

# **TIEŠSAISTES LIETOTNES METODES “3D EMOCIJU KOMPOZĪCIJA SUPERVĪZIJĀ” APROBĀCIJA**

## *Web Application Method "3d Emotion Composition in Supervision" Approbation*

**Marta Lillā**

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

**Laura Millere**

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

**Inese Paiča**

Rīgas Stradiņa universitāte, Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedra, Latvija

**Abstract.** *The global pandemic has accelerated the development of the digital environment, face-to-face work is transferred online, so it is important to create tools adapted to the digital environment. The emergency of Covid-19 has raised the demand for online supervision. In supervision sessions, it is important to talk about experiencing emotions in a professional environment. Latvia lacks digital methods for working with emotions in supervision. The aim of the study was to adapt the 3DEC method, to create it as a web application for use in remote supervision and to approbate the web application "3D emotion composition in supervision" in individual online supervisions. The original method 3DEC is intended for the evaluation of emotional experience in the practice of art therapists (Lejstrauta, 2021; Vanadzina, 2021). The theoretical basis of the 3DEC method is integrative and includes the following principles: visual representation of emotions in a visible symbolic form; play and play space (Winnicott, 2007); distancing as one of the cognitive emotion regulation strategies (Powers & LaBar, 2019). 3DEC is also based on the Adaptive Coping with Emotions Model (ACE Model) (Berking & Whitley, 2014). The adapted method “3D composition of emotions in supervision” (3DECS) is intended for work in online supervision with the aim to promote awareness of emotions, their understanding and self-reflection. Using distancing and view of other perspectives, the method helps the client to reflect and become aware of emotional experiences, as well as provides an educational function about the meaning of emotions. The 3DECS method develops emotional awareness and adaptive emotion regulation skills. Main results: 1) the web application has been tested and is designed to work with emotions in supervision; 2) the data of the approbation stage show that the web application is sufficiently simple and intuitive; 3) the web application is secure because no information about the customer and the customer's actions in the tool is stored; 4) there are no restrictions on the use of the web application in relation to the duration of the cooperation between the supervisor and the supervision client.*

**Keywords:** *3D emotion composition, emotion regulation, online supervision, web application.*

## Ievads *Introduction*

Nodarbinātību gan Latvijā, gan pasaulē būtiski ietekmēja Covid – 19 pandēmija un tās ietvaros noteiktie ierobežojumi (Vanadziņš u.c., 2021). Globālā pandēmija ir veicinājusi attālinātā darba izmantošanu arī konsultēšanā un supervīzijā<sup>1</sup>. Turklāt, attālinātais darbs sekmē digitālās vides attīstību. Svarīgi izveidot konsultēšanā izmantojamus un digitālai videi pielāgotus rīkus, jo digitālās vides attīstība turpinās arī pēc pandēmijas (World Economic forum, 2020), bet konsultēšanā joprojām saglabājas attālināta pieceja līdzās tradicionālajam klātienēs formātam.

Attālinātas supervīzijas sniedz 1) iespēju brīvi izvēlēties laiku un telpu; 2) ekonomiskāku un pieejamāku profesionālo atbalstu, mazinot profesionālās vientulības izjūtu. Tiešsaistes supervīzija var norisināties jebkurā vietā, kur iespējams nodrošināt konfidencialitāti. Vides maiņa sesijās palīdz sasniegt supervīzijas sesijas rezultātus produktīvāk (Inman et al., 2019; Ozola, 2020; Pennington et al., 2020).

76% Latvijā strādājošo savu emocionālo labizjūtu darbā kopumā vērtē pozitīvi un 18% negatīvi. Iemesli negatīvajam vērtējumam ir augsts stresa līmenis, neatbilstošs atalgojums un nepietiekošas darba devēja rūpes par darbiniekiem (Kantar, 2022).

Supervīzijā nozīmīgi ir reflektēt par emocijām, kas rodas profesionālajā darbībā. Konkrētā situācijā emocijas var kaitēt, ja tās ir neatbilstošas intensitātes vai ilguma (Gross, 2014). Emociju regulācija<sup>2</sup> būtiski ietekmē cilvēku labbūtību (Webb et al., 2012) un sociālās attiecības (Cameron & Overall, 2018). Emociju regulācijas prasmes ir saistītas ar apmierinātību ar darbu un laimi (Mérida-López et al., 2019; Maffett et al., 2022). Labas emociju regulācijas prasmes palīdz attīstīt apzinātību, spēju pārvaldīt emocijas, zināt savas vajadzības un noturību stresa situācijās (Berking & Whitley, 2014).

Kvalitatīvai supervīzijas norisei tiešsaistē ir nepieciešamas tai pielāgotas lietotnes. Tā kā pandēmijas ietekmē konsultēšana un supervīzija no klātienēs formas strauji tika pielāgota attālinātam darbam, piemērotu digitālu metožu bija ļoti maz. Supervīzijā pielietotās lietotnes pārsvarā nav specializētas tieši supervīzijas procesam. Šādas lietotnes izmanto arī psiholoģiskajā konsultēšanā, koučingā un izglītības vidē. Kopumā Latvijā joprojām trūkst lietotņu tiešsaistes konsultēšanai.

---

<sup>1</sup> Supervīzija (*supervision*) – mērķtiecīgi organizēts konsultatīvs un izglītojošs atbalsts supervīzējamajiem (tostarp profesionāļiem, profesionāļu grupām, komandām vai organizācijām) par jautājumiem, kas saistīti ar profesionālo darbību (Nacionālā Enciklopēdija, n.d.).

<sup>2</sup> Emociju regulācija (*emotion regulation*) – spēja apzināties un izprast emocionālo pieredzi, pieņemt emocijas, kontrolēt impulsīvu uzvedību un izmantot situācijai atbilstošas emociju regulācijas stratēģijas, lai sasniegtu individuālos mērķus. Modificējot emocionālo reakciju veidu, ilgumu, intensitāti un situācijas, kad emocijas tiek piedzīvotas (Gratz & Roemer, 2004; Gross, 2015).

Raksta autores saskatīja potenciālu Rīgas Stradiņa universitātes maģistrantu un docētāju izveidotajā vizuālajā metodē<sup>3</sup> “3D emociju kompozīcija” (3DEK<sup>4</sup>), ar kuras palīdzību klienti var izpētīt savu emocionālo pieredzi, lietojot ar 3D printeri izveidotas figūras. Oriģinālā metode ir taktila un paredz darbošanos ar figūrām, simboliskā veidā attēlojot gan sevi, gan savas emocijas tuvāk vai tālāk no sevis. Šo principu ērti īstenot arī digitālā formā.

Metodes 3DEK teorētiskais pamats ir integratīvs un ietver šādus principus: emociju vizuāla reprezentācija redzamā simboliskā veidā; spēle un spēles telpa (Winnicot, 2007); distancēšanās kā viena no kognitīvās emociju regulācijas stratēģijām (Powers & LaBar, 2019). 3DEK balstās arī uz adaptīvo emociju regulācijas prasmju modeli (The Adaptive Coping with Emotions Model (ACE Model) (Berking & Whitley, 2014).

Metode 3DEK sniedz iespēju izvērtēt klienta emocionālo pieredzi un atsevišķas emociju regulācijas prasmes mākslas terapijā. Metodes norise - klients saskaņā ar instrukciju uz baltas A3 papīra lapas izvieta ar 3D printeri izdrukātas figūras, kas simbolizē viņu pašu (simboliskā ES figūra) un astoņas emocijas: skumjas, bailes, dusmas, prieks, vaina, kauns, riebums, interese – kuba figūra). Emociju simbolizējošie kubi tiek novietoti uz lapas tuvāk vai tālāk no simboliskā Es figūras, atkarībā no tā, cik bieži vai reti tiek piedzīvota konkrētā emocija. Emociju intensitāte tiek attēlota, izmantojot kubu daudzumu (viens līdz trīs kubi). Metodes norisē ir iespēja pārvietot simboliskā Es figūru, kas ļauj mainīt perspektīvu. 3DEK sniedz iespēju redzēt no malas iekšējos emocionālos procesus, eksperimentēt ar figūru attālumiem un augstumiem, kas ļauj labāk izprast situāciju un reflektēt par to (Lejstrauga, 2021; Vanadzina, 2021).

Adaptētā metode supervīzijai (3DEKS) tiešsaistes lietotnes formātā saglabā oriģinālās metodes pamatprincipu - palīdz klientam “redzēt no malas” savus emocionālos procesus, tādējādi iegūstot citu perspektīvu un distanci. Tas ir svarīgs princips, lai notiktu pieredzes integrācija un jaunas izpratnes rašanās. 3DEKS gaitā neveic klienta emociju piedzīvošanas un emociju regulācijas prasmju izvērtēšanu, kā tas ir paredzēts oriģinālajā metodē, bet veic klienta izglītošanu par emociju funkcijām un reflektē par klienta emocijām saistībā ar supervīzijā pieteikto gadījumu.

Pētījuma mērķis bija adaptēt 3DEK metodi, izveidot to kā tiešsaistes lietotni pielietojumam attālinātai supervīzijai un aprobēt tiešsaistes lietotni “3D emociju kompozīcija supervīzijā” individuālās tiešsaistes supervīzijās. Atbilstoši pētījuma mērķim tika izvirzīti pētnieciskie jautājumi: 1) kāds ir supervīzijas klientu

<sup>3</sup> Vizuālas metodes (*visual methods*) – pētījuma metodes (biežāk izmantotas kvalitatīvajos pētījumos), kuru gaitā vai nu 1) tiek izmantoti vizuāli materiāli, lai izraisītu pētījuma dalībnieka reakcijas un interpretētu tās, vai 2) pētījuma dalībnieku aicina iesaistīties vizuālajā darbībā, novēro viņa uzvedību vai interpretē viņa radītos vizuālos produktus, vai arī 3) pētnieks analizē jau eksistējošo, iepriekš radīto vizuālo materiālu saturisko jēgu un organizāciju (Mārtinsonē un Pipere, 2021).

<sup>4</sup> Pētnieku komanda, oriģinālās vizuālās metodes izveidotāji – lekt. Mg. sc.sal. Inese Paiča, Prof. Dr. psych. Kristīne Mārtinsonē, Mg. sc.sal. Signe Vanadzina un Mg. sc.sal. Astra Lejstrauga.

viedoklis un pieredze, izmantojot 3DEKS metodes tiešsaistes lietotni; 2) kāds ir supervizoru viedoklis un pieredze, izmantojot 3DEKS metodes tiešsaistes lietotni.

### **Pētījuma sagatavošanas posms** *Preparation for the research*

Sākotnēji tika veikts pētījuma sagatavošanas posms, kurā tika adaptēta vizuālā izvērtēšanas metode "3D emociju kompozīcija" (3DEK) un izveidota kā lietotne izmantošanai supervīzijai tiešsaistē. Pētījuma sagatavošanās posms sastāvēja no trim daļām - pilotpētījuma, metodes adaptācijas un tiešsaistes lietotnes izstrādes.

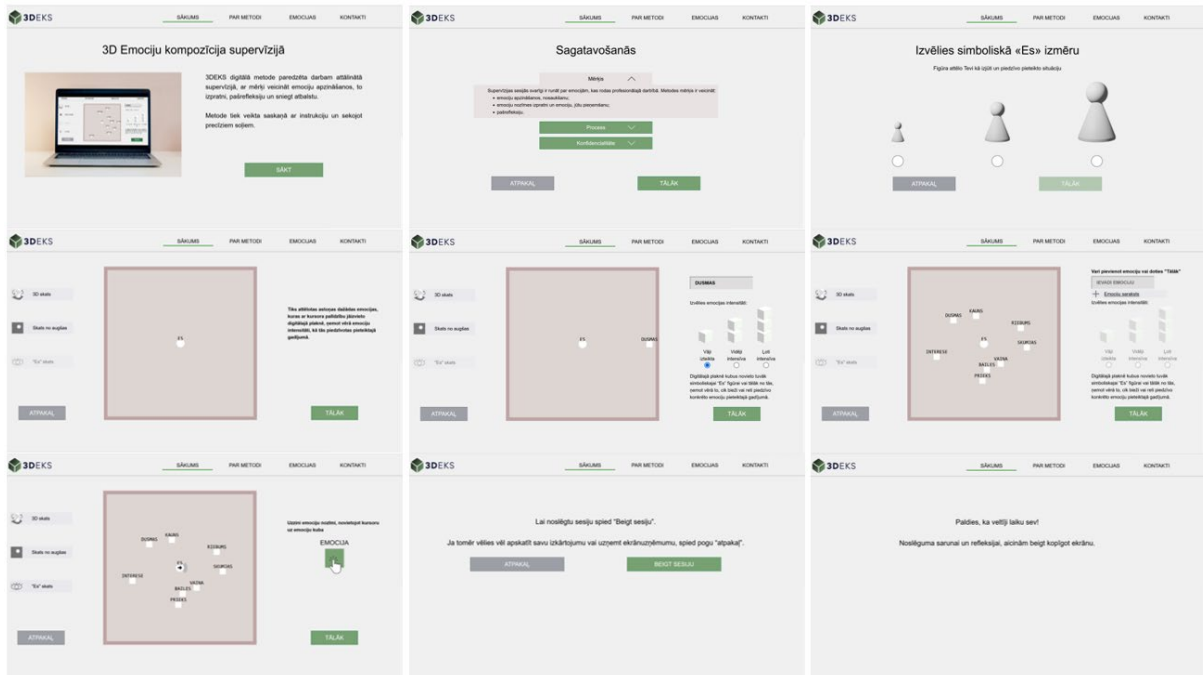
Pilotpētījumā ( $n = 10$ ) tika noskaidrots, vai un kā 3DEK metodi var pielietot tiešsaistes supervīzijā, integrējot to sistēmiskās konsultēšanas tiešsaistes lietotnē "Online-systembrett" un iegūstot atgriezenisko saiti no klientiem par viņu viedokli un pieredzi (Online-Systembrett and online-Constellation-board, n.d.), izmantojot daļēji strukturētu interviju. Pilotpētījums tika veikts individuālās supervīzijas sesijās. Daļēji strukturēta intervija ietvēra jautājumus par metodes ieguvumiem, lietderību, izaicinājumiem un grūtībām. Pilotpētījums bija pirmais metodes adaptācijas prototipa mēģinājums uz jau esošas tiešsaistes lietotnes, kurā tika iegūta pozitīva klientu atgriezeniskā saite par metodes pielietošanu supervīzijas sesijā. Pilotpētījumā tika secināts, ka nepieciešams izveidot jaunu tiešsaistes lietotni adaptētajai 3DEK metodei, jo pilotpētījumā izmantotā lietotne "Online-systembrett" ir maksas, kā arī tā ir daļēji piemērota supervīzijas vajadzībām (Fjodorova, 2022; Millere, 2022).

Otrais pētījuma sagatavošanās posms tika veikts ar mērķi adaptēt 3DEK (Lejstrauna, 2021; Vanadzina, 2021) metodi un instrukciju tiešsaistes supervīzijai, un noskaidrot ekspertu vērtējumu par metodes un instrukcijas atbilstību supervīzijai. 3DEK metodes instrukcijas adaptācija supervīzijai tika veikta, balstoties uz pilotpētījuma rezultātiem. Adaptētā metodes instrukcija (Fjodorova, 2022; Millere, 2022), metodes demonstrācijas video, aptauja, emociju un garstāvokļu saraksts (*ERSQ* – 27; Berking & Znoj, 2008; latviešu valodā adaptēja Kristiņa-Everte, Paiča un Mārtinsone, 2021) tika nosūtīts e- pastā ekspertiem un tika saņemta atgriezeniskā saite par metodes adaptācijas atbilstību supervīzijai. Eksperti ( $n = 5$ ) bija sertificēti Latvijas Supervizoru apvienības biedri un / vai Rīgas Stradiņa universitātes docētāji, supervizori, kuriem ir pieredze tiešsaistes supervīzijā. Adaptētā metode tika novērtēta kā atbilstoša pielietojumam supervīzijā. Tika veikti precizējumi metodes norises gaitā un instrukcijā atbilstoši ekspertu ieteikumiem.

Trešajā sagatavošanās posmā, balstoties uz pilotpētījuma un ekspertu atgriezeniskās saites rezultātiem, izstrādāts digitālā rīka tehniskais, dizaina un informācijas apraksts. Veikti individuāli lietojamības testi tiešsaistē, vadoties pēc scenārija. Lietojamība ir efektivitāte un apmierinātība ar to, kā lietotājs sasniedz

konkrētu mērķi (International Organisation for Standardisation, 1998). Pēc lietojamības testiem tika ieviesti labojumi prototipā un veikta pilnīga lietotnes izstrāde (Fjodorova, 2022; Millere, 2022). Lietotnes iterāciju, kas pieejama 3deks.rsu.lv skatīt 1. attēlā.

1.attēls. **Programmēta lietotnes iterācija (pieejama 3deks.rsu.lv) (Autoru veidota)**  
**Figure 1 Programmed iteration of the web application (available at 3deks.rsu.lv)**  
 (Created by the authors)



## Metodoloģija Methodology

Lietotnes aprobācijā tika noskaidrots viedoklis un pieredze gan no supervizoriem, gan supervizējamajiem, lietojot 3DEKS digitālo metodi.

### Instrumentārijs.

- 1) *Aptauja supervīzijas klientiem* par pieredzi, izmantojot 3DEKS tiešsaistes lietotni.
- 2) *Aptauja supervizoriem* par pieredzi, izmantojot 3DEKS tiešsaistes lietotni.

Anketas izstrādātas, balstoties uz iepriekš veiktiem pētījumiem par faktoriem, kas ietekmē tiešsaistes supervīzijas procesu un lietotāju pieredzi (Ganeviča, 2020; Inman et al., 2019). Lietotāju pieredze (*user experience*) ietver sevī lietderību (*utility*), lietojamību (*usability*) un vēlamību, kā produkts izskatās un kādas izjūtas rodas, lietojot to (*desirability*) (NNGroup, 2008). Abās anketās tika iekļauti jautājumi par izaicinājumiem un priekšrocībām tiešsaistes supervīzijā, profesionālās ētikas, tiesiskajiem un datu drošības aspektiem, digitālā

rīka lietojamību, ieguvumiem un grūtībām, lietojot digitālo rīku. Anketās respondentiem bija iespēja novērtēt apgalvojumus pēc 4 punktu Likerta skalas.

3) Tiešsaistes lietotne "3D emociju kompozīcija supervīzijā" ([3deks.rsu.lv](http://3deks.rsu.lv)).

4) Videokonferenču programma "Zoom".

