

9. starptautiskā zinātniski praktiskā konference
Veselība un personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja
2023. gada 13. – 15. aprīlī

Metodes “3D emociju kompozīcija” izmantošana supervīzijā konfliktu risināšanā.

Bc. sc.sal., Inita Krēgere

Mg. sc.sal., Inese Paiča

RSU Veselības psiholoģijas un pedagoģija katedra

Maģistra studiju programma “Supervīzija”



**«Ja divas puses uzskata, ka viņu argumenti ir vislabākie,
mums jāievieš trešā puse»**

Edward de Bono

Aktualitāte

Kad mēs
mijiedarbojamies ar
citiem cilvēkiem, konflikti
un pretrunas ir
neizbēgamas.

Viens no
visizplatītākajiem
supervīzijas tēmu
pasūtījumiem Latvijā ir
saistīts ar konflikta
situāciju risināšanu.

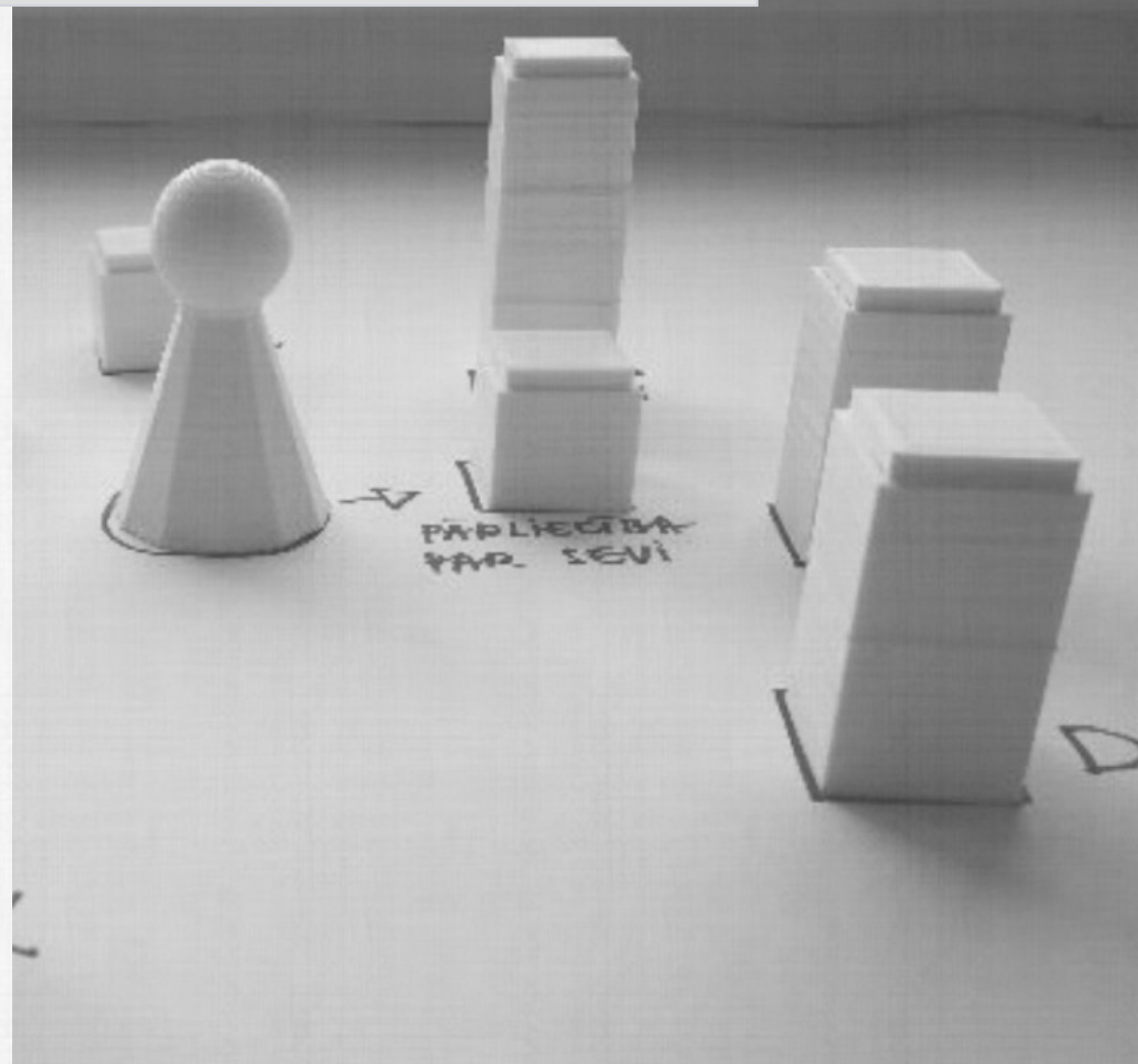
Konflikta neatņemama
sastāvdaļa ir emocijas.

