

* Uniwersytet Opolski. Wydział Nauk Społecznych. Szkoła Doktorska

** Uniwersytet Opolski. Wydział Nauk Społecznych

ALDONA WIATR*
ORCID: 0009-0000-5138-9413
aldona-wiatr@wp.pl

DARIUSZ KROK**
ORCID: 0000-0002-1034-0944
dkrok@uni.opole.pl

Styl wychowania przez rodziców a elastyczność w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży. Mediacyjna rola regulacji emocji

Parenting Style and Flexibility in Coping with Stress among Adolescents:
The Mediating Role of Emotion Regulation

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Wiatr, A., Krok, D. (2026). Styl wychowania przez rodziców a elastyczność w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży. Mediacyjna rola regulacji emocji. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 39(1), 93–113. DOI: 10.17951/j.2026.39.1.93-113

ABSTRAKT

Różne style wychowawcze rodziców (np. autorytatywny, autorytarny czy permissywny) w istotny sposób wiążą się ze zdolnością młodych osób do elastycznego radzenia sobie z sytuacjami stresowymi. Ważną rolę odgrywa także regulacja emocji ze względu na zdolność rozpoznawania, rozumienia i adekwatnego modyfikowania własnych emocji w kontekście radzenia sobie ze stresem. Celem podjętych badań było ustalenie mediacyjnej roli regulacji emocji w relacji między stylami wychowania przez rodziców a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży. Przebadano 204 osoby w wieku 13–17 lat ($M = 15,72$; $SD = 0,79$). W badaniach wykorzystano: *Kwestionariusz Analizy Stylów Wychowania w Rodzinie*, *Kwestionariusz Regulacji Emocji – Pozytywne/Negatywne Emocje* (KRE–PN) oraz *Kwestionariusz Elastyczności w Radzeniu Sobie ze Stresem dla Adolescentów*. Wyniki pokazały, że regulacja emocji mediuje zależność między stylem wychowania przez rodziców a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem, przy czym charakter tej mediacji jest złożony i występuje przy podskali przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji w każdym stylu ojca i matki oraz przeformułowanie poznawcze pozytywne emocji w stylu autokratycznym

i liberalnym kochającym matki. Wskazuje to na mediacyjne powiązania stylów wychowania stosowanych przez rodziców, możliwości emocjonalnego regulowania własnego zachowania oraz strategii radzenia sobie ze stresem u młodzieży.

Słowa kluczowe: styl wychowania; radzenie sobie ze stresem; regulacja emocji; analiza mediacji

WPROWADZENIE

Każda rodzina tworzy swój własny świat, w którym rodzice uczą swoje dzieci, jak należy postępować, radzić sobie w trudnych sytuacjach oraz jak należy żyć. W rodzinie, która funkcjonuje prawidłowo, zaspokajane są podstawowe potrzeby psychiczne dziecka, takie jak: otrzymywanie i odwzajemnianie miłości, bezpieczeństwa, uznania, akceptacji i współdziałania. Każdy rodzic ma swój styl wychowania dziecka. W literaturze można znaleźć różne opisy wzorców oddziaływań rodziców, które odpowiadają za proces socjalizacji dzieci.

Ryś (2004) zaproponowała cztery style wychowania w rodzinie: demokratyczny, autokratyczny, liberalny kochający oraz liberalny niekochający. Styl demokratyczny cechuje się poszanowaniem praw i uczuć każdego członka rodziny, wzajemnym zaufaniem, życzliwością i sympatią, wspólnym planowaniem działań i rozwiązywaniem problemów, troską o rozwój wszystkich osób w rodzinie oraz niestosowaniem surowej represji, a raczej posługiwaniem się perswazją i przedstawianiem argumentów. Styl autokratyczny cechuje się przekonaniem rodziców, że okazywanie uczuć dzieciom może je „psuć”. Dziecko zna swoje obowiązki i prawa oraz wie, co to jest konsekwencja. W takiej rodzinie ważniejsze są dobrze wypełniane przez każdego obowiązki niż troska o zaspokajanie potrzeb, a rodzice wychwytyją i krytykują każdy błąd dziecka. Rodzice ściśle kontrolują relacje pozarodzinne swoich dzieci. Styl liberalny cechuje się pozostawieniem dziecku całkowitej swobody, brakiem stawiania wymagań i odwoływania się do autorytetu, niehamowaniem aktywności i spontanicznego rozwoju oraz interweniowaniem tylko w wyjątkowych przypadkach (Ryś, 2004). W stylu liberalnym kochający rodzice otaczają swoje dziecko czułością i miłością, są związani z dzieckiem, pozostawiają mu swobodę działań i wybór postaw, natomiast niekochający rodzice okazują dziecku chłód emocjonalny, obojętność oraz nie interesują się jego życiem.

Powyższy zwięzły opis stylów wychowania prowadzi do wniosku, że kluczowe znaczenie mają w nich cztery podstawowe komponenty: stosunek emocjonalny do dziecka, stałość i jasność wyrażania reguł, formułowanie wymagań wobec dziecka oraz komunikacja. Każdy ze stylów wychowania przyczynia się do wytworzenia u dziecka innego sposobu regulacji emocji oraz elastyczności w radzeniu sobie ze stresem. W swoich badaniach Fazio i in. (2024) wykazały, że dysfunkcyjne style wychowania, takie jak liberalny niekochający lub

autokratyczny, są powiązane z niższą elastycznością psychologiczną i poczuciem własnej wartości u adolescentów, co z kolei wpływa na ograniczenie ich zdolności do skutecznego radzenia sobie ze stresem. Wolfradt, Hempel i Miles (2003) na podstawie swoich badań wywnioskowali, że nastolatki wychowywane stylem demokratycznym i permissywnym mają tendencję do wyższego poziomu aktywnego radzenia sobie z problemami, natomiast nastolatki wychowywane stylem autokratycznym wykazują wyższy poziom depresji i lęku, co wskazuje na słabsze mechanizmy radzenia sobie ze stresem.

Lazarus (1993) w transakcyjnej teorii stresu działania zaradcze zdefiniował jako stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki skierowane na radzenie sobie ze specyficznymi wymaganiami zewnętrznymi i wewnętrznymi, które jednostka oceniła jako przekraczające jej zasoby osobiste. Elastyczność jako przejaw indywidualnej predyspozycji do twórczego poszukiwania odpowiedzi na potrzebę radzenia sobie z różnymi wymaganiami w ciągle zmieniających się warunkach została zauważona już przez ewolucyjnych biologów rozwoju (Huxley, 1958). Tym samym znaczące staje się badanie specyfiki elastycznego radzenia sobie z perspektywy różnych etapów rozwojowych.

Elastyczność w radzeniu sobie ze stresem stanowi jedną z kluczowych cech, które określają zdolność jednostki do konstruktywnej adaptacji w sytuacjach stresogennych (Kato, 2017). Wiąże się ona z umiejętnym dostosowaniem się do szeregu wymagań środowiskowych w sytuacji stresowej i doбором strategii adekwatnej do konkretnych okoliczności, w których ma być ona zastosowana. Jest to tzw. zdolność jednostki do zmiany stosowanych strategii radzenia sobie oraz gotowość do uważnego monitorowania i potencjalnej modyfikacji rezultatów swoich działań zaradczych (Cheng, 2003). W tym rozumieniu elastyczność w radzeniu sobie obejmuje dwa procesy: ewaluację radzenia sobie oraz adaptacyjne radzenie sobie (Kato, 2012). Osoby charakteryzujące się wysoką elastycznością w radzeniu sobie odznaczają się wrażliwością na istotne sygnały środowiskowe, dzięki czemu mogą zmieniać swoje zachowania w bardziej adaptacyjny sposób.

