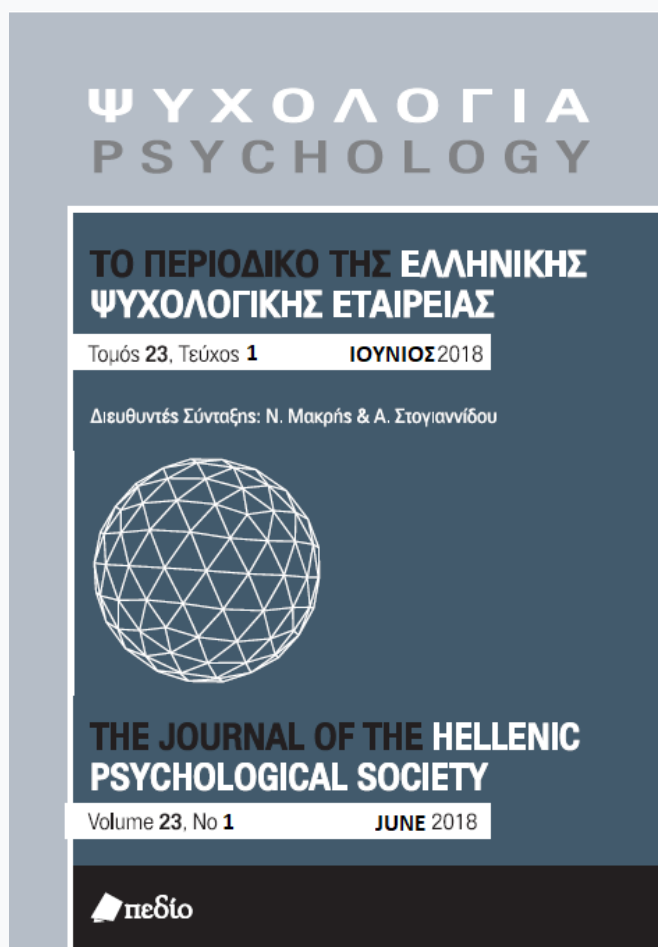


## Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society

Vol 23, No 1 (2018)

Special Section - Emotions: Theory, research and applications



### Associations between emotions, self-focused attention and self-regulation

Γεωργία Παναγιώτου, Δημήτρης Αγοραστός

doi: [10.12681/psy\\_hps.23017](https://doi.org/10.12681/psy_hps.23017)

Copyright © 2018, Γεωργία Παναγιώτου, Δημήτρης Αγοραστός



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

#### To cite this article:

Παναγιώτου Γ., & Αγοραστός Δ. (2018). Associations between emotions, self-focused attention and self-regulation. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 23(1), 37–53. [https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.23017](https://doi.org/10.12681/psy_hps.23017)

## Η σχέση των συναισθημάτων με την εστιαζόμενη στον εαυτό προσοχή και την ρύθμιση της συμπεριφοράς

ΓΕΩΡΓΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ<sup>1</sup>

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΓΟΡΑΣΤΟΣ<sup>1</sup>

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το άρθρο αυτό έχει δύο στόχους: Πρώτον, συνοψίζει την θεωρία που αφορά στη σχέση ανάμεσα στο συναίσθημα, την εστιαζόμενη στον εαυτό προσοχή και τη ρύθμιση της συμπεριφοράς, τόσο με τυπικούς όσο και με ψυχοπαθολογικούς πληθυσμούς, και εξάγει συμπεράσματα για το πού βρίσκεται αυτός το τομέας έρευνας σήμερα. Δεύτερον, το άρθρο παρουσιάζει κάποια νέα ευρήματα που στοχεύουν στην περαιτέρω διαλεύκανση αυτής της σχέσης. Όπως δείχνει η βιβλιογραφία, κατά τη διαδικασία επίτευξης στόχων, το άτομο συγκρίνει τον εαυτό του με πρότυπα και προβαίνει είτε σε διορθώσεις στη συμπεριφορά του είτε σε αλλαγή στόχου. Κατά τη διάρκεια της αυτό-αξιολόγησης, η οποία είναι απαραίτητη για τη ρύθμιση της συμπεριφοράς, η προσοχή είναι εστιασμένη στον εαυτό και μπορεί να σχετίζεται είτε με θετικά είτε με αρνητικά συναισθήματα ανάλογα με την υποκειμενική αντίληψη για την πιθανότητα επίτευξης του στόχου. Στις περιπτώσεις ψυχοπαθολογίας η διαδικασία αυτή φαίνεται ότι δυσλειτουργεί και το άτομο παγιδεύεται σε ένα φαύλο κύκλο αρνητικού συναισθήματος και εστιαζόμενης στον εαυτό προσοχής. Τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι συγκεκριμένα συναισθήματα ή συναισθηματικές διαστάσεις τείνουν να αυξάνουν την προσοχή προς τον εαυτό, αν και δεν υπάρχει ακόμα συμφωνία για τις συγκεκριμένες διαστάσεις που βρίσκονται πίσω από το μηχανισμό αυτό. Τα ευρήματα που παρουσιάζουμε στοχεύουν στο να διαχωρίσουν τις επιπτώσεις στην εστιαζόμενη στον εαυτό προσοχή των διαστάσεων του σθένους, διέγερσης και ελέγχου, οι οποίες χαρακτηρίζουν όλες τις συναισθηματικές εμπειρίες.

Λέξεις κλειδιά: Συναίσθημα, Σθένος, Διέγερση, Εστιαζόμενη στον Εαυτό Προσοχή, Αυτό-ρύθμιση

Η πρόσφατη έρευνα στην ψυχοπαθολογία έχει συνεισφέρει αρκετά ενδιαφέροντα στοιχεία για την αλληλεπίδραση ανάμεσα σε γνωστικούς και συναισθηματικούς παράγοντες και το ρόλο τους στην δημιουργία και συντήρηση των ψυχικών διαταραχών. Σε αρκετές περιπτώσεις, όπως στην κατάθλιψη, την κοινωνική φοβία, τη διαταραχή πανικού κ.α., έχει διαφανεί ότι σημαίνοντα ρόλο κατέχει η γνωστική λειτουργία της προσοχής η οποία μπορεί να αυξήσει το αρνητικό συναίσθημα (MacLeod, Mathews, & Tata, 1986). Συγκεκριμένα,

στις διαταραχές αυτές παρατηρείται μια μεροληψία στη προσοχή η οποία εκφράζεται μέσα από αυξημένη επαγρύπνηση προς αρνητικές καταστάσεις, είτε αυτές είναι πιθανοί κίνδυνοι στο εξωτερικό περιβάλλον είτε αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Ακόμη, το περιεχόμενο των σκέψεων στα άτομα που πάσχουν από τέτοιες διαταραχές φαίνεται να περιλαμβάνει σε δυσανάλογο βαθμό απόψεις του εαυτού, περιλαμβανομένης της υποκειμενικής εμπειρίας, των σωματικών αισθήσεων και των αυτό-αξιολογικών κρίσεων αναφορικά με

1. Διεύθυνση: Πανεπιστήμιο Κύπρου

\* Στοιχεία επικοινωνίας: Γεωργία Παναγιώτου, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου, Τ.Θ. 20537, 1678 Λευκωσία, Κύπρος, Τηλ.: 35722892081. Fax: 35722892071, e-mail:georgiap@ucy.ac.cy.

την δημόσια εικόνα του ατόμου. Στις ψυχικές διαταραχές τουλάχιστον, αυτή η επικέντρωση στον εαυτό φαίνεται να συσχετίζεται με αρνητικά συναισθήματα. Σε περιπτώσεις όπως αυτή της κατάθλιψης είναι πιθανόν ότι, με τη σειρά του το αρνητικό συναίσθημα αυξάνει περαιτέρω την προσοχή προς τον εαυτό και έτσι το άτομο παγιδεύεται σ' ένα φαύλο κύκλο.

Η εστίαση της προσοχής στον εαυτό όμως δεν είναι σημαντική μόνο σε ψυχοπαθολογικές καταστάσεις. Αντίθετα, είναι βασικό μέρος της καθημερινής, εύρυθμης λειτουργίας του ανθρώπου αφού σχετίζεται με την αυτό-ρύθμιση της συμπεριφοράς και είναι αναπόσπαστο μέρος της αυτό-αξιολόγησης που γίνεται διαρκώς στην προσπάθεια κάποιου να φτάσει ένα στόχο. Η προσοχή πρέπει να εστιαστεί στον εαυτό ώστε το άτομο να αξιολογήσει την ικανότητα του να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του στόχου ή να συγκρίνει τον εαυτό του με κοινωνικά πρότυπα συμπεριφοράς. Κατά τους Duval και Wicklund (1972), η αξιολόγηση του εαυτού γίνεται αυτόματα όταν η προσοχή στραφεί προς τα έσω. Εάν η αξιολόγηση καταλήξει στο ότι δεν υπάρχει χάσμα μεταξύ του στόχου/προτύπου και του εαυτού τότε η συμπεριφορά συνεχίζεται, διαφορετικά προσαρμόζεται ανάλογα. Κατά συνέπεια, η εστιαζόμενη στον εαυτό προσοχή είναι αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής συμπεριφοράς και κινητοποίησης, είτε αυτή εμπεριέχει προσέγγιση είτε απομάκρυνση από ένα στόχο.

Το άρθρο αυτό, στο πρώτο του μέρος συνοψίζει την έρευνα και τη θεωρία για τη σχέση συναισθήματος/ εστιαζόμενης στον εαυτό προσοχής και εξάγει συμπεράσματα για το μηχανισμό σύνδεσής τους, τόσο σε τυπικά όσο και ψυχοπαθολογικά δείγματα. Επισημαίνονται επίσης οι αδυναμίες στη μέχρι τώρα έρευνα, αλλά και οι τομείς όπου υπάρχει ανάγκη για μελλοντική μελέτη. Το θεωρητικό πρώτο μέρος της παρούσας μελέτης στηρίζεται σε ενδεδειγμένη μελέτη της ξένης βιβλιογραφίας, που προκύπτει από την καταχώριση των λέξεων-κλειδιών «self-focused attention and emotion», «self-focus and emotion», «self-consciousness and emotion», «self-focus and arousal», «self-focus and psychopathology» (και μετά οι επιμέρους διαταραχές που φάνηκε να σχετίζονται) στις βάσεις

δεδομένων *Google Scholar* και *Psych-Info* από το 1970-2016. Επειδή το πρώτο μέρος του άρθρου στοχεύει στο να παρουσιάσει τις βασικές θεωρητικές απόψεις για το θέμα, παρουσιάζονται τα κυριότερα ευρήματα στα οποία στηρίζεται η κάθε άποψη και όχι όλες οι σχετικές μελέτες. Στο δεύτερο μέρος του άρθρου παρουσιάζονται ορισμένα νέα αποτελέσματα από την έρευνα στο δικό μας εργαστήριο που εμπλουτίζουν το διάλογο γύρω από το θέμα αυτό.

