

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Poziom lęku zależny od strategii regulacji emocji

Sposób radzenia sobie ze swoimi emocjami w różnych sytuacjach życiowych wpływa na stopień nasilenia lęku - zawiadamia o wynikach badań amerykańskich naukowców czasopismo "Emotion".

✘ Badacze z University of Illinois (USA) przekonują, że ludzie, którzy często posługują się strategią regulacji emocji opartą na przeformułowaniu poznawczym (reappraisal) wykazują niższy poziom lęku społecznego i lęku zgeneralizowanego niż osoby, które zazwyczaj tłumią swoje odczucia.

Przeformułowanie poznawcze lub ponowna ocena to metoda pozwalająca spojrzeć na sytuację życiową z różnych perspektyw. W wyniku takiego podejścia człowiek jest zdolny do zmiany sposobu myślenia o wydarzeniu i przekierowania swoich emocji na inny tor.

*"Jeśli coś się wydarzy, myślisz o tym w bardziej pozytywnym świetle - szklanka jest do połowy pełna, a nie do połowy pusta. Próbujesz raczej przeformułować i ponownie ocenić to, co się wydarzyło i szukasz w tym dobrych stron. Usiłujesz spojrzeć na tę sytuację lub pomyśleć o niej jako o stymulującym wyzwaniu, a nie problemie"* - tłumaczy mechanizm działania strategii przeformułowania poznawczego Nicole Llewellyn, jedna z badaczy.

Llewellyn przekonuje także, że wyżej opisana strategia regulacji emocji to podejście, którego można się nauczyć.

Współautor badania, Florin Dolcos, podkreśla jednak, że czasem również strategia tłumienia emocji może być w życiu przydatna i podaje przykład powstrzymania się od ekspresji uczuć w momencie, gdy jesteśmy karceni przez szefa.

Ponadto stwierdza, że niski poziom lęku także jest potrzebny, bo pomaga skupić się na konieczności dokończenia niektórych zadań, a przesadnie pozytywne podejście może być zgubne, gdyż sprzyja ignorowaniu problemów zdrowotnych i angażowaniu się w ryzykowne zachowania.

Poprzednie badania wykazały, iż poziom lęku jest niższy u osób, które są naturalnie skupione na dążeniu do urzeczywistniania pozytywnych sytuacji niż na tym, aby zapobiegać przykrym wydarzeniom.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17764.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## [Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**