Kato (2017) w swoich badaniach nad elastycznością w radzeniu sobie u młodzieży zaobserwował, że elastyczność pełni funkcję zasobu i czynnika ochronnego dla zdrowia fizycznego w reakcji na stres. W badaniach podłużnych (Jackson i in., 2017) z kolei dowiedziono, że młodzież stosowała więcej niż jeden styl radzenia sobie ze stresem, co prowadzi do wniosku, że młodzi ludzie nie ograniczają się do jednej, stałej strategii reagowania na trudności. Oznacza to, że zdolność do wykorzystywania różnych sposobów radzenia sobie – w zależności od kontekstu, rodzaju stresora czy własnych zasobów emocjonalnych – stanowi przejaw elastyczności psychologicznej i dojrzałości emocjonalnej.

Wyniki powyższych badań sugerują również, że umiejętność zmiany strategii radzenia sobie w czasie (np. przechodzenia od unikania do aktywnego rozwiązywania problemu lub poszukiwania wsparcia) sprzyja lepszemu funkcjonowaniu

emocjonalnemu i społecznemu. Tego rodzaju elastyczność może pełnić funkcję ochronną, ponieważ umożliwia bardziej adekwatne dopasowanie reakcji do sytuacji, a tym samym ogranicza ryzyko utrwalenia nieefektywnych, sztywnych wzorców zachowania (Shao i in., 2023; Zimmer-Gembeck, Skinner, 2024). Można więc przypuszczać, że elastyczność w radzeniu sobie ze stresem jest jednym z kluczowych czynników adaptacyjnych w okresie dorastania, pozwalającym młodzieży efektywnie mierzyć się z wyzwaniami rozwojowymi, presją równieśniczą i zmieniającymi się wymaganiami środowiska, np. poprzez korzystanie z kategorii znaczenia i celów (Krok, Szcześniak, Zarzycka, 2024).

Zdaniem Grzankowskiej i in. (2019) elastyczność może być rozumiana jako różne możliwości w radzeniu sobie ze stresem. Badaczki wymieniają jej kilka wymiarów. Im wyższy wynik badany uzyskuje w *Kwestionariuszu Elastyczności w Radzeniu Sobie ze Stresem dla Adolescentów* w podskali *Repertuar*, tym większe jest jego przekonanie o własnej zdolności poszukiwania i stosowania strategii radzenia sobie ze stresem, zarówno wewnątrzpsychicznej, jak i behawioralnej, co może zagwarantować skuteczne rozwiązanie problemu oraz zdolność do zmiany sposobu radzenia sobie, gdy wcześniej użyta metoda okazała się nieskuteczna. W podskali *Kompetencje zaradcze* mierzy się przekonania badanego na temat własnych zdolności znajdowania odpowiednich środków zaradczych i ich zastosowania, gdy zachodzi taka potrzeba. Im wyższy wynik uzyskuje badany, tym wyższa jest jego ocena własnych kompetencji do radzenia sobie ze stresem oraz przekonanie o możliwości skutecznego poradzenia sobie. Podskala *Refleksyjność* pozwala na sprawdzenie, czy badany zdaje sobie sprawę z refleksji wobec zastosowanych strategii ze względu na ważne dla siebie wartości i cele, wraz z zaakceptowaniem zaistniałej trudnej sytuacji, oraz w jakim stopniu jest chętny do tego, by dać sobie czas i zastanowić się nad stosowanym sposobem radzenia sobie (Grzankowska i in., 2019). Elastyczność w radzeniu sobie ze stresem polega na umiejętności dostosowania strategii radzenia sobie do zmieniających się okoliczności. Badania Cobos-Sánchez, Flujaś-Contreras i Becerra (2022) wskazują, że elastyczność jest kluczowa dla dobrostanu psychicznego młodzieży, zwłaszcza w obliczu traumatycznych wydarzeń.

W charakterystykach psychologicznych okresu adolescencji obok fundamentalnego zagadnienia formułowania tożsamości pojawia się również problematyka emocjonalności nastolatka, szczególnie jego dynamiki, siły afektu, emocjonalnej reaktywności, a także mechanizmu nadrzędnego – regulacji emocji. Regulacja emocji składa się z procesów zewnętrznych i wewnętrznych, które są odpowiedzialne za ocenę, monitorowanie i modyfikację reakcji emocjonalnych, a zwłaszcza ich intensywnych i czasowych cech (Czub, 2004). Według Grossa (1998) regulacja emocji wiąże się z procesami, za pomocą których jednostka wpływa na to, jaką emocję przeżywa, jak jej doświadcza, jak ją wyraża oraz kiedy ją przeżywa. Procesy regulacji emocji według tego autora mogą prowadzić do nasilenia,

osłabienia i podtrzymania poszczególnych komponentów reakcji emocjonalnej, tj. doświadczenia emocji, reakcji fizjologicznej i/lub reakcji behawioralnej. Zakres regulacji emocji w tej definicji ograniczono do procesów samoregulacji, czyli regulacji własnych emocji. Eisenberg i in. (2000) zdefiniowali regulację emocji jako procesy podtrzymania, inicjowania, zmiany lub modulowania, dotyczące nasilenia, występowania lub czasu trwania wewnętrznych uczuć i procesów fizjologicznych związanych z emocjami. Zgodnie z tą definicją procesy regulacji emocji nie obejmują ekspresji ani zachowań podejmowanych pod wpływem emocji. W badaniu regulacja emocji została podzielona na dwie strategie: reformułowanie poznawcze (tj. zmianę sposobu myślenia o sytuacji w celu zmiany jej wpływu emocjonalnego) oraz tłumienie ekspresji (tj. tłumienie behawioralnej ekspresji emocji) w odniesieniu do emocji pozytywnych i emocji negatywnych oddzielnie.

Tolerancja na stres i elastyczność regulacji emocji obejmują dwa różne aspekty zdolności regulacji emocji, odzwierciedlając w ten sposób ich nieodłączną jedność i specyfikę. Badania pokazują również, że różnice płciowe odgrywają istotną rolę w sposobach regulowania emocji (Mink i in., 2023). Kobiety częściej korzystają ze strategii opartych na ekspresji i przetwarzaniu emocji, takich jak poszukiwanie wsparcia społecznego czy refleksja nad przeżyciami, natomiast mężczyźni częściej stosują strategie unikowe lub ukierunkowane na działanie. Te różnice mogą odzwierciedlać zarówno czynniki biologiczne (np. odmienne reakcje hormonalne na stres), jak i kulturowe wzorce socjalizacji emocjonalnej. Jak zaobserwowali Mink i in. (2023), różnice te przekładają się na zróżnicowane reakcje emocjonalne i poziomy tolerancji na stres pomiędzy mężczyznami a kobietami, co podkreśla znaczenie uwzględniania płci w badaniach nad regulacją emocji i odpornością psychiczną.

Styl wychowania oparty na psychologicznej kontroli rodzicielskiej jest silnie związany z trudnościami w regulacji emocji u młodzieży (Goagoses i in., 2022). Psychologiczna kontrola rodzicielska może prowadzić do zwiększonego tłumienia ekspresji emocjonalnej, a to może obniżać zachowania prospołeczne (Qiu, 2024). Styl wychowania charakteryzujący się wsparciem emocjonalnym i akceptacją jest związany z lepszą regulacją emocji u młodzieży (Goagoses i in., 2022). Z jednej strony ciepło rodzicielskie promuje strategie regulacji emocji, takie jak poznawcza reinterpretacja, co prowadzi do pozytywnych zachowań prospołecznych. Z drugiej strony rodzicielska kontrola psychologiczna – rozumiana jako nadmierne ingerowanie w świat emocji i myśli dziecka, manipulowanie poczuciem winy czy uzależnianie miłości od posłuszeństwa – prowadziła do zmniejszenia zachowań prospołecznych poprzez zwiększone tłumienie ekspresji emocji (Wang i in., 2025). Oznacza to, że młodzież wychowywana w środowisku, w którym autentyczne przeżycia są hamowane lub oceniane negatywnie, uczy się ukrywać swoje emocje i unikać ich otwartego wyrażania. W efekcie nastolatki mają

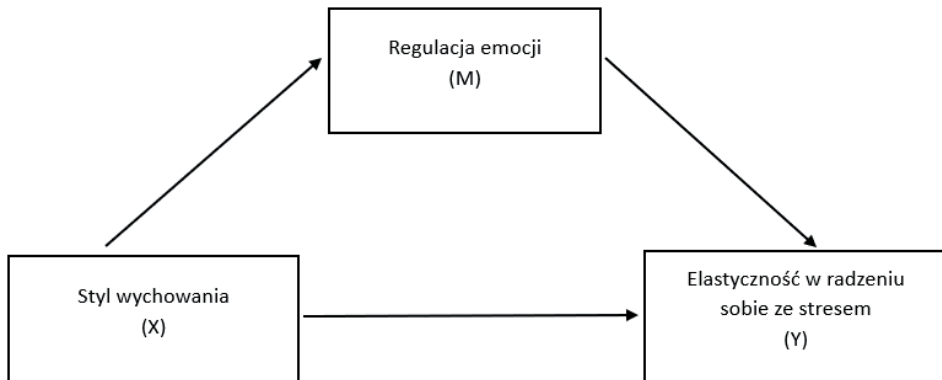
trudności w rozpoznawaniu i współodczuwaniu emocji innych ludzi, co ogranicza ich zdolność do empatii i podejmowania zachowań wspierających innych.

