

REFLEKSIJOS GALIMYBĖS ĮVEIKTI STRESĄ: SLAUGYTOJŲ PATIRTYS

Orinta Jauniškytė, Rita Vaičekauskaitė

Anotacija

Slaugytojo profesija yra kupina iššūkių, o nuolatinis kontaktas su sergančiais pacientais ar sudėtingomis situacijomis kelia stresą ir įtampą. Vienas veiksmingiausių streso įveikos būdų – refleksija, kurios nauda yra įvairiapusė. Refleksija padeda analizuoti patirtis, iš jų mokytis, mažinti emocinę įtampą. Siekiant atskleisti refleksijos galimybes, atliktas kokybinis tyrimas, naudojant pusiau struktūruotą interviu. Atliekant tyrimą apklausti bendrosios praktikos slaugytojai. Nustatyta, kad slaugytojai taiko įvairius refleksijos būdus, kurie padeda analizuoti patiriamas situacijas bei atliktus veiksmus. Tyrimo rezultatai rodo, kad refleksija įgalina slaugytojus įsisaugoti dėmesingumui, vidiniam dialogui, struktūruotam veiksmui, profesinei bendrystei.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: slaugytojai, refleksija, stresas.

Abstract

The nursing profession is full of challenges, and constant contact with ill patients and complex situations generates stress and anxiety. Reflection is considered one of the most effective ways to cope with stress. The benefits of reflection are multifaceted. Reflection helps us to analyse experiences, learn from them, and reduce emotional tension. To reveal the benefits of reflection, a qualitative study was conducted using semi-structured interviews with nurses. It was found that nurses employ various modes of reflection that help them analyse the situations they experience and the actions they have taken. The results show that reflection empowers nurses for mindfulness, intra-dialogue, structured action, and professional reciprocity.

KEY WORDS: nursing, reflection, stress.

DOI: <https://dx.doi.org/10.15181/tbb.v95i2.2777>

Įvadas

Slaugytojai yra vieni iš daugiausiai streso patiriančių sveikatos priežiūros sektoriaus specialistų (Rafiei ir kt., 2024). Be to, dažnai streso poveikis yra gilus ir kompleksiškas, darantis stiprų poveikį slaugytojų sveikatai ir psichologinei gerovei (Roberts, Grubb, 2014). Slaugytojų darbas yra intensyvus ir kupi-

Orinta Jauniškytė – magistrė, Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas. H. Manto g. 84, LT-92294 Klaipėda. El. paštas: ojauniskyte@gmail.com

Rita Vaičekauskaitė – prof. dr. Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto dekanė. H. Manto g. 84, LT-92294 Klaipėda. El. paštas: rita.vaicekauskaite@ku.lt

Received 02/10/2025. Accepted 28/10/2025

Copyright © 2025 Orinta Jauniškytė, Rita Vaičekauskaitė. Published by Klaipėda University Press.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

nas įtampą keliančių situacijų, todėl emocinė pusiausvyra ir gebėjimas tiksliai veikti gali padėti išvengti streso. Pripažįstama, kad ypač svarbus yra integralus ir žmogaus sąmoningumu grindžiamas požiūris į streso valdymą (Roberts, Grubb, 2014). Galimybę kompleksiskai spręsti streso valdymo problemą suteikia refleksija.

Kaip pažymi J. Merkebu, A. S. J. Kitsantas, J. S. Durning'as, T. Ma (2023), refleksija apima klausimų kėlimą, analizavimą, veiksmų tobulinimą, kai siekiama aiškesnio supratimo ir produktyvių rezultatų. Ji gali būti laikoma aukštesnio lygmens metakognityviniu mąstymu, kuris leidžia apgalvoti ir kelti svarbius klausimus bei surasti geresnius sprendimus (Merkebu ir kt., 2023, 1482). Pasak G. Gibbs'o (1988) refleksija yra logiškas ir sistemingas procesas, kurį sudaro šeši etapai: nuo situacijos apibūdinimo iki veiksmų plano sudarymo (Ingham-Broomfield, 2021). *Refleksijos* sąvokos ištakos siejamos su filosofu J. Dewey (1933), kuris ją apibūdina kaip gebėjimą kritiškai ir nuosekliai mąstyti. Jo požiūriu, refleksija yra esminė mokymosi proceso dalis, nes įgalina savo patirtį paversti žinojimu (Dewey, 1933, cit. iš Merkebu ir kt., 2023).

Refleksija įgalina slaugytojus geriau suvokti savo patirtis, įsisąmoninti emocines reakcijas, lavinti streso įveikos strategijas (Zarrin ir kt., 2023). Apie refleksijos svarbą kalba M. L. Jakobsen'as ir S. K. Maehre (2022), jie pažymi, kad reflektavimas yra puikus būdas keisti savo pasaulėžiūrą. Apmąstymai apie tai, kas įvyko įvairiose situacijose, praplečia suvokimo ribas. Analogiškai nurodo A. T. Jaastad'as ir kiti (2022), kad refleksiją lemia siekis geriau naująjį save ir situaciją suprasti. Patyrus sukrečiančių asmeninių (konfliktai tarp šeimos narių, stresinės situacijos) ir profesinių (pacientų mirtys ir pan.) išgyvenimų, svarbu surasti, su kuo pasidalinti jausmais, mintimis, išgyvenimais. Savo emocijų atskleidimas kitiems pagerina asmens psichologinę būseną, stiprina savivoką, leidžia objektyviau vertinti problemą. Patirtų išgyvenimų pasakojimas gali padėti išsivaduoti iš išankstinių įsitikinimų, suteikti emocinį palengvėjimą, sumažinti emocinį skausmą. Gebėdami dalintis patirtimi slaugytojai gali atrasti savo stiprybes, kurti tvirtesnius tarpasmeninius santykius (Lee, Ahn, 2023).