### Η θεωρία της εστιαζόμενης στον εαυτό προσοχής

Η έννοια της εστιαζόμενης στον εαυτό προσοχής προέρχεται από την θεωρία των Duval και Wicklund (1972), οι οποίοι την περιγράφουν ως μια κατάσταση όπου η προσοχή στρέφεται προς απόψεις του εαυτού. Βάσει αυτής της θεωρίας, η εστιαζόμενη στον εαυτό προσοχή (ΕΕΠ) οδηγεί το άτομο σε μια αξιολόγηση της κατάστασης του τη συγκεκριμένη στιγμή, σε σύγκριση με εξεχόντα κοινωνικά πρότυπα και προσδοκίες. Αφού, ως αναμενόμενο, τις περισσότερες φορές ο εαυτός δεν ανταποκρίνεται πλήρως στα κοινωνικά πρότυπα, η ΕΕΠ συνεπάγεται συνήθως αρνητικά συναισθήματα. Ακόμα ένα σημαντικό στοιχείο της θεωρίας των Duval και Wicklund (1972) είναι ότι θεωρούν πως η προσοχή έχει περιορισμένη χωρητικότητα και κατ' ανάγκη είναι επιλεκτική: Όσο περισσότερη προσοχή στέφεται προς τον εαυτό, τόσο λιγότερη παραμένει για την επεξεργασία του περιβάλλοντος. Έχει τεκμηριωθεί, εν μέρει, ότι σε συνθήκες πειραματικού χειρισμού που αυξάνουν τη προσοχή προς τον εαυτό (π.χ. με την παρουσία καθρέφτη, κάμερας, ή άλλου τρόπου παρατήρησης) η επίδοση σε γνωστικά έργα, ιδιαίτερα όταν αυτά είναι περίπλοκα ή δύσκολα, είναι μειωμένη (Wicklund & Hormuth, 1981). Πρέπει να σημειωθεί όμως ότι δεν συμφωνούν όλα τα ερευνητικά ευρήματα με την ιδέα ότι η προσοχή προς τον εαυτό στερεί πολύτιμους πόρους από άλλα έργα (Panayiotou & Vrana, 1998), αφού η προσοχή μπορεί να θεωρηθεί ότι είναι ευέλικτη και μετακινείται γρήγορα, χωρίς σημαντικό κόστος στην επεξε-

γασία των πληροφοριών, (Krohne, Pieper, Knoll & Breimer, 2002).

Η θεωρία των Duval και Wicklund έχει δεχτεί διάφορες τροποποιήσεις, με πιο γνωστή ίσως την θεωρία της αυτό-ρύθμισης των Carver (1979) και Carver και Scheier (1981). Με βάση αυτή την άποψη, η ΕΕΠ μπορεί κάτω από ορισμένες συνθήκες να οδηγήσει σε θετικό συναίσθημα. Κατά την διάρκεια της σύγκρισης του εαυτού με τα κοινωνικά πρότυπα είναι δυνατόν το άτομο να αισθανθεί ότι κατέχει τους απαραίτητους πόρους και δεξιότητες για να ανταπεξέλθει και να μειώσει το χάσμα μεταξύ του προτύπου και της τωρινής κατάστασης του εαυτού. Στην περίπτωση αυτή το συναίσθημα θα είναι θετικό, ενώ εάν κάποιος δεν κατέχει τους απαραίτητους πόρους, το συναίσθημα θα είναι αρνητικό και πιθανόν να οδηγήσει σε απομάκρυνση και παράτηση από τον επιθυμητό στόχο. Οι Blascovich, Mendes, Hunter και Salomon (1999) περιγράφουν την προσέγγιση ή απομάκρυνση από τον στόχο ως συγκεκριμένες καταστάσεις κινητοποίησης (motivational states) που σχετίζονται με πρόκληση (προσέγγιση) και απειλή (αποφυγή) αντίστοιχα. Το εάν κάποιος θα επιλέξει την προσέγγιση ή την αποφυγή εξαρτάται από το άτομο, την κατάσταση και άλλους παράγοντες όπως την σημαντικότητα του στόχου, την παρουσία άλλων ατόμων, ή και τα αισθήματα ανεπάρκειας που μπορεί να διακατέχουν το άτομο.

Σε μια άλλη τροποποίηση της θεωρίας της εστιαζόμενης στον εαυτό προσοχής, τη «θεωρία διαχείρισης του τρόμου» (terror management theory) οι Pyszczynski, Greenberg, Solomon και Hamilton (1990) προτείνουν ότι η εστιαζόμενη στον εαυτό προσοχή σχετίζεται με το υπαρξιακό άγχος που βιώνουν οι άνθρωποι όταν έρθουν αντιμέτωποι με τη θνητότητα τους. Ένας τρόπος αντιμετώπισης του είναι η προσκόλληση προς και η προσπάθεια ανταπόκρισης σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο και τις προσδοκίες του, αφού η ομάδα και ο πολιτισμός δίνουν συνέχεια στην ύπαρξη του ατόμου και κατευνάζουν την υπαρξιακή αγωνία. Εάν, με βάση τα δεδομένα, δεν μπορεί το άτομο να ανταποκριθεί στις κοινωνικές προσδοκίες, τότε η ΕΕΠ τονίζει την απόσταση από το επιθυμητό και σχετίζεται με υπαρξιακή ανησυχία και αρνητικά

συναίσθημα. Το αρνητικό συναίσθημα οδηγεί στην κατάθλιψη εάν η αποτυχία είναι επαναλαμβανόμενη και μακροχρόνια.

Πιο κάτω ακολουθεί μια σύνοψη της βιβλιογραφίας για τη σχέση της εστιαζόμενης στον εαυτό προσοχής με τις ψυχικές παθήσεις. Στην περίπτωση αυτή, η ΕΕΠ φαίνεται να δυσλειτουργεί και να παγιδεύει το άτομο σε ένα φαύλο κύκλο αρνητικού συναισθήματος και αυξημένης προσοχής στις αρνητικές του σκέψεις.

### **Εστιαζόμενη στον εαυτό προσοχή και ψυχοπαθολογία**

Όπως είδαμε από τη θεωρία, η ΕΕΠ έχει σημαίνοντα ρόλο στην ομαλή αυτό-ρύθμιση της συμπεριφοράς. Είναι πιθανόν ότι στην περίπτωση της ψυχοπαθολογίας υπάρχει αποτυχία στην ρύθμιση αυτή λόγω υπερβολικής ή δύσκαμπτης προσοχής προς τον εαυτό που σχετίζεται με μια σειρά συμπτωμάτων. Πολύ σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει η ΕΕΠ στην κοινωνική φοβία, την κατάθλιψη, τη σεξουαλική δυσλειτουργία, τις διατροφικές διαταραχές, τη χρήση ουσιών κ.α. Στην περίπτωση της κατάχρησης ουσιών για παράδειγμα, οι ουσίες έχουν το ρόλο της μείωσης της προσοχής προς τον εαυτό και της αποφυγής της συναισθηματικής εμπειρίας, της οποίας το περιεχόμενο είναι δυσβάσταχτα αρνητικό (π.χ. Strahan, Panayiotou, Clements και Scott, 2011).

Στην περίπτωση της σεξουαλικής δυσλειτουργίας η θεωρία υποστηρίζει ότι ο μηχανισμός ελέγχου είναι ίσως λιγότερο συναισθηματικός και περισσότερο γνωστικός. Οι παραδοσιακές θεωρίες για τη στυτική δυσλειτουργία στους άνδρες (π.χ. Kaplan, 1987) υποστήριζαν ότι αυτή προκαλείται από υπερβολικό άγχος αποτυχίας, θρησκευτικούς φραγμούς ή προβλήματα στη διαπροσωπική σχέση. Υπάρχουν όμως μελέτες που δείχνουν ότι το άγχος, σε μορφή σωματικής διέγερσης τουλάχιστον, όχι μόνο δεν εμποδίζει την σεξουαλική λειτουργία αλλά μπορεί και να την υποβοηθά. Έχει προταθεί κατά συνέπεια, κυρίως από τον Barlow (π.χ. Beck και Barlow, 1984) ότι είναι τα γνωστικά συστατικά της ΕΕΠ, όπως είχαν περιγραφεί από

τους Duval και Wicklund, που μπορεί να προκαλούν τη δυσλειτουργία. Συγκεκριμένα, η προσοχή μπορεί να στρέφεται σε τέτοιο βαθμό προς τον εαυτό που να στερεί σημαντικούς πόρους από την επεξεργασία της κατάστασης. Οι Heiman και Rowland (1983) βρήκαν ότι οι σεξουαλικά λειτουργικοί άνδρες αντέδρασαν με αυξημένη σεξουαλική διέγερση σε ερωτικές εικόνες όταν υπήρχε πίεση για καλή «επίδοση». Αντίθετα, οι δυσλειτουργικοί άνδρες επέδειξαν μειωμένη διέγερση, πράγμα που δείχνει ότι σημαντικό ρόλο στο εάν η πίεση/άγχος για καλή επίδοση (και η ΕΕΠ η οποία συνεπάγεται) θα επιφέρει ορθή σεξουαλική λειτουργία ή δυσλειτουργία εξαρτάται από την υποκειμενική κρίση που αφορά την ικανότητα του άνδρα να ανταπεξέλθει. Το ίδιο θα υποστήριζε και η θεωρία του Carver (1981). Φαίνεται λοιπόν, ότι όπως και στις περιπτώσεις ομαλής ρύθμισης της συμπεριφοράς, στην περίπτωση της σεξουαλικής δυσλειτουργίας, το άτομο συγκρίνει τον εαυτό του με αναμενόμενα πρότυπα, και «απομακρύνεται» από το στόχο όταν θεωρήσει ότι δεν έχει την ικανότητα να τα καταφέρει. Η συγκέντρωση στο πως τον κρίνει το «ακροατήριο» (ο/η σύντροφος στην περίπτωση αυτή) οδηγεί σε βελτίωση της επίδοσης σε εύκολα έργα και μείωση της επίδοσης σε περίπλοκα έργα που απαιτούν προσοχή σε πολλαπλά ερεθίσματα (Huguet, Galvaing, Monteil & Dumas, 1999· Klauer, Herfordt & Voss, 2008).

