

Uniwersytet Jagielloński w Krakowie. Studium Pedagogiczne

KATARZYNA BARANI, KRZYSZTOF T. PIOTROWSKI

ORCID: 0000-0003-1756-8674; katarzyna.barani@uj.edu.pl

ORCID: 0000-0002-7828-0589; k.t.piotrowski@uj.edu.pl

*Procesy uwagi a lęk społeczny w sytuacji wystąpienia
publicznego*

Attention Processes and Social Anxiety in Public Speaking

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Barani, K., Piotrowski, K. (2021). Procesy uwagi a lęk społeczny w sytuacji wystąpienia publicznego. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 34(3), 135–146. 10.17951/j.2021.34.3.135-146.

ABSTRAKT

W artykule podjęto próbę analizy związku pomiędzy procesami uwagi a lękiem społecznym w sytuacji wystąpienia publicznego. Analizy teoretyczne zostały oparte na klasycznych założeniach oraz aktualnych badaniach z paradygmatu poznawczego i poznawczo-behawioralnego. Badanie miało wstępnie zweryfikować założenia wynikające z modelu poznawczego wystąpień publicznych. W grupie 187 studentów Uniwersytetu Jagiellońskiego przeprowadzono badania ankietowe. Respondenci odpowiedzieli na sześć pytań dotyczących subiektywnej oceny lęku i subiektywnej oceny ukierunkowania uwagi w trakcie wystąpień publicznych. Zgodnie z postawionymi hipotezami osoby o wysokim lęku silniej skupiają uwagę na sobie, a osoby o niskim lęku silniej skupiają uwagę na treści wystąpienia. Wydaje się, że zarówno osoby nisko lękowe, jak i osoby odczuwające silny lęk mogą silnie skupiać się na publiczności, chociaż występują różne mechanizmy psychologiczne tego kierunku tendencyjności uwagi. Wyniki badań częściowo potwierdzają oczekiwane kierunki związku pomiędzy subiektywnie odczuwaną tendencyjnością uwagi a szacowanym poziomem lęku przed wystąpieniami publicznymi i są zgodne z przewidywaniami teoretycznymi. Wyniki dotyczące związków siły lęku z kierowaniem uwagi na publiczność nie dają wystarczających podstaw ani do odrzucenia, ani do przyjęcia hipotez. Uzyskane wyniki mogą stanowić ważną podstawę dla praktycznej pracy terapeutycznej w paradygmacie poznawczo-behawioralnym. Ponadto wskazują na konieczność uwzględniania zjawiska tendencyjności uwagi w przeciwdziałaniu zaburzeniom lękowym.

Słowa kluczowe: uwaga; lęk społeczny; wystąpienia publiczne; zaburzenia lękowe

WPROWADZENIE

Wiele badań nad tendencyjnością uwagi w stanie lęku wskazuje na automatyczny, nieuświadomiany proces orientowania na zagrożenie (Mathews, MacKintosh, 1998). Drugi kierunek analizy powiązań między uwagą i lękiem opiera się na badaniach świadomych działań osób o wysokim poziomie lęku, w sytuacjach trudnych. Wyniki sugerują, że przyczyną tendencyjności uwagi mogą być nieskuteczne strategie kontrolowanego przekierowywania uwagi z informacji zagrażających (odwracanie uwagi lub unikanie przetwarzania bodźców lękotwórczych) (por. Holas, Brzezicka, 2009). Z punktu widzenia praktyki psychologicznej oba te uwagowe źródła zniekształceń informacji są istotne i silnie związane z poziomem lęku. Świadomość tych związków jest kluczowa w projektowaniu metod leczenia, a także w przeciwdziałaniu zaburzeniom lękowym. W artykule skupiono się na uświadamianym aspekcie kierowania uwagą. Jest to związane przede wszystkim z koniecznością zweryfikowania założeń dotyczących obiektów świadomego skupiania uwagi w sytuacjach lękotwórczych, takich jak wystąpienia publiczne.

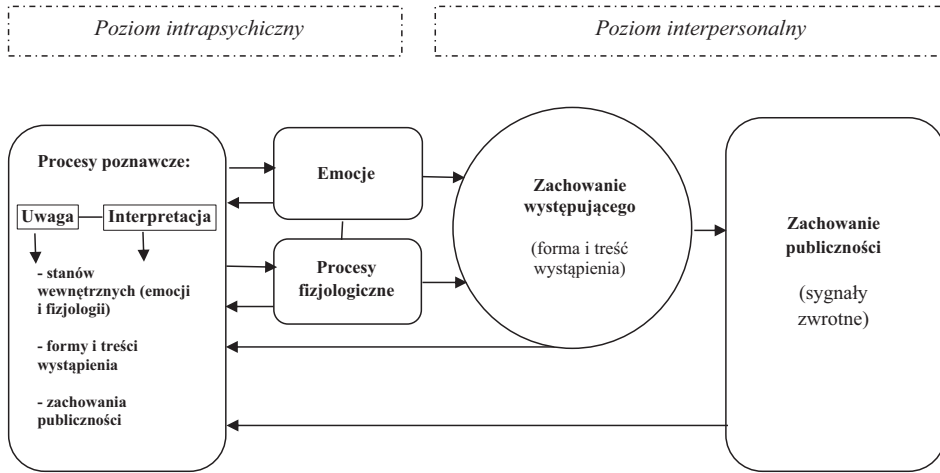
Procesy poznawcze, emocjonalne i fizjologiczne oraz zachowanie człowieka są ze sobą ściśle powiązane, tworzą sieć skomplikowanych sprzężeń zwrotnych i oddziałują na siebie w różny sposób. Uświadamianie tych powiązań i ich elastyczne zmiany są elementem terapii poznawczo-behawioralnej (por. Ellis, 1999; Beck, Emery, Greenberg, 2005). W zaburzeniach lękowych można zidentyfikować pewien specyficzny i mało elastyczny sposób przetwarzania informacji na poziomie poznawczym (Beck i in., 2005; Wells, 2010; Bourne, 2011). W modelach poznawczych lęku społecznego i fobii społecznej podkreśla się tendencyjność uwagi jako proces pierwotnie uruchamiający negatywne przekonania o sobie jako obiekcie oceny społecznej, co wtórnie wpływa na poziom lęku w relacjach społecznych (Clark, Wells, 1995; Hofmann, 2007; Wells, 2010; Heimberg, Brozovich, Rapee, 2014). Istotnym elementem poznawczym fobii społecznej w klasyfikacji ICD-10 jest obawa „znalezienia się w centrum uwagi lub obawa zachowania się w sposób kłopotliwy lub kompromitujący” (Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych, 1998, s. 91), co w klasyfikacji DSM-5 ujmowane jest jako obawa, że osoba „przez swoje wystąpienie lub zachowanie okaże zdenerwowanie, co zostanie źle odebrane” (American Psychological Association, 2015, s. 114). Zgodnie z analizami A. Mathews i C. MacLeod (2002) oraz badaniami nad osobami depresyjnymi (McCabe, Gotlib, Martin, 2000) osoby nisko lękowe wykazują naturalną tendencję do przyjmowania strategii unikania informacji lękotwórczych w odróżnieniu od osób o wysokim poziomie lęku. Pamiętając o tym, że lęk może być przedstawiony na kontinuum, a sytuacja wystąpienia publicznego bywa szczególnie trudna i obciążająca również dla osób niecierpiących na fobię społeczną (Morrison, Heimberg, 2013), zakłada się, że ogólne wnioski dotyczące

mechanizmu tworzenia lęku w fobii społecznej mogą być zastosowane również do analizy procesów psychicznych i zachowań osób z grupy nieklinicznej.

Wystąpienie publiczne jest specyficzną, trudną sytuacją społecznej interakcji i wymaga większych zasobów przetwarzania poznawczego niż prostsze zadania społeczne, ponieważ wymusza złożoną analizę różnego typu informacji (Clark, 2001; Hope, Heimberg, Turk, 2007). Z powodu wystąpienia zjawiska tendencyjności uwagi jednostka skupia się bardziej na jednych procesach kosztem innych. Tendencyjność uwagi w tym wypadku oznacza skupienie jej na sobie oraz na subiektywnie postrzeganym zagrożeniu społecznym, co bywa uznawane za główny czynnik podtrzymujący fobię społeczną (Morrison, Heimberg, 2013), przy czym uwagę skupioną na sobie w sytuacjach społecznych definiuje się jako zwiększoną świadomość procesów wewnętrznych, które mogą odciągnąć uwagę od otoczenia czy zadania. Wiele badań wskazuje na to, że uwaga skupiona na zadaniu wiąże się z obniżonym poziomem lęku w sytuacjach ekspozycji społecznej w przeciwieństwie do uwagi skupionej na sobie (Woody, Rodriguez, 2000; Bogels, Lamers, 2002; Mansell, Clark, Ehlers, 2003).

Zdaniem Richarda G. Heimberga, Faith A. Brozovich i Ronalda M. Rapee (2014) jednostki wysoko lękowe skupiają się również na publiczności, ale w bardzo specyficzny sposób. Obecność publiczności uruchamia tzw. preferencyjny podział zasobów uwagi, co oznacza, że często występuje tendencja do monitorowania stanów fizjologicznych jako wskaźników wewnętrznych wyobrażonej negatywnej oceny. Nieprzyjemne doznania introceptywne budują negatywny obraz siebie, co zwiększa napięcie w danej sytuacji i może chwilowo uniemożliwić elastyczną zmianę treści poznawczych (Heimberg i in., 2014, s. 707). Bicie serca czy czerwienienie się nie tylko bywają zauważane, lecz także ich wystąpienie – wraz z dostrzeżeniem pewnych, często neutralnych, wyrazów mimicznych czy gestów publiczności – wydaje się być wskaźnikiem dezaprobaty. To z kolei na zasadzie błędnego koła prowadzi do zwiększenia lęku, który przekłada się na pogorszenie jakości wystąpienia. Dodatkowo za najczęściej występujące zniekształcenia poznawcze podczas występu należy uznać przeszacowanie negatywnych konsekwencji zauważenia przez publiczność wskaźników napięcia lękowego i konsekwencji popełnionego błędu oraz niedoszacowanie własnych zasobów (Clark, 2001). W ten sposób mechanizm lękowy, u którego podstaw leżą procesy uwagowe, może ulegać nasileniu i utrwaleniu.

Na rysunku 1 przedstawiono model poznawczy wystąpienia publicznego, uwzględniający procesy przebiegające na poziomie intrapsychoicznym i interpersonalnym. Model w sposób schematyczny przedstawia główne procesy, które należy wziąć pod uwagę w analizie psychologicznej wystąpień publicznych. Zawiera on syntezę wniosków z dotychczasowych badań i analiz dotyczących lęku w sytuacjach interakcji społecznych. Warto podkreślić, że model ten przedstawia uwagę jako kluczowy element poprzedzający złożoną analizę poznawczą (interpretacja).



Rysunek 1. Model poznawczy procesów na poziomie intrapsychnicznym i interpersonalnym w sytuacji wystąpienia publicznego

Źródło: opracowanie własne na podstawie (Barani, 2010).

Aby zweryfikować użyteczność praktyczną modelu, zaplanowano badania kwestionariuszowe, w których osoby badane miały określić introspekcyjnie siłę, z jaką skupiają uwagę na trzech, zakładanych w modelu, potencjalnie lękotwórczych treściach: stanach wewnętrznych, treści wystąpienia i publiczności. Dzięki temu można zarazem określić subiektywnie odczuwaną przez badanych tendencyjność uwagi. Badając różnice w odchyleniu uwagi u osób o niższym i wyższym poziomie lęku, można pośrednio wnioskować o tym, jak subiektywnie zagrażającymi informacjami podczas wystąpienia mogą być stany wewnętrzne, publiczność lub treść wystąpienia.

BADANIA WŁASNE

W badaniach skupiono się na kwestii subiektywnych opinii dotyczących lęku przed wystąpieniem publicznym oraz ukierunkowania uwagi na siebie, na audytorium lub na treść wystąpienia. Opierając się na założeniu, że osoby o wyższym poziomie lęku ukierunkowują uwagę na siebie podczas wystąpień publicznych, przyjęto hipotezę H1, że osoby, które deklarują wyższy poziom lęku, są także świadome tendencyjności uwagi ukierunkowanej ku myślom o sobie. Kierowanie uwagi na publiczność może być charakterystyczne dla osób wysoko lękowych, ponieważ tak zdobywają część informacji o sobie (hipoteza H2). Z kolei hipoteza H3 zakłada, że osoby o niższym poziomie lęku unikają myśli o sobie, przekierowując uwagę na treści (strategia najbardziej pożądana podczas wystąpienia), przy czym założono w hipotezie H4, że mogą one kierować uwagę również na publiczność (np. w poszukiwaniu informacji zwrotnych dotyczących zrozumienia treści wystąpienia przez audytorium).

