

# Į SPRENDIMUS SUTELKTOS SAVIREFLEKSIJOS METODO VEIKSMINGUMAS SIEKIANT ASMENINIŲ POKYČIŲ

Viktorija Čepukienė<sup>1</sup>, Rytis Pakrošnis

Vytauto Didžiojo universitetas, Lietuva

---

**Santrauka. Tikslas.** Pastaruoju metu mokslinėje literatūroje pabrėžiamas didelis savipagalbos programų poreikis, tačiau atliekama mažai tokių programų veiksmingumo tyrimų. Dažniausiai savipagalbos metodai remiasi savirefleksijos procesu. Šiame straipsnyje aptariamas į sprendimus sutelktos trumpalaikės terapijos teoriniais principais ir savirefleksijos procesu pagrįstas savipagalbos metodas ir jo veiksmingumas siekiant asmeninių pokyčių. **Metodai.** Tyrime dalyvavo 236 Vytauto Didžiojo universiteto pirmosios pakopos psichologijos studijų II–IV kursų studentai. Tiriamieji pagal tyrimo planą pateko į tris skirtingas grupes: į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupę, nestruktūruoto stebėjimo grupę ir grupę be poveikio. Į sprendimus sutelktos savirefleksijos formą sudarė dvi dalys: stiprybių ir norimų pokyčių analizė; pokyčių stebėjimas ir fiksavimas. Tiriamųjų buvo prašoma 10 dienų stebėti, analizuoti ir specialioje formoje aprašyti norimos gyvenimo srities pokyčius. Metodo veiksmingumui įvertinti buvo taikomi šie vertinimo metodai: *pasitenkinimo svarbiausiomis gyvenimo sritimis vertinimas* ir *subjektyvus gyvenimo srities, kurioje tiriamasis labiausiai norėtų pokyčių, vertinimas*. Šie metodai buvo taikomi visų grupių tiriamiesiems pradinio ir baigiamojo įvertinimo metu, įterpiant 12 dienų intervalą. **Rezultatai.** Tyrimo rezultatai atskleidė, kad į sprendimus sutelkta savirefleksija leido tiriamiesiems pasiekti reikšmingų pokyčių pasirinktoje gyvenimo srityje, nepriklausomai nuo lyties ir gyvenimo srities, kurioje jų norėta, ir nuopelnus už juos dauguma tiriamųjų priskyrė sau, o ne aplinkybėms ar kitiems asmenims. Be to, teigiami pokyčiai SSS grupėje apėmė ir kitas svarbias gyvenimo sritis.

**Pagrindiniai žodžiai:** į sprendimus sutelkta trumpalaikė terapija, savirefleksija, į sprendimus sutelkta savirefleksija.

---

<sup>1</sup> Susirašinėjimui: Vytauto Didžiojo universitetas, Socialinių mokslų fakultetas, Bendrosios psichologijos katedra, K. Donelaičio g. 52-315, LT-44244, Kaunas; el. paštas: v.cepukiene@smf.vdu.lt.

## ĮVADAS

Į sprendimus sutelkta trumpalaikė terapija (SSTT) – konstruktyvizmo ir sisteminio požiūrio idėjomis grindžiamas terapinis modelis – per pastaruosius kelis dešimtmečius sparčiai išplito už formalios terapijos ribų. Tad šio modelio teorinės prielaidos ir technikos plačiai taikoma ne tik psichoterapijoje, bet ir ugdymo bei auklėjimo, organizacijų valdymo, socialinio darbo, tarpininkavimo sprendžiant konfliktus srityse ir pan. Pasaulyje per pastaruosius kelis dešimtmečius buvo atlikta nemažai SSTT veiksmingumo tyrimų, kurie parodė, kad modelis yra veiksmingas psichikos sveikatos paslaugų sistemoje, siekiant geresnio pacientų socialinio prisitaikymo ir geresnės gyvenimo kokybės (Corcoran, Pillai, 2009; DeJong, Berg, 2008; Gingerich, Wabeke, 2001; Gingerich, Kim, Stams, Macdonald, 2011; Macdonald, 2007), taip pat švietimo sistemoje (Franklin, Kim, Brigman, 2011; Kim, Franklin, 2009; Corcoran, Pillai, 2009), organizacijose (McKergow, 2011).

Viena iš priežasčių, kodėl SSTT idėjos išplito į kitus kontekstus – tai teigiamas ir patrauklus požiūris į asmenį bei bendradarbiavimo tarp terapeuto ir kliento procesas, kuris nesunkiai gali būti pritaikomas įvairiose srityse, kai atsiranda pokyčių poreikis. Šiame terapijos modelyje pabrėžiama teigiama nuostata į asmenį, jo patirties ir požiūrio į savo situaciją bei pokyčius svarba, subjektyvios tikrovės konstravimo ir perkonstravimo galimybės, pragmatiskumas, sistemiškumas ir bendradarbiavimas pokyčių procese (DeJong, Berg, 2008; Pakrošnis, Čepukienė, 2011). SSTT pokyčių žmogaus gyvenime siekiama ne sprendžiant problemas, o kuriant sprendimus, t. y. užuot analizavus problemą ir jos priežastis, susitelkiama ties tuo, kokių pokyčių savo gyvenime klientas norėtų, ir padedama jam atrasti konkrečius veiksmus, stiprybes bei išteklius, kurie padėjo sėkmingai spręsti iškilančias problemas praeityje ir padėtų įvykdyti trokštamus pokyčius ateityje (DeJong, Berg, 2008; Fleming, 2004).

Turint omeny, kad SSTT itin pabrėžiami asmens ištekliai ir stiprybės bei tikima nuolatiniu pokyčių procesu, SSTT teorines prielaidas pastaruoju metu bandoma pritaikyti ir savipagalbos (kai asmuo, vadovaudamasis tam tikrais rašytiniais, vaizdo ar garso nurodymais / priemonėmis, siekia sau padėti, spręsdamas įvairaus pobūdžio problemas) srityje. Savipagalba remiasi idėja, kad asmuo yra pajėgus savarankiškai siekti pokyčių savo gyvenime. Šią idėją iš dalies pagrindžia M. J. Lambertas,

