

[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.

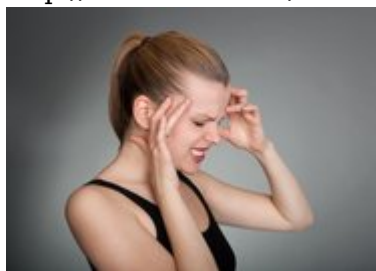
Llewellyn przekonuje także, że wyżej opisana strategia regulacji emocji to podejście, którego można się nauczyć.

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>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy