

# Selvregulering i et normalutviklingsperspektiv, og som driver til utvikling av psykiske lidelser

Bergen, 30. mai 2017

Professor Øyvind Kvello

# Begrepsavklaring

- Selvregulering – det overordnede målet for sosialisering / barneoppdragelse
- Erstatte begrepet selvkontroll, fordi sistnevnte er negativt ladet og bare dekker en del av funksjonen den er ment å betegne

**(... forts.)**

- Selvregulering et paraplybegrep – omfatter selvregulering på mange områder
  - De viktigste områder er: emosjonsregulering, adferdsregulering og oppmerksomhetsregulering

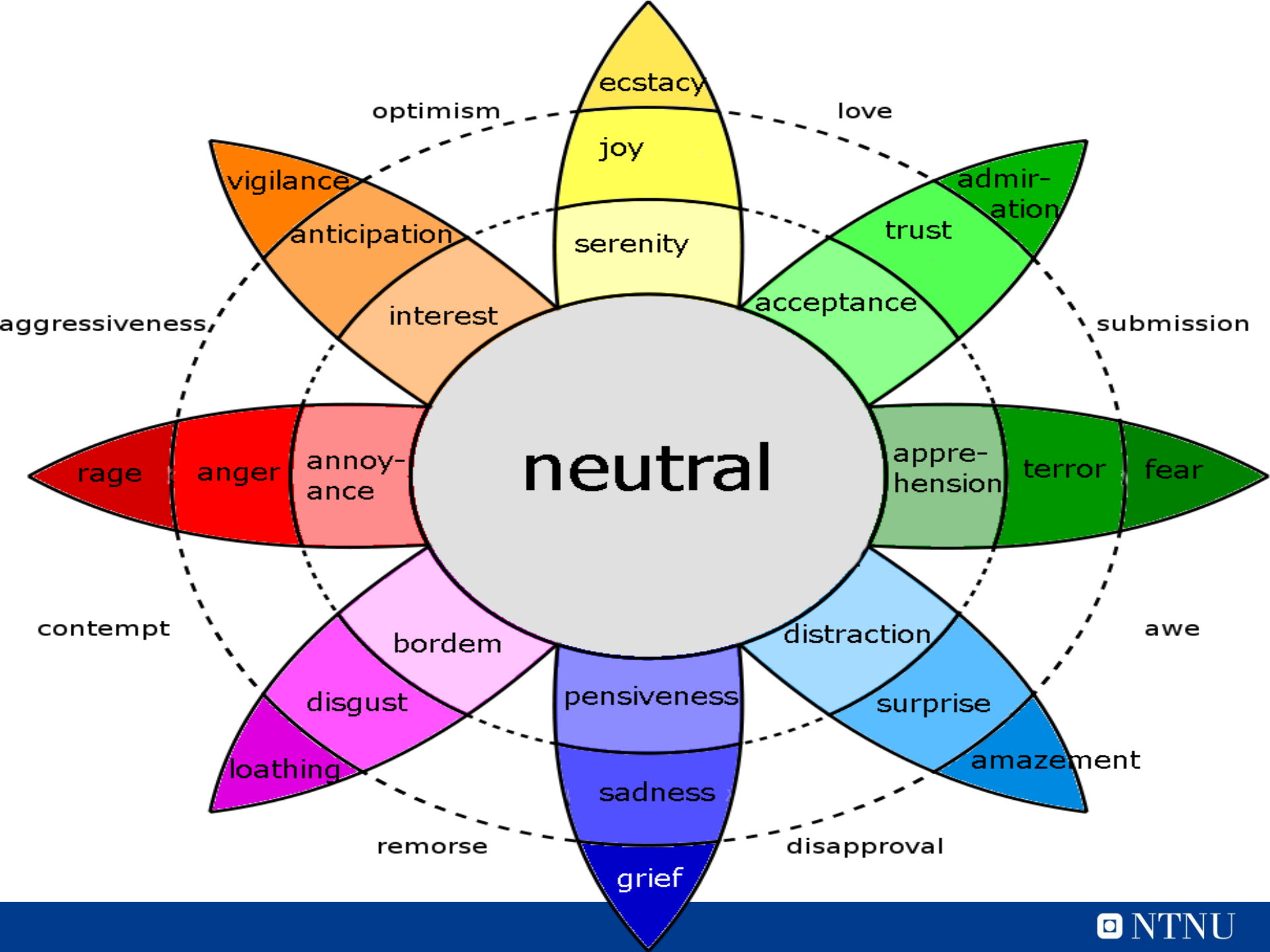
## (... forts.)