Istnieją także dane, które wskazują na to, że autorytarne rodzicielstwo, oparte na wysokich wymaganiach i niskim poziomie ciepła emocjonalnego, osłabia zachowania prospołeczne poprzez hamowanie strategii ponownej oceny poznawczej (Majeed, Joshi, 2024). Oznacza to, że młodzi ludzie wychowywani w atmosferze rygoru i kar nie rozwijają umiejętności reinterpretowania trudnych sytuacji w sposób adaptacyjny i konstruktywny. Brak tej zdolności sprzyja impulsywnym reakcjom emocjonalnym oraz utrudnia regulację negatywnych emocji, co z kolei obniża gotowość do podejmowania zachowań empatycznych, życzliwych i wspólnotowych.

W niniejszym artykule szczególna uwaga została skierowana na to, który styl wychowania przez rodziców pomaga w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży oraz jak regulacja emocji wpływa na ten proces. Badanie Kheradmanda i Ghahhari (2018), przeprowadzone na grupie nastolatków z Teheranu, wykazało, że uważność i regulacja emocji są modulatorami w związku między stylami rodzicielskimi i strategiami radzenia sobie ze stresem. Dzięki temu młodzi ludzie potrafią w bardziej elastyczny i adaptacyjny sposób reagować na stres – częściej sięgają po strategie konstruktywne, takie jak reinterpretacja poznawcza, planowanie czy poszukiwanie wsparcia społecznego. Oznacza to, że sposób, w jaki młodzież reaguje na stresujące sytuacje, zależy nie tylko od doświadczeń wychowawczych w rodzinie, lecz także od jej indywidualnych zasobów psychologicznych, takich jak zdolność do bycia świadomym własnych emocji oraz umiejętność ich konstruktywnego regulowania. Emocje mogą zatem mediować relacje stylów wychowania z umiejętnością reagowania emocjonalnego.

Celem podjętych badań było ustalenie mediacyjnej roli regulacji emocji w relacji między stylami wychowania przez rodziców a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży (zob. rysunek 1). Na podstawie powyższych koncepcji teoretycznych oraz w oparciu o zaprezentowane wyniki badań postawiono następujące hipotezy badawcze:

1. Istnieje związek między stylem wychowania a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży w okresie średniej adolescencji.
2. Pozytywne strategie regulacji emocji (przeformułowanie poznawcze) są dodatnio związane z elastycznością w radzeniu sobie ze stresem.
3. Style demokratyczny i liberalny kochający wiążą się dodatnio z adaptacyjnymi formami regulacji emocji (przeformułowanie poznawcze emocji pozytywnych i negatywnych), natomiast style autokratyczny i liberalny niekochający wiążą się ujemnie z adaptacyjnymi formami regulacji emocji (przeformułowanie poznawcze emocji pozytywnych i negatywnych).
4. Regulacja emocji pośredniczy w związku między stylem wychowania a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży.



Rysunek 1. Ogólny model medycyjnej roli regulacji emocji pomiędzy stylami wychowania a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem

Źródło: opracowanie własne.

METODA

1. Osoby badane

W badaniu wzięło udział 204 uczniów, w tym 86 (42,2%) kobiet i 118 (57,8%) mężczyzn, w wieku 13–17 lat ($M = 15,72$; $SD = 0,79$). Badaniem objęto uczniów liceum (67 osób), technikum (123) oraz szkoły branżowej (14). W mieście mieszkało 70 osób, a na wsi – 134. W rodzinie pełnej wychowywało się 177 osób, a w niepełnej – 27.

2. Procedura badawcza

Badanie zostało przeprowadzone w dwóch szkołach średnich z województwa opolskiego. Wszyscy uczestnicy wyrazili zgodę na udział w badaniu oraz zostali poinformowani o jego dobrowolnym charakterze i anonimowości. Badanie online przeprowadzono w okresie od 12 czerwca do 18 września 2025 r. Wszyscy uczestnicy wyrazili świadomą zgodę za pośrednictwem kwestionariusza Google Forms. Komisja Etyki i Jakości Badań Naukowych Uniwersytetu Opolskiego (decyzja KEBN 107/2025) zatwierdziła projekt.

3. Narzędzia

Styl wychowania. Zmienną niezależną styl wychowania mierzono za pomocą *Kwestionariusza Analizy Stylów Wychowania w Rodzinie* (Ryś, 2004), w którym znajdują się 34 pytania dotyczące matki oraz 34 pytania dotyczące ojca. Są one oceniane na 5-stopniowej skali, gdzie: 0 – *zupełnie nie*, 1 – *raczej nie*, 1,5 – *nie potrafię*

określić, 2 – *raczej tak*, 3 – *zdecydowanie tak*. Narzędzie zawiera cztery podskale dotyczące matki oraz cztery podskale dotyczące ojca (styl demokratyczny, styl autokratyczny, styl liberalny kochający, styl liberalny niekochający). Miara uzyskała dobrą spójność wewnętrzną w oryginalnej próbie walidacyjnej (wskaźnik rzetelności metod r Pearsona wynosi 0,88) oraz w badaniu własnym (współczynnik α Cronbacha dla podskal: SDM = 0,859; SAM = 0,880; SLKM = 0,501; SLNM = 0,870; SDO = 0,926; SAO = 0,900; SLKO = 0,664; SLNO = 0,904).

Elastyczność w radzeniu sobie ze stresem. Do pomiaru elastyczności w radzeniu sobie ze stresem jako zmienną zależną wykorzystano *Kwestionariusz Elastyczności w Radzeniu Sobie ze Stresem dla Adolescentów* (KERS_14A) autorstwa Grzankowskiej i in. (2019). Zawiera on 14 twierdzeń opisujących różne podejścia do radzenia sobie ze stresem na skali 4-stopniowej, gdzie: 0 – *nigdy nie dotyczy*, 1 – *czasami dotyczy*, 2 – *często dotyczy*, 3 – *zawsze dotyczy*. Kwestionariusz zawiera trzy podskale: *Repertuar*, *Kompetencje zaradcze* oraz *Refleksyjność*. Miara uzyskała zadowalającą spójność wewnętrzną w próbie walidacyjnej (współczynnik α Cronbacha dla całego narzędzia wynosi 0,89, a dla podskal – od 0,69 do 0,87) oraz w badaniu własnym (współczynnik α Cronbacha dla całego narzędzia wynosi 0,911, a dla podskal – od 0,734 do 0,861).

Regulacja emocji. Regulację emocji jako mediatora mierzono za pomocą *Kwestionariusza Regulacji Emocji – Pozytywne/Negatywne Emocje* (De Jesús-Romero i in., 2024) w polskiej adaptacji (Larionow i in., 2025). Skala składa się z 16 pozycji, które są oceniane na skali 7-stopniowej, gdzie: 1 – *zdecydowanie się nie zgadzam*, 4 – *ani się zgadzam, ani się nie zgadzam*, 7 – *zdecydowanie się zgadzam*. Mierzone są cztery obszary: przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji, tłumienie ekspresji negatywnych emocji, przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji oraz tłumienie ekspresji pozytywnych emocji. Narzędzie uzyskało dobrą spójność wewnętrzną w badaniu próby walidacyjnej (współczynnik α Cronbacha wynosi 0,84) oraz w badaniu własnym (współczynnik α Cronbacha dla podskal: PPNE = 0,744; TENE = 0,734; PPPE = 0,808; TEPE = 0,856).

