sugerează existența unui consens teoretic privind natura copingului, subliniind mai ales caracterul său procesual și contextual. Copingul este, așadar, un răspuns adaptativ la situații percepute ca stresante, iar manifestarea sa este influențată direct de contextul în care apare.

În general, literatura de specialitate distinge două funcții principale ale copingului (Portela, 2023):

Funcția de rezolvare a problemei (coping orientat spre problemă) – are ca scop modificarea relației persoană–mediu prin strategii precum definirea problemei, acumularea de informații, planificarea, evaluarea alternativelor și luarea

deciziilor. Aceste eforturi implică utilizarea de cunoștințe, abilități și resurse cognitive și comportamentale orientate spre soluționare.

Funcția de reglare a stării emoționale (coping orientat spre emoție) – vizează modificarea percepției asupra situației stresante, în special în cazurile în care rezolvarea obiectivă nu este posibilă. Printre strategiile utilizate se numără evitarea, negarea, distanțarea emoțională, reinterpretarea pozitivă, acceptarea, sau căutarea sprijinului social. Acestea contribuie la diminuarea intensității emoțiilor negative și la menținerea echilibrului emoțional (Lazarus, 2006).

Prin urmare, copingul implică o gamă largă de procese cognitive, emoționale și comportamentale care ajută individul să facă față provocărilor și să se adapteze eficient în fața adversităților.

Totalitatea strategiilor de coping nu trebuie înțeleasă ca fiind exclusiv separată, chiar dacă sunt clasificate în categorii distincte. Mai mulți autori atrag atenția asupra faptului că aceste clasificări sunt uneori prea generale, iar unele strategii de coping de natură emoțională sunt insuficient studiate în rândul populației generale. Strategii precum acceptarea sau evitarea experiențială sunt analizate mai frecvent în cadrul studiilor clinice, fiind relativ neglijate în cercetările non-clinice (Șleahțișchi, 2007b).

Cele mai frecvent abordate strategii de reglare emoțională includ distragerea atenției, reinterpretarea cognitivă și suprimarea expresiei emoționale, acestea fiind organizate adesea în funcție de momentul aplicării lor: anterior declanșării emoției (strategii antecedente) sau ulterior acesteia (strategii de răspuns). Aceste distincții temporale contribuie la înțelegerea mai nuanțată a modului în care individul gestionează reacțiile afective în fața stimulilor stresori (Trudel-Fitzgerald et al., 2023).

O dilemă conceptuală frecvent întâlnită este separarea rigidă între domeniul emoțiilor și cel al stresului și copingului. În lucrarea sa fundamentală *Stress and Emotions*, Lazarus (2006) subliniază interdependența acestor constructe, arătând că relația dintre stres și emoții este mediată de modul în care individul evaluează tranzațiile sale cu mediul. În modelul tranzațional propus de Lazarus, copingul nu este doar o reacție ulterioară declanșării emoției, ci participă activ la procesul de generare a acesteia.

Prin urmare, în timp ce cercetările anterioare au asociat copingul preponderent cu răspunsul la stres și cu controlul emoției deja instalate, perspectivele mai recente susțin că strategiile de coping pot influența chiar apariția și evoluția reacției emoționale. Pe acest fundament teoretic, în continuare vom analiza specificul reglării emoționale, urmărind apoi similaritățile și distincțiile acesteia în raport cu mecanismele de coping.

Reglarea emoțională și mecanismele de coping: distincții și similitudini

În literatura de specialitate există numeroase definiții ale reglării emoționale, fiecare încercând să evidențieze cele mai relevante caracteristici și componente ale acestui proces. Una dintre cele mai influente este cea formulată de Gross, care definește reglarea emoțională ca „procesul prin care indivizii influențează ce emoții au, când și cum le experimentează și exprimă”, precum și „procesul prin care indivizii influențează apariția, momentul, natura, experiența și exprimarea emoțiilor lor” (Estévez, Jáuregui & López-González, 2019).

O altă abordare notabilă este cea oferită de Eisenberg, Hofer și Vaughn, care consideră reglarea emoțională ca fiind „procesele utilizate pentru a gestiona și

modifica emoțiile, stările motivaționale și fiziologice asociate, dar și modul în care acestea sunt exprimate comportamental” (Estévez et al., 2019).

