

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS

Saulius Vaivada

**ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT
NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYME**

Daktaro disertacija
Socialiniai mokslai, edukologija (07 S)

Šiauliai, 2015

Disertacija rengta 2011–2014 metais Šiaulių universitete.

Mokslinė vadovė –

doc. dr. **Daiva Mockevičienė** (Šiaulių universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S).

Konsultantai:

doc. dr. **Artūras Blinstrubas** (Šiaulių universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S),

prof. dr. **Vilma Žydžiūnaitė** (Vytauto Didžiojo universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S), 2014 m.

Disertacija ginama Šiaulių universiteto Edukologijos mokslo krypties taryboje:

Pirmininkė –

prof. dr. **Ingrida Baranauskienė** (Šiaulių universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S).

Nariai:

prof. dr. **Rasa Jankauskienė** (Lietuvos sporto universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S),

prof. dr. **Elena Jurašaitė-Harbison** (International Baccalaureate Organization, Nyderlandai, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S),

prof. dr. **Aušra Kazlauskienė** (Šiaulių universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S),

prof. dr. **Romualdas Malinauskas** (Lietuvos sporto universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S).

Disertacija bus ginama viešame Edukologijos mokslo krypties tarybos posėdyje 2015 m. spalio mėn. 9 d. 10 val. Šiaulių universiteto bibliotekos 413 auditorijoje.

Adresas: Vytauto g. 84, 76285 Šiauliai, Lietuva.

Disertaciją galima peržiūrėti Šiaulių universiteto bibliotekoje.

Atsiliepimus siųsti adresu:

Mokslo ir meno tarnyba,

Šiaulių universitetas,

Vilniaus g. 88, 76285 Šiauliai.

Tel. (8 41) 59 58 21, faks. (8~41) 59 58 09, el. paštas doktorantura@cr.su.lt.

TURINYS

| | |
|---|------------|
| ĮVADAS | 5 |
| 1. SAVIUGDOS KONCEPTAS: EDUKOLOGIJOS POŽIŪRIS | 11 |
| 1.1. Saviugdos samprata ir charakteristikos..... | 11 |
| 1.2. Saviugdos koncepto komponentai | 17 |
| 2. ASMENYBĖS SAVIUGDOS PROBLEMATIKA SKIRTINGOSE KONCEPCIJOSE | 23 |
| 2.1. Saviugdos, kaip asmenybės savikūros, įprasminimas humanizmo konceptijoje..... | 23 |
| 2.2. Saviugdos, kaip žinių ir žinojimo konstravimo proceso, įprasminimas socialinio konstruktyvizmo koncepcijoje | 27 |
| 2.3. Saviugdos, kaip asmenybės transformacijos, įprasminimas transformuojančio mokymosi koncepcijoje | 33 |
| 3. SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMAS(IS): SAMPRATA IR PASKIRTIS NEVYRIAUSYBINĖSE ORGANIZACIJOSE..... | 43 |
| 3.1. Sveikos gyvensenos ugdymo(si) samprata | 43 |
| 3.2. Sveikos gyvensenos ugdymo(si) konceptualizavimas: nuo išoriškai determinuotos elgsenos kaitos iki autonomiško apsisprendimo ir eudaimonijos | 45 |
| 3.3. Sveikos gyvensenos ugdymas(is) nevyriausybinėse organizacijose..... | 52 |
| 4. ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ SVEIKOS GYVENSENOS UGDYME: KOKYBINĖ ATVEJŲ ANALIZĖ..... | 55 |
| 4.1. Kokybinio tyrimo metodologija..... | 55 |
| 4.2. Kokybinio tyrimo rezultatai | 67 |
| 4.2.1. <i>Asmenybės saviugdos turinys sveikos gyvensenos kontekste</i> | <i>67</i> |
| 4.2.2. <i>Asmens apsisprendimą sveikai gyvensenai įtakojantys veiksniai</i> | <i>116</i> |
| 4.2.3. <i>Asmens dalyvavimo NVO sveikos gyvensenos ugdyme sukuriamos prielaidos asmenybės saviugdai.....</i> | <i>123</i> |
| 4.3. Tyrimo rezultatų apibendrinimas | 129 |
| ASMENYBĖS SAVIUGDOS SVEIKOJE GYVENSENOJE MODELIS: MOKSLINĖ DISKUSIJA..... | 133 |
| IŠVADOS..... | 139 |
| REKOMENDACIJOS | 141 |
| LITERATŪRA..... | 143 |
| PRIEDAI..... | 163 |

1. Pridėtoje kompaktinėje plokštelėje pateikiamos disertacijos tema paskelbtos publikacijos.

Tyrimo aktualumo pagrindimas. Europos ir šalies lygmens strateginiuose dokumentuose jau keliolika metų deklaruojama, kad šiuolaikinė visuomenė patiria virsmą į naują, darnią, tausojančią visuomenę. Europos Tarybos 2000 m. Lisabonoje paskelbtoje *Ekonomikos, visuomenės raidos ir aplinkosaugos apsaugos plėtotės strategijoje* buvo išreikštas siekis sudaryti žmonijai sąlygas kurti saugesnį, sveikesnį ir turtingesnį pasaulį, kuriame dominuotų mokymas ir mokymasis, naujos žinios, vertybių nuostatos ir poreikis žinoti, suvokti, prasmingai bei atsakingai veikti. Panašios nuostatos buvo išsakytos ir *Valstybės ilgalaikės raidos strategijoje* (2002), kurioje pabrėžiamas žmogaus galių stiprinimas bei pasirinkimo galimybės visais jo gyvenimo aspektais. Dabartinėje valstybės pažangos strategijoje *Lietuvos pažangos strategija 2030* taip pat kalbama apie esminius visuomenės pokyčius bei veiklų, savarankišką, atvirą, kūrybingą, atsakingą, norintį ir gebantį nuolat mokytis asmenį, kuriantį savo, valstybės ir pasaulio ateitį. Dokumente išskiriamos svarbios veiklios visuomenės prielaidos, tokios kaip sveikos gyvensenos ugdymas ir nevyriausybiinių organizacijų stiprinimas, įtraukiant jas į strategijos įgyvendinimo veiklas.

Mokslo erdvėje laikomasi pozicijos, kad šiuolaikinėje visuomenėje gyvenantis asmuo kaip niekada turi daug galimybių pasirinkti, vadovaudamas sau (Drucker, 2000), kurdamas save bei formuodamas savo gyvenimą (Giddens, 2005). Žmogaus būties pamatas – mokymasis (Jarvis, 2001), todėl asmens pasirinkimo galimybės ypač aktualizuojamos mokymosi kontekste. Andragogikos problemas tiriantys autoriai pabrėžia, kad suaugusiųjų mokymasis yra savivaldus (Peckham, 1995; Cunningham, 1999; Bennett, 2000; Žydžiūnaitė ir kt., 2012 b) ir savikryptis (Knowles, 1975; Candy, 1991; Wilcox, 1996; Reischmann, 1997; 1999; Gray, 2004; Costa, Kallick, 2004; Jucevičienė, 2007; Knowles ir kt., 2007; Kvedaraitė, 2009; Juodaitytė, Kvedaraitė, 2010; Bartkevičienė, Žydžiūnaitė, 2010; Krüger, 2010; Leliūgienė ir kt., 2011). Kitaip tariant, suaugęs besimokantysis traktuojamas kaip autonomiška asmenybė, gebanti valdyti savo mokymosi procesą, pasirinkti mokymosi kryptį (tikslą, strategijas, turinį ir kt.) bei prisiimti atsakomybę už galutinius mokymosi rezultatus.

Suaugusiųjų mokymasis siejamas su besimokančiojo asmeniniu vystymusi (Illeris, 2010), todėl ypač svarbūs mokymosi procese tampa asmens pasirinktas individualus tobulėjimo kelias ir gyvensena, lemiantys ne tik mokymosi turinį, asmenybės tobulėjimo kryptį, bet ir gyvenimo kokybę. Nors aptinkama nuomonių, kad kai kuriais atvejais asmuo neišvengiamai reprodukuoja tokią visuomenę, kurioje gimė (Jarvis, 2001), o įvairiose socialinėse terpėse vykstantys negatyvūs reiškiniai turi didesnę galią įtakoti asmens elgseną nei pozityvūs (Baumeister ir kt., 2001), turėdamas pasirinkimo laisvę kiekvienas asmuo pats apsisprendžia ir pasirenka. Autonomiškai nusprenddamas, kuo ir koku nori tapti, bei sąmoningai atsisakydamas labiau paplitusių elgesio ir vartojimo formų, asmuo išreiškia savo individualumą, kuria savo asmenybę bei įsigalina saviugdai – sąmoningam, sistemingam ir kryptingam visą gyvenimą trunkančiam asmeninio tobulėjimo procesui.

Vienas plačiausiai šiandienos mokslo erdvėje aptarinėjamų reiškinų – sveika gyvensena ir jos įvairios apraiškos asmens elgsenoje. Skirtingų sričių mokslo darbuose analizuojamos tiek teigiamos, pavyzdžiui, eudaimonijos siekimas (Ryan ir kt., 2008;

Kimiecik, 2011; Sirgy, 2012), tiek neigiamos, pavyzdžiui, ortoreksija (Brytek-Matera, 2012; Chaki ir kt., 2013), jos išraiškos. Edukologijos mokslą dominanti sritis – sveikatos ir sveikos gyvensenos ugdymas(is), – sulaukia vis didesnio ir mūsų šalies edukologų dėmesio (Petrauskienė, Žydžiūnaitė, 2007; 2008; Norkus, 2012; Adaškevičienė, Strazdienė, 2013; Česnavičienė, 2013; Gudžinskienė, 2013). Aptinkama įžvalgų, kad ugdyti bei skatinti sveiką gyvenimą įmanoma, jei asmenims suteikiama galimybė sąmoningai patiems pasirinkti sveiką gyvenimo būdą ir atsisakyti rizikingo elgesio (Have ir kt., 2003). Šiuo atveju laikomasi pozicijos, kad poveikis gyvenimo būdai susijęs su *sveikatos produkavimu* (sveikata yra produkuojama, nes susijusi su teisingu gyvenimo propagavimo būdu, *individualumu* (apeliuojama į asmens atsakomybę, pareigą saugoti savo sveikatą), *racionalumu* (geresnės žinios lemia geresnius sprendimus, todėl asmuo gali pasirinkti gerą variantą tik tada, kai žino, kas yra gerai). Suvokdami sveikos gyvensenos holistiškumą galime teigti, jog sveikos gyvensenos ugdymas ne tik skatina asmenį saugoti, stiprinti sveikatą, bet ir formuoja jo pasaulėžiūrą, gyvenimo tikslus bei orientuoja į siekiamą gerovę. Ugdymas turi tendenciją pereiti į saviugdą (Šalkauskis, 1992; Laužikas, 1993; Arnold, 2010; Carlsburg, Wehr, 2010), todėl sveikos gyvensenos ugdymą, vadovaudamiesi šiuo požiūriu, galime aktualizuoti kaip asmenybės saviugdą priedaidą.

Asmenybės saviugdą procese įprasminamas asmens autonomiškumas, tačiau šis procesas taip pat siejamas ir su paremiančiomis išorinėmis sistemomis, galinčiomis suteikti asmeniui reikalingą tikslingą informaciją, pasiūlyti alternatyvius saviugdą kelius ir būdus, padedančiomis išivertinti asmeninio žinojimo lygį, išsikelti saviugdą tikslus (Jucevičienė, 1997). Todėl svarbus vaidmuo suaugusiųjų sveikos gyvensenos ugdyme bei saviugdoje tenka nevyriausybinėms organizacijoms, atsakingoms už neformalaus ugdymo organizavimą (Longworth, 2007; Tight, 2007).

Tyrimo problemos pagrindimas. Reikia pripažinti, kad asmenybės saviugdą tema yra išplėtotą Lietuvos ir užsienio šalių edukologų darbuose. Užsienio autorių įžvalgose saviugda analizuojama ne tik kaip asmenybės tobulėjimo procesas, bet ir kaip ugdymo siekinys bei rezultatas (Tiersch, 2004; Arnold, 2010; Carlsburg, Wehr, 2010) ar įvairaus amžiaus vaikų ugdymo priemonė ir forma (Beisenherz, 1999; Schäfer, 2001; Atli, 2008). Lietuvos edukologų tyrimuose dažniausiai koncentruojamasi ne į saviugdą kaip bendro asmenybės tobulėjimo bei vystymosi proceso ypatumų atskleidimą, tačiau konkretizuotos tam tikros srities saviugdą, pavyzdžiui, fizinės (Dadelo, 2000; Tubelis, 2001; Batutis, 2003; Kardelienė ir kt., 2009; Medonis, Blauzdys, 2012), arba profesinės saviugdą (Bulajeva, 2001; Survutaitė, Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007) įvairius aspektus. Taip pat aptinkama darbų, kuriuose analizuojamos skirtingos saviugdą formavimosi prielaidos (Zulumskytė, 2004; Kolbergytė, Indrašienė, 2011; 2013), tam tikros socialinės grupės asmenų saviugdą poreikis (Žukauskienė, Viršilas, 2005) bei galimybės (Jonutytė, Rekis, 2009; Štuopytė, 2010; Zulumskytė, 2010). Artimiausias pasirinktai disertacijos autoriaus pozicijai yra Baublienės (1998) atliktas tyrimas,

tačiau jame analizuojami moterų asmenybės saviugdų ypatumai, pasitelkiant aerobikos edukacinę sistemą. Taigi tyrimų, kuriuose būtų analizuojama asmenybės saviugda kaip asmenybės tobulėjimo procesas sveikos gyvensenos kontekste, neaptinkama.

Nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdymo programų efektyvumas plačiai analizuojamas biomedicinos mokslo srities darbuose. Tiek užsienio, tiek Lietuvos mokslininkų atliktuose tyrimuose atskleidžiamas minimų programų ar jose taikomų technikų poveikis asmens sveikatai ir gyvenimo kokybei (Naga Venkatesha Murthy ir kt., 1997; Janakiramaiah ir kt., 2000; Bhatia ir kt., 2003; Sharma ir kt., 2003; Kochupillai ir kt., 2005; Brazier ir kt., 2006; Kjellgren ir kt., 2007; Sharma ir kt., 2008; Descilo ir kt., 2010; Gootjes ir kt., 2011; Algėnaitė, Stepukonis, 2011; Subramanian ir kt., 2012; Katzman ir kt., 2012; Jyotsna ir kt., 2012; Ghahremani ir kt., 2013; Zope, Zope, 2013; Carter ir kt., 2013; Jyotsna ir kt., 2013; Qu ir kt., 2013; Kumar ir kt., 2013; Jyotsna ir kt., 2014; Seppälä ir kt., 2014; Sureka ir kt., 2014), žalingų įpročių mažinimui ir prevencijai (Kochupillai ir kt., 2005; Vedamurthachar ir kt., 2006), analizuojamos nevyriausybinių organizacijų galimybės bei perspektyvos aktyvinant lėtinių neinfekcinių ligų prevenciją (Ricciardi, Paget, 2012; Liutkutė ir kt., 2013). Nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdymo poveikis saviugdai, holistiniam nuolatiniam asmenybės tobulėjimui, neanalizuotas. Disertacijos tyrimo problemą galima nusakyti šiais *tyrimo klausimais*:

- Kokie komponentai sudaro asmenybės saviugdą turinį sveikoje gyvensenoje?
- Kaip pasireiškia asmens apsisprendimas gyventi sveikai?
- Kokias prielaidas asmenybės saviugdai sukuria asmens dalyvavimas nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme?

Tyrimo objektas – asmenybės saviugda.

Tyrimo tikslas - atskleisti asmenybės saviugdą esmę sveikos gyvensenos kontekste, konceptualizuojant bei empiriškai pagrindžiant turinį, prielaidas bei rezultatus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti asmenybės saviugdą sampratą ir turinį sveikoje gyvensenoje.
2. Išanalizuoti asmens apsisprendimą sveikai gyvensenai sąlygojančius veiksnius.
3. Išryškinti asmens dalyvavimo nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme sukuriamas prielaidas asmenybės saviugdai.
4. Aprašyti ir pagrįsti sveikos gyvensenos sąlygojamas asmenybės bei asmens gyvenimo kokybės transformacijas kaip asmenybės saviugdą sveikos gyvensenos kontekste rezultatus.

Disertacijos teorinės ir metodologinės nuostatos

Apsisprendimo teorija, kurioje asmenybės vystymosi tendencijos grindžiamos asmens vidinę motyvaciją lemiančiais pagrindiniais psichologiniais poreikiais – autonomijos, kompetencijos ir ryšio (Ryan, 1995; Deci, Ryan, 2000; Ryan, Deci, 2000 a, b; Deci, Vansteenkiste,

2004; Vansteenkiste, Ryan, 2013), į vidinius tikslus ir vertybes orientuota asmens elgsena (Deci, Ryan, 2000; Deci, Vansteenkiste, 2004; Vansteenkiste ir kt., 2006; Vansteenkiste ir kt., 2010) bei eudaimonijos siekimu (Ryan ir kt., 2008).

Humanizmo žmogaus kūrėjo nuostata (Fromm, 1990; Tillich, 1999; Fromm, 2008 a, b; Frankl, 2008; May, 2010; Maslow, 2011). Humanizmo koncepcija nusako saviugdą kaip asmenybės savikūros procesą, siedama ją su žmogaus prigimtinė laisve, savęs ir savo egzistencijos įprasminimu, atsakomybe už savo pasirinkimus, save bei kitus.

Transformuojančio mokymosi nuostata, kad suaugusiųjų mokymasis – tai asmenybę transformuojantis procesas, siejamas su augančiu asmens sąmoningumu (Freire, 1996; 2000), asmeninių požiūrių, įsitikinimų pokyčiais, suvokimo keitimu ir naujos, vertingesnės perspektyvos priėmimu (Mezirow, 1978; 2000), dvasiniu augimu (Tolliver, Tisdell, 2002), individuacija (Taylor, 1998).

Socialiai konstruojamų žinių pozicija, kurioje akcentuojamas asmenų sąveikos procesas bei rezultatas. Minėta pozicija lėmė duomenų rinkimo metodo – pusiau struktūruoto *interview* – pasirinkimą (Deppermann, 2013) bei sudarė prielaidas gauti išsamias išvalgas apie saviugdą sveikos gyvenimosi kontekste reiškinių, suteikiant prasmę tyrimo dalyvių patirtims ir turimam supratimui.

Tyrimo metodai

Mokslo šaltinių analizė taikyta apibrėžiant pagrindines disertacinio tyrimo temos sąvokas (saviugda, sveikos gyvenimosi ugdymas(is), atskleidžiant asmenybės saviugdą charakteristikas bei turinį, pagrindžiant tiriamo reiškinio sąsajas su pasirinktomis filosofijos, psichologijos, sociologijos ir andragogikos koncepcijomis, konceptualizuojant sveikos gyvenimosi ugdymą(si) bei analizuojant jo ypatumus nevyriausybinėse organizacijose.

Pusiau struktūruotas interview pasitelktas duomenims rinkti. Pasirinktas metodas geriausiai tiko bendrauti su informantais bei gauti tyrimo tikslą atliepiančius duomenis, nes: 1) padėjo tyrėjui neatitolti nuo išsikeltų tyrimo klausimų bei kryptingai orientavo respondentų pasisakymus tiriamo reiškinio linkme; 2) suteikė tyrėjui galimybę be pagrindinių, iš anksto parengtų klausimų, pateikti tyrimo dalyviams jų atsakymus pagilinančius klausimus; 3) suteikė lankstumo tyrimo eigai.

Kokybinė turinio analizė taikyta analizuojant informantų supratimą apie saviugdą bei jų saviugdą patirtis sveikos gyvenimosi kontekste.

Disertacijos rezultatų mokslinis naujumas ir teorinis reikšmingumas

- Konceptualizuotas asmenybės saviugdą reiškinys, vadovaujantis skirtingų – humanizmo, socialinio konstruktyvizmo, transformuojančio mokymosi, – koncepcijų nuostatomis, atskleistos saviugdą charakteristikos ir komponentai edukologijos mokslo kontekste.
- Atskleisti bei empiriškai pagrįsti edukologijos mokslo objektui priskiriami reiš-

kiniai: i) asmenybės saviugdos sveikos gyvensenos kontekste samprata ir turinys, ii) asmens apsisprendimą gyventi sveikai įtakojantys veiksniai, iii) sveikos gyvensenos sąlygotos asmenybės ir asmens gyvenimo kokybės transformacijos bei iv) asmens dalyvavimo nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme sukuriamos prielaidos asmenybės saviugdai.

- Parengtas empiriniais duomenimis grįstas *Asmenybės saviugdos sveikos gyvensenos kontekste* modelis, atskleidžiantis saviugdą fenomeną, jo kontekstą, prielaidas, strategijas, įsiterpiančias būsenas, rezultatus bei papildantis mokslinį žinojimą apie asmenybės vystymąsi.

Disertacijos praktinis reikšmingumas

- Tyrime atskleistos asmens dalyvavimo nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme sukuriamos prielaidos asmenybės saviugdai gali būti pavyzdys kitoms įstaigoms ir organizacijoms, vykdančioms suaugusiųjų neformalųjį mokymąsi.
- Atlikto tyrimo rezultatai bei sukurtas *Asmenybės saviugdą sveikos gyvensenos kontekste* modelis išsamiai atskleidžia tyrime dalyvavusių sveiką gyvenimą propaguojančių asmenų saviugdą patirtis ir supratimą. Kadangi saviugda grindžiama patirtiniu mokymusi, atlikto tyrimo ataskaita gali būti naudojama kaip praktinis metodinis vadovas saviugdai ir sveika gyvenimo besidomintiems asmenims.

Disertacijos rezultatų mokslinis aprobavimas

Disertacijos tema paskelbtos publikacijos šiuose recenzuojamuose periodiniuose leidiniuose:

1. Vaivada, S. (2014). Saviugdą, kaip asmenybės savikūros proceso, įprasminimas humanizmo koncepcijoje. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 5 (1), 112–116.
2. Vaivada, S. (2013). Saviugdą turinio komponentų teorinis pagrindimas. *Homo-Societas-Technologiae*, 1 (1), 17–21.
3. Vaivada, S. (2012). Saviugdą koncepto pagrindimas edukologijos požiūriu. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 4 (37), 93–100.
4. Vaivada, S. (2012). Savivaldžiai besimokančiojo charakteristikos mokymosi visą gyvenimą kontekste. *Profesinės studijos: teorija ir praktika*, 10, 116–121.
5. Vaivada, S., Blinstrubas, A., Mockevičienė, D. (2012). Skirtingų lygių asmeninių žinių fenomenai asmenybės dimensijose: asmenybės saviugdą kontekstas. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 3 (1), 255–266.
6. Vaivada, S., Blinstrubas, A., Mockevičienė, D. (2011). Management of Knowledge Oriented Towards Self-Development of a Personality. *Socialiniai tyrimai*, 1 (22), 79–94.

Disertacijos tema skaityti pranešimai šiose tarptautinėse mokslinėse konferencijose:

1. Vaivada, S. (2015). Saviugda – kaip asmenybės transformacijos procesas: sveikos gyvensenos kontekstas. *Studies in Modern Society*. Šiauliai: Šiaurės Lietuvos kolegija, vasario 26 d.
2. Vaivada, S. (2014). Asmens dalyvavimo NVO sveikos gyvensenos ugdyme sukuriamos prielaidos asmenybės saviugdai. *Sistemoteorinės profesinio rengimo kaitos dimensijos. Žmogaus darnos ugdymo siekis profesinio rengimo programose*. Kaunas: Šv. Ignaco Lojolos kolegija, Vytauto Didžiojo universitetas, lapkričio 28 d.
3. Vaivada, S. (2014). Sveikos gyvensenos įtaka asmens sveikatai ir gyvenimo kokybei: kokybinė atvejų analizė. *Social Welfare in the interdisciplinary Approach*. Šiauliai: Šiaulių universitetas, balandžio 24–25 d.
4. Vaivada, S. (2014). Asmenybės saviugdos charakteristikos humanizmo ir egzistencinio humanizmo koncepcijose. *Studies in Modern Society*. Šiauliai: Šiaurės Lietuvos kolegija, vasario 21 d.
5. Vaivada, S. (2013). Holistiniu principu grindžiamos sveikos gyvensenos komponentai. *Sistemoteorinės profesinio rengimo kaitos dimensijos. Žmogaus darnos ugdymo siekis profesinio rengimo programose*. Kaunas: Šv. Ignaco Lojolos kolegija, Vytauto Didžiojo universitetas, lapkričio 30 d.
6. Vaivada, S. (2011). Asmeninių žinių valdymu grindžiama asmenybės saviugda: visuomeninės švietėjiškos organizacijos Baltijos „Gyvenimo menas“ perteikiamų žinių realizavimo asmeniniame žinių valdymo lygmenyje fenomenologinė analizė. *Salus. Societas. Scientia*. Šiauliai: Šiaulių valstybinė kolegija, gegužės 6 d.

Disertacijos tema skaityti pranešimai šiose respublikinėse mokslinėse konferencijose:

1. Vaivada, S. (2015). Asmenybės saviugda dalyvaujant nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdymo veiklose. *Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būti Vydūno keliu*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
2. Vaivada, S. (2014). Apsisprendimo teorijos pritaikomumas sveikos gyvensenos ugdymo(si) praktikoje. *Vaikų sveikatinimo metai: iššūkiai ir perspektyvos*. Palanga: Vaikų reabilitacijos sanatorija „Palangos gintaras“.
3. Vaivada, S. (2013). Holistinis požiūris į sveiką gyvenseną: kokybinė atvejų analizė. *Sveikatingumo metai: iššūkiai ir perspektyvos*. Šiauliai: Šiaulių universitetas, spalio 25 d.

Disertacijos struktūra. Disertaciją sudaro įvadas, keturi skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. Literatūros sąrašą sudaro 328 šaltiniai. Disertacijos apimtis – 162 puslapiai (be priedų), 6 paveikslai, 61 lentelė, 2 priedai

1. SAVIUGDOS KONCEPTAS: EDUKOLOGIJOS POŽIŪRIS

1.1. Saviugdgos samprata ir charakteristikos

Apibrėžti saviugdgos sąvoką edukologijos požiūriu sunku dėl šio koncepto daugiareikšmiškumo. Atkreiptinas dėmesys, kad Lietuvos edukologai saviugdgos sąvokai nusakyti vartoja ir kitus terminus: *ugdymasis* (Šalkauskis, 1992; Laužikas, 1993; Bitinas, 2004; Stulpinas, 2005) arba *savikūra* (Stoškus, 1992; Bagdonavičius, 1995; Dildienė, 1995). Be minėtų sinonimiškų terminų, vartojama ir daugelis kitų įvardijančių atskirus *saviugdgos* turinio komponentus, pavyzdžiui, *saviaukla*, *savimoka*, *savilava*, *savišvieta*, arba įvairiais aspektais apibūdinančių *saviugdgos* fenomeną: *saviraiška*, *savireguliacija*, *savianalizė*, *savistaba*, *savikontrolė*, *saviaktualizacija*, *savivertė* (savęs vertinimas), *savigarba*, *savikritika*, *savitvarda*, *savižina* ir kt.

Analizuojant *saviugdgos* atitikmenis kitose kalbose (angl. *self-education*, vok. *Selbstbildung*, rus. *самообразование*) pastebėta, kad pirmoji šių sudurtinių žodžių dalis (angl. *self*, vok. *selbst*, rus. *сам*) semantiniu požiūriu pažymi aktyvų veiklos atlikėjo vaidmenį ir yra siejama su tokiais asmenybės savybėmis ir dvasinio gyvenimo formomis, kaip savarankiškumas (*self-reliance*, *Selbstständigkeit*), saviraiška (*self-expression*, *Selbstexpression*), savaveiksmiškumas (*self-activity*, *Selbsttätigkeit*), saviveiklumas (*self-activity*, *Selbsttätigkeit*), savireguliacija (*self-regulation*, *Selbstregulation*) (šių terminų atitikmenys anglų ir vokiečių kalbomis paimti iš Jovaišos (2007) parengto *Enciklopedinio edukologijos žodyno - aut. pastaba*). Vokiškoje ir anglosaksiškoje mokslinėje tradicijoje konstruktas *selbst / self* nusako sąvoką, kurią socialinių tyrimų atstovai vartoja kaip dalinį sinonimą terminui *identitetas* (Never, 2009) išreikšti (*selbst / self* lietuvių kalboje atitinka sąvoką *savastis – aut. pastaba*). Minėtasis konstruktas, kaip ir sąvokos *identitetas* bei *asmenybė*, yra vienas svarbiausių mokslo disciplinose, ieškančiose atsakymų į žmogaus vystymosi probleminius klausimus (Müller, 2011) ir charakterizuojamas kaip: diferencijuotas, tačiau organizuotas vientisumas išgyvenant išorinį pasaulį; tęstinumas ir kryptingumas išliekant pačiu savimi krizių ir esminių pokyčių metu; visybiškumas (Lohauß, 1995; cit. Never (2009)). Aptinkama nuomonė (Fend, 1994; cit. Reichenbach (1999)), kad *selbst / self* reikia traktuoti kaip episteminių institutą, orientuotą į mūsų pačių vidinį pasaulį ir suvokimą, kuris yra socialiai įtakotas ir įtakoja socialinį *selbst / self* charakterį. Šis suvokimas yra dinamiškas, nukreiptas į kaitą, į didėjimą, į idealo siekį bei savyje talpinantis asmeninius projektus (*personal projects*) bei pageidaujamo *selbst / self* metmenis, galinčius tapti savęs tobulinimo tikslais.

Kita termino *saviugda* semantinė struktūrinė dalis *ugdymas* reiškia edukologinę kategoriją, apimančią auginimą, švietimą, mokymą, lavinimą, auklėjimą, formavimą (Jovaiša, 2007). *Ugdymo* terminą į lietuvių pedagogikos mokslą įvedęs Šalkauskis (1992) nurodo, kad lietuvių kalboje *ugdyti* reiškia *daryti*, kad kas *augtu*, *ūgėtu*, eitų aukštyn, o tobulinimo linkmė, vedanti aukštyn, ugdymui, minėto mokslininko teigimu, yra esminė. Anglų kalbos terminas *education* lietuvių kalba, be sąvokos *ugdymas* reiškia dar tris sąvokas, išreikštas terminais *švietimas*, *lavinimas*, *auklėjimas* (Bitinas, 2010). Tokius pačius angliškojo termino *education* atitikmenis lietuvių kalba galima aptikti ir Jovaišos (2007) parengtame *Enciklopediniame edukologijos žodyne*. Todėl semantinei *ugdymo* termino reikšmei apibrėžti šiame tyrime pasitelkiamas

atitikmuo vokiečių kalboje – sąvoka *Bildung*, tiksliausiai apibūdinanti terminų *ugdymas* bei *saviugda* kilmę ir sąsajas. Būtina paminėti, kad Lietuvos edukologijos klasikai Šalkauskis (1992), Laužikas (1993) ir Jovaiša (2007) kaip *ugdymo* termino atitikmenį vokiečių kalboje nurodo terminą *Erziehung*, kuris taip pat reiškia kitą edukacinę kategoriją – *auklėjimas*. Todėl lietuviškuose mokslo šaltiniuose dažnai aptinkamas aiškinimas, kad sąvoka *ugdymas* vokiečių kalboje atitinka terminą *Erziehung im breiten Sinne*, kuris lietuviškai reiškia *auklėjimas plačiąja reikšme* (tokį terminą iki XX a. devintojo dešimtmečio vartojo ir Lietuvos edukologai, kol jis, Laužiko siūlymu, pakeistas terminu *ugdymas* (Bitinas, 2010) - *aut. pastaba*). Dabartiniame Europos švietimo informacijos tinklo (*Eurydice*) parengtame daugiakalbiame Europos švietimo sistemų tezaure (*Thesaurus for Education Systems in Europe – TESE*) baziniam *ugdymo* terminui (angl. *education*) tezaure TESE vokiečių kalba pateiktas atitikmuo *Bildung*.

Analizuojant vokiškosios sąvokos *Bildung* istorinę genezę, aptinkama, kad tik nuo XVIII a. pab. ši sąvoka tapo kertine vokiečių pedagogikoje (Diederich, Tenorth, 1997), vis labiau įsigalėjo vokiečių kalboje *ugdymui* apibrėžti bei reikė žmogaus pavidalinimą bei formavimą pagal tam tikrą siekiamą paveikslą dvejopa prasme: 1) paveikslas, pavidalas tam tikro siekiamo konkretaus tikslo ir 2) pavidalas tam tikros neapbrėžtos dvasinės visybės (Laužikas, 1993). Tačiau esminė *Bildung* idėja – tai vokiečių kultūrine patirtimi grįsta žmogaus dvasinio tobulėjimo koncepcija, pačia bendriausia prasme reiškianti apmąstymus apie atskiro žmogaus bei žmonijos judėjimą iš pradinio taško į išbaigto egzistencinio tobulumo, arba tiesiog *laimės*, būseną, dažniausiai nusakomą Herderio *harmoningo žmogaus* arba Schelingo *vientiso žmogaus*, Novalio *išbaigto žmogaus* kategorijomis (Lazdynas, 2002). XVIII a. terminui *Bildung* Kant (1724–1804), Humboldt (1767–1835) ir Hegel (1770–1831) šalia pagrindinės priskyre ir visiškai naują – *saviugdą* reikšmę atitinkančią dimensiją. Kant (1990) *Bildung* įvardija kaip laisva valia veikiančio žmogaus būtinybę, kaip sąlygą asmeninio sprendimo formavimuisi. Humboldt (1792/1960) požiūriu, *Bildung* suprantamas kaip sužadėjimas žmogaus turimų galių, kurių valdymas pasireiškia per pasaulio pažinimą ir per paties ugdytinio nusistatytą asmenybės idealo siekimą. *Bildung*, vieno žinomiausių pedagogikos teoretikų požiūriu, apibūdinamas ir kaip aktyvus procesas, kuriame besiuogdantis asmuo yra subjektas, o ne įvykių objektas. Šia prasme *Bildung* reiškia asmenybės vystymąsi visomis prasmėmis. Visos žmogaus galios, Humboldt (1792/1960) teigimu, turi būti tarpusavyje subalansuotos, o žmogaus pašaukimas turi būti aukščiausias ir proporcingiausias savo galių apjungimas. Humboldt *Bildung* sampratoje taip pat išreiškia idėją, kad žmogus turi suvokti savo pašaukimą, kuris glūdi pačiame žmoguje, jo žmogiškoje idėjoje, ir turi maksimaliai subrandinti savo žmogiškumą, t. y. ne atsisakyti savo asmeniškumo, bet priešingai – maksimaliai išvystyti savo individualius gebėjimus ir juos, pakylėtas į meistriškumo lygį, kūrybiškai panaudoti tarnaujant žmonijai, visuomenei, kuri neturi jokių kitų interesų, kaip tik jos dalių egzistencinė darna. Humboldt nuomone, tokį tikslą žmogus pasiekia, kai į savo žmogiškąją formą sutalpina žmonijos sukauptą dvasinį turinį, įkūnija žmogiškumo idėją ir tampa žmonijos idėjos reiškiu – mažyte žmonija (Lazdynas, 2002). Hegel (1997) pabrėžia, kad ugdydamasis individas tampa tuo, kas jis yra savyje, o *saviugda* yra tai, kieno dėka individas įgyja vertę ir tikrovę. Todėl žmogus turi tiek

tikrovės ir galios, kiek yra išsiugdęs. Remiantis Gadamer (1990, cit. (Lazdynas, 2002) išvalgomis galima teigti, kad, Hegel požiūriu, žmogus kaip dvasinė būtybė iš prigimties nebūna toks, koks jis turi būti, todėl jis privalo atsiriboti nuo to, kas duota iš prigimties, ir tapti tokiu, koku jis turi būti. Iš individualios gamtinės būtybės žmogus tampa visuotine dvasine būtybe. Šis tapsmas ir yra *Bildung* – priemonė ir kelias, kuriuo žmogus iš prigimtinio būvio pereina į dvasinį (Lazdynas, 2002).

Apibendrinant termino *Bildung* semantinę genezę verta akcentuoti, kad šios sąvokos, kuri vokiečių kalboje, be reikšmės *ugdymas*, turi ir kitų (*sudarymas, sukūrimas, švietimas, lavinimas, mokslas*) reikšmių, semantika susijusi su senosios vokiečių kalbos terminais (*Bildunga, Schöpfung (su)kūrimas, Bildnis (portretas), Gestalt (forma, pavidalas)*), apibūdinančiais žmogaus formavimosi, *buvimo žmogumi* formas, jo protinius gebėjimus. *Bildung* sąvoka reiškia procesą (*ugdytis*), taip pat ir būseną (*būti išugdytam*). Jei antroji termino *Bildung* reikšmė siejama su aiškiai apibrėžtu ugdymo idealu, kurio siekiama ugdymo procese, tai pirmoji *Bildung* definicija yra tinkamesnė apibūdinti modernią, dinamišką ir holistinę ugdymo koncepciją, siejamą su visą gyvenimą trunkančiu žmogaus vystymosi procesu. Pastaroji ugdymo samprata, išreiškianti *saviugdės* dimensiją, ypač akcentuojama vokiečių edukologų darbuose (Kössler (1989); Klafki (1991); Lenzen (1997); Schäfer (2001); Tiersch (2004); Vollmer (2005); Arnold (2010); Carlsburg, Wehr (2010)). Nepaisant visų definicijų, vis dar aptinkama nuomonių (Reichenbach, 1999), kad *Bildung* tiksliai samprata išlieka neapibrėžta, o jos atskleidimas bus aktualus tol, kol žmonės bus orientuojami į savęs formavimą (į *saviugdą – aut. pastaba*).

Analizuojant *saviugdės* sampratą šių dienų edukologų darbuose aptinkamos trys skirtingos šio koncepto charakteristikos: 1) *saviugda* – ugdymo siekinys ir rezultatas; 2) *saviugda* – ugdymo forma ir priemonė; 3) *saviugda* – asmenybės tobulėjimo procesas (žiūrėti 1 lentelę).

1 lentelė. Skirtingos *saviugdės* charakteristikos

| KONCEPTO CHARAKTERISTIKA | ILIUSTRUOJANTYS TEIGINIAI | AUTORIUS (-IAI) |
|--|---|--|
| Saviugda – ugdymo siekinys ir rezultatas | Saviugda – tai refleksyvių ir transformatyvių mokymosi procesų rezultatas. | Arnold (2010) |
| | Ugdytinio gyvenime išskiriami trys svarbūs tarpniai: 1) iš pradžių eina tarpnis, kuriame turi vietos tik ugdymas, o sąmoninga <i>saviugda</i> dar nėra galima (tai yra pradinis tarpnis ugdytinio gyvenime); 2) paskui ateina vidurinis tarpnis, kuriame ugdymas susipina su <i>saviugda</i> ; 3) baigiamuoju tarpniu yra tik <i>saviugda</i> . | Šalkauskis (1992) (Šalkauskis vartojo ugdymosi terminą – aut. pastaba) |

| KONCEPTO CHARAKTERISTIKA | ILIUSTRUOJANTYS TEIGINIAI | AUTORIUS (-IAI) |
|---|---|--|
| Saviugda – ugdymo siekinys ir rezultatas | Bet koks ugdymas iš tiesių yra ir asmeninis formavimosi procesas. | Böhm (1994) |
| | Ugdymas – tai procesas, trunkantis visą gyvenimą bei grindžiamas atsakomybe už savo mąstymą, veiksmus, elgesį ir ateitį. Ugdymas taip pat apima saviugdą bei savęs atradimą, kur reikšmingi tampa esami (atitinkami) besiuogančiojo poreikiai. | Carlsburg, Wehr (2010) |
| | <i>Asmenybės ugdymą nusako kritiškas saviveiklumas, orientuotas į maksimaliai gero, sėkmingo gyvenimo paveikslą, kuriame asmuo randa savo kryptį.</i> | Tiersch (2004) |
| Saviugda – ugdymo forma ir priemonė | Saviugda – tai ugdymo forma, vykstanti per gabumų potencialo, asmeninių (tokių kaip nuostatos ir savireguliacija) ir išorinių faktorių sąveiką bei sudaranti prielaidas ugdytinio atitinkamų gebėjimų plėtotei. Tam reikalinga aktyvi ugdytinio sąveika su aplinka, kurioje jis turi prisitaikyti. | Atli (2008) |
| | Saviugda – tai ugdomoji veikla, kurioje pabrėžiama paties individo atsakomybė bei reflektyvus sumanymas pažinti patį save. | Beisenherz (1999) |
| | Saviugda yra ne tik ugdymo apvainikavimas, bet ir jo priemonė, todėl prieš saviugdai įgyjant visai savarankišką reikšmę, ji turi eiti ugdomąją priemonę pačiam ugdymui. | Šalkauskis (1992) (Šalkauskis vartojo <i>ugdymosi</i> terminą – aut. pastaba). |
| | Ugdymo idėją galima nusakyti šiomis pagrindinėmis tezėmis (šiuo tyrime pateikiamos trys pirmosios tezės – aut. pastaba): 1. Ugdymas siejamas su saviveiklumu. Neįmanoma būti išugdytam, ugdytis reikia pačiam; 2. Ugdymas vyksta dėl individualių prasmų atradimų arba praradimų. Prasmę įmanoma atrasti tik pačiam, o ne kažkam tarpininkaujant; 3. Prasmė kyla ne tik iš to, kas sužinoma ar veikiama, tačiau dar labiau iš to, kaip tai, kas sužinoma ar veikiama, sugrupuojama ir priskiriama tam, kas iki šiol buvo sužinota ir veikta. Šiuo atžvilgiu ugdymo procese derinama jau turima individuali patirtis su naujai įgyta dabartinės situacijos patirtimi, kas reiškia teigiamus arba neigiamus santykius su savo istorija. | Schäfer (2001) |

| KONCEPTO CHARAKTERISTIKA | ILIUSTRUOJANTYS TEIGINIAI | AUTORIUS (-IAI) |
|---|---|-------------------------------|
| Saviugda – asmenybės tobulėjimo procesas | Saviugda – tai kryptingas tobulėjimas, kai žmogus, adekvačiai įvertinęs savo asmeninį lygį ir galimybes, pats nusistato tobulėjimo kryptį, išsikelia tikslus, pasirenka priimtinus ugdymosi būdus ir aktyviai siekdamas užsibrėžto tikslo tobulina savo asmenybę, plečia ir gilina žinojimą bei tobulina veiklos būdus. | Baublienė (1998) |
| | Saviugda – tai sąmoningas, kryptingas paties individo autonomiškai reguliuojamas, valdomas ir kontroliuojamas pažinimo procesas, nukreiptas į visapusišką savo asmenybės įvairių (psichinių, intelektinių, dorovinių ir kt.) savybių tobulinimą pagal reikšmingus vertybių modelius, įvairių gebėjimų ir įgūdžių, reikalingų pažangai užtikrinti, socialinei aplinkai ir žmogaus praktinei veiklai tobulinti, lavinimą. | Bulajeva (2001) |
| | Saviugda apima sąmoningą procesą, susijusį su savęs pažinimu, gyvenimo prasmių suvokimu, savo elgesio keitimu, vertybių formavimu ir mokymusi nuolat save tobulinti, kuriant darinius santykius su aplinka. | Kolbergytė, Indrašienė (2013) |
| | Saviugda – tai nuolatinis asmenybės vystymasis, kuriame kiekvienas žmogus prisiima atsakomybę už savo gyvenimą. | Müller (2002) |
| | Saviugda – tai sąmoningos asmens pastangos, kurių tikslas – slopinti bei šalinti savo trūkumus ir analogiškai tobulinti jau turimas teigiamas savybes bei ugdyti naujas. Esminis momentas yra tas, kad saviugda – sąmoninga, kryptinga ir sisteminga veikla. | Spurga (1999) |

Vadovaujantis pirmuoju požiūriu (žiūrėti 1 lentelę), iškeliami ugdymo ir saviugdos integralumo idėja ir akcentuojama, kad svarbiausias ugdymo tikslas – parengti ugdytinį kompetentingai saviugdai. Tiek ugdymo, tiek saviugdos tikslas yra visų žmogaus vidinių galių darnos siekimas, todėl bet koks ugdomasis poveikis yra susijęs su saviugdos bei savęs formavimo procesu, savarankišku tobulėjimu (Böhm; 1994; Arnold, 2010), o aukščiausias ugdymo ir saviugdos integracijos laipsnis pasiekiamas tuo atveju, kai ugdymas susilieja su saviugda, kai saviugda tampa sudėtine asmenybės dalimi (Laužikas, 1993). Nors ontologiškai *saviugda* yra tam tikras *ugdymo* vientisumo užtikrinimas per saviplėtotę ir savievoliuciją (Шуклина, 1999), visgi ugdymo prasmingumas slypi jo tendencijoje pasidaryti nebereikalingam. Todėl bet koks ugdymas turi baigtis saviugda (Šalkauskis, 1992; Arnold, 2010; Carlsburg, Wehr, 2010). Pagal tai, kaip ugdytinis savarankiškėja, kiek ugdymo procese

atsiranda vietos saviugdai, išskiriami skirtingi etapai. Pradiniame etape ugdytinis yra tik veikinys, viduriniame – veikinys ir veiksnys, baigiamajame – tik veiksnys (Šalkauskis, 1992). Kitaip tariant, mokydamiesi saviugdos, besiuogdantieji palaipsniui pereina nuo pedagoginio mokymosi modelio prie andragoginio (Knowles, 1988; Bulajeva, 2001), nuo ugdymo – prie saviugdos.

Antroji saviugdos koncepto charakteristika (žiūrėti 1 lentelę) grindžiama įžvalga, kad saviugda yra ugdymo forma ir priemonė. Šiuo atveju įvairiose ugdymo problematikos sprendimų paieškose išryškintas ugdytinio savarankiškumas, atsakomybė ir gebėjimas reflektuoti (Beisenherz, 1999). Pabrėžiama, kad saviugda, kaip ugdymo forma, galima ugdytiniui aktyviai sąveikaujant su aplinka, yra veikiamą įvairių vidinių ir išorinių veiksnių (Atli, 2008) bei turi būti ugdomąja priemone pačiam ugdymui (Šalkauskis, 1992). Visos kitos individą įgalinančios prielaidos yra siejamos su edukacine intervencija ir yra antraeilės ugdymo procese (Arnold, 2010), nes žmogus, tikraja to žodžio prasme, yra ne ugdomas, bet ugdo save pats (Schäfer, 2001; Vollmer, 2005).