METODA, PROCEDURA, OSOBY BADANE

Badania zostały przeprowadzone z wykorzystaniem autorskiej ankiety. Respondenci (studenci) mieli za zadanie przypomnieć sobie sytuację, w której wygłaszają krótką prezentację z dobrze znanego tematu przed około 20-osobową grupą. Instrukcja dla osób badanych była następująca: „Wyobraź sobie, że masz wygłosić krótką prezentację na zajęciach przed grupą studentów i prowadzącym. Na ile sytuacja ta byłaby dla Ciebie trudna?”. Następnie osoby badane miały zaznaczyć na 11-stopniowych skalach (zakotwiczone 0 = minimum, 10 = maksimum) odpowiedzi na sześć pytań wprost. Pytania kolejno dotyczyły siły subiektywnego odczuwania (1) zdenerwowania, (2) pobudzenia i (3) lęku, a także stopnia skupiania uwagi (4) na sobie (doznania z ciała, wygląd, własne myśli), (5) na publiczności i (6) na treści wystąpienia. Pytania 1–3, dotyczące zdenerwowania, pobudzenia i lęku, zostały wprowadzone do narzędzia w celu zwiększenia trafności treściowej. Osoby badane musiały dokonać świadomego rozróżnienia między trzema stanami związanymi z aktywacją i podwyższoną gotowością do działania. Zgodnie z przedmiotem niniejszego opracowania w analizie wyników autorzy skupili się jedynie na subiektywnym poczuciu lęku.

Badanie zostało przeprowadzone w grupie składającej się ze 187 studentów Studium Pedagogicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego (38 mężczyzn, 146 kobiet, 3 niewypełnione pola: płeć). Liczebności płci związane są ze specyfiką przygotowania zawodowego studentów w Studium Pedagogicznym UJ. Średnia wieku wyniosła 22,3 roku ($SD = 3,17$); najmłodsza osoba miała 19 lat, a najstarsza – 50 lat. Badanie zostało przeprowadzone w dwóch turach. Pierwsza część osób badanych wypełniła ankietę jesienią 2020 r. (86 osób), a druga część – wiosną 2021 r. (101 osób).

WYNIKI

Analizy statystyczne zostały wykonane w programach Statistica 13 (TIBCO Software Inc., 2017) i JASP 0.14.1 (JASP Team, 2019). W pierwszej kolejności dokonano częściowej oceny rzetelności narzędzia. Osoby badane udzielały odpowiedzi na sześć pytań, z czego trzy dotyczyły subiektywnej oceny siły pobudzenia (pytania wprost o zdenerwowanie, pobudzenie i lęk w trakcie wystąpienia publicznego). Odpowiedzi posłużyły do częściowej oceny rzetelności narzędzia. Alfa Cronbacha liczona dla tych trzech pytań wyniosła 0,81. Pytań o ukierunkowanie uwagi nie brano pod uwagę w ocenie rzetelności narzędzia ze względu na ich różnorodną treść. Wprawdzie wszystkie dotyczą ukierunkowania uwagi, ale ze względu na ograniczone zasoby uwagi w trakcie zadania, jakim jest wystąpienie publiczne, nie należy się spodziewać spójnych odpowiedzi.

Analizy opisowe czterech zmiennych (lęk, uwaga na sobie, uwaga na innych, uwaga na treść) przedstawiono w tabeli 1. Testy Kołmogorowa-Smirnowa wskazują

na odchylenia rozkładów od normalności dla wszystkich pytań z wyjątkiem pytania dotyczącego kierowania uwagi na innych. Dodatkowa weryfikacja skośności (w granicach ± 1) i kurtoz (w granicach ± 1) pozwala jednak na stosowanie testów parametrycznych dla wszystkich wyników (George, Mallery, 2020, s. 115).

Tabela 1. Analiza opisowa wyników dla zmiennych: lęk, uwaga na sobie, uwaga na innych i uwaga na treść (test Kołmogorowa-Smirnowa)

	Lęk	Uwaga na sobie	Uwaga na innych	Uwaga na treść
Ważnych	187	187	187	187
Średnia	4,465	5,733	5,497	7,77
Odchylenie standardowe	2,926	2,381	2,235	1,845
Skośność	0,182	-0,284	-0,013	-0,857
Błąd standardowy skośności	0,178	0,178	0,178	0,178
Kurtoza	-1,082	-0,539	-0,786	0,62
Błąd standardowy kurtozy	0,354	0,354	0,354	0,354
Test K-S	0,125	0,136	0,098	0,197
Wartość p testu K-S	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
Wartość p testu Lillieforsa	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
Minimum	0	0	0	1
Maksimum	10	10	10	10

Źródło: opracowanie własne.

