

## Metodes “3D emociju kompozīcija Supervīzijā” (3DEKS)

### apraksts un instrukcija

Globālā pandēmija ir paātrinājusi digitālas vides attīstību, klātienes darbs tiek pārnests uz tiešsaisti, tāpēc ir būtiski izveidot tai pielāgotus rīkus. Pieprasījums pēc attālinātām supervīzijām aktualizējās COVID-19 pandēmijā. Latvijā trūkst digitālu metožu darbam ar emocijām supervīzijā.

“3D emociju kompozīcija Supervīzijā” (3DEKS ) ir vizuāla digitāla metode darbam attālinātā supervīzijā ar mērķi veicināt emociju apzināšanos, to izpratni un pašrefleksiju. Metode tiek veikta saskaņā ar instrukciju un sekojot precīziem soļiem speciāli izveidotā digitālā rīkā [3deks.rsu.lv](http://3deks.rsu.lv)

Metode 3DEKS ir adaptēta no vizuālās izvērtēšanas metodes “3D emociju kompozīcija” (Vanadziņa, Lejstrauta, Paiča un Mārtinsone, 2020)\*, kas sākotnēji paredzēta klienta emocionālās pieredzes un atsevišķu emociju regulācijas prasmju izvērtēšanai mākslas terapiju praksē.

Lai noskaidrotu, vai 3DEK metodi var izmantot supervīzijā, tika veikts pilotpētījums, izmantojot Vācijā izstrādātu sistēmiskās konsultēšanas rīku “Online-systembrett”. 3DEK metodes protokols tika pielāgots šim rīkam. Metodes adaptācijas procesa pilotpētījumā tika iegūta supervīzijas klientu pozitīvā atgriezeniskā saite un noskaidrots, kā šo metodi var izmantot supervīzijā. Ir definētas supervīzijas klientu vajadzības - reflektēt par emocionālo pieredzi, distancēti analizēt vizuālo izkārtojumu, veikt īsu izglītojošo funkciju, normalizēt emocijas (nav “labu” vai “sliktu” emociju). Balstoties uz pētījuma rezultātiem, ir izveidots 3DEKS digitālais rīks.

Autori – I.Paiča, M.Fjodorova, L.Millere.

Metode izstrādāta Rīgas Stradiņa universitātes maģistra studiju programmas “Supervīzija” studējošo Martas Fjodorovas un Lauras Milleres maģistra darba ietvaros un finansiāli tiek atbalstīta ar RSU Studentu pētniecības un inovāciju grantu.

Metode tapusi pētījumu SAM 8.2.3. projekta “Pārvaldības procesu pilnveide un studiju programmu satura modernizācija Rīgas Stradiņa universitātē” (Nr.8.2.3.0/18/A011) vertikāli integrētā projekta “Psiholoģiskā palīdzība un pašpalīdzība” ietvaros.