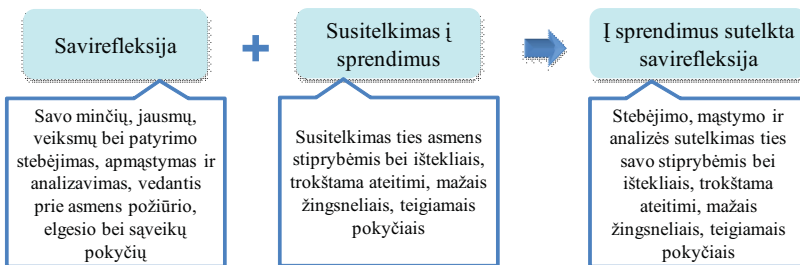
kuris nurodo, kad net apie 40 % psichologinės pagalbos efektyvumo lemia veiksniai, priklausantys nuo paties kliento, ir dar 15 % – placebo efektas, t. y. tikėjimas, kad taikoma priemonė gali padėti (Hubble, Duncan, Miller, 2006). Kalbant apie SSTT pritaikymą savipagalbos srityje, viena geriausiai ir plačiausiai pasaulyje žinomų, SSTT teoriniais principais grindžiamų savipagalbos priemonių yra B. Furman kompiuterinių žaidimų pagrindu parengtas interaktyvus savipagalbos paketas (interneto puslapis, DVD) vaikams (<http://www.kidsskills.org>), kuris vaikui, atsakančiam į žaidimo veikėjo pateikiamus į sprendimus sutelktus klausimus, duoda galimybę įveikti patiriamus sunkumus. Savipagalbos, grindžiamos SSTT principais, suaugusiesiems interneto puslapį yra parengę Roberto Gordono universiteto (Škotija) Slaugos ir akušerijos mokyklos (*School of Nursing and Midwifery*) darbuotojai (<http://www4.rgu.ac.uk/nursing/pastoral/page.cfm?pge=67047>). Galima rasti ir daugiau panašių bandymų SSTT principus pritaikyti savipagalbai, tačiau mėginimų moksliskai įvertinti ne tik SSTT, bet ir kitais teoriniais modeliais pagrįstų tokių savipagalbos programų veiksmingumą iki šiol nepakanka (Laireiter, Willutzki, 2003). Tad išlieka atviras klausimas, kiek veiksminga gali būti pagalba, kai, siekiant pokyčių, nebelieka pagrindinio pagalbininko (terapeuto, konsultanto ar psichologo), ypač atsižvelgiant į tai, kad, anot M. J. Lamberto (Hubble, Duncan, Miller, 2006), apie 30 % pagalbos veiksmingumo priklauso nuo terapeuto ir kliento santykio. Vis dėlto, nepaisant mokslinių įrodymų apie savipagalbos veiksmingumą stokos, per pastarąjį dešimtmetį savipagalbos idėją įvairių sričių specialistai taiko vis dažniau, tad savipagalbos veiksmingumo tyrimai tampa vis aktualesni, nes, sukūrus veiksmingas savipagalbos programas, būtų galima padaryti psichologinę pagalbą prieinamesnę ir ekonomiškai veiksmingesnę.

Apžvelgus keletą savipagalbos programų pastebima tai, kad dauguma jų remiasi savirefleksijos procesu. Vienas pirmųjų ją išsamiai aprašė K. Jaspersas (Yip, 2007), nurodęs, kad savirefleksiją sudaro trys pagrindiniai elementai: savistaba, savęs supratimas ir savęs atskleidimas. Jie yra glaudžiai tarpusavyje susiję, tad savirefleksija gali būti begalinis procesas: kuo labiau asmuo save stebi, tuo labiau jis gali save suprasti ir atskleisti. A. M. Grantas (2002) savirefleksiją apibūdina kaip savo minčių, jausmų, elgesio stebėjimą ir analizę, išvalgą, savo minčių, jausmų ir elgesio supratimą, be to, teigia, jog tai yra metakognityviniai veiksniai,

būtni siekiant tikslingų ir kryptingų pokyčių. Apibendrinant, autoriai sutaria, kad savirefleksija skatina pokyčių procesą ir gali padėti žmogui įveikti sunkumus, problemas ir gyvenimo iššūkius (Yip, 2007; Kepalaitė, 2010).

Pažymėtina, kad savirefleksija, kaip pagalbos priemonė, dažniausiai taikoma ir tyrinėjama kognityvinės-elgesio terapijos (KET) tradicijoje. Nemažai tyrimų atskleidžia savirefleksijos naudingumą KET mokymosi (Farrand, Perry, Linsley, 2010; Haarhoff, Gibson, Flett, 2011; Moffett, 2009; Niemi, Tiuraniemi, 2010), supervizijos (Milne, Leck, Choudhri, 2009) ir terapijos (Laireiter, Willutzki, 2003) procese. Taip pat yra nuorodų, kad KET principais grindžiama savirefleksija – veiksminga priemonė, gerinanti įvairias fizines negalias turinčių asmenų gyvenimo kokybę (Buenaver, McGuire, Haythornthwaite, 2006). Be to, tyrimai rodo, kad didesnis polinkis į savirefleksiją susijęs su geresniu savęs vertinimu (Johnson, Stapel, 2011), didesniu laimingumo laipsniu (Elliott, Coker, 2008), geresne lingvistinių užduočių atliktimi (Xu Xu, 2011). Taigi tyrimai iliustruoja, kad savirefleksija yra svarbus procesas žmogui siekiant pokyčių, ir sudaryti intervencijos programas, grindžiamas savirefleksijos principais, prasminga.

Tad kuriant į sprendimus sutelktos savirefleksijos metodą savirefleksijos sampratos elementus sujungėme su svarbiausiais susitelkimo į sprendimus požiūrio elementais (1 pav.). Tuomet į sprendimus sutelkta savirefleksija gali būti suprantama kaip stebėjimo, mąstymo ir analizės sutelkimas ties savo stiprybėmis ir ištekliais, trokštama ateitimi, mažais žingsneliais ir teigiamais pokyčiais.