Refleksija laikoma vienu svarbiausių atsakų į stresą darbe, šalia vadybinių priemonių, tokių kaip tinkamas darbo krūvio reguliavimas, pacientų srautų valdymas, darbo saugos reikalavimų užtikrinimas. Refleksinė praktika (individuali ar grupinė) laikoma streso mažinimo ir profesinės gerovės stiprinimo priemone, kuri mažina perdegimo ir didina atsparumo galimybes. Refleksijos svarbos pripažinimą rodo intensyviai tobulinami intervencijos metodai (pvz., „Balint“ grupės, *Schwartz Rounds*, refleksiniai dienoraščiai, refleksinės praktikos grupės ir kt.). Slaugos praktikos tyrimai atskleidė, kad refleksija gerina darbo efektyvumą, saviveiksmingumą ir įsitraukimą (Zarrin, Ghafourifard, Sheikhalipour, 2023). Kasdienės refleksijos

slaugytojo darbe gali padėti siekti efektyvumo, mažinti stresą ir nerimą (Zhang ir kt., 2025). Refleksija didina asmens sąmoningumą ir saugo nuo distreso (Ghawadra ir kt., 2109). Kaip viena iš sąmoningumo intervencijos formų, ji sveikatos priežiūros sistemoje įveikiant distresą tampa vis aktualesnė (Karo ir kt., 2024).

Tyrimo tikslas: atskleisti refleksijos teikiamas galimybes įveikiant stresą slaugytojų darbe.

1. Literatūros apžvalga

Bendro sutarimo dėl *refleksijos* apibrėžimo nėra, tačiau yra nemažai tyrimų duomenų, kurie rodo, kad ji inspiruoja daugialypį asmens tobulėjimą bei augimą. Ypač daug dėmesio reflektyvumui skiriama slaugos ir pedagogikos profesiniame lauke. Dažnai sutinkame gana skirtingus požiūrius į refleksijos supratimą, todėl sudėtinga juos apibendrinti. Bendras vardiklis, susiejantis skirtingus refleksijos apibūdinimus – patirties įsisąmoninimas. Svarbu pažymėti, kad šis procesas nebūna baigtinis. Ypač svarbu suvokti požiūrio į refleksiją aspektus. Pateikiame L. Mortari (2025) išskirtas keturias perspektyvas, kurios leidžia suprasti skirtingus požiūrius į refleksiją.

Dažniausiai kalbėjimo apie refleksiją kontekstas yra pragmatinis (Mortari, 2015). Kitaip tariant, refleksiją suprantame kaip tam tikrą gebėjimą suprasti savo patirtį, kad galėtume labiau ją kontroliuoti. Šia prasme refleksija yra orientuota į veiksmą. Apie tai nemažai savo darbuose rašė J. Dewey. L. Mortari (2015, 4) pateikia tokį J. Dewey pavyzdį: kai veikiame klaidų ir bandymų būdu, mūsų veiksmas yra nereflektyvus. Reflektyvus mąstymas susieja mūsų veiksmus ir jų pasekmes. Vėliau ši idėja išplėtota kaip modelis – veiksmo refleksija (angl. *reflection in action*) ir refleksija apie veiksmą (angl. *reflection on action*) (Schon, 1983; 1987).

Kritinė refleksija (Mortari, 2015) yra tai, kas padeda dekonstruoti mąstymą, persmelktą socialiai bei istoriškai sukonstruotų galios santykių, ir identifikuoti socialinį gyvenimą reguliuojančias priespaudos jėgas. Tačiau kritinė refleksija yra ne tik apie dekonstravimą, bet apie transformuojantį pokytį ir emancipaciją. Kadangi ji orientuota į tikslų ir veiksmo siekį, ją galima įvardyti iš dalies pragmatine refleksija.

Hermeneutinė refleksija yra mąstymas suspenduojant veiksmą ir svarstant jo alternatyvas (Mortari, 2015). Todėl ši refleksija į veiklos pokytį nelabai teorizuota. Tačiau refleksija nėra tik tuščias svarstymas, ji įgalina mus naujam supratimui ir neišvengiamai yra svarbi pokyčių prielaida.

Fenomenologinė refleksija yra apie mąstymą, kuris kyla iš susitelkimo į būseną čia ir dabar. Fenomenologinė refleksija kreipia mus į dėmesingą įsisąmoninimą (angl. *mindfulness*), o ne į veiksmą ar pokytį (Mortari, 2015). Dėmesingas įsisą-

moninimas yra tapęs viena iš dažniausiai taikomų šiandieninio žmogaus sąmoningumo paieškų praktikų.

Apie refleksiją paprastai kalbame kaip apie individualų veiksma. Tačiau vis labiau populiarėja ir grupinės refleksijos. Sveikatos priežiūros darbuotojų įtraukimas į grupinius pokalbius siūlomas kaip veiksminga refleksijos strategija (Kunzler ir kt., 2020, cit. iš Naji, Bhandari, 2021). D. N. Tabas'o, Z. Amozeshi, A. S. Vagharseyvedin'o (2024) atliktas tyrimas atskleidė esminius grupinės ir individualios refleksijos skirtumus: grupinės refleksijos metodus taikantys asmenys buvo labiau motyvuoti mokytis, mažino savo nerimą ir didino savivertę. Tai lavino kritinį mąstymą, didino savimone, šis metodas ypač efektyvus, kai darbui būtinas visos komandos sprendimas. Grupinė refleksija leidžia individams apmąstyti savo elgesį suteikiant galimybę diskutuoti, svartyti apie galimus sprendimus ar prašyti pagalbos iš kitų asmenų (Tabas, Amozeshi, Vagharseyvedin, 2024; Yiu, McDonagh, Gill, Billings, 2025). Pasak J. L. P. Yiu ir kt. (2025), grupės gali lavinti darbuotojų gebėjimą reflektuoti ir puoselėti komandos bendrystę. Nustatyta, kad refleksijos praktikos prieinamumas, saugumo jausmas grupėse ir komandos sudėtis gali lemti efektyvų grupių organizavimą ir dalyvių įsitraukimą.

