



Spójrz na to z dystansem!

Strategie autodystansowania i ich znaczenie dla rozwoju poznawczo-emocjonalnego dzieci i młodzieży

Badania prowadzone w nurcie społeczno-poznawczym dostarczają przekonujących danych na temat istotnego znaczenia autodystansowania w regulacji emocjonalnej, radzeniu sobie z trudnymi przeżyciami oraz w utrzymywaniu satysfakcjonujących relacji z innymi w życiu osób dorosłych. Wskazuje się, że dystans psychologiczny jest kluczowym czynnikiem różnicującym adaptacyjne i nieadaptacyjne formy autorefleksji (m.in. Kross, Ayduk i Mischel, 2005; Liberman i Trope, 2008; Ayduk i Kross, 2010; Kross i Ayduk, 2017). Podkreśla się znaczenie autodystansowania w ponownej ocenie poznawczej zdarzeń życiowych i ich reinterpretacji. Badania prowadzone wśród dzieci i młodzieży, dotychczas nieliczne, wskazują, że zdolność ta nie jest zarezerwowana jedynie dla wieku dorosłego. Może ona sprzyjać harmonijnemu rozwojowi dzieci i młodzieży oraz radzeniu sobie w wielu kontekstach codziennego funkcjonowania (m.in. w łagodzeniu negatywnego wpływu stresu i trudnych doświadczeń, w podtrzymywaniu wytrwałości, w kontroli emocjonalnej czy podejmowaniu bardziej racjonalnych decyzji). Niebagatelną rolę odgrywać może jako czynnik zabezpieczającym przed rozwojem symptomów psychopatologii okresu dojrzewania (np. jako czynnik chroniący przed ruminacyjnym stylem myślenia, zaburzeniami depresyjnymi czy podejmowaniem ryzykownych, impulsywnych zachowań).

Na czym polega autodystansowanie?

Podstawę poznawczą dla mechanizmu autodystansowania się stanowi decentracja, czyli zdolność wychodzenia poza własną perspektywę widzenia. Współczesne badania pokazują, że już dzieci 3-5 letnie zdolne są do decentracji, która pełni w ich funkcjonowaniu ważne funkcje regulacyjne (Mischel, 2015; White i Carlson, 2016). W różnych kontekstach teoretycznych mechanizm autodystansowania nazywany jest odmiennie, jednakże sedno tego zjawiska odwołuje się do doświadczenia, w którym mamy poczucie, że treść naszych doświadczeń jest oddzielona od ja i możemy im się przyglądać z pewnego oddalenia. Jednym ze sposobów uzyskiwania dystansu psychologicznego jest manipulowanie perspektywą (*the type of self-perspective*), którą osoba może stosować, kiedy zastanawia się nad problemem do rozwiązania, decyzją, kiedy analizuje własne emocje czy trudne doświadczenie (np. przyjmując perspektywę zewnętrznego obserwatora samego siebie).



Istnieją różnice indywidualne w zakresie tendencji do spontanicznego posługiwania się autodystansowaniem w codziennych sytuacjach, można ją więc traktować jako bardziej utrwaloną właściwość systemu poznawczego jednostki. Zdystansowaną perspektywę można również wzbudzać w sposób intencjonalny w konkretnej sytuacji i ją trenować, co stanowi wyzwanie dla psychologów i edukatorów w zakresie opracowywania sposobów stymulacji i aplikacji strategii autodystansowania w kontekście codziennego funkcjonowania dzieci i młodzieży (np. w domu, szkole).

Autodystansowanie u dzieci

Już dzieci 5-letnie mogą uzyskiwać korzyści ze zdolności autodystansowania (White i Carlson, 2016). Poprzez mentalne przekraczanie egocentrycznej perspektywy w podejściu do problemu zwiększają sprawność funkcji wykonawczych i wspierają u siebie rozwój samokontroli, wytrwałości w działaniu. Postrzeganie siebie jako kogoś innego sprawia, że dzieci działają w sposób bardziej refleksyjny, potrafią w większym stopniu „ochładzać” swoje impulsywne i „gorące” reakcje.