**Dalībnieki.** *Supervīzijas klienti* (n = 10), no tiem sievietes (n = 9) un vīrietis (n = 1). Respondenti bija vecumā no 31 – 60 gadiem (M = 41.0; SD = 8). Izglītība – vidējā izglītība (n = 1), nepabeigta augstākā izglītība (n = 1), bakalaura grāds (n = 3), maģistra grāds (n = 5). Supervīzijas klientu profesionālās darbības jomas – izglītība / zinātne (n = 4), pakalpojumi / klientu apkalpošana (n = 2), administratīvais darbs / asistēšana (n = 1), ražošana / rūpnieciskā ražošana (n = 1), veselības aprūpe / sociālā aprūpe (n = 1) un sports (n = 1). Respondentu darba stāžs – 1 līdz 3 gadi (n = 1), 8 līdz 11 gadi (n = 2), 12 vai vairāk gadi (n = 7). Pētījuma dalībnieku iepriekšējā pieredze supervīzijā: ir klātienē (n = 2); ir tiešsaistē (n = 2); ir gan klātienē, gan tiešsaistē (n = 4); nav pieredzes supervīzijā, šī bija pirmā supervīzija (n = 2). Supervīzijas klientu sadarbība ar supervizoru, kurš pielietoja 3DEKS digitālo rīku: pirmā supervīzija pie šī supervizora (n = 4); apmeklējis 2 līdz 5 sesijas pie šī supervizora (n = 2); apmeklējis vairāk par 10 sesijām pie šī supervizora (n = 4).

*Supervizori* (n = 15), visas sievietes (n = 15). Respondenti bija vecumā 31 – 60 gadiem (M = 45.6; SD = 7.7). Pētījuma dalībnieki bija sertificēti supervizori (n = 10) un supervizori apmācībā (n = 5). Respondentu supervizora prakses pieredze: studē (n = 4); 1 – 2 gadi (n = 3); 3 – 4 gadi (n = 3); 5 – 6 gadi (n = 2); 9 – 10 gadi (n = 1); 11 – 15 gadi (n = 1); 15 gadi vai vairāk (n = 1). Lielākajai daļai pētījuma dalībnieku (n = 14) ir bijusi pieredze vadīt tiešsaistes supervīziju.

**Procedūra.** Pirms pētījuma sākšanas supervizori tika aicināti piedalīties izglītojošā tiešsaistes seminārā par metodes 3DEKS tehnisko specifikāciju un izmantošanu praksē. Pēc tam supervizori vadīja tiešsaistes individuālās supervīzijas sesijas, (60 min.), veicot metodi pēc instrukcijas. Pēc metodes izmantošanas sesijās tika saņemta atgriezeniskā saite gan no supervizoriem, gan supervīzijas klientiem. Respondenti tika informēti par pētījumu, konfidencialitāti, anonimitāti un datu drošību atbilstoši pētījuma ētikas prasībām. Dati tika iegūti no 2022. gada 7.aprīļa līdz 2022.gada 21. aprīlim, tiešsaistē, izmantojot Google veidlapu. Dati tika apkopti tekstuālā veidā no anketām. Dati tika kodēti, kategorizēti un pēc tam grupēti. Datu analīzei tika lietota programma *Microsoft Office Excel (Office 365)*.

## Rezultāti

### *Results*

**Viedoklis un pieredze par izaicinājumiem, priekšrocībām, ētikas un datu drošības aspektiem, piedaloties tiešsaistes supervīzijā.**

**Supervīzijas klienti (n = 10)**

Visiem pētījuma dalībniekiem nebija grūtību saistībā ar tiešsaistes supervīzijas tehnisko nodrošinājumu (tīkla nodrošinājums, "Zoom" programmas apguve u. c.) un problēmu ar tiešsaistes supervīzijas plānošanu. Respondenti savas digitālās prasmes novērtēja kā pietiekamas dalībai tiešsaistes supervīzijā (n = 10). Supervīzijas klientu viedoklis atšķīrās jautājumos par neverbālās komunikācijas uztveršanu tiešsaistē un attieksmi tiešsaistes supervīzijā. Pētījuma dalībnieki pie tiešsaistes supervīzijas priekšrocībām minēja: 1) plānošanas elastība (n = 8); 2) drošības sajūta piedaloties tiešsaistes supervīzijā ir lielāka, nekā klātienē (n = 6); 3) tiešsaistes supervīzija nodrošina alternatīvu klātienē sesijai (n = 7). Respondentiem nebija bažu par informācijas konfidencialitāti (n = 7) un ētiskajiem aspektiem (n = 9) izmantojot lietotni. Supervīzijas klientu pieredzes ietekmējošie faktori, piedaloties tiešsaistes supervīzijā, apkopti tabulā (skat. 1.tab.).

*1.tabula. Supervīzijas klientu pieredzes ietekmējošie faktori, piedaloties tiešsaistes supervīzijā (Autoru veidota)*  
*Table 1 Determinants of supervision clients' experiences of taking part in online supervision (Created by the authors)*

Kritērijs	Ietekmējošie faktori
Neverbālās komunikācijas uztveršana (žesti, mīmika u. c.)	Redzama tikai daļa no cilvēka, grūtības izveidot acu kontaktu (n = 1) Pilnekrāna režīmā nav vizuālā kontakta ar supervīzoru, supervīzors nav redzams, tikai dzirdams (n = 1)
Attieksme un pieeja tiešsaistes supervīzijai	Klātienē sajūtas trūkums (n = 3) Klātienē supervīzijā izvietojumi ir elastīgāki, dzīvāki un daudzveidīgāki (n = 1)
Drošības sajūta piedaloties tiešsaistes supervīzijā no sev ērtas vietas (mājām, darba telpām u.c.)	Drošības sajūta supervīzijā, esot kopā vienā telpā ar supervīzoru, ir lielāka (n = 1) Konfidencialitātes nodrošināšana, ārēju faktoru ietekme (n = 2)
Informācijas konfidencialitāte izmantojot lietotni	Datu saglabāšanas vieta un ilgums (n = 1) Nav pārliecības, ka ir tikai divatā ar supervīzoru (n = 1)

**Supervīzori (n = 15)**

Supervīzori pieņēma tiešsaistes formātu (n = 9). Pētījuma dalībnieki pozitīvi vērtēja tiešsaistes supervīzijas plānošanas un laika ekonomijas priekšrocības (n = 12). Supervīzori savas digitālās prasmes vērtēja, kā pietiekamas, lai realizētu tiešsaistes supervīziju (n = 10). Respondenti pauda, ka tiešsaistes supervīzijā spēj nodrošināt supervīzijas funkcijas: administratīvo (n = 12), atbalstošo (n = 8) un izglītojošo (n = 13). Supervīzoru viedoklis atšķīrās jautājumos par informācijas konfidencialitāti un ētiskajiem aspektiem izmantojot lietotni. Supervīzoru

pieredzes ietekmējošie faktori, vadot tiešsaistes supervīziju, apkopti tabulā (skat. 2.tab.).