Refleksija yra tarpininkas tarp mūsų patirties ir veiksmo, ji padeda formuoti sąmoningą žinojimą bei apgalvotai pasirinkti. Tuo skiriasi nuo impulsyvos ir rutininės veiklos. „Rutininis veiksmas“ J. Dewey koncepcijoje supriešinamas su „reflektviuoju veiksmu“, kur pastarasis apima nusiteikimą nuolat save vertinti ir tobulinti, kai „rutininis veiksmas“ yra statiškas, neatliepiantis į kintančius prioritetus ir aplinkybes“ (Pollard, 2006, cit. iš Bubnys 2012, 21). Konstruojami įvairūs modeliai, kurie padėtų vystyti refleksiją kaip sistemingą mokymosi remiantis patirtimi procesą.

Nereflektivus mokymasis yra atsitiktinis, nes žinojimas kyla kažkur iš pasąmonės ir nebūtinai tai turi būti susiję su tiesiogine patirtimi, įgyta veikiant. „Tai artimiau intuicijai, nuojautai. Nereflektiviai mokantis galima įgyti tam tikrų įgūdžių, tačiau tai nereiškia, kad juos turintis žmogus galės vadovauti darbo procesui (taip pat ir savo). Nuoseklus, sąmoningas užduoties atlikimas neįmanomas, nesuformulavus priežasties ir pasekmės ryšių plačiąja prasme (Teresevičienė, Gedvilienė, Zuzevičiūtė, 2006, 183).

A. D. Kolbo, kuris rėmėsi J. Dewey, mokymosi iš patirties (patirtinio mokymosi) modelis (1984) parodo, kad reflektyvumas yra svarbi mokymosi iš patirties proceso dalis, kaip jis susieja mūsų patirtį su nauju žinojimu ir iš to kylančiu naujos kokybės veiksmu. Refleksija patirtį ir naują žinojimą susieja keturių etapų cikle:

- Pirmame etape (*konkretus patyrimas*) tiesiogiai susiduriama su nauja patirtimi ar įvykiu, kai pats asmuo dalyvauja tame veiksmu, tačiau jis ne tik stebintysis, bet ir aktyvus dalyvis (Kolb, 1984, cit. iš Ingham-Broomfield,

2021). Pirmasis etapas orientuotas į čia ir dabar (Knowles ir kt., 2007, cit iš Bubnys, 2012).

- Antrą etapą (*reflektyvųjį stebėjimą*) sudaro apmąstymai ir analizė, gebant atsitraukti nuo patirto įvykio. Čia ypač svarbu išsakyti savo pastebėjimus, mintis (Kolb, 1984, cit iš Ingham-Broomfield, 2021), analizuoti elgesį, išgyvenimus, tikslus ar požiūrius (Lipinskienė, 2002, cit iš Bubnys, 2012).
- Trečias etapas (*abstraktus konceptualizavimas*) apibūdina gebėjimą daryti išvadas, suvokti, kas įvyko, lyginti savo ir kitų žinias (tiek teorines, tiek praktines).
- Ketvirtame etape (*aktyvus eksperimentavimas*) priimti sprendimai tampa realybe, nes asmuo naujas žinias pradeda taikyti praktiškai, koreguoja ar tobulina ankstesnius veiksmus (Kolb, 1984, cit iš Ingham-Broomfield, 2021).

G. Gibbs'o refleksijos modelis sukurtas siekiant praktiškai padėti žmonėms struktūruotai apmąstyti savo patirtį, mokyti iš jos ir įžvalgas pritaikyti praktikoje. Tai vyksta etapais (Tajeddin, Watanable, 2022):

1. *Aprašymas*. Etapą sudaro objektyvus to, kas įvyko, aprašymas. Keliami klausimai: kas įvyko; kada ir kur tai įvyko; kokie asmenys buvo įtraukti?
2. *Jausmai*. Aprašomi to įvykio sukelti jausmai, emocijos, pirmieji asmenį užplūdę jausmai. Keliami klausimai: kokie jausmai kilo prieš įvykį, jam vykstant ir jam pasibaigus?
3. *Įvertinimas*. Šiame etape didžiausias dėmesys sutelkiamas į teigiamus ir neigiamus veiksmo aspektus. Kokių klaidų padaryta, kas atlikta teisingai.
4. *Analizė*. Apžvelgiamos priežastys, kaip galima jas paaiškinti remiantis teorinėmis žiniomis ar turima patirtimi.
5. *Išvados*. Šį etapą apima savirefleksija, kai asmuo apmąsto savo veiksmus, kaip iš jų galėjo pasimokyti, kokios galimybės ateityje pasikartojus tam pačiam veiksmui.
6. *Veiksmo planas*. Sukuriamas veiksmo planas, kuris leistų nekartoti tų pačių klaidų ir padėtų spręsti panašias situacijas ateityje (Ingham-Broomfield, 2021).

Nors refleksijos modeliai kalba apie struktūrą, tačiau patirtinis mokymasis nėra griežtai schematiškas, nes jis paprastai taikomas susidūrus su nauja patirtimi, kuri dažnai būna chaotiška ir kelianti nerimą, įtampą ar stresą. Gebėjimas struktūruoti savo santykį su patirtimi yra aktuali siekiamybė.