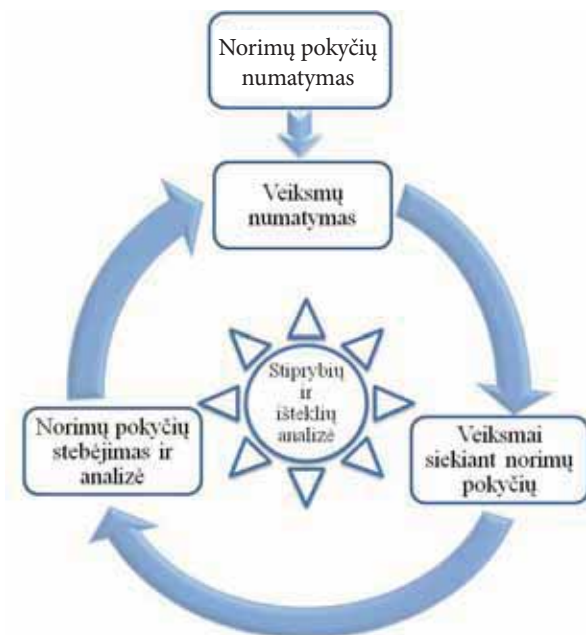


1 pav. Į sprendimus sutelktos savirefleksijos apibrėžimas

Figure 1. Definition of solution-focused self-reflection

Remiantis susitelkimo į sprendimus požiūriu, tiek terapijos, tiek savirefleksijos procesas skiriasi nuo plačiai žinomo problemų sprendimo proceso, kuris apima problemos apibūdinimą, įvertinimą, intervencijų paiešką, jų vykdymą ir rezultatų įvertinimą. Sprendimų kūrimo procesą sudaro kitokie etapai: detalus esamos situacijos išsiaiškinimas ir norimų pokyčių įsivardijimas; tikslų formulavimas, labai detalai analizuojant įsivaizduojamą ateitį, kai neturima tam tikros problemos, pabrėžiant konkrečius veiksmus ir jų naudingumą; asmens stiprybių, išteklių, kurie gali pasitarnauti siekiant norimos ateities, sėkmingų bandymų keisti situaciją praeityje analizė; pirmo mažo žingsnelio tikslo link formulavimas; progreso sekimas (laukiamų pokyčių stebėjimas, analizė, pastiprinimas) (Berg, DeJong, 2008). Šiuos susitelkimo į sprendimus etapus praturtinus savirefleksijos proceso elementais, asmeniui suteikiama galimybė numatyti, stebėti ir analizuoti norimus pokyčius, tuo remiantis imtis veiksmų, vėl stebėti ir analizuoti veiksmus, kurie sąlygojo norimus pokyčius, tuo remiantis vėl numatyti tolesnius savo veiksmus ir t. t. Šį procesą pavaizdavome 2 paveiksle, kuriame matyti, kad savirefleksija ir veiksmai nuolat sąveikauja: reflektavimas paskatina inicijuoti veiksmus, šie skatina savirefleksiją, ir tai leidžia asmeniui tikslingai siekti norimų pokyčių. Be to, reikia pažymėti, kad į sprendimus sutelktoje savirefleksijoje reflektavimo ir veiksmų sąveika yra kryptinga, t. y. asmuo skatinamas stebėti ir analizuoti savo stiprybes ir visa, kas jo situacijoje veiksminga, o tai savo ruožtu padeda lengviau pasirinkti veiksmus, kurie lemia norimus pokyčius.

Nors, kaip jau anksčiau minėta, bandoma susitelkimo į sprendimus požiūrį sieti su savirefleksijos procesu ir pritaikyti savipagalbos srityje, tačiau iki šiol nėra atlikta tyrimų, kurie atskleistų būtent į sprendimus sutelktos savirefleksijos naudingumą asmeniui siekiant pokyčių ar sprendžiant problemas. Mokslinėje literatūroje pavyko aptikti vieną tyrimą (Grant, O'Connor, 2010), kurio rezultatai leidžia kelti prielaidą, kad į sprendimus sutelkta savirefleksija gali būti veiksminga priemonė, sudaranti sąlygas asmeniui savarankiškai siekti pokyčių. A. M. Grantas ir S. A. O'Connoras (2010), palyginę į sprendimus ir į problemą sutelktų klausimų, į kuriuos tiriamieji turėjo sau atsakyti raštu, poveikį asmeniui sprendžiant problemas, nustatė, kad į sprendimus sutelkti klausimai labiau pagerino tiriamųjų emocinę būseną, sustiprino saviveiksmingumo jausmą ir pagilino supratimą apie problemos prigimtį ir priežastis, palyginti su sprendimų kūrimo metodo veiksmingumu siekiant asmeninių pokyčių.



**2 pav.** / *sprendimus sutelktos savirefleksijos procesas*

**Figure 2.** *Process of solution-focused self-reflection*

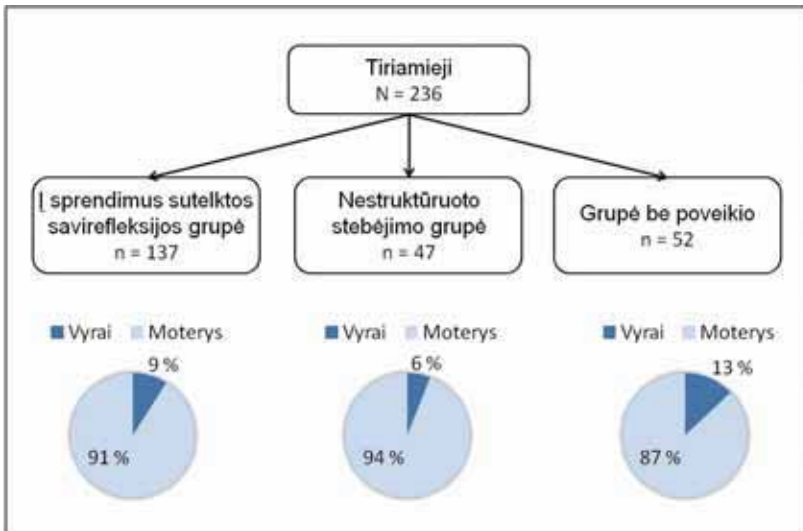
Tad turint omenyje didelį savivalbos programų poreikį ir tokių programų / metodų veiksmingumo tyrimų stoką buvo suformuluotas šio tyrimo tikslas – nustatyti autorių sudaryto į sprendimus sutelktos savirefleksijos metodo veiksmingumą siekiant asmeninių pokyčių.

## **METODAI**

### **Tiriamieji ir tyrimo planas**

Tyrimo dalyvavo 236 Vytauto Didžiojo universiteto pirmosios pakopos psichologijos studijų II–IV kursų studentai (22 vyrai ir 214 moterų). Dalyvauti buvo kviečiami visi atliekant tyrimą paskaitose dalyvavę studentai. Prieš tyrimą jie buvo supažindinti su jo pobūdžiu, duomenų apsauga, galimybe bet kuriame etape jį nutraukti. Jame dalyvauti sutiko

282, tačiau iki galo pasiliko 236 (83 % sutikusiujų dalyvauti tyrime). Pagal tyrimo planą buvo numatytos trys skirtingos tyrimo sąlygos: į sprendimus sutelkta savirefleksija, nestruktūruotas stebėjimas ir sąlyga be poveikio. Kiekvienam studentų kursui buvo siūloma galimybė dalyvauti tik esant vienai iš sąlygų, o apie kitas sąlygas jie nebuvo informuoti. Kadangi tyrimas vykdytas skirtingais mokslo metais, tiriamieji neturėjo galimybių dalytis patirtimi apie dalyvavimą jame. 3 paveiksle pateikiamas tiriamųjų pasiskirstymas skirtingų sąlygų grupėse. Reikia pažymėti, kad visose trijose tiriamųjų grupėse didžiąją dalį (apie 90 %) tiriamųjų sudarė moterys. Visos trys tiriamųjų grupės pagal lytį statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $\chi^2 = 1,59$ ;  $p = 0,453$ ).



**3 pav.** Tiriamųjų pasiskirstymas poveikio grupėse

**Figure 3.** Distribution of study participants in different intervention groups

Tyrimą sudarė trys etapai (1 lentelė). Pradinį ir baigiamąjį įvertinimus, kurie buvo vienodi visoms trimis tiriamųjų grupėms, skyrė 12 dienų, per kurias kiekvienos grupės tiriamieji atliko skirtingas užduotis. Pirmajai grupei buvo siūloma į sprendimus sutelkta savirefleksija (SSS),

antrajai – nestruktūruotas stebėjimas, o trečiosios grupės dalyviams nepasiūlyta jokia užduotis.

