

### [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>  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/17764.html>



30-04-2026

## [PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

## **Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą**

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## **Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru**

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## **Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia**

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## **Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków**

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## **Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma**

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

**Partnerzy**