- Emosjonsregulering inngår ikke bare i paraplybegrepet selvregulering, men også i emosjonell kompetanse:
  - Emosjonell kompetanse er å 1) oppfange, 2) forstå og 3) **håndtere emosjoner** hos 4) seg selv og 5) andre

# De medfødte / basale emosjoner

(to ekstra foiler)

- forakt, avsky
- frykt
- glede, fryd
- interesse, opphisselse
- overrasket
- sinne, raseri
- skam
- uro, sorg



# Avansert fungering

- Man skal beherske å:
  - Regulere seg opp (oppmuntre seg selv, hisse seg opp for å få mot til å handle osv.)
  - Holde ved like (viktig for langvarig motivasjon)
  - Regulere seg ned (roe/besinne seg – gjelder både positive så vel som negative emosjoner)

**(... forts.)**

- Tre grove utviklingsfaser:
  - Ytre regulering
  - Samregulering
  - Selvregulering



## (... forts.)

- Når man forventes å være selvregulert, så kan man betegnes som:
  - Overregulert (forstrekt, legger for sterke bånd på seg selv, for sterkt andreorientert, overdrevent gammelklok og snusfornuftig)
  - Normalregulert (reguleringsferdigheter som forventet ut fra alder og situasjon)
  - **Underregulert** (for umodne strategier, slik som impulsiv, plumpe ut med eller handle før man tenker på konsekvensene, osv.)

# Begrepene sett i f t atferdsvansker

- Atferdsvansker innebærer å være underregulert: vansker med å regulere ned, og derved i behov av mye ytre regulering



# Tilknytningsstiler og selvregulering

Tilknytningsform	Grad av emosjonsregulering
Unnvikende (A)	Overregulert
Trygg (B)	Normalregulert
Ambivalent (C)	Underregulert
Desorganisert (D)	Over- og/eller underregulert

Undergrupper av desorganisert	Grad av regulering
Parentifisert av emosjonell type, omsorgsgivende–kjærlig	Overregulert
<b>Parentifisert av emosjonell type, kontrollerende–straffende</b>	Underregulert
<b>Parentifisert av emosjonell type, kombinerer de to nevnt over</b>	Over- og underregulert
Unnvikende (A) og Ambivalent (C)	Over- og underregulert
Distansert	Overregulert
<b>Uhemmet–ukritisk (udiskriminerende vennlighet)</b>	Underregulert
Hemmet–engstelig	Overregulert
<b>Ukontrollert (dysregulert)</b>	Underregulert
Vær–så–snill–å–ikke–send–meg–avgårde	Overregulert



# Mye av grunnlaget legges tidlig

- Tre biososiale atferdsskift:
  - 2–3-månedersalder:
    - Imitasjon
    - Primær intersubjektivitet (blikk-kontakt)
    - Synapsevekst i korteks
    - Myelinisering av nervebaner

# (... forts.)

- 7–9-månedersalder:
  - Tilknytning
    - » Sosial referering
    - » Fremmedfrykt
  - Sekundær intersubjektivitet (felles fokus, se senere i presentasjonen)
  - Krabbing leder til stimulering og mer utforskning
  - Hemme impulser (inhibirisk kontroll)
  - Sterk utviklingstakt i prefrontal korteks



## (... forts.)

- 18–20-månedersalder:
  - Selvagens
  - **Emosjons-/selvregulering**
  - Tertiær intersubjektivitet (mentalisering)
  - Symbolrepresentasjoner: språk, symbollek osv.