Στην κοινωνική φοβία η ΕΕΠ παίζει ιδιαίτερα σημαίνοντα ρόλο με τις αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό στις κοινωνικές καταστάσεις να έχουν αιτιακή σχέση με την αύξηση του αρνητικού συναισθήματος (Hofmann, Asmundson, & Beck, 2013· Panayiotou, Karekla, & Panayiotou, 2014). Όχι μόνο αυξάνει η ΕΕΠ τις αρνητικές προβλέψεις που κάνει το άτομο για τις πιθανότητες επιτυχίας του στη συγκεκριμένη κοινωνική συνέντευξη, αλλά του αποσπά και την προσοχή από λεπτομέρειες της κατάστασης, οδηγώντας σε αντικειμενικά φτωχότερη επίδοση (π.χ. Judah, Grant, & Carlisle, 2015). Οι Alden, Teschuk και Tee (1992) βρήκαν ότι γυναίκες που είχαν αρνητικές προσδοκίες για την κοινωνική τους επάρκεια δήλωσαν περισσότερη ΕΕΠ και ανησυχία για την εντύπωση που θα έκαναν. Αποσύρθηκαν γρηγορότερα από

μία κοινωνική συνέντευξη και βαθμολογήθηκαν από τους συνομιλητές τους ως λιγότερο συμπαθείς και επιτυχημένες σε σύγκριση με γυναίκες που είχαν υψηλή κοινωνική επάρκεια. Οι Hope, Heimberg και Klein (1990) βρήκαν ότι κοινωνικά αγχώδεις γυναίκες, στις οποίες δόθηκαν οδηγίες ότι θα αξιολογηθούν και τους προκλήθηκε αυξανόμενη ΕΕΠ, ανακάλεσαν λιγότερες πληροφορίες για μια κοινωνική συνέντευξη και η ανάκληση τους είχε περισσότερα λάθη. Οι Daly, Vangelisti και Lawrence (1989) μελέτησαν την επίδραση του φόβου αξιολόγησης σε άτομα υψηλά και χαμηλά στο φόβο για δημόσιες ομιλίες (πρόκειται για τύπο κοινωνικής φοβίας). Τα άτομα που είχαν περισσότερη ΕΕΠ (που ήταν και τα άτομα με περισσότερο άγχος) έλαβαν χειρότερη βαθμολογία όταν έκαναν μια δημόσια ομιλία. Οι μελέτες αυτές δείχνουν ότι και στην κοινωνική φοβία η ΕΕΠ είναι δυσλειτουργική γιατί το επίκεντρο της είναι οι σκέψεις που αφορούν αρνητική κριτική για τον εαυτό και γιατί φαίνεται να αποτελεί χρόνια κατάσταση. Κατ' ακρίβεια, τόσο σημαντικός είναι ο ρόλος αυτού του χαρακτηριστικού στη κοινωνική φοβία, που στις εμπειρικά τεκμηριωμένες θεραπείες της συνήθως περιλαμβάνεται και η εκπαίδευση στην απομάκρυνση της προσοχής από τον εαυτό (Hoffmann, 2000· Jakymyn & Harris, 2011).

Στην περίπτωση της κατάθλιψης, το άτομο φαίνεται να είναι παγιδευμένο σε ένα φαύλο κύκλο προσπαθώντας να μειώσει το ανεπανόρθωτο χάσμα ανάμεσα στην αντίληψη του εαυτού και των κοινωνικών ή επιθυμητών προτύπων. Όπως βρήκαν οι Panayiotou και Papageorgiou (2007) σε ένα δείγμα από το γενικό πληθυσμό, κύριος προβλεπτικός παράγοντας της καταθλιπτικής διάθεσης είναι η ύπαρξη πολλών αρνητικών σεθένος σκέψεων. Εάν το άτομο έχει ταυτόχρονα την τάση να εστιάζει μόνιμα την προσοχή του στις σκέψεις αυτές είναι αναμενόμενο να καταλήγει σε μεροληπτική, αρνητική σφαιρική εκτίμηση του εαυτού και του κόσμου που διαιωνίζει τα αρνητικά συναισθήματα. Η Nolen-Hoeksema (1987, 1991) θεωρεί ότι σημαντικό για την κατάθλιψη είναι ένα συγκεκριμένο στυλ εστιαζόμενης στον εαυτό προσοχής που ονομάζεται «μηρυκασμός» (rumination) και που φαίνεται να υποστηρίζεται ως ιδιαίτερη

διαδικασία σχετιζόμενη με τη κατάθλιψη και από νευρο-απεικονιστικές μελέτες (Whitmer & Gotlib, 2013). Ο μηρυκασμός διαιωνίζει την καταθλιπτική διάθεση διότι ενισχύει την επίδραση της αρνητικής διάθεσης στη γνωστική λειτουργία (αυξημένη προσοχή και αναμνήσεις αρνητικών γεγονότων), αλλά επίσης εμποδίζει το άτομο από το να πάρει μια ενεργή στάση επίλυσης του προβλήματος. Η αυξημένη τάση για μηρυκασμό χαρακτηρίζει περισσότερο τις γυναίκες και θεωρείται ως ο λόγος που τα ποσοστά κατάθλιψης είναι κατά πολύ υψηλότερα στο γυναικείο φύλο. Σε αντίθεση, οι άνδρες συνήθως έχουν μια ενεργή στάση επίλυσης του προβλήματος και αυτό τους βοηθά να ξεφεύγουν από τα αρνητικά συναισθήματα. Η θεωρία της Nolen-Hoeksema επισημαίνει όμως ότι η ΕΕΠ δεν αυξάνει την κατάθλιψη σε άτομα τα οποία δεν έχουν ήδη αυξημένο αρνητικό συναίσθημα διότι αυτά δεν εστιάζουν την προσοχή τους σε αρνητικές εσωτερικές εμπειρίες και έτσι δεν παγιδεύονται στον φαύλο κύκλο της γεφύρωσης του χάσματος με το επιθυμητό. Όπως είδαμε και στην περίπτωση της σεξουαλικής δυσλειτουργίας και της κοινωνικής φοβίας, η ΕΕΠ έχει αρνητικές συνέπειες μόνο στα άτομα που αναμένουν αποτυχία και που ήδη έχουν αρνητικές εμπειρίες με την επίδοσή τους. Άρα, φαίνεται να ισχύει η θεωρία του Carver ότι η ΕΕΠ σχετίζεται με αρνητικό συναίσθημα και απομάκρυνση από το στόχο κυρίως όταν προϋπάρχει η εκτίμηση ότι ο στόχος δεν είναι εφικτός με τους πόρους που είναι διαθέσιμοι. Επιπρόσθετη τεκμηρίωση της σχέσης αρνητικού συναισθήματος με την αύξηση στη ΕΕΠ προέρχεται και από διαχρονικές μελέτες που έδειξαν ότι αυτό-αναφορές σε πολλά αρνητικά γεγονότα ζωής προέβλεπαν μετέπειτα αύξηση στο νοητικό μηρυκασμό (Michl, McLaughlin, Shepherd, & Nolen-Hoeksema, 2013).

Ο Ingram (1990) θεωρεί ότι τα άτομα με ψυχοπαθολογία, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, χαρακτηρίζονται από μια ιδιάζουσα μορφή εστιαζόμενης προς τον εαυτό προσοχής, που την αποκαλεί «απορρόφηση στον εαυτό». Η τάση αυτή για προσοχή στον εαυτό είναι δυσλειτουργική ως προς την αυτό-ρύθμιση της συμπεριφοράς διότι είναι δύσκαμπτη, υπερβολική και διαρκής

και δεν επιτρέπει στο άτομο να έχει μια ρέουσα εναλλαγή του επίκεντρου της προσοχής από τον εαυτό προς το περιβάλλον. Ακόμα και όταν η κατάσταση απαιτεί προσοχή στο περιβάλλον, το άτομο με απορρόφηση στον εαυτό είναι αναγκασμένο να επικεντρώνεται στα δικά του αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις. Ο Ingram θεωρεί ότι το στυλ αυτό της προσοχής χαρακτηρίζει πολλές διαταραχές (κατάθλιψη, άγχος, χρήση ουσιών, σχιζοφρένεια κ.α.) και ότι αυτό που διαφοροποιεί τη μια διαταραχή από την άλλη είναι το περιεχόμενο των σκέψεων και όχι η ποιότητα ή το είδος της εστιαζόμενης στον εαυτό προσοχής. Για παράδειγμα, άτομα με διαταραχές της λήψης τροφής ενασχολούνται με την εικόνα του σώματος τους, ενώ άτομα με κατάθλιψη μπορεί να εστιάζονται στις αποτυχίες τους. Κατά τον ερευνητή, το γεγονός ότι η ΕΕΠ δεν διαφοροποιεί τη μια διαταραχή από την άλλη είναι αρνητικό ως προς την χρησιμότητα της έννοιας, αλλά αυτό μετριάζεται κάπως όταν ληφθεί υπόψη το συγκεκριμένο περιεχόμενο των σκέψεων.

Οι Greenberg και Pyszczynski (1986) βρήκαν ότι μετά από μια εμπειρία αποτυχίας, τόσο τα καταθλιπτικά όσο και τα μη καταθλιπτικά άτομα στέφουν περισσότερο τη προσοχή τους στον εαυτό τους, εν συγκρίσει με τις εμπειρίες επιτυχίας. Υποστηρίζουν ότι αυτό που διαφοροποιεί τα καταθλιπτικά άτομα είναι ότι η εστιαζόμενη στον εαυτό προσοχή τους έχει μεγαλύτερη διάρκεια, ενώ στα μη καταθλιπτικά άτομα διαρκεί μόνο όσο χρειάζεται για σκοπούς ρύθμισης της συμπεριφοράς. Υποστηρίζεται λοιπόν γενικά ότι η ΕΕΠ συντείνει στην ψυχοπαθολογία αντί στην ομαλή λειτουργικότητα όταν είναι συνεχής και ανελαστική.

Τι είναι όμως που κάνει την προσοχή στα άτομα με ψυχοπαθολογία να είναι επίμονα στραμμένη προς τον εαυτό; Το ερώτημα αυτό μπορεί να απαντηθεί ευκολότερα με αναφορά στις αγχώδεις διαταραχές. Ο Barlow (1991) περιγράφει στη θεωρία του για τη διαταραχή του πανικού ότι το βασικό χαρακτηριστικό των ατόμων με άγχος είναι η «αγχώδης προσμονή», η προετοιμασία και προσδοκία δηλαδή για την αντιμετώπιση ενός μελλοντικού κινδύνου. Τα άτομα με αγχώδεις διαταραχές βρίσκονται σε μια κατάσταση διαρκούς

υπερδιέγερσης και αυξημένης προσοχής προς τις πηγές του κινδύνου. Όπως είναι γνωστό και από την θεωρία της κοινωνικής διευκόλυνσης (Zajonc, 1965), και όπως είδαμε και πιο πάνω, σε καταστάσεις αυξημένης διέγερσης το εύρος των ερεθισμάτων στα οποία μπορεί να εστιαστεί η προσοχή στενεύει και το άτομο συγκεντρώνεται στις πηγές πιθανού «κινδύνου» (MacLeod, Mathews, & Tata, 1986). Στις περιπτώσεις διαταραχής πανικού, σεξουαλικής διαταραχής και άλλων καταστάσεων όπου ο «κίνδυνος» βρίσκεται σε κάποια εσωτερική αίσθηση ή αντίληψη του εαυτού, η χρόνια υπερδιέγερση σχετίζεται με δύσκαμπτη επικέντρωση της προσοχής στον εαυτό. Η θεωρία αυτή δίνει και μια άλλη επεξήγηση της σχέσης ανάμεσα στο αρνητικό συναίσθημα και την ΕΕΠ: Όταν το συναίσθημα είναι αρνητικό, και εμπεριέχει υψηλή διέγερση (πράγμα που πιθανόν να συνεπάγεται και μειωμένη αίσθηση ελέγχου) το πεδίο της προσοχής στενεύει και επικεντρώνεται περισσότερο στα αρνητικά συναισθήματα γιατί αποτελούν τη σηματοδότηση πιθανού κινδύνου ή προβλήματος. Πιο κάτω, στρέφουμε την προσοχή μας στα ερευνητικά ευρήματα και τη θεωρία για τη σχέση των συναισθημάτων με την ΕΕΠ στη καθημερινή ζωή, ανάμεσα σε τυπικά δείγματα.