2. Metodai

Kokybinio tyrimo prieigos pasirinkimą lėmė siekis tyrinėti pasirinktą temą neatsiribojant nuo kasdienės slaugos praktikos aplinkos ir tiesioginių slaugytojų

patirčių, ieškant būdo, kaip asmens patirtis susieti su moksliniu žinojimu. Šiuo atveju kokybinis tyrimas gali padėti integruoti žmogaus patirimą su mokslinėmis žiniomis. Subjektyvi respondentų patirtis buvo esminė, atskleidžianti „nepagražintus“ išgyvenimus, patiriamus stresą keliančioje aplinkoje. Kokybinis tyrimas sudaro galimybes gilintis į individualius patyrimus, ne tik į bendruosius dėsnius.

Atrankai taikytas tikslinės imties metodas, kai „į tyrimą įtraukiami respondentai, galintys suteikti naudingos informacijos ir prisidėti prie tyrimo tikslų pasiekimo“ (Vaičekauskaitė, 2023, 129). Renkantis tiriamuosius, išsikelti šie atrankos kriterijai: bendrosios praktikos slaugytojai, dirbantys antrinio arba tretinio lygio ligoninėse; bendrosios praktikos slaugytojai, sutikę dalyvauti tyrime. Tyrimo imtis iš anksto griežtai nenumatyta, planuota apklausti ~15 slaugytojų, tačiau tyrimo procese skaičius kito, atsižvelgiant į gaunamos informacijos kiekį bei kokybę. Interviu buvo atliekami tol, kol nauji duomenys nebeatskleidė papildomos su tyrimo tikslu susijusios informacijos ir ėmė kartotis. Šis momentas, pasak I. Gaižauskaitės ir N. Valavičienės (2016), vadinamas *duomenų prisotinimu*, po kurio papildomų interviu atlikimas nebetikslingas. Galiausiai iš viso buvo apklausta 10 slaugytojų. Visi tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo eiga, procesu, pasirašė informuoto sutikimo dalyvauti tyrime formą. Dalyvių amžius svyruoja nuo 25-rių iki 51-rių metų, darbo patirtis taip pat labai įvairi – nuo 5-rių iki 30-ties metų. Kiekvienam respondentui suteiktas kodas (A1, A2 ir t. t.). Be to, nurodyta kiekvieno interviu trukmė, jis tęsėsi nuo 30 iki 67 minučių, vidutinę lapų apimtį sudarė ~7 lapai transkribuoto teksto. Nurodytas ir interviu metu pasakytų žodžių skaičius bei pasirinkta interviu forma (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Interviu duomenys

Respon- dento kodas	Respon- dento amžius	Respon- dento darbo patirtis	Interviu trukmė (min)	Tran- skribuoto teksto apimtis	Bendras žodžių skaičius (dalyvio)	Interviu forma
A1	27	4 metai	~30 min	6 lapai	2294 (1755)	nuotoliu
A2	26	5 metai ir 6 mėn.	~40 min	6 lapai	2832 (2526)	nuotoliu
A3	26	4 metai	~33 min	5 lapai	2014 (1577)	nuotoliu
A4	35	8 metai	~36 min	5 lapai	2620 (2211)	nuotoliu
A5	51	~30 metų	~30 min	6 lapai	2244 (1748)	nuotoliu
A6	25	~3 metai	~39 min	6 lapai	2518 (2015)	nuotoliu
A7	31	~10 metų	~40 min	6 lapai	2131 (1651)	gyvai
A8	27	5 metai	~67 min	6 lapai	2210 (1472)	nuotoliu

Respondento kodas	Respondento amžius	Respondento darbo patirtis	Interviu trukmė (min)	Transkribuoto teksto apimtis	Bendras žodžių skaičius (dalyvio)	Interviu forma
A9	31	5 metai ir 6 mėn.	~31min	5 lapai	1757 (1281)	nuotoliu
A10	28	4 metai	~38min	7 lapai	3121 (2544)	nuotoliu
	Vidutinis amžius – 30	Vidutinė patirtis – 7,9 metų	Vidutinė trukmė – ~38,4 min	Vidutinė lapų apimtis – 5,8 lapo	Vidutinis žodžių skaičius – 2374 (1878)	

Tyrimo duomenų – tekstų analizei pasirinktas teminės analizės metodas. Teminė analizė atskleidžia reiškinio kompleksiskumą, detalumą, turtingumą (Vaičekauskaitė, 2023, 202). Ji atlikta laikantis metodologiškai apibrėžtų žingsnių (Braun, Clarle, 2006; 2013): 1) pažintis su duomenimis; 2) duomenų kodavimas; 3) temų paieška; 4) temų peržiūra; 5) temų pavadinimai ir apibūdinimai; 6) atskaitos rengimas. Žingsnių nuoseklumas leidžia geriau aprėpti sudėtingą informaciją ir išanalizuoti tyrimo rezultatus (Žydžiūnaitė, Sabaliauskas, 2017). Taikant šį metodą pirmiausia susipažinta su tekstu, ieškota raktinių žodžių ar prasmių, pasižymėtos reikšmingos citatos. Galiausiai, turint didelį kiekį medžiagos, susisteminti duomenys sujungti į stambesnius vienetus – kodus. Gavus preliminarų variantą kodai sujungiami į temas, kurios buvo tikslinamos ir formuluojamos iš naujo iki galutinio varianto.

3. Rezultatai

Stresas yra dažnas dirgiklis, kuriam esant slaugytojai jaučia didžiulę įtampą – tiek fizinę, tiek psichologinę. Refleksija yra būdas susikaupusias emocijas „paleisti“, pasidalinant jomis su kitais, išreikšti jas raštu ar žodžiu (Lee, Ahnm, 2023). Atsižvelgiant į asmens charakterio savybes, jis gali rinktis jam priimtinausią variantą, kaip reflektuoti savo patyrimus: galbūt užsiimti savianalize, reflektuoti bendruomenėje ar išsikalbėti su draugu. Respondentų interviu rodo, kad reflektavimas taikomas kaip susikaupusios įtampos mažinimo priemonė, o pasakojimo procesas padeda pažvelgti į situaciją iš šalies ir pasisemti iš jos patirties.