# Nært knyttet til utvikling av psykiske vansker / lidelser

- Svak selvregulering er en av de aller beste prediktorer for risiko for å utvikling av både eksterernaliserende og internaliserende vansker

- Ref.: Crockett et al., 2013; Kim-Spoon et al., 2014; Moffitt et al., 2011

**(... forts.)**

- Det er sterke sammenhenger mellom selvregulering og sosial fungering / tilpasning / sosial kompetanse / sosiale ferdigheter

- Ref.: Berger, 2011; Matthews et al., 2009

# Utviklingsgangen

- Det er innen de 3–4 første leveårene at grunnlaget for personers selvregulering i hovedsak legges
  - Ref.: Nelson et al., 2007; Olson et al., 2011
- Men er et langt lerret å bleke, utviklingsprosessen er tydelig opp til 23/25 års alder

## (... forts.)

- Selvreguleringsferdighetene rett etter trassalderen (omkring 3-årsalderen) er regnet som en god prediktor for barnets tilpasningsferdigheter til det sosiale fellesskap – i alle fall fram til de er i ungdoms- og tidlig voksen alder
  - Ref.: Bornstein et al., 2010; Cole et al., 2003; Moffitt et al., 2002; Stenseng et al., 2014

## (... forts.)

- Barn har ulikt utgangspunkt for selvregulering:
  - IQ / språklige kompetanse
  - Temperament
  - Tilknytning (3/4 forklares med samspill / miljøforhold, mens biologi / genetikk står for omkring 1/4 av variansen)
    - Samspillet: 1) varme, 2) trøst med lindrende effekt, 3) respondere på barnets signaler, 4) beskytte og 5) oppmuntre til og støtte til utforsking preget av engasjement / glede

**(... forts.)**

- Tross individuelle forskjeller i barns forutsetninger for utvikling av selvregulering kan deres ferdigheter i hovedsak tilskrives kvaliteten på det samspillet som barnet har med andre, spesielt foreldrene eller andre viktige omsorgspersoner
  - Ref.: Briere & Jordan, 2009; Feldman, 2007; Lengua et al., 2007; Southam-Gerow & Kendall, 2002; Sorensen, 2006; Sulik et al., 2015