4. Metody analizy statystycznej

W pierwszym etapie przeprowadzono analizę mocy *a priori* przy użyciu programu G*Power, aby oszacować wymaganą liczebność próby w bieżącym badaniu (Faul i in., 2009). Wyniki analizy wykazały, że minimalna liczba 185 uczestników jest wymagana dla uzyskania efektu średniego (wielkość efektu = 0,10) dla 12 predyktorów przy parametrach: moc testu $(1 - \beta) = 0,80$ oraz poziom istotności $\alpha = 0,05$. Jednak do badania włączono nieco większą liczbę osób ($N = 204$), aby zapewnić reprezentatywność próby w populacji średnich adolescentów w Polsce oraz zminimalizować potencjalne błędy w oszacowaniu wielkości efektu. Analizy statystyczne oparto na metodach korelacji oraz mediacji. Wybrano prosty efekt

mediacji, w którym zmienna niezależna (styl wychowania) wiąże się ze zmienną zależną (elastyczność w radzeniu sobie ze stresem) za pośrednictwem trzeciej zmiennej, pełniącej funkcję mediatora (regulacja emocji; zob. rysunek 1) w celu oszacowania istotności efektów pośrednich, ze skorygowanymi przedziałami ufności (95%). Sprawdzono także wyniki skośności, kurtozy i normalności rozkładu zmiennych za pomocą testu Shapiro–Wilka. Wszystkie analizy przeprowadzono przy użyciu pakietu Jamovi 2.7.6 (2025).

WYNIKI

Wstępne obliczenia wykazały, że rozkład normalny dotyczył tylko jednej zmiennej – stylu liberalnego kochającego matki. Pozostałe wyniki miały rozkład różny od normalnego.

Przeprowadzone analizy statystyczne ujawniły szereg interesujących rezultatów. Potwierdzono pierwszą hipotezę oraz uzyskano liczne istotne statystycznie korelacje przedstawione w tabeli 1 w zakresie bezpośredniej relacji między stylami wychowania przez rodziców (X) a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży (Y). Wystąpiły dodatnie i ujemne korelacje zarówno dla całej skali, jak i dla każdej strategii radzenia sobie. W stylu demokratycznym matki i ojca oraz w stylu liberalnym kochającym matki i ojca potwierdzono korelacje dodatnie, natomiast w stylu autokratycznym matki i ojca oraz w stylu liberalnym niekochającym matki i ojca potwierdzono ujemne korelacje z elastycznością w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży.

Hipoteza druga została pozytywnie zweryfikowana, ponieważ odnotowano istotne dodatnie korelacje pomiędzy regulacją emocji (przeformułowanie poznawcze) a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem. Nie stwierdzono natomiast istotnych statystycznie korelacji pomiędzy strategią tłumienie ekspresji pozytywnych emocji ze strategiami elastyczności w radzeniu sobie.

Potwierdzono również hipotezę trzecią, w ramach której odnotowano istotne dodatnie korelacje stylu demokratycznego i liberalnego kochającego ojca i matki ze strategią przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji oraz ze strategią przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji, natomiast ujemne istotne korelacje odnotowano ze stylem autokratycznym i liberalnym niekochającym matki i ojca.

Najważniejszym etapem analiz statystycznych było ustalenie mediacyjnej roli regulacji emocji w relacji między stylami wychowania a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem. W opisywanym badaniu styl wychowania został podzielony na osiem predyktorów – cztery style wychowania dotyczące matki (styl demokratyczny, autokratyczny, liberalny kochający i liberalny niekochający) oraz cztery style wychowania dotyczące ojca (styl demokratyczny, autokratyczny, liberalny kochający i liberalny niekochający). Mediator regulacja emocji również

Tabela 1. Korelacje pomiędzy zmiennymi badawczymi (*rho* Spearmana)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	–															
2	-0,73***	–														
3	0,79***	-0,51***	–													
4	-0,77***	0,84***	-0,47***	–												
5	0,51***	-0,45***	0,33***	-0,57***	–											
6	-0,46***	0,58***	-0,29***	0,61***	-0,72***	–										
7	0,42***	-0,34***	0,36***	-0,44***	0,85***	-0,59***	–									
8	-0,45***	0,49***	-0,25***	0,60***	-0,79***	0,86***	-0,62	–								
9	0,29***	-0,20**	0,24***	-0,27***	0,23***	-0,15*	0,23***	-0,21**	–							
10	-0,02	0,01	-0,004	-0,01	-0,01	0,02	0,05	0,01	0,18**	–						
11	0,31***	-0,16*	0,25***	-0,28***	0,28***	-0,15*	0,27***	-0,26***	0,66***	0,11	–					
12	0,20**	-0,07	0,26***	-0,03	0,10	0,03	0,14*	-0,01	0,15*	0,02	0,26***	–				
13	0,30***	-0,20**	0,21**	-0,29***	0,33***	-0,26***	0,30***	-0,27***	0,27***	0,18**	0,20***	0,03	–			
14	0,28***	-0,19**	0,17*	-0,28**	0,30***	-0,26***	0,26***	-0,26***	0,25***	0,13	0,16*	0,05	0,92***	–		
15	0,26***	-0,14*	0,23***	-0,23***	0,30***	-0,23***	0,29***	-0,23***	0,25***	0,20**	0,19**	0,03	0,84***	0,68***	–	
16	0,20**	-0,14*	0,12	-0,21**	0,27***	-0,18**	0,25***	-0,20**	0,23***	0,18**	0,19**	-0,00	0,84***	0,69***	0,60***	–
α	0,859	0,880	0,508	0,870	0,926	0,900	0,664	0,904	0,744	0,734	0,808	0,856	0,911	0,861	0,739	0,734
ω	0,860	0,883	0,639	0,876	0,927	0,901	0,768	0,906	0,767	0,738	0,810	0,861	0,915	0,862	0,769	0,751

Objaśnienie: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; α – α Crombacha; ω – McDonald omega; 1 – styl demokratyczny matki; 2 – styl autokratyczny matki; 3 – styl liberalny kochający matki; 4 – styl liberalny niekochający matki; 5 – styl demokratyczny ojca; 6 – styl autokratyczny ojca; 7 – styl liberalny kochający ojca; 8 – styl liberalny niekochający ojca; 9 – przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji; 10 – tłumienie ekspresji negatywnych emocji; 11 – przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji; 12 – tłumienie ekspresji pozytywnych emocji; 13 – suma elastyczności w radzeniu sobie ze stresem; 14 – repertuar; 15 – kompetencje zaradcze; 16 – refleksyjność.

został podzielony na cztery strategie: przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji, tłumienie ekspresji negatywnych emocji, przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji oraz tłumienie ekspresji pozytywnych emocji.

Najpierw przeprowadzono analizy mediacyjne dla matek (zob. tabela 2). Częściowo potwierdzono hipotezę czwartą, gdyż analiza mediacyjna wykazała, że regulacja emocji w strategii przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji jest mediatorem w związku między stylami wychowania a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem oraz strategią przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji w stylach autokratycznym i liberalnym kochającym matki. Pozostałe strategie regulacji emocji nie są mediatorami związku pomiędzy stylami wychowania a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem.