Najpierw zbadane zostały korelacje między zmiennymi: lęk, uwaga na sobie, uwaga na publiczność i uwaga na treść. Istotnym statystycznie wynikiem jest słaba odwrotna korelacja między lękiem i uwagą na treść ($r = -0,294$; $p < 0,001$). Bardzo słabą, lecz istotną korelację zaobserwowano między lękiem i uwagą na sobie ($r = 0,144$; $p = 0,048$). Uzyskane wyniki nie wskazują na tendencyjność uwagi, która mogłaby być wiązana z subiektywnie deklarowanym poziomem lęku.

Wykonano test t-Studenta dla zmiennych uwagowych. Różnice między oceną skupienia uwagi na sobie i na publiczności okazały się nieistotne ($t(186) = 0,96$; $p = 0,34$). Różnice między deklarowaną siłą koncentracji uwagi na treści i na sobie ($t(186) = 11,02$) oraz na treści i na publiczności ($t(186) = 9,4$) były istotne na poziomie $p < 0,001$. Dalsze analizy pozwolą na bardziej precyzyjne zbadanie możliwych związków między lękiem i uwagą.

Wyniki skali lęku przekodowane zostały na trzejelementową skalę nominalną: niskie subiektywne poczucie lęku (59 osób; punkty 0, 1, 2), średnie subiektywne poczucie lęku (75 osób; punkty 3, 4, 5, 6) i wysokie subiektywne poczucie lęku (53 osoby; punkty 7, 8, 9, 10). Należy pamiętać, że osoby badane nie miały zdiagnozowanych

zaburzeń lękowych. Określenie „wysokie poczucie lęku” dotyczy jedynie wyższych wyników w badanej grupie (analogicznie określenie „niskie poczucie lęku”).

Analizom statystycznym poddano wyniki odpowiedzi na trzy pytania o ukierunkowanie uwagi w trakcie wystąpień publicznych: uwaga na sobie, uwaga na publiczność i uwaga na treść wystąpienia. Statystyki opisowe zestawiono w tabeli 2. Jedynie wyniki dla pytań o uwagę na sobie i o uwagę na innych w grupie o wysokim poczuciu lęku miały rozkład zbliżony do normalnego (badanie testem Shapiro-Wilka). Wartość skośności we wszystkich grupach mieściła się w granicach ± 1 . Podobnie wartości kurtozy mieściły się w granicach ± 1 , z wyjątkiem odpowiedzi dotyczących uwagi na treść w grupie o niskim poczuciu lęku, gdzie kurtoza wyniosła 1,043. Można zatem także na wynikach w wydzielonych grupach prowadzić analizy parametryczne.

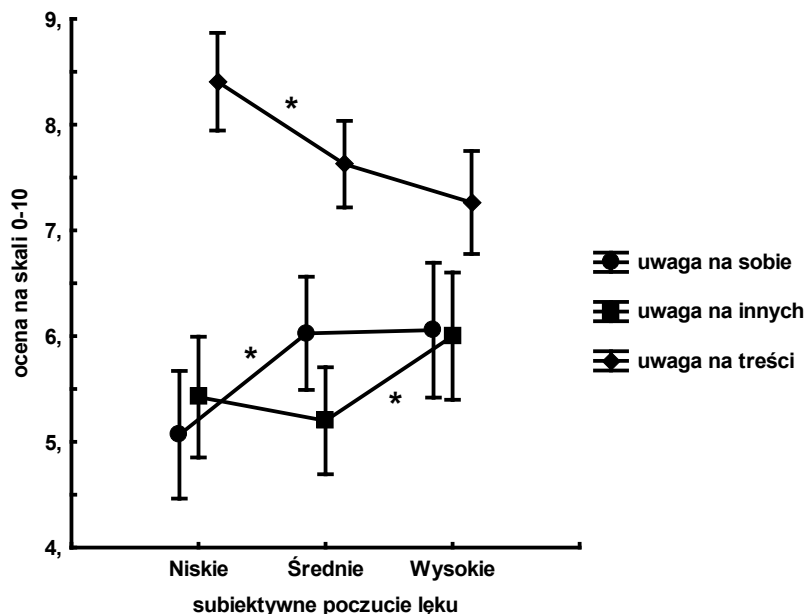
Tabela 2. Statystyki opisowe wyników dla trzech skal: uwaga na sobie, uwaga na publiczność i uwaga na treść

