

Emociju regulācija mākslas terapijas procesā – literatūras pārskats

Inese Paiča, Mg. sc. sal., lekt. RSU VPUPK
Mūzikas terapeite Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrā

Kristīne Mārtinsone, Dr. psych., prof. RSU VPUPK

29.04. 2020

Aktualitāte

- Emociju regulācijas nozīme pētniecībā – psiholoģijā, psihoterapijā, veselības aprūpē, izglītībā, darba vidē
- Ļoti maz pētījumu par emociju regulāciju mākslu terapijā
- Ar emocijām saistītas grūtības raksturīgas daudzām klientu/pacientu grupām un diagnozēm (*transdiagnostiskais aspekts*)
- Mākslu terapijā visās specializācijās emocionālās funkcionēšanas uzlabošana ir viens no galvenajiem mērķiem
- Svarīgi izprast emociju regulācijas principus un mehānismus, lai īstenotu mērķtiecīgu intervenci



Literatūras pārskata mērķis un metode

- Apkopot 2010. – 2020. gadā publicētos pētījumus par emociju regulāciju mākslu terapijas procesā
- Identificēt galvenās tendences, apkopot svarīgākos secinājumus
- Meklējumi veikti vienotajā informācijas meklētājā Primo un Google Scholar, izmantojot atslēgvārdus “Emotion regulation” AND “art therapy”, “music therapy”, “drama therapy”, “dance movement therapy”
- Atlasīti pētījumi, kuriem nosaukumā vai kopsavilkumā minēta emociju regulācija (35 pētījumi)

Emociju regulācija

Emociju regulācija ir

- emocionālās pieredzes apzināšanās, izprašana un pieņemšana,
 - spēja apvaldīt impulsīvu uzvedību, kad tiek piedzīvotas nevēlamas emocijas,
 - spēja elastīgi lietot situācijai piemērotas emociju regulēšanas stratēģijas, lai ietekmētu emocionālo reakciju intensitāti un/vai ilgumu un sasniegtu sev nozīmīgu mērķi,
 - gatavība piedzīvot arī negatīvas emocijas kā daļu no jēgpilnas dzīves
(Gratz & Roemer, 2004; Sloan et al., 2017)
-
- Notiek gan automātiski, neapzināti, gan apzināti. Iekšējā un ārējā regulācija

Emociju regulācijas stratēģijas

Adaptīvas	Disfunkcionālas
Apzināšanās Nosaukšana vārdā Izpratne Problēmu risināšana Uzmanības pārvirze (<i>distraction</i>) Kognitīvā pārvērtēšana (<i>cognitive reappraisal</i>) Sevis atbalsts (<i>self-support</i>)	Izvairīšanās (<i>avoidance</i>) Apspiešana (<i>supression</i>) Ruminācija

Dažādi autori lieto atšķirīgus terminus – *strategies, skills, abilities*

Atkarībā no teorētiskā modeļa, autori min daudzveidīgas stratēģijas, kuras nosacīti var iedalīt palīdzošās vai traucējošās (*Carlson et al., 2015; Visted et al., 2018*)

Mākslu terapija

Mākslu terapija Latvijā ietver četru mākslu terapijas specializāciju kopumu –

- deju un kustību terapija,
- drāmas terapija,
- mūzikas terapija,
- vizuāli plastiskā mākslas terapija

un ir veselības aprūpes joma, kurā pacientu/klientu daudzveidīgo veselības un sociālo problēmu risināšanai un pārvarēšanai individuāli vai grupā terapeitiskās vides un terapeitisko attiecību kontekstā izmanto:

- mākslas līdzekļus, tehnikas un paņēmienus,
- radošo procesu un tā rezultātu,
- pacienta/klienta atgriezenisko saiti par procesu un/vai radīto darbu, kas tiek saprasta kā viņa sajūtu, emociju, jūtu, domu, vajadzību, spēju, resursu, interešu, grūtību u.c. izpausme profesionālā mākslas terapeita klātbūtnē. (Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienība)

Emociju regulācija MĀKSLU TERAPIJĀ (1)

- Vērojama multimodāla tendence - mākslu terapijas intervencē integrēt vairākus mākslas veidus (MT+VPMT, DT+DKT u.c.) (Gruber & Oepen, 2018, Gurle, 2018; Koch et al., 2015)
- Visās specializācijās attīsta un stiprina adaptīvās ER stratēģijas (Dingle & Fay, 2017; Hayen et al., 2018)
- Mākslu terapijas “stiprās puses” – attīstīt ER pamatus:

APZINĀTIES EMOCIJAS UN SAJŪTAS TO RAŠANĀS BRĪDĪ
NOSAUKT VĀRDĀ
IZTURĒT UN PIENĒMĒT
MAINĪT

- MT un VPMT akcents vairāk uz kognitīvām stratēģijām (Gruber & Oepen, 2018)
- DKT un DT emociju regulācijas ķermeniskā komponente (Shafir, 2016)