### **Εστιαζόμενη στον εαυτό προσοχή και συναισθήματα**

Με έναυσμα την σχέση που σκιαγραφείται από την κλινική έρευνα ανάμεσα στην ΕΕΠ και τα αρνητικά συναισθήματα, αρκετοί ερευνητές έστρεψαν την προσοχή τους στη διερεύνηση της σχέσης αυτής στη καθημερινή ζωή. Η σχέση ανάμεσα στην ΕΕΠ και το αρνητικό συναίσθημα επιβεβαιώνεται μέσα από ένα σημαντικό αριθμό ερευνών. Μια σειρά μελετών προβλέπει ότι η αυξημένη ΕΕΠ αυξάνει τα αρνητικά συναισθήματα όπως υπονοεί και η θεωρία των Dunal και Wicklund. Η ΕΕΠ μπορεί να εντείνει το υπάρχον συναίσθημα που βιώνει κάποιος, φαινόμενο που έχει τεκμηριωθεί στην περίπτωση του άγχους (Scheier & Carver, 1977· Gibbons, 1991). Σε πειράματα όπου οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν σε διάφορες δια-

στάσεις φωτογραφίες γυμνών γυναικών (Scheier & Carver, 1977) ή σενάρια συναισθηματικών καταστάσεων, οι ίδιοι έδωσαν πιο ακραίες βαθμολογίες όταν ήταν σε συνθήκες αυξημένης προσοχής προς τον εαυτό. Επίσης, φαίνεται ότι η ΕΕΠ, που είναι διαχρονικά αυξημένη σε άτομα με το ατομικό χαρακτηριστικό της αυτοσυνειδησίας (self-consciousness), έχουν αυξημένα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων κάτω από συνθήκες αποτυχίας, σε σύγκριση με άτομα χωρίς το χαρακτηριστικό αυτό. Οι Ingram, Johnson, Bernet, Dombek και Rowe (1992) βρήκαν πως τα άτομα με αυξημένη αυτοσυνειδησία στα οποία δόθηκε ανατροφοδότηση ότι είχαν αποτύχει στη διάρκεια κάποιου γνωστικού έργου ανέφεραν περισσότερη κατάθλιψη από άτομα χωρίς το χαρακτηριστικό αυτό. Σε μια άλλη έρευνα όπου η ΕΕΠ και το συναίσθημα μετρήθηκαν σε πραγματικές συνθήκες κατά τη διάρκεια της καθημερινότητας, οι Wood, Saltzberg, Neale, Stone και Rachmiel (1990) βρήκαν ότι τα άτομα που δήλωναν περισσότερη ΕΕΠ, ταυτόχρονα δήλωναν και περισσότερα αρνητικά συναισθήματα. Έχει βρεθεί επίσης ότι τα άτομα που έχουν αυξημένο άγχος για την αξιολόγηση (π.χ. τα άτομα με κοινωνική φοβία), τείνουν να στρέφουν την προσοχή τους προς αρνητικές αυτο-αξιολογικές κρίσεις σε καταστάσεις που εμπεριέχουν το στοιχείο της αξιολόγησης (Woody & Rodriguez, 2000· Grisham, King, Makkari & Felmingham, 2014). Φαίνεται λοιπόν, μέσα από μεγάλο αριθμό μελετών που ποικίλουν όσο αφορά στην μεθοδολογία και τους πληθυσμούς που εξέτασαν, ότι η αυξημένη ΕΕΠ, ιδιαίτερα όταν το περιεχόμενο της περιλαμβάνει αρνητικές αξιολογικές κρίσεις για το άτομο και την κατάσταση του, συσχετίζεται με αύξηση του αρνητικού συναισθήματος.

Μια άλλη σειρά από μελέτες προσέγγισαν το θέμα από την αντίθετη προοπτική. Εξέτασαν δηλαδή την υπόθεση πως η αύξηση στο αρνητικό συναίσθημα αυξάνει αντίστοιχα και την εστίαση της προσοχής προς τον εαυτό. Εάν η ΕΕΠ και η αξιολόγηση του εαυτού είναι άρρηκτα δεμένοι μηχανισμοί που αποτελούν μέρος της αυτό-ρύθμισης, τότε η υπόθεση αυτή είναι πιθανή και τα ερευνητικά δεδομένα φαίνεται να την υποστηρίζουν. Για παράδειγμα, οι Carr, Teasdale και Broadbent

(1991) βρήκαν ότι οι συμμετέχοντες στους οποίους είχε δημιουργηθεί με εργαστηριακό χειρισμό μια κατάσταση κατάθλιψης έδωσαν περισσότερες απαντήσεις που έδειχναν αρνητική σε περιεχόμενο εστίαση στον εαυτό σε τεστ αυτο-αναφοράς. Ένα μη αναμενόμενο εύρημα, όμως, ήταν ότι συμμετέχοντες στους οποίους είχε πειραματικά δημιουργηθεί θετικό συναίσθημα έδωσαν μεν περισσότερες απαντήσεις εστιασμένες στον εαυτό, αλλά αυτές ήταν θετικές σε σθένος (valence) . Δηλαδή, η αύξηση της προσοχής προς τον εαυτό δεν σχετιζόταν αποκλειστικά με τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά σχετιζόταν και με τη θετική διάθεση, με τη διαφορά ότι το περιεχόμενο των σκέψεων διέφερε σε σθένος.

Ο Sedikides (1992) σε τρία διαφορετικά πειράματα, βρήκε ότι συμμετέχοντες στους οποίους δημιουργήθηκε πειραματικά αρνητικό συναίσθημα, δήλωσαν περισσότερη ιδιωτική αυτοσυνειδησία (ένα τύπο του χαρακτηριστικού της αυτοσυνειδησίας που εστιάζει την προσοχή σε απόψεις του εαυτού), σε σύγκριση με συμμετέχοντες στους οποίους δημιουργήθηκε ουδέτερο ή θετικό συναίσθημα. Σε παρόμοια πειράματα οι Wood, Saltzberg και Goldsamt (1990) βρήκαν ότι συμμετέχοντες στους οποίους προκλήθηκε αρνητικό συναίσθημα έδωσαν περισσότερες απαντήσεις που έδειχναν ΕΕΠ, σε σχέση με συνθήκες ουδέτερης και θετικής διάθεσης.

Υπάρχουν όμως και μια σειρά από αξιοσημείωτες έρευνες που δεν συμφωνούν με την υπόθεση ότι είναι το αρνητικό συναίσθημα που σχετίζεται με την ΕΕΠ. Σε δύο πειράματα ο Salovey (1992) βρήκε ότι τόσο η αρνητική όσο και η θετική διάθεση κατέληξαν σε περισσότερη ΕΕΠ σε σχέση με την ουδέτερη διάθεση. Ο συγγραφέας, προσπαθώντας να εξηγήσει τα ευρήματά του, επισημαίνει ότι οι λειτουργικοί ορισμοί των συναισθηματικών καταστάσεων που προκαλούνται στο εργαστήριο διαφέρουν από την μια μελέτη στην άλλη. Ο Salovey (1992) εντοπίζει το πρόβλημα στο ότι στις προηγούμενες από τη δική του μελέτες, δεν έγινε διαφοροποίηση ανάμεσα στην αρνητικότητα (valence) και την ένταση/διέγερση (arousal) των συναισθηματικών καταστάσεων και εισηγείται ότι αυτό πρέπει να λαμβάνεται υπόψη.

Η επισήμανση του Salovey είναι πολύ σημαντική αφού η μέχρι τότε βιβλιογραφία εστιάστηκε μόνο στο σθένος των συναισθημάτων (θετικό, αρνητικό) αγνοώντας την δεύτερη σημαντικότερη διάσταση της συναισθηματικής εμπειρία που είναι η διέγερση ή ένταση, με βάση τις ευρέως διαδεδομένες θεωρίες των συναισθημάτων (π.χ. Russell, 1980). Οι ερευνητές πιθανόν να ανέμιξαν τις διαστάσεις στους πειραματικούς τους χειρισμούς έτσι ώστε να είναι αδύνατον να εξαχθούν συμπεράσματα για το μηχανισμό αύξησης της εστιαζόμενης προς τον εαυτό προσοχής.

Το σθένος και η διέγερση εξηγούν το μεγαλύτερο ποσοστό διακύμανσης σε μελέτες αξιολόγησης συναισθηματικών λέξεων, σεναρίων και αυτό-αναφοράς συναισθημάτων, και φαίνεται να ισχύουν διαπολιτισμικά, μαζί με μια τρίτη διάσταση, τον έλεγχο, που εξηγεί ένα μικρότερο ποσοστό διακύμανσης (Russell & Mehrabian, 1977). Αυτή η διάσταση, που εμφανίζεται ως ο τρίτος παράγοντας, περιγράφεται ως ο βαθμός στον οποίο το άτομο αισθάνεται κυρίαρχο ή υποτακτικό σε μια κατάσταση, δηλαδή αισθάνεται ότι η κατάσταση βρίσκεται υπό τον έλεγχο του ή αντίθετα ότι οι καταστάσεις τον/την ελέγχουν (Bradley & Lang, 1994). Από μελέτες με παραγοντικές αναλύσεις (π.χ. Panayiotou, 2008), φαίνεται ότι τόσο δεδομένα αυτο-αναφοράς όσο και μετρήσεις σωματικών αντιδράσεων προς συναισθηματικές καταστάσεις, (Lang, 1984) μπορούν να οργανωθούν, σε μεγάλο βαθμό, γύρω από τις δύο βασικές, ορθογώνιες διαστάσεις (σθένος, διέγερση) που δημιουργούν ένα κυκλικό χώρο (circumplex). Είναι πιθανόν ότι αυτές οι διαστάσεις του συναισθήματος σχετίζονται με διαφορετικό τρόπο με την ΕΕΠ και ίσως να εξηγούν τα μη συμβατά ευρήματα.