*2.tabula. Supervizoru pieredzes ietekmējošie faktori, vadot tiešsaistes supervīziju  
(Autoru veidota)*

*Table 2 Factors influencing supervisors' experience of conducting online supervision  
(Created by the authors)*

Kritērijs	Ietekmējošie faktori
Informācijas konfidencialitāte izmantojot lietotni	Supervizors var to nodrošināt tikai no savas puses (n = 1) Supervīzijas telpa nav redzama pilnībā, lai pārlicinātos par konfidencialitāti (n = 1) Tiešsaistes supervīzijā izmantoto platformu un lietotņu spēja nodrošināt konfidencialitāti (n = 1)
Tiesiskie un ētiskie aspekti izmantojot lietotni	Lietotnē nav sniegta informācija, lai pilnvērtīgi izvērtētu kritēriju (n = 1)

### **Viedoklis un pieredze par 3DEKS digitālā rīka lietojamību Supervīzijas klienti.**

Supervīzijas klienti lietotnes funkcionalitāti novērtēja kā saprotamu (n = 8). Lielākā daļa pētījuma dalībnieku lietotni vērtēja kā ērti lietojamu un intuitīvu (n = 8). Respondenti nebija grūtību ar emociju izkārtošanu digitālajā plaknē (n = 8). Pētījuma dalībniekiem, atverot lietotni, bija saprotams lietotnes mērķis (n = 8). Supervīzijas klienti lietotni novērtēja kā vizuāli uztveramu (n = 9). Respondenti izmantotās krāsas, attēlus, tekstus un to lielumus atzina kā atbilstošus šai lietotnei (n = 9). Supervīzijas klienti navigāciju 3DEKS lietotnē vērtēja kā ērtu (n = 9). Pētījuma dalībnieku ieteikumi un komentāri lietojamības uzlabošanai apkopoti tabulā (skat.3.tab.).

*3.tabula. Supervīzijas klientu ieteikumi lietojamības uzlabošanai 3DEKS lietotnē  
(Autoru veidota)*

*Table 3 Supervision clients' suggestions for improving usability in the 3DEKS app  
(Created by the authors)*

Kritērijs	Ieteikumi, komentāri
Lietotnes ērta lietojamība (pogu novietojums u. c.)	Numerācijas ieviešana refleksijas jautājumiem, piemēram, 2 no 10 (n = 1)
Lietotnes intuitivitāte	Solī, kad izliek emociju kubus plaknē, labāk izprast, ja novieto emociju tālāk no centra, tad tā izpaužas retāk (n = 1) Atkarīga no supervizora prasmes to tādu padarīt (n = 1)
Emocijas izkārtošana digitālajā plaknē	Radās grūtības izvietot digitālajā plaknē konkrēti definētās astoņas emocijas (n = 2) Sākotnējā nesapratne, kā redzēt plakni dažādos skatos (n = 1)



Lietotnes vizuālā uztveramība	3D skata uztveramība, emociju nosaukumu tuvs novietojums (n = 2)
Izmantoto krāsu, attēlu, tekstu un to lielumu atbilstība lietotnei	Papildus emociju pievienošanas lauka uzlabošana, lai varētu saprast, ka tur var ievadīt tekstu (n = 1) Variēšana ar emociju figūru krāsām, formām un izmēriem (n = 4)
Izglītojošā informācija lietotnē par emocijām	Emociju dažādība ar aprakstiem - apraksti visām emocijām, kas ir "Emociju un garastāvokļu sarakstā" (n = 2) Reālāku emociju attēlu izveidošana pie emociju aprakstiem (n = 1)

### ***Supervizori.***

Supervizori lietotnes funkcionalitāti novērtēja kā saprotamu (n = 14) un lietotni kā intuitīvu (n = 6). Respondenti norādīja, ka lietotnē ir skaidras norādes (n = 12) un tekstuālā informācija lietotnē ir viegli uztverama (n = 9). Pētījuma dalībnieku ieteikumi un komentāri lietojamības uzlabošanai apkopoti tabulā (skat.4.tab.).

*4.tabula. Supervizoru ieteikumi lietojamības uzlabošanai 3DEKS lietotnē (Autoru veidota)*  
*Table 4 Supervisors' suggestions for improving usability in the 3DEKS app*  
*(Created by the authors)*

Kritērijs	Ieteikumi, komentāri
Lietotnes vizuālā uztveramība	3D skata uztveramība, emociju nosaukumu tuvs novietojums (n = 1) Nepārredzams "Es" skata attēlojums, emociju uzrakstu saplūšana (n = 4) "Es" skata uzlabošana, lai varētu redzēt ne tikai to, kas atrodas priekšā simboliskajam "Es", bet varētu "apgriezties ap savu asi" (n = 1)
Izmantoto krāsu, attēlu, tekstu un to lielumu atbilstība lietotnei	Variēšana ar emociju figūru krāsām, formām un izmēriem (n = 3)
Izglītojošā informācija lietotnē par emocijām	Emociju dažādība ar aprakstiem - apraksti visām emocijām, kas ir "Emociju un garastāvokļu sarakstā" (n = 1) Emociju iedalījums "patīkamajās" un "nepatīkamajās", apgrūtināja emociju normalizēšanu (n = 2) Papildus emociju vienkāršāka pievienošana (n = 2)
Tehniskās iespējas lietotnē	Emociju intensitātes un novietojuma maiņa sesijas laikā (n = 3) Iespēja supervizoram ieslēgt vai izslēgt refleksijas jautājumus, aprakstus (n = 2) Iespēja supervizoram un klientam darboties lietotnē vienlaicīgi (n = 1)
Digitālās prasmes	Problēmas pieslēgties lietotnei, uzņēmuma tehnisko ierobežojumu dēļ (piemēram, ugunsdzēsības) (n = 4) Supervīzijas fokusa novirzīšanās, nepietiekamu digitālo prasmju dēļ (n = 2)

**Viedoklis un pieredze par ieguvumiem, izmantojot 3DEKS digitālo rīku *Supervīzijas klienti.*** Supervīzijas klienti atzina, ka 3DEKS lietotne ir lietderīga, runājot par emocijām (n = 9). Respondenti izmantoja “Emociju un garstāvokļu sarakstu” (n = 8), tas palīdzēja nosaukt vārdā un identificēt emocijas (n = 3). Psihoizglītojošā informācija lietotnē tika novērtēta kā pietiekoši īsa, kodolīga un pārskatāma (n = 6). Supervīzijas klienti labprāt izmantotu atkārtoti 3DEKS lietotni tiešsaistes supervīzijās.