Poczucie lęku	Uwaga na sobie			Uwaga na publiczność			Uwaga na treść		
	niskie	średnie	wysokie	niskie	średnie	wysokie	niskie	średnie	wysokie
Ważnych	59	75	53	59	75	53	59	75	53
Średnia	5,068	6,027	6,057	5,424	5,200	6,00	8,407	7,627	7,264
Odchylenie standardowe	2,532	2,266	2,257	2,268	2,193	2,210	1,328	1,777	2,229
Skośność	-0,32	-0,256	-0,073	-0,230	0,141	0,022	-0,800	-0,214	-0,920
Błąd standardowy skośności	0,311	0,277	0,327	0,311	0,277	0,327	0,311	0,277	0,327
Kurtoza	-0,82	-0,441	-0,8	-0,64	-0,902	-0,802	1,043	-0,845	0,248
Błąd standardowy kurtozy	0,613	0,548	0,644	0,613	0,548	0,644	0,613	0,548	0,644
Test Shapiro-Wilka	0,946	0,965	0,957	0,959	0,959	0,958	0,887	0,912	0,891
Wartość p testu Shapiro-Wilka	0,011	0,035	0,055	0,047	0,017	0,062	<0,001	<0,001	<0,001
Minimum	0	0	2	0	1	2	4	3	1
Maksimum	10	10	10	9	10	10	10	10	10

Źródło: opracowanie własne.

Przeprowadzono również jednoczynnikowe analizy wariancji dla zmiennych uwagowych w zależności od wysokości oceny lęku. Istotne różnice między grupami znaleziono dla uwagi skierowanej na siebie ($F(2,84) = 3,45$; $p = 0,034$) oraz dla uwagi skierowanej na treść ($F(2,84) = 6,04$; $p = 0,003$). Dla uwagi skierowanej na publiczność nie było istotnych różnic między grupami o różnym nasileniu poczu-

cia lęku ($F(2,84) = 2,06$; $p = 0,13$). Średnie w zależności od grup dla wszystkich zmiennych uwagowych ilustruje rysunek 2.



Uwaga: gwiazdki oznaczają istotność różnic między średnimi na poziomie $p < 0,05$, a pionowe słupki – przedziały ufności 0,95.

Rysunek 2. Średnie zmiennych uwagowych w zależności od subiektywnego poczucia lęku

Źródło: opracowanie własne.

Dokonano analizy kontrastów dla wyników odpowiedzi na pytania dotyczące ukierunkowania uwagi. Osoby badane o niższym subiektywnym poczuciu lęku wskazały istotnie niższe skupienie uwagi na sobie niż osoby o średnim ($F(1,184) = 5,5$; $p = 0,02$) i wyższym poczuciu lęku ($F(1,184) = 4,94$; $p = 0,027$). Dla tej zmiennej uwagowej nie było różnic między grupami o średnim i wysokim poziomie lęku ($F(1,184) = 0,005$; $p = 0,94$). W przypadku pytania o uwagę skierowaną na treść widoczny jest spadek oceny skupienia na treści wraz ze wzrostem subiektywnej oceny siły lęku. Różnice między średnimi dla niskiego i średniego poczucia lęku są istotne na poziomie $p = 0,013$ ($F(1,184) = 6,22$), a dla niskiego i wysokiego poczucia lęku są istotne na poziomie $p < 0,001$ ($F(1,184) = 11,3$). Natomiast różnice między grupami deklarującymi średnie i wysokie poczucie lęku nie są już istotne ($F(1,184) = 1,26$; $p = 0,26$). Analiza kontrastów dla uwagi skierowanej na publiczność wskazała jedynie istotnie wyższą ocenę skupienia w grupie deklarującej wyższy poziom lęku w porównaniu z grupą o średnim poziomie lęku ($F(1,184) = 4,03$; $p = 0,046$). Inne różnice dla tej zmiennej uwagowej nie były istotne.

ZAKOŃCZENIE

Uzyskane wyniki są częściowo zgodne z postawionymi hipotezami. Osoby określające się jako bardziej lękowe zadeklarowały silniejsze skupianie uwagi na sobie niż osoby o niskim lęku. Z kolei osoby o niższym poczuciu lęku zadeklarowały silniejsze skupianie uwagi na treści. Wyniki uzyskane w tym badaniu są w pełni zgodne z modelem R.G. Heimberga, F.A. Brozovich i R.M. Rapee (2014). Już lęk określany jako średni wiąże się z zauważalnym spadkiem koncentracji uwagi na treści, a jednocześnie z większym skupieniem się na sobie, co jest zgodne z hipotezami H1 i H3. Dla uwagi skupianej na treści widać pewien trend spadkowy wraz z nasilaniem się odczuwania lęku. Dla uwagi skierowanej na siebie pojawia się *plateau* już od średniego odczuwanego lęku. Możliwe, że przy silniejszym odczuwaniu lęku rośnie skupienie uwagi na publiczności. Ten wynik jednak nie jest oczywisty, więc nie można stwierdzić, że przyjęte w niniejszym badaniu hipotezy zostały potwierdzone, ale też nie można ich odrzucić. Jeśli udało się zaobserwować tendencje do zmian w koncentracji uwagi, to być może dopiero znacznie silniejszy lęk będzie zwiększał kierowanie uwagi na publiczność kosztem skupiania się na treści wystąpienia. Aby uprawomocnić ten wniosek, trzeba przeprowadzić badania na osobach z silnym lękiem, używając do tego narzędzi wykorzystywanych w diagnostyce lęku.