Tikslingiausiai pirminę *Selbstbildung* idėją įprasminanti trečioji saviugdos charakteristika (žiūrėti 1 lentelę) nusako nuolatinį, kryptingą, sąmoningą, sistemingą, paties individo valdomą tobulėjimo procesą, asmenybės vystymąsi, kuriame pats žmogus prisiima atsakomybę už galutinius rezultatus ir savo gyvenimo kokybę. Nors aptinkama nuomonių, kad saviugda gali būti ir neorganizuota bei trumpalaikė, nebūtinai turinti ilgalaikius savęs kūrimo tikslus, aptariant saviugdą kaip nuolatinį asmenybės tobulėjimo procesą (Müller, 2002), šio požiūrio reikėtų atsisakyti. Apžvelgiant autorių, analizavusių įvairius saviugdos, kaip asmenybės vystymosi proceso, aspektus, darbus (Baublienė, 1998; Spurga, 1999; Bulajeva, 2001), galima išskirti bendrą nuomonę, kad asmenybės saviugdos procese išskiriami trys svarbiausi indikatoriai: *sąmoningumas*, *kryptingumas* ir *sistemingumas*. Taip pat būtina akcentuoti, kad saviugdos procese yra svarbus asmenybės keitimosi procesas teigiama linkme. Todėl saviugdą galima apibrėžti ir kaip asmenybę į aukštesnį lygmenį transformuojantį nuolatinio tobulėjimo procesą. Remiantis trečiąja analizuojamo koncepto charakteristika, saviugda suprantama kaip bendras asmenybės tobulėjimo procesas. Tačiau aptinkama mokslinių įžvalgų, kuriose diskutuojama apie konkretizuotą saviugdą. Pastarasis požiūris aptinkamas daugelio Lietuvos tyrėjų (Dadelo, 2000; Tubelis, 2001; Batutis, 2003; Kardelienė ir kt., 2009) mokslinėse įžvalgose, tyrimų objektu pasirinkusių konkrečios asmenybės dimensijos (dažniausiai fizinės) saviugdos problematiką. Kadangi yra skiriami skirtingi asmenybės būties būdai (Jovaiša, 2010), skirtingos žmogaus prigimtinės dimensijos (pvz., James (1890) ir Kozlov (Козлов, 2007) išskiria tris (materialinę, socialinę ir dvasinę), Vydūnas (1991) ir Covey (2007) – keturias (fizinę / kūno, proto / intelekto, socialinę / jausmų ir dvasinę), saviugdos konceptą tikslingiausia analizuoti kaip holistinį procesą bei sieti su visomis asmenybės savęs tobulinimo kryptimis.

Apibendrinant galima teigti, kad *saviugda*, kaip esminis edukologijos mokslo konceptas, siejamas su modernia, dinamiška ir holistine ugdymo(si) koncepcija, įprasminančia visą gyvenimą trunkantį žmogaus vystymosi procesą bei individualų asmenybės tobulė-

jimo kelią, kuriame svarbios tokios ypatybės, kaip sąmoningumas, atsakomybė, veiklos sistemingumas ir kryptingumas. Nors įvairių autorių išvalgose saviugda siejama su skirtingomis charakteristikomis (ugdymo siekinys ir rezultatas; ugdymo forma ir priemonė; asmenybės tobulėjimo procesas), šiame disertaciniame tyrime saviugda traktuojama kaip sąmoningas, kryptingas, sistemingas, paties besiuogdančiojo planuojamas, organizuojamas, valdomas ir kontroliuojamas tobulėjimo procesas, kuriame pats asmuo prisiima atsakomybę už tobulėjimo kryptį, tikslus, būdus ir galutinį rezultatą, siejamą su visų pagrindinių asmenybės dimensijų pozityviais pokyčiais ir asmeninio gyvenimo kokybe.

1.2. Saviugdos koncepto komponentai

Analizuojant saviugdos komponentus pastebėta, kad Lietuvos edukologai dažniausiai akcentuoja, jog saviugdą sudaro dvi (saviaukla ir savišvieta) arba trys (saviaukla, savišvieta ir savilava) (Bitinas, 2004) pagr. indinės dalys. Be minimų saviugdos komponentų, įvairiuose šaltiniuose aptinkama terminų, kurie priskiriami tam tikrai konkretizuotai saviugdai. Pavyzdžiui, enciklopediniame *Sporto terminų žodyne* (2002) šalia saviauklos ir savišvietos kaip fizinės saviugdos komponentas pateiktas terminas *saviranga*, apibūdinamas kaip savarankiška veikla, kuria sportininkas siekia fizinės ir dvasinės darnos, kaip fizinių ypatybių lavinimas, savišvieta, mitybos, darbo ir poilsio, režimo, sveikos gyvensenos taisyklių laikymasis.

Su dar didesniais sunkumais susiduriama siekiant aptikti saviugdos komponentus užsienio šalių edukologų mokslinėse išvalgose. Šiuos sunkumus sąlygoja sąvokos *saviugda* (angl. *self-education*, vok. *Selbstbildung*) šakninio žodžio *ugdymas* (angl. *education*, vok. *Bildung*) atitikmenys kitose kalbose. Todėl šiame disertaciniame tyrime vadovaujamas požiūriu, kad tiek ugdymo, tiek saviugdos tikslas yra visų žmogaus vidinių galių darnos siekimas, o ieškant atsakymo į klausimą, kas sudaro *saviugdos* turinį, yra orientuojamasi į pagrindinės edukologijos mokslo kategorijos *ugdymas* funkcijas. Nors ir šiuo atveju nėra bendros nuomonės. Šalkauskis (1992) išskiria tris pagrindines ugdymo funkcijas: auginimą-globojimą, lavinimą ir auklėjimą; Laužikas (1993) nurodo auginimą-globojimą, švietimą ir auklėjimą (švietimas, mokslininko teigimu, yra aukščiausioji ugdymo funkcija, skaidoma į lavinimą, mokymą ir prusinimą); Jovaišos (2007) teigimu, ugdymas apima auginimą, švietimą, mokymą, lavinimą, auklėjimą, formavimą. Remiantis pateiktomis ugdymo funkcijomis, tikslingiausia išskirti šiuos *saviugdos* turinio komponentus: *savimoką*, *saviauklą*, *savišvietą* ir *savilavą*.

Savimoka. Daugiausiai diskusijų keliantis saviugdos komponentas yra *savimoka*. Nors pačia bendriausia reikšme *savimoka* suprantama kaip savarankiškas žinių siekimas, mokėjimų ir įgūdžių lavinimas, tačiau šios sąvokos nereikėtų tapatinti su *savarankišku mokymusi* (angl. *independent learning*, vok. *selbständiges Lernen*). Laikomasi pozicijos, kad *savimoka* siejama su mokymosi procesu ir rezultatu, besimokančiojo autonomija, gebėjimu valdyti mokymosi procesą, iniciatyvumu ir veiklumu, nukreipiančiu siekti tikslų,

įgyti žinių, keisti savo elgseną bei derančiu su asmenybės vystymosi poreikiu, kai tuo tarpu savarankiško mokymosi sąvoka dažniausiai vartojama kiek platesne reikšme ir nebūtinai siejama su individualiu ar autonominiu mokymusi (Žydžiūnaitė ir kt., 2012 a). Todėl Lietuvos ir užsienio edukologų mokslinėse įžvalgose *savimokos* terminas labiau siejamas su *savaiminio*, *savikrypčio* ir *savivaldaus mokymosi* sąvokomis, išreiškiamomis per visiškai skirtingas kategorijas.

Savaiminis mokymasis (angl. *informal learning*, vok. *informales Lernen*) dažniausiai apibūdinamas kaip natūralus, kiekvieną dieną vykstantis mokymasis, apimantis žinių, supratimo ir įgūdžių siekimą. Kaip ir kitos besimokančiojo savarankiškumą pabrėžiančios mokymosi formos, savaiminis mokymasis siejamas su individualia iniciatyva, asmenine patirtimi, tačiau, skirtingai nei *savikryptis* ar *savivaldus*, *savaiminis* mokymasis traktuojamas kaip nesisteminis ir neorganizuotas, kylantis iš gyvenimiškos patirties, dažniausiai vykstantis atsitiktinai ir neapgalvotai, t. y. savaime ir be jokių papildomų pastangų (Laužackas ir kt., 2005; Tight, 2007; Jucevičienė, 2007; Žydžiūnaitė ir kt., 2012). Akcentuojama, kad savaiminis mokymasis sudaro didelę kiekvieno asmens mokymosi patirties dalį (Tight, 2007), vykdamas konkrečias funkcijas bei sprendžiant įvairias problemas kasdienėje gyvenimo, darbo ar mokymosi aplinkoje (Bartkevičienė, Žydžiūnaitė, 2011). Nors aptinkama nuomonių, kad savaiminis mokymasis yra (Foley, 2007) arba gali būti (Alonderienė, 2009) sąmoningas, tikslingiausia šiuo atveju būtų remtis Schugurensky (2000) įžvalga, kad savaiminis mokymasis, pasireiškiantis besimokančiojo sąmoningumu ir turintis konkretų tikslą, vadinamas *savikrypčiu* mokymusi, kuris, kaip ir *savivaldus* mokymasis, nepripažįsta nesąmoningo ir neplanuoto mokymosi idėjos (Žydžiūnaitė ir kt., 2012 b).

Reikia pripažinti, kad daugiausia *savimokos* sampratos interpretacijų aptinkama analizuojant kitų dviejų su *savimoka* siejamų terminų – *savikryptis* ir *savivaldus* mokymasis – skirtumus. Nors Knowles (1975) pasiūlytas terminas *self-directed learning* vartojamas keturiasdešimt metų, tačiau tenka konstatuoti, kad iki šių dienų nėra nusistovėjęs bendros šio reiškinio definicijos. Didelės sumaišties apibrėžiant terminus *savikryptis* ir *savivaldus* mokymasis, visų pirma, įnešė neteisingas terminų vertimas. Dauguma Lietuvos edukologų (Jucevičienė, 2007; Kvedaraitė, 2009; Juodaitytė, Kvedaraitė, 2010; Bartkevičienė, Žydžiūnaitė, 2010; Kazlauskienė ir kt., 2010; Leliūgienė ir kt., 2011) savo darbuose *self-directed learning* terminą verčia į *savivaldus mokymasis*, nors termino semantinė reikšmė, užkoduota anglosaksiškame pamatiniame žodyje *direct*, siejama su kryptimi. Vadinas, tiksliausias *self-directed learning* atitikmuo lietuvių kalboje būtų *savikryptis mokymasis*, tuo tarpu *savivaldų mokymasi* reikėtų sieti su *self-managed learning* atitikmeniu, anglų kalboje reiškiančiu mokymosi proceso vadybą. Ši įžvalga taip pat aptinkama Žydžiūnaitės ir kt. (2012 b) tyrimo rezultatuose, reprezentuojančiuose *savivaldaus mokymosi* charakteristikas veiklos ir universiteto aplinkose.

Su analogiška situacija susiduriama analizuojant ir kitų šalių edukologų darbus. Pavyzdžiui, vokiečių kalboje kaip termino *self-directed learning* atitikmuo dažniausiai varto-

jama sąvoka *selbstgesteuertes Lernen*, tačiau Behrmann ir Schwarz (2003) iš viso priskaičiuoja daugiau kaip 200 skirtingų definicijų, vartojamų *selbstgesteuertes Lernen* reikšmei apibrėžti bei tapatinamų su sąvokomis, turinčiomis kitą reikšmę. Dažniausiai vokiečių edukologų darbuose *savikryptis* mokymasis painiojamas su (Dietrich, 1999) autodidaktiniu mokymusi (vok. *autodidaktisches Lernen*), autonomišku mokymusi (vok. *autonomes Lernen*), saviorganizuotu mokymusi (vok. *selbstorganisiertes Lernen*), saviziiniu mokymusi (vok. *selbsbestimmtes Lernen*), savistabiu mokymusi (vok. *selbstersorgendes Lernen*), saviraiškiu mokymusi (vok. *selbstgestaltetes Lernen*). Tuo tarpu sąvokos, nusakančios mokymosi *savivada*, tokios kaip *Selbstmanagement* arba *Selbstführung*, vokiečių kalboje dažniausiai siejamos su asmenine lyderyste, o edukologų darbuose pasitelkiamas sinonimiškas terminas, lygiai taip pat, kaip ir savikrypčiam mokymuisi nusakyti – *selbstgesteuertes Lernen*.

Dar didesnių neaiškumų apibrėžiant savikryptį mokymąsi (angl. *self-directed learning*) įneša šio reiškinių skirtingų kategorijų, kurių parinkimas didžia dalimi ir nulemia neteisingą termino vertimą iš anglų kalbos, įvardijimas. Visas profesinėje literatūroje vartojamas *self-directed learning* sąvokas Knowles ir kt. (2007) sujungė į dvi skirtingas šio reiškinių sampratas: 1) savikryptis mokymasis traktuojamas kaip *savimoka*, kai besimokantieji geba kontroliuoti mechanizmus ir metodus bei naudotis jais, mokydamiesi konkretaus dalyko; 2) savikryptis mokymasis suvokiamas kaip asmeninė autonomija, kur autonomija reiškia tai, kad perimama mokymosi tikslų ir užduočių kontrolė ir prisiimama atsakomybė už mokymąsi. Tuo tarpu Reischmann (1997; 1999), išanalizavęs amerikiečių andragogų atliktus tyrimus ir publikuotus darbus, susijusius su *self-directed learning*, išskyrė keturias savikrypčio mokymosi kategorijas: 1) autodidaktinis mokymasis gyvenimo kontekste; 2) besimokančiojo kontroliuojamas mokymosi procesas; 3) mokymosi savivada; 4) asmeninė autonomija. Taigi, jei Knowles ir kt. (2007) išvalgose savikryptis mokymasis siejamas su besimokančiojo autonomišku bei mokymosi proceso kontrole, tai Reischmann (1997; 1999) išskirtose kategorijose atkoduojama ir savivaldžiam mokymuisi būdinga mokymosi proceso savivada.

Panašios nuostatos aptinkamos aptariant ir savikrypčio mokymosi vidines sąlygas, kur greta besimokančiojo polinkio į savarankiškumą (Knowles, 1975), gebėjimo susieti mokymąsi su gyvenimu (Gray, 2004), motyvacijos, išankstinio mokymosi turinio žinojimo, suteikiančio besimokančiajam galimybę jį susieti su turimomis žiniomis ir jų struktūromis bei pasirinkti mokymosi strategiją, pagrindinių koncepcijų žinojimo ir gebėjimo jas taikyti, prisitaikymo prie išorinių mokymosi sąlygų (Krüger, 2010) bei kitų savikrypčiam mokymuisi būdingų bruožų, pabrėžiama ir vadybinė *vadovavimo sau* kompetencija (Costa, Kallick, 2004), siejama su savęs valdymu, savistaba ir savęs keitimu. Vis dėlto šiame disertaciniame tyrime laikomasi pozicijos, kad mokymosi savivada tikslingiausia būtų priskirti ne savikrypčiam, bet savivaldžiam mokymuisi (angl. *self-managed learning*). Savivaldus mokymasis dažniausiai apibrėžiamas kaip vystymosi procesas, kuriame suaugęs besimokantysis prisiima visišką atsakomybę už savo mokymąsi, bei siejamas su savo mokymosi proceso valdymu (Peckham, 1995; Bennett, 2000). Nors savivaldžiai besimokančiajam dauguma priskiriamų bruožų, tokių kaip aktyvumas, gebėjimas numatyti mokymosi

perspektyvą, strategiškai mąstyti, susieti mokymąsi su kontekstu, prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, jausmus ir mokymąsi (Cunningham, 1999), yra tinkami ir savikrypčiam mokymuisi nusakyti, tačiau esminiu skiriamuoju bruožu reikėtų įvardyti gebėjimą valdyti mokymosi procesą (Bennett, 2000) bei prisiimamą atsakomybę už igaliniamą motyvuotam nuolatiniam mokymuisi ir tobulėjimui, siekiant numatytų mokymosi tikslų (Žydzžiūnaitė ir kt., 2012 b). Mokymosi proceso savivada *savivaldžiame* mokymesi siejama su atsakomybės prisiėmimu už sprendimus, susijusius: ką mokyti, kaip mokyti, kada mokyti, kur mokyti ir, visų svarbiausia, kodėl mokyti (Bennett, 2000). Todėl aptariant skirtingas mokymosi proceso dimensijas, tokias kaip mokymosi tikslas, strategija, turinys, struktūra (nuoseklumas), trukmė, laikas, partneriai, technikos ir metodai, mokymosi medžiaga, ištekliai, formos, mokymosi medijos ir kt., mokymosi tikslą ir strategiją, siejamus su mokymosi kryptimi, tikslingiausia priskirti *savikrypčiam* mokymuisi, tuo tarpu visas kitas dimensijas, kurios iš esmės nusako mokymosi savivadą, – *savivaldžiam* mokymuisi.

Saviaukla. Analizuojant saviauklos reikšmę ir turinį tenka pastebėti, kad pačia bendriausia prasme saviaukla suprantama kaip natūralus auklėjimo vyksmo tęsinys (Vaitkevičius, 1995) arba auklėjimo proceso dalinis atvejis (Bitinas, 2004), kuris įmanomas, kai asmuo ryžtasi vykdyti dvi pareigas – būti auklėtoju ir auklėjamoju (ugdytoju ir ugdytiniu). Todėl saviauklos procesą sudaro tie patys komponentai kaip ir auklėjimą (auklėjamieji veiksmai, reagavimas į juos, grįžtamoji informacija, sprendiniai), jis pavaldus bendriems auklėjimo dėsningumams (Bitinas, 2004).

Auklėjimo paskirtis edukologijoje interpretuojama įvairiai, tačiau dažniausiai ji siejama su (Aramavičiūtė, 2005; Jovaiša, 2011): 1) žmonių gyvenimo sudvasinimu, socialiniu ir doroviniu brandinimu; 2) asmens santykiais, veikla, elgesiu. Pirmu atveju *saviauklą* galima įvardyti kaip specifinę žmogaus veiklą, nukreiptą į savo dvasinio pasaulio tobulinimą (Jovaiša, 2003), antru – kaip paties asmens siekį ir pastangas išlavinti tam tikras savo ypatybes ir nuslopinti neigiamus bruožus (Laužikas, 1993).

Nors saviugdos problematiką analizavusių edukologų nuomonės dėl saviauklos apibrėžimo skiriasi, tačiau dėl vieno dalyko yra sutariama: saviaukla – tai *sąmoningas* auklėjamasis poveikis pačiam sau (Jakavičius, 1998; Jovaiša, 2003; Bitinas, 2004; Jovaiša, 2007). Minimo poveikio raiškos požymis – savimonės plėtotė žmogui suvokiant ir vertinant save kaip asmenybę (Bitinas, 2004). Edukologijos mokslui priskiriamuose žodynuose (Jovaiša, 2007) kaip asmenybės tobulinimosi metodai nurodomi šie saviauklos būdai: transdukcija (kito asmens elgesio būdų nekritiškas perėmimas), savistaba ir savikritika, savivalda, savitvarda, išipareigojimai, saviataskaita, savidrausmė (įsakymas sau, nurodymas sau, prisivertimas), savitaiga, kontempliacija (intelektinis emocinis vertybių pranašumų svarstymas ir išgyvenimas). Saviauklos (kaip ir kitų saviugdos komponentų) raidai didžiausią reikšmę turi skirtumas tarp *idealojo* „aš“ (nuomonė, koku žmogumi norėtų tapti) ir *realiojo* „aš“ (nuomonė apie save dabartiniu metu) (Bitinas, 2004).

Diskusijose apie skirtingas saviauklos rūšis, skirtingus lygius aptinkama nuomonių, kad saviaukla gali būti ir neįsisąmoninta, neorganizuota, trumpalaikė ir neprivalo būtinai

turėti teigiamą savęs keitimo tikslą. Vis dėlto, analizuojant saviuklą kaip saviugdos komponentą, tikslingiausia remtis požiūriu (Jovaiša, 2003), kad saviukla iš esmės yra savo teigiamų savybių ugdymas, kitaip ji taptų savidarka; ji gali būti trumpalaikė ir ilgalaikė, tačiau daugiau ar mažiau sąmoninga, tikslinga bei organizuota.

Savišvieta ir savilava. Pačia bendriausia prasme *savišvieta* suprantama kaip laisvalaikio forma, skiriama savo intelektui plėtoti (Jovaiša, 2007), arba kaip žinių papildymo būdas bei priemonė paties individo iniciatyva (Spurga, 1999). Ji plečia asmens akiratį, formuoja jo pasaulėžiūrą, santykius su tikrove ir pačiu savimi. Dažnai *savišvieta* suprantama ir kaip individualus darbas: knygų, žurnalų, laikraščių skaitymas, paskaitų klausymas, savarankiškas gilinimasis, domėjimasis įvairiomis sritimis. Tuo tarpu *savišvieta* kaip saviugdos komponentas yra kryptinga, sisteminga, daugiausia paties subjekto reguliuojama pažinimo veikla, kuria plečiama besiuogančiojo erudicija, didinamos proto galios, padedančios sėkmingai spręsti visuomenės keliamus uždavinius (Vaitkevičius, 1995; Stulpinas, 1996; Spurga, 1999). Todėl svarbiausi savišvietos tikslai – lavinti protą, plėsti intelektinį akiratį, įgyti kuo daugiau naudingų žinių (Bagdonavičius, 1995).

Kitas saviugdos komponentas – *savilava* – apibūdinamas kaip niekieno nevadovaujamas, savarankiškas savo intelektinių galių (žinių, mokėjimų ir įgūdžių) vystymas, tobulinimas (Jovaiša, 2007). Kadangi Lietuvos edukologijos srities mokslininkai nėra sutarę dėl *lavinimo* apibrėžimo, ta pati painiava atsiranda mėginant apibrėžti ir *savilavą*. Analizuojant ugdymo pagrindines funkcijas, aptinkamos dvi skirtingos nuomonės dėl lavinimo: 1) pirmu atveju lavinimas įvardijamas kaip ugdymo komponento *švietimas* viena iš funkcijų (Laužikas, 1993); 2) antru atveju – kaip *auklėjimo* struktūrinė dalis (Jovaiša, 2011). Remiantis pateiktais atvejais *savilavą* reikėtų įvardyti kaip *savišvietos* arba *saviuoklos* komponentą.

Kadangi *saviuoklos* pagrindą sudaro įvairūs auklėjamieji veiksmai, nukreipti į save bei orientuoti į dvasinį, socialinį ir dorovinį asmenybės augimą, o *savišvieta* siejama su žinių kaupimu, tai *savilavą* kaip procesą, tapatinamą ne tik su žinių kaupimu, bet ir mokėjimų, įgūdžių vystymu bei tam tikra besiuogančiojo veiklos kultūra, tikslingiausia išskirti kaip atskirą saviugdos komponentą, padedantį asmenybei kryptingai siekti užsibrėžtų saviugdos tikslų.

Apibendrinant galima teigti, kad asmenybės saviugdą edukologijos požiūriu reikėtų vertinti kaip daugiakomponentį konceptą, kurio turinio skirtingos struktūrinės dalys papildo viena kitą holistiniame asmenybės savikūros procese. Savimoka siejama su autonominiu, kryptingu mokymosi procesu ir jo savivada, su saviuoklos pagalba formuojamos teigiamos, *idealiajam „aš“* priskiriamos asmenybės savybės, persvarstomos ir atsirenkamos vertybės, kuriami santykiai su kitais ir pačiu savimi, išsiugdomas dvasingumas. Tuo tarpu savišvietos ir savilavos dėka yra papildomos besiuogančiojo žinios tam tikroje konkrečioje srityje, vystosi veiklos discipliniškumas ir kultūra. Kadangi asmenybės saviugdai, kaip procesui, būdingas kryptingumas, sistemingumas, besiuogančiojo savarankiškumas, sąmoningumas ir atsakomybė už galutinį rezultatą, bet koks ugdomasis poveikis sau, išpildantis minimas sąlygas, gali būti įvardijamas saviugdos turinio komponentu.

2. ASMENYBĖS SAVIUGDOS PROBLEMATIKA SKIRTINGOSE KONCEPCIJOSE

2.1. Saviugdos, kaip asmenybės savikūros, įprasminimas humanizmo koncepcijoje

Humanizmo koncepcijos centrinė figūra – žmogus kūrėjas (lot. *homo creator*), susikuriantis save ir savo pasaulį. Kadangi žmogaus gyvenimas šioje koncepcijoje traktuojamas kaip nuolatinis augimas ir menas (Fromm, 1990; 2008 a, b), kūrybos objektu humanizme išskiriama ne viena ar kita konkreti veikla, o visas žmogaus gyvenimas – to, kas potencialiai duota, vystymo procesas (*antropologinio humanizmo nuostata*), arba žmogiškųjų problemų, kylančių iš skirtumo tarp žmogiškų siekių ir ribotumų tarp to, kuo žmogus yra, ir to, kuo jis norėtų arba galėtų būti, sprendimas (*egzistencinio humanizmo nuostata*). Laikantis pozicijos, kad žmogaus galimybės yra beribės, kūryba apibūdinama kaip forma žmogaus kovos prieš viską, kas jį riboja (May, 2010), žmogaus siekis išreikšti save, atskleisti savo galimybes (Rogers, 2005). Taip vadinamame gyvenimo mene žmogus įvardijamas ne tik kaip *kūrėjas*, bet ir kaip *savo kūrybos objektas* (Fromm, 2008 b), todėl žmogus susikuria save pasirinkdamas, atrasdamas ir atskleidždamas bei nusprenddamas, kas jis bus (Frankl, 2008; Maslow, 2011).

Humanistines nuostatas įprasminančiose teorijose viena pagrindinių sąlygų, keliamų asmenybės savikūrai, – laisva žmogaus valia. Pats žmogus turi norėti užsiimti savikūra bei siekti užsibrėžto tikslo. Žmogui yra duota būti laisvam, nes laisvė yra tai, kas skatina kurti save bei sudaro prielaidas pasirinkimui. Kiekvienas žmogus yra laisvas neišvengiamai ir neatšaukiamai, ir ši laisvė prilyginama žmogaus būties esmei (Heideger, 1992). Laisvos valios kilmė iš savęs pačios parodo kiekvieno žmogaus unikalumą ir neprilygstamą vertę, o visiška savo laisvės išraiška reiškia nuolatinį rinkimąsi. Savo laisvos valios priėmimas ir suvokimas tuo pačiu reiškia brandą, gebėjimą gyventi visavertį gyvenimą (Koestenbaum, Block, 2009). Todėl tik naudodamasis laisva valia žmogus gali ugdyti save bei kurti savo asmenybę.

Humanizmo koncepcijoje išreiškiamas požiūris, kad laisvė asmenybės savikūros procese yra ne tik prigimtinė dovana, suteikianti žmogui galimybę rinktis, bet ir atsakomybė už savo pasirinkimus, t. y. už tai, kokį save žmogus susikuria. Atsakomybė už savo veiksmus ir pasirinkimus traktuojama ne tik kaip pageidautina asmenybės laikysena, svarbiausia, kad tik taip pripažįstama žmogaus egzistencija, tiesiogiai kylanti iš laisvos valios ar laisvės suvokimo (Koestenbaum, Block, 2009). Sartre žmogų apibūdina kaip save subjektyviai išgyvenantį projektą, ir žmogus, anot filosofo, pirmiausia yra toks, kokį save suprojektuoja, o ne toks, koks nori būti. Sartre teigimu, *jei būtis iš tiesų yra pirmesnė už būtybės esmę, žmogus yra atsakingas už tai, kas jis yra* (cit. Have ir kt., 2003, p. 121–122). Naujųjų laikų humanizmas šią egzistencinio humanizmo atsakomybės sampratą transformavo iš individo į visuomenės lygmenį. Žmogus, kuris buvo atsakingas tik už savo pasirinkimus, poelgius, veiklą ir už tai, kokį sukūrė save, tapo atsakingas ir už kitus (Fromm, 1992). Tokia atsakomybė individą išaukština, padaro stipresnį, suteikia teisę į

skirtingumą, individualumą bei nurodo visiškai kitokią savikūros kryptį, orientuotą ne į vidinių, bet į išorinių tikslų siekimą, t. y. naudingumą kitiems. Todėl save sukūrusi asmenybė tampa ne tik „sau“, bet ir „kitiems“, nebe „aš ir pasaulis“, bet „aš pasaulyje (aplinkoje), sąveikoje“ (Morkūnienė, 1995). Nors Vakarų humanizmo filosofijoje ši idėja pakankamai nauja, Rytų filosofinės-etinės doktrinos, sukurtos senovės Indijoje gyvavusių mokymų pagrindu, asmenybės savikūrą taip pat siejo ne tik su asmens laisve ir atsakomybe, bet ir su atsakomybe, orientuota į šalia esančiuosius. Pavyzdžiui, budizmą praktikuojantis žmogus gyvenime turi siekti pagrindinio tikslo – atbusti pats ir padėti išsigelbėti iš skausmingų atgimimų visoms kitoms būtybėms. Taigi savikūra įpareigoja žmogų jausti atsakomybę ne tik už save, bet ir už kitus.

Save kuriantis žmogus humanistinėse teorijose pateikiamas kaip būtybė, kelianti sau ir gyvenimui atitinkamus reikalavimus. Žmogaus gyvenime svarbiausias yra prasmės siekimas ir atradimas (ši nuostata ypač dažnai aptinkama egzistenciniam humanizmui priskiriamų psichologijos atstovų darbuose (Tillich, 1999; Frankl, 2008, 2010; May, 2010) – *aut. pastaba*), todėl savikūros procese besiugdantysis atranda save ieškodamas atsakymų į esminius egzistencinius klausimus. Žmogus tampa žmogiškesnis (Frankl, 2010), t. y. tuo, kuo jis yra pagal prigimtį, kai atsiduoda susikurtam tikslui, įprasminančiam jo būtį¹. Kadangi savo prasmės žmogus susikuria pats (Frankl, 2008; May, 2010), savikūros procese jis gyvena susikurtomis prasmėmis, suvokdamas save kaip tų prasių dalyvį (Tillich, 1999) bei kūrybingai keisdamas realybę ir patį save. Kita vertus, bet kokie žmogaus veiksmai ir elgesys savikūros procese yra tik tada prasmingi, kai išpildomi atitinkami dalykinio turinio aspektai arba mažų mažiausiai jie nėra pažeidžiami (Cottingham, 2003; *cit.* Wagner, 2007): žmogus išgyvena savo veiksmus kaip prasmingus tada, kai jis yra visiškai jiems atsidavęs; veiksmai yra prasmingi, kai jie susiję su pozityviais žmogaus ir jo gyvenimo pokyčiais; veiksmai savikūros procese gali būti laikomi prasmingi tik tada, kai yra sukelti ne manipuliacijos, bet paties žmogaus pasirinkti ir prisiimti; veiksmai turėtų padėti žmogaus išsikeltiems arba pripažintiems savikūros tikslams. Vadinas, tik įprasmindamas save ir savo būtį žmogus saviugdosi procese gali sukurti save kaip asmenybę.

Pabrėždamos, kad žmogus sukuria save pats, visos Vakarų humanistinės teorijos atmeta bet kokį kito žmogaus, t. y. mokytojo, tarpininkavimą saviugdosi procese. Vakarietiškas humanizmas pabrėžia, kad asmenybė – tai žmogaus buvimas pačiu savimi su galimybe jungtis į bendrą ryšį, savo santykio su kitais kūrimas per savo individualybę (Morkūnienė, 1995), o vienintelis tarpininkas šiuose santykiuose yra pats žmogus. Akcentuojama, kad savikūros procese išskylančias problemas žmogus sprendžia pats, meditaciškai žvelgdamas į savo vidų, analizuodamas save, o ne ieškodamas kitų žmonių pagalbos (Maslow, 2011). Todėl bet koks kitas asmuo netgi gali trukdyti (Rogers, 2005; Maslow, 2011). Krikščioniškajai atšakai priklausantys egzistencialistai, kurie savikūros procesą tapatina su religine saviuokla, galimu mokytoju asmenybės saviugdoje įvardija Dievą. Kadangi

2. Būtį šiame kontekste tikslingiausia interpretuoti kaip žmogaus dvasinę būseną, atspindinčią žmogaus autentiškumą savikūros procese (Jaspers, 1989).

žmogus yra sutvertas Dievo, sąlyga tiesai suprasti, remiantis šiuo požiūriu, turi būti duota Dievo. Todėl mokytojas gali būti tik Dievas (Kierkegaard, 1997, 2000), kuris suteikia sąlygą ir tiesą bei padeda žmogui tapti pačiu savimi. Tuo tarpu Rytų humanizmas nors ir pabrėžia, kad saviugdą dėka žmogus pats susikuria savo asmenybę, savikūros procese ypač akcentuoja mokytojo ir mokinio santykį. Laikomasi nuostatos, kad tik sekdamas tais, kurie eina *teisingu* keliu, žmogus iš tikrųjų gali ugdytis (Konfucijus, 2004). Turėti dvasinį mokytoją, tapatinamą su žinių įsikūnijimu, laikoma pasididžiavimo vertu dalyku, o buvimas su guru (sansk. *naikinančiu tamsą*) prilyginamas aukštesniajam „Aš“ (Šankaras, 2001; 2007). Bendraudamas su dvasios vadovu mokinys paprastai pasikeičia. Tačiau tai nereiškia, kad mokytojas reikalauja iš mokinio priimti jo mokymą akiai. Mokinys mokomas užsiimti saviugda ir atsiverti per tarnystę, atsidavimą ir moralų gyvenimą, nes tik tada jis galės pasiekti gilesnį supratimą. Žengdamas saviugdą keliu, besiuogdantis susiduria su jam nežinomais dalykais, apie kuriuos girdėjo iš savo mokytojo, todėl savikūros proceso pradžia grindžiama mokytojo patirtimi (Vishu-devananda, 2005). Tačiau vėlesniuose savikūros proceso etapuose save kuriantis žmogus mokosi iš savosios patirties.

Diskusijų apie asmenybės savikūrą fone Rytų humanistinėse filosofinėse-etinėse doktrinos pateikiamos technikos ir metodai, naudojami šiame procese, bei keliai, vedantys link pagrindinio žmogaus tobulėjimo tikslo. Žmogaus saviugda šiose teorijose siejama su tam tikrų dorybių, vertybių laikymusi (konfucianizme) bei dvasinėmis praktikomis (budizme ir jogos filosofijoje). Kadangi pagrindinė Rytų filosofijoje išreiškiamą idėją – žmogus, talpinąs savyje pasaulį, visų nurodomų praktikų paskirtis – pažinti ir tobulinti save. Nes tik tokiu būdu galima pažinti tikrovę ir keisti pasaulį. Pavyzdžiui, konfucianizme kilnaus žmogaus kelias (*Dao*) suprantamas kaip teisingas elgesys, kuriame svarbiausia yra dorinių vertybių (teisingo nusistatymo, tinkamo veikimo būdo, teisingo žinojimo, teisingos moralinės drąsos ir teisingo atkaklumo), nusakančių žmogaus veiklumą, praktikavimas, senovės paveldo studijavimas bei papročių laikymasis (Men, 2001; Konfucijus, 2004). Budizmo doktrinoje nušvitimo (sansk. *nirvanos*) siekiantis žmogus turi būti išsąmoninęs keturias tauriąsias gyvenimo tiesas: gyvenimas yra pilnas kančios; kančia kyla iš troškimų; kad kančia sumažėtų, reikia apriboti troškimus; kentėjimą galima nutraukti einant tauriuoju aštuonialypiu keliu. Išsilaisvinimo iš egzistencinio ciklo siekiančią asmenybę galutinio saviugdą tikslo link veda *aštuonlinkis* (aštuonių pakopų) kelias, įprasminantis asmenybės dvasinį tobulėjimą (tobulas požiūris, tobulas ketinimas, tobulas kalbėjimas, tobulas elgesys, tobulas pragyvenimo šaltinis, tobulos pastangos, tobulas budrumas, tobulas susitelkimas), dorinių nuostatų (sansk. *śylos*) bei meditacijos (sansk. *samadhis* ir *dhjana*) praktikavimas, išmintis ir išvalga (sansk. *pradžna*) (*Rytų išminties enciklopedija*, 2010). Seniausias ištakas turinčioje indų filosofijoje, kuri remiasi Vedų išmintimi bei *jogos* idėja, kalbama ne apie vieną, bet apie tris žmogiškuosius kūnus, kurių kiekvienas yra subtilesnis už prieš tai esantį: fizinį, astralinį ir priežastinius kūnus (*Joga kūnas ir dvasia*, 1996). Todėl jogoje praktikuojamos technikos taip pat apima visų minėtų kūnų tobulinimą. Kadangi tiesą, remiantis jogos filosofija, galima patirti tik peržengus jutimus, tik nustojus

veikti mintims ir protui (Vishu-devananda, 2005), pasitelkiant jogos fizinius pratimus-pozas (sansk. *asanas*), taisyklingą kvėpavimą, kai kvėpavimu valdoma gyvybinė energija (sansk. *prana*), gilų atsipalaidavimą, vegetarinę mitybą, pozityvų mąstymą ir meditaciją (*Joga kūnas ir dvasia*, 1996), susikoncentruojama į laisvės ir nušvitimo siekimą.

Skirtingai nei Rytų filosofijos praktikoje, įvairiose Vakarų humanistinėse teorijose labiau pabrėžiamos ne technikos ir metodai, bet vidinės sąlygos, būtinos asmenybės savikūrai: augimo motyvacija (Maslow, 2006), atvirumas patirčiai, pasitikėjimas savuoju organizmu, vidinis įvertinimo šaltinis bei pasiryžimas *būti procesu* (Rogers, 2005), gebėjimas realizuoti turimas galias (Fromm, 2008 b). Viena iš svarbesnių nurodomų sąlygų yra ta, kad žmogus turi būti nepatenkintas esama savo padėtimi, kentėtų ir norėtų keisti dabartinį gyvenimą, suvoktų savo kančios priežastis bei pripažintų, kad yra būdų įveikti negerovę (Fromm, 1990). Aptinkama nuomonių, kad vertinant asmenybės savikūrą, žmones pagal sąmoningumo laipsnį galima skirstyti į skirtingus tipus (Vydūnas, 1992): visiškai priklausomus nuo išorinių aplinkybių ir neturinčius galių valdyti bei kurti save; turinčius galių ir siekiančius išsikelto tikslo, tačiau valdomus emocijų, minčių bei instinktų; gebančius kurti ir valdyti save ir savo pasaulį nepriklausomai nuo aplinkybių bei laukiančius iššūkių iš gyvenimo; peržengusius savąjį „aš“ bei atsidavusius tarnystei, siekiančius įskiepyti savikūrą kituose žmonėse. Išskirtine šiame kontekste galima laikyti Kierkegaard asmenybės išgilinimo į savo vidinį pasaulį ir vidinio apsisprendimo teoriją (*Egzistencijos filosofija: istorija ir dabartis*, 1981), kurioje asmenybės savikūros procesas grindžiamas religine saviuokla ir trimis glaudžiai susijusiomis stadijomis (estetine, etine ir religine), nurodančiomis asmenybės dvasinio tobulėjimo kelią (Šliogeris, 1985; Asakanavičiūtė, 2006). Būdamas pirmojoje, estetine fazėje, žmogus neatsiskleidžia kaip kurianti ir save realizuojanti asmenybė, jis tik funkcionuoja, nes gyvena pagal savo prigimtį ir yra formuojamas socialinės aplinkos pagal visuomenės nustatytus dėsnius. Esteto gyvenimo tikslas – malonumų ir nerūpestingo gyvenimo džiaugsmingumo išraiškos. Grožyje estetas talpina visą egzistavimo prasmę. Šioje stadijoje nėra nei atsakomybės, nei laiko, skirto savianalizei bei asmenybės kūrimui. Antrojoje, etinėje stadijoje, žmogus tampa asmenybe, bet ši stadija dar nėra galutinė. Galutinį perėjimą iš estetinės stadijos į etinę lemia pasirinkimo aktas, kurio rezultatas – sąmoninga ir atsakinga asmenybė. Pasirinkimo aktu žmogus formuoja save, taigi, pasirinkimo faktas yra žmogaus savikūros momentas. Etiko užduotis yra atskleisti tą valią, kurios dėka tampa asmenybe. Valios laisvė suteikia sielai harmoniją ir pusiausvyrą, kurios yra gyvenimo dorybių formavimo priežastys. Aukščiausia asmenybės dvasinio tobulėjimo pakopa – religinė stadija. Religinis kelias žmogui atsiveria tuomet, kai žmogus suvokia savo nuodėmingumą ir laikinumą, kai supranta, kad negali gyventi idealiai, nes jį slegia kaltės jausmas, ir kai visą savo gyvenimo turinį sutelkia į vienintelį troškimą – Dievo meilę. Žmogus jaučia, kad pats yra kažkas daugiau negu tai, kuo gali tapti savo ribose, jis niekuomet nėra ir negali tapti iki galo pačiu savimi, t.y. būti baigtinės formos bei charakteristikos. Atgimęs žmogus suvokia, kad jo ankstesnė būseną buvo nebūtis, todėl, išsąmoninęs atgimimą, į ankstesnę būseną daugiau nebegrįžta (Kierkegaard, 2000), kitaip sakant, praėjęs visus savikūros etapus, tampa kitokiu žmogumi.

Kaip pagrindinis asmenybės savikūros tikslas humanistinėse teorijose nurodomas žmogaus sąmoningumo ir prigimtinių galių sužadimas, kad būtų pasiekta išmintis, išsilaisvinimas, nušvitimas (Rytų tradicija) arba žmogus galėtų tapti tuo, kas jis ir yra iš tikrųjų (Vakarų humanizmo požiūris). Todėl kaip savikūros proceso rezultatas pateikiama asmenybė, išsiskirianti iš kitų tam tikrais gebėjimais, charakterio savybėmis, gyvenimo vertybėmis, sąmoningumu, atsidavusi tikslui... Žmogus, tapęs pilnatvišku ir harmoningu žmogumi. Tokia asmenybė įvairiuose šaltiniuose įvardijama skirtingai: *kilnus žmogus* (konfucianizmas), *jogas* (indų filosofija), *prašvitusysis* (budizmas), *tikėjimo riteris* (Kierkegaard, 2000; 2002), *tapusysis savimi* (Rogers, 2005), *save aktualizavusysis* (Maslow, 2006; 2011), *žmoniškasis žmogus* (Vydūnas, 1990).

Apibendrinant galima teigti, kad humanizmo koncepcija nusako saviugdą kaip asmenybės savikūros procesą, siedama ją su žmogaus prigimtinė laisve, savęs ir savo egzistencijos įprasminimu, atsakomybe už savo pasirinkimus, save bei kitus. Visų saviugdoje naudojamų asmenybės savikūros būdų ir metodų paskirtis – sąmoningumo ugdymasis ir savo vidinių galių atskleidimas, siekiant dvasinio tobulėjimo, t. y. tampant harmoninga arba tam tikrą dvasingumo lygį pasiekusia asmenybe. Nors saviugdodos tikslas vienas, tačiau Vakarų ir Rytų humanistinėse teorijose nurodomi keliai skirtingi: savikūros procese žmogus viską turi atrasti pats (vakarietiškas požiūris); pasirinkęs dvasinį tobulėjimą besiuždantysis turi sekti mokytojo jau išbandytu keliu, atrasdamas savo prasmę ir kaupdamas individualiąją patirtį (Rytų filosofijos praktika).

2.2. Saviugdodos, kaip žinių ir žinojimo konstravimo proceso, įprasminimas socialinio konstruktyvizmo koncepcijoje

Prieš aptariant asmenybės saviugdą socialinio konstruktyvizmo kontekste vertėtų įvardyti nurodytos koncepcijos apibrėžimo motyvus, sąsajas ir skirtumus su kitomis konstruktyvistinėmis teorijomis, analizuojančiomis asmeninių žinių, žinojimo bei gyvenimiškos tikrovės konstravimo principus ir mechanizmus. Visų pirma atkreiptinas dėmesys į socialinių mokslų krypties atstovų išvalgas (Crotty, 1998; Rosinaitė, 2010), kuriose aptinkama nuomonė, kad, be konstruktyvizmo, galima išskirti dar vieną teorijų kryptį – konstrukcionizmą. Akcentuojama, kad konstruktyvizmas sutelkia dėmesį į prasmės bei socialinio pasaulio kūrimą per individualius, kognityvinius procesus, o konstrukcionizmas, kurio pradininkais laikomi Berger ir Luckmann (1999), pabrėžia, jog socialinis pasaulis tampa tikras per socialinius procesus ir sąveiką. Kitaip tariant, anksčiau pateikta nuomonė grindžiama prielaida, kad konstruktyvizmas skiriasi nuo konstrukcionizmo savo individualesne nei socialinė orientacija (Rosinaitė, 2010). Taip pat aptinkama nuomonė, kad konstruktyvizmo terminas vartotinas psichologijoje, o konstrukcionizmas labiau sietinas su sociologijos mokslu (The Concise Oxford Dictionary of Sociology, 1996).

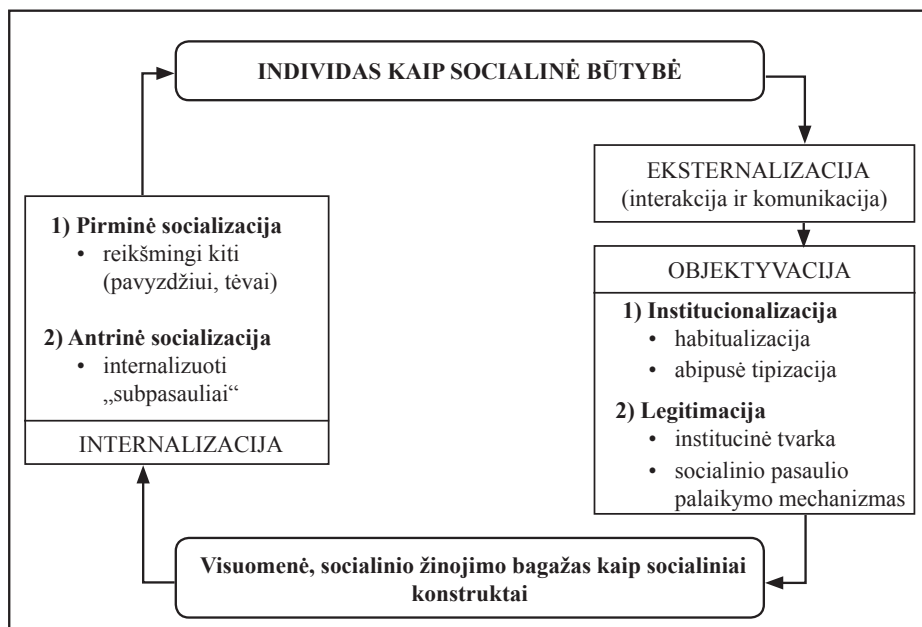
Šiame darbe laikantis pozicijos, kad asmenybės saviugda yra įtakojama socialinių, kultūrinių ir biografiškai nulemtų veiksnių, besiuogdančiam aktyviai dalyvaujant įvairiuose socialiniuose procesuose ir jų sąveikoje konstruojant asmeninį žinojimą patirties

pagrindu, teoriniam konceptui apibrėžti pasirinktas (socialinio) konstruktyvizmo terminas. Konstruktyvizmo ir konstrukcionizmo sąvokos, nusakančios tam tikrą teorijų grupę, traktuojamos kaip sinonimai, apjungiantys šios krypties atstovų svarbiausias teorines nuostatas į bendrą visumą. Aptariant šio tyrimo objektą – asmenybės saviugdą – socialinio konstruktyvizmo ir konstrukcionizmo kontekste, reikšmingais laikomi skirtumai tarp konstruktyvizmo ir konstrukcionizmo praranda savo prasmę ir aktualumą dėl šių priežasčių:

- Visos konstruktyvizmo ir konstrukcionizmo teorijos remiasi pagrindine nuostata, kad mokymosi procese žinojimas yra konstruojamas remiantis patirtimi ir aktyviai dalyvaujant pačiam besiuogančiam.
- Remiantis socialiniuose moksluose vyraujančiu požiūriu, konstruktyvizmo koncepcijoje išskiriamos radikalaus, kognityvinio (nuosaikaus) ir socialinio konstruktyvizmo teorijų kryptys. Pirmųjų dviejų teorijų atstovai, skirtingai nei socialinio konstruktyvizmo šalininkai, mokymosi procese akcentuoja individualius pažinimo procesus. Radikalusis konstruktyvizmas remiasi prielaida, kad žinias žmogus konstruoja individualiai (Glaserfeld, 1995); kognityvinis (nuosaikis) konstruktyvizmas nurodo, jog asmeninės konstrukcijos žmogaus prote gimsta individualiame lygmenyje, tačiau turint ryšį su realiu išoriniu pasauliu (Piaget, 2011; Egan, 2012). Todėl vykstant diskusijoms apie edukacinį konstruktyvizmą, radikalusis ir kognityvinis konstruktyvizmas įvardijami kaip individualusis ir priešpastatomi socialiniam konstruktyvizmui.
- Tiek socialinio konstruktyvizmo (Bruner, 1990; Выготский, 1991), tiek socialinio konstrukcionizmo (Berger, Luckmann, 1999) teorijų pradininkai, kaip ir svarbiausius žinojimo teorijos pagrindus suformulavęs fenomenologinės sociologijos atstovas Schütz (Šiucas, 1987), sutaria, kad žmogaus asmeninio žinojimo konstrukcijos gimsta socialinėje sąveikoje.