Respondenti, izmantojot lietotni guva jaunu informāciju par savām emocijām: 1) noskaidroja faktorus, ko nevēlas redzēt un risināt (n = 1); 2) noskaidroja emociju cēloni (n = 1); 3) izprata emociju mijiedarbību (*saprātu kur noslēpies mans prieks*) (n = 2); 4) ieraudzīja emociju piedzīvošanas biežumu pieteiktajā situācijā un emociju pielietošanu savā labā (n = 1); 5) veica emociju pieņemšanu, normalizēšanu (n = 3).

Supervīzijas klientu ieguvumi, izmantojot 3DEKS lietotni: 1) refleksija par izjūtām, kas radās distancējoties (n = 8); 2) nozīmes piešķiršanas savai situācijai (n = 1); 3) emociju normalizēšana (n = 1); 4) konkrētu soļu definēšana pieteiktajā situācijā (n = 1); 5) izglītojoša informācija par emociju nozīmi (n = 8).

***Supervīzori.*** Supervīzori 3DEKS metodi novērtēja kā noderīgu un atbilstošu (n = 12). Respondenti min šādus ieguvumus izmantojot metodi: 1) izvirzītā supervīzijas mērķa sasniegšanas veicināšana (n = 10); 2) distancēts skats uz pieteikto gadījumu (n = 12); 3) supervīzējamā pašrefleksijas veicināšana (n = 11). “Emociju nozīmju” sadaļa lietotnē tika novērtēta kā lietderīga (n = 9). Supervīzori labprāt 3DEKS lietotni izmantotu arī turpmāk savā praksē (n = 12).

## **Diskusija** ***Discussion***

Respondenti ( gan klienti, gan supervīzori) savas digitālās prasmes novērtēja kā pietiekamas, lai piedalītos tiešsaistes supervīzijā, taču aprobācijas posma dati liecina, ka digitālās prasmes nav bijušas pietiekamā līmenī (*piemēram, problēmas pieslēgties lietotnei, uzņēmuma tehnisko ierobežojumu dēļ*). Gadījumā, ja supervīzijas klients nezina, kā lietot konkrētas tehnoloģijas, supervīzora ētiskais pienākums ir apmācīt supervīzējamo sesijās pielietoto tehnoloģiju lietošanā (Pennington et al., 2020). Var secināt, ka daļai no supervīzoriem, kas piedalījās pētījumā, arī nebija pietiekamas digitālās prasmes, lai veiksmīgi vadītu tiešsaistes supervīziju un izmantotu lietotni. Turklāt tikai 43 % Latvijas iedzīvotāju digitālās prasmes ir vismaz pamata līmenī (Eiropas Savienības vidējais rādītājs – 56 %), un virs pamatlīmeņa – tikai 24 % iedzīvotāju (Eiropas Komisija, 2021).

Supervīzijas klientiem radās bažas par konfidencialitāti, ārēju faktoru ietekmi, un bažas par to, ka supervīzijas virtuālajā telpā atrodas divatā ar supervīzoru. Latvijas iedzīvotājiem lielākoties ir zemas digitālās prasmes (Eiropas Komisija, 2021), turklāt zemas tehnoloģiju lietošanas prasmes var

izraisīt konfidencialitātes pārkāpumus (Vaccaro & Lambie, 2007). Ir secināts, ka Latvijas supervizori un supervīziju studējošie ir vāji informēti par informācijas tehnoloģiju izmantošanas riskiem tiešsaistes supervīzijā (Dubīņins un Mārtinsone, 2021). Supervizoriem un supervīzijas klientiem jābūt kompetentiem par attiecīgajiem likumiem, kas regulē attālinātas supervīzijas norisi (Brandoff & Lombardi, 2012). Izaicinājums un aktuāla problēma ir normatīvo aktu neesamība, kas regulētu tieši attālinātu supervīziju procesu. Nepieciešams aktualizēt un uzlabot profesionālos standartus, vadlīnijas un supervīzijas izglītības un profesionālo kompetenču pilnveidi (Dubīņins un Mārtinsone, 2021).

Aprobācijas dati liecina, ka ne visās supervīzijās process tika vadīts atbilstoši metodes instrukcijai, tā rezultātā klientiem radās grūtības izmantot lietotni (*piemēram, nebija saprotams, pēc kāda principa emocijas tiek izvietotas plaknē*). Šādas grūtības nerastos, ja supervizors būtu pilnvērtīgi iepazinies ar lietotnes funkcijām un metodes gaitu. Supervizora ētiskais pienākums ir palīdzēt klientam apgūt sesijās izmantotos rīkus. Lai gan supervizori apmeklēja apmācības par 3DEKS lietotni un tās izmantošanu, tomēr ir nepieciešams izveidot papildus video demonstrāciju par precīzu metodes pielietošanu.

Iegūtie rezultāti liecina par vairākiem ieguvumiem, izmantojot lietotni: 1) tiek dota iespēja reflektēt par izjūtām distancējoties; 2) nozīmes piešķiršana pieteiktajai situācijai; 3) emociju normalizēšana; 4) konkrētu nākamo soļu definēšana pieteiktajai situācijai; 5) psihoizglītošana. Dati saskan ar zinātniskajā literatūrā paustajām atziņām: 1) refleksijas rezultātā klients apzinās savas reakcijas, izprot mijiedarbības, analizē savas intervences, to sekas, un izzina alternatīvus rīcības variantus (Poudžiunas u.c., 2017); 2) supervīzijas izglītojošās funkcijas ietvaros tiek pilnveidotas prasmes, spējas un izpratne (Apine, 2017); 3) supervīzija palīdz regulēt un normalizēt savas izjūtas sarežģītās situācijās (Zahav et al., 2020). Metode attīsta un pilnveido adaptīvās emociju regulācijas prasmes: 1) spēju apzināties emocijas (*awareness*); 2) spēju atpazīt un nosaukt emocijas (*identifying and labeling*); 3) spēju saprast, kas ierosina un uztur konkrētas emocijas (*understanding*) (Berking & Whitley, 2014). 3DEKS lietotnes izmantošana attīsta arī kognitīvās emociju regulācijas prasmes – distancēšanos un reinterpretāciju. Supervīzijas klients palielina psiholoģisko attālumu starp sevi un izraisīto stimulu vizuāli izliekot emociju kubus plaknē, kas palīdz mazināt nevēlamās vai nepatīkamās emocionālās reakcijas. Reinterpretācija liek piešķirt citu nozīmi situācijai un pārvērtēt to (Powers & LaBar, 2019). Adaptācijas posmā tika noskaidrots, ka 3DEKS lietotni var izmantot arī pirmajās supervīzijas sesijās, kad tiek uzsākta sadarbība ar supervizoru, jo supervīzijas klientu pieredzi neietekmēja sadarbības ilgums ar supervizoru.