Tabela 2. Podsumowanie analiz mediacyjnej roli regulacji emocji w relacji między stylami wychowania matki a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem przez młodzież

Rodzaj mediacji	Efekt	Oszacowanie	Z	p	Przedział ufności		Wniosek
					dolny	górnny	
Styl demokratyczny matki → Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	0,138	2,66	0,008	0,0363	0,240	mediacja
	bezpośredni	0,333	2,53	0,012	0,074	0,591	
	całkowity	0,471	3,71	<0,001	0,222	0,720	
Styl demokratyczny matki → Tłumienie ekspresji negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,012	-0,47	0,637	-0,063	0,038	brak mediacji
	bezpośredni	0,483	3,88	<0,001	0,239	0,726	
	całkowity	0,471	3,71	<0,001	0,222	0,719	
Styl demokratyczny matki → Przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	0,085	1,67	0,095	-0,014	0,186	brak mediacji
	bezpośredni	0,385	2,86	0,004	0,120	0,650	
	całkowity	0,471	3,71	<0,001	0,222	0,720	
Styl demokratyczny matki → Tłumienie ekspresji pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,010	-0,35	0,724	-0,070	0,049	brak mediacji
	bezpośredni	0,481	3,69	<0,001	0,226	0,737	
	całkowity	0,471	3,71	<0,001	0,222	0,719	
Styl autokratyczny matki → Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,088	-2,48	0,013	-0,158	-0,018	mediacja
	bezpośredni	-0,144	-1,39	0,166	-0,349	0,059	
	całkowity	-0,232	-2,21	0,027	-0,439	-0,026	
Styl autokratyczny matki → Tłumienie ekspresji negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	0,001	0,06	0,949	-0,037	0,040	brak mediacji
	bezpośredni	-0,234	-2,26	0,023	-0,436	-0,031	
	całkowity	-0,232	-2,21	0,027	-0,439	-0,026	

Styl autokratyczny matki → Przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,061	-2,01	0,044	-0,122	-0,001	mediacja
	bezpośredni	-0,171	-1,61	0,108	-0,380	0,037	
	całkowity	-0,232	-2,21	0,027	-0,439	-0,026	
Styl autokratyczny matki → Tłumienie ekspresji pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,002	-0,29	0,771	-0,023	0,017	brak mediacji
	bezpośredni	-0,229	-2,17	0,030	-0,437	-0,022	
	całkowity	-0,232	-2,21	0,027	-0,439	-0,439	
Styl liberalny kochający matki → Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	0,213	2,79	0,005	0,063	0,362	mediacja
	bezpośredni	0,314	1,60	0,109	-0,070	0,699	
	całkowity	0,527	2,75	0,006	0,150	0,903	
Styl liberalny kochający matki → Tłumienie ekspresji negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	0,001	0,03	0,973	-0,070	0,072	brak mediacji
	bezpośredni	0,525	2,78	0,005	0,156	0,894	
	całkowity	0,526	2,74	0,006	0,150	0,902	
Styl liberalny kochający matki → Przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	0,133	1,99	0,046	0,002	0,264	mediacja
	bezpośredni	0,394	1,98	0,048	0,004	0,783	
	całkowity	0,527	2,75	0,006	0,150	0,903	
Styl liberalny kochający matki → Tłumienie ekspresji pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,019	-0,32	0,749	-0,136	0,098	brak mediacji
	bezpośredni	0,545	2,71	0,007	0,152	0,939	
	całkowity	0,526	2,74	0,006	0,151	0,902	
Styl liberalny niekochający matki → Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,101	-2,58	0,010	-0,178	-0,024	mediacja
	bezpośredni	-0,294	-2,66	0,008	-0,511	-0,077	
	całkowity	-0,395	-3,61	<0,001	-0,610	-0,180	
Styl liberalny niekochający matki → Tłumienie ekspresji negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,007	-0,34	0,733	-0,047	0,033	brak mediacji
	bezpośredni	-0,388	-3,61	<0,001	-0,599	-0,177	
	całkowity	-0,395	-3,61	<0,001	-0,609	-0,180	
Styl liberalny niekochający matki → Przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,069	-1,79	0,074	-0,146	0,006	brak mediacji
	bezpośredni	-0,325	-2,85	0,004	-0,549	-0,101	
	całkowity	-0,395	-3,61	<0,001	-0,610	-0,180	
Styl liberalny niekochający matki → Tłumienie ekspresji pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,001	-0,29	0,769	-0,014	0,010	brak mediacji
	bezpośredni	-0,393	-3,59	<0,001	-0,608	-0,178	
	całkowity	-0,396	-3,61	<0,001	-0,609	-0,180	

Objaśnienie: KERS suma – elastyczność w radzeniu sobie ze stresem suma.

Źródło: opracowanie własne.

Demokratyczny styl wychowania matki sprzyja częstszemu stosowaniu poznawczego przeformułowania negatywnych emocji, co z kolei wiąże się z większą elastycznością w radzeniu sobie ze stresem. Oddziaływanie autokratycznego stylu wychowania nie wiąże się bezpośrednio z elastycznością młodzieży, ale kształtuje jej umiejętności regulacji emocji, które następnie determinują sposób radzenia sobie ze stresem. W stylu liberalnym kochającym matki rozwój adaptacyjnych strategii regulacji emocji stanowi kluczowy mechanizm, dzięki któremu wychowanie w ciepłej, wspierającej atmosferze sprzyja większej odporności psychicznej i elastyczności poznawczo-emocjonalnej młodzieży. W stylu liberalnym niekochającym matki brak emocjonalnego ciepła przy jednoczesnym pozostawieniu dziecku dużej swobody nie sprzyja rozwojowi efektywnej regulacji emocji, co utrudnia adaptacyjne reagowanie na stres. Jednocześnie ten styl wychowania może negatywnie oddziaływać na elastyczność również poprzez inne mechanizmy, np. brak poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego czy deficyty wsparcia w sytuacjach trudnych.

W końcowym etapie obliczeń statystycznych wykonano analizy mediacyjne dla grupy ojców (zob. tabela 3).

Tabela 3. Podsumowanie analiz mediacyjnej roli regulacji emocji w relacji między stylami wychowania ojca a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem przez młodzież

Rodzaj mediacji	Efekt	Oszacowanie	Z	p	Przedział ufności		Wniosek
					dolny	górnny	
Styl demokratyczny ojca → Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	0,072	2,40	0,017	0,013	0,132	mediacja
	bezpośredni	0,337	3,63	<0,001	0,155	0,519	
	całkowity	0,410	4,43	<0,001	0,228	0,591	
Styl demokratyczny ojca → Tłumienie ekspresji negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,019	-0,93	0,348	-0,060	0,021	brak mediacji
	bezpośredni	0,429	4,74	<0,001	0,252	0,607	
	całkowity	0,410	4,42	<0,001	0,228	0,591	
Styl demokratyczny ojca → Przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	0,048	1,71	0,087	-0,007	0,105	brak mediacji
	bezpośredni	0,361	3,79	<0,001	0,174	0,548	
	całkowity	0,410	4,43	<0,001	0,228	0,591	
Styl demokratyczny ojca → Tłumienie ekspresji pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,001	-0,11	0,908	-0,028	0,024	brak mediacji
	bezpośredni	0,411	4,39	<0,001	0,228	0,595	
	całkowity	0,410	4,42	<0,001	0,228	0,591	
Styl autokratyczny ojca → Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,059	-2,04	0,041	-0,117	-0,002	mediacja
	bezpośredni	-0,280	-2,92	0,004	-0,469	-0,091	
	całkowity	-0,340	-3,48	<0,001	-0,532	-0,148	