Analizuojant žmogaus mokymosi ir tobulėjimo procesą kaip vieną iš svarbiausių socialinio konstruktyvizmo teorijos bruožų akcentuotina, kad interpretuojant atskiro asmens konstruojamo žinojimo statusą ir tikrovės produkciją, šioje koncepcijoje orientuojamasi į žmogaus saviprodukcijos (vok. *Selbstproduktion*) prielaidų aiškinimąsi, sprendžiami probleminiai klausimai apie socialinės sąveikos dalyvių sukurtą tikrovę, kuri tuo pat metu yra ir objektyvi, ir išorinė, ir iš anksto nulemta (Knorr-Cetina, 1989). Šiuo atveju dažniausiai remiamasi Berger, Luckmann (1999) socialinės tikrovės konstravimo teorija, kurioje žmogus įvardijamas kaip kūrėjas tikrovės, kuri savo ruožtu kuria patį žmogų, o tikrovės konstravimo procesas grindžiamas trimis sudedamosiomis: eksternalizacija, objektyvacija ir internalizacija (1 paveikslas).

Tikrovės konstravimo procese eksternalizacija siejama su žinojimo ateityje programavimu – tuo, kas pažinu arba pažinta, kas ateityje gali tapti arba taps žinojimu. Žmogaus



1 paveikslas. Tikrovės konstravimo proceso samprata socialiniame konstruktyvizme (sudaryta pagal Berger, Luckmann, 1999; Schürhoff, 2006)

egzistavimas įvardijamas kaip nuolatinė eksternalizacija, pasireiškianti per veiklą kaip nenutrūkstamos tvarkos kūryba: eksternalizuodamas save žmogus konstruoja pasaulį, kuriame eksternalizuoja save (Berger, Luckmann, 1999). Tik per eksternalizaciją sukuriama socialinė tvarka, įvairūs socialinio gyvenimo tipai ir formos.

Objektyvacija apima subjektyvių prasmų, procesų, veiksmų, nuostatų suobjektyvinimą, įvykstantį kalbos dėka. Objektyvacijos dėka asmens veikla įgauna objektyvią prasmę, o objektyvuotos prasmės suvokiamos ir perduodamos kitiems kaip žinojimas. Šiame žinių konstravimo etape svarbus vaidmuo priskiriamas žmogaus veiklos habitualizacijai, kai dažnai kartojamas veiksmas tampa šablonu, todėl atitinkamą veiksmą vėl galima atlikti ateityje tokiu pat būdu bei sutaupant pastangų. Socialinės sąveikos metu įvairaus tipo veikėjams abipusiai tipizuojant habitualizuotus veiksmus, įvyksta institucionalizacija – įprastinių veiksmų bei situacijų tipizacija. Habitualizuotų veiksmų tipizacijos sudaro institucijas, kontroliuojančias žmogaus elgesį bei nustatančias iš anksto apibrėžtus jo modelius (Berger, Luckmann, 1999). Aptariant objektyvacijos etapą svarbu išskirti ir legitimaciją – „antrinę“ prasmės objektyvumą. Legitimacija kuria naujas prasmes, leidžiančias integruoti kitiems instituciniams procesams jau suteiktas prasmes. Jos poreikis kyla tada, kai naujai kartai reikia perduoti institucinės tvarkos objektyvacijas. Taip pat legitimacija suprantama ir kaip tam tikras pasaulio palaikymo mechanizmas, kuris yra socialinės veiklos produktas.

Paskutinis žinių konstravimo etapas – internalizacija – siejamas su žmogaus pirmine ir antrine socializacija. Internalizacija suprantama kaip tiesioginis objektyvaus įvykio, kaip

tam tikros prasmės išraiškos, suvokimas ir interpretavimas, kurių dėka šis įvykis tampa subjektyviai prasmingas pačiam asmeniui (Berger, Luckmann, 1999). Internalizuodamas asmuo perima iš aplinkos jau egzistuojančias prasmų išraiškas kaip objektyvią tiesą ir internalizuoja jas kaip subjektyvią tikrovę. Perėmimas internalizacijoje suvokiamas kaip pradinis procesas, kadangi perimtas žinojimas gali būti kūrybiškai modifikuotas ar perkurtas.

Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, jog socialinis konstruktyvizmas, pabrėždamas socialinės sąveikos būtinumą žmogaus žinojimo vystymuisi, prieštarauja idėjai, kad žmogus sukuria save pats. Šioje vietoje reikėtų akcentuoti tai, kad žmogaus savikūra, kaip procesas, neturi nieko bendra su vienišos asmenybės vizija. Netgi priešingai - kadangi bet koks mokymasis siejamas su visuomenės socialumu (Jarvis, 2001), asmuo negali formuotis kaip asmenybė būdamas izoliuotas, todėl ir žmogaus savikūra yra socialinis vyksmas (Berger, Luckmann, 1999). Asmens žinojimas socialinio konstruktyvizmo teorijoje įvardijamas kaip žmogiškasis produktas, kuris yra socialiai ir kultūriškai sukonstruotas (Berger, Luckmann, 1999; Zittel, 2002; Beaumile, 2010), todėl mokymosi, taigi ir saviugdos, procesas yra labiau socialinis nei individualus. Gyvendamas bei sąveikaudamas kartu su kitais, žmogus kuria save, žmogišką aplinką, visus jos socialinius, kultūrinius ir psichologinius darinius. Tokiu būdu žmogaus žinojimas formuojasi perduodamas bei išlaikomas socialinėse situacijose (Berger, Luckmann, 1999). Viena iš pagrindinių sąlygų, įprasminančių atskiro asmens asmeninių žinių konstravimą šiose socialinėse situacijose, yra paties žmogaus aktyvumas (Gräsel ir kt., 1997; Beaumile, 2010; Widodo, Duit, 2004; Siebert, 2004; Schüerhoff, 2006). Kadangi žinojimo teorija socialiniame konstruktyvizme siejama su veikla, žmogaus pažinimas taip pat įvardijamas kaip veikla, nes tik veikdamas individas gali pažinti, prasmingai mokytis bei ugdyti save.

Socialinis konstruktyvizmas, grindžiantis pažinimo procesą žmonių tarpusavio sąveika, akcentuoja, kad didžioji dalis besiugdanciojo žinojimo yra socialiai, kultūriškai ir istoriškai nulemta. Žinojimas kaupiamas pasitelkiant kalbą, o šio kaupimo rezultatas – socialinio žinojimo bagažas, kuris perduodamas iš kartos į kartą ir yra prieinamas asmeniui kasdieniame gyvenime (Berger, Luckmann, 1999). Taigi būdami socialiai aktyvūs mes perimame tai, kas buvo sukaupta sociume, ir ugdydami save šias paveldėtas žinias, kaip mūsų asmenybės saviugdos pagrindą, įtvirtiname asmeninėje patirtyje. Pagrindines žinojimo teorijos nuostatas, kurias vėliau perėmė ir socialinio konstruktyvizmo atstovai (Berger, Luckmann, 1999), suformulavęs Schütz laikėsi pozicijos, kad pasaulis, kuriame žmogus gyvena, yra ne privatus, o intersubjektyvus, todėl atskiro asmens žinojimas apie jį yra ne privatus žinojimas, o nuo pat pradžių intersubjektyvus arba socializuotas. Tik labai maža žinojimo dalis kyla iš asmeninio patyrimo, o didesnė yra socialiai paveldėta bei perduota (Šiucas, 1987). Schütz nuomone, įvairūs socialiniai bei kultūriniai veiksniai (kalba, daugialypės tipizacijos, socialiniai receptai, taisyklės) sudaro asmens „parankinio žinojimo atsargą“ (*Stock of Knowledge at Hand*), kitaip tariant, individo gyvenimo istorijos sedimentaciją (*Sedimentierung*), „nuosėdas“, arba tai, kas įgyjama iš sociumo (Nesavas, 1987). „Parankinio žinojimo atsargą“ atskiro individo pažinime Schütz laikė atskaitos sistema,

kasdienio pasaulio ir orientacijos pagrindu.

Ankstesnėje pastraipoje pateiktos išvalgos jokių būdu nereiškia, kad Schütz teorijoje, kaip ir jos pagrindines idėjas tęsiančioje socialinio konstruktyvizmo koncepcijoje, yra sumenkinamas asmenybės individualumas, atskiro žmogaus žinojimo išskirtinumas ar saviugdos unikalumas. Visų pirma, bet kuriuo savo kasdienio gyvenimo momentu žmogus yra biografiškai determinuotoje situacijoje, t. y. jo paties apibrėžtoje fizinėje ir socialinėje-kultūrinėje aplinkoje, kurioje jis turi vietą, ne tik ribojamą fizinės erdvės ar išorinio laiko arba statuso ir vaidmens socialinėje sistemoje, bet taip pat savo moralinę arba ideologinę padėtį, todėl „parankinio žinojimo atsarga“ yra unikali kiekvienam asmeniui (Šiucas, 1987). Visų antra, „parankinio žinojimo atsarga“ nėra baigtinė ir didėja visą gyvenimą (Nesavas, 1987). Galiausiai, skirtingiems žmonėms yra savaime suprantamos visiškai skirtingos „tikrovės“ (Berger, Luckmann, 1999). Taigi, atskirų asmenų žinojimas yra nevienodas bet kuriame jų gyvenimo ir saviugdos etape bei konstruojamas visą gyvenimą, kas suteikia atskiro besiuogdančiojo savikūrai individualumo bruožų bei dinamiško, nuolat besiplėtojančio proceso charakteristikas.

Todėl kiekvieną besiuogdantįjį socialinis konstruktyvizmas apibrėžia kaip unikalią asmenybę, turinčią ne tik unikalų žinojimą, bet ir unikalius poreikius (Kukla, 2000). Socialinio konstruktyvizmo šalininkai akcentuoja tai, kad priklausomai nuo turimos ankstesnės patirties besiuogdantieji skiriasi mokymosi potencialu, galimybėmis bei poreikiu mokytis / užsiimti saviugda, išskiria asmenybės raidos sritis ar išsivystymo lygius, sąlygojančius asmenybės savikūros proceso specifiką, kryptį ir tikslus. Pavyzdžiui, Vygotsky (1986) išskiria aktualiąją, potencialiąją ir artimiausio vystymosi raidos sritis, kurios kiekvienam asmeniui yra skirtingos. Remiantis minimo mokslininko išvalgomis, tik orientuodamasis į artimiausio vystymosi asmenybės raidos sritį, t. y. patirdamas įveikiamų sunkumų, besiuogdantis gali atskleisti savo intelektualiąsias galias bei įsitraukti į socialinę sąveiką, ieškoti saviugdai tinkamos edukacinės aplinkos. Kita vertus, kai kalbama apie saviugdos proceso atskirus komponentus, aktualiosios bei potencialiosios asmenybės raidos sričių taip pat reikėtų nenuvertinti, kadangi, pirmuoju atveju, besiuogdantis per ritualizuotą mokymąsi įtvirtina savo patirtį kaip tam tikros srities meistriškumą, antruoju atveju, atsidūrusi sudėtingose gyvenimiškose situacijose, kuriose būtina labiau patyrusiųjų pagalba, save kurianti asmenybė laisvu pasirinkimu inicijuoja interakcijas / socialines sąveikas su kitais dalyviais (Rūdytė, 2011). Taigi saviugda vyksta bet kurioje raidos srityje, tačiau priklausomai nuo asmens sukauptos asmeninės patirties ir brandos, kiekviename asmenybės tobulėjimo lygmenyje skiriasi jos intensyvumas ir pobūdis.

Socialinio konstruktyvizmo koncepcijoje mokymosi procesas siejamas su situacijomis ir kontekstu. Ši prielaida reiškia, kad žinios kuriamos tam tikroje situacijoje, ir mokymosi situacijos lemia, kokiose sąlygose žinios vėliau bus naudojamos (Gräsel ir kt., 1997). Be to, socialiniai kontekstai pasireiškia kaip mokymosi aplinkos, todėl laikomasi pozicijos, kad bet koks mokymasis neturi vykti atsietas nuo aplinkos (Beaumile, 2010). Aplinka įtakoja mokymosi turinį ir kryptį, lemia konstruojamų žinių praktinį pritaikomumą. Kadangi

žmogus ne tik mokosi tam tikroje aplinkoje, bet taip pat joje ir gyvena, todėl tam, kad jo veiksmai būtų perspektyvūs ir sėkmingi, būtinas susikalbėjimas tarp susikurtų asmeninių konstruktų ir aplinkos (Siebert, 2004). Sociokultūrinė aplinka yra reikšminga ir asmenybės savikūrai, kadangi nuo jos didžia dalimi priklauso, kokia asmenybe tampama: 1) be sociokultūrinės aplinkos neįmanoma savastis, neįmanoma būti asmenybe (Jarvis, 2001); 2) tik gyvendamas visuomenėje, įgydamas patirtį konkrečiu laiku ir konkrečioje erdvėje žmogus auga ir tobulėja (Jarvis, 1987).

Iš visų mokymosi aplinkų pati svarbiausia yra kasdienio gyvenimo aplinka, kadangi kasdieniame, gyvenamajame pasaulyje (vok. *Lebenswelt*), konkrečiame istoriniame, socialiniame ir kultūriniame kontekste „čia ir dabar“ išgyvenama prasminga patirtis ir intersubjektyviai kuriamos pramės sudaro viso žinojimo pagrindą (Berger, Luckmann, 1999). Kasdienis gyvenimas patiriamas tik visiško budrumo būsenoje, kasdienio gyvenimo aplinkoje būna pati didžiausia sąmonės įtampa (Berger, Luckmann, 1999). Todėl kasdienio gyvenimo aplinkoje kuriant konkrečius tarpusavio santykius įgyjama sąmoningo žmogaus patirtis, suteikianti prielaidas saviugdosi procesui. Kasdienio gyvenimo tikrovė išskyla besiugdantįjį kaip intersubjektyvų pasaulį, kuriuo jis dalijasi su kitais. Intersubjektyvumas griežtai atskiria kasdienį gyvenimą nuo kitų tikrovių, kurias besiugdantis išsąmonina, todėl gyventi kasdienį gyvenimą be nuolatinės sąveikos ir bendravimo su kitais žmonėmis yra neįmanoma (Berger, Luckmann, 1999). Taigi ir saviugda kasdienėje aplinkoje be socialinės sąveikos yra negalima.

Konstruktivistinėse teorijose pagrindiniu mokymosi tikslu nurodomas patirtimi grįstas besiugdantįjo pasaulio vaizdinių susikūrimas. Todėl ir socialinio konstruktyvizmo koncepcijoje besiugdantis traktuojamas ne kaip jam perduodamo žinojimo veidrodis atspindys, bet kaip asmuo, konstruojantis savo individualų žinojimą asmeninės refleksijos dėka (Kukla, 2000), t. y. bandantis kitų mintis perfrazuoti ir paversti klausimu stebint (Motiečienė, Naujanienė, 2011), atkreipiantis dėmesį į išgyventą patirtį, apimančią mintis, jausmus ir veiksmus, kuriant ir konceptualizuojant naujas prasmes (Bubnys, 2009). Kitaip tariant, mokymasis vyksta tada, kai asmuo, sąveikaudamas su aplinka, remdamasis asmenine patirtimi bei reflektuodamas, kuria individualų žinojimą. Tokiu būdu refleksyviai perkonstruodamas savo socializaciją besiugdantis konstruoja ne tik savo smeninį žinojimą, bet ir patį save (Siebert, 2004), taip pat atskleidžia savo galimybes bei išsąmonina asmeninę ir socialinę atsakomybę.

Diskutuojant apie besiugdantįjo vaidmenį mokymosi procese reikėtų pabrėžti tai, kad mokymasis socialiniame konstruktyvizme traktuojamas kaip savikryptis ir savivaldus procesas (Gräsel ir kt., 1997), todėl besiugdantis jame yra ne tik aktyvus dalyvis, bet ir šio proceso kontrolės per mokymosi planavimą, organizavimą ir vertinimą vykdytojas. Kiek ir kaip besiugdantis geba konstruoti žinias mokymosi procese, priklauso nuo jo paties (Gräsel ir kt., 1997). Svarbu pabrėžti, kad mokymasis socialinio konstruktyvizmo koncepcijoje tapatinamas su socialine sąveika, tačiau tuo pačiu suvokiamas ir kaip asmeninė autonomija, suteikianti besiugdantįjį laisvę pasirinkti, teisę mokytis savaip,

sukurianti sąlygas realizuoti bei keisti save, įpareigojanti priiimti atsakomybę už mokymosi tikslus ir galutinį rezultatą. Vadinas, už tai, koku žmogumi, asmenybe tampama, yra atsakingas pats besiuđdantysis.

Apibendrinant galima teigti, kad asmenybės saviugda socialiniame konstruktyvizme konceptualizuojama kaip žinių konstravimo procesas, vykstantis socialinėje sąveikoje, besiuđdančiam eksternalizuojant save veikloje, perimant bei refleksyviai ir kūrybiškai perkuriant biografiškai determinuotą socialinį žinojimą. Besiuđdantysis šioje koncepcijoje traktuojamas kaip unikali asmenybė, turinti išskirtinį žinojimą, asmeninį patyrimą, skirtingus poreikius, motyvaciją bei potencialą, todėl ir visą gyvenimą trunkantis tobulėjimo, savikūros procesas yra unikalus. Saviugda siejama su asmenybės aktyvumu ir autonomija, gebėjimu valdyti šį procesą, todėl atsakomybė už galutinį saviugdos rezultatą atitenka pačiam besiuđdančiam.

2.3. Saviugdos, kaip asmenybės transformacijos, įprasminimas transformuojančio mokymosi koncepcijoje

Ieškant asmenybės saviugdos ir transformuojančio mokymosi sąsajų, vertėtų aptarti besikeičiantį požiūrį į suaugusiųjų mokymąsi, kuris edukologijos mokslininkų darbuose siejamas su *mokymosi visą gyvenimą* idėja. Skirtingų autorių įžvalgose mokymasis visą gyvenimą traktuojamas kaip: 1) *kasdienybės fenomenas*, apibūdinantis žmogaus mokymąsi per gyvenimą (Hof, 2009); 2) *procesas*, trunkantis visą gyvenimą bei galintis vykti formalioje institucijoje, švietimo ir profesinio rengimo sistemoje bei neformaliu savaiminiu būdu namuose, darbe ar platesnėje bendruomenėje (Jarvis, 2001; Kraus, 2001); 3) *konceptija*, pabrėžianti, jog žmogaus mokymasis turi vykti visur ir visada (Jucevičienė, 2007); 4) *tikslinga mokymosi veikla*, siekiant pagilinti žinias, ugdyti gebėjimus ir kompetencijas (Laužackas ir kt., 2005); 5) sisteminis *reiškinys*, apimantis organizacijų bei visuomenės teikiamas galimybes mokytis bei individo tobulėjimą, jo potencialių galių ugdymąsi (Kvedaraitė, 2009); 6) *preambulė*, vartojama nusakyti visiems po ugdymo mokykloje vykstantiems kultūriniais, demokratiniais, profesiniais ar bendro pobūdžio mokymosi procesams (Grotlüschen, Kubsch, 2008); 7) XX a. antrosios pusės pedagoginės *politikos idėja*, reikalaujanti sudaryti sąlygas visą gyvenimą mokytis dėl greitai kintančių mokslo, technikos laimėjimų (Jovaiša, 2007).

Pateiktų įžvalgų, apibūdinančių mokymąsi visą gyvenimą, įvairovėje skirtingai interpretuojama ir mokymosi samprata, mokymąsi apibrėžianti kaip procesą, funkciją, produktą (Knowles ir kt., 2007), siejamą su socialine, ekonomine, politine, kultūrine bei asmenine sferomis ir švietimu plačiąja prasme (Longworth, 2007). Šioje vietoje verta akcentuoti, kad diskusijų apie suaugusiųjų mokymąsi kontekste mokymosi terminu labiau nusakomas ne formalus išsilavinimo siekimas, bet įvardijama socialiai sukelta būtinybė žmogui prisitaikyti prie nuolat kintančios aplinkos. Kitaip tariant, suaugęs besimokantysis, įvaldydamas vis naujas žinias ir gebėjimus bei vystydamas naujas kompetencijas, sieja mokymąsi su

pačiu gyvenimu ir orientuojasi į aplinkos keliamus reikalavimus bei sukuriamas situacijas (Hof, 2009). Todėl suaugusiųjų mokymąsi tikslingiausia apibrėžti kaip procesą, skatinantį nuolatinį besimokančiojo vystymąsi ir galimybių pokytį įveikiant įvairias gyvenimo krizes bei problemas (Illeris, 2010). Toks požiūris į suaugusiųjų mokymąsi geriausiai išreiškiamas transformuojančio (angl. *transformative learning*; vok. *transformatives Lernen*), ekspansyvaus (angl. *expansive learning*; vok. *expansives Lernen*) ir tranzitorinio (vok. *transitorisches Lernen*) mokymosi teorijose.

Minimose teorijose suaugusiųjų mokymasis siejamas su besimokančiojo savarankiškumu, patirtimi ir individualiomis prasmėmis, gebėjimu kritiškai ir refleksyviai mąstyti, gyvenimo kokybės pokyčiais bei socialiniu kontekstu. Tačiau skirtingai nei tranzitorinis mokymasis, mokymosi proceso šerdimi traktuojantis asmens biografiją ir jos raidą pereinant iš vienos gyvenimo fazės į kitą (Alheit, 1993), bei ekspansyvus mokymasis, išryškintis individualius mokymosi interesus (Holzkamp, 1993; Ludwig, 2008), transformuojantis mokymasis akcentuoja epistemologinius pokyčius (Mezirow, 1997; 2000). Ir nors transformuojančio mokymosi teorijos atžvilgiu aptinkama skeptiškų nuomonių dėl to, kad mokymosi patirtys, pristatomos kaip transformuojančios, gaunamos iš įprasto, suaugusiems būdingo mokymosi (Newmann, 2012), iš tiesų transformuojantis mokymasis turi savitų bruožų. Transformuojančio mokymosi dėka keičiasi besimokančiojo pažiūros, įsitikinimai, supratimas ir mąstymas, transformuodamiesi į išsamesnius, atviresnius, gilesnius ir emociškai jautresnius. Vadinasi, dėl mokymosi procese vykstančių nuolatinių asmenybės skirtingų dimensijų pokyčių, besimokantysis perkuria savo asmenybę, transformuoja ją į kitą, aukštesnę, lygmenį, taip artėdamas prie užsibrėžtų saviugdų tikslų. Svarbu pabrėžti, kad transformuojančio mokymosi metu pasireiškiančios asmenybės transformacijos yra ilgalaikis ir negrįžtamas procesas (Sučylaitė, 2011), todėl šios transformacijos iš esmės įtakoja tolesnį besiuogančiojo gyvenimą ir tobulėjimą.

Diskusijose apie suaugusiųjų mokymąsi pabrėžiama, kad mokymosi kokybė priklauso ne tiek nuo pačių suaugusiųjų individualių mokymosi ypatumų, gebėjimų, kiek nuo aktyvaus ir produktyvaus dalyvavimo andragoginėje sąveikoje, vedančioje į žinių konstravimo ir transformavimo procesą, kai besimokantieji bendradarbiaudami kuria naujas koncepcijas ir įgūdžius (Zubrickienė, Adomaitienė, 2011). Transformuojančio mokymosi koncepcijoje bet kokia ugdomoji veikla suprantama kaip organizuotos pastangos, pagalba besimokančiajam, kuris yra pakankamai brandus, kad būtų atsakingas už savo veiksmus keičiant turimą supratimą, kompetencijas ir požiūrius (Mezirow, 2000). Andragogo funkcija šiame procese – padėti besimokantiems kritiškai apmąstyti turimą supratimą, tinkamai jį įvertinti ir veiksmingai pritaikyti veikloje, remiantis savo arba kitų andragoginės sąveikos dalyvių įsitikinimų interpretacijomis, vertybėmis, jausmais ir mąstymo būdais. Kad ši funkcija būtų išpildoma, mokytojo (andragogo) vaidmenį atliekančio asmens veikla turi būti įkvėpta visiško pasitikėjimo žmonėmis ir kūrybos galia (Freire, 2000), o santykiai su besimokančiais būti partneriški.

Reikšmingiausiu mokymosi metodu transformuojančio mokymosi teorijose įvardi-

jamas *dialogas* (Freire, 1996; 2000) arba *diskursas* (Mezirow, 1997; 2000), nes tik bendraudamas su kitais besimokantysis gali kritiškai žvelgti į pasaulį, suvokti asmeninę bei socialinę tikrovę bei joje slypinčius prieštaravimus, išsąmoninti savo paties suvokimą, rasti geriausią perspektyvą iškilusiai problemai spręsti. Šiuo metodu grįstame mokymesi asmuo mokosi savarankiškai, o visi dialoge (Freire emancipacinė teorija) arba diskurse (Mezirow perspektyvos transformacijos teorija) dalyvaujantieji tampa lygiateisiais partneriais, prisiimančiais atsakomybę už visus transformuojantį procesą. Nors tarp Freire įvardijamo dialogo ir Mezirow apibūdinamo diskurso labai daug panašumų, tačiau dviejų skirtingų transformuojančių teorijų kontekste nurodomas skirtingas tikslas, kuriam pasiekti mokymosi procese pasitelkiamas šis metodas. Jei emancipacinėje teorijoje naudojant dialogą stengiamasi atskleisti priežastis, kliudančias asmeniui būti savarankiškam, atsakingam už save bei laisvam, kitaip tariant stengiamasi sužadinti besimokančiojo sąmoningumą (Freire, 1996), tai diskursas įvardijamas kaip specializuotas dialogas, nukreipiantis link perspektyvos transformacijos ir preliminariai geriausio sprendimo pasirinkimo (Mezirow, 2000). Tačiau tiek vienu, tiek kitu atveju nusakomas aktyvus dialogas su kitais ir stengiamasi geriau suvokti skirtingas patyrimo prasmes ieškant „bendro balso“, atsakančio į probleminių klausimą.

Mezirow perspektyvos transformacijos teorijoje nurodomos išorinės ir vidinės sąlygos, būtinos efektyviam diskursui. Minėtoje teorijoje akcentuojama, kad tinkamiausios sąlygos diskursui būna tada, kai pati socialinė aplinka pateikia kriterijus mokymosi procesui vertinti ir sudaro sąlygas jame laisvai dalyvauti visiems norintiems asmenims (Bulajeva, 2007). Efektyvų diskursą mokymosi procese užtikrina sukuriamos sąlygos, kurių metu diskurse dalyvaujantieji turi tikslą ir išsamią informaciją, vienodas sąlygas prisiimti įvairius vaidmenis, yra laisvi nuo prievartos ir saviapgaulės, pasižymi atitinkamomis kompetencijomis, gebėjimais, asmenybei būdingomis savybėmis bei nuostatomis (Mezirow, 1997; 2000). Prie būtinų gebėjimų ir kompetencijų diskurso dalyviams priskiriami: gebėjimas objektyviai įvertinti įrodymus ir argumentus, gebėjimas kritiškai reflektuoti ir argumentuoti, kompetencija išrinkti preliminariai geriausią perspektyvą. Tuo tarpu būtinomis asmenybės savybėmis ir nuostatomis įvardijami empatiškumas ir atvirumas kitoms perspektyvoms, pasirengimas išklausti skirtingus požiūrius ir ieškoti bendro kompromiso, noras siekti bendro supratimo ir susitarimo. Diskurso efektyvumas perspektyvos transformacijos teorijoje taip pat siejamas su individualių besimokančiojo poreikių nustatymu (Mezirow, 2000) bei diskurse dalyvaujančiųjų įsitikinimų interpretacijų įvairove (Mezirow, 1997). Efektyvaus diskurso sąlygomis sukuriami kriterijai, pagal kuriuos sprendžiama apie prasminių perspektyvų, orientuojančių į asmeninės paradigmos kaitą, perspektyvą, laikantis pozicijos, kad preliminariai geriausia perspektyva išsiskiria savo racionalumu vertinant besivaržančius argumentus ir įrodymus, yra kritiniu požiūriu reflektivesnė ir geranoriškiau priimanči racionalų konsensuą (Bulajeva, 2007). Šiame diskurse dalyvaujančio asmens turimas supratimas ir požiūris keičiasi išklausių kitų diskurso dalyvių patirtis, siejamas su atitinkamomis prasmėmis ir perspektyvomis.

Taigi, nors transformuojančiame mokymesi pabrėžiama, kad žmogus mokosi pats, tačiau šis savarankiškas mokymasis vyksta dialogo kultūroje efektyviai bendradarbiaujant su kitais. Pabrėžiama, kad mokymasis, kurio metu sprendžiamos gyvenimiškos problemos, kaip ir pats gyvenimas, yra prasmingas tik bendraujant su kitais sociumo dalyviais ir keičiant ne tik savo supratimą, bet ir gyvenimišką tikrovę. Šia prasme transformuojančio mokymosi procese ypač pabrėžiamas besimokančiojo ir visuomenės ryšys, atskleidžiantis tiek individualų, tiek ir socialinį aspektus ir reikšmes. Viena vertus, transformuojantis mokymasis iš besimokančiojo reikalauja, kad jis suvoktų, kaip einama link žinojimo, ir turėtų supratimą apie vertybes, vedančias į perspektyvą (Mezirow, 2000). Kita vertus, transformuojantis mokymasis formuoja besimokančiojo suvokimą, kad būti žmogumi – reiškia įvardyti pasaulį ir jį keisti (Freire, 2000), tapti aktyviu gyvenimiškos tikrovės *subjektu*, aktyvios veiklos dėka siekiančiu naujų galimybių ir visaverčio gyvenimo bei atsakančiu sau įprastos objekto rolės, kuri parodo prisitaikymu išreiškiamą silpną savigynos formą.

Ankstesnėje pastraipoje išsakytos mintys taip pat išreiškia idėją, kad transformuojantis mokymasis turi būti orientuojamas ne į žinių perdavimą ir įgijimą, bet į besimokančiojo įgalinimą, vykstantį dialogo ar diskurso metu. Skirtingose teorinėse priegose asmens įgalinimas siejamas su: savipagalba, savęs vertinimo bei pasitikėjimo savimi stiprinimu, asmens atvirumu, žinių įgijimu bei gebėjimu mokytis vieniems iš kitų, gebėjimu priimti ir vykdyti pokyčius, galios tam tikrai veiklai atlikti turėjimu, didesnėmis pasirinkimo galimybėmis, savarankišku sprendimų priėmimu, didesne savo gyvenimo kontrole bei asmeninės atsakomybės už jį prisiėmimu (Ruškus, Mažeikis, 2007; Jucevičienė, 2009). Kadangi mokydamasis žmogus formuojasi socialinėje sąveikoje, o atitinkamu momentu esamos bei besikeičiančios kultūros paradigmos sąlygoja tai, kad asmuo tampa būtent tokiau, kokiu yra, transformuojančiame mokymesi besimokančiojo įgalinimas visada siejamas su socialiniais, istoriniais ir kultūriniais veiksniais (Mezirow, 2000). Asmens įgalinimo proceso kontekste transformuojantis mokymasis apima savęs išlaisvinimą nuo turimų sudaiktintų (angl. *reified*) mąstymo formų (Mezirow, 2000) ir humanizavimo procesą (Freire, 2000), kur sudaiktintas mąstymas apima individo savęs tapatinimą su skirtingais turimais socialiniais vaidmenimis ir identifikacija, specifine praktine veikla, institucine tvarka, o humanizavimas pačia bendriausia prasme siejamas su asmens laisvėjimu.

Transformuojančiame mokymesi ypač pabrėžiamas besimokančiojo gebėjimas kritiškai reflektuoti (Taylor, 1998), nes tik kritinės refleksijos dėka gali būti transformuojamas asmens turimas mąstymas, savęs bei pasaulio suvokimas, įvykti reikšmingi asmeniniai pokyčiai (Mezirow, 1997), formuotis asmens pasitikėjimas savimi (Freire, 2000). Mezirow perspektyvos transformacijos teorijoje, priklausomai nuo refleksijos krypties, išskiriamas trijų tipų kritinis reflektyvumas: turinio, proceso ir prielaidų, tuo pačiu akcentuojant, kad sąlygos prasmės perspektyvų transformacijai sukuriamos tik trečiuoju atveju, t. y. analizuojant esmines prielaidas bei mokymąsi grindžiant prasmės transformacija (Kitchenham, 2008).

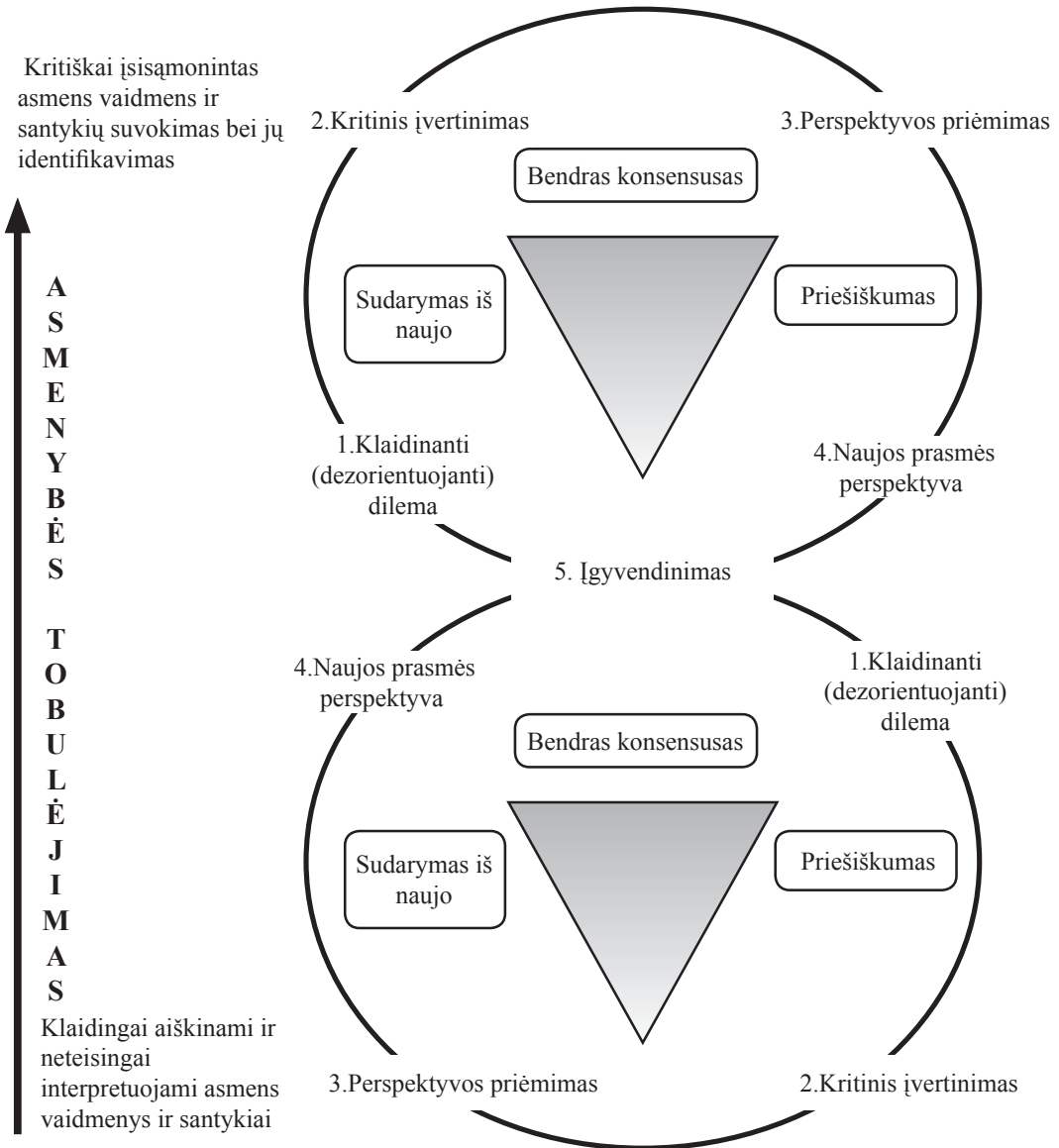
Reflektyvumas minimoje teorijoje klasifikuojamas atitinkamai pagal asmens sąmoningumo lygmenį, paprasto sąmoningumo lygmeniui priskiriant afektyvųjį, diskriminuoja-

mąjį ir sprendžiamąjį, o kritinio sąmoningumo lygmeniui – konceptualųjį, psichinį ir teorinį reflektyvumą (Bulajeva, 2007). Kritiniam sąmoningumui priskiriamas konceptualusis reflektyvumas siejamas su naudojamų sąvokų operacionalizacija, o psichinio reflektyvumo dėka besimokantysis pripažįsta, kad ne visi jo priimami sprendimai yra tinkami. Tuo tarpu teorinis refleksyvumas padeda išsąmoninti ir suprasti priežastis, dėl kurių susiformuoja įprotis daryti skubotus ir neapgalvotus sprendimus ar vartoti konceptualiai netinkamas sąvokas. Taip pat pabrėžiama, kad bet kokiam suaugusiųjų mokymosi procesui, t. y. perspektyvos transformacijos procesui, teorinis reflektyvumas, kuris priklauso nuo asmeninės patirties ir žmogaus psichologinės brandos, yra pats svarbiausias (Bulajeva, 2007). Gebėjimas kritiškai reflektuoti transformuojančio mokymosi procese iš esmės lemia tolesnius besimokančiojo veiksmus ir jų kokybę, atsisakant habitualizuotos mokymosi patirties, dėl kurios asmuo savo turimas žinias suvokia kaip fiksuotas ir nekintamas (Mezirow, 1990) bei stabdo savo paties asmenybės tobulėjimo procesą.

Transformuojančio mokymosi koncepcijoje išskiriamos skirtingos teorijos asmenybės transformaciją mokymosi procese sieja su: besimokančiojo didėjančiu sąmoningumu, kritiniu mąstymu, požiūrių, įsitikinimų pokyčiais, sociokultūrine transformacija ir dvasiniu augimu, asmenybės vystymusi ir individuacija. Asmenybės tobulėjimas, kaip sąmoningumo, arba kritinės sąmonės, vystymosi procesas, perteiktas Freire emancipacinėje teorijoje. Minimioje teorijoje asmenybės sąmoningumo vystymasis apima tris etapus (Freire, 1996). Pirmame semitransityviniame etape žmogaus suvokimas apie save ir pasaulį yra ribotas, grindžiamas požiūriu, kad socialinė aplinka, kaip ir pats asmuo, yra įtakojama išorinių jėgų, kurioms pats žmogus negali turėti jokios įtakos. Pasiekęs naivaus tranzityvumo lygmenį, asmuo pradeda tikėti savo galimybėmis keisti asmeninį gyvenimą, tačiau būna labiau linkęs į polemiką, o ne į dialogą, stengiasi atsiriboti nuo išorinio pasaulio problemų. Ir tik trečiajame tobulėjimo etape pasižymintis kritine sąmone asmuo pilnai suvokia esantis pajėgus prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir pasirinkimus, yra atviras persvarstymams, pasirengęs bendravimui, dialogui ir transformacijai.

Mezirow transformuojančio mokymosi teorijoje akcentuojamas individualaus augimo kelias, susijęs su turimo požiūrio, įsitikinimų, supratimo keitimu ir naujos, vertingesnės, perspektyvos priėmimu. Mokymosi proceso metu vykstanti perspektyvos transformacija siejama su šiais etapais (Mezirow, 2000): dezorientuojančios (klaidinančios) dilemos pasireiškimu; savęs tyrinėjimu; kritiniu prielaidų vertinimu; pripažinimu, kad patiriamas nepasitenkinimas bei transformacijos procesas nėra individualus reikalas; naujų vaidmenų, santykių ir veiksmų galimybių tyrinėjimu (alternatyvų įvertinimu); veiksmų planavimu; naujų žinių ir įgūdžių, reikalingų plano įgyvendinimui, įgijimu; naujų vaidmenų išbandymu; kompetencijos ir pasitikėjimo savimi naujuose vaidmenyse ir santykiuose didinimu; reintegracija į gyvenimą tomis sąlygomis, kurias padiktuoja nauja perspektyva. Minimioje teorijoje taip pat akcentuojamas perspektyvos transformacijos cikliškumas, skatinantis asmenybės tobulėjimą ir negrįžtamą transformaciją (žiūrėti 2 paveikslą) bei apimantis *priešiškumo, sudarymo iš naujo ir bendro konsensuso* stadijas (Mezirow, 1978).

Mezirow pateikiamas individualus asmens tobulėjimo modelis (žiūrėti 2 paveikslą) bei pagrindinės perspektyvos transformacijos teorijos nuostatos įpareigoja asmenybės saviugdos procesą analizuoti neatsiejamai nuo kasdienio gyvenimo ir sąveikos su kitais gyvenamojo pasaulio bei mokymosi proceso dalyviais. Būtent neįprastos gyvenimiškos situacijos sukuria dilemas, kurias ne visada asmuo yra pajėgus išspręsti jam žinomais



2 paveikslas. Perspektyvos transformacija grindžiamas asmenybės tobulėjimas (pagal Mezirow, 1978)

būdais, todėl būna priverstas imtis pokių. Atsidūręs naujose situacijose, kuriose asmeninėje patirtyje slypinčios habitualizuotų veiksmų schemas yra neveiksmingos, žmogus patiria nepasitenkinimą ir sukrėtimą, iššaukiantį vidinį priešišumą susidariusiai situacijai ir skatinantį ieškoti naujo supratimo, naujos mokymosi prasmės. Kritiškai apmąstydamas bei vertindamas galimas problemos sprendimo prielaidas, lemiančias konkretų veiksmą ar požiūrį, asmuo stengiasi išeiti iš susidariusios situacijos. Būtent šią kritinio įvertinimo stadiją, kurioje ypač svarbus vaidmuo atitenka besimokančiojo gebėjimui kritiškai reflektuoti, ir būtų galima išskirti kaip svarbiausią asmenybės tobulėjimo prielaidą. Tik suvokęs, kad reikalingos naujos žinios, įgūdžiai ar požiūris, asmuo pokyčius priima kaip būtinybę ir dialogiškai bendraudamas su jį supančiais žmonėmis, atitinkamoje srityje turinčiais didesnę patirtį, stengiasi atrasti, suprasti bei priimti kitokią, geresnę perspektyvą. Nors perspektyva, kurią priima besimokantysis, remiasi kitų patirtimi, tačiau visada ji būna individuali, kadangi kiekvienas žmogus susidariusią problemą suvokia ir sprendžia savaip. Vadinas, ir patį asmenybės saviugdą procesą, kuriam įtakos turi ne tik individuali, bet ir kitų socialinės sąveikos dalyvių patirtis, kiekvienu atveju perspektyvos transformacijos kontekste galima įvardyti kaip individualų ir unikalų. Transformuojančio mokymosi metu kiekvienu atveju sukuriama vis kitokia nauja perspektyva, turinti individualią prasmę pačiam besimokančiajam. Tuo tarpu kitų mokymosi proceso dalyvių vaidmuo atskiro asmens tobulėjimo procese yra svarbiausias bendro konsensuso būdu įvertinant naują prasmės perspektyvą. Iš esmės nuo kitų sąveikos dalyvių požiūrių, patirties ir vertinimų priklauso, kokį galutinį, preliminarią geriausią „pavidalą“ įgis individo susikurta prasmės perspektyva, kurią vėliau besimokantysis įgyvendins konkrečioje veikloje ir pritaikys kituose perspektyvos transformacijos cikluose, analizuodamas esmines prielaidas bei kurdamas naujas perspektyvas.

Asmenybės transformacija, kaip individuacija, pristatoma Boyd teorijoje, kuri remiasi analitine Jungo psichologija, pritaikyta analizuojant mažų grupių elgseną. Boyd teorijos požiūriu, transformacija įprasmina asmens individuaciją, siejamą su gilesniu savęs suvokimu, įgalinimu, didesniu pasitikėjimu ir atsakomybe, naujų gebėjimų atskleidimu (Taylor, 1998). Transformuojantis mokymasis minimoje teorijoje traktuojamas kaip visą gyvenimą trunkantis procesas bei į individuaciją orientuota vidinė kelionė, kurios metu, pasitelkiant refleksiją, geriau suvokiamos psichinės struktūros, atskleidžiančios tikrąjį asmens identitetą. Mokymosi metu patiriamos transformacijos tapatinamos su esminiais asmenybės pokyčiais bei integralumu, sąmonės plėtoje, patirties pokyčiais. Boyd idėjoms artima dvasinės-kultūrinės asmenybės transformacijos teorija, kuri transformuojantį mokymą sieja su asmens dvasingumo augimu ir sociokultūrinės aplinkos pokyčiais (Tolliver, Tisdell, 2002). Minimoje teorijoje asmenybės dvasingumas netapatinamas su religija, tačiau siejamas su žmogaus gyvybinėmis galiomis, pramės susikūrimu, nesąmoningu žinių, susijusių su kultūra, įvaizdžiu, įvairiais simboliais, konstravimu, asmenybės autentiškumu. Laikomasi prielaidos, kad žmogaus dvasingumas atsiskleidžia mokymosi aplinkose, o visos dvasinės patirtys, išgyvenimai paprastai įgyjami netikėtai (Tolliver, Tisdell, 2002).

Nors asmenybės saviugda ir tobulėjimas edukologijos mokslininkų darbuose

dažniausiai pristatomas kaip suplanuotas procesas, kiek kitokį atspalvį jis įgyja Nohl transformuojančio *spontaniško* mokymosi teorijoje. Savo sukurtoje teorijoje Nohl (2006) (cit. Khalailah, 2012) transformatyvaus mokymosi procesą bei asmenybės tobulėjimą įtakančius pokyčius sieja su spontaniškais besimokančiojo veiksmais, kurie suprantami kaip bet koks neplanuotas poelgis, išprovokuotas prievartos, įpročio ar refleksijos. Mokymasis šiame kontekste traktuojamas kaip gyvenimo krypties transformacijos subjektyvacija. Kertine Nohl teorijos spontaniško mokymosi proceso šerdimi įvardijama ne tik nauja besimokančiojo veiksmų praktika, bet ir asmens „aš“ bei ryšio su pasauliu transformacija. Spontaniškais veiksmais grindžiamame transformuojančiame mokymesi išskiriami šie etapai (Khalailah, 2012): 1) pirmasis spontaniškas veiksmas; 2) nespecifinė refleksija; 3) tyrinėjimas ir mokymasis; 4) pirmoji socialinė aprobacija; 5) antrasis spontaniškas veiksmas; 6) antroji socialinė aprobacija; 7) biografinė savirefleksija. Minimoje teorijoje taip pat pabrėžiama, kad spontaniško mokymosi procesui labai svarbi priešistorė, pasireiškianti kaip mokymosi fonas bei dažniausiai siejama su aplinkai įprastos patirties dezintegracija, atskirtimi ar apribojimu bei ūmiomis gyvenimo krizėmis.