Brak różnic w deklarowanym skupieniu uwagi na publiczności między niskim i wysokim poczuciem lęku może być spowodowany także innymi przyczynami. Osoby o silnym poczuciu lęku mogą kierować uwagę na publiczność, poszukując dodatkowych informacji na swój temat (Clark, 2001; Heimberg i in., 2014), natomiast osoby o niskim lęku mogą skupiać uwagę na publiczności, aby uzyskać informacje dotyczące np. tego, czy treść wystąpienia jest dla słuchaczy zrozumiała. Uzyskane wyniki nie dają w tej kwestii jednoznacznej odpowiedzi, zwłaszcza że nie zaobserwowano różnic między niskim i średnim poziomem deklarowanego lęku dla uwagi skierowanej na publiczność.

Warto podkreślić, że opisane badania, przeprowadzone na grupie nieklinicznej, dowodzą podobnych zależności jak te dotyczące osób z fobią społeczną, co jest zgodne z dotychczasowymi badaniami (Woody, Rodriguez, 2000). To umacnia w przekonaniu, że lęk społeczny może charakteryzować również jednostki zdrowe – przyjmuje on pewną wartość na kontinuum, a tylko jego wysoki poziom, związany z poważnymi zaburzeniami, na poziomie zachowania określany jest mianem fobii. Istotną różnicą między grupą kliniczną a niekliniczną jest to, że zdrowe jednostki potrafią bardziej skutecznie świadomie przekierowywać uwagę (Mathews, MacLeod, 1994, 2002). Celem opisanych tu badań było jednak sprawdzenie zauważalnej świadomie tendencji uwagowej, a nie elastyczności procesów poznawczych.

Badania wskazują także, że ukierunkowanie uwagi w sytuacjach wywołujących lęk może być obserwowane przy użyciu metod introspekcyjnych. To niezwy-

kle istotna informacja ze względu na charakter pozyskiwania informacji podczas wywiadu klinicznego. Uzyskane wyniki w badaniu przeprowadzonym na grupie nieklinicznej można odnieść zarówno do przeciwdziałania problemom lękowym, jak i do pracy terapeutycznej z osobami z fobią społeczną. Przedstawione analizy prowadzą do wniosku, że tak samo wartościowa jak praca nad treściami myśli będzie również praca uwzględniająca świadome kierowanie procesami uwagowymi. Zgodnie z modelem Katarzyny Barani (2010) (por. rysunek 1) oraz z uzyskanymi już wynikami praca terapeuty powinna polegać na tym, by uczyć świadomych strategii pozwalających na kierowanie uwagą, ponieważ tendencja do skupiania się głównie na somatycznych objawach lęku i na subiektywnie dostrzeganych zagrożeniach ze strony publiczności bywa dysfunkcjonalna. Angażujące strategie radzenia sobie z kierowaniem uwagi są dobrze znane w literaturze (Connor, Compas, Wadsworth, Harding-Thomsen, Saltzman, 2000) i praktyce terapeutycznej, szczególnie w nurtach trzeciofalowych terapii poznawczo-behawioralnej (Teasdale, Williams, Segal, 2016; Hayes, Smith, 2017). Należy je rozwijać, ponieważ są istotnym czynnikiem przeciwdziałającym utrwalaniu się tendencji lękowych.