## Secinājumi Conclusions

Pētījuma mērķis tika sasniegts - tika izveidota un aprobēta digitāla metode, tiešsaistes lietotne darbam ar emocijām supervīzijā. Apkopojot iepriekš minēto, var secināt, ka digitālās prasmes un normatīvo aktu neesamība attālinātu supervīziju procesa regulēšanai ir nozīmīgi faktori, kas ietekmē lietošanas pieredzi 3DEKS lietotnei.

Pētījuma stiprās puses un rezultātu praktiskais pielietojums: 1) izveidota un pārbaudīta Latvijā pirmā tiešsaistes lietotne darbam ar emocijām supervīzijā un tās instrukcija, lietotne ir pieejama [3deks.rsu.lv](http://3deks.rsu.lv)<sup>5</sup>; 2) adaptētā metode ir vērtīga un praktiski noderīga, proti, tiek bagātināts metožu klāsts par supervīzijā svarīgu tēmu – emocijas; 3) metode ir noderīga ne tikai supervīzijā, to var lietot arī tiešsaistes konsultēšanā un mākslu terapijā; 4) lietotne ir droša, jo netiek saglabāta nekāda informācija par klientu un klienta veiktajām darbībām lietotnē; 5) aprobācijas posma dati liecina, ka tiešsaistes lietotne ir pietiekami vienkārša un intuitīva; 6) 3DEKS lietotnes izmantošanai nav ierobežojumu saistībā ar sadarbības ilgumu starp supervīzoru un supervīzijas klientu, to var izmantot arī pirmajā supervīzijas sesijā; 7) apkopoti supervīzijas klientu un supervīzoru ieteikumi 3DEKS lietotnes uzlabošanai.

Analizējot pētījuma gaitu un rezultātus, noskaidroti pētījuma ierobežojumi - datu ieguves veids (anketas), proti, ar interviju palīdzību būtu iespējams ievākt precīzāku un daudzveidīgāku informāciju no respondentiem.

## Summary

Employment both in Latvia and in the world was significantly affected by the Covid-19 pandemic and the restrictions imposed within it. The global pandemic has promoted the use of remote work in counseling and supervision as well. In addition, remote work contributes to the development of the digital environment. It is important to create tools adapted to the digital environment, as the development of the digital environment continues even after the pandemic.

The aim of the study was to adapt the 3DEC method, to create it as a web application for use in remote supervision and to approbate the web application "3D emotion composition in supervision" in individual online supervisions.

The first web application in Latvian language for working with emotions in supervision and its instructions was created and tested. The adapted method is valuable and practically useful, that is, the range of methods is enriched for an important topic in supervision - emotions. The method is not only useful in supervision, but it can also be used in counseling and art therapy. The web

---

<sup>5</sup> Šobrīd lietotne pieejama ar autentifikāciju.

application is secure as no information is stored about the customer and the actions taken by the customer in the application. The data from the approbation stage shows that the web application is sufficiently simple and intuitive. The use of the 3DECS application has no limitations regarding the duration of the cooperation between the supervisor and the supervision client, it can also be used in the first supervision session.

Significant factors affecting the experience of using the 3DECS app are digital skills and the absence of regulations that directly regulate the remote supervision process. Therefore, it is necessary to update and improve professional standards, guidelines and improvement of supervisory education and professional competences. It is necessary to develop separate trainings for supervisors for the use of the 3DECS web application.

### **Pateicības** *Acknowledgments*

Tiešsaistes lietotne 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 (VIP) “Psiholoģiskā palīdzība un pašpalīdzība” ietvaros. Pateicība Rīgas Stradiņa universitātes Absolventu asociācijai un Studentu Pētniecības un Inovāciju Grantiem par nozīmīgu finansiālo atbalstu pētījuma veikšanai. Paldies par sadarbību digitālās metodes tehniskajam izstrādātājam, programmētājam Jānim Ļubļinskim.

Pateicība iepriekšējai pētnieku komandai – lekt. Mg. sc.sal. Inesei Paičai, Prof. Dr. psych. Kristīnei Mārtinsonai, Mg. sc.sal. Signei Vanadzīnai un Mg. sc.sal. Astrai Lejstrautai par oriģinālās metodes “3D emociju kompozīcija” izveidi un iespēju metodi adaptēt pielietojumam supervīzijā.

Paldies visiem supervīzoriem par atsaucību, kuri iesaistījās pētījumā tapšanā, sniedzot viedokli un ieteikumus.

### **Literatūra** *References*

- Apine, E. (2017). Supervīzijas process. No K. Mārtinsone un S. Mihailova (sast.), *Supervīzija: Teorija. Pētījumi. Prakse.* (49. – 53. lpp.). Rīgas Stradiņa universitāte.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). The Adaptive Coping with Emotions Model (ACE Model). In: *Affect Regulation Training: A Practitioners' Manual* (pp. 19–29). Springer. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_3)
- Brandoff, R., & Lombardi, R. (2012). Miles apart: Two art therapists experience of distance supervision. *Art Therapy*, 29(2), 93–96. DOI: <https://doi.org/10.1080/07421656.2012.683729>