Pornind de la aceste definiții, pot fi identificate atât similitudini, cât și diferențe între mecanismele de coping și procesele de reglare emoțională.

Tabelul 1. Mecanismele de coping și reglarea emoțională – distincții și similitudini

Similitudini	Distincții
1. Atât copingul, cât și reglarea emoțională sunt conceptualizate drept procese de reglare, implicând eforturi de inițiere, modificare sau întrerupere a unui gând, emoție, comportament sau răspuns fiziologic, inclusiv în ceea ce privește intensitatea și durata (Trudel-Fitzgerald et al., 2023).	1. Copingul implică reacții conștiente și voluntare, orientate spre un scop, în timp ce reglarea emoțională include și procese automate, inconștiente, care pot deveni ulterior conștiente (Trudel-Fitzgerald et al., 2023).
2. Ambele implică eforturi conștiente și voluntare, orientate către modificarea relației persoană–mediu și gestionarea emoțiilor declanșate de stresori.	2. Reglarea emoțională are loc atât în contexte stresante, cât și în situații pozitive, în timp ce copingul este limitat la confruntarea cu situații stresante (Compas et al., 2014).
3. Sunt procese dinamice, care evoluează în timp. De exemplu, există coping anticipator, activat înaintea unui eveniment stresant, similar cu strategiile de reglare emoțională orientate spre prevenție.	3. Reglarea emoțională implică atât mecanisme intrinseci, cât și extrinseci – în special în copilăria timpurie, unde suportul vine adesea din partea îngrijitorilor. În cazul copingului, accentul este pus pe resursele și inițiativa individuală (Portela, 2023).

În literatura actuală, cercetările privind mecanismele de coping sunt preponderent axate pe perioada copilăriei târzii și adolescenței, fiind relativ limitate în cazul sugarilor. În schimb, studiile asupra reglării emoționale includ frecvent populația de vârstă mică, ceea ce scoate în evidență o diferență fundamentală între cele două procese (Trudel-Fitzgerald et al., 2023). Mulți autori subliniază necesitatea explorării modului în care copiii mici reacționează și se autoreglează în fața stresorilor, în special din perspectiva influenței parentale asupra dezvoltării strategiilor adaptative sau maladaptative (Șleahțișchi, 2007a, 2007b).

Un alt factor esențial în modelarea acestor procese este experiența de viață. Copiii învață să gestioneze stresul și emoțiile prin interpretarea evenimentelor anterioare, utilizând strategii de evitare, retragere sau restructurare cognitivă în funcție de ceea ce a funcționat sau nu în trecut (Watson & Sinha, 2008).

Relația dintre mecanismele de coping și reglarea emoțională

Conceptele de coping și reglare emoțională sunt profund interconectate, dar rămân totodată procese psihologice distincte. Relația dintre ele este una complexă, cu un impact semnificativ asupra funcționalității psihosociale a individului. În timp ce reglarea emoțională cuprinde o gamă largă de procese afective, cognitive și comportamentale, copingul este adesea conceptualizat ca o componentă specifică a reglării emoționale, activată în mod particular în contexte de stres și asociată cu

eforturi voluntare de gestionare a reacțiilor față de situații percepute ca amenințătoare.

Potrivit lui Lazarus (2006), o situație poate fi considerată stresantă doar în măsura în care cerințele mediului depășesc semnificativ resursele percepute ale individului și amenință scopurile, intențiile sau așteptările sale. Autorul adoptă o perspectivă relațională, în care intensitatea stresului este influențată de evaluările subiective ale persoanei, bazate pe factori precum experiențele anterioare, obiectivele personale, gradul de vulnerabilitate și resursele disponibile. Aceste evaluări subiective contribuie la declanșarea răspunsurilor emoționale și la selectarea unor strategii de coping (Lazarus, 2006).

În mod tradițional, teoriile asupra reglării emoționale s-au concentrat preponderent pe mecanismele de evaluare și reactivitate emoțională, ignorând frecvent rolul strategiilor de coping în gestionarea stresului și emoțiilor. Lazarus subliniază însă că emoția este alcătuită din patru componente fundamentale: motivația, evaluarea cognitivă, stresul și copingul, toate integrându-se într-un sistem funcțional unificat (Lazarus, 2006).