Οι διαστάσεις του σθένους και της διέγερσης είναι σημαντικές στην ενεργοποίηση διαφορετικών συμπεριφορικών τάσεων (Lang, 1995). Τα αρνητικά συναισθήματα ενεργοποιούν μια αμυντική στάση, που σχετίζεται με αυξημένη προσοχή και ετοιμότητα για την αντιμετώπιση πιθανών κινδύνων. Μια σωματική ένδειξη της ετοιμότητας αυτής είναι το αυξημένο σε ένταση αντανακλαστικό του ξαφνιάσματος (αφνιδιασμού, Bradley & Lang, 2000· Witvliet & Vrana, 1995), το οποίο εντείνεται

όταν συμβαίνει κατά τη διάρκεια συναισθημάτων όπως ο φόβος που είναι ταυτόχρονα αρνητικά και υψηλά σε διέγερση. Ο φόβος πιστεύεται ότι προετοιμάζει τον οργανισμό για ενεργή δράση όταν ο κίνδυνος γίνει εμφανής (την αντίδραση πάλης/φυγής). Το αυξημένο σε ένταση αντανακλαστικό δεν εμφανίζεται στην περίπτωση αρνητικών συναισθημάτων που δεν σχετίζονται με ενεργή δράση, π.χ. κατάθλιψη ή «μαθημένο αίσθημα του αβοήθητου» (Lang, 1995).

Με βάση τα ευρήματα αυτά μπορεί κάποιος να υποθέσει ότι είναι τα συναισθήματα που σχετίζονται με ενεργή δράση που αυξάνουν την προσοχή τόσο στο εξωτερικό περιβάλλον όσο και στον εαυτό, είτε είναι θετικά, είτε είναι αρνητικά σε σθένος. Η διάσταση της διέγερσης μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική στην αυξημένη ΕΕΠ, διότι το άτομο χρειάζεται να είναι ανοικτό τόσο σε εξωτερικές όσο και εσωτερικές πηγές πληροφοριών στην προσπάθειά του να προετοιμάσει κάποια στρατηγική και να ρυθμίσει τις ενέργειες του. Με βάση την υπόθεση αυτή, η ΕΕΠ μπορεί να είναι σχετικά χαμηλή κατά τη διάρκεια συναισθηματικών καταστάσεων, είτε θετικών είτε αρνητικών, που δεν σχετίζονται με δράση και κατά συνέπεια απαιτούν ελάχιστη προσπάθεια αυτό-ρύθμισης, όπως την ηρεμία ή τη λύπη.

Ορισμένα ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν την υπόθεση αυτή. Σωματικά συμπτώματα αυξημένης διέγερσης έχουν βρεθεί να αυξάνουν την ΕΕΠ, ειδικά όταν η αιτία της αυξημένης διέγερσης δεν είναι γνωστή ή είναι αμφιλεγόμενη (Wegner & Guiliano, 1983· Wood et al., 1990). Οι Wegner και Guiliano (1980) υποστηρίζουν ότι η αυξημένη διέγερση κινητοποιεί μίαν ενεργή διερεύνηση της αιτίας της, και η εσωτερική αυτή διερεύνηση περιλαμβάνει αυξημένη προσοχή προς τον εαυτό. Οι Fenigstein και Carver (1978) βρήκαν πως όταν έδωσαν σε συμμετέχοντες ψευδείς πληροφορίες για τον καρδιακό τους ρυθμό, οι οποίες είτε δήλωναν ότι ο ρυθμός ήταν σταθερός είτε ότι αυξανόταν, η προσοχή τους προς τον εαυτό αυξήθηκε σε σχέση με άτομα που δεν είχαν πάρει ανατροφοδότηση για την καρδιά τους. Φαίνεται, ότι ακόμα και όταν εξωτερικές πληροφορίες, και όχι σωματικές αισθήσεις, δώσουν την εντύπωση

ότι υπάρχει αυξημένη διέγερση, η προσοχή εστιάζεται προς τον εαυτό. Παράλληλα, η διάσταση της διέγερσης φαίνεται να αυξάνει την πρόσβαση σε συναισθηματικά φορτισμένες πληροφορίες, πράγμα που δείχνει, για μια ακόμη φορά, ότι σχετίζεται με το εσωτερικό «ψάξιμο» για σημαντικά γεγονότα (Bradley, 1994).

Κατά συνέπεια η σημαίνουσα διάσταση για την εστιαζόμενη στον εαυτό προσοχή, ίσως να μην είναι το σθένος αλλά η διέγερση ή ένταση του συναισθήματος. Αυτό μπορεί να συμβαίνει γιατί η αυξημένη διέγερση αυξάνει την σημαντικότητα του εαυτού (saliency) ιδιαίτερα όταν η πηγή της δεν είναι σαφής (Wegner & Guiliano, 1980), και επειδή η διέγερση σχετίζεται με προετοιμασία για δράση η οποία απαιτεί αυτό-ρύθμιση. Μια συναφής άποψη από τους Duval, Silvia και Lalwani (2001) είναι ότι η ΕΕΠ ενεργοποιείται μέσα από μια διαδικασία επεξεργασίας φιγούρας-φόντου. Δηλαδή όλα τα συναισθήματα μπορούν δυνητικά να προκαλέσουν αυξημένη ΕΕΠ εάν κάνουν τον εαυτό να ξεχωρίζει σε σχέση με τον εξωτερικό κόσμο. Μια τέτοια αντίθεση θα οδηγούσε σε αύξηση της προσοχής προς τον εαυτό ώστε να μελετηθεί και να κατανοηθεί η νέα κατάσταση πραγμάτων. Η αυξημένη σωματική ή υποκειμενική διέγερση μπορεί να λειτουργεί ως ένας τρόπος μέσα από τον οποίο ο εαυτός γίνεται πιο αξιοπρόσεκτος και ξεχωρίζει από το περιβάλλον.

Υπάρχουν όμως και αντίθετες απόψεις. Μια άλλη θεωρία από τους Green και Sedikides (1999), ενώ συμφωνεί με την διαφοροποίηση ανάμεσα στα συναισθήματα που σχετίζονται με ενεργή δράση (π.χ. φόβος) και αυτά που σχετίζονται με αδράνεια (π.χ. ηρεμία), εισηγείται, ότι είναι τα *αδρανή* συναισθήματα τα οποία αυξάνουν την προσοχή προς τον εαυτό. Ονομάζουν την τάση των συναισθημάτων να σχετίζονται με δράση ή αδράνεια ως «κατεύθυνση συναισθήματος» (affect orientation) και εξηγούν ότι τα αδρανή συναισθήματα αυξάνουν την προσοχή προς τον εαυτό γιατί κάποιος χρειάζεται να ψάξει την πηγή τους, αφού αυτή δεν είναι εμφανής. Στα ενεργά συναισθήματα η εστίαση προς τον εαυτό δεν είναι απαραίτητη αφού η απαιτούμενη δράση (π.χ. φυγή) είναι γνωστή και η προσοχή επικεντρώνεται στην εκτέλεση της.

Πάντως, σχεδόν καμιά έρευνα δεν χειρίστηκε συστηματικά τις διάφορες διαστάσεις του συναισθήματος ώστε να μπορούν να εξαχθούν καταληκτικά συμπεράσματα για το εάν είναι η αρνητικότητα ή η αυξημένη διέγερση που σχετίζονται με την ΕΕΠ. Ιδιαίτερο πρόβλημα προκαλεί το γεγονός ότι ο χειρισμός του αρνητικού συναισθήματος γινόταν συνήθως με τη χρήση του συναισθήματος της λύπης που είναι μεν αρνητικό αλλά μπορεί να οριστεί λειτουργικά είτε ως χαμηλό σε διέγερση (απελπισία, αίσθημα αβοήθητου) είτε ως υψηλό σε διέγερση (πένθος - Gottlib, 1984· Witvliet & Vrana, 1995). Η ερευνητική μας ομάδα έχει επισημάνει αυτό το πρόβλημα στη βιβλιογραφία και έχει προσπαθήσει να ελέγξει με περισσότερη συστηματικότητα αυτές τις διαστάσεις. Πιο κάτω ακολουθεί μια σύντομη ανασκόπηση ευρημάτων από τα εργαστήρια μας που εστιάζονται στην κατανόηση της σχέσης της εστιαζόμενης στον εαυτό προσοχής και του συναισθήματος.

Σε δύο πειράματα οι Panayiotou, Brown και Vrana (2007) ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να φανταστούν συγκεκριμένα συναισθηματικά σενάρια από τέσσερις διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις (συν μια ουδέτερη στο δεύτερο πείραμα): φόβο, λύπη, χαρά, ηρεμία. Τα σενάρια είχαν προηγουμένως βαθμολογηθεί από μεγάλο δείγμα στάθμισης ως προς τις διαστάσεις του σθένους, διέγερσης, και ελέγχου και για τους σκοπούς του πειράματος επιλέχθηκαν έτσι ώστε ο φόβος να αντιπροσωπεύει συναισθήματα υψηλό σε διέγερση και αρνητικό σε σθένος, η λύπη συναισθήματα χαμηλό σε διέγερση και αρνητικό σε σθένος, η χαρά υψηλό σε διέγερση και θετικό σε σθένος ενώ η ηρεμία χαμηλό σε διέγερση και θετικό σε σθένος. Η μεθοδολογία αυτή επέτρεψε την κατανόηση της επίδρασης του σθένους και της διέγερσης ξεχωριστά. Μετά από κάθε συναισθηματική συνθήκη οι συμμετέχοντες απαντούσαν σε προβολικά τεστ που μετρούν την ΕΕΠ. Ταυτόχρονα, ο ορθός χειρισμός του συναισθήματος επιβεβαιώθηκε μέσα από ψυχοφυσιολογικές μετρήσεις της διέγερσης του αυτόνομου νευρικού συστήματος (διάσταση της διέγερσης) και των μυών του προσώπου που σχετίζονται με συναισθηματικές εκφράσεις (διάσταση του σθένους).

Στο πρώτο πείραμα βρέθηκε ότι ο φόβος, δηλαδή το συναισθήματα που ήταν αρνητικό και υψηλό σε διέγερση, προκάλεσε την περισσότερη ΕΕΠ, ενώ δεύτερο ήταν το συναισθήματα της ηρεμίας. Το απρόσμενο αποτέλεσμα ως προς την ηρεμία ερμηνεύτηκε ως μια ιδιαίτερη περίπτωση ΕΕΠ σε περιπτώσεις όπου τίποτα άλλο δεν απαιτεί προσοχή και έτσι ο εαυτός ξεχωρίζει από το φόντο. Στο δεύτερο πείραμα, ο φόβος, αυτή τη φορά ακολουθούμενος από τη χαρά, οδήγησαν στην περισσότερη ΕΕΠ, προσφέροντας στήριξη στην ιδέα ότι είναι κυρίως η διάσταση της διέγερσης που σχετίζεται με αυξημένη προσοχή προς τον εαυτό. Και στα δύο πειράματα το συναισθήματα της λύπης, που μέχρι τη στιγμή εκείνη αποτελούσε το πρότυπο αρνητικού συναισθήματος για τις προηγούμενες έρευνες, σχετιζόταν με το χαμηλότερο επίπεδο προσοχής προς τον εαυτό. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι στις προηγούμενες έρευνες πιθανόν να μην ήταν η ίδια η λύπη που αύξανε την ΕΕΠ αλλά η υψηλή διέγερση που άθελά τους οι ερευνητές προκαλούσαν στη διαδικασία χειρισμού του αρνητικού αυτού συναισθήματος. Όταν η λύπη ορίστηκε λειτουργικά ως χαμηλό σε διέγερση συναισθήματα, η σχέση του με την εστιαζόμενη στον εαυτό προσοχή εξαλείφθηκε.