**1 lentelė. Tyrimo planas**

**Table 1. Study design**

Tiriamųjų grupės	Pradinis įvertinimas	Poveikio pobūdis (trukmė 12 dienų)		Baigiamasis įvertinimas
		Į sprendimus sutelkta savirefleksija	Nestruktūruotas stebėjimas	
Į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupė	+	+	–	+
Nestruktūruoto stebėjimo grupė	+	–	+	+
Grupė be poveikio	+	–	–	+

Kiekvienos grupės tiriamiesiems parengtos atitinkamos vertinimo ir poveikio formos, kuriose buvo pateikti vertinimo klausimai ir poveikio užduotys. Į klausimus atsakyti ir užduočių rezultatus fiksuoti tiriamieji turėjo raštu. Po atitinkamo instruktavimo žodžiu SSS grupės dalyvių paprašyta atsakyti į klausimus ir atlikti užduotis namuose (nes jų prašyta kiekvienos dienos veiklos rezultatus fiksuoti raštu), o po 12 dienų – vertinimo ir poveikio formas grąžinti tyrėjams. Kartu su poveikio forma kiekvienam šios grupės dalyviui buvo išsamiai paaiškintos užduotys ir pateikta jų atlikimo instrukcija raštu. Nestruktūruoto stebėjimo grupės ir grupės, kuriai poveikis nedarytas, dalyviai į pateiktus vertinimo formas klausimus raštu atsakė užsiėmimų metu ir iš karto padavė tyrėjams. Nestruktūruoto stebėjimo grupės dalyviams atsakius į klausimus, tos pačios formos pabaigoje raštu buvo pateikta užduotis (žr. poveikio metodai) ateinančioms 12 dienų, bet neprašyta stebėjimo rezultatų fiksuoti raštu. Praėjus 12 dienų, tyrėjai kiekvienam abiejų grupių tyrimo dalyviui (pagal pradinio įvertinimo metu susikurtą individualų kodą) grąžino jų pradinio vertinimo formas, kuriose papildomai buvo pateikti ir baigiamojo įvertinimo klausimai, kurių pradinio įvertinimo metu tiriamieji manyti negalėjo.



## **Tyrimo metodikos**

### ***Vertinimo metodai***

- *Pasitenkinimo svarbiausiomis gyvenimo sritimis vertinimas.* Tiriamųjų prašyta įvardyti penkias tuo metu jiems svarbiausias gyvenimo sritis ir įvertinti pasitenkinimą kiekviena iš jų skalėje nuo 0 (visiškai nepatenkintas) iki 10 (visiškai patenkintas).

- *Subjektyvus gyvenimo srities, kurioje tiriamasis labiausiai norėtų pokyčių, vertinimas.* Tiriamųjų prašyta iš anksčiau įvardytų penkių svarbiausių savo gyvenimo sričių pasirinkti vieną, kurią labiausiai norėtų keisti, trumpai argumentuoti savo pasirinkimą ir įvertinti situaciją šioje srityje pagal skalę nuo 0 (viskas yra blogai) iki 10 (viskas yra idealu / puiku).

Tiek pasitenkinimą tomis pačiomis penkiomis gyvenimo sritimis, tiek situaciją srityje, kurioje tiriamasis norėtų pokyčių, prašyta įvertinti ir pradinio, ir baigiamojo įvertinimų metu. Baigiamojo įvertinimo metu tiriamųjų buvo papildomai prašoma trumpai raštu apibūdinti, kas jų pasirinktoje gyvenimo srityje pasikeitė per pastarąsias 12 dienų ir ką jie darė, kad tai įvyktų. Analizuojant rezultatus šis apibūdinimas leido spręsti apie tiriamųjų asmeninį indėlį siekiant pokyčių.

### ***Poveikio metodai***

- *Įsprendimus sutelkta savirefleksija.* Jos poveikio formą sudarė dvi dalys:

Stiprybių ir norimų pokyčių analizė. Pirmiausiai tiriamųjų prašyta įvardyti su sritimi, kurioje norima pokyčių, susijusias savo stiprybes, išteklius ir teigiamą patirtį praeityje. Paskui raginta įsivaizduoti ir apibūdinti trokštamą situaciją šioje srityje (t. y. iš ko suprastų, kad viskas toje srityje yra taip, kaip jis (ji) norėtų). Galiausiai prašyta įvardyti kuo konkretesnius nedidelius veiksmus, kurių tiriamasis galėtų imtis artimiausiu metu ir kurie galėtų vesti trokštama linkme, ir galimą šių veiksmų naudą.

Pokyčių stebėjimas ir fiksavimas. Tiriamųjų buvo prašoma 10 dienų iš eilės stebėti, kas vyksta / keičiasi pasirinktoje gyvenimo srityje, ir kiekvienos dienos vakare pildyti pateiktą stebėjimo lentelę, kurią sudarė penkios grafos: 1) grafoje „Įvykiai“ reikia apibūdinti, kas vyko aprašomą dieną pasirinktoje srityje (pvz., veiksmai, sąveikos tarp žmonių, mintys, jausmai, svajonės ir pan.); 2) grafoje „Pokyčiai norima linkme“ prašoma aprašyti viską, ką tiriamasis galėtų vertinti kaip teigiamą pokytį pasirinktoje srityje

(pvz., pasikeitusios mintys, išgyvenimai, planai, veiksmai, kitų žmonių reakcijos ir pan.); 3) grafoje „Veiksmai siekiant pokyčių“ prašoma aprašyti, tiriamojo veiksmus, galėjusius paskatinti pokyčius; 4) grafoje „Lydinčios mintys / emocijos“ prašoma apibūdinti mintis ir (ar) emocijas, lydėjusias pokyčius arba jų nebuvimą. Esant realiems pokyčiams, prašoma įvardyti naudą, kurią jie atnešė; 5) grafoje „Toliesni veiksmai“ prašoma nurodyti, ką tiriamasis galėtų daryti kitą dieną, kad situacija taptų bent šiek tiek geresnė, ir kaip konkrečiai šie veiksmai galėtų pagerinti situaciją.

- *Nestruktūruotas stebėjimas.* Kadangi stebėjimas yra svarbi savirefleksijos proceso dalis, sudaranti savo patirties analizės ir pokyčių pagrindą, siekiant palyginti į sprendimus sutelktos savirefleksijos ir stebėjimo, nepagrįsto jokiais teoriniais principais ar taisyklėmis, rezultatus, buvo sudaryta ir vienai iš tiriamųjų grupių raštu pateikta nestruktūruoto stebėjimo užduotis: „Ateinančias dvi savaites stebėkite, kas vyksta šioje pasirinktoje gyvenimo srityje, o po dviejų savaičių paprašysime situaciją įvertinti dar kartą“. Tiriamųjų neprašyta formalizuoti ar koku nors būdu fiksuoti stebėjimo rezultatų.

## REZULTATAI

### **Srities, kurioje norima pokyčių, subjektyvaus vertinimo pokyčių analizė**

Šiame tyrime kiekvienas tiriamasis, kaip jau minėta, galėjo laisvai pasirinkti gyvenimo sritį, kurioje labiausiai norėtų pokyčių. Sugrupavus tiriamųjų pasirinkimus buvo išskirtos aštuonios gyvenimo sritys, kurios buvo sugrupuotos į tris stambias grupes: elgesys, santykiai ir savęs realizavimas. Į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupės tiriamųjų pasiskirstymas pagal pasirinktas gyvenimo sritis, kuriose jie norėjo pokyčių, pateiktas 2 lentelėje.