Refleksija įgalina vidiniam dialogui

Refleksija skatina žmogaus sąmoningumą, kaip mąstymo perkėlimą nuo išorinio pasaulio stebėjimo į savistabą (Mortari, 2015). Pasak B. Ingham-Broomfield'o (2021), refleksija lavina asmens savęs pažinimo gebėjimą suvokti savo emocines reakcijas, įsivardyti, kas konkrečiu metu jaučiama. Savirefleksija reikalauja inten-

syvaus mąstymo, problemų sprendimo būdų paieškos, o permąstant įvykius analizuojama patirtis, stengiamasi išvelgti, kaip pasielgta. Šiuo atveju tokia refleksija reiškia stabtelėjimą ir atsitraukimą nuo įvykių, bandymą susivokti, nusiraminti, permąstyti:

...Save kažkaip paanalizuoti, kodėl taip įvyko, ką aš blogai padariau, ką kitas žmogus blogai padarė <...> O tada po kažkiek laiko, kai nurimsi, jau pabūni su savim ir apmąstai, ar tikrai čia viskas taip... (A1)

...aš dažniausia tokias situacijas iš šalies pasižiūriu, biški paanalizuoju savo veiksmus ir pergalvoju... (A3)

...ne tik aš, bet ir kolegės pasirinkom tą tokį būdą šiek tiek pabūti su savim. Kažkaip net nesusitarusios išsiskirstėm ir minutėlei tiesiog palikom su savim: apgalvot, nusiramint, suprast... (A6).

...manau esu ta, kur labiau savyje permąstau... (A10)

Pasak J. Li ir kt. (2025), pasireiškianti asmens intraversija skatina sutelkti dėmesį į save, savo patyrimus, išgyvenimus. Ribojant išsikalbėjimą bendruomenėje, tokie žmonės labiau linkę į vidinę refleksiją. Jei iš pradžių situacija atrodo sudėtinga, ją permąščius atsiranda daugiau aiškumo, tai leidžia susidėti „taškus ant i“, atsiranda motyvacijos ir pasitikėjimo savimi.

Refleksija įgalina struktūruotam veiksmui

Apgalvoti ir įvertinti situaciją – reflektuoti prieš atliekant veiksmą yra geras būdas pasiruošti situacijai. Kaip nurodo vienas respondentų, jam situacijos „su-siplanavimas“ suteikia konkretumo, padeda nepasimesti. Sąmoningai bandoma įvertinti įvykius, taip užkertant kelią jų pasekmėms: blaškymasis, nervinė įtampa ar kiti asmeniui pasireiškiantys simptomai:

...kad tikrai galiu veikti strese, tik reikia, vėl gi, būt susidėliojus „taškus ant i“ ir žinot, ką konkrečiam momente gali padaryt, o ko tikrai negali... (A9).

...Jau dabar labiau sukoncentruotas būna tas matymas ir žinai, ką daryt... (A2).

...jeigu susikuri situaciją, kaip galėtum elgtis kitaip, ir ją panaudoji, kartais išvengi dalykų <...> nes buvai apsvarstęs, tai, nu, padeda, manau... (A9).

Tokia aktyvi refleksijos forma skatina asmeninį augimą, augina atsparumą stresui, mažina nežinomybės jausmą, taigi tampa dažnai pasirenkamu metodu.

Refleksija įgalina įsisąmoninti dėmesį

Reflektavimas augina žmogaus sąmoningumą ta prasme, kad ilgainiui asmuo patirdamas stresą atsako įsisąmonindamas dėmesį, t. y. būseną, kaip neutralus tęstinis esamojo laiko momento įsisąmoninimas, leidžiantis atpažinti savo mintis, jausmus ir elgesį jam kylant, nepereinant į įprastas automatines reakcijas. Dėmesio įsisąmoninimo praktikų tikslas yra sugebėti nuolat gręžtis į dabartinį momentą ir jame būti, kas tuo metu bevyktų. Dėmesingumas dažnai vadinamas „natūraliai atsirandančiu“ sąmoningumo aspektu, kuris stiprėja reflektuojant.

L. Zarrin'as ir kiti (2023) pažymi, kad refleksija veikiant parodo elgesio ir tuo pačiu metu atliekamų sprendimų tarpusavio sąsajas. Bandymas pakreipti įvykius kita linkme išsąmoninamas apmąstant veiksmus čia ir dabar:

...Šiek tiek pradeda drebėti rankos, bet aš iškart save, ta prasme, nuraminau, kad dabar dirbam ir galvojam, o paskui jau stresuosim... (A4).

...O iš tų veiksmų, nu, tuo metu, kai vyksta stresinė situacija, nu, tai vis tiek bandai išlaikyti tą sveiką protą... (A7).

...O jei tu supranti, kad vyksta stresinė situacija, bet tu turi kažkiek laiko suvokti viską, tai vyksta viskas iš karto – įsijungia smegenys dirbt... (A8).

Refleksija atliekant veiksmą gali reikšti ir veiksmą, kai mąstome, ką atliekame, tai yra ne tik mechaniškai atliekame veiksmus.

Refleksija įgalina atlikti kitokį veiksmą

Refleksija atlikus veiksmą bene dažniausiai įvardinta kaip logika paremta analizė, bandant išvelgti, ką pavyko atlikti gerai, o ko atlikti nepavyko. Toks įvykių permąstymas galimas ir vykstant vidiniam dialogui:

...Dabar aš jau žinočiau, ką daryt <...> Iš tikrųjų aš jau numatau į priekį ir manęs tai per daug nepaveikia... (A5).

...tuo metu, kas vyksta, jei neturi laiko stovėti ir analizuot, tai dažniausiai vyksta, kai viskas nurimsta, ir tos stresinės situacijos nebevyksta... (A8).