Mecanismele de coping nu sunt active doar în etapa inițială a evaluării situației stresante, ci joacă un rol esențial pe întreg parcursul procesului de reglare emoțională, influențând în mod direct natura și intensitatea reacțiilor emoționale. Mai mult, Lazarus argumentează că ineficiența copingului poate duce la o escaladare a stresului, în timp ce aplicarea eficientă a strategiilor de coping contribuie semnificativ la reducerea intensității stresului resimțit.

Prin urmare, reglarea emoțională este un ansamblu de abilități și strategii care sprijină funcționarea psihologică și fizică a individului. Acestea sunt influențate de factori de mediu, dar și de istoricul personal, permițând identificarea, menținerea sau modificarea emoțiilor în raport cu obiectivele personale. Din acest proces emerg diverse strategii de coping, aplicate în mod adaptativ în vederea restabilirii echilibrului emoțional (Trudel-Fitzgerald, Mondragón, Gilmour, & Kubzansky, 2023).

Studiu de caz: Strategii de coping și reglare emoțională în contextul bolii

O cercetare complexă care ilustrează relația dintre mecanismele de coping și reglarea emoțională este studiul realizat de Portela (2023), intitulat *Positive Psychological Functioning, Emotional Regulation and Coping Strategies as Predictors of Adaptation to Illness in Uruguayan Adolescents in Treatment for Cancer*. Scopul studiului a fost de a analiza relațiile dintre funcționarea psihologică pozitivă, reglarea emoțională și strategiile de coping, în raport cu adaptarea la boală, în rândul adolescenților supuși tratamentului oncologic.

Conform autorului, cancerul este perceput ca un eveniment traumatic major care obligă individul să-și ajusteze strategiile de coping pentru a menține echilibrul emoțional. În contextul bolii, reglarea emoțională presupune utilizarea unor resurse cognitive considerabile și un efort constant de adaptare la o situație stresantă prelungită.

Rezultatele studiului indică faptul că cele mai frecvente strategii de coping utilizate au fost acceptarea și suportul emoțional. Diferențe semnificative au fost observate în utilizarea strategiilor religioase și de dezangajare comportamentală, preferate mai frecvent de băieți. Tot băieții au apelat, în mod pronunțat, la strategii precum neputință/deznădejde, preocupare anxioasă, spirit de luptă și acceptare stoică, toate fiind interpretate ca forme adaptative de confruntare cu boala.

În ceea ce privește reglarea emoțională, strategia predominantă a fost suprimarea emoțională, mai ales în cazul participantelor de sex feminin. Acest fapt sugerează o diferență de gen în modul de gestionare afectivă a bolii, cu o tendință mai accentuată spre inhibarea expresiei emoționale în rândul fetelor.

O observație semnificativă a studiului este relația dintre preocuparea anxioasă (reglare emoțională) și restructurarea cognitivă (strategie de coping). Această corelație sugerează că, în situații stresante precum tratamentele oncologice, preocuparea anxioasă poate declanșa strategii de ajustare cognitivă, facilitând astfel confruntarea psihologică cu boala. Printre exemplele de restructurare cognitivă menționate se numără mobilizarea resurselor pentru adaptarea la boală, identificarea unor beneficii psihologice posibile și diminuarea anxietății provocate de diagnostic.

Mai mult, emoțiile pozitive contribuie la activarea resurselor personale și sporesc reziliența psihologică, susținând procesul de adaptare. Autorul subliniază faptul că strategiile de coping nu sunt aplicate izolat, ci sunt interdependente și variabile în funcție de etapele parcurse în evoluția bolii.

Alți cercetători confirmă că pacienții oncologici investesc un efort emoțional semnificativ mai mare în reglarea afectivă, comparativ cu populația sănătoasă, ceea ce accentuează rolul copingului emoțional ca factor esențial în adaptarea psihologică la boală (Portela, 2023).

În concluzie, promovarea strategiilor de coping adaptative și a resurselor psihologice individuale este esențială pentru facilitarea procesului de adaptare și reducerea suferinței psihologice în rândul persoanelor afectate de boli cronice severe.

Studiu de caz: Strategii de coping și reglare emoțională în contextul tulburărilor de jocuri de noroc

Un alt studiu relevant care evidențiază relația dintre reglarea emoțională și mecanismele de coping este cel realizat de Estévez, Jáuregui și López-González (2019), intitulat *Emotional Regulation and Coping Strategies Affect the Mental Health of Family Members of People with Gambling Disorder*. Cercetarea a comparat strategiile de reglare emoțională și de coping ale persoanelor care aveau membri de familie afectați de tulburări legate de jocurile de noroc cu cele ale persoanelor care nu prezentau această experiență familială. Totodată, autorii au examinat dacă aceste variabile pot prezice simptomele de depresie și anxietate.

Rezultatele au arătat că membrii familiilor persoanelor afectate de jocuri de noroc prezentau un nivel semnificativ mai ridicat de depresie și anxietate, comparativ cu grupul de control. În ceea ce privește reglarea emoțională, aceștia manifestau dificultăți evidente în identificarea și gestionarea emoțiilor proprii, precum și tendința de a nega sau respinge reacțiile emoționale personale.

Strategiile de coping cel mai frecvent utilizate de acest grup au fost: rezolvarea problemelor, exprimarea emoțiilor, gândirea dorințelor (wishful thinking) și retragerea socială. Analiza datelor a evidențiat corelații clare între strategiile maladaptative și simptomatologia psihologică: depresia era asociată cu retragerea socială și autoblamarea, în timp ce anxietatea era corelată în mod semnificativ cu retragerea socială și exprimarea emoțiilor în exces.

Aceste constatări subliniază faptul că atât depresia, cât și anxietatea pot fi explicate parțial prin dificultățile de reglare emoțională și utilizarea predominantă a unor strategii de coping dezadaptative (Estévez et al., 2019).

Concluzii

Mecanismele de coping și reglarea emoțională reprezintă procese psihologice fundamentale, atât din perspectiva cercetării științifice, cât și din cea a intervențiilor clinice. Rolul acestora în prevenirea și tratamentul diverselor tulburări psihologice este tot mai evident, mai ales în contextul unei societăți marcate de incertitudini și stres cronic.

Deși copingul și reglarea emoțională au trăsături distincte – copingul fiind adesea reactiv și orientat spre situații stresante, iar reglarea emoțională având o aplicabilitate mai generală, inclusiv în contexte pozitive – ele prezintă o serie de similitudini esențiale care justifică abordarea lor integrată. Capacitatea de a gestiona eficient emoțiile influențează selecția strategiilor de coping, în timp ce strategiile frecvent utilizate modelează în mod direct mecanismele de reglare emoțională pe termen scurt și lung.

Cercetările de ultimă oră subliniază necesitatea abordării acestor procese într-un cadru teoretic și aplicativ unificat, cu accent pe dezvoltarea de instrumente terapeutice eficiente. Intervențiile care vizează optimizarea strategiilor de coping și consolidarea abilităților de reglare emoțională contribuie la întărirea rezilienței, îmbunătățirea calității vieții și menținerea echilibrului emoțional și fizic în fața provocărilor cotidiene.

Bibliografie

1. Bolea, Z. (2015). Funcționarea defensivă în situații existențiale-limită. *Studia Universitatis Moldaviae*, (9)89, 186–189.
2. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E. K., & Thigpen, J. C. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 71–81. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>
3. Estévez, A., Jáuregui, P., & López-González, H. (2019). Emotional regulation and coping strategies affect the mental health of family members of people with gambling disorder. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 1196–1208. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00099-4>
4. Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotions: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
5. Portela, M. (2023). Positive psychological functioning, emotional regulation and coping strategies as predictors of adaptation to illness in Uruguayan adolescents in treatment for cancer. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 10(3), 53–61. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2023.10.3.7>
6. Șleahțișchi, M. (2007). Tipuri de coping. *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, (7), 65–69.
7. Șleahțișchi, M. (2007). Coping-ul. Delimitări noționale. *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, (6), 46–50.
8. Trudel-Fitzgerald, C., Mondragón, P., Gilmour, A. N., & Kubzansky, L. D. (2023). Coping and emotion regulation: A conceptual and measurement scoping review. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/cap0000362>
9. Watson, D., & Sinha, B. K. (2008). Emotion regulation, coping, and psychological symptoms. *International Journal of Stress Management*, 15(3), 222–234. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.3.222>