Σε μια άλλη μελέτη (Panayiotou, 2008) δόθηκαν σε συμμετέχοντες παρόμοια σενάρια που περιέγραφαν μια σειρά από συναισθηματικές καταστάσεις και τους ζητήθηκε να τις βαθμολογήσουν σε διάφορες διαστάσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τις υψηλότερες βαθμολογίες ΕΕΠ είχαν τα σενάρια που μιλούσαν για καταστάσεις πένθους (υψηλό σε διέγερση, αρνητικό συναισθήματα) ακολουθούμενα από σενάρια ηρεμίας, όπως και στην προηγούμενη μελέτη. Σε συσχετίσεις ανάμεσα στην ΕΕΠ και τις διαστάσεις του σθένους, διέγερσης και ελέγχου που έγιναν ξεχωριστά για κάθε συναισθηματική συνθήκη, φάνηκε ότι στην περίπτωση του φόβου και της χαράς, η προσοχή προς το περιβάλλον (χαμηλή ΕΕΠ) συσχετιζόταν σημαντικά με τον υψηλό έλεγχο, ενώ στην περίπτωση της χαράς και με το θετικό σθένος.

Αν και τα δικά μας ευρήματα φαίνεται να υποστηρίζουν περαιτέρω ότι η διάσταση της δι-

έγερσης αυξάνει την προσοχή προς τον εαυτό, το συμπέρασμα αυτό δεν είναι καταληκτικό αφού κάποια από τα ευρήματα δείχνουν ότι ρόλο παίζει και η διάσταση του ελέγχου, πράγμα που χρήζει περαιτέρω διερεύνησης.

Στο δεύτερο μέρος του άρθρου αυτού παρουσιάζεται περιληπτικά μια ακόμα μελέτη από το εργαστήριο μας που στόχευσε στο να διερευνήσει ακριβώς αυτό το ερώτημα.

### **Ο ρόλος της διάστασης του ελέγχου στην εσπιαζόμενη στον εαυτό προσοχή**

Προηγούμενες μελέτες έχουν παρουσιάσει αλληλοσυγκρουόμενα αποτελέσματα σχετικά με το ποια διάσταση της συναισθηματικής εμπειρίας είναι που σχετίζεται με την ΕΕΠ. Η υπόθεση που εξετάστηκε στην παρούσα έρευνα ήταν ότι η προσοχή στον εαυτό θα ήταν χαμηλότερη όταν το άτομο πιστεύει πως έχει τον έλεγχο/ή είναι κυρίαρχο σε μια συναισθηματική κατάσταση,

γιατί στην περίπτωση αυτή η ανάγκη για ψάξιμο τρόπων αντίδρασης είναι μειωμένη και η δράση είναι σαφής. Αντίθετα, προβλέψαμε ότι οι συμμετέχοντες θα είχαν αυξημένη ΕΕΠ σε περιπτώσεις όπου η αίσθηση ελέγχου ήταν μειωμένη γιατί μια τέτοια κατάσταση απαιτεί αυτό-συγκέντρωση και προβληματισμό για τον τρόπο αντίδρασης. Για το σκοπό αυτό μελετήθηκαν οι συσχετίσεις ανάμεσα στις βασικές διαστάσεις του συναισθήματος. Στη μελέτη αυτή, αποφασίστηκε να κρατηθούν όσο το δυνατόν σταθερές οι άλλες δύο βασικές διαστάσεις του σθένους και της διέγερσης. Συνεπώς, όλα τα σενάρια που οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να φανταστούν είχαν να κάνουν με καταστάσεις που συνήθως προκαλούν έντονο άγχος, δηλαδή ήταν όλα υψηλά σε διέγερση και αρνητικά σε σθένος.

### **Μέθοδος**

*Δείγμα:* Τριάντα-τέσσερις προπτυχιακοί φοιτητές (στοιχεία για την ηλικία δεν τηρήθηκαν για-

**Πίνακας 1**  
**Παραδείγματα σεναρίων που χρησιμοποιήθηκαν στο πείραμα**

<b>Τύπος Σεναρίου</b>	<b>Σενάριο</b>
Κοινωνική Φοβία	«Στέκομαι σαν παγωμένος/η μπροστά σε ένα κοινό 100 ατόμων ενώ ετοιμάζομαι να κάνω μία ομιλία. Νιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πολύ δυνατά και το στόμα μου στεγνό»
Ειδική Φοβία-Zωοφοβία	«Περπατώντας στο πάρκο βλέπω από μακριά έναν φίλο μου να έρχεται κρατώντας από το λουρί το σκύλο του. Στη θέα του σκυλιού, ιδρώνω, το στομάχι μου δένεται κόμπο και ετοιμάζομαι να αλλάξω δρόμο για να μην τους συναντήσω.»
Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή	«Ο αδελφός/η μου έχει αποφασίσει να βγει με το αυτοκίνητο και φοβάμαι ότι θα πάθει κάποιο σοβαρό ατύχημα. Στη σκέψη μου τον/τη βλέπω τραυματισμένο/η στην μέση του δρόμου και νιώθω το στομάχι μου να σφίγγεται.»
Διαταραχή Πανικού	«Ενώ βρίσκομαι στην εξοχή με τους φίλους μου, αρχίζω να σκέφτομαι πόσο μακριά είμαστε από τη πόλη. Το στομάχι μου σφίγγεται και οι παλμοί μου ανεβαίνουν, ενώ αισθάνομαι ότι θα πεθάνω πριν μπορέσω να φτάσω σε ένα νοσοκομείο.»

τί όλοι ήταν φοιτητές τυπικής ηλικίας στο πρώτο έτος σπουδών, δηλαδή περίπου από 18-20 ετών) συμμετείχαν στην έρευνα εθελοντικά από τους οποίους μόνο οι τρεις ήταν άνδρες και γι' αυτό η μεταβλητή «φύλο» δεν εξετάστηκε στις αναλύσεις που ακολούθησαν.

**Υλικά:** Για σκοπούς της έρευνας δημιουργήθηκαν 80 γραπτά σενάρια, που περιέγραφαν καταστάσεις φόβου και άγχους, οι οποίες τυπικά απασχολούν άτομα που πάσχουν από α) Κοινωνική Φοβία, β) Διαταραχή Πανικού, γ) Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή, και δ) Ειδική Φοβία/Ζωοφοβία. Είκοσι σενάρια αντιπροσώπευαν την κάθε μία από τις αγχώδεις καταστάσεις. Κάθε σενάριο αποτελούσαν δύο σύντομες προτάσεις, στις οποίες γινόταν όσο το δυνατό πιο ακριβής περιγραφή της κατάστασης, και της συναισθηματικής αντίδρασης του πρωταγωνιστή (που ήταν πάντα ο εαυτός). Ο πίνακας 1 παρουσιάζει παραδείγματα σεναρίων που αντιστοιχούν σε κάθε τύπο αγχώδους διαταραχής. Τα σενάρια αρχικά βαθμολογήθηκαν από 2 μεταπτυχιακούς φοιτητές ψυχολογίας, ως προς το πόσο ταίριαζαν με την διαταραχή την οποία περιέγραφαν, και με βάση τις βαθμολογίες έγιναν οι ανάλογες διορθώσεις.

**Διαδικασία:** Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ένα ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε για σκοπούς της έρευνας, σε ομαδικές συναντήσεις. Το ερωτηματολόγιο παρουσίαζε σε ανακατεμένη σειρά τα σενάρια και για το κάθε ένα ζητούσε από τους συμμετέχοντες να το βαθμολογήσουν σε 4 διαστάσεις και 4 βασικά, αρνητικά συναισθήματα σε μια επτα-βάθμια κλίμακα. Οι διαστάσεις ήταν α) Σθένος (1= πολύ αρνητικό, 7= πολύ θετικό), β) Διέγερση (1=χαμηλή διέγερση, 7=υψηλή διέγερση), Έλεγχος (1=καθόλου έλεγχο της κατάστασης, 7=σε απόλυτο έλεγχο της κατάστασης) και Κατεύθυνση Προσοχής (1=προσοχή προς τον εαυτό, 7=προσοχή προς το περιβάλλον). Όσο αφορά στα συναισθήματα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν το βαθμό στον οποίο το σενάριο τους προκαλούσε Φόβο, Θυμό, Λύπη και Αηδία (1=καθόλου, 7=Πάρα πολύ). Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να φανταστούν κάθε σενάριο, σαν να το ζούσαν πραγματικά εκείνη τη στιγμή, πριν το βαθμολογήσουν.

## Αποτελέσματα

Για κάθε ένα από τα 80 σενάρια πρώτα υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι των συμμετεχόντων σε κάθε μια από τις διαστάσεις και συναισθήματα που βαθμολογήθηκαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλα βαθμολογήθηκαν ως υψηλά σε διέγερση και αρνητικά σε σθένος, δηλαδή πάνω από το μέσο όρο της κλίμακας. Για το σθένος, ο  $M.O. = 2,64$ ,  $T.A. = 0,52$  και για τη διέγερση ο  $M.O. = 4,94$ ,  $T.A. = 0,60$ . Κατά συνέπεια, οι δύο αυτές βασικές διαστάσεις δεν διαφοροποιούσαν τα σενάρια μεταξύ τους, όπως ήταν και ο στόχος. Για τον έλεγχο ( $M.O. = 3,99$ ,  $T.A. = 0,59$ ), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα σενάρια βαθμολογήθηκαν γύρω στο μέσο όρο της κλίμακας.