## (... forts.)

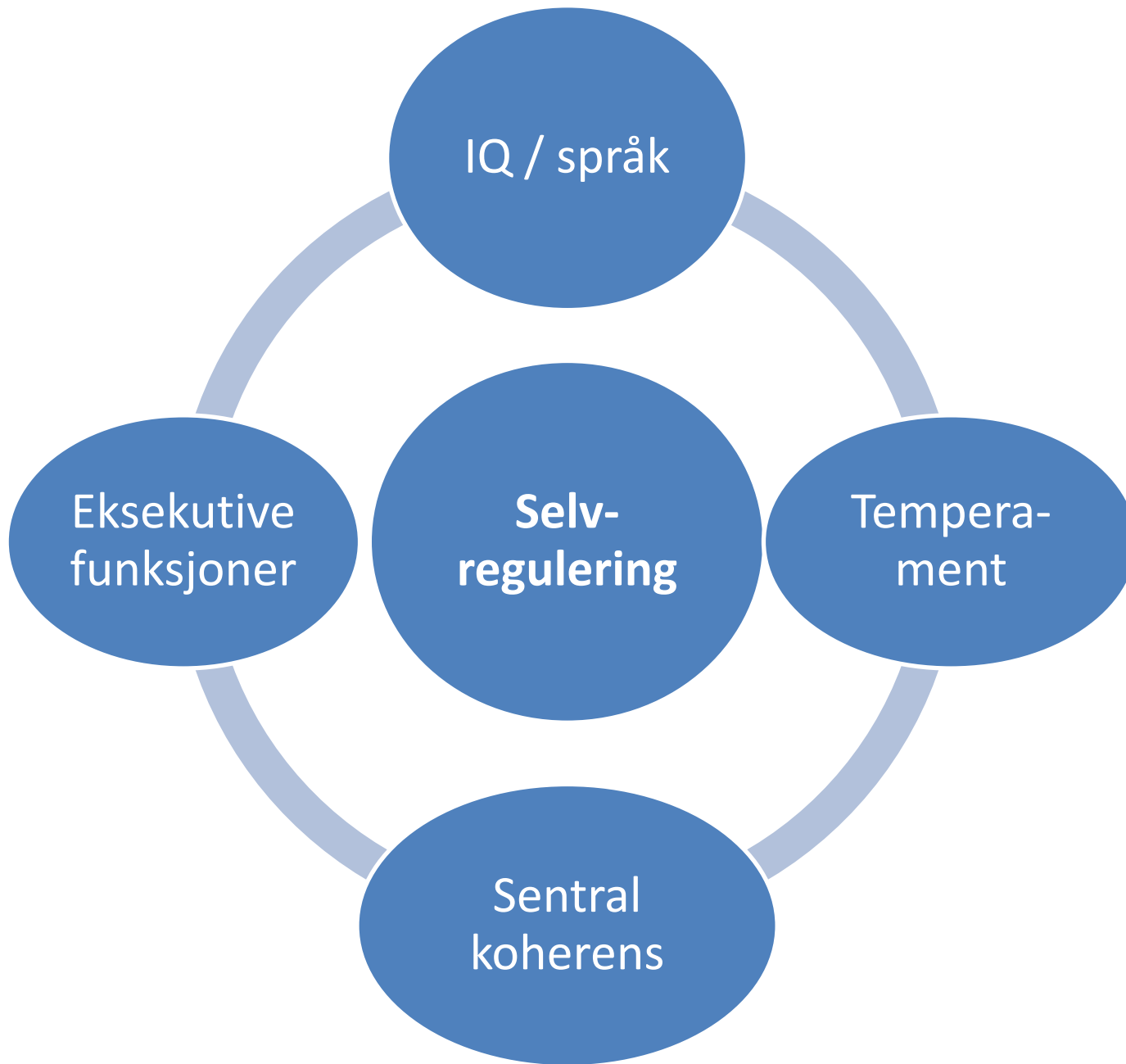
- I hovedsak er det foreldrenes sensitivitet når barnet er oppbrakt, som former barns selvregulering, akkurat slik det er for utvikling av trygg tilknytning og viktig for utviklingen av sentralnervesystemet
  - Ref.: Conradt & Ablow, 2010; Leerkes et al., 2009, 2012; Moutsiana et al., 2014



# Innhold i begrepet sensitivitet

- Varme / aksept / kjærlighet (vises i form av blikk, fysisk berøring, ros, oppmuntring, bekreftelse, framsnakking, osv.)
- Trøst – med lindrende effekt
- Ha empati ned og føle sympati for barnet (la seg berøre av barnet og dets situasjon)
- Hensiktsmessige måter for å ta kontakt med barnet
- Hensiktsmessige måter å respondere når barnet tar kontakt
- Emosjonell tilgjengelighet (være tilstede, vises via aktiv lytting, speiling, inntoning, turtaking, engasjement, osv.)
  - Ref.: Kvello, 2015





# Kognitiv fleksibilitet

- Kognitiv fleksibilitet kan defineres som ferdigheter til å tilpasse tanker og atferd ut fra endringer i egne mål eller miljø / setting
  - Ref.: Blakey et al., 2016
- Det er en nær kobling mellom kognitiv fleksibilitet, ferdigheter i selvregulering og arbeidsminne
  - Ref.: Blakey et al., 2016; Chevalier et al., 2012; Diamond et al., 2005; Dick, 2014; Ionescu, 2012; Kharitonova & Munakata, 2011; Marcovitch et al., 2010; Muller et al., 2006; Zelazo, 2006