<p>Pamats/ teorija</p>	<p>Supervīzijas sesijās svarīgi ir runāt par emocijām, kas rodas profesionālajā darbībā. Būtiski ir apzināties emocionālo pieredzi, izprast emocijas un pieņemt tās, attīstīt emociju regulācijas prasmes. (Mihailova, 2015)</p> <p><b>Emocijas</b> ir konsekventas fizioloģiskas, neiroloģiskas, uzvedības un verbālas reakcijas uz iekšējiem vai ārējiem notikumiem, kuriem ir īpaša nozīme cilvēka dzīvē. (Mihailova, 2015)</p> <p>Emocijas var kaitēt, ja tās konkrētajā situācijā ir nepareiza veida, intensitātes vai ilguma. Tāpēc būtiski ir attīstīt emociju regulāciju. (Gross, 2014)</p> <p><b>Emociju regulācija</b> (<i>emotion regulation</i>) ir kognitīvo un uzvedības stratēģiju izvēle, ko cilvēki izmanto, lai ietekmētu savu emocionālo pieredzi. Ja emociju regulācijas prasmes ir attīstītas, tad cilvēks spēj kontrolēt impulsīvu uzvedību. Labas emociju regulācijas prasmes palīdz socializēties, labāk risināt problēmsituācijas, attīsta empātiju. (Mihailova, 2015)</p> <p><b>Distancēšanās</b> ir viena no emociju regulēšanas stratēģijām, kas ietver jaunas perspektīvas simulāciju, lai mainītu notikuma psiholoģisko attālumu un emocionālo ietekmi. (Powers, LaBar, 2018).</p> <p>Supervīzijas viena no funkcijām ir <b>izglītojošā</b>, un tā ir virzīta uz supervizējamā pašpārlicinātības, līdzjūtības, kompetences un radošuma attīstīšanu. Analizējot savu darbu un notikumus, supervizējamais pilnveido savu izpratni, prasmes un spējas. (Apine, E. 2017)</p> <p>Būtiska supervīzijas sastāvdaļa ir <b>refleksija</b>. Pētījumi liecina, ka speciālists, kurš reflektē, analizējot sevi un savas emocijas darbā, ir efektīvāks lēmumu pieņemšanā un savu vajadzību apzināšanā. Darbiniekiem mēdz rasties grūtības ar emocionālās pieredzes apzināšanu un emociju atpazīšanu. Lai runātu par emocijām supervīzijā tiek izmantota izglītojošā un atbalstošā funkcija. (Poudžiunas u.c., 2017)</p> <p>3DEKS metode sniedz iespēju supervīzijas sesijās runāt par emocijām, izpētīt klienta emocionālo pieredzi un veicināt labāku izpratni par pieteikto gadījumu. Izmantojot distancēšanās un citas perspektīvas iespēju, metode klientam veicina refleksiju, emocionālās pieredzes apzināšanos, kā arī sniedz izglītojošo funkciju par emociju nozīmi. 3DEKS metode attīsta emociju apzināšanos un adaptīvas emociju regulācijas prasmes.</p>
----------------------------	---

	<p><b>Izmantotās literatūras saraksts</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mihailova, S. (2015). Emocijas. No K. Mārtinsone un A. Miltuze (sast.), <i>Psiholoģija 1.Pamatjautājumi – teorijas un pētījumi</i>. (171. – 191 lpp.). Apgāds Zvaigzne ABC.</li> <li>2) Poudžiunas, I., Antonsons, I., Kartupele, I. un Lauva, Z. (2017). Refleksija supervīzijā. No K. Mārtinsone un S. Mihailova (sast.), <i>Supervīzija: Teorija. Pētījumi. Prakse</i>. (203. -226. lpp). RSU.</li> <li>3) Powers, J.P., LaBar, K.S. (2018). Regulating Emotion Through Distancing: A Taxonomy, Neurocognitive Model, and Supporting Meta-Analysis, <i>Neuroscience and Biobehavioral Reviews</i>. <a href="https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.04.023">https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.04.023</a></li> <li>4) Vanadžina, S., Lejstrauta, A., Paīca, I. un Mārtinsone, K. (2020). Vizuālā “3D emociju kompozīcija” izvērtēšanas metode. (nepublicēts)</li> <li>5) Gross, J.J. (Ed.). (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. Form: J.J. Gross (Ed.), <i>Handbook of emotion regulation, second edition</i>. (3-14 lpp) Guilford Publications.</li> </ol>
Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veicināt emociju apzināšanos, nosaukšanu</li> <li>• Veicināt emociju nozīmes izpratni un emociju/jūtu pieņemšanu</li> <li>• Veicināt pašrefleksiju</li> </ul>
Kādas kompetences attīsta	Emociju apzināšanos un izpratni, emociju pieņemšanu, pašanalīzi – pašrefleksiju
Materiāli	Digitālais rīks – <a href="http://www.3deks.lv">www.3deks.lv</a>
Laiks, vieta, veids	60 min., darbam attālināti (Zoom, Meet uc.), Individuālā sesija (vai gadījums grupā)
Darbību apraksts	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gadījuma pieteikums un Supervīzijas jautājuma noskaidrošana (emociju/jūtu kontekstā) (10 min)</li> <li>2. Izkārtojuma izlikums pēc instrukcijas (40 min)</li> <li>3. Noslēguma Refleksija (10 min)</li> </ol>
Sagatavošanās	Emociju nozīmes pārzināšana (digitālā rīkā šo informāciju var iegūt sadaļā “Emocijas”)