3D emociju kompozīcija (3DEK)

1. 3DEK (Vanadziņa, Lejstrauna, Paiča un Mārtinsone, 2021)

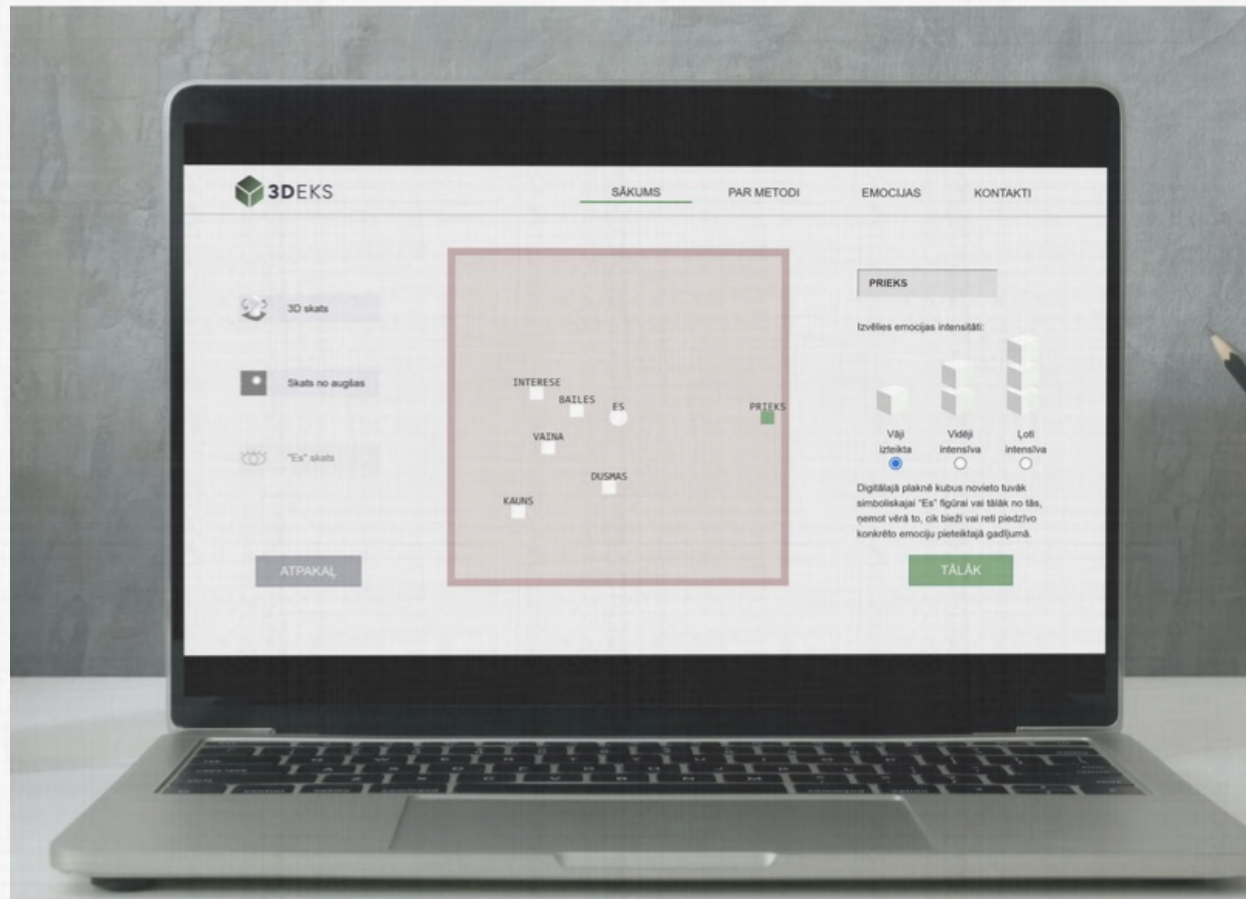
Sastāv no:

- 3 izmēru simboliskajiem “ES” (baltā krāsā);
- 27 emociju kubiem (baltā krāsā);
- balta A3 izmēra lapa;
- pildspalva vai zīmulis;
- figūru novietojuma attāluma mērīšanas matrica: – uz caurspīdīga materiāla uzzīmēti apli, kas sadala kompozīciju trīs zonās: tuvā, vidējā un tālā zona.



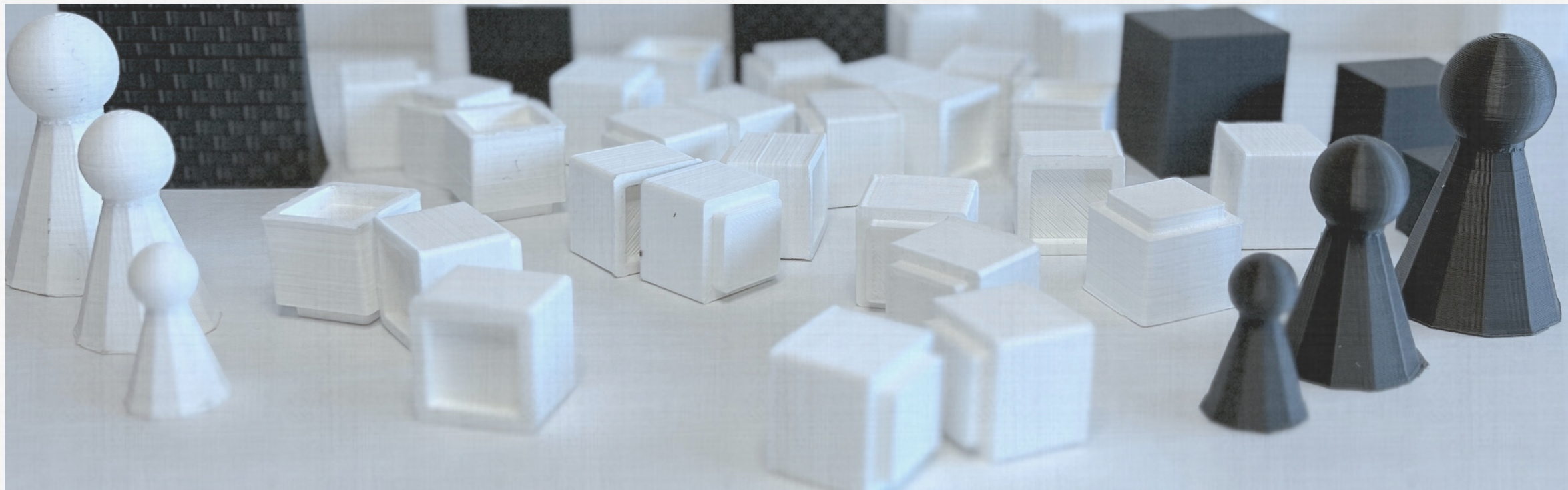
3DEKS

Digitāla metode darbam supervīijai tiešsaistē ar mērķi veicināt emociju apzināšanos, to izpratni un pašrefleksiju, veikt psihoizglītošanu. (Fjodorova, Millere, 2022)



Pētījuma mērķis

Modificēt metodi “3D emociju kompozīcija” un **aprobēt** to **konflikta risināšanai** supervīzijā.