Ο πίνακας 2 δείχνει τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις συσχέτισης Pearson ανάμεσα στις 4 διαστάσεις και τις 4 συναισθηματικές κατηγορίες στις οποίες βαθμολογήθηκε το κάθε σενάριο. Αρχικά υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι όλων των σεναρίων για κάθε συμμετέχοντα στην κάθε διάσταση ή συναίσθημα και με βάση αυτά τα δεδομένα έγιναν οι συσχετίσεις. Όπως φαίνεται στο πίνακα, η διάσταση του ελέγχου ήταν αυτή που συσχετιζόταν με τη διάσταση της «κατεύθυνσης συναισθήματος,» δηλαδή του βαθμού που οι συμμετέχοντες έκριναν υποκειμενικά εάν η προσοχή τους ήταν επικεντρωμένη προς το περιβάλλον ή προς τον εαυτό: Ο πίνακας παρουσιάζει επίσης τη θετική συσχέτιση ανάμεσα στον Έλεγχο και το θετικό Σθένος και την αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στη Διέγερση και το Σθένος (όσο πιο αρνητικό το σενάριο, τόσο πιο υψηλή η διέγερση). Τέλος, ο πίνακας παρουσιάζει επίσης τις συσχετίσεις της Κατεύθυνσης Συναισθήματος με τις βαθμολογίες των σεναρίων στα 4 βασικά συναισθήματα. Όπως φαίνεται, η ΕΕΠ σχετιζόταν με υψηλότερη βαθμολογία φόβου και αηδίας, που είναι συναισθήματα αρνητικά, υψηλά σε διέγερση και χαμηλά σε έλεγχο.

## Συζήτηση Αποτελεσμάτων Πειράματος

Τα εμπειρικά δεδομένα από το πείραμα επιβεβαίωσαν σε μεγάλο βαθμό τις προβλέψεις

Πίνακας 2

Συσχετίσεις ανάμεσα σε όλες τις διαστάσεις του συναισθήματος που μετρήθηκαν (Σθένος, Διέγερση, Έλεγχος, Κατεύθυνση Προσοχής) και των τεσσάρων συναισθημάτων στα οποία βαθμολογήθηκαν (Φόβος, Θυμός, Λύπη, Αηδία).

	Σθένος	Διέγερση	Έλεγχος	Κατεύθυνση Προσοχής	Φόβος	Θυμός	Λύπη
1. Σθένος <sup>1</sup>	-						
2. Διέγερση	-.24**	-					
3. Έλεγχος	.33**	-.05	-				
4. Κατεύθυνση Προσοχής <sup>2</sup>	-.01	.09	.26**	-			
5. Φόβος	-.48**	.42**	-.30**	-.16	-		
6. Θυμός	-.20*	.10	-.13	-.05	.37**	-	
7. Λύπη	-.32**	-.03	-.07	-.20*	.40**	.69**	-
8. Αηδία	-.14	.17	-.24**	.02	.38**	.38**	.19*

Σημειώσεις:  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ . Οι συσχετίσεις έγιναν στο μέσο όρο των βαθμολογιών του κάθε συμμετέχοντα για όλα τα σενάρια στην κάθε διάσταση ή συναίσθημα.

<sup>1</sup> Μεγαλύτερο σκορ = πιο θετικό συναίσθημα.

<sup>2</sup> Μεγαλύτερο σκορ = περισσότερη προσοχή προς το περιβάλλον

μας. Όσο λιγότερη ήταν η αίσθηση ελέγχου στη συναισθηματική κατάσταση, τόσο μεγαλύτερη η προσοχή προς τον εαυτό, πράγμα που τονίζει τη σημασία αυτής της διάστασης της συναισθηματικής εμπειρίας στην ΕΕΠ. Άλλα επιμέρους ευρήματα, που δείχνουν κυρίως ότι η έρευνα αυτή επιβεβαιώνει αυτά που βρήκαμε προηγουμένως (Panayiotou, 2008), είναι η αρνητική συσχέτιση μεταξύ Σθένους και Διέγερσης (όσο πιο αρνητικό το συναίσθημα, τόσο μεγαλύτερη η διέγερση) και η θετική συσχέτιση μεταξύ Σθένους και Ελέγχου (όσο θετικότερο το συναίσθημα, τόσο μεγαλύτερη η αίσθηση ελέγχου σε μια κατάσταση). Επίσης, τα ευρήματα δείχνουν ότι καταστάσεις ΕΕΠ συσχετίζονταν από τους συμμετέχοντες με τα αισθήματα του φόβου και της αηδίας.

Αξιοσημείωτο σε σχέση με τις υποθέσεις μας είναι και το εύρημα ότι, όταν οι συμμετέχοντες δήλωναν ότι αισθάνονταν περισσότερη λύπη, δήλωναν και περισσότερη προσοχή προς τον εαυτό. Αυτό είναι διαφορετικό από το τι βρήκαν οι Panayiotou, Brown και Vrana (2007), όπου η λύπη

σχετιζόταν με τη λιγότερη προσοχή προς τον εαυτό. Η πιθανότερη επεξήγηση της διαφοράς είναι ότι εδώ, όλα τα σενάρια, ακόμα και όταν προκαλούσαν και αισθήματα λύπης, ήταν κυρίως φοβικές καταστάσεις, υψηλές σε διέγερση, ενώ στην έρευνα των Panayiotou, Brown και Vrana (2007) τα σενάρια είχαν οριστεί να είναι χαμηλά σε διέγερση, και περιγράφονταν ως σενάρια λύπης από τους ερευνητές και όχι υποκειμενικά από τους συμμετέχοντες όπως εδώ.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι σε καταστάσεις έλλειψης ελέγχου γίνεται ακόμα πιο επιτακτική η ανάγκη για εσωτερική ρύθμιση της συμπεριφοράς, εξεύρεσης στρατηγικών και προγραμματισμού. Λόγω όμως του ότι όλα τα σενάρια ήταν αρνητικά και υψηλά σε διέγερση δεν ήταν δυνατόν να διασαφηνισθεί εάν οι δύο αυτές συνθήκες αποτελούν προϋπόθεση για την αύξηση της προσοχής στον εαυτό ή εάν από μόνη της η έλλειψη ελέγχου μπορεί να την προκαλέσει σε οποιαδήποτε συναισθηματική κατάσταση. Επόμενες έρευνες οφείλουν να διερευνήσουν ξανά κα-

ταστάσεις που προκαλούν συναισθήματα υψηλά και χαμηλά σε διέγερση και θετικά και αρνητικά σε σθένος, μεταβάλλοντας όμως συστηματικά το βαθμό στον οποίο ο πρωταγωνιστής ελέγχει τα γεγονότα. Με τον τρόπο αυτό θα διαφανεί εάν ο έλεγχος είναι από μόνος του σημαντικός στο να στρέφει την προσοχή προς τον εαυτό ή εάν υπάρχει αλληλεπίδραση με μια ή περισσότερες από τις άλλες δύο βασικές διαστάσεις των συναισθημάτων.

### Γενικά συμπεράσματα.

Από την πιο πάνω σύνοψη της βιβλιογραφίας και των δικών μας ευρημάτων είναι σαφές ότι η ΕΕΠ είναι μια βασική λειτουργία της ρύθμισης της φυσιολογικής, καθημερινής συμπεριφοράς του ατόμου. Πιθανόν να σχετίζεται με θετικό συναίσθημα όταν το άτομο δείχνει να τα «πάει καλά» ως προς την επίτευξη των στόχων του, και με αρνητικό όταν διαφαίνεται να υπάρχει μεγάλη απόσταση από το στόχο που είναι δύσκολη να καλυφθεί. Κάποιες συναισθηματικές καταστάσεις συντείνουν στην αύξηση της εστιαζόμενης στον εαυτό προσοχής αφού σηματοδοτούν την ανάγκη για αυτό-ρύθμιση και προγραμματισμό της συμπεριφοράς, αν και δεν είναι ακόμα απόλυτα σαφές ποιες είναι οι συνθήκες αυτές. Αυτό μπορεί να συμβαίνει όταν η διάθεση είναι αρνητική, ή όταν απαιτείται περισσότερη δραστηριότητα και διέγερση, ή όπου υπάρχει λιγότερος έλεγχος. Περαιτέρω έρευνα, στην οποία οι διαστάσεις του συναισθήματος ελέγχονται και απομονώνονται συστηματικά μέσα από πειραματικούς χειρισμούς, είναι απαραίτητη για να ξεκαθαρίσει περισσότερο το τοπίο.

Όπως έχει καταδείξει η ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, η ΕΕΠ είναι άρρητο συστατικό της διαρκούς αξιολόγησης του εαυτού κατά την προσέγγιση σε σημαντικούς στόχους, και είναι ο μηχανισμός ο οποίος οδηγεί στην ομαλή ρύθμιση της συμπεριφοράς. Από τη στιγμή που η φυσιολογική αυτή λειτουργία περιλαμβάνει αξιολόγηση του εαυτού, είναι αναμενόμενο ότι θα σχετίζεται με συναισθηματικό σθένος (θετικό ή

αρνητικό συναίσθημα) και τα εμπειρικά δεδομένα το επιβεβαιώνουν. Το αρνητικό συναίσθημα τείνει να προέρχεται αυτό ένα συγκεκριμένο τρόπο εστίασης στο εαυτό, που περιλαμβάνει έντονη αυτοκριτική και αναμάρτημα αρνητικών γεγονότων (Panayiotou, & Kokkinos, 2006, Nolen-Hoeksema, 1991). Στα τυπικά άτομα, και στο πλαίσιο της τυπικής καθημερινής εμπειρίας, αντίθετα με την αρχική πρόβλεψη των Duval και Wicklund, το συνεπαγόμενο συναίσθημα δεν είναι πάντα αρνητικό, αφού πολλές φορές το άτομο θα κρίνει ότι ο στόχος είναι εφικτός ή ότι μπορεί να έχει πρόσβαση στους απαραίτητους πόρους. Τότε, η συμπεριφορά συνεχίζεται ομαλά με το άτομο να προσεγγίζει τους εφικτούς στόχους και να απομακρύνεται ή να αναθεωρεί τους ανέφικτους. Ίσως και επειδή στις καταστάσεις αυτές το άτομο έχει αυξημένο αίσθημα ελέγχου («μπορώ να τα καταφέρω»), η ΕΕΠ προσοχή δεν προκαλεί χρόνια αρνητικά συναισθήματα.