Instrukcijas	<p>Klients tiek aicināts pieteikt supervīzijas vajadzību. Pieteiktajam jautājumam jābūt saistītam ar dažādu intensīvu emociju izdzīvošanu (piemēram, sašutums, apjukums, neziņa, bailes u.c.). Supervīzijas vajadzību var skatīt konkrētā situācijā vai arī profesionālajā vidē kopumā.</p> <p>Izmantojot 3DEKS digitālo rīku attālinātās konsultācijās, klientam ir iespēja distancēties (skatīties no malas) uz pieteiktā gadījuma emocionālajiem procesiem. Distancēšanās princips un refleksijas process klientam veicina jaunu atziņu un atklāsmju veidošanos. Metode rosina klientam rast labāku izpratni, atbildes un skaidrību uz supervīzijas pieteikto gadījumu.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Klients tiek informēts par digitālā rīka izmantošanu, konfidencialitāti un iespēju metodi pārtraukt jebkurā brīdī (digitālā rīkā ir iestrādāta šī informācija). Metodes gaitā var būt situācija, kad ir grūti tehniski vai emocionāli turpināt darbu. Ja metode tiek pārtraukta klients tiek lūgts informēt supervizoru par iemeslu. Supervizoram ir atbildība rast alternatīvu darbam ar pieteikto supervīzijas gadījumu.</li> <li>2) Darbība tiek veikta, plaknē izvietojot divu veidu figūras. Konusveida figūra attēlo klienta simbolisko "Es", bet kubi - emocijas.</li> <li>3) Izmantojot rīku <a href="http://www.3deks.lv">www.3deks.lv</a>, klients vispirms izvēlas simboliskā "Es" figūru, kas pieejama trīs dažādos izmēros, saistot to ar sevi un to, kā tiek piedzīvota un izjusta konkrētā situācija. Izvēloties simbolisko "Es", tas automātiski novietojas digitālās plaknes centrā.</li> <li>4) Izkārtojumu liek un "skatās" plaknē no augšas (kvadrāta ikona ).</li> <li>5) Klients tiek informēts, ka tiks secīgi sauktas (būs redzamas) 8 emocijas, un emocijas simbolizējošās figūras (kubi) būs jānovieto uz digitālās plaknes, ņemot vērā, kā tās tiek piedzīvotas pieteiktajā situācijā. Emocijas tiks attēlotas šādā secībā: <i>Dusmas, Bailes, Interese, Kauns, Vaina, Prieks, Riebums, Skumjas</i>. Emociju secība klientam nav zināma.</li> <li>6) Tiek nosaukta emocija, un klients tiek aicināts noteikt tās intensitāti. Emociju intensitāti attēlo, izmantojot kubu daudzumu - no viena līdz trīs kubiem. Ar <i>vienu</i> kubu attēlojot <i>vāji izteiktu</i> emociju, ar <i>diviem</i> kubiem – <i>vidēji intensīvu</i> emociju, ar <i>trīs</i> kubiem – <i>ļoti intensīvu</i> emociju. Uz digitālās plaknes kubi jānovieto <i>tuvāk vai tālāk</i> no simboliskā "Es" figūras, ņemot vērā to, cik <i>bieži vai reti</i> klients piedzīvo šo emociju. Šādi tiek novērtētas un izvietotas plaknē visas 8 nosauktās</li> </ol>
--------------	--