...bet, nu, apie tai daug mąstėm tiek aš, tiek kolega. Aptarėm labai, ar kažką galėjom geriau ar blogiau padaryt, tai iš tikrųjų viską padarėm taip, kaip reikėjo... (A4).

Atsitraukus nuo įvykių atsiveria apmąstymų, savianalizės ar kritinio mąstymo erdvė, todėl tai tampa profesinio augimo, klaidų koregavimo, emocijų atpažinimo priemone.

Refleksija įgalina bendrystei su artimaisiais

Kalbėjimasis su kitais ar socialinė refleksija – tai dar vienas būdas reflektuoti savo patyrimus. K. Lee ir S. Ahn'as (2023) pažymi, kaip svarbu su kitais dalintis slegiančiomis emocijomis. Pasak respondentų, kalbėjimu nesiekta gauti pastabų ar pamokymų, išvalgų, tačiau pašalinti emocinį krūvį, išlieti emocijas:

...aš visą laiką paskambinu mamai arba įrašau balsą kokiom draugėm, šiaip namuose pasakoju... (A3)

...Iš tikrųjų aš galbūt su namiškiais pasikalbu, su dukra, nes mes vienodai mąstom, tai vat, man tai padeda... (A5)

...man rodos, kad mamai tuo momentu papasakojau, draugui papasakojau. <...> nes jau ten ne vieną kartą buvau pasiguodus, kad sunku, nelengva, kad pavargstu... (A2)

...gerai, kad mano širdies draugas turi kantrybės ir nori klausyt mano visu istorijų... (A5)

...tai visų pirma pasidalinu su mama, nes ji irgi yra slaugytoja. Ji yra tas žmogus, kuris tikrai supranta tas mūsų specifines, nuo profesijos priklausančias situacijas... (A9)

Kalbėdamasis su gerai pažįstamais asmenimis žmogus gali jaustis laisvai, nes nebijo reikšti savo jausmų. Galiausiai, kaip nurodo respondentai, artimieji, turintys medicininį išsilavinimą, geriau suvokia situacijos kontekstą, realistiškai traktuoja įvykius, specifinius darbo iššūkius.

Refleksija įgalina profesinei bendrystei

Dalijimasis ir kalbėjimas su tos pačios profesijos atstovais leidžia kitaip pažvelgti į situaciją – kritiškiau vertinti įvykius, mažinti emocinę įtampą. Ne ką svarbesnis ir pasitikėjimo aspektas – dalytis išgyvenimais su bendradarbiais gali būti sudėtinga, jei nepasitikima vienas kitu, tačiau esant tvirtai bendrystei slaugytojai jaučiasi svarbūs, išgirsti bei pripažinti savo tarpe:

...Taip pat labai dažnai pasišnekam ir su kolegėm, tai vėl, tas momentinis garo nuleidimas, aptarimas, išsikeikimas... (A9).

...aišku, iš kolegų gauni profesinius patarimus, pastebėjimus... (A4).

...tai mes su savo daktaru aptariam, kas buvo negerai, ar per lėtai padaryta <...> paskui gavom pastabų, kas buvo negerai, dabar žinom, kas negerai... (A5)

Bendroji prasme kaip pokalbį su kolegomis nurodė 8/10 respondentų, vadinasi, kaip būdą reflektuoti darbe renkasi didžioji dalis apklaustųjų.

Tik trys respondentai pokalbius susirinkimų metu nurodė kaip refleksijos metodą. Gali būti, kad tokias grupines refleksijas respondentai traktuoja kaip pokalbį su bendradarbiais, išsikalbėjimą, o ne kaip susirinkimų metu vykstančias refleksijas. Kitas aspektas – įvykių refleksija tarp tos pačios profesijos atstovų įvyksta daug greičiau, nei struktūruoti aptarimai per susirinkimus, todėl slaugytojai pamini tik pirminį refleksijos šaltinį. Refleksija per susirinkimus – būdas reflektuojant pamokyti kitus, aptariant buvusias situacijas gauti tikslingų patarimų iš profesionalų, visos komandos. Įmonėje sukūrus viešo situacijos aptarimo erdvę, tai gali vykti šabloniškai, oficialiai, nebelikti vietos necenzūruotam išsikalbėjimui:

...nu, pakalbi taip arba pakalbi susirinkimo metu... ir pasidalini, kad galbūt jiems neatsitiktų kažkokie dalykai, nepasimestų ieškodami vienokių ar kitokių daiktų... (A8).

...susirinkimų metu tai vyksta žymiai oficialiau, tai yra ir skyriaus vedėja, ir vyresnioji, tai tu jau šitaip reikštis, su tokiais žargonais jau nebesireikši... (A9)

...ligoninėj tokios kaip simuliacijos, mes einam į tas simuliacijas ir vaidinam tą situaciją, tai irgi labai gerai padeda <...> mes vaidinam situaciją ir einam visi bendrai mokintis, kad kitą kartą nebūtų stresas, kad žinot, ko tikėtis <...> netgi būna susirinkimai, mes aptariam. Labai, labai gerai padeda <...>, nes iš šalies

stebi kitas žmogus, užsirašinėja mūsų klaidas ir pastabas, ir iš tikrųjų labai gerai, nes viskas lieka mūsų atmintyje ir mes labai gerai suvaldom tą visą situaciją, savo jaudulį... (A5).

Vienas respondentas nurodė, kad po simuliacijų, kurias vykdo gydymo įstaiga, refleksija grupėje per susirinkimus ypač naudinga, nes į ją žvelgiama iš skirtingų perspektyvų – slaugytojo, vadovų, pacientų. Toks refleksijos būdas, kai aptariama susirinkime, leidžia atskleisti asmenų stipriąsias ir silpnąsias puses, kaupti praktines žinias, auginti sąmoningumą.

