

### [Akceptuję](#)

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>

✘  
09-10-2024

## **Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych**

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.

✘  
09-10-2024

## **Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik**

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

## **Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca**

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

## **Szczepionka przeciwko wirusowi HPV**

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

## **Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane**

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

## **Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...**

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

## **Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób**

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

# Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

**Informacje dnia:** [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

**Partnerzy**