	<p>emocijas.</p> <p>7) Klientam tiek piedāvāta iespēja pievienot vēl kādu emociju vai izjūtu, ja to vēlas. Ja nepieciešams, supervizors var parādīt emociju un garastāvokļu sarakstu (<a href="http://www.3deks.lv">www.3deks.lv</a> uzspiežot uz + ikonas, tiks atvērts “Emociju un garastāvokļu saraksts”).</p> <p>8) Klients tiek aicināts noteikt – kurā virzienā “skatās” simboliskais “Es”.</p> <p>9) Klients tiek aicināts pastāstīt par katru emociju un kompozīciju kopumā. Supervizors uzdod jautājumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāds ir iemesls tieši šī simboliskā “Es” izmēra izvēlei?</li> <li>• Kā kompozīcijā <i>jūtas</i> simboliskais “Es”?</li> <li>• Ko simboliskais “Es” <i>redz</i> un ko <i>neredz</i>?</li> <li>• Kādas izjūtas sniedz kompozīcija kopumā?</li> </ul> <p>10) Klientam tiek piedāvāta iespēja pārvietot simbolisko “Es” uz jebkuru citu vietu digitālā plaknē, ja viņš to vēlas. Ja simboliskais “Es” tiek pārvietots, jautājums refleksijai: <i>Kā simboliskais “Es” jūtas jaunajā vietā? Kas tagad ir mainījies?</i></p> <p>11) Supervizors sniedz īsu skaidrojumu (izglītojošā funkcija), informējot klientu par emociju nozīmi un funkcijām. Papildus materiāls pieejams sadaļā “Emocijas”. Pēc emociju iepazīšanas, klientam ir iespēja reflektēt par emociju nozīmes skaidrojumu.</p> <p>12) Var tikt uzdoti papildus jautājumi noslēguma refleksijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vai kompozīcijā ir kas lieks vai dīvains? Pastāsti, lūdzu, par to.</i></li> <li>• <i>Ko Tev nozīmē tālu novietotās emocijas?</i></li> </ul> <p>13) Noslēguma jautājums (atgriezeniskā saite) - <i>Kā tu jūties tagad par pieteikto gadījumu, kas ir mainījies?</i> Klientam tiek lūgts definēt konkrētus soļus, rīcības plānu un esošās emocijas.</p> <p>14) Klients pārstāj kopīgot ekrānu, lai supervizors un klients redzētu viens otru un varētu veikt kopsavilkumu un rezumēt ieguvumus no supervīzijas.</p>
--	--

<p>Papildus jautājumi refleksijai</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kādas pārdomas/izjūtas rodas, redzot izkārtojumu no malas- distancēti?</i></li> <li>• <i>Ko jaunu Tu uzzināji?</i></li> <li>• <i>Kas pārsteidza visvairāk?</i></li> <li>• <i>Kuras priekš Tevis ir grūtāk izturamās emocijas?</i></li> <li>• <i>Kā Tu vari sevi atbalstīt?</i></li> <li>• <i>Kuras emocijas Tevi stiprina un kā tās vari savā dzīvē vairot?</i></li> <li>• <i>Kā Tev izpaužas konkrētā emocija?</i></li> <li>• <i>Kādās darba situācijās Tev ir nācies piedzīvot šo emociju?</i></li> <li>• <i>Ko Tev nozīmē šī emocija?</i></li> <li>• <i>Kas būs Tavs nākamais solis, lai risinātu situāciju?</i></li> <li>• <i>Kas ir Tavas vajadzības šajā situācijā?</i></li> <li>• <i>Kādas emocijas tu piedzīvo šobrīd, pildot šo digitālo uzdevumu un atceroties savu pārdzīvojumu?</i></li> <li>• <i>Kādās darba situācijās Tev ir noderējusi šī emocija? Kādā veidā?</i></li> <li>• <i>Ko Tu iegūsti no šādās pieredzes?</i></li> <li>• <i>Kādas būtu tavas darbības (konkrēti soļi), lai nokļūtu simboliskā Es jaunajā novietojumā?</i></li> </ul>
---	---