Transformuojančio mokymosi proceso pradžia Nohl teorijoje siejama su *pirmojo spontaniško veiksmo* etapu. Šioje fazėje svarbus vaidmuo tenka asmens atvirumui naujovėms bei biografiškai sąlygojamam specifiniam jautrumui konkrečiai sričiai, kurioje prasideda spontaniškas veiksmas – naujas, svetimas, bet tuo pat metu ir patrauklus besimokančiajam. *Nespecifinės refleksijos* mokymosi fazė siejama su numanomų jungtyvių žinių, kurios yra lyg tarpinis lygmuo tarp spontaniško veiksmo ir refleksijos, atsiradimu. *Tyrinėjimo ir mokymosi* fazėje išryškėja besimokančiojo tiriamasis ir eksperimentinis santykis su patiriama naujove. Mokymasis šioje fazėje pasireiškia įvairiomis formomis, priklausomai nuo besimokančiojo amžiaus, tačiau visada būna kūrybiškas ir savikryptis. Pabrėžiama, kad mokymasis ir tyrinėjimas jokiū būdu neapsiriboja tik šiuo etapu, jis tęsiasi ir kituose mokymosi proceso etapuose. *Pirmosios socialinės aprobacijos* etapui mokymosi procese svarbus vaidmuo tenka pirmiausia dėl to, kad remiantis kitų socialinio proceso dalyvių reakcijų palyginimais aktualizuojami nauji gebėjimai ir veiklos. Šioje fazėje kalbama ne tik apie naujo veiksmo įprasminimą, bet taip pat ir apie tai, kokio masto besiplėtojantys saviti mokymosi procesai socialiai bus pripažinti. Pabrėžiama, kad ne tik pozityvi, bet taip pat ir neigiama visuomenės reakcija spontaniškam veiksmui gali suteikti prasmę.

Antrojo spontaniško veiksmo etape pasireiškiantis besimokančiojo veiksmas būna pirmojo spontaniško veiksmo tęsinys. Spontaniško veiksmo praktika šioje fazėje užtikrina besimokančiojo entuziazmą ir įtaką, suteikdama emociškai ir fiziškai svarbią laimės būseną. Naujo veiksmo praktika nuo šio momento tampa centrine veiklos sritimi, kurioje išryškėja naujos gyvenimo kryptys. Nepriklausomai nuo besimokančiojo amžiaus, antrojo spontaniško veiksmo intensyvumas tiesiogiai siejamas su egzistencinės baimės patirtimi, t. y. kuo labiau antroji spontaniškumo fazė susijusi su krize, tuo intensyvesnis ir kryptingesis bus spontaniškas veiksmas. *Antrosios socialinės aprobacijos* fazėje centru tampa spontaniškai atrasta veiksmų praktika, kuri yra paveikta visuomenės narių reakcijos.

Tačiau skirtingai nei *pirmosios socialinės aprobacijos* etape, kurioje kalbama apie reakciją su besimokančiuoju susijusių konkrečių žmonių, šioje fazėje reakcija į spontaniškai atrastą veiksmų praktiką yra plačiai generalizuota. Nohl teigimu, visas transformacijos procesas neatsiejamas nuo reflektyvaus savo gyvenimiškos istorijos įvertinimo (Khalailah, 2012), todėl paskutinis – *biografinės savirefleksijos* – etapas įvardijamas kaip kulminacija visų transformuojančio mokymosi procesų, kuriuos paskatino spontaniškas veiksmas. Pasiekęs šį etapą besimokantysis išsąmonina savo pokyčius ir mokymosi procesą, suvokia, kad ankstesnioji jo gyvenimo kryptis transformavosi, įvyko biografiniai „lūžiai“. Kitaip tariant, savirefleksijos dėka perrašoma asmeninė praeitis ir kaupiama nauja patirtis.

Apibendrinant galima teigti, kad transformuojančio mokymosi koncepcijoje saviugda atskleidžiama kaip asmenybės episteminių pokyčių arba transformacijos procesas, skirtingose teorinėse priegose siejamas su besiugdantio asmens didėjančiu sąmoningumu, kritiniu mąstymu, požiūrių, įsitikinimų pokyčiais, dvasiniu augimu, individuacija. Socialiniame kontekste kylančios problemos sudaro prielaidas transformuojančio mokymosi turiniui bei skatina besimokantįjį, aktyviai dalyvaujant dialoge su kitais, kritiškai įvertinti savo turimą patirtį ir, remiantis savo bei kitų sukaupta patirtimi, rasti preliminariai tinkamiausią požiūrį, kuris iš esmės transformuoja turimus įsitikinimus, supratimą bei suteikia postūmį tolimesniam asmenybės tobulėjimui. Transformuojantis mokymasis įgalina besiugdantįjį priimti atsakomybę už asmeninį gyvenimą ir pasaulį, kuriame jis gyvena, bei sinergizuoja visus mokymosi procese dalyvaujančius asmenis.

3. SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMAS(IS): SAMPRATA IR PASKIRTIS NEVYRIAUSYBINĖSE ORGANIZACIJOSE

3.1. Sveikos gyvensenos ugdymo(si) samprata

Siekiant apibrėžti disertaciniame tyrime *sveikos gyvensenos ugdymo(si)* sampratą bei pagrįsti pasirinktą traktuotę, tikslinga išskirti minimo daugiakomponenčio termino atskirų dalių reikšmes ir vartojimo prasmes. Vienas iš svarbesnių akcentų aptariant *sveikos gyvensenos ugdymą(si)* priskiriamas terminui *sveika(s)*, kuris skirtingose kalbose dažniausiai įprasminamas šiomis bendrai aptinkamomis reikšmėmis (*Duden Deutsches Universalwörterbuch*, 2003; *Русский толковый словарь*, 2005; *Oxford Dictionary and Thesaurus*, 2007; *Dabartinės lietuvių kalbos žodynas*, 2012): 1) nesergantis, turintis gerą sveikatą, t. y. esantis be fizinės, psichinės ir dvasinės gerovės sutrikdymo; 2) naudingas, palankus sveikatai arba ją skatinantis. Be pateiktų reikšmių, atskirose kalbose galima aptikti ir kitus, rečiau vartojamus termino *sveikas* pavyzdžius, siejamus su įvairiais žmogaus būties aspektais: 3) išreiškiantis sveikatą (*Русский толковый словарь*, 2005); 4) stiprus (*Русский толковый словарь*, 2005; *Dabartinės lietuvių kalbos žodynas*, 2012); 5) normalus, teisingas, išmintingas (*Duden Deutsches Universalwörterbuch*, 2003; *Русский толковый словарь*, 2005; *Oxford Dictionary and Thesaurus*, 2007). Kaip matyti iš pateiktų reikšmių, terminas *sveikas* bendrinėje kalboje dažniausiai vartojamas ligos priešingybei bei gerai savijautai (*pirmoji, trečioji, ketvirtoji* reikšmės) arba bendram teigiamam asmens įvertinimui nusakyti (*penktoji* reikšmė). Disertaciniam tyrimui tiksliausiai tinka termino *sveikas* reikšmė, kuri siejama su naudingumu, palankumu sveikatai arba jos skatinimu (*antroji* reikšmė). Terminas *sveikas* mokslinėje kalboje taip pat nėra vienalytis ir pasitelkiamas interpretacijoms, siekiant nusakyti (Have ir kt., 2003): prisitaikymą prie aplinkos arba gerą organizmo funkcionavimą (biologijos mokslo požiūris); optimalų žmogaus sugebėjimų įgyvendinimą (psichologijos mokslo požiūris); asmens gebėjimą atlikti socialinius vaidmenis ir užduotis (sociologijos mokslo požiūris); tapimo žmogumi procesą, kurio pamatą sudaro harmoningas žmogaus ir jo žmogiškosios situacijos ryšys (antropologijos mokslo požiūris).

Prieš analizuojant antrąjį žodžių junginio *sveika gyvensena* dėmenį *gyvensena*, reikia pabrėžti, kad mokslo darbuose aptinkama sąvokų, vartojamų kaip minėto termino daliniai arba absoliutiniai sinonimai – *gyvenimo būdas, gyvenimo stilius*. Anglosaksiškoje mokslinėje tradicijoje visi minimi terminai turi bendrą atitikmenį *lifestyle*, kuris traktuojamas kaip kasdienio elgesio modelių ir nuoseklių praktikų kompleksas, būdingas asmeniui, asmenų grupei ar tam tikrai bendruomenei, yra sąlygojamas kultūrinių, socialinių, ekonominių ir kitų aplinkos veiksnių bei įvardijamas kaip vienas iš lemiamų konkretaus asmens sveikatos veiksnių (*Dictionary of Public Health Promotion and Education. Terms and Concepts*, 2004; Thirlaway, Upton, 2009). Atkreiptinas dėmesys, kad *lifestyle* konstruktas siejamas ne tik su kasdiene veikla, bet ir su asmens tapatumu, labiau paplitusių elgesio ir vartojimo formų sąmoningu atsisakymu (Giddens, 2000).

Lietuvių edukologų ir sociologų išvalgose aptinkama nuomonių, kad visų anksčiau minėtų terminų negalima laikyti tapačiais. Pavyzdžiui, *gyvenimo būdo* ir *gyvenimo stiliaus* terminai tarpusavyje lyginami akcentuojant jų reikšmių skirtumus, sąlygojamus individualumo raiškos. Šiame kontekste *gyvenimo būdas* traktuojamas kaip tam tikras etaloninis modelis, bendrų sąlygų, nuorodų, priemonių sistema bei kolektyvinės kūrybos rezultatas, kurio subjektu tampa vienokių ar kitokių gyvenimiškos veiklos formų sudarytojas, o perteikėju – individuali asmenybė, kaip savojo *gyvenimo stiliaus*, variatyvaus modelio subjektas (Bobrova, 2012). Pateikta nuomonė išreiškia poziciją, kad diskutuojant apie asmenybės tobulėjimo procesą, pagrįstą savarankiškais ieškojimais bei individualios prasmės kūrimu, priimtinesnis *gyvenimo stiliaus*, o ne *gyvenimo būdo* terminas, kadangi gyvenimo būdas labiau sietinas su socializacijos procesu arba tai, kas bendra visiems sociumo dalyviams, o gyvenimo stilius – su individualių pasirinkimų išraiška arba tai, kas yra individualu. Tačiau šiai nuomonei galima rasti ir kontrargumentą, besiremiantį požiūriu, kad socializacijoje taip pat glūdi asmens individualybės ir laisvės šaknys, nes socializacijos metu susikuriamas identiteto jausmas ir gebėjimas savarankiškai mąstyti, veikti, o vienas iš socialinio identiteto lygmenų – savimonei arba asmeninis identitetas – tiesiogiai susijęs su asmenybės savikūros procesu (Giddens, 2005). Todėl tikslingiausia rinktisi *gyvensenos* terminą, kurio turinyje įprasminama veiklos, įpročių ir papročių visuma bei gyvenimo ypatumai, veikiami, keičiami, skatinami socializacijos proceso bei individualių asmens pasirinkimų kasdieniame gyvenime (Leonavičius, 1993; *Sporto terminų žodynas*, 2002; Gudžinskienė, 2013; Adaškevičienė, Strazdienė, 2013). *Gyvysena*, kaip socializacijos proceso rezultatas, ne tik nusako tam tikros socialinės grupės kasdienio gyvenimo bendrus ypatumus, bet ir per laisvus individualius asmens pasirinkimus įprasmina asmenybės savikūros procesą ir individualumą.

Sveikos gyvensenos termino turiniu nusakoma ne tik konkreti asmens veikla, turinti poveikį jo sveikatai, atliekama sveikatos stiprinimo, saugojimo arba palaikymo tikslais (Gudžinskienė, 2013) bei mažinanti rimtų ligų ar ankstyvos mirties riziką, bet ir socialiniai pokyčiai, asmens gyvenimo kokybė (Parkerson ir kt., 1993), taip pat visokeriopa asmens gerovė. Kaip sveikos gyvensenos komponentai įvairiuose šaltiniuose išskiriami šie veiksniai (Šliūpas, 1928; 1932; Vydūnas, 1991; Kneipas, 1995; Rieländer ir kt., 1995; Šeltonas, 1995; Bregas, 1996; Dineika, 2001; Norkus, 2012; Česnavičienė, 2013; Gudžinskienė, 2013): racionali ir saikinga mityba, fizinis aktyvumas, grūdinimasis, visavertis gilus kvėpavimas, teisingas veiklos ir poilsio režimas, tinkami higienos įpročiai ir įgūdžiai, seksualinė kultūra, profilaktinis sveikatos tikrinimasis, saugaus elgesio įgūdžiai ir įpročiai, sveikatai žalingų įpročių atsisakymas, gebėjimas atsispirti neigiamai aplinkinių įtakai, gebėjimas kurti sveikatai palankią aplinką, gebėjimas valdyti emocijas ir savitvarda, gebėjimas įveikti stresą, ramus dvasinis pasaulis, meilė sau, pagarbus ir tolerantiškas elgesys su aplinkiniais, pozityvus mąstymas, aukšta gyvenimo dorovė, gebėjimas harmonizuotis su gamta.

Todėl sveika gyvensena vertintina kaip daugiakomponentis reiškiny, kuris nusako asmens elgseną ir gyvenimo kokybę, bei sietina su sveikatingumu – procesu, apimančiu entuziazmą gyventi bei pačių susikurtą gyvenimo būdą, kuris leidžia pajusti gyvenimo pilnatvę (Jankauskas, 2015).

Diskutuojant apie *sveikos gyvensenos ugdymo(si)* termino vartojimą mokslo kalboje tenka pastebėti, kad dažniau sveikatos ugdymo ir visuomenės sveikatos srities specialistai pasitelkia terminą *sveikatos ugdymas*, siejamą ne tik su individualios savirūpos, sveikatos priežiūros (vartotojo) ir socialinėmis kompetencijomis, įgalinančiomis priimti pozityvius sveikatai elgsenos sprendimus asmens ir socialiniame lygmenyje (Petrauskienė, Žydžiūnaitė, 2008), bet ir su asmens fizinių, psichinių, dvasinių galių vystymu bei socialiniu saugumu (Petrauskienė, Žydžiūnaitė, 2007). Šalia *sveikos gyvensenos ugdymo* ir *sveikatos ugdymo* užsienio ir Lietuvos sveikatos edukologai, aptardami sveikatos ugdymo tikslus savo darbuose, mini ir kitas dvi sąvokas (Česnavičienė, 2013): 1) *sveikatos raštingumas* (angl. *health literacy*) ir 2) *sveikatos kompetencija* (angl. *health competence*). Abiejų sąvokų reikšmės panašios, įprasminančios kognityvinius ir socialinius gebėjimus, susijusius su tiksline informacijos supratimu ir naudojimu priimant sveikatos atžvilgiu tinkamus sprendimus. Šiame disertaciniame tyrime pasirinktas *sveikos gyvensenos ugdymo(si)* terminas sietinas ne tik su kryptingu į sveikatos saugojimą ir stiprinimą orientuotos asmens elgsenos formavimu, bet ir su individualių pasirinkimų, išreiškiančių siektiną gyvenimo kokybę, įprasminimu.

Apibendrinant galima teigti, kad *sveika gyvensena* glaudžiai siejama su asmens socializacijos procesu, kurio metu perimami tam tikri sveikos elgsenos ir veiklos įpročiai bei modeliai, formuojasi atitinkamos nuostatos, supratimas, sąlygojamas sociokultūrinių aplinkos veiksnių, kitų sociumo dalyvių bei paties asmens įgytos patirties. Tuo pačiu *sveika gyvensena* įprasmina asmenybės savikūros procesą, pasireiškiantį per laisvus asmens pasirinkimus, sąmoningai atsisakant sveikatai žalingų elgsenos, vartojimo formų bei įpročių, užsiimant sveikatą tausojančiomis bei stiprinančiomis praktikomis, kuriant pozityvų ir konstruktyvų santykį su aplinka bei pačiu savimi, išreiškiant asmenybės tapatumą, prisiimant atsakomybę už savo sveikatą ir gyvenimo kokybę. Remiantis išsakytomis mintimis, *sveikos gyvensenos ugdymą(si)* tikslingiausia traktuoti kaip procesą, orientuotą ne tik į sąmoningą ir kryptingą asmens sveikatos tausojimą bei stiprinimą, bet ir asmeninį vystymąsi bei asmenybės transformacijas.

3.2. Sveikos gyvensenos ugdymo(si) konceptualizavimas: nuo išoriškai determinuotos elgsenos kaitos iki autonomiško apsisprendimo ir eudaimonijos

Vienas svarbiausių sveikos gyvensenos ugdymo(si) teorijų klasifikavimo kriterijų yra jų taikymo praktikoje lygmuo. Remiantis pateiktu požiūriu, visas minimas teorijas galima priskirti individualiam (anglų k. *intrapersonal*), tarpasmeniniam (anglų k. *interpersonal*)

arba bendruomeniniam (anglų k. *community*) lygmeniui (Česnavičienė, 2013). Atskleidžiant šio disertacinio tyrimo objektą – asmenybės saviugdą, tikslingiausia išskirti intrapersonaliniame lygmenyje taikomas teorijas bei jomis grindžiamus modelius, labiau išryškinančius ne aplinkos ir socialinių faktorių įtaką asmens gyvenimui, bet asmens turimas žinias, įgūdžius, motyvaciją, nuostatas bei laisvą apsisprendimą keisti save ir savo gyvenimą.

Nors dauguma individualių sveikos gyvenimo ugdymo(si) teorijų išskiria tokį patį pagrindinį ugdymo(-si) tikslą, t. y. pozityviai pasikeitusią asmens elgseną sveikos gyvenimo atžvilgiu, tačiau elgsenos keitimo ir sveikos gyvenimo ugdymo(si) procesą interpretuoja skirtingai. Pavyzdžiui, matematinio modeliavimo grindžiama *Chaos teorija* (angl. *Theory of Chaos*) remiasi nuostatomis, kad nedideli pokyčiai, susiję su asmens žiniomis, požiūriu ar veiklos veiksmingumu, gali dramatiškai pakeisti motyvaciją ir elgsenos rezultatus, todėl asmens elgsenos pokyčiai sveikatos atžvilgiu yra: 1) kvantinis įvykis; 2) panašus į chaotišką procesą, labai permainingą ir priklausantį nuo pradinių sąlygų, todėl sunkiai prognozuojamas; 3) kompleksinės sistemos, įtraukiančios keletą sudedamųjų, sąveikaujančių ir netiesioginiu būdu; 4) sistemos, kurių rezultatai dažnai yra didesni nei jų atskirų dalių suma (Resnicow, Vaughan, 2006; Resnicow, Page, 2008; Bussolari, Goodell, 2009). Remiantis pateikta teorija, asmenybės saviugda turėtų būti traktuojama kaip permainingas, sunkiai nuspėjamas, labiau chaotiškas nei suplanuotas, sisteminis asmenybės tobulėjimo procesas. Tuo tarpu visos kitos intrapersonalines sveikos gyvenimo ugdymo(si) teorijos asmens elgsenos kaitą (taigi ir asmenybės tobulėjimą arba saviugdą) nusako kaip deterministinį, linijinį procesą.

Remiantis viena iš jų, *Elgesio keitimo stadijų teorija*, dažnai įvardijama ir kaip *Transtheoretinio modelio teorija* (angl. *Theory of Transtheoretical Model*), asmens elgsenos pokyčiai interpretuojami proceso, apimančio atskiras pakopas, kontekste (Prochaska, DiClemente, 1983; Prochaska, 2008). Elgsenos, kuri yra tapusi neigiamu, sveikatai žalingu įpročiu, keitimas šioje teorijoje suprantamas ne kaip vienkartinis veiksmas, bet ilgą laiką trunkantis ugdymo(si) procesas. Pirmojoje, *prekontempliacijos* arba *iki svarstymo* pakopoje, asmuo nemąsto apie galimybę artimiausiu metu keisti gyvenimo, nes įprastoje ligšiolinėje savo elgsenoje, net jei ji yra žalinga sveikatai, nemato problemos. Tokią asmenybės būseną gali sąlygoti esamos situacijos neįsisąmoninimas, žinių trūkumas ar patirtos nesėkmės keičiant savo elgseną anksčiau. Todėl šioje pakopoje asmenybės saviugda, kaip ir elgsenos pokyčiai, yra negalimi. *Kontempliacijos* arba *svarstymo* pakopoje esantis asmuo suvokia, kad jo dabartinė elgsena yra problemiška, todėl pradeda vertinti, kiek jam naudingi būtų gyvenimo pokyčiai, tačiau tuo pačiu abejoja, ar tikrai jis nori ir sugebės keisti. Asmuo ketina keisti savo elgseną artimiausiu metu, bet ne dabar, todėl dažniausiai bet kokie gyvenimo pokyčiai, kaip ir konkretūs saviugdų veiksmai, atidedami tolesniam laikui. *Pasirengimo* pakopą pasiekęs asmuo numato greitai (per artimiausią mėnesį) keisti savo gyvenimą ir imtis konkrečių veiksmų, todėl ieško sau tinkamiausios elgsenos keitimo strategijos. Šioje pakopoje jau galima diskutuoti apie asmenybės saviugdą planavimą, bet ne apie konkrečius asmens numatytus elgsenos keitimo veiksmus. Tik ketvirtojoje, *veiklos*,

pakopoje asmens apsisprendimas keistis pasireiškia konkrečiais veiksmais ir elgsenos bei gyvenenos pokyčiais. Kadangi šiai pakopai priskiriami asmenys, pakeitę savo elgseną per pusmetį ir / ar trumpesnę laikotarpį, ir jų nauja elgsena nėra nusistovėjusi, todėl egzistuoja didelė rizika, kad asmuo gali nutraukti sveikatai palankią veiklą bei susiplanuotą saviugdą procesą ir grįžti į ankstesnę būseną. Šioje pakopoje labai svarbus yra asmens pasitikėjimas savimi bei gebėjimas susidoroti su rizikingomis situacijomis, tęsiant pradėtą keitimosi procesą. *Palaiikymo* stadijai priskiriami asmenys, kurie nuoseklius elgsenos keitimo veiksmus ir gyvenenos pokyčius vykdė bent pusmetį ir sugebėjo išvengti atkryčio, t. y. grįžimo į ankstesnę būseną. Per šį laikotarpį susiformuoja nauji asmens įpročiai, nors išlieka nedidelė tikimybė, kad asmuo gali grįžti į ankstesnę būseną. Tik pasiekus *nutraukimo* pakopą asmens elgsena galutinai pasikeičia ir nebelieka rizikos grįžti prie sveikatai žalingos gyvenenos. Todėl šiame etape galima diskutuoti apie iš esmės įveiktą vieną saviugdą proceso ciklą, pasireiškiantį išsiugdymais naujais įpročiais, pasikeitusia asmens elgsena bei atsiradusiu stimulu tolesniam asmenybės tobulėjimui ir sveikai gyvenenai.

Elgesio keitimo stadijų teorijoje greta asmens elgsenos pakopų išskiriami ir asmenybės kaitos procesai, kurių minimos teorijos autoriai (Prochaska, DiClemente, 1983; Velicer, Prochaska, 1997) priskaičiuoja iš viso dešimt. Jei ankstyvose elgsenos kaitos stadijose (prekontempliacijos, kontempliacijos ir iš dalies pasirengimo) dominuoja emociniai-kognityviniai ir vertinamieji procesai, tokie kaip: sąmoningumo kėlimas (1), dramatiškas palengvėjimas (2), susijęs su pasireiškiančiu nerimu dėl sveikatai žalingos elgsenos ir viltimi šią elgseną pakeisti, savęs (3) bei aplinkos (4) įvertinimas iš naujo, tai vėlesnėse pakopose (pasirengimo ir veiklos) asmenybės kaitos procesai, apimantys socialinį (5) ir savęs (6) išlaisvinimą, siejami su asmens išsipareigojimais, nuostatų kaita, pasitikėjimu savo gebėjimais ir konkrečiais veiksmais. Baigiamuosiuose elgsenos kaitos etapuose (veiklos ir palaikymo) asmens ugdosi naujus įpročius, pratindamasis gyventi kitaip (7). Ši būseną tamptariai siejama su kitais asmenybės kaitos procesais, pasireiškiančiais per gebėjimą užmegzti bei palaikyti ugdymui(si) reikšmingus socialinius santykius (8) bei vadybinę kompetenciją, apimačią nenumatytų atvejų valdymą (9) ir įvairių stimulų kontrolę (10).

Kita intrapersonalinė sveikos gyvenenos ugdymo(si) – *Sveikatos įsitikinimų teorija* (angl. *Theory of Health Belief Model*) – sveikos gyvenenos ugdymo(si) procesą pagrindžia per šiuos pagrindinius asmens elgsenos kaitą skatinančius veiksnius (Janz, Becker, 1984; Čepanauskienė, Kalibatienė, 2010; Juozapavičienė, Riklikienė, 2013): 1) suvoktą pažeidžiamumą; 2) suvoktą rimtumą; 3) suvoktą naudą; 4) suvoktas kliūtis; 5) sveikatos motyvaciją; 6) pasitikėjimą. Galima teigti, kad minima teorija remiasi nuostata, jog suvokta ligos grėsmė ir elgesio, padedančio išvengti ligos bei jos pasekmių, nauda yra pagrindiniai veiksniai, lemiantys asmens motyvaciją sveikai gyvenenai ir saviugdai. Todėl tik pilnai įsisąmonindamas ligos grėsmę bei jos pasekmes, tikėdamas siūlomų arba paties pasirinktų priemonių veiksmingumu bei identifikavęs veiksnius, trukdančius saugoti savo sveikatą, asmuo gali imtis atitinkamų veiksmų, orientuotų į ligos profilaktiką bei sveiką gyveneną. Asmens elgsenos ir gyvenenos pokyčiai, tuo pačiu ir asmenybės saviugdą proceso veiksmingu-

mas, didžia dalimi priklauso nuo asmens noro bei gebėjimo keistis bei jo pasitikėjimo, t. y. tikėjimo savo gebėjimu sėkmingai veikti, siekiant pakeisti ligšiolinius įpročius. Prie papildomų veiksnių, įtakančių asmens įsitikinimą savo sveikata, taigi ir skatinančių elgsenos kaitą bei saviugdą procesą, minimoje teorijoje išskiriami: asmens amžius, lytis, tautybė, asmenybė, turimos žinios, socialinės-ekonominės sąlygos (Janz, Becker, 1984).

Kiek kitokia šiame kontekste atrodo *Salutogenezės teorija* (angl. *Theory of Salutogenesis*), kurioje žmogus traktuojamas kaip visuma ir pagrindinis dėmesys yra skiriamas sveikatą lemiantiems, o ne rizikos veiksniams (Antonovsky, 1987). Remiantis *salutogenetiniu* požiūriu, sveikata apibrėžiama kaip tęsinys nuo gerovės iki ligos, ir tik nuo paties žmogaus gyvenimo bei gebėjimo valdyti endogeninių arba egzogeninių stresorių sukeltas situacijas priklauso, kuriame taške tarp gerovės ir ligos jis yra. Taigi sveikesnis išlieka tas, kuris disponuoja bendraisiais atsparumo ištekliais, tokiais kaip: atitinkamos asmens fizinės sąvybės ir nuostatos, intelektas, pasitikėjimas savimi, socialinė parama, kultūrinis ir socialinis stabilumas, materialiniai ištekliai, naudingumas kitiems, pripažinimas ir kt. Tačiau kad šie ištekliai, kurie padeda asmeniui įveikti gyvenimo sunkumus ir ligas, būtų aktyvuoti ir sąryšyje vienas su kitu, reikalingas juos siejantis elementas. Šiuo elementu *Salutogenezės* teorijoje įvardyta *vidinė darna* – vidinė orientacija, pasireiškianti pozityviais asmens santykiais su pasauliu ir pačiu savimi. Antonovsky (1987) išskiria tris vidinės darnos dimensijas: veiklos suvokimą (kognityvinė dimensija), gebėjimą valdyti situaciją (elgsenos dimensija) ir veiklos prasmingumą (motyvacinė dimensija). Tik nuo to, kaip šios dimensijos iš(si)ugdytos ir integruotos, priklauso asmens vidinės darnos stiprumas bei gebėjimas disponuoti turimais ištekliais valdant įvairių stresorių sukeltas situacijas: veiklos suvokimas (1) padeda asmeniui susidaryti realistinį įspūdį, kuris reikalingas gebėjimui kontroliuoti situaciją (2), kad būtų pasitelkti tinkami ir pakankami ištekliai kovai su stresoriais; tuo tarpu veiklos prasmingumas (3) perteikia svarbią motyvuojančią nuostatą, kad asmuo perima „pasaulio tvarką“, bet tuo pačiu ir pats gali tvarkyti pasaulį bei sutelkti potencialius išteklius, reikalingus stresoriams valdyti (Reinshagen, 2008). Aukštesniu vidinės darnos lygiu pasižymintis asmuo turi motyvą įveikti iškylančius sunkumus, tiki, kad turi pakankamai išteklių ir jėgų susidoroti su situacija, užvelgia savo veiksmuose prasmę.

Kadangi, kaip jau buvo minėta, *Salutogenezės teorijos* kartinė kategorija – asmens vidinė darna, tai asmenybės saviugdą procesas šioje teorijoje grindžiamas remiantis vidinės darnos ir ją sudarančių pagrindinių dimensijų vystymu(si). Tačiau reikėtų pažymėti, kad aptariant vidinės darnos vystymąsi *Salutogenezės teorijoje* galima aptikti ir tam tikrų prieštaravimų. Viena vertus, Antonovsky (1987) laikosi nuostatos, kad asmens vidinė darna iš esmės susiformuoja jaunystėje iki trisdešimties metų ir tik stiprūs pozityvūs arba negatyvūs sukrėtimai vėlesniame amžiuje gali ją pakoreguoti. Šiuo atveju svarbus vaidmuo tenka asmens gyvenimiškai patirčiai, kuri ir sukuria visas vidinės darnos dimensijas, o vidinė darna savo ruožtu lemia gyvenimišką patirtį. Pozityvi gyvenimiška patirtis stiprina vidinę darną, tai savo ruožtu sukuria galimybes ateityje išgyventi teigiamą patirtį. Antra vertus, šia teorija besiremiančių autorių darbuose taip pat galima aptikti nuostatą, kad asmuo savo

vidinę darną nuolat atnaujina per veiklą, kasdien susidurdamas su įvairiais gyvenimiškais iššūkiais, kuriuos įveikiant išbandoma vidinė darna (Reinshagen, 2008).

Taigi galima daryti išvadą, kad ir vėlesniuose gyvenimo etapuose vidinė darna nuolat perkuriama, t. y. vyksta asmenybės tobulėjimo procesas, jei veikloms, kuriose asmuo dalyvauja, atlikti jis turi pakankamai žinių ir patirties (*veiklos suvokimas*), disponuoja arba gali iš šalies pasitelkti atitinkamus išteklius (*gebėjimas valdyti situaciją*) bei savo pasirinkimuose ir veiklose mato prasmę (*veiklos prasingumas*). Kokio stiprumo vidinė darna susiformuos, priklauso ir nuo socialinių sąlygų, t. y. bendrųjų atsparumo išteklių prieinamumo. Bet koks radikalus socialinių, kultūrinių ar gyvenimo sąlygų pasikeitimas bet kuriame asmens gyvenimo etape iš esmės gali pakoreguoti ir jo vidinę darną, t. y. įtakoti ir asmenybės saviugdą procesą.

Visgi didžiausias dėmesys šiame poskyryje skiriamas *Apsisprendimo teorijai* (angl. *Self-Determination Theory*), analizuojančiai asmenybės vystymosi tendencijas, grindžiamas prigimtiniais žmogaus psichologiniais poreikiais (kompetencijos, ryšių ir autonomijos), bei atskleidžiančiai skirtumus tarp išoriškai kontroliuojamos ir autonomiško apsisprendimo sąlygojamos vidinės motyvacijos (Deci, Ryan 2000; Ryan, Deci, 2000). Teorijos adaptatyvumą disertaciniam tyrimui pagrindžia: 1) *Apsisprendimo teorija* grindžiamų tyrimų lauko spektras, apimantis tiek su sveika gyvensena susijusias, tiek edukologijos mokslo bei kitokių tyrimų problemas (Ryan, 2009; Ng ir kt., 2012); 2), teorijos kertinių nuostatų išgryninimas, remiantis skirtingomis kognityvinės vystymosi (angl. *Cognitive Evaluation Theory*), organizmo integracinės (angl. *Organismic Integration Theory*), priežastingumo orientacijos (angl. *Causality Orientations Theory*), pagrindinių poreikių (angl. *Basic Needs Theory*) ir tikslų turinio (angl. *Goal Contents Theory*) subteorijomis (Haggera, Chatzisarantis, 2008; Wilson ir kt., 2008; Ryan, 2009; Vansteenkiste ir kt., 2010) bei minimos teorijos orientacija į asmenybės saviugdą ir pasirinktos sveikos gyvensenos išraišką, nusakomą pilnatvės arba laimės, gerovės (gr. *eudaimonia*) sąvokomis (Ryan ir kt., 2008).

Prieš aptariant asmenybės saviugdą *Apsisprendimo teorijos* kontekste, visų pirma reikėtų pažymėti, kad minima teorija yra viena iš asmenybės motyvaciją aiškinančių teorijų, todėl bet kokia asmens elgsena joje analizuojama kontinuume tarp skirtingų motyvacijos lygių: amotyvacijos, išorinės bei vidinės motyvacijos. Jei amotyvacija vienareikšmiškai suprantama kaip motyvacijos trūkumas arba nebuvimas, o tai reiškia, kad asmuo yra nemotyvuotas užsiimti tam tikra veikla ar keisti savo elgseną, tai ir asmenybės saviugda šiuo atveju neįmanoma, tai išorinė motyvacija, traktuojama kaip kylanti iš aplinkos paskatinimų ir įtakos bei orientuota į rezultatus, siejama su keturiomis skirtingomis reguliacijos pakopomis (Ryan, Deci, 2000): 1) *išoriniu reguliavimu* (šiuo atveju asmens veiksmai būna nukreipti į apdovanojimų gavimą arba bausmių išvengimą); 2) *introjekcija* (iš dalies kontroliuojama motyvacijos forma, susijusi su kaltės ar nerimo vengimu, pasididžiavimu, *ego patenkinimu*); 3) *identifikacija* (motyvacijos forma, atspindinti sąmoningą veiklos tikslo suvokimą); 4) *integracija* (kai identifikuota reguliacija visiškai asimiliuojasi su asmenybės „aš“ komponentu). Pateiktos reguliacijos pakopos iliustruoja *Apsisprendimo teorijoje*

deklaruojamą išorinės motyvacijos kintamumą ir ryšį su skirtingais besiuogančiojo autonomijos lygiais. Jei pirmojoje – *išorinio reguliavimo* – pakopoje asmens vidinė motyvacija ir autonomiškumas yra slopinami, tai pradėdant antrąją (*introjekcinę*) pakopą fiksuojamas atitinkamas autonomijos lygis, kuris pats didžiausias būna pasiekus *integraciją*, kada išorinė motyvacija internalizuojama.

Remiantis *Apsisprendimo teorijoje* pateikiamomis motyvacijos interpretacijomis, asmenybės saviugdų procesas gali būti inicijuojamas ir ne paties besiuogančiojo. Ypač svarbus vaidmuo šiame etape atitenka paremiančioms ugdymo(si) sistemoms, aplinkoms bei asmenims, sąlygojantiems išorinę ugdymo(si) proceso dalyvio motyvaciją. Tačiau vėlesniuose ugdymo(si) etapuose svarbu, kad asmuo internalizuotų savo elgsenos priežastis, išsąmonintų veiklos tikslą ir rezultatus, sintezuotų jų reikšmes su savo vertybėmis ir motyvacija, nes tik tokiu atveju pasiekiamas saviugdai reikalingas autonomijos lygis. Visgi visiškai autonomišką asmenybės apsisprendimą saviugdai ir sveikai gyvenimui minimoje teorijoje nusako besiuogančiojo *vidinė motyvacija*, siejama su proaktyvumu, įgimtu polinkiu vystymuisi, žinių siekimu, pagrindinių psichologinių poreikių tenkinimu bei tokiais reguliaciniais procesais kaip susidomėjimas, džiugesys, vidinis pasitenkinimas (Ryan, Deci, 2000). Todėl asmenybės saviugda vidinės motyvacijos kontekste interpretuotina kaip natūralios žmogiškosios prigimties sąlygojamas procesas, susijęs su asmens vidine energija. Jei asmuo šiuo ištekliu disponuoja nepakankamai, reikalingas išorinis pastiprinimas, siekiant ugdymo(si) procese išorinės reguliacijos integracijos bei veiklos internalizavimo.

Be įvairių motyvacijos lygių, atskleidžiančių asmens veiklos priežastis, *Apsisprendimo teorijoje* išskiriami skirtingą veiklos objektą lemiantys bei pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimo trajektoriją nusakantys vidiniai ir išoriniai veiklos tikslai (Vansteenkiste ir kt., 2010). Jei išoriniai tikslai, kurių objektas yra įvairios materialios vertybės, siekiama garbė, įvaizdis ir kiti panašūs dalykai, pagrindinių psichologinių žmogaus poreikių tiesiogiai patenkinti negali, tai vidiniai veiklos tikslai, orientuoti į bendravimą, vystymąsi bei sveikatą, užtikrina tiesioginį asmens kompetencijos, ryšių ir autonomijos patenkinimą. Todėl asmenybės saviugda šiame kontekste sietina su vidiniais veiklos tikslais, pabrėžiančiais aukštą besiuogančiojo autonomijos lygį, ir tiesioginiu pagrindinių psichologinių poreikių tenkinimu. Kadangi asmenybės saviugda traktuojama kaip visą gyvenimą trunkantis procesas, asmens veiklos, orientuotos į asmeninį tobulėjimą, tikslai gali būti gretinami kartu su jo gyvenimo tikslais bei siejami su vidinį pasitenkinimą užtikrinančiomis gyvenimo pasekmėmis.

Aptariant asmenybės saviugdų tikslus, kurie gali būti ir sveikos gyvenimosi siekti – išraiška – žmogaus pilnavertis gyvenimas, pasireiškiantis kaip *eudaimonijos*, pilnatvės arba laimės, gerovės, būsenos, pažymėtina, kad *Apsisprendimo teorijoje* eudaimonija įvardijama kaip gyvenimo kelias, apimantis žmogaus egzistencijai svarbias vidines vertybes, besiformuojančias žmogaus prigimtyje ir išsiskiriančias savo universalumu. Todėl eudaimonijos apraiškos asmenybėje identifikuojamos kaip žmogiškosios energijos ir interesų sutelkimas vidinėms, o ne antraeilėms vertybėms ir tikslams. Eudaimonija grindžiama asme-

nybės tobulėjimo proceso pagrindą *Apsisprendimo teorijoje* sudaro (Ryan ir kt., 2008): 1) vidinių tikslų ir vertybių siekimas, susijęs su asmeniniu augimu, savitarpio santykiais, bendruomeniškumu ir sveikata; 2) autonomiška, valinga ir savanoriška elgsena; 3) atidumas ir sąmoninga veikla ir 4) elgsena, kuria patenkinami pagrindiniai asmens psichologiniai poreikiai, siekiant kompetencijos, ryšių ir autonomijos. Verta pabrėžti, kad *Apsisprendimo teorijoje* traktuojama eudaimonijos samprata skiriasi nuo pirminės eudaimonijos idėjos, išreikštos Aristotelio filosofijoje, kurioje minimas reiškinys tapatinamas su laimės siekimu bei svarbiausiu žmogiškuoju gėriu. *Nikomacho etikoje* (Aristotelis, 1990) laimė arba eudaimonija įvardijama kaip asmens būseną ir nusiteikimas gyventi išmintingai ir saikingai, siekiant tobulo bei pilnaverčio žmogaus gyvenimo. Minimo klasikinės graikų filosofijos atstovo išvalgose taip pat galima aptikti nuostatą, kad „*nepadarys žmogaus laimingo viena diena ar trumpas laiko tarpas*“ (Aristotelis, 1990, p. 73). Vadinas, eudaimonija yra ilgalaikė siekiamybė ir nuolatinės saviugdos pasekmė. *Apsisprendimo teorijos* autoriai (Ryan ir kt., 2008) pripažįsta, kad Aristotelio pateikta laimės arba eudaimonijos samprata yra gana komplikuoata ir gali būti suprantama įvairiai ją interpretuojant, pavyzdžiui: gerų emocijų ir jausmų prilyginimas gerbūviui; gerbūvis kaip teisingos gyvenimo pabaigos siekis; eudaimonija kaip refleksyvumas ir priežastis; eudaimonija kaip valios ir „aš“ vaizdas ir kt. Todėl tiksliausia eudaimoniją traktuoti ne kaip psichinę žmogaus būseną ar proceso rezultatą, bet gyvenimo kelią (Ryan ir kt., 2008), įprasminantį asmenybės tobulėjimo procesą.

Su *Apsisprendimo teorija* siejami tyrimai įrodo, kad eudaimonija grindžiamo asmens gyvenimo ir asmenybės tobulėjimo proceso pirmieji trys apraiškos aspektai (vidinių tikslų ir vertybių siekimas; autonomiška, valinga ir savanoriška elgsena; atidumas ir sąmoninga veikla) turi teigiamą poveikį psichologinei ir fiziologinei žmogaus sveikatai, nes jie palengvina pagrindinių psichologinių poreikių (kompetencijos, santykių ir autonomijos) patenkinimą. Asmenys, siekiantys eudaimonijos, yra linkę elgtis prosocialiai (*pozityviai, konstruktyviai, socialiai vertingai* – aut. pastaba) ir taip palankiai veikti visuomenę bei save. Ryškiausiomis eudaimonijos pasekmėmis *Apsisprendimo teorijoje* išskiriami šie asmens gyvenimo indikatoriai: subjektyvi gerovė; psichologinė gerovė, siejama su asmenybės augimo rodikliais, teigiamais santykiais, gyvenimo tikslu, savęs pripažinimu, autonomija bei psichine sveikata; prasmės pojūtis; gyvybingumas, identifikuojamas per psichinės bei fizinės energijos pojūtį; geresnė fizinė sveikata; aukšto lygio vidinė ramybė; pozityvus gyvenimo vertinimas; asmens ryšys su savimi ir su visuma; gebėjimas įsivertinti bei numatyti perspektyvas; teisinga nuojauta ir kt. (Ryan ir kt., 2008). Visos nurodytos eudaimonijos pasekmės tik patvirtina asmenybės saviugdą naudą sveikatai ir harmoningam vientisumui.

Nors įvairiose individualiosiose sveikos gyvensenos ugdymo(si) teorijose asmens elgsenos kaitos ir ugdymo(si) procesas interpretuojamas skirtingai, dauguma minėtų teorijų akcentuoja besiugdantčiojo turimas žinias bei patirtį, nuostatas ir motyvaciją kaitai, gebėjimą šią kaitą įsisąmoninti ir valdyti, ugdymo(si) procesui socialiai reikšmingų santykių kūrimą ir palaikymą. Pagrindinis ugdymo(si) tikslas pateiktose teorijose – atitinkamai pasikeitusi asmens elgsena (*Chaos, Elgesio keitimo stadijų ir Sveikatos įsitikinimų*

teorijos), stipri asmenybės vidinė darna (*Salutogenezės teorija*), eudaimonijos siekimas (*Apsisprendimo teorija*). Reikšmingas pateiktų teorijų skirtumas aptinkamas analizuojant ugdymo(si) procesą skatinančius veiksnius, kurie analizuojamų teorijų imtyje gali būti pateikiami kontinuumu nuo išoriškai determinuoto ligos grėsmės suvokimo (*Sveikatos įsitikinimų teorija*) iki vidinės motyvacijos sąlygotos autonomiškos bei sąmoningos asmens veiklos, susijusios su pagrindinių psichologinių poreikių tenkinimu, vidinių veiklos tikslų įgyvendinimu ir asmeniniu augimu (*Apsisprendimo teorija*).

3.3. Sveikos gyvensenos ugdymas(is) nevyriausybinėse organizacijose

Sveikos gyvensenos ugdymas šiandienėje visuomenėje tampa viena iš svarbiausių sveikatos saugojimo ir stiprinimo grandžių bei pagrindine lėtinių neinfekcinių ligų kontrolės ir profilaktikos priemone. Sveikatos ugdymo organizavimą vykdančiams specialistams dėl sveikatos priežiūros sistemoje vykstančių šiuolaikinių transformacijų, keičiančių veiklos kryptis iš ligos į sveikatą, iš gydymo į prevenciją (Nettleton, 2011), atitenka vis atsakingesnis vaidmuo.

Sveikatos ugdymo organizatoriais įvairių sričių mokslo atstovai bei už sveikatą atsakingos aukščiausio lygmens institucijos mini ir nevyriausybinės organizacijas (toliau – NVO), organizacijas, priskiriamas trečiajam visuomenės sektoriui (Lewis, 2007; Yaziji, Doh, 2009; Lang, 2013). NVO indėlis ir vaidmuo sveikos gyvensenos ugdyme akcentuojamas tiek visam Europos regionui skirtuose strateginiuose sveikatos saugojimą ir stiprinimą reglamentuojančiuose dokumentuose (*Health 21- Health for all in the 21st Century*, 1998; *Health 2020: a European Policy Framework and Strategy for the 21st Century*, 2013), tiek ir naujoje Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programoje (2014), kurioje pabrėžiamas tarpsektorinis bendradarbiavimas bei įvairių sričių partnerių sutelkimas visuomenės sveikatos gerinimo tikslų įgyvendinimui. Pasaulinė sveikatos organizacija (toliau – PSO), pripažindama bendradarbiavimo su NVO apčiuopamą naudą visuomenei bei jos sveikatai, pateikia gerosios patirties sveikatos saugojimo ir stiprinimo atvejus įvairiose pasaulio šalyse (*WHO and Civil Society: Linking for better Health*, 2002).

NVO įvardijamos kaip vieni reikšmingiausių sveikatos ugdymo srities partnerių, kurių veikla turi pridėtinę vertę visuomenės sveikatai (Ricciardi, Paget, 2012; Salci ir kt., 2013), nors mokslo aplinkoje aptinkama nuomonių, kad reikėtų skirti didesnę dėmesį joms tinkamų mokymo modelių ir gebėjimų sveikatos priežiūros srityje stiprinimui (Nathan ir kt., 2002). Minimos organizacijos vis dažniau pasitelkiamos įgyvendinant tarptautinio ir nacionalinio lygmens įvairių sveikatos priežiūros ir ugdymo sričių projektus bei programas (Gellert, 1996; Ullah ir kt., 2006; Eriksson ir kt., 2011; Nguyen ir kt., 2014), atliekant sveikatos srities mokslinius tyrimus bei viešinant jų rezultatus (Delisle ir kt., 2005; Gulis ir kt., 2008; Beinaire, McCarthy, 2012), propaguojant fizinę (Piotrowicz, Cianciara, 2013), psichinę sveikatą (Funk ir kt., 2005; Thara, Patel, 2010), sveiką gyvenseną (Algénaitė, Stepukonis, 2011), vykdančias lėtinių neinfekcinių ligų prevenciją (Liutkutė ir kt., 2013; Piotrowicz, Cianciara,

2013), tenkinant specifinių grupių (pvz., moterų, vyresnio amžiaus asmenų, profesinių grupių, vietos bendruomenių), pacientų ir jų šeimų sveikatos ir socialinius poreikius (Piotrowicz, Cianciara, 2013).