Ieskats metodē

Supervīzijas vajadzība – konflikts profesionālajā vidē

- 1 Situācijas apraksts
- 2 Izvēlas simbolisko “Es”
- 3 Izvēlas citu konfliktā iesaistoto pusi
- 4 Izvieta emocijas
- 5 Refleksija par kompozīciju
- 6 Kompozīcijas transformācija
- 7 Refleksija par jauno kompozīciju
- 8 Soļu definēšana



Pētījuma metode



Pilotpētījums

Metodes aprobācija

1.

2.

3.

Metodes adaptācija

1. posms - PILOTPĒTĪJUMS

Supervīzijas klienti (n=3)

Instrumentārijs

- Modificēta 3DEK;
- Viedokļa un pieredzes aptauja.

Procedūra

- Individuālā supervīzija klātienē, 60 min.;
- Viedokļa un pieredzes aptaujas aizpildīšana.

Rezultāti

Metode bija lietderīga konflikta risināšanai supervīzijā (n=3)

Izmantojot metodi ieguva plašāku izpratni par konfliktu (n=3)

Izmantotu šo metodi atkārtoti un ieteiktu to citiem (n=3)

1. Papildināti emociju kubi
2. Izveidota jauna figūra - paaugstinājums, kas simbolizē "Citu"
konfliktā iesaistīto pusi

2. posms – METODES ADAPTĀCIJA

LSA praktizējoši supervizori (n=5)

Instrumentārijs

- Modificētās 3DEK demonstrējuma video;
- Instrukcija;
- Aptauja ekspertiem par metodes un instrukcijas atbilstību konfliktu risināšanai supervīzijā.

Procedūra

- Instrumentārija nosūtīšana ekspertiem e-pastā;
- Ekspertu aptaujas saņemšana.

Rezultāti

Metode soli atbilst konfliktu risināšanai supervīzijā (n=5)

Figūru pārvietošana atbilst konflikta risināšanai supervīzijā (n=5)

1. Refleksijā iekļauts jautājums: «Kā jūtas otra konfliktā iesaistītā puse?»

3. posms – METODES APROBĀCIJA

Supervīzijas klienti (n=10)

Instrumentārijs

- Modificētā 3DEK;
- Daļēji strukturēta intervija;
- Viedokļa un pieredzes aptauja;
- Sociāldemogrāfisko datu aptauja.

Procedūra

- Individuālā supervīzija, 60 min.;
- Sociāldemogrāfiskās un viedokļa un pieredzes aptaujas aizpildīšana (n=10)
- Daļēji strukturēta intervijas (n=3).

Rezultāti

Metode bija lietderīga konflikta risināšanai supervīzijā (n=5)

Izmantojot šo metodi, ieguva plašāku izpratni par konfliktu (n=5)

Skats no malas palīdzēja vieglāk aprakstīt situāciju. (n=5)

Metode ir vienkārši lietojama (n=4)

Labāk sapratu savas emocijas (n=3)

Tagad ir stratēģija kā rīkoties (n=3)

secinājumi

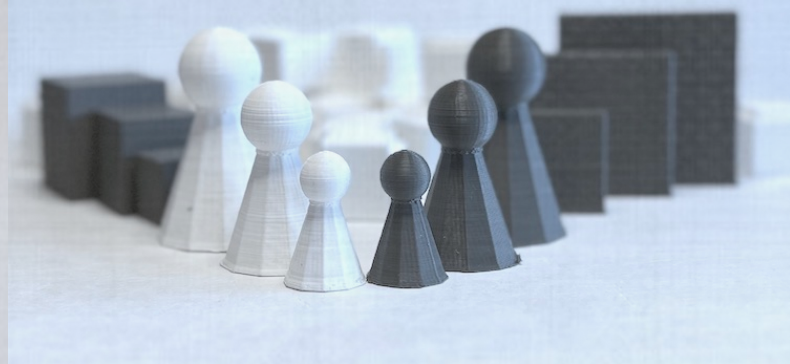
Piemērota konfliktu
risināšanai supervīzijā.

Vēl viena supervīzijas
metode.

Vienkārša lietošanā un viegli
saprotama.

Distancēšanās princips
veicina labāku situācijas
apzināšanos un risinājumu
saskatīšanu.

3DEK
konfliktu risināšanai
supervīzijā



PALDIES

kregere.inita@gmail.com; inese.paica@rsu.lv