

Metodes “3D emociju kompozīcija supervīzijā” (3DEKS)

apraksts un instrukcija

Globālā pandēmija ir paātrinājusi digitālās vides attīstību, darbs arvien biežāk notiek tiešsaistē, tāpēc ir būtiski izveidot tai pielāgotus rīkus. Pieprasījums pēc attālinātas supervīzijas aktualizējās COVID-19 pandēmijas laikā. Latvijā trūkst digitālu metožu darbam ar emocijām supervīzijā.

“3D emociju kompozīcija supervīzijā” (3DEKS) ir vizuāla digitāla metode attālinātam darbam 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

Metode 3DEKS ir adaptēta vizuālās izvērtēšanas metode “3D emociju kompozīcija” (Vanadžiņa, 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 pozitīva supervīzējamo atgriezeniskā saite un noskaidrots, kā šo metodi var izmantot supervīzijā. Ir definēts supervīzijas klientiem nepieciešamais — 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 tiek 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.

<p>Pamats/ teorija</p>	<p>Supervīzijā svarīgi ir runāt par emocijām, kas rodas profesionālajā darbībā. Būtiski ir apzināties emocionālo pieredzi, izprast un pieņemt emocijas, attīstīt emociju regulācijas prasmes. (Mihailova, 2015)</p> <p>Emocijas 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 neatbilstošas, intensitātes vai ilguma. Tāpēc būtiski ir attīstīt emociju regulāciju. (Gross, 2014)</p> <p>Emociju regulācija (<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>Distancēšanās ir viena no emociju regulēšanas stratēģijām, kas ietver jaunas perspektīvas simulāciju, lai mainītu notikuma psiholoģisko attālumu un emocionālo ietekmi. (Powers, LaBar, 2018).</p> <p>Viena no supervīzijas funkcijām ir izglītojošā, un tā ir virzīta uz supervīzējamā pašpārlicinātības, līdzjūtības, kompetences un radošuma attīstīšanu. Analizējot savu darbu un notikumus, supervīzējamais pilnveido savu izpratni, prasmes un spējas. (Apine, 2017)</p> <p>Būtiska supervīzijas sastāvdaļa ir refleksija. Darbiniekiem mēdz rasties grūtības ar emocionālās pieredzes apzināšanu un emociju atpazīšanu. Pētījumi liecina, ka speciālists, kurš reflektē, analizējot sevi un savas emocijas darbā, ir efektīvāks lēmumu pieņemšanā un savu vajadzību apzināšanā. Lai runātu par emocijām supervīzijā, tiek izmantota izglītojošā un atbalstošā funkcija. (Poudžiunas u. c. 2017)</p> <p>3DEKS metode sniedz iespēju supervīzijā runāt par emocijām, izpētīt klienta emocionālo pieredzi un veicināt labāku izpratni par konkrēto gadījumu. Izmantojot distancēšanās un citas perspektīvas iespēju, metode klientam palīdz reflektēt un apzināties emocionālo pieredzi, kā arī sniedz izglītojošo funkciju par emociju nozīmi. 3DEKS metode attīsta emociju apzināšanos un adaptīvas emociju regulācijas prasmes.</p>
----------------------------	---

	<p>Izmantotās literatūras saraksts</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Apine, E. (2017). Supervīzijas process. No K. Mārtinsone un S. Mihailova (sast.), <i>Supervīzija: Teorija. Pētījumi. Prakse.</i> (49.–53. lpp.). RSU. 2) Gross, J. J. (2014). <i>Handbook of emotion regulation, second edition.</i> (pp.3 –14). Guilford Publications. 3) 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. 4) Poudžiņas, I., Antonsone, 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. 5) Powers, J. P., LaBar, K. S. (2018). Regulating Emotion Through Distancing: A Taxonomy, Neurocognitive Model, and Supporting Meta-Analysis, <i>Neuroscience and Biobehavioural Reviews.</i> https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.04.023 6) Vanadziņa, S., Lejstrauta, A., Paiča, I. un Mārtinsone, K. (2020). Vizuālā “3D emociju kompozīcija” izvērtēšanas metode. (nepublicēts)
Mērķi	<ul style="list-style-type: none"> • Veicināt emociju apzināšanos, nosaukšanu. • Veicināt emociju nozīmes izpratni, kā arī emociju un jūtu pieņemšanu. • Veicināt pašrefleksiju.
Kādas kompetences attīsta	Emociju apzināšanos un izpratni, emociju pieņemšanu, pašanalīzi jeb pašrefleksiju.
Materiāli	Digitālais rīks — 3deks.rsu.lv
Laiks, vieta, veids	60 min., darbs attālināti (<i>Zoom, Meet</i> u. c.), individuāla sesija (vai gadījums grupā).
Darbību apraksts	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gadījuma pieteikums un supervīzijas jautājuma noskaidrošana (emociju un jūtu kontekstā) (10 min). 2. Izkārtējuma izlikums pēc instrukcijas (40 min). 3. Noslēguma refleksija (10 min).
Sagatavošanās	Emociju nozīmes pārzināšana (digitālajā rīkā šo informāciju var iegūt sadaļā “Emocijas”).
Instrukcijas	<p>Klients tiek aicināts pieteikt supervīzijas vajadzību. Pieteiktajam jautājumam jābūt saistītam ar intensīvu emociju izdzīvošanu, piemēram, sašutumu, apjukumu, neziņu, bailēm u. c. Supervīzijas vajadzību var skatīt konkrētā situācijā vai arī profesionālajā vidē kopumā.</p> <p>Izmantojot 3DEKS digitālo rīku attālinātās konsultācijās, klientam ir iespēja no malas paskatīties uz emocionālajiem procesiem pieteiktajā gadījumā. Distancēšanās princips un refleksijas process klientam veicina</p>

jaunu atziņu un atklāsmju veidošanos. Metode rosina rast labāku izpratni, atbildes un skaidrību par pieteikto gadījumu.