Sveikos gyvensenos ugdymo organizavimą NVO tikslingiausia sieti su jų teikiamomis atskiroms veiklos sritims priskiriamomis sveikatos apsaugos ir švietimo paslaugomis, kurios sveikos gyvensenos ugdymo veiklose įgyja bendrus sąlyčio taškus. Pagrindiniai NVO, dirbančių sveikatos priežiūros sistemoje, uždaviniai apima sveikatos stiprinimą ir su juo susijusių paslaugų teikimą (Piotrowicz, Cianciara, 2013). Jei sveikatos stiprinimas plačiąja prasme suprantamas kaip asmens ir bendruomenės veiksmai, planuojami siekiant socialinio ir politinio pripažinimo, paramos konkretiems rezultatams, programoms bei sveikatos iniciatyvoms, tai sveikatos paslaugos siejamos ne tik su medicinine, socialine, psichologine, finansine ir kitokia parama, bet ir su asmenų informavimu, mokymu, ugdymu (Piotrowicz, Cianciara, 2013). Kitaip tariant, sveikos gyvensenos ugdymas yra viena iš daugelio sveikatos priežiūros sistemoje veikiančių NVO funkcijų bei neatsiejama sveikatos stiprinimo priemonė (Norkus, 2012; Salci ir kt., 2013). Tuo tarpu aptariant NVO teikiamas švietimo paslaugas, didžiausias dėmesys skiriamas neformalaus ugdymo organizavimui, atveriančiam puikias galimybes suaugusiųjų mokymuisi (Žemaitytė, 2004; Longworth, 2007; Tight, 2007). Kadangi viena svarbiausių suaugusiųjų neformalaus ugdymo sričių pastaruoju metu tampa sveikos gyvensenos ugdymas, minima ugdymo sritį tikslinga sieti ne tik su NVO teikiamomis sveikatos apsaugos, bet ir su švietimo paslaugomis.

Sveikatos ugdymo vizijos konstruktui šiandieniniame visuomenės sveikatos kontekste įvardijamas įgalinimas, pastarąjį reiškinį visuose lygmenyse (individualiajame, organizaciniame ir bendruomeniniame) siejant su suvokta kontrole, bendruomeniškumo jausmu, kritine sąmone ir dalyvavimu pokyčiuose (Wiggins, 2011). Minimos vizijos praktiniam įgyvendinimui tinkamos sąlygos sukuriamos būtent NVO, kurių vykdomų edukacinių veiklų, susijusių su sveikatos ugdymu ir stiprinimu, pagrindinė paskirtis – išmokyti asmenį padėti sau pačiam arba, kitaip tariant, į(si)galinti sveikai gyvensenai ir asmeninei kaitai. Kadangi yra skiriamas dviejų tipų įgalinimas – socialinis ir psichologinis (Salci ir kt., 2013), NVO vykdomos sveikos gyvensenos ugdymo atveju tikslingiau kalbėti apie psichologinį asmens įgalinimą. Psichologinis įgalinimas orientuoja į individualaus potencialo atskleidimą, kad asmuo turėtų daugiau galimybių kontroliuoti asmeninį gyvenimą, bei skatina glaudesnę asmens sąveiką su jo paties sveikata, didesnę sąmoningumą priimant sprendimus, susijusius su jos reikiama priežiūra (Salci ir kt., 2013). Psichologinis įgalinimas, vykstantis asmeniui dalyvaujant NVO sveikos gyvensenos ugdyme, sudaro prielaidas savęs ir savo vidinio potencialo pažinimui, sąmoningumo augimui bei įgalina besiuogdantįjį prisiimti atsakomybę už asmeninę sveikatą bei nuo jos priklausančią gerovę. Kitaip tariant, asmeniui dalyvaujant NVO sveikos gyvensenos ugdyme išpildomi pagrindiniai sveikatos ugdymo principai, nusakantys asmens atsakomybę ir asmeninį apsisprendimą (Wulhorst, 2002).

Sveikatos ugdymo programų sričiai priskiriamas turinys dažniausiai siejamas su tinkama mityba, fiziniu aktyvumu, pilnaverčiu poilsiu ir atsipalaidavimu, savęs pažinimu, sveikatą tausojančia asmens elgsena, bendruomene ir aplinka, asmens gyvenimu kovojant su ligomis ir priklausomybėmis (Gangl, 2015). Tačiau esminiu, kaip ir bet kokio kito ugdymo, sveikatos ugdymo orientyru įvardijama žmogiškoji prigimtis ir jos vystymo potencialas (Wagner, 2015). Todėl į sveiką gyvenimą orientuota edukacinė veikla neturi apsiriboti vien tik bendrųjų žinių apie sveikatą perteikimu, ji taip pat turėtų sudaryti prielaidas pagrindinių gyvenimo valdymo, bendravimo su savimi ir kitais įgūdžių tobulinimui, reflektiviems praeities išgyvenimams bei išsipareigojimams kurti asmeninę ateitį (Gangl, 2015). Kitaip tariant, sveikos gyvensenos ugdymo turinyje būtina holistinio požiūrio į asmenybę ir asmens sveikatą išraiška, nes tik tokiu atveju išpildomos esminės ugdymo sąlygos bei suteikiama aiški asmeninio vystymosi kryptis besiuogančiam. Svarbus vaidmuo minėtame kontekste atitenka NVO, kurių sveikos gyvensenos ugdymo programose išlaikomas holistiškumas (Sakalauskas, Kepenis, 1998; Algėnaitė, Stepukonis, 2011), greta fizinę, psichinę ir socialinę sveikatą stiprinančių praktikų reikšmingą dėmesį skiriant ir dvasiniam ugdymui(si).

Sveikos gyvensenos ugdymo, vykdomo NVO, poveikis mokymosi veiklose dalyvaujančiam asmeniui visų pirma siejamas su egzistuojančia teigiama koreliacija tarp ugdymo ir sveikatos (Albert ir kt., 2010; Kuntz, 2011). Atlikti moksliniai tyrimai įrodo pozityvų suaugusiųjų mokymosi poveikį asmeninei ir visuomenės sveikatai (Feinstein ir kt., 2003) bei teigiamą išlaidų švietimui ir naudos sveikatai santykį (Furnee ir kt., 2008). Mokymosi poveikis asmens sveikatai ypač pastebimas tada, kada kalbama apie sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijų vystymą, kitaip tariant, sveikos gyvensenos ugdymą. Taip pat vertėtų akcentuoti tai, kad asmens dalyvavimą neformaliajame sveikos gyvensenos ugdyme nulemia asmeninė iniciatyva ir laisva asmens valia, t. y. besiuogančiasis būna motyvuotas. Todėl NVO organizuojamame sveikos gyvensenos ugdyme sukuriama palankios prielaidos ne tik aktyviam į sveikatos saugojimą ir stiprinimą orientuotam mokymuisi, bet ir asmenybės saviugdų procesui (Teresevičienė, Žemaitytė, 2000; Žemaitytė, 2004). NVO, kaip sveikatos srities neformalaus ugdymo organizatoriai, šiuo atveju atitenka atsakomybė sukurti patirčiai ir išgyvenimams tinkamą erdvę, kuri besiuogančiam suteiktų galimybių pažinti asmeninę gyvenimišką tikrovę bei ją suvokti, kurti, keisti (Wagner, 2015).

Apibendrinant galima teigti, kad sveikos gyvensenos ugdyme NVO, kaip neformalaus švietimo ir sveikatos apsaugos paslaugų teikėjų, paskirtis – ne tik žinių, reikalingų sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijų plėtojimui, perteikimas, tačiau ir asmens sąmoningumo, proaktyvumo ugdymas, įgalinant besiuogančiąjį prisiimti atsakomybę už savo sveikatą, gyvenimo kokybę bei apsispręsti dėl asmeninės kaitos. Sveikos gyvensenos ugdymo NVO turinys suformuoja besiuogančiam į sveikatos saugojimą ir stiprinimą orientuotą tolimesnio ugdymo(si) kryptį, tačiau palieka laisvę pačiam pasirinkti konkrečias asmeninio tobulėjimo strategijas. Palankiausias sąlygos asmenybės saviugdai sukuriama NVO, kurių sveikos gyvensenos ugdyme vyrauja holistinis požiūris į asmens sveikatą ir asmenybę.

4. ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ SVEIKOS GYVENSENOS UGDYME: KOKYBINĖ ATVEJŲ ANALIZĖ

4.1. Kokybinio tyrimo metodologija

Kokybinio tyrimo strategijos pagrindimas

Disertacijoje realizuota kokybinio tyrimo, sudariusio prielaidas išsamiai apibūdinti tiriamą reiškinį bei įvertinti jo holistiškumą, strategija integruota keturiuose lygmenyse (žiūrėti 3 paveikslą): 1) *ontologijos*, kuriame siekiama atsakyti į klausimus: kas yra tyrimo objektas? kokie yra tiriamos socialinės realybės bruožai / ypatumai?; 2) *epistemologijos*, kuriame atsakoma į klausimą: ką apima žinios apie tiriamą socialinę realybę?; 3) *metodologijos*, kuriame nurodoma, kokiomis pagrindinėmis koncepcijomis remiamasi, siekiant iširti socialinę realybę; 4) *metodų* lygmenyje pateikiami duomenų rinkimui ir analizei naudoti metodai, kurie leido surinkti informaciją apie saviugdos sveikos gyvensenos kontekste ypatumus.

| <i>KOKYBINIO TYRIMO STRATEGIJA</i> | | | |
|---|---|--|--|
| 1 lygmuo ONTOLOGIJA | 2 lygmuo EPISTEMOLOGIJA | 3 lygmuo METODOLOGIJA | 4 lygmuo METODAI |
| Asmenybės saviugda sveikos gyvensenos kontekste | Tyrimo dalyvių saviugdos sveikos gyvensenos kontekste suvokimas ir patirtis | <ul style="list-style-type: none"> • Teorinė koncepcija - Apsisprendimo teorija • Tyrimo duomenų rinkimo metodo pasirinkimą pagrindžianti koncepcija - Socialinis konstruktyvizmas | <ul style="list-style-type: none"> • Pusiau struktūruotas interviu (N=20) • Kokybinė indukcine logika grįsta turinio analizė |

3 paveikslas. Kokybinė tyrimo diagnostika: lygmenys ir turinys (sudaryta pagal Žydzūnaitė, 2003)

Tyrimo procesas

2012 m. remiantis antriniais duomenų šaltiniais buvo atliktas žvalgomasis tyrimas, kurio metu siekta išsiaiškinti, kiek ir kokių Lietuvoje yra veikiančių nevyriausybinų organizacijų (toliau – NVO), vykdančių neformalų sveikos gyvensenos ugdymą. Pirmiaame etape apsisota ties keliadesimt NVO sektoriui priskiriamų ir Lietuvos sveikuolių sąjungai (toliau – LSS) priklausančių sveikatingumo klubų. Gavus LSS dirbančių asmenų rekomendacijas, buvo bendraujama (e. paštu, telefonu, gyvai) su aktyviausiai savo veiklą vykdančių NVO vadovais, siekiant atskleisti minimų organizacijų sveikos gyvensenos ugdymo sistemų bei programų ypatumus ir skirtumus. Žvalgomasis tyrimas parodė, kad daugumos organizacijų ištakos bei taikomos sveikos gyvensenos ugdymo metodikos, turimos programos yra perimtos iš Palangos sveikatos mokyklos arba LSS, likusiųjų – orientuotos į tam tikrą siaurą specializaciją (pavyzdžiui, žalingų įpročių atsisakymą, kūno svorio mažinimą ir kt.). Remiantis surinkta informacija nuspręsta tyrimo vieta pasirinkti LSS bei jai alternatyvią naudojamų metodikų ir taikomų ugdymo(si) sistemos atžvilgiu organizaciją Baltijos „Gyvenimo meno“ labdaros ir paramos fondas (toliau – *Gyvenimo menas*). Tiek

LSS, tiek *Gyvenimo menas* organizacijų sveikos gyvensenos ugdymo programos grindžiamos holistiniu požiūriu į žmogaus sveikatą (plačiau skaityti: [tyrimo vieta](#)).

Atlikto kokybinio tyrimo duomenys buvo renkami 2013 m. gegužės–liepos mėnesiais, asmeniškai susitinkant su informantams jiems patogioje, ramioje vietoje (asmeninėje informanto namų aplinkoje, LSS organizuotoje sveikos gyvensenos ugdymo(si) stovykloje arba tyrėjo darbo kabinete po darbo valandų, kai nebūdavo pašalinių asmenų – aut. pasta-ba). Visi interviu buvo įrašinėjami naudojant garso techniką (diktofoną), kas sudarė gali-mybę tiksliam transkribavimui, apimantį pažodinių informantų pasisakymų citavimą.

Tyrimo imtis

Kokybiniame tyrime nėra aiškių imties dydžio nustatymo taisyklių (Mason, 2010). Esminis dalykas, vienijantis skirtingas įvairių autorių nuomones dėl kokybinio tyrimo imties dydžio, yra renkamų duomenų informatyvumas arba prisotinimas, t. y. į tyrimą nauji imties vienetai įtraukiami tol, kol ima mažėti gaunamų duomenų informatyvumas (Glaser, Strauss, 1967; Guest ir kt., 2006; Corbin, Strauss, 2008).

Disertaciniam tyrimui pasirinktų informantų skaičių (N=20) sąlygojo šie faktoriai: 1) paties tyrėjo apsisprendimas dėl reiškinio tyrimo detalumo (sąlyginai mažesnis informantų skaičius buvo pasirinktas siekiant atskleisti įvairius asmenybės saviugdų sveikos gyvensenos kontekste aspektus); 2) duomenų rinkimo metodas interviu (pusiau struktūruotas), kurį naudojant pakanka apklausti 20 informantų, kad būtų gauta nauja reikšminga informacija (Green, Thorogood, 2014). Nors remiantis minėtais faktoriais tyrimo dalyvių skaičius buvo sąlyginai nusistatytas jau prieš pradėdant tyrimą, tačiau analizuojant pirmųjų interviu tekstus bei į tyrimą įtraukiant naujus informantus, buvo paisoma ir duomenų prisotinimo sąlygos.

Tyrimo imčiai sudaryti buvo derinami kokybiniame tyrimui būdingi maksimaliai įvairių atvejų ir sniego gniūžtės atrankos metodai (Creswell, 2013). Nurodytų imties atrankos metodų pasirinkimą sąlygojo tyrėjo siekis tyrimo metu apimti maksimaliai įvairius saviugdų sveikos gyvensenos kontekste atvejus, į tyrimo imtį tikslingai įtraukiant prieš tai buvusių informantų rekomenduotus, tyrimo sąlygas atitinkančius asmenis. Pagrindinis tiriamiesiems keltas reikalavimas – dalyvavimas NVO sveikos gyvensenos ugdymo(si) programose ir šiuo metu propaguojama sveika gyvensena. Kaip jau buvo minėta, tyrime dalyvavo dviejų skirtingų NVO – LSS ir *Gyvenimo menas* – įvairias sveikos gyvensenos ugdymo(si) programas baigę asmenys, turintys skirtingą sveikos gyvensenos patirtį.

Tyrimo iš viso dalyvavo 20 informantų: 11 moterų ir 9 vyrai (žiūrėti 2 lentelę). Nors tiriamųjų pagrindinė veikla gana skirtinga, 15 tyrimo dalyvių nurodė turintys aukštąjį išsilavinimą; likę interviu dalyviai yra įgiję specialųjį vidurinį (3 tyrimo dalyviai), aukštesnįjį ar vidurinį išsilavinimą (atitinkamai po 1 tyrimo dalyvį). Kadangi tyrime koncentruojamasi į suaugusiojo saviugdų ypatumus, pasirinktų informantų amžius varijuoja nuo 24 metų iki 71 metų (vidurkis 43,5 metų). Respondentų turima asmeninė sveikos gyvensenos patirtis siekia nuo 1 metų iki 43 metų (vidurkis 14,05 metų).

Remiantis tyrėjo turimais asmeniniais ryšiais, tyrimo pradžioje interviu buvo imami iš *Gyvenimo meno* organizacijos sveikos gyvensenos ugdymo(si) programose dalyvavusių ir šiuo metu sveikai gyvenančių asmenų; vėliau į tyrimo imtį buvo įtraukti ir LSS vykdomas programas baigę asmenys. Keturi tyrimo dalyviai nurodė dalyvavę tiek vienos, tiek kitos NVO neformaliajame sveikos gyvensenos ugdyme. Pažymėtina, kad dauguma, ypač *Gyvenimo meno* programas baigę tyrimo dalyviai, interviu metu pažymėjo, jog asmeninės sveikos gyvensenos pradžią sieja su NVO sveikos gyvensenos ugdymo(si) lankytojų kursų užbaigimu; kiti respondentai nurodė, kad domėtis sveika gyvensena pradėjo iki įsitraukimo į nurodytų NVO neformalaus ugdymo(si) veiklas.

2 lentelė. Informantų charakteristika

| Eilės Nr. | NVO, kurios SG ugdymo(si) programą(-as) baigė informantai | Lytis | Amžius | Išsilavinimas | Pagrindinė veikla | Sveikos gyvensenos laikotarpis |
|-----------|---|---------|--------|-----------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. | „Gyvenimo menas“ | Moteris | 36 m. | Aukštasis | Ajurvedinių masažų specialistė | 10 m. |
| 2. | „Gyvenimo menas“ | Moteris | 41 m. | Aukštasis | Verslininkė | 12 m. |
| 3. | „Gyvenimo menas“ | Vyras | 42 m. | Vidurinis | Vairuotojas | 10 m. |
| 4. | „Gyvenimo menas“/ Lietuvos sveikuolių sąjunga | Moteris | 24 m. | Aukštasis | Žurnalistė | 6 m. |
| 5. | „Gyvenimo menas“ | Vyras | 44 m. | Aukštasis | Šaltkalvis | 8 m. |
| 6. | „Gyvenimo menas“ | Moteris | 49 m. | Aukštasis | Draudimo brokerė | 7 m. |
| 7. | „Gyvenimo menas“/ Lietuvos sveikuolių sąjunga | Moteris | 63 m. | Aukštasis | Pedagogė | 22 m. |
| 8. | „Gyvenimo menas“/ Lietuvos sveikuolių sąjunga | Vyras | 57 m. | Aukštasis | Inžinierius | 35 m. |
| 9. | „Gyvenimo menas“ | Vyras | 28 m. | Aukštasis | Chemikas-inžinierius | 1 m. |
| 10. | „Gyvenimo menas“ | Vyras | 48 m. | Aukštasis | Architektas | 27 m. |
| 11. | Lietuvos sveikuolių sąjunga | Moteris | 71 m. | Spec. vidurinis | Pensininkė | 20 m. |
| 12. | Lietuvos sveikuolių sąjunga | Vyras | 63 m. | Spec. vidurinis | Pensininkas | 32 m. |
| 13. | Lietuvos sveikuolių sąjunga | Vyras | 65 m. | Spec. vidurinis | Pensininkas | 43 m. |

| Eilės Nr. | NVO, kurios SG ugdymo(si) programą(-as) baigė informantai | Lytis | Amžius | Išsilavinimas | Pagrindinė veikla | Sveikos gyvensenos laikotarpis |
|-----------|---|---------|--------|---------------|----------------------|--------------------------------|
| 14. | Lietuvos sveikuolių sąjunga | Moteris | 50 m. | Aukštesnysis | Policininkė | 15 m. |
| 15. | Lietuvos sveikuolių sąjunga | Moteris | 48 m. | Aukštasis | Arbatinės pardavėja | 6 m. |
| 16. | Lietuvos sveikuolių sąjunga/ „Gyvenimo menas“ | Moteris | 30 m. | Aukštasis | Foto studijos vadovė | 2 m. |
| 17. | Lietuvos sveikuolių sąjunga | Moteris | 35 m. | Aukštasis | Vadybininkė | 12 m. |
| 18. | Lietuvos sveikuolių sąjunga | Moteris | 24 m. | Aukštasis | Projektų vadovė | 6 m. |
| 19. | Lietuvos sveikuolių sąjunga | Vyras | 27 m. | Aukštasis | Vadybininkas | 2 m. |
| 20. | Lietuvos sveikuolių sąjunga | Vyras | 25 m. | Aukštasis | NVO savanoris | 5 m. |

Tyrimo vieta

Tyrimui tinkamų NVO – LSS ir *Gyvenimo meno*, – vykdančių sveikos gyvensenos ugdymo(si) programas, pasirinkimą tyrimo vieta lėmė šios objektyvios priežastys:

- Abiejų organizacijų sveikos gyvensenos ugdymo(si) programos grindžiamos skirtinga filosofija bei skirtingomis metodikomis, tačiau jas vienija bendras holistinis požiūris į žmogaus sveikatą.
- Tiek LSS, tiek *Gyvenimo menas* pagal savo narių ir kursuose dalyvavusių žmonių skaičių yra didžiausios Lietuvoje veikiančios NVO, vykdančios sveikos gyvensenos ugdymo(si) programas.
- Abi minėtos organizacijos, savo veiklą atitinkamai pradėjusios 1990 m. (LSS) ir 1993 m. (*Gyvenimo menas*), turi daugiau nei 20 metų siekiančią, vieną didžiausių Lietuvoje patirtį sveikos gyvensenos ugdymo(si) srityje.

Verta paminėti, kad didesnę nei pasirinktų organizacijų sveikos gyvensenos ugdymo(si) patirtį Lietuvos NVO sektoriuje turi tik 1988 m. įkurta Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokykla (toliau – *Palangos sveikatos mokykla*) (žiūrėti www.sveikuoliai.eu). Tačiau *Palangos sveikatos mokykla* turi daug bendra su LSS: 1) tiek LSS, tiek *Palangos sveikatos mokyklos* bazinės sveikos gyvensenos ugdymo(si) programos yra labai panašios; 2) abiejų organizacijų vadovas / prezidentas yra tas pats asmuo; 3) dalis lektorių veda užsiėmimus tiek LSS, tiek *Palangos sveikatos mokyklos* organizuojamuose mokymuose; 4) *Palangos sveikatos mokykla* priklauso LSS struktūrai,

vienijančiai daugelį Lietuvoje veikiančių sveikos gyvensenos ugdymo(si) sektoriaus NVO. Apsispręsti, kurią iš dviejų NVO – LSS ar Palangos sveikatos mokyklą – pasirinkti, padėjo skirtingas šių organizacijų sveikos gyvensenos ugdymo(si) veiklos spektras; LSS veikla yra daug platesnė ir įvairesnė, neapsiribojanti vien tik konkrečių programų vykdymu bei kursų organizavimu ir apima skirtingo amžiaus bei poreikių tikslines grupes (žiūrėti www.sveikuoliai.lt).

Kalbant apie kitos tyrimui pasirinktos organizacijos – *Gyvenimo meno* – patirtį sveikos gyvensenos ugdymo(si) srityje, verta paminėti, kad ši tarptautinė organizacija įkurta 1981 m. ir savo švietėjišką veiklą šiuo metu vykdo 152-ose pasaulio šalyse (žiūrėti <http://www.artofliving.org/Lt-Lt>). Pagrindiniai šios organizacijos deklaruojami tikslai Lietuvoje yra (*Baltijos „Gyvenimo meno“ labdaros ir paramos fondo įstatai*, 2006): vykdyti ir remti švietimo ir sveikatos programas ir socialinius projektus; organizuoti ir remti seminarus ir kursus, suteikti jų dalyviams, taip pat specialių programų bei socialinių projektų dalyviams teorinių žinių ir praktinių įgūdžių, padedančių sumažinti stresą ir emocinę įtampą, valdyti neigiamas emocijas, atsisakyti priklausomybės nuo narkotikų, alkoholio bei rūkymo, stiprinti fizinę ir emocinę sveikatą; puoselėti žmogiškąsias vertybes visuomenėje, stiprinti asmenybę, ugdyti jos sąmoningumą ir atsakomybės jausmą.

TYRIMO METODAI

Duomenų rinkimas

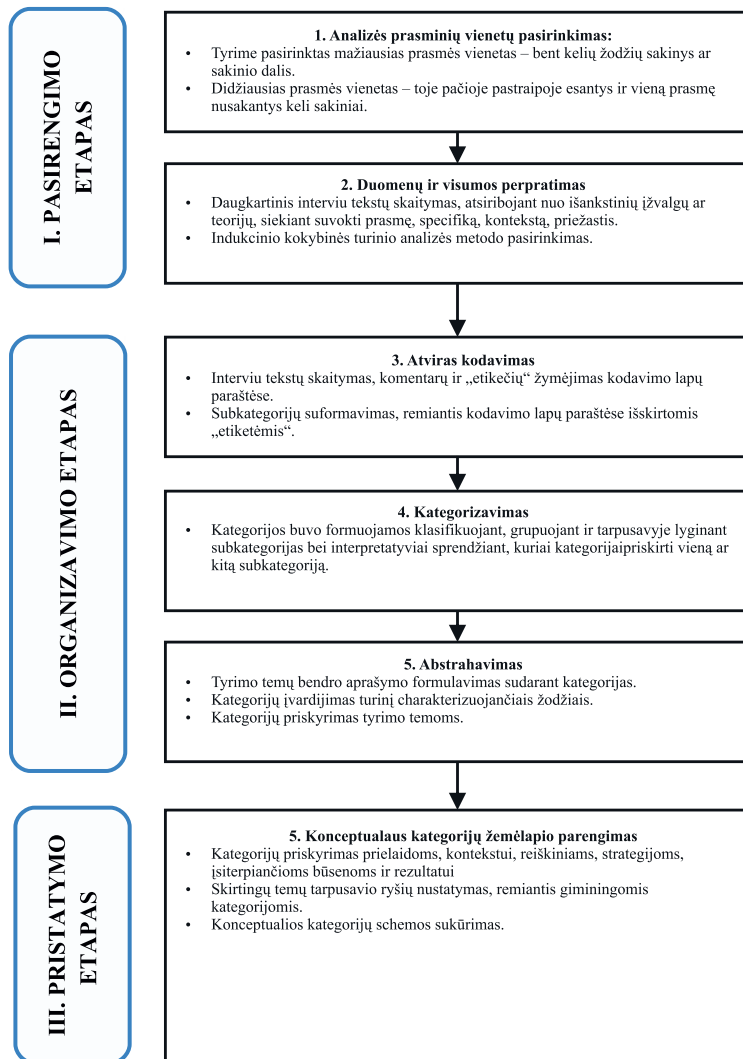
Interviu yra vienas iš dažniausiai kokybiniuose edukologijos ir sveikatos moksluose taikomų duomenų rinkimo metodų (Barry, Yuill, 2008; Check, Schutt, 2012; Ennis, Chen, 2012). Minimo metodo pragmatiškumą iliustruoja mokslinėje literatūroje aptinkami skirtingi požiūriai į interviu epistemologinę koncepciją (Deppermann, 2013): 1) interviu suteikia informaciją apie pasaulio įvykius ir faktus (pozityvistinis požiūris); 2) interviu suteikia prieigą prie subjektyvaus požiūrio (emocionalistinis požiūris); 3) interviu suteikia prieigą prie numanomų prasmų struktūrų; 4) interviu yra sąveikos rezultatas (konstruktyvistinis požiūris). Įprastai kokybiniuose tyrimuose siekiant gauti informacijos, padedančios tyrėjui visapusiškai suprasti informanto požiūrį arba situaciją ir rasti naujų įdomių tyrimų sričių, pasirenkamas giluminis interviu (Berry, 1999). Tačiau šiame tyrime duomenims rinkti buvo pasitelktas *pusiau struktūruotas* interviu, kuris įvardijamas tinkamu metodu, kada tyrimas yra orientuotas į įžvalgas ir supratimą, o tyrėjui svarbu suprasti perteikiamų prasmų gilumą (Gillham, 2005). Pusiau struktūruotas interviu šiame tyrime sudarė geresnes prielaidas bendrauti su informantais bei gauti tyrimo tikslą atliepiančius duomenis, nes: 1) padėjo tyrėjui neatitolti nuo išsikeltų tyrimo klausimų bei kryptingai orientavo respondentų pasisakymus tiriamo reiškinio linkme; 2) suteikė tyrėjui galimybę šalia pagrindinių, iš anksto parengtų klausimų kelti tyrimo dalyvių atsakymus pagilinančius klausimus; 3) suteikė lankstumo tyrimo eigai. Surinktų interviu vidutinė trukmė – 49 minutės.

Duomenų analizė

Tyrimo duomenų analizei buvo naudotas kokybinės turinio (*content*) analizės metodas. Kokybinė turinio analizė tyrimų metodologijoje įvardijama kaip metodas, tinkantis tekstų analizei bei leidžiantis analizuojamo teksto pagrindu daryti specifines išvadas (Mayring, 2010). Išskiriami trys skirtingi kokybinės turinio analizės būdai (Hsieh, Shannon, 2005): *tradicinis* (angl. *conventional*), *kryptingas* (angl. *directed*) ir *apibendrinamasis* (angl. *summative*). Pažymėtina, kad kokybinės turinio analizės etapai yra vienodi taikant bet kurį iš minėtų variantų, o pagrindinis analitinio proceso skirtumas, kurį iš esmės lemia turinio specifika, pastebimas išskiriant pradinius kodus (Hsieh, Shannon, 2005): 1) taikant *tradicinį* kokybinės turinio analizės būdą, kategorijos išvedamos iš duomenų atliekant duomenų analizę, todėl tyrėjas šiuo atveju gali giliau suvokti reiškinio esmę; 2) *kryptingo* kokybinės turinio analizės pasirinkimo atveju, prieš pradėdant analizuoti duomenis, kuriama tam tikra kodavimo schema, remiantis esama teorija ar ankstesniais tyrimais; tyrėjas, taikydamas šį būdą, gali efektyviai vystyti ar tikslinti esamą teoriją; 3) *apibendrinamasis* kokybinės turinio analizės būdas iš esmės skiriasi nuo pirmųjų dviejų, nes vietoj duomenų, kaip visumos, analizės, tekstas analizuojamas kaip atskiri žodžiai ar ryšyje su konkrečiu turiniu, todėl tyrėjas, pasirinkęs *apibendrinamąją* analizės būdą, gali interpretuoti specifinių terminų ar turinio kontekstinę prasmę.

Kokybiniame tyrime, taip pat kaip ir kiekybiniame, turinio analizės metodas gali būti grįstas *indukcine* ar *dedukcine* logika, kurios pasirinkimą sąlygoja tyrimo tikslas (Elo, Kyngäs, 2008). Vadovaujamosi nuostata, kad kai apie reiškinį nėra pakankamai ankstesnių žinių arba kai tos žinios fragmentiškos, rekomenduojamas indukcinis metodas. Dedukcinis turinio analizės metodas taikomas, kai analizės struktūra operacionalizuojama, remiantis ankstesnėmis žiniomis, o tyrimo tikslas – teorijos tikrinimas. Atliekant kokybinę turinio analizę, indukcinė logika grįsto metodo atveju einama nuo specifinio prie bendro, pavieniai atvejai stebimi, jungiami į visumą ar bendrą teiginį. Dedukcinio turinio analizės metodo atveju remiamasi ankstesne teorija ar modeliu, einama nuo bendro prie specifinio (Elo, Kyngäs, 2008). Atliekant šį disertacinį tyrimą buvo pasirinktas indukcinė logika grįstas tradicinis kokybinės turinio analizės būdas, t. y. siekiant atskleisti saviugdų sveikos gyvensenos kontekste esmę, kategorijos buvo išvestos iš duomenų analizės metu, o pavieniai, atskiri informantų suvokimą ir patirtį iliustruojantys atvejai buvo sujungti į bendrą visumą. Visas kokybinės turinio analizės procesas vyko trimis etapais: pasirengimo, organizavimo ir duomenų pristatymo.

Kokybinių tyrimų metodologijoje nėra bendros nuomonės ir dėl turinio analizės konkrečių žingsnių bei jų skaičiaus. Pavyzdžiui, Mayring (2010), priklausomai nuo kokybinės turinio analizės atlikimo technikų, pateikia nuo 6 iki 10 analizės žingsnių. Hsieh ir Shannon (2005), cituodamos Kaid (1989), mini septynis klasikinius kokybinės turinio analizės žingsnius, apimančius visus kokybinio tyrimo atlikimo etapus, pradėdant tyrimo klausimų formulavimu, imties atranka, kategorijų sudarymu, kodavimo proceso apibūdiniu ir koduotojų (jei šį darbą atlieka ne tas pats tyrėjas) parengimu, kodavimo atlikimu, patikimumo nustatymu, baigiant rezultatų analize. Šiame disertaciniame tyrime buvo vadovautasi Elo ir Kyngäs (2008) pateikiamomis induktyviosios kokybinės turinio analizės konkrečiomis procedūromis, būdingoms pasirengimo, organizavimo ir duomenų pristatymo etapams (žiūrėti 4 paveikslą).



4 paveikslas. Disertaciniame tyrime taikytos induktyviosios kokybinės turinio analizės proceso etapai ir procedūros (sudaryta pagal Elo ir Kyngäs, 2008)

Tyrimo etika

Etika kokybiniuose tyrimuose visų pirma siejama su tyrimo dalyvių autonomija, gerove ir teisėmis (Orb ir kt., 2000), todėl šios disertacijos autorius, jausdamas atsakomybę prieš tyrime dalyvavusius asmenis, suteikė visą juos dominusią informaciją, perspėjo apie tyrimo rezultatų publikavimą. Prieš interviu visi informantai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, buvo gautas žodinis visų asmenų sutikimas dalyvauti tyrime. Visi esminiai kokybiniam tyrimui būdingi etikos principai (Žydzūnaitė ir kt., 2011), kurių buvo laikomasi šio

tyrimo atlikimo metu, pristatomi toliau.

Pagarba asmens orumui. Respondentai buvo traktuojami kaip autonomiškai ir gebantys kontroliuoti savo elgesį asmenys, todėl visi tyrimo dalyviai turėjo asmeninio apsisprendimo teisę dalyvauti / nedalyvauti interviu ir galimybę pasitraukti iš tyrimo.

Teisė nebūti pažeistam. Informantai gavo patikinimą, kad dalyvavimas tyrime neturės žalingos įtakos jų sveikatai. Tyrėjas, rinkdamas bei analizuodamas tyrimo duomenis, siekė apsaugoti respondentus nuo psichologinio pažeidžiamumo, todėl gerai apmąstė ir parinko sąvokas, terminus ir frazes, kuriuos vartojo užduodamas klausimus interviu metu bei apibendrinamas gautus tyrimo rezultatus.

Konfidencialumas. Tyrėjas žodžiu užtikrino tyrimo dalyvius, kad iš jų interviu metu gauta neapdorota informacija nebus platinama bei prieinama su tyrimu nesusijusiems asmenims, o pristatant duomenis nebus viešai atskleidžiama informantų tapatybė. Laikantis šio principo tyrimo ataskaitoje pateikiamose interviu ištraukose nenurodomi tyrimo dalyvius leidžiantys identifikuoti duomenys (vardas, pavardė, gyvenamoji vieta ir kt.). Visi interviu tekstai užkoduoti pagal informanto dalyvavimo tyrime eiliškumą.

Privatumas. Tyrimo dalyviams buvo išipareigota užduoti demografinius klausimus, kurie susiję tik su tyrimo poreikiais, paliekant teisę į juos neatsakyti (nė vienas tyrimo dalyvis šia teise nepasinaudojo). Kai kuriems tyrimo dalyviams pageidaujant, privatumo principo buvo laikomasi ir parenkant interviu vietą. Tiems informantams, kurie išreiškė norą susitikti ne jų asmeninėje aplinkoje, interviu buvo organizuojamas tyrėjo darbo kabinete po darbo valandų, kai kabinete nebūdavo pašalinių asmenų.

Tyrimo kokybės užtikrinimas

Kokybiniame tyrime tyrėjas tapatinamas su tyrimo instrumentu (Creswell, 2013), todėl kokybinio tyrimo patikimumas visų pirma siejamas su tyrėjo turima kompetencija arba pasirengimu atlikti tokio pobūdžio tyrimus. Verta pabrėžti, kad pradėdamas šį disertacinį tyrimą darbo autorius jau turėjo kokybinių tyrimų atlikimo patirties, sukauptos dalyvaujant projekto „*Verslo įmonių ir kolegijų dėstytojų gebėjimų atlikti kokybinius tyrimus ugdymas*“ mokymuose (2007–2008 m.) bei rengiant vadybos krypties magistro darbą (2009–2010 m.). Doktorantūros studijų metu minėta kompetencija buvo plėtojama².

Atkreiptinas dėmesys, kad kokybiniame ir kiekybiniame tyrimuose *patikimumą* (angl. *trustworthiness*) apibūdina netapatūs terminai. Nors kokybinio tyrimo patikimumo skirtingi aspektai persipynę ir tarpusavyje susiję, šiame disertaciniame tyrime vadovaujamosi Graneheim ir Lundman (2004) nuostata, kad kokybinio tyrimo patikimumas turi būti išpildomas per: *tikėtimumą* (angl. *credibility*), *priklausomumą* (angl. *dependability*) ir *perkeliamumą* (angl. *transferability*).

3. „*Tarpdisciplininė tyrimų metodologijos laboratorija*“ (prof. dr. V. Žydžiūnaitė, prof. dr. N. Mažeikienė, doc. dr. R. Bubnys, dr. J. C. Clark, dr. M. Farah, 2012 m., VDU).

„*Kokybinė turinio (content) analizė: induktyvi vs deduktyvi*“ (prof. dr. V. Žydžiūnaitė, 2012 m., VDU).

„*The dance of qualitative research: methods, ethics, data analysis*“ (prof. dr. Elena Jurašaitė-Harbisson, 2013 m., Šiaurės universitetas).

Asociacijos „*Socialinio tyrėjo mokykla*“ seminaruose (2014 m.).

„*Žiemos kūrybinė laboratorija*“ (prof. dr. V. Žydžiūnaitė, doc. dr. M. Ališauskienė, doc. dr. A. Rutkienė, doc. dr. R. Bubnys, 2015 m., Asociacija STM).

Tyrimo tikėtinas šiame disertaciniame tyrime pirmiausia siejamas su skirtingu tyrimo dalyvių amžiumi ir sveikos gyvensenos patirtimi. Šie faktoriai sudarė prielaidas gilesniam saviugdės sveikos gyvensenos kontekste reiškinių suvokimui ir atskleidimui. Kitas kriterijus, nusakantis šio tyrimo tikėtinumą, – pasirinktas pats tiksliausias duomenų fiksavimo būdas, t. y. interviu įrašymas garso technika (diktofonu) bei interviu tekstų transkribavimas, apimantis pažodinį informantų pasisakymų citavimą, dėl ko gauti išsamūs duomenys.

Kitas svarbus tikėtinumo požymis – tinkamiausių prasminių vienetų sudarymas. Pernelyg plačios (pavyzdžiui, kelių pastraipų) arba pernelyg siauros (pavyzdžiui, vieno žodžio) apimties prasminiai vienetai sukelia pavojų nesuvokti teksto prasmės jį kondensuojant ir abstrahuojant (Graneheim, Lundman, 2004), nes pirmu atveju prasmės vienetai gali būti daugiaprasmiai, todėl būna sudėtinga juos tvarkyti; antru atveju – prasminiai vienetai gali būti fragmentiški. Todėl šiame tyrime pasirinktas prasmės vienetas yra bent kelių žodžių sakinytis ar sakinio dalis (pavyzdžiui, *Aš suprantu, sveikas žmogus – tas, kuris nekenkia sau pačiam... – temos* „Sveiko žmogaus charakteristikos“ **kategorijos** „Vidinė darna“ **subkategorijos** „Nekenkimas sau pačiam“ **prasmės vienetas**) arba toje pačioje pastraipoje esantis ir tą pačią prasmę nusakantys keli sakiniai (pavyzdžiui, *Kažkokiu momentu supratau, kad aš nežinau, kas aš esu ir nesuvokiu, ko aš noriu gyvenime. Tada galvojau, kiek daug visokių pasirinkimų, kiek daug visko galima daryti, ir tada aš supratau, kad man reikia keliauti. Aš neturėjau tikslo... tiesiog susikroviau daiktus. Neturėjau darbo, bet turėjau pinigų, žinojau šiek tiek, kaip tą reikia daryti, nes turėjau tokių keliautojų draugų, priklausiau tokiai keliautojų bendruomenei. Tiesiog su draugu pradėjau kelionę. Keliavau autostopu, nakvojau pas kitus žmones... Ir buvo toks ieškojimas, kuris, manau, prisidėjo prie mano asmenybės saviugdės, nes aš žvelgiau, kas aš esu, kaip aš elgiuosiu, kaip aš bendrauju, kaip mane veikia įvairios situacijos, kurios labai greit keitėsi ir buvo palankios savęs stebėjimui. Kelionė apskritai yra palanki savęs pažinimui, ir tas mano draugas keliautojas atskleidė labai daug mano savybių: ir blogų labai daug, ir gerų, kurių aš visai nežinojau. Tai buvo tarsi pradžia, vienas pradinių etapų. Ir tada aš supratau, ką aš norėčiau daryti, kas aš esu... – temos* „Asmenybės saviugdės samprata“ **kategorijos** „Savirefleksija“ **subkategorijos** „Savęs pažinimas, pasitelkiant savistabą ir asmeninių tikslų suvokimą“ **prasmės vienetas**).

Kokybinio tyrimo tikėtinas siejamas ir su skirtingų šalių (tyrėjų, ekspertų ir informantų) susitarimu, apie kurį kokybinių tyrimų metodologijoje aptinkama keletas skirtingų nuomonių. Šiame tyrime remiamasi Graneheim ir Lundman (2004) nuostata, kad realybės interpretacija subjektyvi, tad abejotina, ar tyrėjų, ekspertų ir dalyvių susitarimas galimas, tačiau skirtingų tyrėjų arba tyrėjo ir eksperto (-ų) susitarimas dėl duomenų suskirstymo ir pavadinimo būtinas. Minėta sąlyga atliktame tyrime buvo išpildyta tyrėjui nuolat konsultuojantis su didelę patirtį kokybinių tyrimų srityje turinčia prof. dr. V. Žydžiūnaite. Kolegialus tyrėjo darbas su profesore atliekant kokybinę turinio analizę padėjo į(si)vertinti išskirtų subkategorijų, kategorijų bei atliktos tyrimo interpretacijos atitikimą surinktiems

tyrimo duomenims, perteiktai informantų patirčiai ir žinojimui. Paskutiniame kokybinės turinio analizės etape parengta kategorijų koncepcijų schema buvo tikrinama ir koreguojama atliekant žvalgomąjį tyrimą su 34 magistrantūros ir 29 bakalauro studijų socialinių mokslų krypties universiteto, kuriame tyrėjas nedirba ir nestudijuoja, studentais.

Tyrimo priklausomumas leidžia atsižvelgti į nepastovumą bei neišprastus ar dėl plano kylančius pakeitimus, t. y. duomenų kaitą per laiką ir kai tyrėjas keičia analizės metu priimamus sprendimus (Graneheim, Lundman, 2004). Kokybiniuose tyrimuose nenuoseklumo rizika kyla, kai renkami didelės apimties duomenys ir per ilgą laiko tarpą. Siekiant užtikrinti šio tyrimo duomenų rinkimo nuoseklumą, duomenys buvo renkami pagal iš anksto susidarytą planą, į tyrimą įtraukiant vis naujus dalyvius pagal reikalingus kriterijus. Duomenų analizės etape tyrimo priklausomumo sąlyga išpildyta atliekant kodavimo ir perkodavimo procedūras, pasitelkiant prof. dr. V. Žydžiūnaitės išorinį auditavimą (2014 m. birželio–rugsjūčio mėn.), tyrimo metodų išsamų aprašymą.

Tyrimo perkeliamumo esminis požymis – kiek rezultatai gali būti panaudoti kitomis aplinkybėmis ar su kita tiriamųjų grupe. Perkeliamumą lengvina aiškūs ir detalūs aplinkos ir konteksto, dalyvių atrankos ir jų charakteristikų, duomenų rinkimo ir analizės procesų bei rezultatų aprašai, citatos (Graneheim, Lundman, 2004). Šio atlikto tyrimo perkeliamumą patvirtina aiškus ir struktūriškas tyrimo eigos detalizavimas, pasirinkta maksimaliai įvairių atvejų tyrimo imties atranka, išsamus informantų aprašymas, duomenų rinkimo ir analizės metodų atsirinkimo kriterijų pateikimas.

Tyrimo ribotumai

Tyrimo dalyvavo tik dviejų NVO sveikos gyvensenos ugdymo(si) programas baigę asmenys.

Analizuojant duomenis pastebėta, kad kai kuriuose respondentų atsakymuose užfiksuota tik faktinė informacija, kuri kokybinei turinio analizei nebuvo naudojama. Pavyzdžiai:

Aš jaučiu, kad šiandien dienai einu pačiu geriausiu sau asmenybės tobulinimo keliu, nes turiu dvi labai stiprias mokyklas – tai yra Gyvenimo menas, kur pati vedu kursus ir labai džiaugiuosi, kad daugelis žmonių po šitų kursų išeina labai patenkinti ir yra labai akivaizdus rezultatas. Kiekvieną kursą vesdama gaunu įvairios patirties ir visokios patirties būna, 1.2. interviu;

Dabar turiu naują erdvę, iš kurios nebeišeisiu ir tikrai nebetapsiu nei kultūristas, nei sveikuolis. Toje erdvėje jaučiuosi kaip pirmaklasis, man ten taip įdomu, yra iš ko mokintis ir semtis. Paprastai gali pasakyti, kad dvasiškai tobulėti, bet aš kitaip pavadinau, ką aš noriu daryti su savimi, užsiimti dvasiniu auklėjimu, ne tavęs, ne namiškiu, bet savęs, 2.3. interviu;

Trijų dienų atsiskyrimą darysiu... Išsijungiu telefoną, gyvenu miške prie vandens, jokie kontakto su išoriniu pasauliu, tik gamta. Turi būtinai išsijungti telefoną, 3 dienas nieko, 2.5. interviu.

Tyrėjo ir tyrimo lauko santykis, remiantis savirefleksija

Tyrėjas kokybiniame tyrime tapatinamas su duomenų rinkimo instrumentu (Creswell, 2013), todėl tyrėjo ir tyrimo santykio atskleidimas sudaro galimybę siekti kokybinio tyrimo rezultatų sąlyginio „objektyvumo“. Šiame poskyryje pasitelkiant savirefleksiją atskleidžiama tyrėjo asmeninė saviugdodos sveikos gyvensenos kontekste patirtis, suvokimas bei konkreti pozicija, kurios buvo laikomasi tyrimo atlikimo metu. Visi paminėti faktoriai galėjo įnešti subjektyvumo atspalvį į gautų tyrimo rezultatų galutinę išraišką ir jų interpretaciją. Išpildant savirefleksijai keliamas sąlygas bei siekiant betarpiško informacijos pateikimo tyrimo skaitytojams, tyrėjo mintys šiame poskyryje išsakomos pirmuoju asmeniu.