BIBLIOGRAFIA

- American Psychological Association. (2015). *Kryteria diagnostyczne z DSM-5. Desk Reference*. New York: Elsevier Urban & Partner.
- Barani, K. (2010). *Indywidualne i rodzinne uwarunkowania zachowania dziecka w sytuacji wystąpienia publicznego*. Kraków: Uniwersytet Jagielloński (Niepublikowana praca doktorska).
- Beck, A.T., Emery, G., Greenberg, R.L. (2005). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. London: Basic Books.
- Bogels, S.M., Lamers, C.T.J. (2002). The causal role of self-awareness in blushing-anxious, socially anxious, and social phobics individuals. *Behavior Research and Therapy*, 40(12), 1367–1384.
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00096-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00096-1)
- Bourne, E.J. (2011). *Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Clark, D.M. (2001). A Cognitive Perspective of Social Phobia. W: W.R. Crozier, L.E. Alden (eds.), *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness* (s. 405–430). London: John Wiley & Sons Ltd.
- Clark, D.M., Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. W: R. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope, F.R. Schneier (eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (s. 69–93). New York: Guilford Press.
- Connor, J.K., Compas, B.E., Wadsworth, M.E., Harding-Thomsen, A., Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 976–992.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.976>
- Ellis, A. (1999). *Terapia krótkoterminowa. Lepiej, głębiej, trwalej*. Gdańsk: GWP.
- George, D., Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. New York: Routledge.
- Hayes, S., Smith, S. (2017). *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*. Sopot: GWP.

- Heimberg, R.G., Brozovich, F.A., Rapee, R.M. (2014). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. W: S.G. Hofmann, P.M. DiBartolo (eds.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives*. New York: Elsevier.
- Hofmann, S.G. (2007). Cognitive Factors That Maintain Social Anxiety Disorder: A Comprehensive Model and Its Treatment Implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209.
DOI: <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
- Holas, P., Brzezicka, A. (2009). Pamięć i uwaga w lęku: zniekształcenia w późnych etapach przetwarzania informacji. W: M. Fajkowska, B. Szymura (red.), *Lęk. Geneza – mechanizmy – funkcje* (s. 158–189). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Hope, D.A., Heimberg, R.G., Turk, C.L. (2007). *Terapia lęku społecznego. Podejście poznawczo-behawioralne. Przewodnik terapeutyczny*. Gdynia: Alliance Press.
- JASP Team. (2020). *JASP (Version 0.14.1)*.
- Mansell, W., Clark, D.M., Ehlers, A. (2003). Internal versus external attention in social anxiety: An investigation using a novel paradigm. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 555–572.
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00029-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00029-3)
- Mathews, A., MacLeod C. (1994). Cognitive approaches to emotion and emotional disorders. *Annual Review of Psychology*, 45, 25–50. **DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.45.020194.000325>**
- Mathews, A., MacKintosh, B. (1998). A cognitive model of selective processing in anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 539–560. **DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1018738019346>**
- Mathews, A., MacLeod, C. (2002). Induced processing biases have causal effects on anxiety. *Cognition and Emotion*, 16(3), 331–354. **DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930143000518>**
- McCabe, S.B., Gotlib, I.J., Martin, R.A. (2000). Cognitive vulnerability for depression: Deployment of attention as a function of history of depression and current mood state. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 427–444. **DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1005579719849>**
- Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych, rewizja dziesiąta. (1998). *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Badawcze kryteria diagnostyczne*. Kraków–Warszawa: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Morrison, A.S., Heimberg, R.G. (2013). Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249–274.
DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- Teasdale, J., Williams, M., Segal, Z. (2016). *Praktyka uważności*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- TIBCO Software Inc. (2017). *Statistica (data analysis software system), version 13*.
- Wells, A. (2010). *Terapia poznawcza zaburzeń lękowych. Praktyczny podręcznik i przewodnik po teorii*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- 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.
DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1005583820758>

ABSTRACT

The article attempts to analyze the relationship between attention processes and social anxiety in a situation of public speaking. Theoretical analyzes were based on classical assumptions and current research from the cognitive and cognitive-behavioral paradigm. The study was to initially verify the assumptions resulting from the cognitive model of public speaking. A survey was carried out on a group of 187 students of the Jagiellonian University. Respondents answered six questions concerning subjective sense of anxiety and subjective sense of focusing attention during public speaking. According to our hypotheses, people with high anxiety focus more on themselves, and those with low

anxiety focus more on the content of the speech. It seems that both low-anxiety and severely anxious people might focus strongly on the audience, although there are different psychological mechanisms of this direction of attention bias. The results of the research partially confirm the expected directions of the relationship between the subjectively perceived bias in attention and the estimated level of fear of public speaking and are consistent with the theoretical predictions. The results concerning the relationship between the power of anxiety and directing attention to the audience do not provide sufficient grounds for either rejecting or accepting the hypotheses. The results indicate the need to take into account the attention bias in the treatment of anxiety disorders and may constitute an important basis for practical therapeutic work in the cognitive-behavioral paradigm. Moreover, the results indicate the need to take into account the phenomenon of attention bias in counteracting anxiety disorders.

Keywords: attention; social anxiety; public speaking; anxiety disorders