Daugiausiai tiriamųjų pokyčių norėjo rūpinimosi savo sveikata (pvz., „fizinis aktyvumas“, „sveika mityba“, „rūkyimas“ ir pan.), santykių su šeimos nariais (pvz., „santykiai su broliu“, „bendravimas su tėvais“ ir pan.) ir kasdienio gyvenimo įpročių (pvz., „laiko planavimas“, „tvarkingumas“, „vėlavimas“ ir pan.) srityse. Apibendrinant galima pažymėti, kad dauguma tiriamųjų (55 %) rinkosi keisti vieną ar kitą savo elgesio elementą. Reikia atkreipti dėmesį, kad tiriamųjų pasiskirstymas pagal apibendrintas gyvenimo sritis yra panašus ir kitose dviejose grupėse ( $p > 0,05$ ; žr. 3 lentelė).

**2 lentelė.** Į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupės tiriamųjų (n = 137) nurodytos gyvenimo sritys, kuriose jie norėjo pokyčių

**Table 2.** Life areas chosen by solution-focused self-reflection group's participants (n = 137) for change

Rūpinimasis savo sveikata	25 %	
Kasdienio gyvenimo įpročiai	18 %	<b>Elgesys (55 %)</b>
Mokymasis / studijos	6 %	
Darbas	6 %	
Santykiai su šeimos nariais	23 %	
Romantiniai santykiai	7 %	<b>Santykiai (36 %)</b>
Santykiai su kitais žmonėmis	6 %	
Savęs realizavimas	9 %	<b>Savęs realizavimas (9 %)</b>

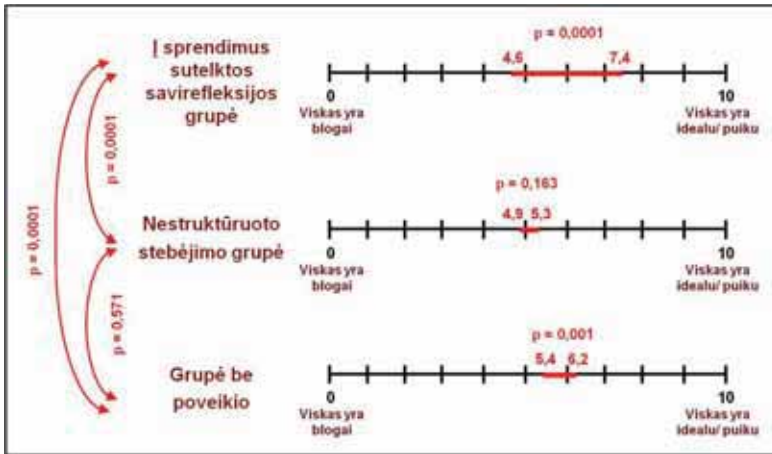
**3 lentelė.** Tiriamųjų procentinio pasiskirstymo pagal apibendrintas gyvenimo sritis, kuriose jie norėjo pokyčių, palyginimas įvairiomis tyrimo sąlygomis

**Table 3.** Comparison of distribution of participants depending on the life area chosen for change among three experimental conditions

Apibendrintos gyvenimo sritys, kuriose tiriamieji norėjo pokyčių	Eksperimentinė sąlyga			$\chi^2$	p
	Į sprendimus sutelkta savirefleksija	Nestruktūruotas stebėjimas	Poveikio nėra		
Elgesys	76 (55 %)	24 (51 %)	32 (61 %)	1,776	0,777
Santykiai	48 (36 %)	17 (36 %)	14 (27 %)		
Savęs realizavimas	13 (9 %)	6 (13 %)	6 (12 %)		

4 paveiksle pavaizduoti gyvenimo srities, kuriose tiriamieji labiausiai norėjo pokyčių, subjektyvaus vertinimo vidurkiai pradinio ir baigiamojo įvertinimų metu ir šio vertinimo pokyčių visose trijose tyrimo grupėse bei tarp grupių palyginimo rezultatai. Pradinio įvertinimo metu visos tyrimo grupės pagal subjektyvų gyvenimo srities, kurioje norėjo pokyčių, vertinimą statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p > 0,05$ ). Lyginant pradinio ir baigiamojo vertinimų rezultatus kiekvienoje grupėje (dviejų susijusių imčių *Student t* kriterijus), statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas dviejose grupėse: SSS grupėje gyvenimo srities, kurioje tiriamieji norėjo pokyčių, vidutinis vertinimas pakilo 2,8 balo (nuo 4,6 (st. n. = 1,8) iki

7,4 (st. n. = 1,7);  $t = -17,93$ ,  $p < 0,0001$ ), o grupėje, kuriai poveikis nedarytas – 0,8 balo (nuo 5,4 (st. n. = 2,1) iki 6,2 (st. n. = 2,2);  $t = -3,69$ ,  $p = 0,001$ ). Nestruktūruoto stebėjimo grupėje gyvenimo srities, kurioje tiriamieji norėjo pakeičių, vertinimo pokytis (0,4 balo) nebuvo statistiškai reikšmingas (nuo 4,9 (st. n. = 2,4) balo pakilo iki 5,3 (st. n. = 2,7);  $t = -1,42$ ,  $p = 0,163$ ). Vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) atskleidė (4 pav.), kad minėtas gyvenimo srities, kurioje tiriamieji norėjo pakeičių, subjektyvaus vertinimo pokytis SSS grupėje buvo didžiausias ir statistiškai reikšmingai skyrėsi nuo abiejų likusių grupių ( $F = 44,54$ ,  $p < 0,001$ ). O šio pokyčio dydis tarp nestruktūruoto stebėjimo grupės ir grupės, kuriai poveikis nedarytas, statistiškai reikšmingai nesiskyrė.



**4 pav.** Srities, kurioje norima pakeičių, subjektyvaus vertinimo palyginimas tarp pradinio ir baigiamojo įvertinimų visose tiriamųjų grupėse bei šio vertinimo pokyčio dydžio palyginimas tarp grupių

**Figure 4.** Comparison of subjective evaluation of the life area chosen for change between initial and final assessments in all experimental conditions and comparison of magnitude of change between groups

Iš 4 lentelėje pateiktų rezultatų matyti, kad net 90 % SSS grupės tiriamųjų nurodė, jog teigiami pokyčiai pasirinktoje gyvenimo srityje vyko dėl jų asmeninių pastangų; nestruktūruoto stebėjimo grupėje tokių tiriamųjų buvo 30 %, o grupėje, kuriai poveikis nedarytas, dar mažiau – tik 19 %.

Be to, pastebimos ir kitos įdomios tendencijos: nė vienas SSS grupės tiriamasis nenurodė, kad teigiami pokyčiai įvyko jiems nedalyvaujant, t. y. dėl pasikeitusių aplinkybių, o likusiose dviuose grupėse tokių tiriamųjų buvo 8 ir 15 %; daugiau kaip pusė nestruktūruoto stebėjimo grupės ir grupės, kuriai poveikis nedarytas, tiriamųjų pažymėjo, kad teigiamų pokyčių pasirinktoje gyvenimo srityje per tiriamą laikotarpį nepatyrė, o SSS grupėje tokių buvo tik 7 %.