Styl autokratyczny ojca → Tłumienie ekspresji negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	0,011	0,55	0,582	-0,028	0,050	brak mediacji
	bezpośredni	-0,351	-3,66	<0,001	-0,539	-0,163	
	całkowity	-0,340	-3,47	<0,001	-0,531	-0,148	
Styl autokratyczny ojca → Przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,046	-1,82	0,068	-0,095	0,003	brak mediacji
	bezpośredni	-0,294	-2,98	0,003	-0,487	-0,100	
	całkowity	-0,340	-3,48	<0,001	-0,531	-0,148	
Styl autokratyczny ojca → Tłumienie ekspresji pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-5,760	-0,16	0,868	-0,007	0,006	brak mediacji
	bezpośredni	-0,340	-3,47	<0,001	-0,531	-0,147	
	całkowity	-0,340	-3,47	<0,001	-0,531	-0,148	
Styl liberalny kochający ojca → Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	0,101	2,28	0,023	0,014	0,188	mediacja
	bezpośredni	0,435	3,10	0,002	0,160	0,711	
	całkowity	0,536	3,79	<0,001	0,259	0,814	
Styl liberalny kochający ojca → Tłumienie ekspresji negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,002	-0,10	0,917	-0,057	0,051	brak mediacji
	bezpośredni	0,539	3,88	<0,001	0,267	0,811	
	całkowity	0,536	3,78	<0,001	0,259	0,814	
Styl liberalny kochający ojca → Przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	0,0745	1,83	0,067	-0,005	0,154	brak mediacji
	bezpośredni	0,462	3,20	0,001	0,179	0,745	
	całkowity	0,536	3,79	<0,001	0,258	0,814	
Styl liberalny kochający ojca → Tłumienie ekspresji pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,005	-0,20	0,839	-0,059	0,048	brak mediacji
	bezpośredni	0,542	3,75	<0,001	0,259	0,824	
	całkowity	0,536	3,78	<0,001	0,259	0,814	
Styl liberalny niekochający ojca → Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,071	-2,38	0,017	-0,131	-0,012	mediacja
	bezpośredni	-0,283	-3,06	0,002	-0,465	-0,102	
	całkowity	-0,355	-3,83	<0,001	-0,537	-0,173	
Styl liberalny niekochający ojca → Tłumienie ekspresji negatywnych emocji → KERS suma	pośredni	1,860	0,010	0,992	-0,035	0,035	brak mediacji
	bezpośredni	-0,356	-3,90	<0,001	-0,534	-0,177	
	całkowity	-0,355	-3,82	<0,001	-0,537	-0,173	
Styl liberalny niekochający ojca → Przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,054	-1,79	0,073	-0,113	0,005	brak mediacji
	bezpośredni	-0,301	-3,14	0,002	-0,489	-0,113	
	całkowity	-0,355	-3,83	<0,001	-0,537	-0,173	

Styl liberalny niekochający ojca → Tłumienie ekspresji pozytywnych emocji → KERS suma	pośredni	-0,001	-0,28	0,780	-0,012	0,009	brak mediacji
	bezpośredni	-0,353	-3,80	<0,001	-0,536	-0,171	
	całkowity	-0,355	-3,83	<0,001	-0,537	-0,173	

Objaśnienie: KERS suma – elastyczność w radzeniu sobie ze stresem suma.

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane wyniki pokazały, że w czterech przypadkach zaistniała mediacja: (1) Styl demokratyczny ojca – Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji – KERS suma; (2) Styl autokratyczny ojca – Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji – KERS suma; (3) Styl liberalny niekochający ojca – Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji – KERS suma; (4) Styl liberalny kochający ojca – Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji – KERS suma.

Oznacza to, że ojcowie stosujący demokratyczny styl wychowania wspierają rozwój adaptacyjnych strategii radzenia sobie z trudnościami, m.in. poprzez modelowanie skutecznej regulacji emocji. Z kolei autokratyczny styl wychowania ojca negatywnie wiąże się z elastycznością w radzeniu sobie ze stresem zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio poprzez ograniczanie zdolności do poznawczego przeformułowania negatywnych emocji. Liberalny kochający styl wychowania ojca zwiększa elastyczność w radzeniu sobie ze stresem bezpośrednio oraz pośrednio poprzez poprawę zdolności do przeformułowania negatywnych emocji. Można również zauważyć, że liberalny niekochający styl wychowania ojca osłabia elastyczność w radzeniu sobie ze stresem zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio poprzez ograniczenie zdolności do poznawczego przeformułowania negatywnych emocji.

DYSKUSJA

Uzyskane w badaniu wyniki pozwoliły na potwierdzenie związku między stylem wychowania przez rodziców a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży oraz wykazały, że regulacja emocji w części przypadków pełni rolę mediatora między powyższymi zmiennymi.

Potwierdzono trzy hipotezy dotyczące zależności pomiędzy stylami wychowania przez rodziców, elastycznością w radzeniu sobie ze stresem oraz regulacją emocji u młodzieży. Uzyskano dodatnie wyniki pomiędzy stylami demokratycznymi i stylami liberalnymi kochającymi zarówno matki, jak i ojca, natomiast ujemne wyniki odnotowano w stylu autokratycznym i stylu liberalnym niekochającym matki i ojca oraz te same korelacje z każdą strategią elastyczności w radzeniu sobie ze stresem: repertuarem, kompetencjami zaradczymi i refleksyjnością.

Częściowo potwierdzono hipotezę czwartą dotyczącą regulacji emocji, która pełni rolę mediatora pomiędzy stylami wychowania przez rodziców a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem.

Wyniki sugerują, że demokratyczny styl wychowania matki wpływa na większą elastyczność w radzeniu sobie ze stresem głównie pośrednio – poprzez sprzyjanie adaptacyjnej regulacji negatywnych emocji. Młodzież wychowywana w środowisku opartym na zrozumieniu, dialogu i wsparciu emocjonalnym ma większe szanse na nauczenie się reinterpretowania trudnych emocji w konstruktywny sposób, co pozwala młodym ludziom bardziej elastycznie reagować na stres. Natomiast strategie oparte na tłumieniu emocji (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych) nie odgrywają mediacyjnej roli, co prowadzi do wniosku, że to nie hamowanie emocji, lecz ich poznawcze przetwarzanie stanowi kluczowy mechanizm adaptacji. Wyniki badania własnego są w dużej mierze zgodne z rezultatami badań Kheradmanda i Ghahhari (2018), którzy wykazali, że regulacja emocji jest modulatorem w związku między stylami rodzicielskimi i strategiami radzenia sobie ze stresem.

Z perspektywy psychologicznej wynik ten potwierdza założenia modeli regulacji emocji (Gross, 1998) oraz teorii stylów wychowania (Ryś, 2004). Autokratyczny styl, oparty na wysokiej kontroli i niskim wsparciu emocjonalnym, utrudnia rozwój samoregulacji, refleksyjności i zdolności reinterpretacji doświadczeń emocjonalnych. Brak możliwości otwartego wyrażania emocji i uczenia się ich rozumienia prowadzi do sztywnych, mniej adaptacyjnych strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Zgodnie z teoriami regulacji emocji (Gross, 1998) umiejętność poznawczego przeformułowania pozytywnych emocji pozwala na utrzymywanie pozytywnego afektu i wykorzystywanie go do adaptacyjnego działania w obliczu trudności. Styl autokratyczny, charakteryzujący się brakiem emocjonalnej otwartości, wysokim poziomem kontroli oraz niskim wsparciem ze strony rodziców, znacząco ogranicza rozwój zdolności samoregulacyjnych u młodzieży. W efekcie młodzież wychowywana w takim stylu ma mniejsze zasoby emocjonalne i poznawcze do tego, by elastycznie reagować na stres.

Jest to ważne i interesujące, ponieważ potwierdza to fakt, że dzieci wychowywane w takich warunkach często uczą się tłumienia emocji zamiast ich rozumienia i adekwatnego wyrażania, co utrudnia im rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych i potrzeb. Brak przestrzeni na dialog, zrozumienie i współdecydowanie sprawia, że młodzi ludzie nie rozwijają umiejętności refleksyjnego myślenia o sytuacjach stresowych ani nie uczą się elastycznych strategii radzenia sobie (Guo i in., 2024; Huang, Wu, Yang, 2024). W konsekwencji, w obliczu trudności życiowych, częściej reagują impulsywnie lub unikają konfrontacji ze stresem zamiast podejmować konstruktywne działania. Ich zasoby emocjonalne i poznawcze są więc ograniczone, co utrudnia im skuteczne dostosowanie się do dynamicznie zmieniających się wymagań środowiska oraz sprzyja powstawaniu problemów w regulacji emocji i w relacjach interpersonalnych.

