

### [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](#)

## Skąd się biorą łązy szczęścia?



**Pozornie negatywne reakcje w obliczu bardzo pozytywnych wydarzeń pomagają nam szybciej uporać się z silnymi emocjami - twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Yale (USA).**

Amerykańscy badacze postanowili sprawdzić, dlaczego czasami reagujemy nieadekwatnie do sytuacji i przejawiamy negatywne zachowania w momencie, gdy odczuwamy zdecydowanie pozytywne emocje, np. płaczemy, choć czujemy się niewymownie szczęśliwi lub wdzięczni.

W celu odpowiedzi na to pytanie eksperci przeprowadzili badanie, w trakcie którego przyglądali się reakcjom pojawiającym się u osób badanych na skutek różnych okoliczności - widoku niezwykle uroczego dziecka, czy spotkania z dawno niewidzianym przyjacielem.

Ustalili, że uczestnicy badania, którzy mieli skłonność do pozornie negatywnych zachowań w obliczu pozytywnych wydarzeń szybciej niż inni potrafili poradzić sobie z silnymi emocjami i powrócić do stanu równowagi. Ujawnianie przeciwstawnych reakcji pomogło im uporać się z nadmiarem ekscytacji.

„Tego typu reakcje pojawiają się, gdy ludzie czują się przytłoczeni zbyt silnymi, pozytywnymi emocjami i pomagają im szybciej się z nich otrząsnąć” - mówi Oriana Aragon, koordynatorka badania.

W praktyce obserwuje się czasem także zupełnie odwrotne zjawisko. Niektóre osoby przejawiają pozornie pozytywne reakcje w sytuacjach, które wcale nie wyglądają zbyt różowo. Przykładem takiego zachowania może być nerwowy śmiech występujący pod wpływem stresu.

„Te spostrzeżenia sprawiają, że lepiej rozumiemy, w jaki sposób ludzie wyrażają i kontrolują swoje emocje. Ścisłe wiąże się to z kwestiami zdrowia psychicznego i fizycznego, jakością relacji z innymi, a nawet tym, jak dobrze ludzie ze sobą współpracują” - podsumowuje badaczka.

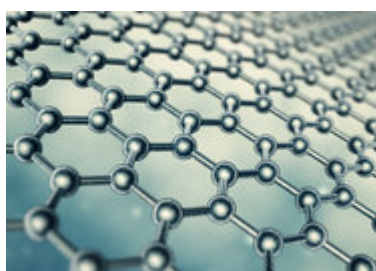
<http://laboratoria.net/aktualnosci/22519.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## **DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?**

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## **Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu**

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## **Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu**

Informuje "Nature".



02-07-2024

## **Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół**