Emociju regulācija MĀKSLU TERAPIJĀ (2)

How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA) (Fancourt, Spiro & West, 2019)

Identificē trīs ER stratēģiju kategorijas

- 1) Izvairīšanās stratēģijas (*avoidance strategies*), piem. apspiešana, uzmanības pārvirze
- 2) Tuvināšanās stratēģijas (*approach strategies*), piem. problēmu risināšana, pārvērtēšana
- 3) Pašattīstīšanās stratēģijas (*self-development strategies*)



Emociju regulācija MŪZIKAS TERAPIJĀ

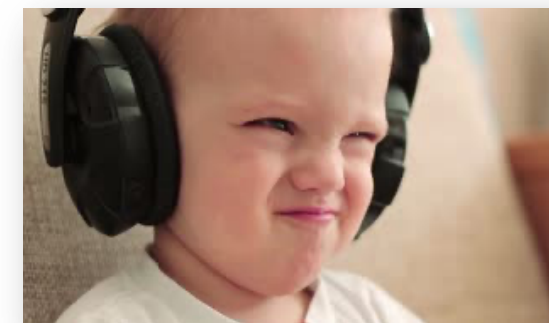
- Visvairāk pētījumu (21)
- Mūzikas spēja ātri izraisīt vai mainīt emocijas
- Uzsvars uz receptīvajām metodēm
- Mūzikas klausīšanās kā pašvadīta emociju regulācija ar konkrētu mērķi

(Thoma et al., 2012; Carlson et al., 2015)

Uzmanību – disfunkcionālas stratēģijas!!!
Analoģija ar rumināciju un izvairīšanos

Piem., repetitīvas mūzikas ilgstoša klausīšanās, kas nostiprina negatīvo emociju

(Carlson et al., 2015)



Intervences



Breaking barriers: Evaluating an arts-based emotion regulation training in prison (Koch et al., 2015)

DKT un DT metodes. Paaugstinājās ķermeņa sajūtu un emociju apzināšanās un sociālās kompetences, bet nemainījās dusmu un agresivitātes mērījumu rezultāti

Development of an art-therapy intervention for patients with personality disorders (Haeyen, Kleijberg & Hinz, 2018)

Adaptīvo ER prasmju attīstīšana 10 sesiju VPMT procesā



Tuned In: The effectiveness for young adults of a group emotion regulation program using music listening (Dingle & Fay, 2017)

Pamata ER prasmju attīstīšana jauniešiem 8 psihoizglītojošās MT sesijās



Secinājumi

Mākslu terapijai ir labs potenciāls uzlabot emociju regulāciju

Dažas emociju regulācijas stratēģijas var būt disfunkcionālas

Tendence intervencēs iekļaut vairākus mākslas veidus

Īstermiņa MT procesā labāki rezultāti būs direktīvām, uz mērķi orientētām intervencēm, iekļaujot arī psihoizglītošanu

Vēlams vairāk veikt pētījumus ar dažādām pacientu grupām

Literatūra

- Carlson, E., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M., & Brattico, E. (2015). Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: a behavioral and neuroimaging study of males and females. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 466.
- Dingle, G. A., & Fay, C. (2017). Tuned In: The effectiveness for young adults of a group emotion regulation program using music listening. *Psychology of Music*, 45(4), 513-529.
- Fancourt, D., Spiro, N., & West, R. (2019). How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PLoS One*, 14(2), E0211362.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gruber, H., & Oepen, R. (2018). Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 65-74.
- Gurle, N. (2018). Enhancing the awareness of emotions through art and drama among crisis-affected Syrian refugee children in southeast Turkey. *Intervention*, 16(2), 164-169.
- Haeyen, S., Kleijberg, M., & Hinz, L. (2018). Art therapy for patients diagnosed with personality disorders cluster B/C: A thematic analysis of emotion regulation from patient and art therapist perspectives, *International Journal of Art Therapy*, 23:4, 156-168, DOI: 10.1080/17454832.2017.1406966
- Haeyen, S., Hooren, S., Veld, W., & Hutschemaekers, G. (2018). Measuring the contribution of art therapy in multidisciplinary treatment of personality disorders: The construction of the Self-expression and Emotion Regulation in Art Therapy Scale (SERATS). *Personality and Mental Health*, 12(1), 3-14
- Koch, S. C., Ostermann, T., Steinhage, A., Kende, P., Haller, K., & Chyle, F. (2015). Breaking barriers: Evaluating an arts-based emotion regulation training in prison. *The Arts in Psychotherapy*, 42, 41-49.
- Shafir, T. (2016). Using movement to regulate emotion: neurophysiological findings and their application in psychotherapy. *Frontiers in psychology*, 7, 1451.
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition & emotion*, 26(3), 550-560.
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Schanche, E. (2018). Emotion Regulation in Current and Remitted Depression : A Systematic Review and Meta-Analysis, 9(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00756>

Paldies par uzmanību!

Inese.Paica@rsu.lv