Autodystansowanie w okresie adolescencji

Badania przeprowadzone wśród dzieci i młodzieży (White, Kross i Duckworth, 2015; White i Carlson, 2016) wskazują, że autodystansowanie stanowi ważny składnik adaptacyjnych form autorefleksji w okresie dojrzewania i może zabezpieczać przed specyficznymi dla tego wieku problemami. W okresie adolescencji umiejętność autodystansowania nabiera więc szczególnego znaczenia. Jest to czas zwiększonej plastyczności mózgu, szczególnie w obszarach odpowiedzialnych za rozwój procesów kontrolnych (rozwój kory przedczołowej). Plastyczność ta może nasilać wpływ czynników środowiskowych, które w tym okresie trwale kształtują struktury mózgu. Poprzez obniżenie funkcji regulacyjnych młodzież jest szczególnie narażona na dezorganizujący wpływ stresu (Duckworth, Kim i Tsukayama, 2013; van den Boss, Rodriguez, Schweitzer i McClure, 2015) oraz skutki decyzji podyktowanych wpływem silnych emocji (np. próba samobójcza po zawodzie miłosnym, ucieczka z domu po kłótni z rodzicami, porzucenie planów studiowania z powodu konfliktu z nauczycielem). W okresie dorastania kontrola emocjonalna nadal jest niepełna (van den Boss, Rodriguez, Schweitzer i McClure, 2015; White, Kross i Duckworth, 2015). Amerykańskie neurologi Jensen i Nutt (2016) prowadzące badania nad rozwojem mózgu u nastolatków obrazowo porównują go do rozpędzonego samochodu ze słabymi hamulcami. Metafora jest trafna ze względu na ograniczony zasób strategii radzenia sobie z emocjami u nastolatków oraz niedojrzałość struktur neuronalnych odpowiedzialnych za kontrolę poznawczą i funkcje wykonawcze ważne dla regulacji emocjonalnej (Martin i Ochsner, 2016). Przednie płaty mózgu odpowiedzialne za ocenę, kontrolę impulsów, nastroj i emocje dojrzewają najpóźniej, w okresie dorastania mózg nadal nie wie, jak regulować samego siebie. Strategie autodystansowania mogą stanowić skuteczne narzędzie poznawczo-emocjonalne wspierające sprawne działanie funkcji wykonawczych u dzieci i młodzieży. Natomiast dobrze rozwinięta funkcja wykonawcza pomaga w regulowaniu emocji i łagodzeniu stresu, ale także pozwala wyjść poza „tu i teraz”, myśleć w sposób twórczy, niekonwencjonalny, relatywistyczny i kontekstualny (myślenie postformalne związane z mądrością). Jest również podstawą empatii i rozwoju teorii umysłu. Autodystansowanie może wspierać zatem u młodzieży zdolność rozumienia myśli i uczuć innych osób, a także rozwijać świadomość, że spostrzeżenia i reakcje innych mogą się różnić od naszych.