Saviugdodos asmeninės patirties pristatymą norėčiau pradėti nuo to, kad jau būdamas paaugliu kasdienėse situacijose intuityviai pasitelkdavau pavienes saviugdodos priemones, tokias kaip savitaiga, savimotyvacija ar savidrausmė. Bendraamžių ir mokykloje dirbančių pedagogų buvau charakterizuojamas kaip „užsispyręs“ (tą iliustruoja ir 12-oje klasėje vienuoliktokų įteiktas „pusatestatis“), gebantis siekti užsibrėžto tikslo bei sėkmingai derinti mokymąsi su aktyvia popamokine veikla. Viena jų, būtent fizinė veikla bei domėjimasis jos įtaka žmogaus sveikatai, formavo mano pirminį supratimą apie sveiką gyvenseną. Ši interesų sritis nepakito ir vėlesniais studijų ar darbo švietimo įstaigose metais. Nors dažnai iš šalies sulaukdavau komentarų, kad neturiu gerų fizinių duomenų, reikalingų rezultatams vienoje ar kitoje sporto šakoje pasiekti, įvairios treniruotės padėjo išsiugdyti disciplinuosumą, skatino ieškoti literatūros apie žmogaus kūno ir dvasios harmoniją.

Maždaug prieš dvylika metų vedamas smalsumo pirmą kartą nuėjau į *Gyvenimo meno* organizuotus jogos kursus. Tuo metu Šiauliuose, kaip ir visoje Lietuvoje, joga buvo pakankamai naujas reiškinys, todėl informacijos ir literatūros lietuvių kalba apie ją buvo mažai. Eidamas į kursus neturėjau didelių išankstinių lūkesčių, tik norėjau, kaip pasakojo tokiuose kursuose jau dalyvavę pažįstami, labiau pajusti ryšį su savimi, išmolti asanomis vadinamų fizinių pratimų ir meditacijos technikų. Kursai buvo įdomūs, patiko, bet pokyčių į asmeninį gyvenimą neįnešė. Didieji pokyčiai prasidėjo šiek tiek vėliau, maždaug praėjus pusmečiui po kursų baigimo...

Lygiai prieš vienuolika metų visas gyvenimas per vieną dieną apsvirtė aukštyn kojomis... Į organizmą įsimetė neaiškios kilmės infekcija, kuri visiškai sukaustė mano kūną... Prasidėjo ūmus ausų uždegimas, vėliau reaktyvus poliartritas (šią galutinę diagnozę man nustatė po pusmečio nuolatinio gydymo skausmą malšinančiais bei hormoniniais, uždegimą slopinančiais vaistais ir nepasitvirtinus įvairių kitų autoimuninių ligų spėjimui), dėl ko sutino ir nejudrūs, skausmingi tapo stambieji kojų ir rankų sąnariai. Dar vėliau prie visos šitos puokštės gyvenimo dovanų gavau ir skausmo sukaustytą nugarą.

Tada pirmą kartą gyvenime taip aiškiai supratau paprastą tiesą: „Tu negali nieko kontroliuoti... netgi savo kūno.“ Iš vienos pusės, tai atrodė gana kurioziškai, kad ne vienus metus treniruotas kūnas staiga ima ir tave paveda. Iš kitos pusės, tai buvo palankios sąlygos atvirom akim pažvelgti į realią situaciją ir sau pripažinti, kad „*už viską atsakingas esu aš pats...*“. Taigi tokiomis sąlygomis teko pradėti naują gyvenimo etapą, kurio pati pradžia buvo skirta įvairioms viso organizmo ir sąnarių valymo procedūroms, laikantis griežtos, tik tam tikrą maistą vartoti leidžiančios mitybos, atliekant specialius fizinius pratimus, kvėpavimo technikas, meditaciją ir savitaigą bei studijuojant literatūrą apie sveiką gyvenseną.

Per šiuos paskutinius dešimt metų keitėsi ne tik asmeninė saviugdosa sveikoje gyvensenoje patirtis, bet ir iš esmės pasikeitė turimas požiūris į saviugdą, sveiką gyvenseną ir apskritai gyvenimą. Paminėsiu tik kelias literatūroje bei asmeninėje patirtyje atrastas tiesas, kurios atspindi mano asmeninę poziciją tiriamo reiškinio atžvilgiu. Pirmą, saviugda turi būti siejama su laisva asmens valia, sąmoningais pasirinkimais bei apsisprendimais, už kuriuos pats asmuo prisiima atsakomybę. Todėl šio tyrimo vieta pasirinktos nevyriausybinės organizacijos gali būti traktuojamos tik kaip saviugdai reikalingų žinių bazė arba tinkama aplinka. Kuria kryptimi vėliau vystysis saviugdosa procesas, priklauso individualiai nuo kiekvieno asmens, jo turimo sąmoningumo, asmeninių tikslų ir pasirinkimų. Antra, saviugda kaip asmenybės vystymosi procesas turi apimti visas žmogaus prigimtines dimensijas. Žinoma, galima diskutuoti ir apie tam tikros srities saviugdą, pavyzdžiui, tik fizinę, tačiau šis atvejis bus netinkamas pasirinkto tyrimo objekto pasireiškinio kontekste. Jei saviugdosa kontekstu pasirenkama sveika gyvensena, kuri išpildo holizmo principą ir orientuoja asmens gyvenseną į skirtingų asmenybės dimensijų funkcionalumą bei integralumą, saviugda turi būti traktuojama kaip visą asmenybę transformuojantis procesas. Trečia, nors saviugda siejama su asmens autonomiškumu, savarankiškumu, individualia atsakomybe, svarbus vaidmuo šiame procese tenka ją paremiančioms institucijoms arba asmenims. Ir ketvirta, saviugda sveikos gyvensenos kontekste neturėtų būti tapatinama su konkrečiu tikslu ar rezultatu, tačiau įvardijama kaip asmenybės pasirinktas gyvenimo kelias arba tobulėjimo procesas.

Apibendrinamas galiu pasakyti, kad turima asmeninė patirtis ir domėjimasis saviugda sveikos gyvensenos kontekste buvo faktoriai, nulėmę šios disertacijos temos pasirinkimą bei motyvavę mane tyrimo atlikimo metu. Tačiau tuo pačiu turiu prisipažinti, kad kai kuriuose tyrimo etapuose asmeninis žinojimas trukdė. Pavyzdžiui, duomenų analizės pirminiame etape asmeninis su sveika gyvensena susijęs žinojimas apsunkino subkategorijų įvardijimą konkrečioms interviu ištraukoms. Tik profesionaliai suteiktos konsultacijos ir kelių savaičių trukmės atsitraukimas nuo duomenų leido objektyvizuoti surinktų interviu tekstų kokybinę turinio analizę.

4.2. Kokybinio tyrimo rezultatai

4.2.1. Asmenybės saviugdos turinys sveikos gyvensenos kontekste

Rezultatų analizė siejama su tyrimo klausimu: *kokie komponentai sudaro asmenybės saviugdos turinį sveikos gyvensenos kontekste?* Su minėtu tyrimo klausimu susijusios penkios temos:

- 1) asmenybės saviugdos samprata;
- 2) sveikos gyvensenos samprata;
- 3) sveiko žmogaus charakteristikos;
- 4) požiūris į šiuolaikinę mediciną;
- 5) sveikos gyvensenos sąlygoti pokyčiai.

Išvardintas temas sudaro 47 kategorijos (žiūrėti 1 priedą), kurios aptariamoms žemiau pateiktame tekste.

Tema **Asmenybės saviugdos samprata** apima 11 kategorijų: asmeninė kaita; asmeninis apsisprendimas; asmeninis iniciatyvumas; asmeninis vystymasis; patirtinis mokymasis; savęs atradimas; savęs valdymas; savirefleksija; tikslinės paieškos; tiksliniai pasirinkimai; turimo žinojimo įprasminimas gyvenimiškoje realybėje.

Asmeninė kaita informantų pasisakymuose orientuojama ne tik į tam tikrų asmenybės savybių, charakterio bruožų, elgesio, požiūrių ir minčių transformaciją, bet ir į išsikeliamų klausimų įgyvendinimą bei tikėjimą tuo, ką darai (žiūrėti 3 lentelę). „Asmenines transformacijas“ tyrimo dalyviai sieja su pačiam asmeniui nepriimtinių jo paties savybių bei charakterio bruožų eliminavimu (*Stengiesi panaikinti, kas tave erzina*, 2.10. interviu), sąmoningai išgyvenant kiekvieną savo poelgį bei suvokiant, jog šis procesas nuolatinis (*Jeigu tu keitiesi – gerai, keiskis, bet tu turi tai jausti, pamatyti tai, daryti, ir tai turėsi daryti kasdien*, 1.5. interviu).

Ką konkrečiai kiekvienam asmeniui reikėtų keisti? Informantų teigimu, kaitos poreikį reikėtų suvokti pačiam asmeniui (*Kur tu norėsi keistis, ko norėsi siekti – ši klausimą užsiduok sau pats*, 1.5. interviu). „Kaitos“ suvokimą taip pat įprasmina tikėjimas, kad pasirinktas kelias yra teisingas, todėl bet kokie asmens pasirinkimai taip pat yra teisingi. Tik savimi pasitikintis bei tikintis tuo, ką daro, asmuo gali ryžtis kaitos procesui (*Žmogus, kažkuo tikintis, su vidine savo energija, su savo tikėjimu žengs tą žingsnį, pradės kažką daryti*, 1.5. interviu). Tyrimo dalyviai išsako mintį, kad visos gyvenimiškos situacijos yra duotos tokios, kokios yra, todėl negali būti jos vertinamos vienaip ar kitaip. Per pasikeitusią asmeninių vertybių ir požiūrių prizmę galima priimti jas kaip tokias ir nukreipti pozityvia linkme (*Nėra nei blogų, nei gerų situacijų. (...)Viskas priklauso nuo tavo požiūrio, tavo vertybių. Tai yra pagrindiniai kertiniai akmenys, su kuriais reiktų dirbti*, 2.9. interviu).

3 lentelė. Kategorijos *Asmeninė kaita* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|----------------|
| „Kur tu norėsi keistis, ko norėsi siekti – šį klausimą užsiduok sau pats.“ (1.5. interviu). | Savęs keitimas įgyvendinant išsikeliamus klausimus | ASMENINĖ KAITA |
| „Reikia jausti kiekvieną savo poelgį sąmoningai. Jeigu tu keitiesi – gerai, keiskis, bet tu turi tai jausti, pamatyti tai, daryti, ir tai turėsi daryti kasdien.“ (1.5. interviu). | Savęs keitimas sąmoningai išgyvenant kiekvieną savo poelgį | |
| „Kada žmogus nori keistis, jam reikės prieiti prie tos bedugnės ir į tą bedugnę, į tą pasikeitimą eis tik sąmoningas žmogus, kuris tiki, kad taip reikia daryti. Žmogus, kažkuo tikintis, su vidine savo energija, su savo tikėjimu žengs tą žingsnį, pradės kažką daryti. O kai pradeda daryti, jam iš viršaus pasirodo, pradeda kišti tuos pagalius, kad jis galėtų tai pereiti.“ (1.5. interviu). | Sąmoningas keitimasis išreiškiamas tikėjimu tuo, ką darai | |
| „Tai, ką tu darai, kad pasikeistų tas, ko tu nemėgsti... Tai tu tiesiog keiti save, savo elgesį, savo požiūrį, savo mintis...“ (2.7. interviu). | Savęs keitimas elgesio, požiūrio ir minčių transformacijos dėka | |
| „Nėra nei blogų, nei gerų situacijų (...)Viskas priklauso nuo tavo požiūrio, tavo vertybių. Tai yra pagrindiniai kertiniai akmenys, su kuriais reiktų dirbti. Su savo požiūriu į gyvenimą.“ (2.9. interviu). | Darbas su savimi keičiant asmeninį požiūrį į gyvenimą ir vertybes | |
| „Stengiesi panaikinti, kas tave erzina... Matai kitame žmoguje, kas tave erzina, iš karto galvoji, gal aš pats kaltas, darau kažką tokio, manyje kažkokios problemos, kad mane kažkokia savybė erzina... Žiūri, ieškai kažko, kad kažką padaryti, kad nebeerzintų. Gal savo savybę kažkokią, kad būčiau nuolankesnis kažkoks, kad žmonėms labiau padėti, kažkaip pasitarnauti, kad tarpusavyje atkurti tuos geresnius santykius su kažkokiu žmogum. Būti neužsispyrusiam kai kuriose vietose.“ (2.10. interviu). | Savęs keitimas, pasireiškiantis asmeniškai nepriimtinių charakterio bruožų eliminavimu | |

Asmeninį apsisprendimą tyrimo dalyviai sieja su sąmoningumo plėtojimu ir mokymusi gyventi laimingai (žiūrėti 4 lentelę). Informantai įsitikinę, kad „sąmoningumas“ ugdomas planuotai ir kryptingai atliekant tam tikras praktikas arba impulsyviai, iškilus realioms gyvenimo krizėms. Tai suvokdamas kiekvienas asmuo pats turi apsispręsti, kuri sąmonės vystymo būdą jam geriau pasirinkti (*Kai tai žinai, belieka sąmoningai nuspręsti, ar sulaukti tam tikro gyvenimo kirčio, ar kasdien medituoti ir plėsti sąmoningumą, kiekvieną įvykį sutikti visiškai su kitokiu požiūriu*, 1.2. interviu). „Mokymasis gyventi laimingai“ asmeninio apsisprendimo kontekste interviuotųjų siejamas su asmenybės vertybine orientacija į šalia esančius žmones, t. y. asmuo turi sąmoningai suvokti ir apsispręsti asmeninio gyvenimo laimę sieti su šalia jo esančiųjų laime (*Kaip išmokti gyventi laimingai ir daryti kitus laimingais, tai va čia ir yra tai (saviugda)*, 2.7. interviu). Tik tokiu atveju galima kalbėti apie „mokymąsi gyventi laimingai“ bei šios laimės įprasminimą santykiuose su kitais.

4 lentelė. Kategorijos *Asmeninis apsisprendimas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|------------------------------------|
| „Yra du dalykai, kurie ugdo sąmoningumą žmogaus: kvėpavimas ir meditacija, apie ką pusė žmonijos net nenutuokia. Ir sąmoningumą žmogaus ugdo tam tikri skaudūs įvykiai, kurie automatiškai ir greitai praplečia tą žmogaus sąmoningumą. Kai tai žinai, belieka sąmoningai nuspręsti, ar sulaukti tam tikro gyvenimo kirčio, ar kasdien medituoti ir plėsti sąmoningumą, kiekvieną įvykį sutikti visiškai su kitokiu požiūriu.“ (1.2. interviu). | Asmeninio apsisprendimo sąlygotas sąmoningumo plėtojimas kasdienių meditacijų pagalba | ASMENINIS APSISPREDIMAS |
| „Kaip išmokyti gyventi laimingai ir daryti kitus laimingais, tai va čia ir yra tai (saviugda)“ (2.7. interviu). | Mokymasis gyventi laimingai, kad ir šalia esantys būtų laimingi | |

Asmeninio iniciatyvumo turinyje aptinkami į asmenybę orientuoti aspektai, kaip antai darbas su savimi, asmeninė kaita ir noras būti kitiems pavyzdžiu (žiūrėti 5 lentelę).

Šie pavieniai aspektai nėra patys sau, nes juos tyrimo dalyviai jungia su keliais komponentais. Pvz., asmuo turi būti brandžios sielos, idant norėtų (būtų motyvuotas) dirbti su savimi, kai šis darbas suprantamas kaip nuolatinis, nesibaigiantis mokymasis (*Priklausu nuo tos sielos brandos. Kiek žmogus pats asmeniškai nori dirbti su savimi, šlifuoti savo charakterį, eiti per visokias situacijas, priimti jas, mokytis*, 1.1. interviu). Interviu yra matoma, kad tyrimo dalyviai mini asmeninį išgalinimą inicijuoti savo kaitą (*Ne kažkas turi padaryti už tave tavo gyvenimą gerą ar sėkmingą, ar pakeisti tave, kad būtum geras, sėkmingas žmogus, bet tik tu pats*, 2.9. interviu). Informantai linkę laikytis nuomonės, kad „būti kitiems pavyzdžiu“ asmuo gali tuomet, kai pats keičiasi (*Žmogus turi pats tobulėti ir tą tobulėjimą kitiems skleisti. (...) Viskas priklauso nuo mūsų*, 2.4. interviu).

5 lentelė. Kategorijos *Asmeninis iniciatyvumas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|------------------------------------|
| „Žmogus gali žiūrėti daug laidų, gali eiti, dalyvauti, bet jis pats turi keistis. Tą, ką jis turi savyje, jis tą turi kitiems rodyti. Mums tos knygos... Mes gauname tą teoriją, bet praktika tai iš mūsų turi eiti. Žmogus turi pats tobulėti ir tą tobulėjimą kitiems skleisti. (...) Viskas priklauso nuo mūsų. Turi žmogus pats norėti. Kai mintis pakeisime, išvalysime, tikriausiai būsime kitokie. Viskas nuo savęs turi būti.“ (2.4. interviu). | Paties inicijuotas ir į būvimą pavyzdžiu kitiems orientuotas keitimosi procesas | ASMENINIS INICIATYVUMAS |
| „Ne kažkas turi padaryti už tave tavo gyvenimą gerą ar sėkmingą, ar pakeisti tave, kad būtum geras, sėkmingas žmogus, bet tik tu pats gali turėti toki gebėjimą save keisti, keisti savo gyvenimą, požiūrį į gyvenimą.“ (2.9. interviu). | Asmens inicijuotas individualaus keitimosi procesas | |
| „Vėlgi aš galvoju tai, kad mano siela norėjo tos evoliucijos. Vienas žmogus tai turi, kitas neturi. Priklauso nuo tos sielos brandos. Kiek žmogus pats asmeniškai nori dirbti su savimi, šlifuoti savo charakterį, eiti per visokias situacijas, priimti jas, mokytis. Manau nėra svarbu, kokią pasirinkti mokyklą, kiek yra svarbu ta sielos branda žmogui mokytis gyvenime.“ (1.1. interviu). | Sielos brandos sąlygotas noras dirbti su savimi mokantis | |

Asmeninis vystymasis, tyrimo dalyvių teigimu, yra asmenybės tobulėjimo procesas, įprasminamas per: a) užsibrėžtų tikslų siekimą, b) sąmoningus patirtinius išgyvenimus, c) visapusišką ugdymąsi, d) savarankišką tobulėjimą ir e) dalijimąsi turimomis žiniomis bei jų panaudojimą santykiuose su kitais (žiūrėti 6 lentelę). Informantai išsako mintį, kad tik pasitelkiant saviugdą įmanomas asmeninių tikslų, kuriuos nulemia laisvas asmens pasirinkimas, realizavimas (*Aš noriu tobulėti gyvenime, noriu pasiekti užsibrėžtų tikslų. Man saviugda padės įgyvendinti mano svajones, mano tikslus, nes be jos tu gali tik svajoti*, 1.9. interviu). Jie pripažįsta, kad bet kokia įsisąmoninta patirtis, netgi nemaloni, skatina asmeninį vystymąsi (*Visada, dažniausiai į gerą, pastumia kažkokios patirtys. Man net sunku tai paaiškinti. (...) Kuo aš daugiau gavau fizinio skausmo, tuo aš stipresnė pasidariau psichologiškai*, 1.6. interviu).

Tyrimo dalyviai mano, kad „asmenybės tobulėjimas“ ne tik turėtų būti siejamas su „teigiamų asmenybės savybių plėtojimu“, tačiau ir kryptingai orientuojamas į „visapusi ugdymąsi“. Vienas iš įvardijamų tokio ugdymosi būdų – „asmeninių galimybių ribų plėtimas“ (*Asmenybės saviugda – daryti daugiau, nei tu sugebi, už ribų...*, 1.4. interviu).

6 lentelė. Kategorijos *Asmeninis vystymasis* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|---------------------------------|
| „Manau, kad žmogus savyje turi išreikšti harmoniją. Tai reiškia, kad turi turėti keletą dominantų ir galbūt susifokusuoti į vieną kažkurį, gali būti fizinę sveikatą, tai yra gerai, bet ilgesniame laiko kontekste, tai nėra išmintinga. Išmintinga yra puoselėti visas puses. Fizinę ir proto, dvasinę, šeimos, ryšį su visuomene, savo vietą visuomenėje.“ (1.3. interviu). | Harmonijos išreiškimas išmintingai puoselėjant visas asmenybės dimensijas | ASMENINIS VYSTYMASIS |
| „Turėtų būti raida gyvenime. Aš pats kaip žmogus turiu jausti, kad einu toliau, kad pažinau, nesustoju ties viena vieta, tebūnie, kad tai anksčiau buvo tikslas... jeigu aš jį pasiekiau, turėčiau eiti toliau, nestovėti vienoje vietoje.“ (1.3. interviu). | Asmeninį tobulėjimą įprasminanti gyvenimo raida | |
| „Asmenybės saviugda – pirmiausia reikia pažiūrėti, kas tu esi, stebėjimas, ko tu nori. Nes asmenybė, tarkim 17 metų jaunuolyje dar nematai asmenybės, nėra visiškai gyvenantis pagal savo tikslus, nes jis neturi savo aiškių vizijų, kaip kokia abstrakti asmenybė. Saviugda – toks savęs žinojimas, susirinkimas „savo dalių“ į vieną, asmenybės kūrimas.“ (1.4. interviu). | Savęs pažinimu, įsivertinimu ir gyvenimo tikslų įsisąmoninimu grindžiamas asmenybės kūrimas | |
| „Kai prasideda iššūkiai, kažko naujo išmokimas, nes asmenybei reikia prasmingų dalykų, ir manau, kad tai yra tik pradiniai etapai asmenybės augimo.“ (1.4. interviu). | Gyvenimo iššūkių ir naujų prasmingų dalykų mokymosi sąlygojamas asmenybės augimas | |
| „Tam asmenybės augimui reikia dalintis tuo, ką tu moki ir žinai...“ (1.4. interviu). | Žinių dalinimosi su kitais sąlygojamas asmenybės augimas | |
| | | |

ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYME: KOKYBINĖ ATVEJŲ ANALIZĖ

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|---------------------------------|
| „Tai savo ribų plėtimas. Asmenybės saviugda – daryti daugiau, nei tu sugebi, už ribų, nes tai yra labai malonu, tai labai veža.“ (1.4. interviu). | Asmeninių galimybių ribų plėtimas | ASMENINIS VYSTYMASIS |
| „Sakyti, kad perskaičiau tokią knygą ir pasikeičiau, to nėra. Taip nebūna. Tie atsakymai susirenka kaip koks kubikas – rubikas. Šluoji šluoji tą savo gyvenimą ir matai, kad jau per šonus byra.“ (1.5. interviu). | Visą gyvenimą trunkanti atsakymų į sau išsikeltus klausimus „dėlionė“ | |
| „Visada, dažniausiai į gerą, pastumia kažkokios patirtys. Man net sunku tai paaiškinti. (...) Kuo aš daugiau gavau fizinio skausmo, tuo aš stipresnė pasidariau psichologiškai. Aš galiu ir verkti, ir išgyventi tą dieną... taip... bet po to, kai grįžtu namo, aš pergalvoju visą savo dieną, suvoki, kad viskas labai gerai. Po to dar gaunu iš gyvenimo, kažkaip ateina daug labai gerų dalykų po tų išgyvenimų sunkių, fizinių skausmų kažkokių... Atsiranda žmonės kažkokie ar dar kažkas labai gero. Toks jausmas, kad kažkas kompensuoja tau tą išgyvenimą.“ (1.6. interviu). | Asmeninis augimas sąmoningai suvokiant patiriamus išgyvenimus | |
| „Tai kažkoks žinių gavimas, o per žinias tu gali pagelbėti žmogui. Jeigu tai nieko neduoda žmogui, nieko naudingo, tai nematau jokios prasmės ten save tobulinti, kad ten būti kažkuo. Daugiau kažko žinoti, kažką mokėti, bet naudoti tik sau, ar savo ego didinti. Man to nereikia, aš nematau prasmės, jeigu tai negelbsti kitam, nematau prasmės to daryti.“ (1.6. interviu). | Savęs tobulinimas pritaikant gautas žinias pagalboje kitiems | |
| „Tai kėlimas savęs aukštyn, visais laipsniais: intelektualiniame lygmenyje, komunikavimo lygmenyje.... Į intelektualinį gal tada įeikime, apsiskaitymo, savo krypties, kurioje tu esi, gilinimo.“ (1.7. interviu). | Visapusiškas savęs tobulinimas | |
| „Asmenybės saviugda, pats žodis pasako, kad pats žmogus turi dėti pastangas, kad eiti į priekį... nelaukti, kad kažkas už ausų užtempis. Reikia ugdytis savaime, savistovėje. Nereikia laukti, kol tave apvalys nuo nuodėmių ar įpročių kažkokių, turi pats stengtis valytis savo teršalus ir ieškoti būdų aiškintis, ugdytis – tai yra saviugda.“ (1.8. interviu). | Į savarankišką tobulėjimą orientuotos asmeninės pastangos | |
| „Aš noriu tobulėti gyvenime, noriu pasiekti užsibrėžtų tikslų. Man saviugda padės įgyvendinti mano svajones, mano tikslus, nes be jos tu gali tik svajoti.“ (1.9. interviu). | Asmeninis tobulėjimas siekiant užsibrėžtų tikslų | |
| „Kažkaip žmogus turi užaugti ir ką jis pasirinks, tai nuo jo priklauso.“ (2.3. interviu). | Laisvų pasirinkimų sąlygojamas savęs užauginimas | |
| „Tai daugiau savo savybių ugdymas, ta prasme, tų, kurios, manai, esančios reikalingos tavo gyvenime, teigiamos. Bando jas tobulinti, kad jos imtų viršų tavo asmenybėje, o ne tos, kurios tau nepatinka. Neigiamas savybes bandyti panaikinti, o teigiamas, norint, kad turėtum, jas ugdyti, skatinti, kad jos plėtotųsi, kad pasireikštų kiekvieną dieną.“ (2.10. interviu). | Teigiamų savo asmenybės savybių plėtojimas | |
| „Ugdai įvairias savo savybes. Žinai, kad nereikia žmogui būti susiraukusiam visą laiką, kažkokiam piktam, nes neigiamos emocijos priveda prie ligų...“ (2.10. interviu). | Įvairių savo asmenybės savybių plėtojimas | |

Prie asmeninio vystymosi sąlygų informantai priskiria asmens gebėjimą pačiam, savarankiškai save tobulinti (*Asmenybės saviugda, pats žodis pasako, kad pats žmogus turi dėti*

pastangas, kad eiti į priekį... nelaukti, kad kažkas už ausų užtemps. Reikia ugdytis savaime, savistovėje, 1.8. interviu) bei geranorišką žinių perdavimą kitiems (Tam asmenybės augimui reikia dalintis tuo, ką tu moki ir žinai..., 1.4. interviu). Taip pat tyrime dalyvavusieji išreiškia mintį, kad saviugda neturi apsiriboti tik asmeniniais interesais, t. y. bet kokios saviugdros rezultatas turi būti susietas ir su naudingumu kitiems (Man to nereikia, aš nematau prasmės, jeigu tai negelbsti kitam... nematau prasmės to daryti, 1.6. interviu).

Patirtinio mokymosi³ turinyje įprasminamas mokymosi procesas, kada: a) mokomasi iš kitų patirties, b) mokomasi, remiantis jau turima asmenine patirtimi bei c) mokomasi įsiklausant į save (žiūrėti 7 lentelę). Pateikiamuose pavyzdžiuose „mokymosi iš kitų patirties“ pagrindiniu metodu tyrimo dalyviai įvardija stebėjimą (*Kitų žmonių pastebėjimai, vyresnio žmogaus pastebėjimai – tu iš jų mokaisi. Gali net nieko nesakyti, nes tu matei, kaip jis elgiasi, nes tu matei, kaip jis tą ir kitą daro. Įeik į kito žmogaus rolę ir pabūk. Nebūk teisėjas. Būk stebėtojas, 1.5. interviu) bei nurodo, kad mokytis galima iš didesnę patirtį turinčių, t. y. vyresnių ar tų asmenų, kuriuos galima laikyti autoritetais, mokytojais.*

„Asmeninis žinojimas“, informantų teigimu, formuojasi sociume egzistuojančio ir asmeniui socialine tinklaveika prieinamo žinojimo pagrindu, kitų turimą patirtį priskiriant prie savosios (*Kada atsiranda žmonių, turinčių patirtį tuose dalykuose, tu apaugi. Kaip vandenyno rifas apauga moliuskais, tu apaugi, ir tau atrodo, kad tos žinios, ta patirtis yra tavo, 1.10. interviu).*

Patirtinio mokymosi sėkmę tiriamieji sieja su jau turima asmens patirtimi, nulemiančia besimokančiojo sąmoningumą ir norą keistis (*Nuo asmeninės patirties tas sąmoningumas priklauso ir ant kiek esi nusiteikęs kažką keisti, 1.5. interviu). Jie pripažįsta, kad mokymasis vyksta tada, kai susiduriama su naujais išbandymais ar situacijomis bei pajungiamas „stebėjimas įsiklausant į save“, ieškant tinkamiausių sprendimų bei elgesio modelių.*

7 lentelė. Kategorijos Patirtinis mokymasis turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|-----------------------------|
| „Kitų žmonių pastebėjimai, vyresnio žmogaus pastebėjimai – tu iš jų mokaisi. Gali net nieko nesakyti, nes tu matei, kaip jis elgiasi, kaip jis tą ir kitą daro. Įeik į kito žmogaus rolę ir pabūk. Nebūk teisėjas. Būk stebėtojas. Jei esi teisėjas, vadinasi, žiūri iš aukštai, o iš aukšto nieko nesimato. O kada atsistoji lygiai, netgi žemiau, pasidariai kuklesnis, atidesnis.“ (1.5. interviu). | Mokymasis stebint kitų žmonių elgseną | PATIRTINIS MOKYMASIS |
| „Kada žinių atsiranda daugiau, kada atsiranda daug intelektualios informacijos, kada atsiranda žmonių, turinčių patirtį tuose dalykuose, tu apaugi. Kaip vandenyno rifas apauga moliuskais, tu apaugi, ir tau atrodo, kad tos žinios, ta patirtis yra tavo.“ (1.10. interviu). | Asmeninis patirtinis žinių įgijimas mokantis iš kitų patirties | |
| „Be mokytojo, be autoriteto, įtariu, kad to nebus. Bus toks pasimetimas miške, ežiukas rūke. Vis tiek yra autoritetai: tėvai, mokytojai... Pavyzdys gyvenimo, asmeninis pavyzdys – čia yra tai, kas mums sąmoningai padeda. Aš sugalvoju, aš toks gudrus ir padarysiu – nieko tu nepadarysi. Neužteks tau to kažko. Va taip ir ieškom, einam per gyvenimą ir ieškom pavyzdžių: vieni ieško, kur pasilinksminti, kiti ieško sąmoningesnio pavyzdžio.“ (1.5. interviu). | Sąmoningas mokymasis iš turinčiųjų didesnę patirtį gyvenimiškų pavyzdžių | |
| „Sąmoningas gyvenimas. (...) Nuo asmeninės patirties tas sąmoningumas priklauso ir ant kiek esi nusiteikęs kažką keisti. Na, sąmoningo keitimo tokio kaip ir nėra, užduodi klausimą ir eini.“ (1.5. interviu). | Asmeninės patirties sąlygojamo sąmoningo gyvenimo išraiška | |
| „Viskas įeina į tai. Kiekvieną dieną tu ug dai save, kiekvieną dieną tu yra duodami nauji išbandymai, naujos situacijos, naujos kryžkelės ir tu tiesiog viską stebi. Stebi ir elgiesi pagal tai, ką sako tavo nuojauta. O kai tu gyveni sveiką gyvenimo būdą, tavo nuojauta neklysta. Jeigu tu jos išmoksti klausytis, ko aš dar neįvaldžiau, bet aš manau, kad man puikiai sekasi, tai na tas ir yra, tu tiesiog klausaisi savęs. Tu klausai, tu gauni atsakymus, tu žinai, kaip daryti viską.“ (2.6. interviu) | Stebėjimas įsiklausant į save naujose situacijose bei išbandymuose | |

4. *Aut pastaba:* Lietuvos edukologų mokslo darbuose sąvokos „patirtinis mokymasis“ ir „mokymasis iš patirties“ vartojamos kaip sinonimai. Disertacijoje pasirinktas pirmasis termino vartojimo variantas.

Savęs atradimas informantų pasisakymuose siejamas ne tik su įvairiomis gyvenimiškais aplinkybėmis, atrandant tikrąjį „aš“ individualių poreikių sąlygojamame asmeniniame gyvenimo kelyje, bet ir savęs kaip *vienio* išsąmoninimu (žiūrėti 8 lentelę). „Tikrojo „aš“ atradimas“, tyrimo dalyvių nuomone, yra neatsiejamas nuo dvasinių praktikų, su kurių pagalba gilinantis į save atgaivina užmirštos prigimtinės žmogaus savybės. Įvairių saviugdos ir įsigilinimo į save technikų dėka, atradamas ir suvokdamas save kaip *vienį*, asmuo iš esmės įgyvendina pagrindinį saviugdos tikslą (*Žmogus, kuris atranda save, prisiliečia prie tų giluminių savęs sluoksnių, jam ta būseną yra visai natūrali. Jis atranda tą Vienį, ir iš principo nėra ko ugdyti*, 1.10. interviu).

8 lentelė. Kategorijos *Savęs atradimas* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|----------------------------|
| „Mano kelias toks, kito kelias kitoks – kiekvienam individualiai. Kiekvienas atranda save tam tikrose aplinkybėse ir būtent tai, ko jis ieško.“ (1.5. interviu). | Individualių poreikių sąlygojamas savęs atradimas įvairiose gyvenimiškose aplinkybėse | SAVĖS ATRADIMAS |
| „Kaip ir kalbama, tu esi pilnas, tu esi pilnatvė, tu esi vienis. Ir dažnai įvairiose tendencijose girdėsite tokius dalykus, kad nėra dviejų, viskas yra viena. Žmogus, kuris atranda save, prisiliečia prie tų giluminių savęs sluoksnių, jam ta būseną yra visai natūrali. Jis atranda tą vienį, ir iš principo nėra ko ugdyti. Galbūt yra kažkoks proto ugdymo, proto prijaukinimo kelias, kada tokie terminai gali būti naudojami.“ (1.10. interviu). | Savęs kaip <i>Vienio</i> atradimas prisiliečiant prie asmeninių giluminių sluoksnių | |
| „Kai pradėdi eiti link savęs, savo kūną, protą, atmintį, save gali dvasiškai tobulinti, savo ego mažinti, surasti, kas tu esi iš tikrųjų, savo tikrąjį Aš.“ (1.9. interviu). | Dvasinių tobulinimusi ir tikrojo Aš atradimu pasireiškiantis ėjimas link savęs | |
| „Bet kokia dvasinė mokykla daug kalba apie žmogiškąjį <i>Ego</i> , dažnai sąvoka <i>asmenybė, Aš, Tu</i> sutapatinamos su <i>Ego</i> ... Dabar, jeigu taip tiesiogiai išvertus, ką tu ug dai? Ar tu ug dai <i>Ego</i> , ar tu ug dai kažkokį save? Todėl čia yra pasirinkimas. Jeigu mes kalbėsime apie tai, kad saviugda savęs tokio, koks tu esi ir galbūt savęs nepažįsti... visos dvasinės mokyklos užduoda klausimus „Kas tu esi? Iš kur tu esi? Koks tu esi?“ Tada užvedama ant kelio, kad tu esi džiaugsmas, kad tu esi šviesa, meilė, begalybė... Tai jeigu apie to ugdymą mes kalbame, tai tada kyla klausimas: Ar iš viso tu tai gali ugdyti? Kaip tu gali ugdyti tai, ką tu turi? Ugdymas, kaip aš suprantu, iš principo yra auginimas, evoliucija... Bet kaip gali evoliucionuoti tas, kas iš principo yra išbaigtas? Manėčiau, kad tas terminas savotiškas, ir būtų galima sugalvoti terminą, susijusį su prisiminimu, tų savybių, kurias mes turėjome ir arba jas užmiršome, jos užsinešė arba pridengtos kažkoku šydu, atgaivinama.“ (1.10. interviu). | Užmirštų prigimtinių savo asmenybės savybių atgaivinimas | |

Savęs valdymą informantai supranta kaip: a) savęs drausminimą įvairiose situacijose, b) vadovavimą sau kasdieniame gyvenime, siekiant išlaikyti vidinę pusiausvyrą, bei c) sąmoningą prisitaikymą prie Visatos dėsnių (žiūrėti 9 lentelę). „Savęs drausminimas“ saviugdos procese pasitelkiamas kaip priemonė atsispirti iš vidaus kylantiems arba aplinkos primetamoms įvairioms „pagundoms“. Tyrimo dalyviai yra sveiką gyvenseną propaguojantys asmenys, todėl interviu tekste „pagundų“ sąvoka nusakomi veiksniai, kenkiantys arba galintys pakenkti sveikatai (*Va taip ir ug dai save, renkiesi patį geriausią variantą, kas tau (pastaba: tavo sveikatai) padėtų ir kas nekenktų*, 2.2. interviu).

Nuolatinį „vadovavimą sau kasdieniame gyvenime“ tiriamieji sieja su pastovumu ir disciplina, siekiant palaikyti vidinę pusiausvyrą (*Geriau, kad pastoviai tai darai, ir tai yra saviugda. Kai pastoviai palaikai balansą visame kame, tai tampa tavo įprastu dalyku, kaip išsivalyti dantis ar pavalgyti*, 2.8. interviu). Kiek kitaip šiame kontekste suprantamas savęs valdymas, interpretuojamas kaip „prisitaikymas prie Visatos dėsnių“. „Prisitaikymą“

informantai apibūdina kaip minėtų dėsnių suvokimą ir sąmoningą jų laikymąsi. Informantų teigimu, valdydamas save asmuo turi išsąmoninti ir priimti šiuos dėsnius kaip jam duotuosius bei gebėti juos pritaikyti asmeniniame gyvenime. Tuomet įmanoma „asmeninė laimė“ ir „saviugdosa tikslų įgyvendinimas“ (*Jeigu tu nesuvoki Visatos dėsnių, kurie daro įtaką tavo gyvenimui, tai visa tai yra nulis. Tu nebūsi laimingas, ir saviugdosa tikslas nebus pasiektas*, 2.7. interviu).

9 lentelė. Kategorijos Savęs valdymas turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|---------------------------|
| „Saviugda ir yra, kaip sakant, turi save drausminti, nepasiduoti pagundoms... (...) Gyvenai taip ar kitaip ir pasirenki, ką reikia išmesti... tai taip ir ugdai save. Tramdai, stabdai, kur negalima, save. (...) Va taip ir ugdai save, renkiesi patį geriausią variantą, kas tau (pastaba: tavo sveikatai) padėtų ir kas nekenktų.“ (2.2. interviu). | Savęs drausminimas nepasiduodant sveikatai kenkiančioms „pagundoms“ | SAVĖS VALDYMAS |
| „Geriau, kad pastoviai tai darai, ir tai yra saviugda. Kai pastoviai palaikai balansą visame kame, tai tampa tavo įprastu dalyku, kaip iššivalyti dantis ar pavalgyti.“ (2.8. interviu). | Pusiauvyros kasdiniame gyvenime palaikymas | |
| „Man saviugda yra visiškai neatskiriama nuo Visatos dėsnių laikymosi. Aš pradėjau domėtis, kas veikia žmogų, nes tu pats, mano supratimu, nekontroliuoji nieko. Aš iš kalnų patirties galiu pasakyti, kad tu nekontroliuoji nieko. Tu prisitaikai prie to, kas yra teisinga ir kas veda tave į laimingą gyvenimą. Arba tu lauziai visas taisykles, nesupranti jų, nesitaikai... Ir tu gali lankyti kursus geriausių lektorių, psichologinius, bet jeigu tu nesuvoki visatos dėsnių, kurie daro įtaką tavo gyvenimui, tai visa tai yra nulis. Tu nebūsi laimingas, ir saviugdosa tikslas nebus pasiektas.“ (2.7. interviu). | Sąmoningas prisitaikymas prie Visatos dėsnių, siekiant gyvenimo laimės | |
| „Saviugda, mano galva, yra Visatos dėsnių supratimas ir jų sąmoningas laikymasis. Tu turi tuo domėtis, tą suvokti. Jei tu sugebi prie jų prisitaikyti, tau nereikės jokių psichologinių metodų ugdyti asmenybę kaip kažką.“ (2.7. interviu). | | |
| „Man saviugda – tai, kad tu išmoksti prisitaikyti prie Visatos dėsnių ir kad tavęs čia nesumaltų šitoje mėsmalėje, šitoje žemėje...kad tu tiesiog sugebėtum išlikti žmogus.“ (2.7. interviu). | | |

Savirefleksija tyrimo dalyvių pasisakymuose interpretuojama kaip saviugdosa metodas, skirtas savęs pažinimui ir įsivertinimui (žiūrėti 10 lentelę). Informantų nuomone, pasitelkiant savistabą ir atsiveriant asmeninėms refleksijoms galima *susipažinti su savim, savo charakteriu, kas tu per žmogus, kaip tu elgiesi vienoje ar kitose situacijose...* (2.9. interviu). Kita vertus, savirefleksija „savęs pažinimui“ suteikia platesnę kryptį, orientuodama besiuogdantįjį ne tik į gilinimąsi į save procesą, bet ir savo santykio su aplinka suvokimą, vidinės motyvacijos gyvenimui bei aukštesnių asmeninių tikslų atradimą (*Galų gale, kokie tavo aukštesnieji tikslai, kokia tavo misija gyvenime, ką turi padaryti, kas tave skatina ryte keltis iš lovos. Kiekvienas žmogus turėtų žinoti, dėl ko jis čia*, 2.9. interviu).

Savirefleksiją, taikomą savęs įsivertinimo proceso metu, tyrimo dalyviai sieja su asmeninių stipriųjų ir silpnųjų savybių suvokimu, įvairių priežasčių, skatinančių neigiamų savybių ar charakterio bruožų pasireiškimą, analize. Informantų teigimu, „savęs pažinimas“ ir „įsivertinimas“ negali būti apibrėžtas konkrečiame laiko intervale, nes minimi procesai turi vykti nuolat (*Vis tiek atsiranda vis naujos situacijos, kuriose tu reaguoji vis kitaip, tai, manau, šis procesas yra begalinis. Esu tam procese savistabos, kuris nesibaigs niekad, manau*, 2.9. interviu).

10 lentelė. Kategorijos *Savirefleksija* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|----------------|
| „Kažkokių momentu supratau, kad aš nežinau, kas aš esu ir nesuvokiu, ko aš noriu gyvenime. Tada galvojau, kiek daug visokių pasirinkimų, kiek daug visko galima daryti ir tada aš supratau, kad man reikia keliauti. Aš neturėjau tikslo... tiesiog susikroviau daiktus. Neturėjau darbo, bet turėjau pinigų, žinojau šiek tiek, kaip tą reikia daryti, nes turėjau tokių keliautojų draugų, priklausiau tokiai keliautojų bendruomenei. Tiesiog su draugu pradėjau kelionę. Keliauvau autostopu, nakvojau pas kitus žmones... Ir buvo toks ieškojimas, kuris, manau, prisidėjo prie mano asmenybės saviugdos, nes aš žvelgiau, kas aš esu, kaip aš elgiuosi, kaip aš bendrauju, kaip mane veikia įvairios situacijos, kurios labai greit keitėsi ir buvo palankios savęs stebėjimui. Kelionė, apskritai, yra palanki savęs pažinimui, ir tas mano draugas keliautojas atskleidė labai daug mano savybių: ir blogų labai daug, ir gerų, kurių aš visai nežinojau. Tai buvo tarsi pradžia, vienas pradinių etapų. Ir tada aš supratau, ką aš norėčiau daryti, kas aš esu...“ (1.4. interviu). | Savęs pažinimas, pasitelkiant savistabą ir asmeninių tikslų suvokimą | SAVIREFLEKSIJA |
| „Svarbiausia yra gilesnis savęs matymas ir pažinimas bei sveika gyvenena, tačiau ne tik rūpinimasis tuo, ką valgai, o ramybe, kitoks ryšys su savimi, žmonėmis, aplinka. Tai yra daug prasmingiau ir daug geriau.“ (1.4. interviu). | Savęs pažinimas atrandant ryšį su savimi bei aplinka | |
| „Manau, reikia susipažinti su savim, savo charakteriu, kas tu per žmogus, kaip tu elgiesi vienoje ar kitoje situacijose... Galų gale, kokie tavo aukštesnieji tikslai, kokia tavo misija gyvenime, ką turi padaryti, kas tave skatina ryte keltis iš lovos. Kiekvienas žmogus turėtų žinoti, dėl ko jis čia.“ (2.9. interviu). | Savęs pažinimas analizuojant charakterį ir elgseną bei identifikuojant gyvenimo tikslus | |
| „Su ta saviugda darbas yra nesibaigiantis, nes kuo daugiau gilinesis į save, tuo daugiau niuansų atsiranda kažkokių. Vistiek atsiranda vis naujos situacijos, kuriose tu reaguoji vis kitaip, tai manau šis procesas yra begalinis. Esu tam procese savistabos, kuris nesibaigs niekad, manau.“ (2.9. interviu). | Nesibaigiantis gilinimasis į save procesas | |
| „Įsivaizduoju, kad saviugdą pirmasis žingsnis būtų susipažinti su savimi, suvokti save, koks esi iš tikrųjų, nes kiekvienas gali pamatyti kito trūkumus, bet savo pamatyti yra labai sunku. Gilinimasis į save, savo jausmų, emocijų suvokimas, kokios jos stipriosios, silpnosios pusės.“ (2.9. interviu). | Savęs pažinimas įsivertinant ir gilinantis į save | |
| „Pirmoje vietoje savęs analizė, nes papuoli į kažkokią situaciją, išlenda koks būdo bruožas ir tada analizuoji, dėl ko jis iškilo, kas paskatino, ieškai priežasčių, dėl ko visa tai vyksta. Tada žiūri, ar išvengti tų situacijų, ar pačiam pakeisti požiūrį... Bet reikia nenustoti dirbti su savimi, nes darbas nesibaigiantis.“ (2.9. interviu). | Savianalizė įvairiose situacijose aiškinantis savo būdo bruožų pasireiškimo priežastis | |

Tikslinės paieškos saviugdą procese, remiantis informantų teiginiais, orientuojamos į: a) naujas tikslines žinias ir patirtis, b) atsakymų į gyvenimiškus klausimus atradimą, c) savęs ieškojimą, d) gyvenimo kelio paiešką (žiūrėti 11 lentelę). „Naujas žinias ir patirtis“ informantai sieja su mokymosi visą gyvenimą procesu (*Tas noras mokytis ir tobulėti yra visą laiką*, 1.1. interviu) bei asmeninių pasirinkimų aiškumu (*Žinios yra vienas iš pagrindinių dalykų, kurių žmogus privalo trokšti, įsisavinti jas, kad eitų teisingu keliu, o ne šiaip blaškytųsi nuo vieno prie kito*, 1.8. interviu). „Atsakymų paieškos“ tyrimo dalyvių pasisakymuose įvardijamos konkrečiose asmeninio gyvenimo situacijose (*Jeigu pradėdi suvokti, kad kažkas su tavim ne taip, reikia apie tai pradėti aiškintis*, 2.6. interviu), akcentuojant ieškančiojo aktyvumą ir sąmoningą apsisprendimą (*Bet žmogus toje srityje turi pats ieškoti atsakymų, tik tada jie jam suveiks, neužtenka, kad išgirsti kažką iš kito žmogaus*, 1.2. interviu).