Zgodnie z modelem Grossa (1998) oraz koncepcjami regulacji emocji w kontekście rodzinnym (Morris i in., 2007) środowisko wychowawcze oparte na ciepłe, otwartości i akceptacji emocjonalnej wspiera rozwój umiejętności poznawczego przekształcania negatywnych doświadczeń. W przypadku stylu liberalnego kochającego rodzice dają dziecku swobodę w wyrażaniu emocji, jednocześnie zapewniając wsparcie emocjonalne i bezpieczeństwo psychiczne. Takie warunki umożliwiają uczenie się adaptacyjnych form regulacji emocji, które później przekładają się na większą elastyczność w radzeniu sobie z trudnościami i stresem. Pokazują to również badania Yao i in. (2024), wynika z nich bowiem, że umiejętność regulacji emocji oraz elastyczność w stosowaniu strategii radzenia sobie ze stresem mają istotny wpływ na poziom lęku i ogólne samopoczucie psychiczne młodzieży. Zgodnie z teoriami przywiązania (Bowlby, 1969) oraz regulacji emocji (Morris i in., 2007) ciepło emocjonalne rodzica i jego zaangażowanie są kluczowe dla rozwoju samoregulacji i adaptacyjnych strategii emocjonalnych. Styl liberalny niekochający, mimo że daje dziecku autonomię, pozbawia je emocjonalnego oparcia, co skutkuje trudnościami w rozpoznawaniu i reinterpretacji negatywnych emocji. Brak modelowania adaptacyjnych sposobów regulacji uczuć sprawia, że młodzież może reagować impulsywnie lub unikać konfrontacji z emocjami, co obniża elastyczność w radzeniu sobie ze stresem. Styl liberalny niekochający jest szczególnie niekorzystny – w przeciwieństwie do stylu liberalnego kochającego, który wspiera regulację emocji, ten styl łączy brak struktury wychowawczej z brakiem emocjonalnego wsparcia. Taka konfiguracja skutkuje niską zdolnością do konstruktywnego przetwarzania emocji i obniżoną elastycznością w radzeniu sobie ze stresem.

Demokratyczny styl wychowania ojca sprzyja zarówno rozwojowi regulacji emocji u młodzieży, jak i wyższej elastyczności w radzeniu sobie ze stresem, co jest zgodne z teoriami wspierania samoregulacji i autonomii w dzieciństwie. Powiązany jest pozytywnie z oceną poznawczą, co potwierdza jego rolę we wspieraniu adaptacyjnych reakcji emocjonalnych (Kaur, Singh, 2025). W swoich badaniach Wolfradt i in. (2003) wykazali, że nastolatki wychowywani stylem demokratycznym wykazują tendencje do wyższego poziomu aktywnego radzenia sobie z problemami. Autokratyczny styl wychowania ojca, charakteryzujący się rygorem i niskim poziomem wsparcia emocjonalnego, osłabia zdolność młodzieży do adaptacyjnej regulacji negatywnych emocji oraz powoduje wyższy poziom depresji i lęku, co wskazuje na słabsze mechanizmy radzenia sobie ze stresem (Wolfradt i in., 2003). W konsekwencji młodzież ta ma trudności w elastycznym radzeniu sobie ze stresem, co może wpływać na funkcjonowanie w sytuacjach wymagających samoregulacji i odporności psychicznej.

Nastolatki wychowywane przez ojców w stylu liberalnym, ale jednocześnie kochającym i wspierającym mają lepszą zdolność do poznawczego przetwarzania negatywnych emocji, co ułatwia im elastyczne radzenie sobie ze stresem (Wang i in.,

2025). Taki styl wychowania sprzyja budowaniu odporności emocjonalnej i umiejętności adaptacyjnych w trudnych sytuacjach życiowych. Młodzież wychowywana przez ojców w liberalnym, ale niekochającym stylu ma trudności z adaptacyjnym przetwarzaniem negatywnych emocji, co przekłada się na niższą elastyczność w radzeniu sobie ze stresem. Brak emocjonalnego wsparcia osłabia ich odporność emocjonalną i zdolność do skutecznego radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Uzyskane wyniki wskazują, że adolescenti wychowywani w autokratycznym stylu matki mogą doświadczać trudności w adaptacyjnym wykorzystywaniu pozytywnych emocji w sytuacjach stresowych. Styl ten, oparty na nadmiernej kontroli, ograniczonej empatii i braku przestrzeni na emocjonalny dialog, nie sprzyja rozwijaniu u młodzieży umiejętności rozumienia i regulowania własnych emocji. W efekcie pozytywne emocje, takie jak nadzieja, radość czy wdzięczność, nie pełnią funkcji buforowej wobec stresu, co obniża ogólną odporność psychiczną i elastyczność emocjonalną (Çelik, Çalık, 2022). Regulacja pozytywnych emocji staje się więc kluczowym mechanizmem pośredniczącym pomiędzy stylem wychowania a zdolnością młodzieży do skutecznego radzenia sobie z przeciwnościami.

Nastolatki wychowywani w liberalnym kochającym stylu matki, charakteryzującym się zaufaniem, akceptacją i wspieraniem autonomii, wykazują większą zdolność do wykorzystywania pozytywnych emocji w trudnych sytuacjach. Taki klimat wychowawczy sprzyja rozwijaniu otwartości emocjonalnej, refleksyjności i poczucia bezpieczeństwa, które pozwalają młodym ludziom interpretować stresujące wydarzenia w sposób bardziej konstruktywny. Oznacza to, że pozytywne emocje pełnią funkcję wzmacniającą proces radzenia sobie, zwiększając odporność psychiczną, elastyczność poznawczą i zdolność do podejmowania adaptacyjnych strategii działania (Cattellino i in., 2023). W rezultacie styl wychowania matki może odgrywać istotną rolę w kształtowaniu emocjonalnej odporności i umiejętności samoregulacyjnych u młodzieży.

OGRANICZENIA BADANIA

Niniejsze badanie zawiera kilka ograniczeń. Po pierwsze, zostało przeprowadzone w określonej grupie wiekowej, tj. średnich adolescentów. Badania porównawcze obejmujące inne grupy wiekowe mogłyby dostarczyć nieco innych wyników, związanych z innym segmentem relacji społecznych i kulturowych. Po drugie, ograniczeniem badania był fakt zastosowania specyficznej skali elastyczności radzenia, mierzącej repertuar, kompetencje zaradcze i refleksyjność. Zastosowanie innych skal do pomiaru radzenia mogłoby ukazać role pozostałych strategii radzenia sobie, np. skoncentrowanych na znaczeniu czy unikaniu. Po trzecie, badanie ma charakter przekrojowy, co uniemożliwia wyciąganie wniosków o związkach przyczynowo-skutkowych. Z tego względu w przyszłości warto rozważyć badania podłużne i eksperymentalne, mogące wyjaśnić wpływ wychowania na zdolności radzenia sobie.

Podsumowując, wyniki badania własnego potwierdzają zarówno zależności pomiędzy stylami wychowania przez rodziców a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży, jak i mediacyjną rolę regulacji emocji w związku między stylami wychowania a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem, ale najbardziej poprzez przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji. Równocześnie wskazują na praktyczne potrzeby zajmowania się rolą stylów wychowania w kształtowaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu.