Στην περίπτωση της ψυχοπαθολογίας η φυσιολογική λειτουργία της αυτό-ρύθμισης δυσλειτουργεί. Είτε γιατί το άτομο διακατέχεται από προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες που προκαλούν αισθήματα ανεπάρκειας, είτε γιατί η αυξημένη χρόνια υπερδιέγερση που σχετίζεται με ορισμένες παθήσεις στενεύει τα όρια της προσοχής και τονίζει το αίσθημα κινδύνου και των προσωπικών ελλείψεων, το άτομο παγιδεύεται σε μια διαρκή και δύσκαμπτη κατάσταση εστιαζόμενης στον εαυτό προσοχής. Στην επίμονη προσπάθεια του να σμικρύνει το χάσμα από τον επιθυμητό αλλά ανέφικτο στόχο, το άτομο διακατέχεται από αρνητικά συναισθήματα, πράγμα το οποίο αυξάνει την ΕΕΠ, που με τη σειρά της τονίζει ακόμα περισσότερο την σημαντικότητα των προσωπικών ελλείψεων και αρνητικών συναισθημάτων. Πέρα από το γνωστικό μηχανισμό της σμίκρυνσης του πεδίου της προσοχής, τα συναισθήματα σχετίζονται και με συγκεκριμένες τάσεις συμπεριφοράς. Όπως έχει διαφανεί, τόσο η διέγερση που προκαλεί η κατάσταση, όσο και η αρνητικότητα ίσως σχετίζονται με την τάση για ενεργή δράση και συγκέντρωση στο στόχο ενώ η έλλειψη ελέγχου μπορεί να ενεργοποιεί ακόμα περισσότερο την ανάγκη για αυτό-συγκέντρωση, αυτό-ρύθμιση και απο-

φυγή της ενεργής δράσης (Panayiotou, Karekla, & Mete, 2014). Περαιτέρω έρευνα με προσεκτικό έλεγχο των διαστάσεων αυτών είναι απαραίτητη για να διαλευκάνει εάν μία από αυτές τις διαστάσεις ή ο συνδυασμός ορισμένων είναι απαραίτητες για την ΕΕΠ και την ενεργοποίηση των προσπαθειών αυτό-ρύθμισης. Σε κάθε περίπτωση όμως, φαίνεται ότι το συναίσθημα είναι άρρητα συνδεδεμένο τόσο με την εστίαση της προσοχής στον εαυτό όσο και με την ομαλή ρύθμιση της συμπεριφοράς.

### Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Alden, L. E., Teschuk, M. & Tee, K. (1992). Public self-awareness and withdrawal from social interactions. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 249-267.
- Barlow, D. H. (1991). Disorders of emotion. *Psychological Inquiry*, 2, 58-71.
- Beck, J. F., & Barlow, D. H. (1984). Current conceptualizations of sexual dysfunction: A review and an alternative perspective. *Clinical Psychology Review*, 4, 363-378.
- Blascovich, J., Mendes, W. B., Hunter, S. B., & Salomon, K. (1999). Social "facilitation" as challenge and threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 68-77.
- Bradley, M. M. (1994). Emotional memory: A dimensional analysis (pp. 97-134). In van Goozen, S., Van de Poll, N. E., & Sergeant, J. A. (Eds.). *Emotions: Essays on emotion theory*. Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bradley, M.M. & Lang, P.J. (1994). Measuring emotion: The Self-Assessment Manikin (SAM) and the semantic differential. *Journal of Experimental Psychiatry & Behavior Therapy* 25, 49-59.
- Bradley, M. M. & Lang, P. J. (2000). Measuring emotion: Behavior, feeling and physiology. In R. Lane & L. Nadel (Eds.), *Cognitive neuroscience of emotion* (pp. 242-276). New York: Oxford University Press.
- Carr, S. J., Teasdale, J. D., & Broadbent, D. (1991). Effects of induced elated and depressed mood on self-focused attention. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 273-275.
- Carver, C. S. (1979). A cybernetic model of self-attention processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1251-1280.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1981). The self-attention-induced feedback loop and social facilitation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 17, 545-568.
- Daly, J. A., Vangelisti, A. L., & Laurence, S. G. (1989). Self-focused attention and public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences*, 8, 903-913.
- Duval, S. T., Silvia P., & Lalwani, N. (2001). *Self-awareness & causal attribution. A dual systems theory*. Boston, MA: Kluwer Academic Publishers.
- Duval, S. & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Fenigstein, A. and Carver, C.S., 1978. Self-focusing effects of heartbeat feedback. *Journal of Personality and Social Psychology* 47, pp. 75-86
- Gibbons, F. X. (1991). Self-evaluation and self-perception: The role of attention in the experience of anxiety. In R. Schwarzer & R. Wicklund (Eds.), *Anxiety and self-focused attention* (pp. 15-25). London: Harwood.
- Green, J. D., & Sedikidis, C. (1999). Affect and self-focus revisited: The role of affect orientation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 104-119.
- Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1986). Persistent high self-focus after failure and low self-focus after success: The depressive self-focusing style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1039-1044.
- Grisham, J. R., King, B. J., Makkar, S. R., & Felmingham, K. L. (2014). The contributions of arousal and self-focused attention to avoidance in social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28, 303-320.
- Grol, M., Koster, E. H., Bruyneel, L., & De Raedt, R. (2014). Effects of positive mood on attention broadening for self-related information. *Psychological Research*, 78(4), 566-573.
- Gotlib, I. H. (1984). Depression and general psychopathology in university students. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 19-30.
- Heiman, J. R. & Rowland D. L. (1989). Affective and physiological sexual response patterns: The effects of instructions on sexually functional and dysfunctional men. *Journal of Psychosomatic Research*, 27, 1983, 105-116.
- Hoffmann, S. G. (2000). Self-focused attention before and after treatment of social phobia. *Behavior Research and therapy*, 38, 717-725.
- Hofmann, S. G., Asmundson, G. J., & Beck, A. T. (2013). The science of cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44, 199-212.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Klein, J. F. (1990). Social anxiety and the recall of interpersonal information. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 4, 185-195.

- Huguet, P., Galvaing, M. P., Monteil, J., M., & Dumas, F. (1999). Social presence effects in the Stroop task. Further evidence for an attentional view of social facilitation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1011-1025.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- Ingram, R. E., Johnson, B. R., Bernet, C. Z., Dombek, M. & Rowe, M. K. (1992). Vulnerability to distress: Cognitive and emotional reactivity in chronically self-focused individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 451-472.
- Jakymyn, A. K., & Harris, L. M. (2011). Self-focused attention and social anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 64, 61-67.
- Judah, M. R., Grant, D. M., & Carlisle, N. B. (2015). The effects of self-focus on attentional biases in social anxiety: An ERP study. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 16, 393-405.
- Kaplan, H. S. (1987). *Sexual aversion, sexual phobias, and panic disorder*. New York: Brunner/Mazel.
- Klauer, K. C., Herfordt, J., & Voss, A. (2008). Social presence effects on the stroop task: Boundary conditions and an alternative account. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 469-476.
- Krohne, H.W., Pieper, M., Knoll, N., & Breimer, N. (2002). The cognitive regulation of emotions: The role of success vs. failure experience and coping dispositions. *Cognition and Emotion*, 16, 217-243.
- Lang, P. J. (1984). Cognition in emotion: Concept and action. In C. Izard, J. K. Kagan, & R. Zajonc (Eds.), *Emotions, Cognition, and Behavior* (pp. 192-226). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50, 372-385.
- MacLeod, C., Mathews, A., & Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 15-20.
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 122, 339.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Panayiotou, G. (2008). Emotional dimensions reflected in ratings of affective scripts. *Personality and Individual Differences*, 44, 1795-1806.
- Panayiotou, G., Brown, R., & Vrana, S. R. (2007). Emotional dimensions as determinants of self-focused attention. *Cognition & Emotion*, 21, 982-998.
- Panayiotou, G., Karekla, M., & Mete, I. (2014). Dispositional coping in individuals with anxiety disorder symptomatology: Avoidance predicts distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 314-321.
- Panayiotou, G., Karekla, M., & Panayiotou, M. (2014). Direct and indirect predictors of social anxiety: The role of anxiety sensitivity, behavioral inhibition, experiential avoidance and self-consciousness. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1875-1882.
- Panayiotou, G., & Kokkinos, C. M. (2006). Self-consciousness and psychological distress: A study using the Greek SCS. *Personality and Individual Differences*, 41, 83-93.
- Panayiotou, G., & Papageorgiou, M. (2007). Depressed mood: The role of negative thoughts, self-consciousness, and sex role stereotypes. *International Journal of Psychology*, 42, 289-296.
- Panayiotou, G. & Vrana, S. R. (1998). Effect of self-focus attention on the startle reflex, heart rate and memory performance among socially anxious and non-anxious individuals. *Psychophysiology*, 35, 1-9.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S. & Hamilton, J. (1990). A terror management analysis of self-awareness and anxiety: The hierarchy of terror. *Anxiety Research*, 2, 177-195.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Russell, J. A. & Mehrabian, A. (1977). Evidence for a three-factor theory of emotions. *Journal of Research in Personality*, 11, 273-294.
- Salovey, P. (1992). Mood – induced self-focused attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 699-707.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1977). Self-focused attention and the experience of emotion: Attraction, repulsion, elation and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 625-636.
- Sedikides, C. (1992). Mood as a determinant of attentional focus. *Cognition and Emotion*, 6, 129-148.
- Strahan, E. Y., Panayiotou, G., Clements, R., & Scott, J. (2011). Beer, wine, and social anxiety: Testing the

- "self-medication hypothesis" in the US and Cyprus. *Addiction Research & Theory*, 19, 302-311.
- Wegner, D. M. & Giuliano, T. (1980). Arousal-induced attention to self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 719-726.
- Wegner, D. M. & Giuliano, T. (1983). On sending artifact in research of artifact: Reply to McDonald, Harris, and Maher. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 290-293.
- Witvliet, C. V., & Vrana, S. R. (1995). Psychophysiological responses as indices of affective dimensions. *Psychophysiology*, 32, 436-443.
- Wicklund, R. A., & Hormuth, S. E. (1981). On the functions of the self: A reply to Hull and Levy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1029-1037.
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., & Goldsamt, L. A. (1990). Does affect induce self-focused attention? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 899-908.
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139, 1036.
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., Stone, A. A., & Rachmiel, T. B. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1027, 1036.
- Woody, S. R. & Rodriguez, B. F. (2000). Self-focused attention and social anxiety in social phobics and normal controls. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 473-488.
- Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149, 269-274.

## **Associations between emotions, self-focused attention and self-regulation**

GEORGIA PANAYIOTOU<sup>1</sup>

DEMETRIS AGORASTOS<sup>1</sup>

### **ABSTRACT**

The present study has two aims: First it summarizes current theory and research on the association between self-consciousness/self-focused attention and different aspects of emotions in both typical and clinical populations. Second, it presents some new findings which address this association. As described in the literature, in the process of achieving one's goals the individual compares oneself with standards and regulates one's behavior, making behavioral adjustments or changing the goal in order to minimize the difference between one's current status and one's goals. During this self-evaluation process, which is an inherent part of self-regulation, attention is focused on the self and can be related to either positive or negative emotions depending on the subjective evaluation regarding the likelihood of achieving one's goals. In psychopathology this process seems to dysfunction, so that the individual is trapped in a vicious cycle of negative emotion and increased self-focused attention/self-consciousness. Research suggests that specific emotions, or their dimensions are associated with increased self-focused attention but it remains unclear which these dimensions are and how are related to psychopathology. The findings we present attempt to separate the effects of the basic affective dimensions of valence, arousal and dominance on increased self-focused attention.

*Keywords:* Emotion, Valence, Arousal, Self-focused attention, Self-Regulation.

1. University of Cyprus

\* Correspondence: Gerogia Panayiotou, Department of Psychology, University of Cyprus, P.O. Box 20537, 1678 Nicosia, Cyprus. T35722892081. Fax: 35722892071, e-mail:georgiap@ucy.ac.cy.