Diskusija

Daugeliui tyrimo dalyvių *refleksijos* sąvoka nelabai tebuvo žinoma. Tyrimo duomenų analizė atskleidė, kad refleksija yra kaip natūralus veiksmas, ieškant atsakymų į klausimus susiklosčius tam tikroms situacijoms, kilus tam tikrų reakcijų, ieškant būdų nusiraminti ir suprasti. Interviu su respondentais rodo, kad reflektuojama ieškant atsakymų į tokius klausimus, kaip: kas vyksta (įvyko); ką aš arba mes čia darome; ką tai reiškia; ką mano kiti; kur galėčiau surasti ir paskaityti apie tai, ką galvoja kiti žmonės; kaip aš galėčiau tai, ką išmokau, panaudoti ar atlikti naujoje situacijoje? (Teresevičienė ir kt., 2006, 181). Pabuvimas su šiais klausimais sukuria Kolbo aprašytą mokymosi iš patirties erdvę, kur auginamas žmogaus sąmoningumas ir gebėjimas veikti kitaip nei anksčiau (2 lentelė). Atvaizduotos temos ir kodai persipina su Kolbo refleksijos modelio etapais, atskleidžiant refleksijos proceso cikliškumą, tai, kaip slaugytojų patirtys natūraliai atitinka kiekvieną refleksijos etapą – nuo patyrimo iki sąmoningo veikimo.

2 lentelė. Tyrimo temų sąsaja su Kolbo refleksijos modelio etapais

Etapai pagal Kolbo refleksijos modelį	Temos	Kodai (Nr.)
Buvimas momente – čia ir dabar, konkretūs patyrimas	Refleksija įgalina sutelkti dėmesį	4, 9, 16, 22, 39, 56, 63
Veiksmų stebėjimas ir emocijų įsisąmoninimas – <i>reflektyvus stebėjimas</i>	Refleksija įgalina vidiniam dialogui, bendrystei tiek su artimaisiais, tiek su profesinės aplinkos žmonėmis	2, 3, 5, 6, 12, 14, 18, 20, 21, 25, 31, 32, 33, 37, 42, 43, 44, 49, 51, 52, 53, 57, 59, 65, 66, 67, 69, 70
Išvadų formulavimas – <i>abstraktus konceptualizavimas</i>	Refleksija įgalina atlikti struktūruotą veiksmą	1, 11, 19, 24, 27, 46, 54
Praktinis pritaikomumas – <i>aktyvus eksperimentavimas</i>	Refleksijos įgalinimas atlikti kitokį veiksmą	10, 17, 23, 29, 40, 41, 47, 48, 62

Išvados

1. Refleksija suteikia galimybę nuosekliai įvertinti patirtį, apmąstyti situacijas bei iš jų pasimokyti. Gili įvykių analizė reflektuojant, kai slaugos specialistas nuosekliai nagrinėja savo išgyvenimus ar ima žvelgti iš skirtingų perspektyvų, teigiamai veikia slaugytojo atsparumą stresui, augina pasitikėjimą savimi ir sąmoningumą.
2. Refleksijos nauda – įvairialypė. Tyrimo rezultatai rodo, kad refleksija įgalina slaugytojus įsisaugoti dėmesingumui, vidiniam dialogui, struktūruotam veiksmui, profesinei bendrystei.

Literatūra

- Amir, H., Permatananda, P. A. N. K., Cahyani, D. D., Langelo, W., Rosita, R., Sajodin, S., Noprianty, R., Astuti, A., Suhari, S., Wahyuningsih, S., Kusumawati, P. D., Swamilaksita, P. D., Sudarman, S., Syaiful, S. (2023). Enhancing skill conceptualization, critical thinking, and nursing knowledge through reflective case discussions: a systematic review. *Journal of medicine and life*, 16 (6), 851–855. DOI: <https://doi.org/10.25122/jml-2023-0042>
- Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77–101. DOI: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: a practical guide for beginners*. Sage Publications.
- Bubnys, R. (2012). *Reflektyvus mokymo(si) metodų diegimo aukštojoje mokykloje metodika: refleksija kaip besimokančiųjų asmeninės ir profesinės raidos didaktinis metodas*. Šiauliai: Šiaulių valstybinė kolegija.
- Dewey, J. (1933). *How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*. D. C. Heath & Co.
- Gaižauskaitė, I., Valavičienė N. (2016). *Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
- Ghawadra, S. F., Abdullah, K. L., Choo, W. Y., Phang, C. K. (2019). Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, 28 (21–22), 3747–3758. DOI: <https://doi.org/10.1111/JOCN.14987>
- Gibbs, G. (1988). *Learning by doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*. Oxford: Further Education Unit, Oxford Brookes University.
- Yiu, P. L. J., McDonogh, A., Gill, H., Billings, J. (2025). Creating a culture, not just a space-A qualitative investigation into reflective practice groups in inpatient mental health settings from the perspectives of facilitators and attendees. *PloS one*, 20 (1), e0316030. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316030>
- Ingham-Broomfield, B. (2021). A nurses' guide to using models of reflection. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 38 (4). DOI: <https://doi.org/10.37464/2020.384.395>
- Jaastad, T. A., Ueland, V., Koskinen, C. (2022). The meaning of reflection for understanding caring and becoming a caring nurse. *Scandinavian Journal of caring sciences*, 36 (4), 1180–1188. DOI: <https://doi.org/10.1111/scs.13080>
- Jakobsen, L. M., Mæhre, K. S. (2022). Can a structured model of ethical reflection be used to teach ethics to nursing students? An approach to teaching nursing students a tool for systematic ethical reflection. *Nursing Open*, 10 (2), 721–729. DOI: <https://doi.org/10.1002/nop2.1339>
- Karo, M., Simorangkir, L., Daryanti Saragih, I., Suarilah, I., Tzeng, H. M. (2024). Effects of mindfulness-based interventions on reducing psychological distress among nurses: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Nursing Scholarship*, 56 (2), 319–330. DOI: <https://doi.org/10.1111/jnu.12941>
- Kim, S., Im, Y. (2024). Factors Related to Post-traumatic Stress Disorder Symptoms Among Intensive Care Unit Nurses. *Asian nursing research*, 18 (2), 159–166. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.anr.2024.04.009>
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the Source of Learning and Development*. FT Press.