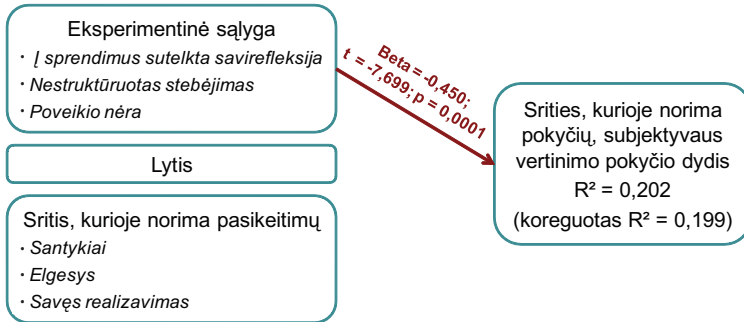
**4 lentelė.** *Tiriamųjų pasiskirstymas pagal subjektyviai suvokiamą asmeninį indėlį į tyrimo metu įvykusius pokyčius*

**Table 4.** *Distribution of participants according to perceived personal involvement in changes achieved during the study*

	Į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupė	Nestruktūruoto stebėjimo grupė	Grupė be poveikio
Teigiamų pokyčių nėra	9 (7 %)	24 (51 %)	29 (56 %)
Teigiami pokyčiai dėl pasikeitusių aplinkybių	0 (0 %)	4 (8 %)	8 (15 %)
Teigiami pokyčiai dėl pasikeitusių aplinkybių ir asmeninių pastangų	4 (3 %)	5 (11 %)	5 (10 %)
Teigiami pokyčiai dėl asmeninių pastangų	124 (90 %)	14 (30 %)	10 (19 %)
Iš viso	137 (100 %)	47 (100 %)	52 (100 %)

$\chi^2 = 113,10$ ;  $df = 6$ ;  $p < 0,001$ .

Iki šiol aptarti rezultatai atskleidžia, kad į sprendimus sutelkta savirefleksija leido tiriamiesiems pasiekti ryškių pokyčių pasirinktoje gyvenimo srityje, lyginant su kitomis eksperimentinėmis grupėmis. Siekiant išsiaiškinti, ar SSS grupės tiriamieji pasiekė geresnių rezultatų (palyginti su kitomis eksperimentinėmis grupėmis), atsižvelgiant į kitus veiksnius, tokius kaip lytis ir gyvenimo sritis, kurioje norima pokyčių, buvo atlikta tiesinė regresinė analizė (5 pav.). Paaiškėjo, kad gyvenimo srities, kurioje tiriamieji norėjo pokyčių, subjektyvaus vertinimo pokyčio dydį statistiškai reikšmingai prognozuoja tik eksperimentinė sąlyga, t. y. didžiausio teigiamo pokyčio galima tikėtis į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupėje, nepriklausomai nuo tiriamųjų lyties ir jų pasirinktos gyvenimo srities, kurioje norima pokyčių.



**5 pav.** Veiksnių, prognozuojančių srities, kurioje norima pokyčių, subjektyvaus vertinimo pokyčio dydį, analizės rezultatai

**Figure 5.** Regression analysis of the factors predicting the magnitude of change of the subjective evaluation of the life area chosen for change

## Pasitenkinimo kitomis svarbiomis gyvenimo sritimis vertinimo pokyčių analizė

Pagal tyrimo planą pradinio ir baigiamojo įvertinimų metu tiriamieji ne tik vertino gyvenimo sritis, kurioje norėtų pokyčių, situaciją, bet ir pasitenkinimą kitomis svarbiomis savo gyvenimo sritimis. Todėl siekiant patikrinti, ar dalyvavimas SSS grupėje galėjo paskatinti didesnę pasitenkinimo kitomis svarbiomis gyvenimo sritimis pokytį nei likusiose tyrimo grupėse, buvo palyginti pasitenkinimo tomis sritimis pokyčių sumos vi-durkiai tarp tyrimo grupių (6 pav.).

Vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA), kaip ir tikėtasi, parodė, jog pasitenkinimo kitomis svarbiomis gyvenimo sritimis pokytis buvo didžiausias SSS grupėje ir statistškai reikšmingai skyrėsi nuo likusių tyrimo grupių ( $F = 14,68$ ;  $p < 0,001$ ), o statistškai reikšmingo skirtumo tarp nestruktūruoto stebėjimo grupės ir grupės, kuriai poveikis nedarytas, nenustatyta ( $p = 0,304$ ). Be to, reikia pažymėti, kad nestruktūruoto stebėjimo grupėje stebimas neigiamas pasitenkinimo kitomis svarbiomis gyvenimo sritimis pokytis, t. y. pasitenkinimas tomis sritimis per tiriamą laikotarpį sumažėjo. Galiausiai, norint patikrinti, kiek žmonių kiekvienoje grupėje patyrė teigiamų ar neigiamų pasitenkinimo kitomis svarbiomis gyvenimo sritimis pokyčių, buvo apskaičiuotas ir palygintas procentinis tiriamųjų pasiskirstymas.



**6 pav.** Tiriamųjų pasitenkinimo keturiomis svarbiomis gyvenimo sritimis, kurių jie nepasirinko keisti tyrimo metu, vertinimo pokyčių sumos vidurkių palyginimas tarp tyrimo grupių

**Figure 6.** Comparison of sum of changes of satisfaction with four life areas not chosen by participants for change between groups

**5 lentelė.** Tiriamųjų pasiskirstymas pagal pasitenkinimo kitomis svarbiomis gyvenimo sritimis pokyčius

**Table 5.** Distribution of participants according to changes of satisfaction with four life areas not chosen by participants for change

	I sprendimus sutelktos savirefleksijos grupė	Nestruktūruoto stebėjimo grupė	Grupė be poveikio
Pablogėjo	4 (3 %)	21 (45 %)	15 (29 %)
Nepasikeitė	30 (22 %)	4 (8 %)	8 (15 %)
Pagerėjo	103 (75 %)	22 (47 %)	29 (56 %)
Iš viso	137 (100 %)	47 (100 %)	52 (100 %)

$\chi^2 = 50,557$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ .

5 lentelėje pateikti rezultatai atskleidžia, kad SSS grupėje buvo didžiausias procentas (75 %) tiriamųjų, patyrusių teigiamą, ir mažiausias procentas (3 %) – patyrusių neigiamą pasitenkinimo kitomis gyvenimo sritimis pokytį ( $c^2 = 50,557$ ;  $p < 0,001$ ). Įdomu tai, kad nestruktūruoto stebėjimo grupėje net 45 % tiriamųjų pasitenkinimas kitomis gyvenimo sritimis sumažėjo.

## REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo tyrimu buvo siekiama įvertinti, ar susitelkimas į sprendimus gali padėti asmeniui savarankiškai siekti pokyčių pasirinktoje gyvenimo srityje. Tam buvo parengtas į sprendimus sutelktos savirefleksijos metodas ir sudarytos trys tyrimo grupės: į sprendimus sutelktos savirefleksijos, nestruktūruoto stebėjimo grupės ir grupė be poveikio. Remiantis teorinėmis SSTT ir savirefleksijos proceso prielaidomis buvo tikimasi, kad didžiausias teigiamas pokytis vyks į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupėje, o mažiausias – grupėje, kuriai poveikis nedaromas. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad į sprendimus sutelkta savirefleksija leido tiriamiesiems pasiekti reikšmingą pokytį pasirinktoje gyvenimo srityje, kuris buvo didesnis nei kitose dviejose tyrimo grupėse, nepriklausomai nuo lyties ir gyvenimo srities, kurioje tų pokyčių norima, o nuopelnus už juos dauguma tiriamųjų priskyre sau, o ne aplinkybėms ar kitiems asmenims. Be to, teigiami pokyčiai SSS grupėje neapsiribojo vien gyvenimo sritimi, kurioje buvo siekiama pasikeitimų, bet apėmė ir kitas svarbias gyvenimo sritis.