BIBLIOGRAFIA

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Vol. 1: *Attachment*. New York: Basic Books.
- Cattellino, E., Testa, S., Calandri, E., Fedi, A., Gattino, S., Graziano, F., Rollero, C., Begotti, T. (2023). Self-Efficacy, Subjective Well-Being and Positive Coping in Adolescents with Regard to Covid-19 Lockdown. *Current Psychology*, 42(20), 17304–17315. DOI: 10.1007/s12144-021-01965-4.
- Cheng, C. (2003). Cognitive and Motivational Processes Underlying Coping Flexibility: A Dual-Process Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 425–438. DOI: 10.1037/0022-3514.84.2.425.
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M., Becerra, I. G. (2022). Relation between Psychological Flexibility, Emotional Intelligence and Emotion Regulation in Adolescence. *Current Psychology*, 41, 5434–5443. DOI: 10.1007/s12144-020-01067-7.
- Czub, T. (2004). Możliwości regulacji emocji u dzieci w środowisku szkolnym. *Kwartalnik Pedagogiczny*, (4), 53–74.
- Çelik, E., Çalik, M. (2022). Examining the Relationship between Sensation Seeking, Positive and Negative Experiences, Emotional Autonomy and Coping Strategies in Adolescents. *International Journal of Educational Psychology*, 11(1), 68–91. DOI: 10.17583/ijep.6376.
- De Jesús-Romero, R., Chimelis-Santiago, J. R., Rutter, L. A., Lorenzo-Luaces, L. (2024). *Development and Validation of the Emotion Regulation Questionnaire Positive/Negative (ERQ-PN): Does the Target of Emotion Regulation Matter?* DOI: 10.1101/2024.06.28.24309661.
- Eisenberg, N., Fabes, R., Guthrie, I., Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157. DOI: 10.1037//0022-3514.78.1.136.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., Lang, A. G. (2009). Statistical Power Analyses Using G*Power 3.1: Tests for Correlation and Regression Analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. DOI: 10.3758/BRM.41.4.1149.
- Fazio, L., Pennacchio, T. C., Asselti, M. G., Semeraro, C., Cassibba, R., Pergola, G., Grattagliano, I., Antonucci, L. A. (2024). Psychological Flexibility as a Mediator between Exposure to Dysfunctional Parenting Styles and Self-Esteem in a Sample of Adolescents. *Psicologia Clinica dello Sviluppo*, 28(2), 283–296. DOI: 10.1449/114572.
- Goagoses, N., Bolz, T., Eilts, J., Schipper, N., Schütz, J., Rademacher, A., Vesterling, C., Koglin, U. (2022). Parenting Dimensions/Styles and Emotion Dysregulation in Childhood and Adolescence: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Current Psychology*, 42(22), 18798–18822. DOI: 10.1007/s12144-022-03037-7.
- Gross, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.271.
- Grzankowska, I., Kruczek, A., Sołtys, M., Basińska, M. A. (2019). Kwestionariusz Elastyczności w Radzeniu Sobie ze Stresem dla Adolescentów (KERS-14A). *Developmental Psychology*, 24(4), 39–56. DOI: 10.4467/20843879PR.19.021.11727.

- Guo, X., Hao, C., Wang, W., Li, Y. (2024). Parental Burnout, Negative Parenting Style, and Adolescents' Development. *Behavioral Sciences*, 14(3), 161. DOI: 10.3390/bs14030161.
- Huang, L., Wu, W., Yang, F. (2024). Parenting Style and Subjective Well-Being in Children and Youth: A Meta-Analysis. *Psychological Reports*, 129(2), 927–946. DOI: 10.1177/00332941241256883.
- Huxley, J. S. (1958). Cultural Process and Evolution. W: A. Roe, G. G. Simpson (Eds.), *Behavior and Evolution* (s. 437–454). New Haven: Yale University.
- Jackson, Y., Huffhines, L., Stone, K. J., Fleming, K., Gabrielli, J. (2017). Coping Styles in Youth Exposed to Maltreatment: Longitudinal Patterns Reported by Youth in Foster Care. *Child Abuse & Neglect*, 70, 65–74. DOI: 10.1016/j.chiabu.2017.05.001.
- Jamovi (2025). Version 2.7 [Computer Software]. Pobrane z: <https://www.jamovi.org> (dostęp: 10.12.2025).
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the Coping Flexibility Hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262–289. DOI: 10.1037/a0027770.
- Kato, T. (2017). Effects of Coping Flexibility on Cardiovascular Reactivity to Task Difficulty. *Journal of Psychosomatic Research*, 95, 1–6. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2017.02.001.
- Kaur, I., Singh, P. (2025). Impact of Parenting Style on Resilience and Emotional Regulation in Young Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 3(5), 1441–1449.
- Kheradmand, M., Ghahhari, S. (2018). The Relationship of Parenting Stress and Parenting Styles with Coping Strategies in Adolescents: The Role of Modulators of Emotion Regulation and Mindfulness. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 12(4), e12108. DOI: 10.5812/ijpbs.12108.
- Krok, D., Szcześniak, M., Zarzycka, B. (2024). The Role of Religious Comfort and Strain on Social Well-Being among Emerging Adults in Poland: Serial Mediation by Meaning Making Processes. *Journal of Religion and Health*, 63(6), 4110–4129. DOI: 10.1007/s10943-024-02102-8.
- Larionow, P., Ocalewski, J., Mudło-Głagolska, K., Michalak, M., Mazur, M. (2025). The Clinical Significance of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression across Positive and Negative Emotions: Evidence on the Polish Version of the Emotion Regulation Questionnaire – Positive/Negative (ERQ-PN). *Front Psychiatry*, 16, 1614234. DOI: 10.3389/fpsy.2025.1614234.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247. DOI: 10.1097/00006842-199305000-00002.
- Majeed, Z., Joshi, G. (2024). To Examine the Role of Parenting Styles in Development and Maintenance of Anxiety and Its Influence on Coping Styles. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(5), 2231–2249.
- Mink, A. J., Maddox, M. M., Pinero, A. J., Crockett, E. E. (2023). Gender Differences in the Physiological Effects of Emotional Regulation. *Journal of Social Psychology*, 163(2), 256–268. DOI: 10.1080/00224545.2022.2064732.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x.
- Qiu, Y. (2024). Research Progress on the Impact of Parental Psychological Control on Adolescent Emotional Regulation. *Chinese Journal of School Health*, 45(2), 286–290. DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.202411.
- Ryś, M. (2004). *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Shao, S., Stanzel, A., Duan, T. Y., McKay, S. L., Cameron, C. A. (2023). Adolescent Attachment, Affect, and Behavior as Related to Coping Responses to a Psychosocial Stressor. *Child Youth Care Forum*, 52, 761–777. DOI: 10.1007/s10566-022-09718-5.
- Wang, K., Huang, Y., Ye, Z., Wang, X., Zhang, X. (2025). How Do Adolescents' Perceptions of Parenting and Their Behavior Shape Each Other? The Bidirectional Relationship between

- Perceived Parenting Styles, Emotion Regulation, and Prosocial Behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 54, 2236–2254. DOI: 10.1007/s10964-025-02191-y.
- Wolfradt, U., Hempel, S., Miles, J. N. V. (2003). Perceived Parenting Styles, Depersonalisation, Anxiety and Coping Behaviour in Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 521–532. DOI: 10.1016/S0191-8869(02)00092-2.
- Yao, Y., Yan, Z., Xu, D., Xuan, Y. (2024). The Relationship between Emotion Regulation Ability and Anxiety in Adolescents: Independent and Collaborative Mediating Roles of Adaptive and Nonadaptive Emotion Regulation Strategies. *Current Psychology*, 43, 33059–33076. DOI: 10.1007/s12144-024-06818-4.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A. (2024). Stress Appraisals and Coping Across and Within Academic, Parent, and Peer Stressors: The Roles of Adolescents' Emotional Problems, Coping Flexibility, and Age. *Adolescents*, 4(1), 120–137. DOI: 10.3390/adolescents4010009.

ABSTRACT

Different parenting styles (e.g. authoritative, authoritarian, or permissive) are significantly associated with young people's ability to flexibly cope with stressful situations. Emotion regulation also plays an important role in this process, as it involves the ability to recognize, understand, and appropriately modify one's own emotions in the context of coping with stress. The aim of the present study was to determine the mediating role of emotion regulation in the relationship between parenting styles and coping flexibility among adolescents. The study included 204 participants aged 13–17 years ($M = 15.72$; $SD = 0.79$). The following instruments were used: the *Parenting Styles Analysis Questionnaire*, the *Emotion Regulation Questionnaire – Positive/Negative Emotions (ERQ–PN)*, and the *Adolescent Coping Flexibility Questionnaire*. The results demonstrated that emotion regulation mediates the relationship between parenting style and coping flexibility; yet, the nature of this mediation is complex and occurs for the cognitive reappraisal of negative emotions across all maternal and paternal styles, as well as for the cognitive reappraisal of positive emotions in the authoritarian and loving-liberal maternal styles. These findings highlight the mediating links between parenting styles, emotional self-regulation abilities, and coping strategies among adolescents.

Keywords: parenting style; coping with stress; emotion regulation; mediation analysis