- Kunzler, A. M., Helmreich, I., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., Lieb, K. (2020). Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7, CD012527. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.cd012527.pub2>
- Lee, K., Ahn, S. (2023). Self-Reflection, Emotional Self Disclosure, and Posttraumatic Growth in Nursing Students: A Cross-Sectional Study in South Korea. *Healthcare* (Basel, Switzerland), 11 (19), 2616. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11192616>
- Li, J., Fong, D. Y. T., Ho, M. M., Choi, E. P. H., Lok, K. Y. W., Lee, J. J., Duan, W., Wong, J. Y. H., Lin, C. C. (2025). Role of introvert and extrovert personalities in perception of COVID-19's impact, psychological state, knowledge, infection, and preparedness preferences. *BMC public health*, 25 (1), 1203. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22293-3>
- Merkebu, J., Kitsantas, A., Durning, S. J., Ma, T. (2023). What is metacognitive reflection? The moderating role of metacognition on emotional regulation and reflection. *Frontiers in Education*, 8. DOI: <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1166195>
- Mortari, L. (2015). Reflectivity in research practice. *International Journal of Qualitative Methods*, 14(5). <https://doi.org/10.1177/1609406915618045>
- Naji, L., Bhandari, M. (2021). Cochrane in CORR®: Psychological Interventions to Foster Resilience in Healthcare Professionals. *Clinical orthopaedics and related research*, 479 (7), 1426–1432. DOI: <https://doi.org/10.1097/CORR.0000000000001809>
- Rafiei, S., Souri, S., Nejatifar, Z., Amerzadeh, M. (2024). The moderating role of self-efficacy in the relationship between occupational stress and mental health issues among nurses. *Scientific Reports*, 14 (1), 1–7. DOI: <https://doi.org/10.1038/S41598-024-66357-7;SUBJMETA>
- Roberts, R. K., Grubb, P. L. (2014). The consequences of nursing stress and need for integrated solutions. *Rehabilitation Nursing*, 39 (2), 62–69. DOI: <https://doi.org/10.1002/RNJ.97>
- Tabas, N. D., Amouzeshi, Z., Vagharseyyedin, S. A. (2024). Comparison of the effects of group and individual reflection methods on self-regulated learning strategies and learning motivation among emergency medical technicians: a quasi-experimental study. *BMC Emergency Medicine*, 24 (1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12873-024-01147-y>
- Tajeddin, Z., Watanabe, A. (2022). *Teacher Reflection: Policies, Practices and Impacts* (Vol. 00111). Multilingual Matters.
- Teresevičienė, M., Gedvilienė, G., Zuzevičiūtė, V. (2006). *Andragogika*. Kaunas: VDU leidykla.
- Vaičekauskaitė, R. (2023). *Mokslinių tyrimų metodologijos diskursas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
- Zarrin, L., Ghafourifard, M., Sheikhalipour, Z. (2023). Relationship between Nurses Reflection, self – efficacy and work engagement: a multicenter study. *Journal of caring sciences*, 12 (3), 155–162. DOI: <https://doi.org/10.34172/jcs.2023.31920>
- Zhang, L., Xiao, J., Zhang, A., Zhang, H. (2025). A daily positive work reflection intervention for psychological distress among Chinese nurses: a pilot randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 16, 1514612. DOI: <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2025.1514612/BIBTEX>
- Žydzūnaitė, V., Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai; vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams*. 2 leid. Vilnius: Vaga.

REFLECTION AS A STRATEGY FOR COPING WITH STRESS: NURSES' EXPERIENCES

Orinta Jauniškytė, Rita Vaičekauskaitė

Summary

Nursing is a profession marked by constant exposure to emotionally demanding situations, high levels of stress, and complex clinical decision-making. In such a challenging environment, reflection serves as an essential mechanism for managing occupational stress, strengthening professional competence, and supporting

psychological well-being. Through reflection, nurses are able to interpret their experience, acknowledge emotional responses, and cultivate effective strategies for coping with stress. Following exposure to stressful events, it becomes crucial to identify constructive ways of dealing with the resulting tension, such as expressing and sharing one's thoughts, feelings and experiences. This reflective process not only enhances emotional balance and self-awareness, but also encourages a more objective approach to problem-solving.

Reflection can also be understood from a pragmatic standpoint, as it represents the capacity to comprehend and regulate one's own experience to improve self-control and professional performance. In nursing practice, reflective thinking connects actions with their outcomes, fostering continuous learning and improvement. Reflection is a multidimensional process, comprising several stages. Among the best-known frameworks, Gibbs's reflective cycle emphasises both the cognitive and emotional dimensions of professional growth, while Kolb's experiential learning model highlights the analysis of lived experiences, the ability to derive insights, and the comparison of one's understanding with that of others. Both approaches are grounded in experiential learning and the pursuit of professional development, encouraging nurses to consciously observe their emotions, decisions and actions.

Ultimately, the benefits of reflection are diverse and far-reaching. It enables individuals to reevaluate their experiences, recognise and regulate their emotions, and maintain greater emotional control. Reflection also nurtures mindful awareness and facilitates internal dialogue. Engaging in in-depth analysis of professional experiences, by examining events from multiple perspectives, enhances nurses' resilience to stress, fosters self-confidence, and contributes to heightened professional awareness and personal growth.