11 lentelė. Kategorijos *Tikslinės paieškos* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|-------------------------------|
| „Yra žmonių, kurie visa tai daro iš proto... ta prasme, susidėlioja kažkokius tikslus, siekius. Man tai kažkaip gyvenime atsitinka viskas labai spontaniškai. Atėjo momentas, susidomėjau žaliavalygyste ir 2 mėn. buvau įlindusi į knygas, receptus, kažką naujo išmolti, išbandyti, o paskui paleidau... kažkas liko, kažkas išplaukė. Paskui vėl ateina kažkoks etapas, kai į ką nors labai gilinuosi, bet tai yra spontaniškai, ne dėl to, kad aš kažką tai suplanuočiau, kad dabar darysiu tai ir tai. Tas noras mokytis ir tobulėti yra visą laiką.“ (1.1. interviu). | Nuolatinis spontaniškai kylantis noras tobulėti išbandant mokymosi metu atrastas naujoves | TIKSLINĖS PAIEŠKOS |
| „Saviugda, bet kokių atveju, yra žmogaus esminis dalykas visą šį gyvenimą. Neužtenka to, kad pabaigiau universitetą, padėjau diplomą į stalčių, ir mano žinios baigėsi, kad nebereikia nei skaityti, nei domėtis. Reikia domėtis...“ (1.2. interviu). | Esminis žmogui visą gyvenimą vykstantis mokymosi procesas | |
| „Esu palikusi stebėtoja, ne tik savęs, bet ir žmonių... ypač bendraujant su žmonėmis atsiskleidžia. Gali bendraudamas su žmogumi, pasakyti, kur jo viena ar kita problema yra... Bet žmogus toje srityje turi pats ieškoti atsakymų, tik tada jie jam suveiks, neužtenka, kad išgirsti kažką iš kito žmogaus.“ (1.2. interviu). | Savarankiškas atsakymų ieškojimas sprendžiant gyvenimiškas problemas | |
| „Ieškantis žmogus visada randa. Randa tam tikrą kelią, atsakymus, laikui bėgant, praktikuojant, arba darant savo įprastam gyvenimui visiškai neįprastus dalykus. Jis pradeda ieškoti ir atranda. Atranda tai, kas labiausiai jam tinka, patinka, kas keičia jo gyvenimą iš esmės.“ (1.2. interviu). | Gyvenimo kelio ieškojimas pasitelkiant praktikas ir gyvenimiškas patirtis | |
| „Taip pat nuolatos jaučiu poreikį palaikyti... dvasinės praktikos yra toks dalykas. Tai tokios priemonės, kurios palaiko tavyje toki dvasingumo lygmenį, kurio tu norėtumėi. Nekonkretizuosis, bet tai gali būti fiziniai pratimai, žinių siekimas, bendravimas su tam tikra aplinka, žmonėmis, kurie turi žinias, kurių aš noriu siekti, arba turi patyrimus, kuriuos aš noriu patirti. Aš tai vadinu dvasinėmis praktikomis. Tai šiuo metu yra labai svarbu mano gyvenime.“ (1.3. interviu). | Norimo dvasingumo lygmens palaikymas siekiant žinių ir naujų patirčių | |
| „Žinios yra viena iš pagrindinių dalykų, kurių žmogus privalo trokšti, įsisavinti jas, kad eitų teisingu keliu, o ne šiaip blaškytųsi nuo vieno prie kito.“ (1.8. interviu). | Žinių įsisavinimas išvengiant blaškymosi teisingo gyvenimo kelio ieškojimuose | |
| „Aš manau, kad kiekvienas atranda tai - ko ieško, vėliau, ar anksčiau. Turi būti nusivylimas tuo, kuo dabar užsiimi, kad galėtum kažko ieškoti ir bandyti kitą atrasti. Turi būti nusivylimas, nes kitaip žmogus sėdi, ten kur jam patinka, kol neatsibosta. Tokia žmogaus kelionė.“ (1.8. interviu). | Gyvenimo kelio ieškojimas mokantis iš ankstesnės gyvensenos nusivylimų | |
| „Savęs ieškojimo kelias yra skirtas drąsiems žmonėms. Kaip mūsų mokytojas sako: šitas kelias yra skirtas liūtams, o ne viščiukams. Tiksliai liūtai pakėlę galvą gali eiti šituo keliu, nes bet kurio atveju viščiukas pilnas baimių, bijo ir galvoja, kas čia su juo atsitiks... Todėl žinių kelias yra skirtas pakankamai stipriems žmonėms... Tie žmonės, kurie turi savy išminties, jau turi, galbūt ji užslėpta, einant laikui ji tiesiog pradžista, prasikala pro asfaltą. Matyt, toki kelią tie žmonės pažįsta ir juo eina.“ (1.10. interviu). | Vidinės brandos ir išminties sąlygotas savęs ieškojimo kelias | |
| „Reikia visą laiką domėtis ir nenustoti domėtis. Jeigu pradėdi suvokti, kad kažkas su tavim ne taip, reikia apie tai pradėti aiškintis. Ieškok, kas padeda. Jei ieškosi, visada atsiras kažkas šalia, kas tave pasuks reikiama linkme. Pas mane buvo, kad pasiekiau dugną, pradėjau ieškoti ir radau.“ (2.6. interviu). | Nuolatinis domėjimasis, pasireiškiantis kaip atsakymų ieškojimas į suvoktus gyvenimiškus klausimus | |
| „Svarbiausia yra tikėti tuo, ką darai. Čia vien tiktais reikia tikėti, ką tu darai, žinoti, kad tu gerai darai, eini teisingu keliu...“ (2.2. interviu). | Iš žinojimo, kad „eini teisingu gyvenimo keliu“, pasireiškiantis „tikėjimas tuo, ką darai“ | |

„Savęs ieškojimo kelią“ informantai sieja su asmens vidine branda ir išmintimi, pripažindami, kad tik atitinkamo sąmoningumo žmogus apsisprendžia tokiam žingsniui (*Tie žmo-*

nės, kurie turi savy išminties, jau turi, galbūt ji užslėpta, einant laikui ji tiesiog pražįsta, prasikala pro asfaltą. Matyt, tokį kelią tie žmonės pažįsta ir juo eina, 1.10. interviu). Jų nuomone, gyvenimo kelio paieškų poreikį suformuoja asmens nepasitenkinimas ligšioline gyvensena (*Turi būti nusivylimas tuo, kuo dabar užsiimi, kad galėtum kažko ieškoti ir bandyti kitą atrasti. Turi būti nusivylimas, nes kitaip žmogus sėdi, ten kur jam patinka, kol neatsibosta*, 1.8. interviu) bei apsisprendimas pokyčiams, iš esmės keičiantiems jo asmeninę gyvenimą (*Jis pradeda ieškoti ir atranda. Atranda tai, kas labiausiai jam tinka, patinka, kas keičia jo gyvenimą iš esmės*, 1.2. interviu).

Tikslinius pasirinkimus tyrimo dalyviai įprasmina mokymosi turinyje, gyvenimo kelio paieškose ir darbo su savimi procese (žiūrėti 12 lentelę). Jie teigia, kad asmuo pats pasirenka arba turi pasirinkti: a) ką jis mokinsis (*Ką mokytis, be abejo, jis renkasi*, 1.2. interviu), b) gyvenimo kelią, vedantį į laimę ir sveikatą (*Aišku, turi atsirinkti kelią. Vienam patogiau eiti jogos keliu, kitam – sportuoti ar sveikuolių keliu*, 2.8. interviu), c) gyvenimo būdą, įprasminantį nuolatinį darbą su savimi (*Aš save ugdžiau, na, aišku, ir dabar ugdau, tiesiog nuolatinis darbas su savimi*, 2.8. interviu). Informantų nuomone, pasirinkimų vertę nusako galutinis rezultatas ir procesas, į kurį šie pasirinkimai turi būti orientuojami, asmenybės vystymasis.

12 lentelė. Kategorijos Tiksliniai pasirinkimai turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|--------------------------------|
| „Aš manau, kad žmogus turi mokintis visą gyvenimą. Ką mokintis, be abejo, jis renkasi“. (1.2. interviu). | Mokymosi turinio pasirinkimas mokymosi visą gyvenimą kontekste | TIKSLINIAI PASIRINKIMAI |
| „Stengiuosi laikytis vienos linijos, bet tos vienos linijos kai laikais, pradedi matyti, kad dar kažkokių yra tuštumų, kurių nėra kaip užpildyti, nepateikia ta mokykla. Todėl tęsiasi ieškojimas, pildymas. Iš ten paragauji, iš ten paragauji, atmeti, arba bandai patikrinti – priimtina, ar nepriimtina ir kuo priimtinesnis tas už kitą. Toks gyvenimas pastoviai analizuojant. Man tai priimtina, toks mano kelias.“ (1.8. interviu). | Nuolatinių pasirinkimų ir analizės sąlygojamas gyvenimo kelio ieškojimas | |
| „Gal aš irgi buvau viena iš tų, kad ieškojau vieno, ieškojau kito, bet tada pagalvojau, visur yra tas pats, duoda tą patį, visur yra galutinis tikslas, kad nori būti laimingas ir sveikas. Aišku, turi atsirinkti kelią. Vienam patogiau eiti jogos keliu, kitam – sportuoti, ar sveikuolių keliu.“ (2.8. interviu). | Gyvenimo kelio, vedančio į laimę ir sveikatą, atsirinkimas | |
| „Asmenybės saviugda yra darbas su savimi. Tai parodo mano gyvenimo būdas, kaip aš gyvenau prieš tai, kaip gyvenau dabar. Aš save ugdžiau, na, aišku, ir dabar ugdau, tiesiog nuolatinis darbas su savimi... Net nežinau, ar galima pavadinti darbu, nes daugumai mūsų darbas siejasi su prievarta, bet ta saviugda turėtų būti malonumas. Tai neturėtų būti kažkoks dalykas, kurį tu darai per prievartą.“ (2.8. interviu). | Asmens laisvą pasirinkimą įprasminantis nuolatinis darbas su savimi | |

Turimo žinojimo įprasminimą gyvenimiškoje realybėje informantai sieja ne tik su asmeniniu žinojimu bei jo taikymu saviugdoje ir gyvenime, bet ir su kiekvienam asmeniui individualiu imlumu žinioms (žiūrėti 13 lentelę). T. y. žinojimas gretinamas su „asmens sąmoningumu“ ir „domėjimosi kryptingumu“ (*Tai, matyt, tas ir yra, kada žmogus pats kažko sąmoningai imiesi. Negali būti visapusiškas kažkoks. Reiškia, kažkokia kryptimi, artimesne, domiesi, gauni žinias...*, 2.1. interviu) bei orientuojamas į „sveiką gyvenseną“.

Tyrimo dalyviai pripažįsta, kad žinojimas be jo panaudojimo ir pritaikomumo gyvenimiškoje realybėje yra menkavertis, todėl *žinoti neužtenka – reikia daryti* (2.1. interviu). Žinojimo įprasminimą jie sieja su „tikslingu pastoviu tobulėjimu“ bei „asmeniniam vystymuisi trukdančių veiksnių, kurie atrandami pasitelkiant savistabą, eliminavimu“. Interviuotieji asmenys išvelgia, kad „asmeninį žinojimą“ nulemia „individualus imlumas žinioms“, kuris suprantamas kaip „žinių išsąmoninimas“, atpažįstamas per „pasikeitusią asmens elgseną“ (*Mano gebėjimas reaguoti yra labai judrus. Kaip pavyzdys: perskaičiau vieną knygą vien todėl, kad man draugas pasakė, kad jam rekomendavo dėl tam tikrų sveikatos dalykų. Perskaičiau tą knygą... paprasta knyga atrodė, bet tiek mane paveikė tas apsakymas, ta tema knygos, kad aš be jokio postūmio, visiškai nevalingai 4 paras nevarčiau tabako gaminių*, 1.3. interviu).

13 lentelė. Kategorijos *Turizmo žinojimo įprasminimas gyvenimiškoje realybėje* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|---|
| „Kai pradėsi save daugiau stebėti ir įgauti daugiau žinių, randi elementarius dalykus, kurie žmogaus saviugdai trukdo... tai tokie paprasti dalykai kaip baimė, nepasitikėjimas savo jėgomis, abejonės... Visa tai dingsta su praktika ir su žiniomis. Kai pradėsi kažką daryti, visa tai tiesiog dingsta.“ (1.2. interviu). | Savistabos metu atrastų asmeniniam tobulėjimui trukdančių veiksnių šalinimas taikant įgytas žinias praktikoje | TURIMO ŽINOJIMO ĮPRASMINIMAS GYVENIMIŠKOJE REALYBĖJE |
| „Aš galvoju, kad priklauso nuo žmogaus psichinių savybių... tokia yra proto savybė kaip gebėjimas pasiduoti įtaigai. Kiekvienas žmogus skirtingai priima. Aš esu toks žmogus, kuris turi labai jūdią tą savybę. Šiuo metu mane galima paveikti labai stipriai. Tai nereiškia, kad aš darysiu kažką iš karto, bet aš atkreipsiu į tai dėmesį. Sakykime kiti žmonės gali to negirdėti. Jų tas judrumas nėra toks didelis. Tai nėra gerai, nėra ir blogai, tiesiog žmonės skirtingi. Mano gebėjimas reaguoti yra labai judrus. Kaip pavyzdys: perskaičiau vieną knygą vien todėl, kad man draugas pasakė, kad jam rekomendavo dėl tam tikrų sveikatos dalykų. Tiesiog norėjau sužinoti, ką tas draugas siekia dėl savo sveikatos... gavau knygą paskaityti. Perskaičiau tą knygą... paprasta knyga atrodė, bet tiek mane paveikė tas apsakymas, ta tema knygos, kad aš be jokio postūmio, visiškai nevalingai 4 paras nevarčiau tabako gaminių.“ (1.3. interviu). | Žmogaus psichinių savybių sąlygoto imlumo žinioms išraiška asmens elgsenoje | |
| „Stengiuosi susidaryti veiksmų planą, tai čia irgi saviugda, kaip pasiekti norimą tikslą. (...) Saviugda – tai tobulėti pastoviai. Nes tu kartais, pavyzdžiui, matai tą sieną ir tu visiškai nematai, kas už jos yra. Bet tu kadangi eini, ieškai informacijos įvairiai, kur tik nori skaitai knygas, kalbi su žmonėmis, gali daryti, klausti, kažkaip pats eksperimentuoti. Žiūrėti ir neužsicklinti irgi, saviugdą darai ir visada analizuok, tai čia ir yra... informaciją surandi, pradėsi vykdyti, darai ir tada analizuoji, kas čia man atsitiko ir toliau tada, toliau judi.“ (1.9. interviu). | Tikslingas pastovus tobulėjimas taikant ir analizuojant atrastas žinias | |
| „Ta saviugda bendrai paėmus yra sveika gyveniena. Žinių bagažą didinti ir toliau tas žinias kažkur taikyti ir žiūrėti, ar tu judi tinkama linkme.“ (1.9. interviu). | Įgytų žinių, susijusių su sveika gyveniena, taikymas | |
| „Tai, matyt, tas ir yra, kada žmogus pats kažko sąmoningai imiesi. Negali būti visapusiškas kažkoks. Reiškia, kažkokia kryptimi, artimesne, domiesi, gauni žinias ir bandai pritaikyti sau, gyvenime. (...) Žinoti neužtenka – reikia daryti. Žino, bet reikia daryti. Reikia išsiugdyti, kad reikia daryti šitai.“ (2.1. interviu). | Sąmoningas kryptingas domėjimasis konkrečia sritimi taikant įgytas žinias asmeniniame gyvenime | |

Tema **Sveikos gyvensenos samprata** jungia 13 kategorijų (žiūrėti 1 priedą): asmeninės gerovės siekimas; fizinis aktyvumas; harmonija su gamta; į sveikatos tausojimą orientuota asmens elgsena; konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais kūrimas; savirefleksija; laisvė nuo žalingų įpročių; asmeninė kaita; sąmoningi pasirinkimai; skirtingų asmenybės dimensijų integralumo suvokimas; tikslinės paieškos; savęs valdymas; vidinė motyvacija asmeninei kaitai.

Asmeninės gerovės siekimą, kaip sveikos gyvensenos komponentą, tyrimo dalyviai sieja su asmens pozityvia vidine būseną bei veiklos prasmingumu (žiūrėti 14 lentelę). Galėjimas bei gebėjimas būti laimingam, informantų teigimu, išreiškia „pozityvią asmens vidinę būseną“, *kada tu atsikeli su šypsena ir atsiguli su šypsena* (1.6. interviu). Nors konkrečių metodų, padedančių šią būseną pasiekti, jie neįvardija (*Kokiais metodais tą pasieksi, yra visiškai nesvarbu*, 1.6. interviu), tačiau nurodo, kad tai turėtų būti universalios priemonės, orientuotos į skirtingų asmenybės dimensijų gerovę.

„Asmeninės gerovės siekimas“, informantų nuomone, neatsiejamas nuo prasmės kūrimo kasdienėje veikloje, sąmoningai suvokiant ir įvardijant gyvenimo prioritetus per sau išsikeliamus klausimus, tokius kaip: *Jeigu tai būtų paskutinė diena mano gyvenime, ką aš norėčiau veikti?* (2.8. interviu).

14 lentelė. Kategorijos *Asmeninės gerovės siekimas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|---------------------------------------|
| „Kada tu atsikeli su šypsena ir atsiguli su šypsena. Kokiais metodais tą pasieksi, yra visiškai nesvarbu.“ (1.6. interviu). | Vidinės pilnatvės siekimas | ASMENINĖS GEROVĖS SIEKIMAS |
| „Sakau, galėjimas būti laimingu, judėti, tai ir yra man sveika gyvensena. Kai veide šypsena, tu nepyksti ant žmonių, tiesiog tu esi ramus viduje ir laimingas. Man tai yra sveika gyvensena.“ (2.8. interviu). | | |
| „Kai tu atsikeli ryte, tau nieko neskauda, veide šypsena ir užduodi sau klausimą, pavyzdžiui, aš kiekvieną rytą prieš veidrodį klausiu savęs: jeigu tai būtų paskutinė diena mano gyvenime, ką aš norėčiau veikti? Ir tas klausimas priverčia džiaugtis ta diena, ir tu tikrai netinginausi.“ (2.8. interviu). | Kasdienės veiklos prasmę apsprendžiančių klausimų išsikėlimas | |
| „Universaliais dalykais užsiimi, tiesiog kad visą kūną palaikyti normalioje būklėje, kad ligų jokių nebūtų, kad pati emocinė sveikata būtų gera, kad nuotaika būtų gera, kad iš vidaus tas geras jausmas sklįstų.“ (2.10. interviu). | Vidinio pasitenkinimo siekimas išlaikant kūno funkcionalumą | |

Kalbėdami apie **fizinį aktyvumą** tiriamieji įvardija jo paskirtį: sveikatos palaikymą bei individualių asmens fizinių galimybių atitikimą (žiūrėti 15 lentelę). Informantai teigia, kad fizinis aktyvumas yra būtinas, norint išlaikyti fizinio kūno sveikatą (*Aišku, turime judėti, nes be judesio – tai yra mirtis. Kūnas niekada nebus sveikas – jeigu nejudėsi*, 1.6. interviu) bei pabrėžia, kad fizinis krūvis turi būti pakankamas.

Kiekvieno asmens fizinės galimybės skirtingos, todėl pasirenkamas fizinis aktyvumas, tyrimo dalyvių nuomone, turi atitikti individualias kūno galimybes (*Kas vienam gali būti normalu, kitam gali būti nenormalu, gali būti per lengva arba per sunku. Kiekvienas žmogus yra individas ir turi žinoti savo galimybes...*, 1.9. interviu).

15 lentelė. Kategorijos *Fizinis aktyvumas* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|-------------------|
| „Kai jis pradeda skirti dėmesį, kad reikia pakankamai fizinio krūvio savo kūnui.“ (1.2. interviu). | Pakankamas fizinis krūvis sveikatos palaikymo tikslais | FIZINIS AKTYVUMAS |
| „Sportas labai svarbu yra... Aš manau, sportuoti yra irgi, jausti savo kūną. Kas vienam gali būti normalu, kitam gali būti nenormalu, gali būti per lengva arba per sunku. Kiekvienas žmogus yra individas ir turi žinoti savo galimybes ir nejausti nuovargio po sporto.“ (1.9. interviu). | Asmens individualias kūno galimybes atitinkantis fizinis aktyvumas | |
| „Aišku, turime judėti, nes be judesio – tai yra mirtis. Kūnas niekada nebus sveikas – jeigu nejudėsi. Tai yra svarbiausia.“ (1.6. interviu). | Fizinis aktyvumas sveikatos palaikymo tikslais | |

Harmonija su gamta, informantų teigimu, sveikoje gyvenimoje pasireiškia ne tik kaip asmeninės dienvartės ir gamtos paros ritmo suderinamumas ar ekologiškas mąstymas, bet ir kaip žmogiškajai prigimčiai neprieštaraujanti asmens elgsena (žiūrėti 16 lentelę). Minėdami gamtos ir žmogaus ryšį informatai pastebi, kad tik vienintelis žmogus „iš visų gyvų būtybių yra linkęs nusižengti gamtoje egzistuojantiems dėsniams bei nusistovėjusiai tvarkai, kurios nepaisymas priveda žmogų prie įvairių sveikatos problemų“ (*Kai mes pažeidžiame šiuos gamtos dėsnius, mes neišvengiamai, anksčiau ar vėliau susiduriame su tuo, kad turime kažkokių sveikatos problemų: esame pavargę, neturime energijos, o vėliau kažką pradeda skaudėti...*, 1.1. interviu). Todėl harmonija su gamta, tyrimo dalyvių nuomone, turėtų vyrauti tokiuose gyvenimo aspektuose kaip „asmeninė dienvartė“, „asmens mąstymas“ bei „požiūris į natūralius gamtos produktus“.

Interviuotieji mano, kad sveika gyvenimo slypi pačioje žmogaus, kuris yra gamtos dalis, prigimtyje. Todėl tik suvokdamas savo tikrąją žmogiškąją prigimtį, asmuo artėja ne tik prie savęs, bet ir prie gamtos (*Tai sveika gyvenimo yra grįžimas prie savęs, grįžimas prie tos pačios gamtos, prie pastabumo... Nieko čia neatradinėjam, tiesiog grįžtame namo. Grįžtam link savęs*, 1.5. interviu).

16 lentelė. Kategorijos *Harmonija su gamta* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|--------------------|
| „Jeigu mes pažeidžiame kažkokių gamtos ir Visatos dėsnius, mes neišvengiamai, anksčiau ar vėliau, turime kažkokių sveikatos problemų. <...> Gamtoje ryta, saulei tekant, keliasi visa gamta – paukščiai, gyvūnai, - niekas nemiega iki pietų. Vienintelis žmogus yra toks padaras, kuris pats nusprendžia, kad šiandien gulėsiu iki 12 val. ar naktinėsiu, ir 1 val. nakties valgysiu. Tai vat tiesiog elementariai, kai mes pažeidžiame šiuos gamtos dėsnius, mes neišvengiamai, anksčiau, ar vėliau susiduriame su tuo, kad turime kažkokių sveikatos problemų: esame pavargę, neturime energijos, o vėliau kažką pradeda skaudėti... Tas sveikas gyvenimo būdas - tiesiog yra atrasti harmoniją, dienvartę su gamta, su Visata.“ (1.1. interviu). | Harmonijos su gamta atradimas asmeninėje dienvartėje | HARMONIJA SU GAMTA |
| „Norint būti sveiku ir harmoningu, mes turime laikytis tų dėsnių, kaip vairuodami laikomės kelių eismo taisyklių, taip pat ir gyvendami tame žmogaus kūne, turime laikytis tų atitinkamų Visatos dėsnių. Kai mes juos pažeidžiame, griauname, kažkokia forma pas mus ateina tos problemos ir ligos.“ (1.1. interviu). | | |
| „Tai sveika gyvenimo yra grįžimas prie savęs, grįžimas prie tos pačios gamtos, prie pastabumo... Nieko čia neatradinėjam, tiesiog grįžtame namo. Grįžtam link savęs. Link to jautrumo, link supratingumo, link moralės ir žmogiškumo. Čia nėra kažkokia atskira kryptis, tiesiog sugrįžti namo.“ (1.5. interviu). | Grįžimas prie gamtos per save | |

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|---------------------------|
| „Kas yra sveika gyvenšana? Tai yra natūrali normali žmogaus gyvenimo kokybė. Mes prieš 30-40 metų gėrėme švarų pieną, švarų vandenį, gal jis mums ir atrodė kažkiek užterštas, ir tokio termino „sveika gyvenšana“ nebuvo. Natūralu, kada iš visų pasaulio pusių ėmė plūsti informacija apie viską, apie tai, kad mes dėvime keistus rūbus, kurie pasirodo yra nesveika, cheminiai, arba, kad geriame vandenį iš butelių... Aš prisimenu, kada mokykloje kažkas pasakė, kad amerikiečių kareiviai geria vandenį iš konservų, visi labai juokėsi... Kaip galima vandenį laikyti buteliuose? Ir kad bus laikas, kaip kažkas sakė, kad reikės pirkti vandenį buteliuose, visi juokėsi... Kokia nesąmonė... kam pirkti vandenį buteliuose, jei atsisuki kraną, ir viskas. O dabar visi perkame vandenį - filtruotą, nefiltruotą ir dar visoki, - ir vaidiname, kad tai yra sveika. Ir išvis tas terminas yra netinkamas. Kas tai yra sveika gyvenšana, sveika mityba? Tai yra tai, kas žmogui yra natūralu... tai jo prigimtis. Ir visi dalykai, kurie atitolina jį nuo tos prigimties vadinama vienu žodžiu nesveika.“ (1.10. interviu). | Natūrali, žmogiškajai prigimčiai neprieštaraujanti asmens gyvenšana | HARMONIJA SU GAMTA |
| „Mąstymas turi būti ekologiškas, sveikas mąstymas. Jeigu yra optimistai, yra pesimistai... Ar pavyzdžiui, kas nors serga, paprastą dalyką – ramunėlių arbatą, - gali išgerti, ir užtenka žmogui.“ (2.2. interviu). | Ekologiškas mąstymas, pasireiškiantis natūropatijos pripažinimu | |

Į sveikatos tausojimą orientuotos asmens elgsenos kategorijos turinyje aptinkami ne tik sveiką gyvenšaną propaguojančio asmens elgsenos siekiamybe laikytini rodikliai (tokie kaip kūno funkcionalumas, fizinė ir psichoemocinė sveikata ar sąmoningumas), bet ir konkrečios sąlygos bei veiksniai: kūno ir higienos įpročiai, saikingumas kadienėje veikloje, rūpinimasis savo kūnu ir dvasine gerove, sveikatinimo priemonių taikymas (žiūrėti 17 lentelę).

Interviu dalyvavusiųjų nuomone, sveika gyvenšana turi būti įprasminama kiekviename asmens mąstymo ir elgsenos išraiškoje (*Atsikėlimas nuo ryto, nuėjimas miegoti. Visa diena. Būdas. Realiai, nuo pat ryto pratimų darymai... Tai va, mityba, viskas: ką tu darai, ką tu kalbi, kur tu eini, kaip reiškesi, visas tas dalykas yra sveika gyvenšana*, 2.6. interviu), siekiant išlaikyti visokeriopą sveikatą bei apsaugoti nuo jai pavojingų išorės veiksnių (*Visą laiką žmogus bus atakuojamas iš išorės visokių veiksnių, aplinkos, įtampos, stresų ir taip toliau. Sveika gyvenšana, tas holistinis principas suteikia stiprybę apsiginti nuo viso to*, 2.7. interviu).

Šalia pateiktų konkrečių sveikatos tausojimui skirtų asmens įpročių bei priemonių tiriamieji akcentuoja jų holistiškumą bendrame sveikos gyvenšenos modelyje (*Tie dalykai įeina į visą tą sistemą ir vieną kartą viena labiau akcentuoja gyvenime, kitą kartą – kita, bet vis tiek žinai tuos pagrindinius elementus ir stengiesi taikyti juos*, 2.7. interviu).

17 lentelė. Kategorijos *Į sveikatos tausojimą orientuota asmens elgsena* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|--|
| „Sakykime, sportas, ar tai sveikata? Dabartiniu mano požiūriu, tai yra nesveikata... <...> Pvz. kultūrizmas. Kūnas bujoja, žydi, šviečia, bet to maža. <...> Vidaus organai sugadinti. Kaulai, raumenys, sausgyslės išdraskytos. Tai kokia čia sveika gyvenšana? Arba psichika pertempta, kai žmonės per tą skubėjimą šiais laikais yra neramūs, irzlūs, pikti, negali išsimiegoti, nemigos kankina ir t.t. Tai yra nesveika gyvenšana.“ (1.8. interviu). | Sveikatos tausojimas gebant palaikyti fizinę bei psichoemocinę darną | Į SVEIKATOS TAUSOJIMĄ ORIENTUOTA ASMENS ELGŠENA |
| „Reikia siekti teisingos gyvenšenos ta prasme, kad teisingai elgtis, teisingai mąstyti, teisingai žiūrėti į gyvenimą, teisingai bendrauti su žmonėmis, teisingai maitintis ir kvėpuoti... Tai yra pagrindinės priemonės ir jei jų nesilaikant prieinama prie fizinių negalių, tenka eiti pas daktarą.“ (1.8. interviu). | Sveikatą tausojančių asmens mąstymo ir elgsenos formų išraiška | |

ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYME: KOKYBINĖ ATVEJŲ ANALIZĖ

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|--|
| „Vandens reikia ir higienos... nebijoti šalto vandens, nebijoti eketės. (...) Sveikos gyvensenos higiena nėra ypatinga, bet ji paprasčiausia, elementari: rankų plovimas, kojų plovimas, rytinis maudymasis, vakarinis maudymasis, tai ta prasme.“ (2.1. interviu). | Kūno higienos ir grūdinimosi įpročių išsiugdymas | Į SVEIKATOS TAUSOJIMĄ ORIENTUOTA ASMENS ELGSENA |
| „Kiekvienam žmogui gyvenimas duotas į rankas... Kaip mokėsi puoselėti, kaip mokėsi saugoti, suprasi jį, tai taip ir išsaugosi. Jeigu tu draskysies, švaistysi į kairę ir į dešinę be saiko viską... visur yra saikas, gamta taip surėdyta, viskam yra saikas, ką tu bedarytum: ir valgyme, ir darbe, ir sporte yra saikas, o su saiku, jo pagalba, mes ir išsaugojame save. Kaip sako, nuvartyti arkliai, tai taip ir žmogus gali save suėsti per nežinojimą arba per tą skubėjimą. Kaip sako, gamta išsišokėlių nemėgsta. Kur perlenki lazda, ten ta vieta jau silpna yra.“ (2.2. interviu). | Sveikatos tausojimas išlaikant saikingumą kasdienėje veikloje ir elgsenoje | |
| „Rūpintis savo fiziniu kūnu...“ (1.7. interviu). | Rūpinimasis savo kūnu | |
| „Sakoma, kad kūnas yra Dievo dovana žmogui, todėl jis kūnu privalo rūpintis. Lygiai taip pat jis privalo rūpintis savo siela, kuri šiais laikais dažnai ignoruojama, netikima ja. Mane domina tai, kur aš, kaip siela, keliausiu po šio gyvenimo. Šis mano gyvenimas yra trumpa atkarpėlė tame laike, kurioje aš egzistuoju... aš – kaip siela. Tai yra – esu amžina. Tai kūnu aš privalau rūpintis. Kur keliausiu toliau – tai yra dvasiniai dalykai. Aš juos taip pat privalau studijuoti, aiškintis, kas yra teisinga, kas yra neteisinga, kaip aš turiu elgtis: elgsena, charakteris, tai ir yra sielos klausimai.“ (1.8. interviu). | Rūpinimasis savo kūnu ir dvasine gerove | |
| „Kai turi problemą – eini ieškoti, kad tave kažkas gydytų. Aš gydytojus vadinu gaisrininkais. Jeigu namus prižiūrėsi, neišvyks gaisras – tai ir gaisrininkų pagalbos nereikės. Lygiai taip pat su organizmu. Jeigu aš jį taip prižiūrėsiu, kad nekiltų joks uždegimas, ar kitoks dalykas, tai man nereikės gydytojo, nereikės to gaisrininko. Tai ir yra sveika gyvensena, kad aš turiu prižiūrėti save tokiu būdu, kad neįvyktų kokio liga.“ (2.1. interviu). | Kūno priežiūra sveikatos palaikymo tikslais | |
| „Ji apima kasdienybę, nekenkimą savo kūnui. Padėti visoms funkcijoms, padėti gerai jaustis.“ (2.5. interviu). | Kūno funkcionalumo išlaikymas | |
| „Pagrindinis programos tikslas, kad tu dabar būtum sveikas, jokių būdu nei rytoj, nei po 10 metų nesirgtum. Tikslas - sveikam numirti. Gyvybingas iki pat 100 metų, 110. Sąmoningas, kad protas veiktų, kad nebūtų nesveiki, kad judėtų rankos, kojos. Tai yra esmė.“ (2.5. interviu). | Sveikatos ir sąmoningumo išlaikymas | |
| „Atsikėlimas nuo ryto, nuėjimas miegoti. Visa diena. Būdas. Realiai, nuo pat ryto pratimų darymai... Tai va, mityba, viskas: ką tu darai, ką tu kalbi, kur tu eini, kaip reiškiesi, visas tas dalykas yra sveika gyvensena.“ (2.6. interviu). | Sveikatą puoselėjančių asmens elgsenos formų įprasminimas | |
| „Man tai yra viskas, nuo atsikėlimo ryte, išlipimo iš lovos... tam tikra technika irgi yra išlipti iš lovos, kodėl tu atsikeli ne ta koja iš lovos, yra žinios, kodėl atsikeli ne ta koja. Tai yra viskas: nuo tavo pasisveikinimo su vaikais, nuo tavo nuotaikos, nuo tavo emocijos, tai yra absoliučiai visa dienos ritmika - tai yra sveika gyvensena. Nuo to, kaip tu viską pergyveni, kaip tu maitiniesi...“ (2.6. interviu). | Sveikatą puoselėjančių asmens elgsenos formų įprasminimas | |
| „Sveika gyvensena – tai nėra, kad pagyvenai sveikai mėnesį, esi sveikas ir visą laiką sveikas būsi. Visą laiką žmogus bus atakuojamas iš išorės visokių veiksmų, aplinkos, įtampos, stresų ir taip toliau. Sveika gyvensena, tas holistinis principas, suteikia stiprybę apsiginti nuo viso to.“ (2.7. interviu). | „Imuniteto“ apsiginti nuo išorinės aplinkos sukeltų veiksmų asmeninei sveikatai išsiugdymas | |
| „Ta holistinė sveikatos sistema yra fizinis aktyvumas, grūdinimasis, atsipalaidavimas, meditacija, malda, atgaiva, mityba. Tie dalykai įeina į visą tą sistemą ir vieną kartą viena labiau akcentuoja gyvenime, kitą kartą kitą, bet vis tiek žinai tuos pagrindinius elementus ir stengiesi taikyti juos.“ (2.7. interviu). | Pagrindinių sveikatinimo priemonių taikymas asmeniniame gyvenime | |

| | | |
|---|--|---|
| <p>„Aš suprasčiau taip, kad visose gyvenimo sferose - tu stengiesi ne tik sveikai maitintis, nevartoti kenksmingų produktų, nerūkyti ir panašiai. Ne tik mityba, bet rūpiniesi savo psichine ir dvasine sveikata.“ (2.9. interviu).</p> | <p>Rūpinimasis savo fizine, psichine ir dvasine sveikata</p> | <p>Į SVEIKATOS TAUSOJIMĄ ORIENTUOTA ASMENS ELGSENA</p> |
| <p>„Ne tik fizinis kūnas, bet ir psichinis bei dvasinis gyvenimas turėtų būti prižiūrimas... Kaip kad ryte atsikeliant ir dantis valant, tai taip turėtumėm ir tą kūną kažkaip tai pasveikinti - gal pabėgioti, gal jogą padaryti. Taip ir psichikai, protui pačiam kokią meditaciją padaryti. Dvasiniam gyvenimui kokią Bibliją, kaip kam prie širdies. Šios trys sferos pagrindinės, jos turėtų būti prižiūrimos.“ (2.9. interviu).</p> | | |

Konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais kūrimas tyrimo dalyvių pasisakymuose įprasminamas per: a) mintis, b) dvasines praktikas ir c) pavyzdžio rodyimą kitiems (žiūrėti 18 lentelę).

18 lentelė. Kategorijos *Konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais kūrimas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|--|
| <p>„Manyčiau, kad vis dėlto viskas prasideda nuo mąstymo tos sveikos gyvensenos. Sveikas požiūris nuo minčių prasideda, to, ko niekas nemato. Tu gali kitiem šnekėti viena, bet kiek tu gali su savimi viduje susitarti yra kiek toliau, o paskui tas didėja ir didėja. Eisi į žmones, bet tai gali įsti į paviršių, to nepaslėpsi. Tai praktiškai nuo vidaus prasideda sveikas mąstymas.“ (1.5. interviu).</p> | <p>Susitarimas su savimi per minties pradžią</p> | <p>KONSTRUKTYVAUS Ryšio su savimi ir KITAIS KŪRIMAS</p> |
| <p>„Proto ramybei palaikyti yra reikalinga meditacija, arba malda, žiūrint, kokiai konfesijai priklauso žmogus. Tai yra ryšio ieškojimas su Dievu, su vidiniu Aš, kuris atėjęs iš Dievo. Tai yra viskas tampriai susiję, ir norint sveikai gyventi, reikia kompleksiskai visko laikytis. Aišku, žmogus turi turėti tikslą, kur su tokia sveika gyvensena jis nukeliaus. Aišku, vėl reikia tikėjimo.“ (1.8. interviu).</p> | <p>Ryšio ieškojimas su vidiniu Aš taikant dvasines praktikas</p> | |
| <p>„Ne paslaptis, kad sveikos gyvensenos tema populiarėja, na, ji labai populiarai, gal net ir madinga... bet kai tu tampi pavyzdys savo ratui: tėvams, vaikams, kai tu daraisi kitoks, kiti mato, kad pasikeitė: „kas tu toks?“ Visiškai kitokie pojūčiai, kitokie streso pergyvenimai, tai va tu tampi pavyzdžiu kitiems.</p> | <p>Asmeninę kaitą įprasminančio pavyzdžio rodyimas kitiems žmonėms</p> | |
| <p>„Dar suprantu, iš vienos pusės, pavyzdžio rodymas kitiems irgi sveika gyvensena. Kai tu esi pavyzdys kitiems žmonėms.“ (2.6. interviu).</p> | | |
| <p>„Svarbiausia, kad kitiems būtumei pavyzdys...“ (1.7. interviu).</p> <p>„Dar mano pagrindinė mintis, kad tai (asmens propaguojama sveika gyvensena) būtų intymus dalykas. Neužsislaptink, ypatingai... jeigu tavęs prašo, kviečia, tai būtina... Jeigu tavęs neprašo, tu niekam nieko nesiūlyk, ypatingai per prievartą. Bet jeigu tavęs prašo, klausia, tai būk žmogus - pasakyk, pamokink ir padėk.“ (2.3. interviu).</p> | | |

„Minties“ atveju išreiškiamas požiūris, kad sveika gyvensena prasideda nuo asmens mąstymo, ir tik vėliau ji perkeliama į elgseną ir pasirinkimus. „Susitarimas su savimi“ galimas, kai asmuo ne tik viešai deklaruoja propaguojamą sveiką gyvenseną, bet ir pats viduje tiki šiuo savo pasirinkimu (*Sveikas požiūris nuo minčių prasideda, to, ko niekas nemato. Tu gali kitiem šnekėti viena, bet kiek tu gali su savimi viduje susitarti yra kiek toliau, o paskui tas didėja ir didėja*, 1.5. interviu).

„Dvasinės praktikos“, informantų teigimu, būtinas, norint palaikyti ryšį su vidiniu „aš“ ir / ar Dievu, priklausomai nuo konkrečios religinės konfesijos, kuriai asmuo save priskiria. Interviuojamieji pabrėžia, kad religinė konfesija nulemia ir konkrečias priemones bei būdus, kurie turėtų būti pasitelkiami minimo ryšio kūrimui bei palaikymui.

Konstruktivus ryšys su kitais žmonėmis, tiriamųjų nuomone, turėtų būti kuriamas rodant šalia esantiems sveikos gyvensenos sąlygotą asmeninės kaitos pavyzdį bei perduodant turimas žinias (*Tai čia taip yra tas pavyzdys, kad kiti gali sekti tavo pavyzdžiu tave matydami, kad tu stresą pergyveni kitaip, kad tavęs nebedaužo gyvenimiškos situacijos, kad tu jas moki pergyventi tiesiog visiškai ramiai, kad ir kokios jos sunkios bebūtų*, 2.6. interviu).

Savirefleksija sveikoje gyvensenoje, tyrimo dalyvių teigimu, įprasminama ne tik stebint įvairias savo kūno reakcijas ar ugdantis sveikatinimosi įpročius, bet ir sąmoningai išgyvenant skirtingas kasdienes situacijas (žiūrėti 19 lentelę). „Stebėdamas ką valgo“ bei „analizuodamas pasireiškiančias mitybos pasekmes kūne“, asmuo pats gali įvertinti, kurie produktai jo organizmui reikalingi ir naudingi, t. y. sveiki (*Sveika mityba – tai pirmiausia, jeigu žmogus pradeda atkreipti dėmesį į savo mitybą ir į simptomus, kaip jis vėliau jaučiasi. Jis pats gali lengvai išsiaiškinti, kas yra jam sveika, kas nesveika*, 1.2. interviu, 1 psl.).

Ugdymasis į sveikatinimą orientuotus įpročius, asmuo, informantų nuomone, turi pažinti savo kūną bei, išgalindamas savirefleksijai, sąmoningai suvokti savo apsisprendimo sveikai gyvensenai motyvus, t. y. *kodėl tu tai darai* (2.5. interviu). Savo elgsenos motyvų suvokimas bei įprasminimas įvairiose kasdienėse situacijose įgalina asmenį išlikti savimi bei sąmoningai viską išgyventi (*Mokėti išlikti, išgyventi, tiesiog išgyventi, bet kokioje situacijoje. Šiandieną išgyventi. Mokėti išgyventi suvokiant, ką tu darai ir kodėl tu tai darai*, 2.5. interviu).

19 lentelė. Kategorijos Savirefleksija turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|-----------------------|
| „Mokėti išlikti, išgyventi, tiesiog išgyventi, bet kokioje situacijoje. Šiandieną išgyventi. Mokėti išgyventi suvokiant, ką tu darai ir kodėl tu tai darai.“ (2.5. interviu). | Sąmoningas kiekvienos situacijos išgyvenimas | SAVIREFLEKSIJA |
| „Labai sąmoningas (gyvenimas). Turi labai suvokti savo kūną, pažinti savo kūną, domėtis tais dalykais, praplėsti suvokimą savo. Išsiugdyti tradicijų automatiką, kad žmogus gyventų sveikai. Galima prieiti prie to, kad sąmoningai išsilaikytų tie norai ir kodėl tu tai darai: kodėl geri vandenį, o ne degtinę. Tuo skiriasi mano suvokimas, kad tuo skiriasi sveika gyvensena.“ (2.5. interviu). | Sąmoningas savo kūno suvokimas ugdantis į sveikatinimą orientuotus įpročius | |
| „Sveika mityba – tai pirmiausia, jeigu žmogus pradeda atkreipti dėmesį į savo mitybą ir į simptomus, kaip jis vėliau jaučiasi. Jis pats gali lengvai išsiaiškinti, kas yra jam sveika, kas nesveika. Vienas žmogus traktuoja sveikatą privalgęs mėsos, kitas – būdamas vegetaru. Bet jeigu žmogus, tiek vienu, tiek kitu atveju, nestebi savęs, o yra vėliau kažkokios problemos, ligos kūne, tai vėlgį reiktų pradėti persižiūrėti, ką valgai.“ (1.2. interviu). | Kūno reakcijų savistaba | |
| „Visas tas dalykas, tas stebėjimas, kad ką tu valgai ir kaip po to jaučiesi... tai jeigu žmogus privalgęs gero maisto nei nutunka, nei nieko absoliučiai nevyksta, vadinasi viskas yra gerai.“ (1.2. interviu). | | |

Laisvę nuo žalingų įpročių tyrimo dalyviai įvardija kaip visišką alkoholio, tabako gaminių ar narkotinių medžiagų nevartojimą (*Tai visų pirma turėtų būti laisvė nuo visokiausių narkotinių medžiagų – legalių ir nelegalių...*, 1.3. interviu; *Be abejo, alkoholio, rūkymo čia neturi būti net užuomazgų, net retsykiiais*, 1.2. interviu). Kaip viena pagrindinių sveikos gyvensenos

sąlygų informantų pasisakymuose įvardijama „sąmonės laisvė“, todėl tik būnant laisvam nuo ją slopinančių medžiagų vartojimo įpročių įmanoma sveika gyvensena (*Aš manau, kad pagrindas yra sąmonės laisvė. Ta gyvenimiška energija, kuri neužgniaužta, laisvai tekanti per žmogų. Tie visi dalykai, kuriuos vadiname narkotikais, jie sunaikina tą laisvą tekėjimą*, 1.3. interviu).

20 lentelė. Kategorijos *Laisvė nuo žalingų įpročių* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|-----------------------------------|
| „Be abejo, alkoholio, rūkymo čia neturi būti net užuomazgų, net retsykiais.“ (1.2. interviu). | Visiškas alkoholio ir tabako nevertojimas | LAISVĖ NUO ŽALINGŲ ĮPROČIŲ |
| „Tai, visų pirma, turėtų būti laisvė nuo visokiausių narkotinių medžiagų – legalių ir nelegalių, nes tik tokiu atveju žmogaus sąmonė išlieka švari.“ (1.3. interviu). | Švarios sąmonės išlaikymas nevertojant narkotinių medžiagų | |
| „Aš manau, kad pagrindas yra sąmonės laisvė. Ta gyvenimiška energija, kuri neužgniaužta, laisvai tekanti per žmogų. Tie visi dalykai, kuriuos vadiname narkotikais, jie sunaikina tą laisvą tekėjimą. Sveikata tik ta tariamoji gaunama. Nėra iš tikro sveikatos.“ (1.3. interviu). | Sąmonės laisvės išlaikymas nevertojant narkotinių medžiagų | |

Asmeninė kaita, sveiką gyvenseną propaguojančiųjų nuomone, pasireiškia per: a) pasikeitusį mąstymą, b) dorines vertybes ir c) asmens mitybą (žiūrėti 21 lentelę).