Strategie autodystansowania	Korzyści poznawczo-emocjonalne (nabywane kompetencje)	Zastosowanie praktyczne
<p>Stosowanie zdystansowanej perspektywy spontanicznie lub intencjonalnie w codziennej refleksji nad negatywnymi doświadczeniami, np. postrzeganie siebie jako kogoś innego za pomocą osoby trzeciej – zamiast <i>Okropnie mnie to rozłościło to Maciek okropnie się rozłościł</i>;</p> <p>Stosowanie perspektywy zewnętrznego obserwatora, np. muchy na ścianie</p>	<p>Obniża poziom reaktywności emocjonalnej, sprzyja efektywnej regulacji emocji (stwierdzono związek spontanicznego autodystansowania w codziennych sytuacjach a obniżaniem się poziomu reaktywności emocjonalnej wraz z wiekiem – wzrost między 11 a 20 r.ż. (White, Kross i Duckworth, 2015; Kross, Bruehlman-Senecal, Park, Burson, Dougherty i in., 2014).</p> <p>Rekonstrukcja poznawcza negatywnych doświadczeń, nadawanie im nowych znaczeń (Kross i Ayduk, 2011; Kross i wsp., 2005)</p>	<p>Radzenie sobie z negatywnymi emocjami (złość, gniew, wrogość) wywołanymi np. krytyką ze strony dorosłych czy konfliktem z rówieśnikami → sprzyja utrzymywaniu dobrych relacji interpersonalnych</p> <p>Obniża u dzieci i młodzieży skłonność do agresywnych konfrontacji z dorosłymi i rówieśnikami → zabezpiecza przed kłopotami np. w szkole</p> <p>Radzenie sobie negatywnymi doświadczeniami i wspomnieniami – traktowanie ich jako wyzwań, okazji do nauki – np. <i>Ten konflikt nauczył mnie czegoś</i></p> <p>Neutralizowanie przeżytych porażek i frustracji poprzez odseparowanie ich od własnej osoby, np. niepowodzeń szkolnych - <i>Kto wiele robi i się stara, raz wygrywa a raz przegrywa, to naturalne</i></p>
	<p>Konstrukttywne podejście do problemu – nastolatki autodystansujące się stosowały strategie radzenia sobie skoncentrowane na zrozumieniu i rozwiązaniu problemu a nie na jego unikaniu (White, Kross i Duckworth, 2015).</p>	<p>Stawianie czoła wyzwaniom, trudnościom, ograniczeniom – konstruktywne radzenie sobie, poszukiwanie rozwiązań codziennych problemów życiowych (np. uciekł mi tramwaj, nie zdążę na pierwszą lekcję – pojedę do szkoły i wytłumaczę wychowawczyni zamiast zadzwonię po rodziców, niech dadzą mi zwolnienie na cały dzień; może zabezpieczać przed rozwojem zaburzeń lekowych, np. fobii szkolnej</p>
	<p>Niższa tendencja do obwiniania partnera interakcji – neutralizuje sytuacje konfliktowe, pomaga widzieć ich przyczyny w sposób bardziej realistyczny i wieloaspektowy, zabezpiecza przed utrwalaniem negatywnych ustosunkowań i przekonań wobec innych – np. <i>On po prostu jest agresywny i zawsze taki będzie – nie lubię go.</i></p>	<p>Ułatwia współpracę i utrzymywanie dobrych relacji z innym, np. w klasie, w rodzinie, w grupie rówieśniczej</p>
<p>Odgrywanie ról, wchodzenie w perspektywę fikcyjnej postaci, np. podejmowanie decyzji jako inna osoba, np. mama, nauczyciel, kolega, fikcyjny bohater z kreskówki czy gry komputerowej: <i>Jak rozwiązałby ten problem Batman? Co zrobiliby w tej sytuacji mój kolega Maciek?</i></p>	<p>Zwiększa wytrwałość i przeciwdziała wyczerpywaniu się zasobów silnej woli (por. Baumeister; White i Carlson, 2016, Mischel, 2015)</p>	<p>Może pomóc w opieraniu się pokusom, np. spędzaniu zbyt długiego czasu na oglądaniu serialu, grania w grę komputerową, porzuceniu zadania po nieskutecznej próbie jego rozwiązania</p> <p>Sprzyja osiągnięciom szkolnym - dopiero połączenie talentu i wytrwałej zaangażowanej pracy, zwłaszcza w obliczu niepowodzeń sprzyja powodzeniu</p>
	<p>Pomaga odseparować się od „tu i teraz”, ukierunkowuje na cele długoterminowe, wyostreza priorytetowe wartości</p>	<p>Zwiększa zdolność do samoregulacji, odraczania gratyfikacji na rzecz bardziej odległych celów – <i>Jeśli za 5 min skończę grę na komputerze, to rozwiążę zadania z matematyki i pójdę przygotowany na jutrzejszy sprawdzian.</i></p>
<p>Dialog z rzeczywistą lub wyobrażoną osobą, postacią, np. poprzedzający rozwiązanie jakiegoś problemu</p>	<p>Umożliwia myślenie refleksyjne, dialektyczne i dialogiczne - sprzyja podejmowaniu mądrych decyzji (m.in. Staudinger i Balthes, 1996)</p>	<p>Instrukcje aktywizujące u młodzieży dystans psychologiczny oraz odmienne systemy odniesień mogą stymulować generowanie rozwiązań i działań bardziej racjonalnych, noszących znamiona rozwiązań opartych na mądrości.</p>
<p>Stosowanie wizualizacji, technik wyobrażeniowych, np. wyprawa w wyobrażoną podróż dookoła świata na chmurze i odwiedzenie odmiennych kulturowo i obyczajowo krajów: Niemiec, Włoch, Egiptu i Chin.</p>	<p>Wyższe wskaźniki w relatywnym zakresie wiedzy, tolerancji i umiejętności kontekstualnego ujmowania zagadnień (wymiary charakterystyczne dla mądrości) (Böhmig-Krumhaar, Staudinger i Balthes, 2002)</p>	<p>Sprzyja postawom opartym na tolerancji, poszanowaniu odmienności</p> <p>Sprzyja odrywaniu się od własnego systemu ocen, uzyskiwaniu szerszej i bardziej zróżnicowanej perspektywy w podejściu do problemu (stymuluje myślenie twórcze, innowacyjne)</p>

Literatura:

- Duckworth, A.L., Kim, B. i Tsukayama, E. (2013). Life Stress Impairs Self-Control in Early Adolescence. *Front. Psychol.* 3:608. Published online 2013 Jan 11. doi:10.3389/fpsyg.2012.00608
- Kross, E., Duckworth, A., Ayduk, O., Tsukayama, E., Mischel, W. (2011). The effect of self-distancing on adaptive versus maladaptive self-reflection in children. *Emotion*, 11(5), 1032-1039.
- White, R.E. i Carlson, S.M. (2016). What would Batman do? Self-distancing improves executive function in young children. *Developmental Science*, 19 (3), 419-426.
- White, R.E., Kross, E. i Duckworth, A. (2015). Spontaneous Self-Distancing and Adaptive Self-Reflection Across Adolescence. *Child Development*. doi.org/10.1111/cdev.12370
- White, R.E., Prager, E.O., Schaefer, C., Kross, E., Duckworth, A. i Carlson, S.M. (2017). The “Batman Effect”: Improving Perseverance in Young Children. *Child Development*, 88 (5),