- 1) Klients tiek informēts par digitālā rīka izmantošanu, konfidencialitāti un iespēju darbu ar metodi pārtraukt jebkurā brīdī (digitālajā rīkā ir iestrādāta šī informācija). Darba gaitā var būt situācija, kad ir grūti tehniski vai emocionāli turpināt strādāt. Ja darbs tiek pārtraukts, klients tiek lūgts informēt supervizoru par iemeslu. Supervizors ir atbildīgs rast alternatīvu veidu darbam ar pieteikto supervīzijas gadījumu.
- 2) Darbība tiek veikta, plaknē izvietojot divu veidu figūras. Konusveida figūra attēlo klienta simbolisko "Es", bet kubi — emocijas.
- 3) Izmantojot rīku 3deks.rsu.lv, 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 tiek novietots digitālās plaknes centrā.
- 4) Izkārtojumu liek un skatās plaknē no augšas (kvadrāta ikona).
- 5) Klients tiek informēts, ka tiks secīgi sauktas (tās būs arī redzamas) astoņas emocijas, un to simbolizējošās figūras (kubi) būs jānovieto digitālajā plaknē, ņemot vērā to, kā tās piedzīvotas pieteiktajā situācijā. Emocijas attēlotas šādā secībā: dusmas, bailes, interese, kauns, vaina, prieks, riebums, skumjas. Emociju secība klientam nav zināma.
- 6) Tiek nosaukta emocija, tad klients tiek aicināts noteikt tās intensitāti. Emociju intensitāti attēlo, izmantojot kubu daudzumu — no viena līdz trīs kubiem. Ar vienu kubu attēlojot "vāji izteiktu" emociju, ar diviem kubiem — "vidēji intensīvu" emociju, ar trīs kubiem — "ļoti intensīvu" emociju. Digitālajā plaknē kubi jānovieto tuvāk simboliskajai "Es" figūrai vai tālāk no tās, ņemot vērā to, cik bieži vai reti klients piedzīvo konkrēto emociju pieteiktajā gadījumā. Šādi tiek novērtētas un plaknē izvietotas visas astoņas nosauktās emocijas.
- 7) Klientam tiek piedāvāta iespēja pievienot vēl kādu emociju vai izjūtu, ja klients to vēlas. Ja nepieciešams, supervizors var parādīt emociju un garastāvokļu sarakstu (3deks.rsu.lv uzspiežot uz "+" ikonas, tiks atvērts saraksts "Emocijas un garastāvoklis").
- 8) Klients tiek aicināts noteikt, kurā virzienā "skatās" simboliskais "Es".
- 9) Klients tiek aicināts pastāstīt par katru emociju un kompozīciju kopumā.

	<p>Supervizors uzdod jautājumus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kāds ir iemesls tieši šī simboliskā “Es” izmēra izvēlei? • Kā kompozīcijā “jūtas” simboliskais “Es”? • Ko simboliskais “Es” “redz” un ko “neredz”? • Kādas izjūtas sniedz kompozīcija kopumā? <p>10) Klientam tiek piedāvāta iespēja pārvietot simbolisko “Es” uz jebkuru citu vietu digitālajā plaknē, ja viņš to vēlas. Ja simboliskais “Es” tiek pārvietots, jautājumi refleksijai: “Kā simboliskais “Es” jūtas jaunajā vietā? Kas ir mainījies?”</p> <p>11) Supervizors sniedz īsu skaidrojumu (izglītojošā funkcija), informējot klientu par emociju nozīmi un funkcijām. Papildu materiāls pieejams sadaļā “Emocijas”. Pēc emociju iepazīšanas klientam ir iespēja reflektēt par emociju nozīmes skaidrojumu.</p> <p>12) Var tikt uzdoti papildu jautājumi noslēguma refleksijai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vai kompozīcijā ir kaut kas lieks vai dīvains? Pastāsti, lūdzu, par to. • Ko nozīmē tālu novietotās emocijas? <p>13) Noslēguma jautājums (atgriezeniskā saite): “Kā Tu jūties tagad par pieteikto gadījumu, kas ir mainījies?” 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>
Papildu jautājumi refleksijai	<ul style="list-style-type: none"> • Kādas pārdomas vai izjūtas rodas, redzot izkārtojumu no malas (distancēti)? • Ko jaunu Tu uzzināji? • Kas pārsteidza visvairāk? • Kuras Tev ir grūtāk izturamas emocijas? • Kā Tu vari sevi atbalstīt? • Kuras emocijas Tevi stiprina, un kā tās vari savā dzīvē vairot? • Kā Tev izpaužas konkrētā emocija? • Kādās darba situācijās Tev ir nācies piedzīvot šo emociju? • Ko Tev nozīmē šī emocija? • Kas būs Tavs nākamais solis, lai risinātu situāciju?

	<ul style="list-style-type: none"> • Kas ir Tavas vajadzības šajā situācijā? • Kādas emocijas tu piedzīvo šobrīd, pildot šo uzdevumu un atceroties savu pārdzīvojumu? • Kādās darba situācijās Tev ir noderējusi šī emocija? Kādā veidā? • Ko Tu iegūsti no šādas pieredzes? • Kādas būtu tavas darbības (konkrēti soļi), lai nokļūtu simboliskā “Es” jaunajā novietojumā?
--	---