- Cameron, L. D., & Overall, N. C. (2018). Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: Longitudinal and meta-analyses. *Emotion, 18*(4), 465–480. DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0000334>
- Dubiņins, K., & Mārtinsone, K. (2021). Informācijas tehnoloģiju izmantošana attālinātās supervīzijas praksē: datu drošība. *Society. Integration. Education=Sabiedrība. Integrācija. Izglītība, 5*, 318–329. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol5.6389>
- Eiropas Komisija. (2021). *Digitālās ekonomikas un sabiedrības indekss (DESI) 2021. gadā. Latvija*. Pieejams: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/desi-latvia>
- Fjodorova, M. (2022). *Metodes "3D emociju kompozīcija" adaptācija pielietojumam tiešsaistes supervīzijā*. [Maģistra darbs, Rīgas Stradiņa universitāte]. Pieejams: <https://dspace.rsu.lv/jspui/handle/123456789/9332>
- Ganeviča, I. (2020). *Digitālo produktu dizains. Priekšmeta Dizains un tehnoloģijas mācību līdzeklis. IT Izglītības fonds*. Pieejams: <https://static1.squarespace.com/static/5f06fd23a667bb31dbca5507/t/5f59fef4c21f38271ec0e7f0/1599733549480/Digitalais-dizains.pdf>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54. DOI: <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition* (pp. 3–14). Guilford Publications. Pieejams: [www.guilford.com/p/gross](http://www.guilford.com/p/gross)
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Inman, A. G., Soheilian, S. S., & Luu, L. P. (2019). Telesupervision: Building bridges in a digital era. *Journal of Clinical Psychology, 75*(2), 292–301. <https://doi.org/10.1002/jclp.22722>
- International Organisation for Standardisation. (1998). *ISO 9241 Part 11: Guidance on usability*. Retrieved from: <https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:9241:-11:ed-1:v1:en>
- Kantar. (2022, November 28). *76% strādājošo savu emocionālo labsajūtu darbā vērtē kopumā pozitīvi, kamēr 18% – kopumā negatīvi*. Pieejams: <https://www.kantar.lv/76-stradajoso-savu-emocionalo-labsajutu-darba-verte-kopuma-pozitivi-kamer-18-kopuma-negativi/>
- Kristiņa-Everte, I., Paiča, I., & Mārtinsone, K. (2021). Emociju regulācijas prasmju aptaujas adaptācija latviešu valodā. *Society. Integration. Education=Sabiedrība. Integrācija. Izglītība, 7*, 146–158. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol7.6227>
- Lejstrauta, A. (2021). *Vizuālās izvērtēšanas metodes "3D emociju kompozīcija", emociju regulācijas pamatprasmju un optimisma rādītāju sakarības krūts vēža pacientēm ar depresijas simptomiem* [Maģistra darbs, Rīgas Stradiņa universitāte]. Pieejams: <https://dspace.rsu.lv/jspui/handle/123456789/3466>
- Maffett, A. J., Paull, D. N., Skeel, R. L., Kraysovic, J. N., Hatch, B., O'Mahony, S., & Gerhart, J.I. (2022). Emotion dysregulation and workplace satisfaction in direct care worker burnout and abuse risk. *Journal of the American Medical Directors Association, Vol.23* (7), p.1257-1261. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2022.03.001>
- Mārtinsone, K. un Pipere, A. (sast.). (2021). *Glosārijs. No Zinātniskās darbības metodoloģija: starpdisciplināra perspektīva*. (525. lpp.). Rīgas Stradiņa universitāte.
- Mérida-López, S., Extremera, N., Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2019). In pursuit of job satisfaction and happiness: Testing the interactive contribution of emotion-regulation ability and workplace social support. *Scandinavian Journal of Psychology, 60*(1), 59–66. DOI: <https://doi.org/10.1111/sjop.12483>

- Millere, L. (2022). *Metodes "3D emociju kompozīcija" adaptācija supervīzijai - digitāla rīka izstrāde*. [Maģistra darbs, Rīgas Stradiņa universitāte]. Pieejams: <https://dspace.rsu.lv/jspui/handle/123456789/9319>
- Nacionālā Enciklopēdija. (n.d.). *Supervīzija*. Nacionālā Enciklopēdija. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/98499-superv%C4%ABzija>
- NNGroup. (2008). *User Experience*. Retrieved from <https://www.nngroup.com/articles/definition-user-experience/>
- Online-Systembrett and online-Constellation-board. (n.d.). *Online-Systembrett*. Retrieved from <https://www.online-systembrett.com/en/>
- Ozola, I. (2020). Supervīzija sociālajā darbā ārkārtējos apstākļos: supervizora pārdomas. *Sociālais Darbs Latvijā*, 1, 46–48. Pieejams: <https://www.lm.gov.lv/lv/media/7531/download>
- Pennington, M., Patton, R., & Katafiasz, H. (2020). Cybersupervision in Psychotherapy. In: H. Weinberg & A. Rolnick (Ed.), *Theory and practice of Online Therapy. Internet-delivered Interventions for Individuals, Groups, Families, and Organizations*. (pp. 79–95). Routledge.
- Poudžiunas, I., Antonsone, I., Kartupele, I., & Lauva, Z. (2017). Refleksija supervīzijā. No K. Mārtinsons un S. Mihailova (sast.), *Supervīzija: Teorija. Pētījumi. Prakse* (203. –226. lpp.). Rīgas Stradiņa universitāte.
- Powers, J. P., & LaBar, K. S. (2019). Regulating emotion through distancing: A taxonomy, neurocognitive model, and supporting meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 96, 155–173. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.04.023>
- Vaccaro, N., & Lambie, G. W. (2007). Computer-based counselor-in-training supervision: Ethical and practical implications for counselor educators and supervisors. *Counselor Education and Supervision*, 47(1), 46–57. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2007.tb00037.x>
- Vanadzina, S. (2021). *Vizuālās izvērtēšanas metodes "3D emociju kompozīcija" un emociju regulācijas pamatprasmju rādītāju sakarības pacienti ar depresiju un kontrolgrupā* [Maģistra darbs, Rīgas Stradiņa universitāte]. <https://dspace.rsu.lv/jspui/handle/123456789/3471>
- Vanadzīņš, I., Linde, A. A., Matisāne, L., Paegle, L., Rozentāle, S., Grīntāle, I., Arbidāne, I., Litavniece, L., Lonska, J. & Mietule, I. (2021). *Izvērtējums un priekšlikumi par nepieciešamajām izmaiņām rīcībpolitikā un / vai normatīvajos aktos, lai veicinātu nodarbinātību un drošu darba vidi (tai skaitā attālinātajā darbā) COVID-19 izplatības mazināšanai noteikto ierobežojumu apstākļos. Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai nākotnē. VPP-COVID-2020/I-0013 Projekta papildus rezultāti Nr.31*. [http://stradavesels.lv/Uploads/2021/01/05/31\\_zinojums\\_c.pdf](http://stradavesels.lv/Uploads/2021/01/05/31_zinojums_c.pdf)
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Winnicott, D.W. (2007). *Playing and reality*. London, New York: Routledge.
- World Economic forum. (2020). *The Future of Jobs Report 2020*. Retrieved from <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020>
- Zahav, R. R. E., Refaeli, T., Shemesh, S., Gottlieb, S., & Ben-Porat, A. (2020). Supervision Satisfaction Among Social Work Students in Israel: Supervision Components, Peer Support, and Trauma-Related Factors. *Research on Social Work Practice*, 30(8), 884–894. <https://doi.org/10.1177/1049731520936755>