Tokie rezultatai patvirtina darytą prielaidą, kad žmogus yra pajėgus savarankiškai, be kitų pagalbos, siekti norimų pokyčių savo gyvenime, ir kitų tyrimų rezultatus apie savirefleksijos naudingumą (Buenaver, McGuire, Haythornthwaite, 2006; Yip, 2007). Vis dėlto reikia atkreipti dėmesį, kad teigiamus pokyčius patyrė tie tiriamieji, kuriems buvo pasiūlyta į sprendimus sutelkta savirefleksija; laisvo nestruktūruoto stebėjimo grupės tiriamųjų rezultatai nesiskyrė, o kai kur buvo netgi blogesni nei grupėje, kuriai poveikis nedarytas. Taigi galima daryti prielaidą, kad veiksmingas yra ne stebėjimas pats savaime, bet kryptingas ir struktūruotas stebėjimas bei savo patirties reflektavimas. Tai patvirtina ir kai kurie neuropsichologijos tyrimai, atskleidžiantys, kad kryptinga savirefleksija stabilizuoja galvos smegenų neuroninio aktyvumo tinklus: tikslingas ir ilgalaikis dėmesio sutelkimas, savo patirties stebėjimas ir apmąstymas pastiprina susidarančius naujus neuroninius tinklus, palaiko jų gyvybingumą, kol galiausiai funkciniai neuronų ir jų grupių ryšiai virsta stabiliais, fiziniais smegenų struktūros pokyčiais – taigi asmens mąstymo ir elgesio pokyčiais (Schwartz, Stapp, Beauregard, 2005). Kita vertus, galima manyti, kad asmuo, neturintis aiškios ir kryptingos stebėjimo ir reflektavimo schemos, yra linkęs susitelkti ties diskomfortą keliančiais veiksniais,



labiau gilintis į tai, kas yra blogai, analizuoti savo probleminę situaciją, o tai savo ruožtu gali formuoti suvokimą, kad situacija sunkesnė, nei yra iš tiesų (Schwartz, Stapp, Beauregard, 2005). Tai galėtų paaiškinti gautus rezultatus – kad nestruktūruotas stebėjimas nepadeda siekti pokyčių, o kryptinga savirefleksija suteikia galimybę keistis.

Į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupėje įvykusius teigiamus pokyčius, kurie, beje, įvyko per santykinai trumpą laikotarpį (12 dienų), galima paaiškinti remiantis į sprendimus sutelktos terapijos teoriniais principais, pabrėžiančiais žmogaus stiprybes, turėtą teigiamą patirtį, naujos patirties kūrimą ir progreso sekimą, – tai sudaro sąlygas žmogui pasiekti norimus pokyčius gana greitai (DeJong, Berg, 2008). Vienas iš svarbių teorinių principų skelbia, kad kiekvienas asmuo turi stiprybių ir išteklių, būtinų pokyčiams pasiekti (DeJong, Berg, 2008; Pakrosnis, Cepukienė, 2011; Macdonald, 2007), tad susitelkiant į sprendimus žmogaus mąstymas nukreipiamas stiprybių ir išteklių paieškos, analizės ir stebėjimo linkme. Tai įgalina asmenį ne tik pastebėti, ką jis daro tinkamai, bet ir susieti savo veiksmus su norimais gyvenimo pokyčiais. Taigi nustatyta dėsningumą, kad didžioji dauguma tiriamųjų atsakomybę už įvykusius teigiamus pokyčius priskyrė sau, galima laikyti minėto proceso pasekme. Be to, SSTT teorija ir praktika remiasi sisteminiu mąstymu: asmenybė gali būti suprantama kaip sistema, kurią sudaro posistemės (suvokimas, mąstymas, emocijos ir pan.), ir kaip didesnės sistemos (šeimoms, bendruomenėms) dalis. Viena esminių sisteminio mąstymo idėjų teigia, kad bet kokios sistemos būdingas sisteminis jautrumas: keičiantis vienai sistemos daliai, neišvengiamai kinta ir kitos dalys, taip pat visa sistema (Bateson, 1973). Ši idėja glaudžiai siejasi ir su savirefleksija kaip tęstinio proceso idėja: stebėjimas veikia mąstymą ir elgesį, o mąstymas ir elgesys – stebėjimą, ir tai ilgainiui lemia pokyčius (Yip, 2007). Turint omenyje šiuos sistemų ir savirefleksijos proceso ypatumus, nesunku paaiškinti, kodėl į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupėje teigiami pokyčiai vyko ne tik srityje, kurioje buvo siekiama pokyčių, bet ir kitose tiriamųjų gyvenimo srityse. Šiuos pokyčius galėjo paskatinti tiek vidiniai (pvz., sutelkus savo dėmesį ir mąstymą nukreipus į savo stiprybes bei veiksmingus dalykus, galima tapti labiau patenkintu savimi ir būti geresnės emocinės savijautos, o tai savo ruožtu gali keisti požiūrį į situaciją, skatinti pastebėti ir kartoti naudingus veiksmus ir t. t.), tiek išoriniai sisteminiai procesai (pvz., jei asmens elgesio pokyčius pastebi ir teigiamai pastiprina aplinkiniai, tai

didina besikeičiančiojo motyvaciją pokyčius palaikyti bei sustiprinti ir savo ruožtu skatina teigiamas aplinkinių reakcijas ir t. t.). Taip pokyčiai vienoje asmens gyvenimo srityje neišvengiamai paliečia ir kitas sritis.

Galiausiai norėtųsi pabrėžti, kad palyginimas su grupėmis, kuriose nevyko kryptinga ir struktūruota savirefleksija, dar neleidžia daryti išvados, kad būtent susitelkimas į sprendimus paskatino teigiamus pokyčius. Gali būti, kad pokyčius lemia pats kryptingo reflektavimo procesas, kurio naudingumas nepriklauso nuo reflektavimo krypties teorinio pagrindo, t. y. galbūt kitu (nei SSTT) teoriniu modeliu pagrįsta savirefleksija galėtų padėti gauti tokius pat ar dar geresnius rezultatus. Todėl, norint pritaikyti SSS metodą klinikinėje praktikoje, būsimais tyrimais reikėtų palyginti SSS ir kitais teoriniais principais grindžiamų savirefleksijos metodų poveikį bei šio metodo galimybes ne tik siekiant asmeninių pokyčių, bet ir įveikiant gyvenimo sunkumus.