# (... forts.)

- Kognitiv fleksibilitet
  - Å endre atferd / strategi ut fra nye, eksplisitte regler – som oppstår mellom 3- til 4-årsalder
    - Ref.: Munakata et al., 2012
  - Er knyttet til utvikling av arbeidsminne
    - Ref.: Chevalier et al., 2012; Diamond et al., 2005; Dick, 2014; Ionescu, 2012; Kharitonova & Munakata, 2011; Marcovitch et al., 2010; Muller et al., 2006; Zelazo, 2006

# Temperamentsdimensjoner

- Svakt utviklet temperamentsdimensjon effektiv kontroll, er nært knyttet til utvikling av atferdsvansker (det har vi visst en stund), men også nå dokumentert å øke risikoen for depresjon
  - Ref.: Verstraeten et al., 2009; Wang et al., 2015
- Høy skår på temperamentsdimensjonen impulsivitet er en risikofaktor for utvikling av atferdsvansker
  - Ref.: Eisenberg et al., 2007; Eisenberg et al., 2009

# Mentalisering

- Mye teoretisering og forskning omkring mentaliseringens betydning for emosjonsregulering

## (... forts.)

Dimensjoner i mentalisering	Knyttet til ferdigheter / kompetanse
Å se andre med et «innefra»-blikk	Sensitivitet Ha empati med Føle sympati for
Et «innover»-blikk i seg selv	Selvbilde Identitet <b>Regulering av emosjoner</b>
Et «utenfra»-blikk på seg selv og de relasjoner som man inngår i	Sosial kompetanse



# (... forts.)

- Mentaliseringsvansker er karakteristisk ved moderat og alvorlig grad av atferdsvanske
- I tillegg til:
  - ADHD
  - Utrygg tilknytning
  - Språkvansker
  - Autismespektervansker
  - Psykisk utviklingshemning
  - Personlighetsforstyrrelser
  - Psykoser
- Ref.: Bateman og Fonagy 2006, Fonagy et al. 2002, Schmeets 2008, Sharp 2006, Tyson 2005, Zevalkink 2008

# Selvagens

(enda en ekstra foil...)

- Selvagens (self agency) – agent i eget liv
  1. Å ha virketrang – ønske om å mestre
  2. Å ha tro på å kunne påvirke
    - Selvagens er selve motoren i mennesker
      - Selvagens og motivasjon – Motivasjon er: Energi, Retning og Varighet
- Hva påvirker vårt selvbilde mest?
  - De første fem leveår: Hovedfaktoren er ros og bekreftelser
  - Fra femårsalder: Ros og bekreftelser + mestringserfaringer

# Omsorg

- Opparbeidelse av selvregulering fordrer **volumtrening** og mye **støtte**
  - Ref.: Graziano et al., 2010
- Omsorgspersoner skal oppmuntre til utforsking og mestring, og de skal støtte via å a) forklare, b) gi forslag til mestringsstrategier, c) oppmuntre under mestring, d) veilede, e) håndlede, f) være rollemodell osv.

**(... forts.)**

- Oppøvelse av emosjonsregulering:
  - Omsorgspersonen;
    - Oppdager barnets følelser
    - Forstår barnets følelser
    - Forklarer barnets følelser
    - Aksepterer barnets følelser
    - Benevner barnets følelser
    - Hjelper å regulere følelsene

**(... forts.)**

- Rutiner fremmer barns utvikling av selvregulering – når barnet vet «scriptet», så har det noe kjent å navigere i forhold til og da oppøve ferdigheter

- Ref.: Monk et al., 2010

# DUÅ

(siste ekstra foil...)

- Barnestyrt lek – fryd / glede (tilknytning, selvbilde og selvregulering)
- Benevning og beskrivende kommentering (coaching) (emosjonsregulering)
- Beskrivelse av emosjoner og sosiale ferdigheter (atferdsregulering)
- Støtte og bidra til utvikling av mestringsferdigheter (selvregulering)

*Takk for oppmerksomheten!*

oyvind.kvello@ntnu.no