## IŠVADOS

- Į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupėje įvyko reikšmingų pokyčių tyrimo dalyvių pasirinktoje gyvenimo srityje, kurie buvo didesni nei lyginamosiose grupėse.
- Į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupės dalyvių teigiami pokyčiai nebuvo susiję nei su jų lytimi, nei su gyvenimo sritimi, kurioje tų pokyčių norėta, ir nuopelnus už juos dauguma tiriamųjų priskyrė sau, o ne aplinkybėms ar kitiems asmenims.
- Į sprendimus sutelktos savirefleksijos grupėje teigiamų pokyčių atsirado ir kitose svarbiose gyvenimo srityse.

## Literatūra

- Bateson, G. (1973). *Steps to an Ecology of Mind*. St. Albans: Paladin.
- Buenaver, L. F., McGuire, L., Haythornthwaite, J. A. (2006). Cognitive-Behavioral Self-Help for Chronic Pain. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 62 (11), 1389–1396.
- Corcoran, J., Pillai, V. (2009). A Review of the Research on Solution-Focused Therapy. *British Journal of Social Work*, 39, 234–242.
- DeJong, P., Berg, I. K. (2008). *Interviewing for Solutions* (3<sup>rd</sup> ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.

- Elliott, I., Coker, S. (2008). Independent Self-Construal, Self-Reflection, and Self-Rumination: A Path Model for Predicting Happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60 (3), 127–134.
- Farrand, P., Perry, J., Linsley, S. (2010). Enhancing Self-Practice/Self-Reflection (SP/SR) Approach to Cognitive Behaviour Training through the Use of Reflective Blogs. *Behavioural & Cognitive Psychotherapy*, 38 (4), 473–477.
- Fleming, J. S. (2004). *A Framework for Solutions. Long Term Benefits from Short Term Interventions*. Monography. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
- Franklin, C., Kim, J. S., Brigman, K. S. (2011). Solution-Focused Brief Therapy in School Settings. In C. Franklin, T. Trepper, E. McCollum, W. Gingerich (Eds.), *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice* (pp. 231–246). New York: Oxford University Press.
- Gingerich, W. J., Kim, J. S., Stams, G., Macdonald, A. J. (2011). Solution-Focused Brief Therapy Outcome Research. In C. Franklin, T. Trepper, E. McCollum, W. Gingerich (Eds.), *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice* (pp. 95–111). New York: Oxford University Press.
- Gingerich, W. J., Wabeke, T. (2001). A Solution-Focused Approach to Mental Health Intervention in School Settings. *Children & Schools*, 23 (1), 33–48.
- Grant, A. M. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30 (8), 821–836.
- Grant, A. M., O'Connor, S. A. (2010). The Differential Effects of Solution-Focused and Problem-Focused Coaching Questions: A Pilot Study with Implications for Practice. *Industrial and Commercial Training*, 42 (2), 102–111.
- Haarhoff, B., Gibson, K., Flett, R. (2011). Improving the Quality of Cognitive Behaviour Therapy Case Conceptualization: The Role of Self-Practice/Self-Reflection. *Behavioural & Cognitive Psychotherapy*, 39 (3), 323–339.
- Hubble, M. A., Duncan, B. L., Miller, S. D. (2006). *The Heart & Soul of Change: What Works in Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Yip, K. S. (2007). Self-Reflection in Reflective Practice: A Jaspers' Orientation. *Reflective Practice*, 8 (2), 285–298.
- Johnson, C. S., Stapel, D. A. (2011). Reflection versus Self-Reflection: Sources of Self-Esteem Boost Determine Behavioral Outcomes. *Social Psychology*, 42 (2), 144–151.
- Kepalaitė, A. (2010). The Specificity of Self-Reflection and Insight of Social Pedagogues. *Specialusis ugdymas*, 1 (22), 33–39.
- Kim J. S., Franklin, C. (2009). Solution-Focused Brief Therapy in Schools: A Review of the Outcome Literature. *Children and Youth Services Review*, 31, 464–470.
- Laireiter, A. R., Willutzki, U. (2003). Self-Reflection and Self-Practice in Training of Cognitive Behaviour Therapy: An Overview. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 19–30.
- Macdonald, A. (2007). *Solution-Focused Therapy: Theory, Research & Practice*. London: Sage Publications Ltd.

- McKergow, M. (2011). Solution-Focused Approaches in Management. In C. Franklin, T. Trepper, E. McCollum, W. Gingerich (Eds.), *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice* (pp. 327–341). New York: Oxford University Press.
- Milne, D. L., Leck, C., Choudhri, N. Z. (2009). Collusion in Clinical Supervision: Literature Review and Case Study in Self-Reflection. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2, 106–114.
- Moffett, L. A. (2009). Directed Self-Reflection Protocols in Supervision. *Training and Education in Professional Psychology*, 3 (2), 78–83.
- Niemi, P. M., Tiuraniemi, J. (2010). Cognitive Therapy Trainees' Self-Reflections on Their Professional Learning. *Behavioural & Cognitive Psychotherapy*, 38 (3), 255–274.
- Pakrošnis, R., Cepukienė, V. (2011). Outcomes of Solution-Focused Brief Therapy for Adolescents in Foster Care and Health Care Institutions. In C. Franklin, T. Trepper, E. McCollum, W. Gingerich (Eds.), *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice* (pp. 299–326). New York: Oxford University Press.
- Schwartz, J. M., Stapp, H. P., Beauregard, M. (2005). Quantum Physics in Neuroscience and Psychology: A Neurophysical Model of Mind-Brain Interaction. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 360 (1458), 1309–1327.
- Xu Xu (2011). Self-Reflection, Insight, and Individual Differences in Various Language Tasks. *The Psychological Record*, 61, 41–58.

## OUTCOME OF SOLUTION-FOCUSED SELF-REFLECTION FOR PERSONAL GROWTH

Viktorija Čepukienė, Rytis Pakrošnis  
Vytautas Magnus University, Lithuania

**Abstract. Background.** Recently there has been a noticeable increase in interest on self-help methods in psychological literature. However, the number of studies on the effectiveness of such methods is still small. **Purpose.** This study addresses solution-focused self-reflection, a self-help method based on the principles of Solution-Focused Brief Therapy, the elements of self-reflection, and its' outcome for personal growth. **Materials and method.** The study sample consisted of 236 psychology bachelor students of Vytautas Magnus University. There were three study conditions: solution-focused self-reflection (137 participants), free observation (47 participants), and no intervention (52 participants). Solution-focused self-reflection protocol consisted of the analysis of strengths and desired changes as well as keeping track of positive changes. Participants were asked to observe, analyze and record in the protocol the changes in the life area they had decided

to change. During the initial and the final evaluations, with a period of 12 days between them, participants of all three study conditions were provided with two assessment methods: evaluation of satisfaction with most important life areas and, a subjective evaluation of the life area chosen for change. **Results and conclusions.** Results revealed that solution-focused self-reflection helps to achieve positive personal changes independent of participants' gender and life area they chose to change. Participants attributed these changes to their personal efforts. Besides positive changes in solution-focused self-reflection, changes were recorded in other important life areas that were not chosen by participants to work on.

**Keywords:** Solution-Focused Brief Therapy, self-reflection, solution-focused self-reflection.

*Gauta: 2011 07 05*

*Priimta: 2011 10 26*