21 lentelė. Kategorijos *Asmeninė kaita* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|-----------------------|
| „Pradedi žiūrėt, kada ką valgyti. Nes pavalei mėsos, o mėsa duoda labai daug energijos, tokia „bomba“. Ir gaunasi, kad pradedi valgyti maistą, kurio reikia pakankamai daug suvalgyti ir laiku... Ir gaunasi, kad tada tu pradedi galvoti, kada geriau valgyti, kad jį pasisavintum, kokį geriau valgyti, kad aš ne tualetui dirbčiau, o kad ir dirbti galėčiau, nes tokio energijos kiekio kaip su mėsa – nėra. Visą tą maistą, kurį valgai, gaunasi, kad jis atrodo toks „bloznas“. Kada jis yra toks, tada pradedi žiūrėti, kaip tą patį pasiekti, tokį pat našumą, tokią pat kokybę savo gyvenimui su kitu maistu. Na ir viskas, taip pradedi keistis nuo savęs.“ (1.5. interviu). | Sąmoninga kaita apsisprendžiant keisti mitybą | ASMENINĖ KAITA |
| „Doras gyvenimas su pagarba, meile, su kritišku vertinimu negero, nedoro elgesio, su pagarba kitam, su užuojauta, su siekimu save tobulinti, keistis.“ (1.7. interviu). | Dorinių vertybių laikymosi sąlygojamas savęs keitimas | |
| „Aš manau, kad pas žmogų turėtų mąstymas pasikeisti... (...) Aš taip galvoju: kaip žmogus mąsto, pas jį kokios ir mintys, toks jo gyvenimas... kaip žmogus mąstys, taip per mąstymą tą jis ir turės. Jeigu bus jo pozityvios mintys, tai ir gyvenimas toks bus. Jeigu bus negatyvas, tikriausiai ligų ir bėdų turės, ir viskas žmogui bus blogai, negerai.“ (2.4. interviu). | Sąmoningas mąstymo keitimas pozityviu | |
| „Pirmoje vietoje aš laikau mąstymą. Jei žmogus... jis bus visai kitoks, kitoks pas jį gyvenimas bus. Jis pats kitoks bus ir sveikesnis. Kuo gražesnės mintys, tuo ir gyvenimas gražesnis turėtų būti.“ (2.4. interviu). | | |
| „Tai yra gyvenimo būdas. Tu negali pagyventi sveikai kažkiek... Gali, aišku, - pagyvenai sveikai, pasijautėi geriau, bet po to vėl į tą buitį krenti ir vėl atgal. Daugelis, kurie pradeda žengti tuo keliu, sveikos gyvensenos keliu, tai vis tiek iki to pirminio taško nebenuširta. Vis tiek po truputį, aukštyn, aukštyn. Man tai yra gyvenimo būdas.“ (2.7. interviu). | Asmenybę transformuojantis gyvenimo būdas | |

„Pasikeitusio mąstymo“ atveju išreiškiamas požiūris, kad asmeninė kaita įmanoma tik pakeitus esamą mąstymą į pozityvų, nes *kaip žmogus mąstys, taip per mąstymą tą jis ir turės. Jeigu bus jo pozityvios mintys, tai ir gyvenimas toks bus. Jeigu bus negatyvas, tikriausiai ligų ir bėdų turės, ir viskas žmogui bus blogai, negerai* (2.4. interviu).

„Dorinių vertybių“ įprasminimą asmeninės kaitos kontekste tyrimo dalyviai sieja su dvasiniu asmenybės tobulinimu, grindžiamu bendražmogiškais vertybėmis, tokio-
mis kaip meilė ir pagarba kitam, užuojauta. „Asmens mitybos“ atveju asmeninė kaita
inicijuojama keičiant atskirus gyvensenos aspektus, pavyzdžiui, mitybą (*tada pradedi
žiūrėti, kaip tą patį pasiekti, tokį pat našumą, tokią pat kokybę savo gyvenimui su kitu
maistu. Na ir viskas, taip pradedi keistis nuo savęs*, 1.5. interviu).

Tiriamųjų pasisakymuose sveika gyvensena įvardijama kaip asmenybę transfor-
muojantis gyvenimo būdas. Nepriklausomai nuo to, kokia asmeninė kaita konkrečiu
atveju yra išgyvenama, žengęs sveikos gyvensenos keliu asmuo tampa „kitoks“ (*Dau-
gelis, kurie pradeda žengti tuo keliu, sveikos gyvensenos keliu, tai vis tiek iki to pirmi-
nio taško nebusirita. Vis tiek po truputį, aukštyn, aukštyn*, 2.7. interviu).

Sąmoningi pasirinkimai tyrimo dalyvių pasisakymuose siejami su įvairiais
sveikos gyvensenos komponentais, sąmoningu mąstymu, individualiu gyvenimo keliu
bei gyvenimo kokybės pasirinkimu (žiūrėti 22 lentelę). Minėdami skirtingus sveikos
gyvensenos komponentus, tokius kaip fizinis aktyvumas ir mityba, tyrimo dalyviai pa-
brėžia, kad asmuo pagal individualius kūno poreikius bei konkrečias gyvenimiškas si-
tuacijas turėtų pasirinkti, kas jam labiausiai tinka, ir „sąmoningai suprasti savo pasirink-
kimų prasmę“ (*Sveika gyvensena – kai tu sąmoningai supranti, ką tu darai. Supranti,
ką tu valgai, kaip tai veikia tave, kai tu stebi*, 1.4. interviu).

„Sąmoningas mąstymas“, informantų nuomone, turėtų atsispindėti asmens pa-
sirinkime skirti didesnę dėmesį sau, savo sveikatai, o ne materialiams daiktams. Taip
pat „sąmoningas mąstymas“ padeda asmeniui kritiškai vertinti paties aptinkamas ar iš
šalies siūlomas sveikos gyvensenos kelių ar praktikų pasirinkimo alternatyvas, suvo-
kiant, kad *visi žmonės, kaip pirštų atspaudai yra skirtingi* (2.3. interviu). Išskirdami
„sveikos gyvensenos tikslą“ tiriamieji pabrėžia, kad jis turėtų būti siejamas ne su svei-
kata, bet su kokybišku gyvenimu. Todėl sveika gyvensena šiuo atveju įprasminama
gyvenimo kokybės sąmoningu pasirinkimu.

22 lentelė. Kategorijos *Sąmoningi pasirinkimai* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|-------------------------------|
| „Žmogus turi būti fiziškai aktyvus. Vėlgį, žmogus turėtų pagal save rinktis asmeninį fizinį krūvį. Vienam labai reikia dviračio, kitam labai reikia plaukimo, trečiam jėgos, o ketvirtam galbūt reikia kažkokių šokių. Visiškai yra nesvarbu, ką daryti. Kiekvienas mes jaučiame pagal savo temperamentą, pagal tai, ką mes gyvenime veikiam. Žmogui gali rekomenduoti vieną, ar kitą, tačiau jis pasirinks tik pagal save. Esmė yra tame, kad mes kiekvieną dieną turime skirti dėmesio kažkokiam tai fiziniam krūviui, prisitaikytam pagal save.“ (1.2. interviu). | Fizinio aktyvumo krūvio sąmoningas pasirinkimas pagal individualius kūno poreikius | SĄMONINGI PASIRINKIMAI |
| „Tai paprasčiausiai yra reikalingi tie fiziniai pratimai. Man joga yra šiuo atveju atsakymas.“ (1.8. interviu). | Fizinių pratimų sąmoningas pasirinkimas pagal individualius kūno poreikius | |

ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYME: KOKYBINĖ ATVEJŲ ANALIZĖ

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|-------------------------------|
| <p>„Nebūtina, kad tu turi būti ar vegetaras, ar žaliavalgis, ar besimaitinantis saulės energija, nes ta riba visada gali plėstis, kas tai yra sveika gyvensena. Nes vienam tai yra maratonų bėgimas, badavimas 20 dienų, o man tai yra tiesiog mano vidurio kelias, tai, kas man šiuo metu yra priimtina dabar, t.y, kad dabar aš nevalgau mėsos, žuvies, kažkiek sportuoju, kiek man reikia. Anksčiau visi mano sveikos gyvensenos rodikliai buvo visai kitokie, dabar jie yra vėl kitokie. Manau, kad ateityje keisis, todėl kiekviename etape, manau, jie yra skirtingi. Priklauso nuo tavo sąmoningumo, nuo tavo stebėjimo, nuo tavo vystymosi. Ir negali nei vienas kitam žmogui primesti savo požiūrio, nes jis žiūri iš savo taško, tai labai priklauso nuo gyvenimo būdo: ką tu veiki, kiek tu veiki.“ (1.4. interviu).</p> | <p>Sąmoningas individualus gyvenimo kelio pasirinkimas</p> | |
| <p>„Sveikos gyvensenos tikslas, mano galva, išvis net ne sveikata, o kad žmogus būtų laimingas. Gyventi kokybišką gyvenimą yra sveikos gyvensenos tikslas. Kokybiškas gyvenimas. Gali netgi trumpai gyventi, sveikai, priklauso nuo įvairių dalykų, bet tu gyvensi kokybiškai. Tu matysi tikras gyvenimo spalvas. Pajusi tikrą maisto skonį. Sutiksi tikrus bendraminčius, rasi savo pašaukimą ir panašiai. Tikslas – kokybiškas gyvenimas. Laimingas ir kokybiškas gyvenimas.“ (2.7. interviu).</p> | <p>Kokybiško gyvenimo pasirinkimai</p> | |
| <p>„Aš suprantu sveiką gyvenimą galvoje. Pradėkim nuo mąstymo: pradėkime sąmoningiau gyventi, sąmoningiau žiūrėti, kritiškiau, nes esam pratinami būti tokia grupe, kaip sako, banda. Aš, žinoma, dalis jos, todėl nesinori kažko „drėbti“ ant savęs ar ant kitų, bet įpratę esam prie to, kad, ką duoda, tą ir imam. Paskui jau pradedi žiūrėti iš šalies.“ (1.5. interviu).</p> | <p>Sąmoningo mąstymo kelio pasirinkimas</p> | |
| <p>„Sveika gyvensena yra susieta su tuo, kad žmogus privalo pasirinkti, kas yra gerai, o kas – negerai. To, kas kartais atrodo malonu ir gera, reikia atsisaikyti. Tam reikia turėti jėgų... O be žinojimo tų jėgų ir neatsiras, jeigu nebus motyvo.“ (1.8. interviu).</p> | <p>Sąmoningas sveiką palaikančių elgsenos formų pasirinkimas</p> | |
| <p>„Sveika gyvensena yra tada, kai žmogus pradeda skirti daugiau dėmesio į save, o ne į savo mašiną.“ (1.2. interviu).</p> | <p>Sąmoningo pasirinkimo sąlygotas dėmesys sau</p> | |
| <p>„Pasiekus brandą mano yra tokios mintys: mes negalime štampuoti, kad pasimi didelę bandą ir puolam, bėgam. Todėl, kad visi žmonės, kaip pirštų antspaudai yra skirtingi. Taip ir organizmai visų žmonių yra skirtingi. Aišku, jie yra daugiau mažiau panašūs, ir tas badavimas, jeigu vienam tinka ir antram, ir trečiam, tai nereiškia, kad dešimtam tiks - dešimtam gali būti mirtina dozė to, ką aš darau. Kai prisimenu, ką aš darydavau su savimi, tai jeigu paėmus žmogų ir taip jam nepratusiam sakyti, kad sek iš paskos – jis būtų numiręs.“ (2.3. interviu).</p> | <p>Individualias organizmo galimybes atitinkančios praktinių pasirinkimas</p> | SĄMONINGI PASIRINKIMAI |
| <p>„O tas gyvenimo būdas, tai yra tai, kaip tu gyveni. Juk tai yra tavo asmeninis reikalas, kaip tu gyveni. Pameni, kai nuėjau į parką, jau nežinau kiek metu, kiekvieną rytą, sutinku tokį vyrą su dviem šuniukais, du šuniukus vedžioja. Tai jis sakė, tai buvo prieš Ameriką: „Tu žinai, aš po parką pavaikščioju su šuneliais, grįžtu į namus rytą, išsiverdu kavos, užsidegu cigarete, kavą išgeriu, užsirūkiau, kaip man gerai“. O Dieve, žinai man, tokiam korifėjui: „Durniau tu, ką tu, tau kavą gerti su cigarete, tai savižudybė“. Kaip aš jam daviau bylos, kad jam reikia keisti gyvenimo būdą, kad jis žudo save ir taip, ir kitaip. Paskui pasibaigė debatai, aš nelabai ten bežiūrėjau. Išvažiavau į Ameriką ir iš ten grįžęs jį vėl sutikau, bet po Amerikos aš jau buvau Marką Tulijų perskaitęs. Supratau, kad aš padariau klaidą. Aš jį sutinku ir jam sakau: „Aš atsiprašau, už kažkiek metų padarytą klaidą, visgi tu gyvenai savo gyvenimą, kad ir nėra sveikas gyvenimo būdas, bet jis tave nuteikia teigiamai, emocijos geros buvo. O aš paėmiau, sujaukiau tave, tavo emocijos pasidarė negatyvios, blogos. Tu, kai pareidavai, gerai jauteisi, o po mano desperatiškos kalbos, tu pasijutai blogai“. Jis sako, kad taip ir buvo.“ (2.3. interviu).</p> | <p>Asmens laisvą pasirinkimą įprasminanti elgsena</p> | |
| <p>„Tai yra tiek sudėtingas dalykas... labai gerai pamaščius, tai tiek, kiek yra kelių, tiek yra akligatvių. Kiek tu gali pasiklysti, tiek gali ir išeiti iš viso šio reikalo. Vienos tiesos, kad atsistojo didelis žinovas, „išpyškino“ ir pasakė teisybę, aš drįstu suabejoti.“ (2.3. interviu).</p> | <p>Individualiai skirtingas tiesas įprasminantis gyvenimo kelio pasirinkimas</p> | |
| <p>„Sveika gyvensena - kai tu sąmoningai supranti, ką tu darai. Supranti, ką tu valgai, kaip tai veikia tave, kai tu stebi... Tarkim, kažką valgai ar sportuoji ir matai, kaip tai tave veikia. Jeigu tau tai tinka, jei tau darosi lengviau gyventi, jeigu tu jautiesi sveikesnis, jautiesi geriau, tada tai yra sveika tau.“ (1.4. interviu).</p> | <p>Sąmoningas maisto ir fizinio aktyvumo derinimas su kūno poreikiais</p> | |

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|-------------------------------|
| „Kai supranta, kad turi sveikai maitintis, kad turi maitintis ne tai, ką yra įpratęs, o tai, kas reikalinga jo kūnui, kad būtų sveikas žmogus.“ (1.2. interviu). | Sąmoningas maitinimasis pagal kūno poreikius | SĄMONINGI PASIRINKIMAI |
| „Sveikas maistas. <...> Vėlgi, nesu kategoriška šituo klausimu, kad visi turi būti vegetarai, aš nesu kategoriška, - esu už stebėjimą. Žmogus turi stebėti, kaip jis jaučiasi po vieno, ar kito produkto vartojimo, netgi po ledų, kaip tu jautiesi, ar tikrai tau jie yra reikalingi? Tai yra skanu, o kaip paskui? Kokia būseną? Kokia reakcija tavo kūno?“ (1.2. interviu). | | |
| „Aš manau, kad mes esame kiekvienas unikalūs, ir maitintis mums reikia taip... Na aš nežinau, mes turime jausti ko mums trūksta patiems... Tai dėl kūno.“ (1.6. interviu). | | |
| „Maistas, kiek suprantu, turi atitikti tavo fiziniam apkravimui. Dirbi – turi valgyt. Jeigu televizorių žiūri, nu ką, tik arbatą atsigersi... skaitosi, turi žiūrėt.“ (2.2. interviu). | | |
| „Sveikai maitintis tai nereiškia, kad aš valgau tik žoles, tai sveikai maitinuosi. Kiekvienas turi teisę pasirinkti. Mūsų klube tikrų vegetarų gal tik 2 yra. Daugiau mes visi esame, kaip mes sakome, visavalgiai – viską valgome, bet turi būti sveika, turi būti suderinamumas kažkoks, ne taip, kad sukisčiau. Turi būti režimas mitybos. Man labiau patinka vadinti „sveikatą tausojanti“ mityba, ar „sveikatą palaikanti mityba“. Koks tai yra sveikas ir nesveikas maistas? Nėra tokio maisto. Jeigu jis yra valgomas produktas – jis yra sveikas. Aišku, aš nekalbu apie visus tuos dirbtinius, E visokius ir dar kitus priedus, ką deda į maistą.“ (2.1. interviu). | Asmeniškai tinkamos mitybos pasirinkimas, išlaikant produktų suderinamumą ir valgymo režimą | |

Skirtingų asmenybės dimensijų integralumo suvokimo (žiūrėti 23 lentelę) klausimu tyrimo dalyviai išsako požiūrį, kad nusprendęs gyventi sveikai asmuo turi suvokti ryšio tarp skirtingų asmenybės dimensijų svarbą ir turi būti įvaldęs minėto ryšio palaikymo technikas. Svarbų vaidmenį informantai skiria kvėpavimo technikoms, *nes kvėpavimas yra ryšys tarp kūno ir proto* (1.8. interviu).

Sveika gyvenšana įprasminama visose asmenybės dimensijose, pradedant „fizine“ ir baigiant „dvasine“, todėl svarbiausi jos tikslai, informantų teigimu, turėtų būti orientuoti į dvasinį asmenybės tobulėjimą (*Dideliame mechanizme ta sveika gyvenšana yra mažas varžtelis. Tai kaip ledkalnis, maža viršūnė, o visa apačia protu nesuvokiama, tai yra tas, į ką aš bandau įeiti. Ten Buda ėjo, kur dar kažkas bando įeiti*, 2.3. interviu).

23 lentelė. Kategorijos *Skirtingų asmenybės dimensijų integralumo suvokimas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|--|
| „Paskui eina kvėpavimo pratimai, nes kvėpavimas yra ryšys tarp kūno ir proto. Taip yra įvardijama. Tarkime, kvėpavimu yra ryšys su protu palaikomas, o protas praktiškai diktuoja mums savo sąlygas, emocijas. Jeigu mes to proto nesuvaldysime, jis nuves mus prie nuklydimo: į aistrą, į neišmanymą, nes protas yra linkęs tenkinti tik malonumus.“ (1.8. interviu). | Kvėpavimo pratimų įtakos kūno ir proto integralumui suvokimas | SKIRTINGŲ ASMENYBĖS DIMENSIJŲ INTEGRALUMO SUVOKIMAS |
| „Ką aš noriu apie tą sveiką gyvenšą pasakyti... kad kuo toliau aš einu į tą suvokimą, ką mes darome tame pasaulyje, tuo labiau prieinu vienos išvados, kad dideliame mechanizme ta sveika gyvenšana yra mažas varžtelis. Tai kaip ledkalnis, maža viršūnė, o visa apačia protu nesuvokiama, tai yra tas, į ką aš bandau įeiti. Ten Buda ėjo, kur dar kažkas bando įeiti.“ (2.3. interviu). | Integruoto asmens dvasinio tobulėjimo kelio suvokimas | |

Tikslinės paieškos sveikoje gyvenšenoje, informantų nuomone, susijusios su į sveikatinimą orientuotomis žiniomis bei laisvai pasirenkamu sveikos gyvenšenos mokymosi

keliu (žiūrėti 24 lentelę). Interviu tekstuose išryškėja mintis, kad siekiantis žinių asmuo ne tik turi norėti *anksčiau laiko sužinoti, kaip būti sveikesniam* (2.10. interviu), bet ir pasirinkti asmeniškai jam tinkamiausias žinias (*Reikia ieškoti, kurios (žinios) žmogui, pavyzdžiui, man, labiausiai priimtinos*, 2.10. interviu).

Interviu dalyviai laikosi pozicijos, kad konkretų sveikos gyvensenos mokymosi kelią turi pasirinkti pats asmuo, trokštantis eiti tuo keliu (*Yra toks posakis, kad nereikia siūlyti žmogui, jeigu jis neprašo. Tai galioja sveikai gyvensenai ir, ko gero, viskam, kas yra susiję su žmogaus pasirinkimu*, 1.2. interviu).

24 lentelė. Kategorijos *Tikslinės paieškos* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|-------------------------------|
| „Sveika gyvensena, tai reikia visą laiką ieškoti, kad sveikesniu būtum, nes čia įvairiausių teorijų iš visur ir visada atsiranda... Reikia ieškoti, kurios žmogui, pavyzdžiui man, labiausiai priimtinos.“ (2.10. interviu). | Į sveikatinimą orientuotų asmeniškai priimtinių žinių siekimas | TIKSLINĖS PAIEŠKOS |
| „Ne tik ligų nebuvimas, bet ir tas noras, kad anksčiau laiko sužinoti, kaip būti sveikesniam.“ (2.10. interviu). | Žinių, susijusių su sveikatos tausojimu ir stiprinimu, siekimas | |
| „Gal taip apibendrintai pasakysiu, kad pirmiausia, sveikos gyvensenos negali įpiršti žmogui, kuris yra neieškantis. Yra toks posakis, kad nereikia siūlyti žmogui, jeigu jis neprašo. Tai galioja sveikai gyvensenai ir ko gero viskam, kas yra susiję su žmogaus pasirinkimu.“ (1.2. interviu). | Sąmoningas sveikos gyvensenos mokymosi kelio ieškojimas | |

Savęs valdymas sveikoje gyvensenoje, remiantis tiriamųjų pasisakymais, suprantamas kaip gebėjimas valdyti emocijas, optimaliai planuoti asmeninę darbotvarkę, sąmoningas savų principų laikymasis bei asmens autonomiškumas pasirenkant ligų prevencijos formą (žiūrėti 25 lentelę).

Tyrimo dalyvių nuomone, sveiką gyvenseną pasirinkęs asmuo turi gebėti valdyti savo emocijas (*O kas su emocijom, tai turi kažkaip susitvarkyti savo gyvenimą, kad nejaustum tos įtampos*, 1.9. interviu) bei „į viską“ žiūrėti pozityviai.

Svarbų vaidmenį „savęs valdyme“ interviu dalyviai priskiria gebėjimui planuoti asmeninę dienotvarkę bei tinkamo nusiteikimo, įsipareigojimo sau pasiteltimą, įgyvendinant plane numatytas veiklas (*Visur spėji, visur žinai, užprogramuoji save, kaip sakant, įsipareigoji... Dėl to, kad kaip susidedi dienotvarkę, taip ir turi*, 2.2. interviu).

„Savų principų laikymasis“ siejamas su gebėjimu sąmoningai atsisipirti aplinkinių įtakai, *kad niekas tavęs neišmuštų iš vėžių, kur dažniausiai taip būna dėl kompanijos, dėl kolektyvo*, 2.2. interviu). Apibūdindami sveiką gyvenseną kaip „ligų prevencijos formą“, tyrimo dalyviai pabrėžia asmens autonomiškumą pasirenkant vieną ar kitą sveikos gyvensenos kelią (*Nereikia eiti į tą sovietmetinį mąstymą, kad mes turime didelėmis bandomis eiti, palikime individualiai. Aš dabar leidžiu žmonėms parodyti savo valią*, 2.3. interviu). Jie pripažįsta, kad „savęs valdymas“ turi pasireikšti tiek asmens mąstymo, tiek elgsenos lygmenyse (*Turi pats save vesti... Viskas čia komplekse yra: ir mąstymas, ir maistas, ir gyvenimo būdas, tas informacijos kaupimas... Tas ir yra sveika gyvensena*, 2.2. interviu).

25 lentelė. Kategorijos *Savęs valdymas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|---------------------------|
| „O kas su emocijom, tai turi kažkaip susitvarkyti savo gyvenimą, kad nejaustum tos įtampos.“ (1.9. interviu). | Įsigalėjimas gyventi nejauciant įtampų | SAVĖS VALDYMAS |
| „Tai truputį įeina į tą sveiką gyvenseną, jeigu žmogus sugebi savo emocijas, kažkokių būdu nukreipti teigiama linkme, pozityviai į viską žiūrėti, nes gali būti dar blogiau. Tos pozityvios mintys yra labai svarbu.“ (2.1. interviu). | Gebėjimas pozityvia linkme nukreipti savo emocijas ir mintis | |
| „Turi pats save vesti... Viskas čia komplekse yra - ir mąstymas, ir maistas, ir gyvenimo būdas, tas informacijos kaupimas... Tas ir yra sveika gyvensena.“ (2.2. interviu). | Vadovavimas sau, pasireiškiantis kompleksinėmis mąstymo ir elgsenos formomis | |
| „Turi žiūrėti, kad ritmas būtų optimalus, kad tu rytoj jaustumėis energingas, žvalus, pakylėtas. Planai sudaryti, nu ir atsikėli, ir suplanuota viskas, tau aišku, jokių problemų nėra. Su šypsena atsikėli ir pradėdi darbo dieną nuo fizinio krūvio, ir save paruoši visai dienai. Pirmiausia nuo fizinio krūvio, jau nuo pačios lovos, dar neatsikėlęs, jau darai fizinius pratimus. Pratimai 15 – 20 minučių, save paruoši. Atlieki, po to šaltas dušas, tualetas, visa kita ir viskas. Papyrusčiavai, nu ir tas, kas tau yra suplanuota, eini dirbti. Visur spėji, visur žinai, užprogramuoji save, kaip sakant, įsipareigoji, kad tą turi atlikti, tą turi atlikti, atidėsi, jeigu turi atidėti... Pavyzdžiui, su pačiu reikėjo susitvarkyti, aš kažką atidėjau, kad vat tilpti į tą laiką, kad ištešėti savo žodį, tai toks gyvenimo ritmas ir yra ir tu be jokių problemų, nėra, kaip sakant, „abydos“. Dėl to, kad kaip susidedi dienosvarkę, taip ir turi, tai vat, taip ir gaunasi, viskas nuo žmogaus priklauso.“ (2.2. interviu). | Optimalaus veiklos ritmo išlaikymas pasitelkiant dienosvarkęs planavimą ir tinkamą savęs nuveikimą | |
| „Sakau, visur reikia laikytis savo principo. Savo principus savo rėmuose laikai, žinai, ne taip mandrai kaip kiti, bet tau gerai. Man taip, tai aš taip darau. Savo principus, svarbiausia, reikia laikyti, kad niekas tavęs neišmuštų iš vėžių, kur dažniausiai taip būna dėl kompanijos, dėl kolektyvo.“ (2.2. interviu). | Savų principų laikymasis sąmoningai atsispiriant aplinkinių įtakai | |
| „Sveika gyvensena – tai yra prevencija, didžiulis dalykas... Nereikia eiti į tą sovietmetinį mąstymą, kad mes turime didelėmis bandomis eiti, palikime individualiai. Aš dabar leidžiu žmonėms parodyti savo valią“ (2.3. interviu). | Autonomiškai pasirinkta ligų prevencijos forma | |

Vidinės motyvacijos asmeninei kaitai turinyje aptinkami tokie asmens motyvaciją sąlygojantys veiksniai, kaip vidinė jėga, sąmoningas apsisprendimas bei tikėjimas tuo, ką darai (žiūrėti 26 lentelę).

„Vidinė jėga“, respondentų teigimu, parodo konkretaus asmens pasirengimą gyventi sveikai: ar jis tik paviršutiniškai mėgina taikyti iš įvairių šaltinių gautas žinias, ar yra iš vidaus pasiruošęs asmeninei kaitai ir pats nuolat ieško konkrečiai situacijai būtinų žinių. Priklausomai nuo minėtų sąlygų, skiriasi ir sveikos gyvensenos teikiama nauda asmens sveikatai. „Vidinės jėgos“ atradimo prasmei labai artimi ir kiti du interviu tekstuose aptinkami vidinės motyvacijos veiksniai. Vienas jų, „sąmoningas apsisprendimas“, iliustruoja ne tik asmens priimtą sprendimą sveikos gyvensenos atžvilgiu, bet ir teikiamą naudą (*būti sveikam yra gera, lengva, smagu*, 1.7. interviu). Kitas veiksnys – „tikėjimas tuo, ką darai“ – siejamas su konkrečia gyvenimo filosofija, padedančia asmeniui įsivertinti savo gyvenseną (*Tuo požiūriu, kaip žmogus pasistato sau tikslus, supratimą, pagal tam tikrą filosofiją, kaip*

reikia gyventi sveikai ir kaip jis to laikosi, atitinkamai galima padaryti išvadą sau: ar jis laikosi, ar nesilaiko, ar nusižengia, ar nusispjauna ant visų principų, 1.8. interviu).

26 lentelė. Kategorijos *Vidinė motyvacija asmeninei kaitai* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|---|
| „Jeigu žmogus gyventų sveikai, jis turėtų vidinės jėgos - jis nori gyventi. O jeigu nesveikai, aš manau, kad jam kažko trūksta: tai energijos trūksta, tai kažkokio gyvenimo džiaugsmo. Tarkim, jei jis prisiskaitė knygų, kad reikia būti vegetaru, žaliavalgiu, bet jis tarsi nėra tam pasiruošęs iš vidaus, bet jis vis tiek taip gyvena, tai tada tas jo vidinis variklis ir sutrinka, nes, manau, kad jam kažkas ir primetė gyvenimo būdą, o, kaip sakiau, reikia pačiam ieškoti, surasti, kas tuo metu tau yra gerai tavo toje dabartinėje būsenoje.“ (1.4. interviu). | Vidinės jėgos savyje radimas pasitelkiant sveikatingumo kelią | VIDINĖ MOTYVACIJA ASMENINEI KAITAI |
| „Sveikas gyvenimas – sąmoningumas, tikėjimas. Viskas ateina iš vidaus.“ (1.5. interviu). | Sąmoningas apsisprendimas | |
| „Svarbiausia yra, kad čia, sąmonėje, yra subrendusi mintis: būti sveikam yra gera, lengva, smagu.“ (1.7. interviu). | | |
| „Šiaip, žmogus gyvendamas turi gyventi pagal jam priimtą filosofiją ir pagal tam tikrą, jam priimtą, tikėjimą. Tada jis turi kriterijus, pagal kuriuos gali pasirinkti, ar jis sveikai gyvena, ar laikosi tokių dalykų, kurie laikomi sveikais, ar ne? Tuo požiūriu, kaip žmogus pasistato sau tikslus, supratimą, pagal tam tikrą filosofiją, kaip reikia gyventi sveikai ir kaip jis to laikosi, atitinkamai galima padaryti išvadą sau: ar jis laikosi, ar nesilaiko, ar nusižengia, ar nusispjauna ant visų principų. Mano rodiklis paskutiniu metu yra <i>Vedos</i> , kaip pats seniausias, laiko patikrintas ir teisingiausias žinių šaltinis, kuriame yra nurodyta, kaip reikia gyventi, kaip teisingai gyventi ir prie ko tai veda. Man tai yra rodiklis. Iš to kyla tikėjimas tuo, kad tai yra teisinga ir tokio būdo siektinumas.“ (1.8. interviu). | Tikėjimas tuo, ką darai, kylantis iš priimtinos gyvenimo filosofijos laikymosi | |

Temoje **Sveiko žmogaus charakteristikos** pristatomos 4 kategorijos: asmens funkcionalumas; fizinė gerovė; asmenybės dimensijų harmonija bei vidinė darna (žiūrėti 1 priedą).

Asmens funkcionalumą tyrimo dalyviai sieja ne tik su skirtingais žmogaus egzistenciniais lygmenimis, bet ir su asmens socialiniais vaidmenimis (žiūrėti 27 lentele).

Tyrimo dalyvių nuomone, sveikas žmogus turėtų būti pajėgus užsiimti bet kokia jo asmeninius poreikius atitinkančia veikla, įgalinti skirtingas savo asmenybės dimensijas. Šiame kontekste pateikiama ir būtina sąlyga minimo siekinio realizavimui – „galėjimas užsiimti atitinkama veikla“ tiesiogiai priklauso nuo fizinių ir psichinių kiekvieno asmens galimybių (*Sveikas žmogus yra tas, kuris gali daryti tai, ką jis nori, kai jam tai leidžia daryti fizinės ir psichologinės (psichinės) galimybės*, 1.4. interviu).

Socialiniai sveiko žmogaus vaidmenys, informantų teigimu, turėtų būti orientuoti ne tik į rūpinimąsi savimi, bet ir kitais asmenimis (*Sveikas žmogus, manau, kasdien gali atlikti kažkokias funkcijas, reikalingas jam, tai yra paprasčiausiai tiek pasirūpinti savimi, tiek kitais, uždirbti sau pragyvenimui*, 1.4. interviu).

27 lentelė. Kategorijos *Asmens funkcionalumas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|--------------------------|
| „Sveikas žmogus, manau, kasdien gali atlikti kažkokias funkcijas, reikalingas jam - tai yra paprasčiausiai tiek pasirūpinti savimi, tiek kitais, uždirbti sau pragyvenimui.“ (1.4. interviu). | Gebėjimas atlikti socialinius vaidmenis | ASMENS FUNKCIONALUMAS |
| „Tas, kuris geba išnaudoti savo funkcijas, t.y mąstymą, protą, intelektą – visus tuos savo lygmenis. Sveikas žmogus yra tas, kuris gali daryti tai, ką jis nori, kai jam tai leidžia daryti fizinės ir psichologinės (psichinės) galimybės.“ (1.4. interviu). | Visų žmogaus egzistencinių lygmenų funkcionalumas | |

Fizinė gerovė, tiriamųjų nuomone, pasireiškia skausmo nebuvimu, gera fizine savijauta bei poreikio vartoti medikamentus nebuvimu (žiūrėti 28 lentelę). Visi trys minimi fizinės gerovės aspektai glaudžiai susiję vienas su kitu. Viena vertus, gera fizinė savijauta yra tada, *kai nėra skausmų... operacijos nedarytos, o jeigu darytos – žmogus jaučiasi gerai* (1.7. interviu). Kita vertus, fizinė savijauta tiesiogiai susijusi su poreikiu vartoti ar nevartoti medikamentus. Jei asmens fizinė savijauta gera, poreikis vartoti medikamentus yra neaktualizuotas ir *pas gydytojus reikia eiti tik profilaktiškai pasitikrinti*, 2.1. interviu.

28 lentelė. Kategorijos *Fizinė gerovė* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|---------------|
| „Kai nieko neskauda...“ (1.1. interviu). | Skausmo nebuvimas | FIZINĖ GEROVĖ |
| „Fiziškai, pirmiausia, sveikas žmogus... Kai nėra skausmų... operacijos nedarytos, o jeigu darytos – žmogus jaučiasi gerai.“ (1.7. interviu). | Gera fizinė savijauta | |
| „Nenaudojantis vaistų... Kuriam pas gydytojus reikia eiti tik profilaktiškai pasitikrinti...“ (2.1. interviu). | Poreikio vartoti medikamentus nebuvimas | |

Asmenybės dimensijų harmonija informantų pasisakymuose įvardijama ne tik per skirtingų asmenybės egzistencinių lygmenų integralumą, bet ir jų tinkamą priežiūrą bei išlaikymą (žiūrėti 29 lentelę). Informantai pabrėžia, kad *sveikas žmogus yra tas, kurio tiek kūnas sveikas, tiek mąstymas pozityvus* (1.2. interviu), t. y. *harmonija kūno ir dvasios svarbiausia kad būtų* (2.1. interviu).

Šiuo atveju išreiškiamas holistinis požiūris į žmogų, suvokiant skirtingų asmenybės dimensijų ryšius bei šių ryšių sąlygotas pasekmes asmens sveikatai bei tobulėjimui (*Jeigu žmogus suserga, tai jis pirmiausia yra užstrigęs kažkur savo mąstyme. Jeigu žmogus yra atviras, prisiziūrintis, gerai besimaitinantis, fizinę sveikatą turintis, jo mąstymas pradeda keistis ir netgi kūnas pradeda į tai reaguoti*, 1.2. interviu). Minėdami konkrečius egzistencinius lygmenis bei sveikatos dimensijas tyrimo dalyviai akcentuoja, kad visi jie turi būti puoselėjami, išlaikyti, „švarūs“ (*Manau, kad sveikas žmogus yra tas, pas kurį visos tos 3 sritys (fizinė, psichinė ir dvasinė) yra sveikos, prižiūrimos ir puoselėjamos* (2.9. interviu); *Čia viskas susiję su 7 egzistencijos lygmenimis, kurie yra: fizinis kūnas, kvėpavimas, protas, intelektas, atmintis, Ego ir tas tikrasis „aš“.* *Tai jeigu visi tie lygmenys yra pakankamai švarūs, tai žmogus yra visapusiškai sveikas* (1.2. interviu).

29 lentelė. Kategorijos *Asmenybės dimensijų harmonija* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|--|
| „Sveikas žmogus yra tas, kurio tiek kūnas sveikas, tiek mąstymas pozityvus. Tai reiškia, kad jeigu žmogus neturi bėdų su kažkokiomis ligomis, sveikatos nėra problemų, tai yra didelė tikimybė, kad jis mąsto visiškai kitaip. Pasakysiu taip, mano nuomonė šiandien dieną yra tokia: jeigu žmogus suserga, tai jis pirmiausia yra užstrigęs kažkur savo mąstyme. Jeigu žmogus yra atviras, prisiziūrintis, gerai besimaitinantis, fizinę sveikatą turintis, jo mąstymas pradeda keistis ir netgi kūnas pradeda į tai reaguoti. Gal sudėtingai sakau, bet sveikas žmogus – tai sveika siela sveikame kūne.“ (1.2. interviu). | Kūno ir pozityvaus mąstymo integralumas | ASMENYBĖS DIMENSIJŲ HARMONIJA |
| „Sveikas ne tik kūnu, bet ir siela. Tada jis yra visapusiškai sveikas.“ (1.8. interviu). | Kūno ir dvasios harmonija | |
| „Sveikas žmogus... jis gali būti sveikas fiziškai, bet būti nelaimingas. Yra labai daug tokių žmonių - sveikų fiziškai, jų kūnas tvarkingas, bet jie nelaimingi, jie nesugeba susikurti savo šeimos, atrasti savo pašaukimo ir į pabaigą vis tiek išlenda kažkokie negalavimai ir taip toliau. Yra labai daug sveikų žmonių, agresyvių žmonių, fiziškai sveikų... Sveikas, visiškai sveikas žmogus turi būti sveikas ir dvasiškai, praktikas kažkokias praktikuoti. Tai turi būti fizinė ir dvasinė sveikata.“ (2.7. interviu). | | |
| „Dažnai žmonės galvoja, kad sveikas žmogus yra tas, kuriam neskauda nieko, gražiai atrodo ir viskas. Pavyzdžiui, tą vidinį pasaulį... Jis gali iš išorės atrodyti sveikas, bet viduje jis gali būti nelaimingas, jis bus pilnas emocijų, įtampų. Tai irgi, aš nepavadinčiau, kad tai yra sveikas žmogus.“ (2.8. interviu). | Kūno ir dvasios harmonija | |
| „Tas, kuris neturi ligų, iš vidaus spinduliuoja džiaugsmu, laime ir gerai jaučiasi. Savijauta jo gera, jis linksmas, su juo viskas tvarkoje, jis nejaucia kažkokio diskomforto savyje.“ (2.10. interviu). | | |
| „Tai yra harmonija kūno ir dvasios svarbiausia kad būtų. O ne taip, kad kūnas eina savo keliu, o siela – savo, ir nedera viena su kitu.“ (2.1. interviu). | Fizinės, psichinės ir dvasinės sveikatos išlaikymas | |
| „Sveikas gali būti tik fiziškai sveikas žmogus, o psichologiškai gal visiškai palūžęs ar dvasiškai sugniuždytas. Vėl galvočiau, kad čia turi būti visas kompleksas, ne vien tik ta sritis. Manau, kad sveikas žmogus yra tas, paš kurį visos tos 3 sritys (fizinė, psichinė ir dvasinė) yra sveikos, prižiūrimos ir puoselėjamos.“ (2.9. interviu). | | |
| „Čia viskas susiję su 7 egzistencijos lygmenimis, kurie yra: fizinis kūnas, kvėpavimas, protas, intelektas, atmintis, Ego ir tas tikrasis Aš. Tai jeigu visi tie lygmenys yra pakankamai svarūs, tai žmogus yra visapusiškai sveikas.“ (1.2. interviu). | Visų žmogaus egzistencinių lygmenų „švara“ | |

Vidinės darnos turinyje aptinkamas asmens pozityvus santykis su savimi ir aplinka, pozityvus gyvenimiškų situacijų priėmimas, emocinis stabilumas bei gyvenimo džiaugsmo ir laimės potyris (žiūrėti 31 lentelę).

„Asmens pozityvus santykis su savimi ir aplinka“, tyrimo dalyvių nuomone, nusako asmens gebėjimą gyventi santarvėje su savimi, atrandant vidinę harmoniją (*Pačio žmogaus buvimą su savimi – tą harmoniją vidinę, kad jam svarbu, kad jis gyvena*, 1.1. interviu). Taip pat išlieka svarbus „ryšio išsaugojimas su savo tikrąją prigimtimi“, kurioje slypi žmogaus vidinė energija.

„Pozityvaus santykio su savimi“ būtina sąlyga, tyrimo dalyvių teigimu, – nekenkimas sau pačiam, pasireiškiantis per asmens mąstymo ir elgsenos formas, išlaikant pusiausvyrą asmeniniame gyvenime. Palaikant „pozityvų santykį su savimi“ svarbus vaidmuo atitenka asmeninei savianalizei (*Svarbu, kad pats sau padarytum, kad sau prisipažintum, kad kažką ne taip, negero darau: ne taip galvoju, ne taip dariau, kažką negero pasakiau*, 2.1.

interviu). Tik išpildžius visas minimas sąlygas, įmanomas pozityvus santykis ne tik su pačiu savimi, bet ir aplinka, orientuojantis į gyvenimo kokybę (*Kokybėje turi būti harmonija, ką aš paimu iš aplinkos, ir tai, ką aplinka iš manęs gali paimti. Ką aš galiu atiduoti. Ne į vieną pusę. Kokybė turi būti, jeigu tu pats sau vienas gyveni, gerai viskas ir ilgai, bet nuo to niekas nesikeičia, niekas neina tau iš paskos, tai nėra ko gyventi žmogui*, 1.3. interviu) ir amžinąsias dorines vertybes.

„Pozityvų gyvenimiškų situacijų priėmimą“ interviuojamieji asmenys vidinėje daroje sieja ne tik su atitinkamu požiūriu į kasdienėje realybėje išskylančias situacijas, bet ir su jų priėmimu strategijomis, grindžiamomis tikėjimu ir viltimi (*Aš sveiką žmogų apibūdiniu kaip pozityvų pradžia... jis tikintis gerumu, turintis viltį. (...) Nesvarbu, kad jis labai kenčia, kad kažkas jį smerkia, daužo arba darbo neturi... Ne. Pati sėkla yra, kaip jis į tą situaciją žiūri*, 1.5. interviu).

Pateikdami „sveiko žmogaus“ sampratą tyrimo dalyviai pabrėžia, kad pykčio laikymas ar neigiamų emocijų protrūkiai prieštarauja pačiai žmogaus prigimčiai, todėl vidinė harmonija įmanoma tik gebant šiuos procesus valdyti (*Žmogus neturėtų pykti apskritai. Jis turi būti laimingas visą laiką arba mokėti atsikratyti tokių emocijų ir jausmų*, 2.7. interviu).

„Vidinę harmoniją“ išreiškianti būseną yra džiaugsmas arba laimė, t. y. jų potyris. Informantų nuomone, laimės būseną patiriantis žmogus yra *gebantis susitvarkyti su savimi* (2.1. interviu) bei *švyti, nes jis yra viskuo patenkintas* (2.1. interviu).

30 lentelė. Kategorijos Vidinė darna turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|--------------|
| „Kai jautiesi laimingas nuo ryto iki vakaro...“ (1.1. interviu). | Nuolatinis jautimasis laimingu | VIDINĖ DARNA |
| „Laimingas žmogus. Jam nėra ko liūdėti. Tas, kuris linksmas, gali sau leisti būti laimingu.“ (2.1. interviu). | | |
| „Tas žmogus, į kurį pasižiūrėjai ir matai, kad jis švyti, nes jis yra viskuo patenkintas. Nesėkmių visiems gyvenime pasitaiko... nesėkmių ir sveikatos sutrikimų. Žmogus, sugėbant susitvarkyti su savimi.“ (2.1. interviu). | Pozityvus emocinis stabilumas | |
| „Kai yra pakylėta nuotaika visą laiką. Kai tas emocinis fonas yra puikus. Taip, kaip aš gyvenu paskutinius kelis metus: aš ryte atsibundu be jokių žadintuvų, 5 valandą ir jaučiuosi laiminga dėl to, kad gyvenu, ir ta būseną yra ištiesai. Būna situacijų, kai susitinki su kažkokiu žmogumi, kažkokia negatyvi situacija, ir ji būna labai trumpalaikė: būna 5 minutės, būna pusvalandis, o paskui vėl viskas stoja į savo vietas, ir viskas būna labai gerai.“ (1.1. interviu). | | |
| „Tas, kuris nėra piktas, nes labai didelę įtaką turi pas žmogų mąstymas, mintys.“ (2.1. interviu). | | |
| „Tie žmonės, kurie nevaldo savo emocijų, pratrūksta, kaip mūsų psichologai aiškina, kad reikia verkėti, rėkti, daužyti indus, kad galėtum išsikrauti, tai vienu žodžiu, nėra sveiki žmonės. Žmogus neturėtų pykti apskritai. Jis turi būti laimingas visą laiką, arba mokėti atsikratyti tokių emocijų ir jausmų.“ (2.7. interviu). | Asmens buvimas su savimi atrandant vidinę harmoniją | |
| „Nebūtinai, kad niekas neskauda, kad neturiu temperatūros ar kažkokios onkologijos. Nebūtinai apie tai, bet apie tą buvimą su savimi. Pačio žmogaus buvimą su savimi – tą harmoniją vidinė, kad jam svarbu, kad jis gyvena ir jam nesvarbu, ar jis turi pinigų, ar turi vyrą, žmoną, ar dar ką nors.“ (1.1. interviu). | | |
| „Kai tu jautiesi laimingas, kai turi entuziazmo, kai turi energijos... Manau, kad tai yra labai labai svarbu ne tai, kad tau nieko neskauda, bet tai, kad turi jėgų eiti per gyvenimą, šypsotis, domėtis, mylėti, švęsti tą gyvenimą. Ir ne dėl to, kad tau kažkas dabar liepė, kad reikia užsidėti kaukę, kad reikia šypsotis, ne – dėl to, kad tai yra natūralu.“ (1.1. interviu). | Vidinės energijos sąlygojamas natūraliai kylantis gyvenimo džiaugsmas | |

ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYME: KOKYBINĖ ATVEJŲ ANALIZĖ

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|-------------------------|
| „Tai žmogus, kuris sugeba ilgai ir kokybiškai gyventi. Pagrindas būtų, kad ilgai, bet to ilgai galima įvairiai siekti. Kokybėje turi būti harmonija, ką aš paimu iš aplinkos ir tai, ką aplinka iš manęs gali paimti. Ką aš galiu atiduoti. Ne į vieną pusę. Kokybė turi būti, jeigu tu pats sau vienas gyveni, gerai viskas ir ilgai, bet nuo to niekas nesikeičia, niekas neina tau iš paskos, tai nėra ko gyventi žmogui. Tiesiog gyveni dėl savęs.“ (1.3. interviu). | Kokybiškas gyvenimas išlaikant harmoniją su aplinka | VIDINĖ DARNA |
| „Manau, sveikas žmogus yra pasitikintis savimi, gerai besijaučiantis aplinkoje, įvairiose situacijose.“ (1.4. interviu). | | |
| „Sveikas žmogus... tai pirmiausia jo mintys turi būti sveikos. Sveikas žmogus prasideda ir lieka galvoje. Netgi nesvarbu, kad tu gali kažkada būti sušluošintas, neturėti kažkokių organų ar jų dalies, bet gali būti sveikas. Sveikas žmogus yra ne tai, kad tu gali atlikti kažkokius fizinius veiksmus ar pratimus, bet tai yra požiūris į gyvenimą ir kitą žmogų. Sveikas požiūris į gyvenimą - be pykčio, be melo. Aš manau, kad tas pasakymas, kad su kitu elkis taip, kaip nori, kad su tavimi elgtųsi, yra pats teisingiausias. Jeigu žmogus elgiasi taip – tai jis elgiasi sveikai. Nes jis tada mato kitame žmoguje dalį savęs, savo atspindį. Taip mes turėtume vienas su kitais elgtis – tada visuomenė būtų sveika, toks yra mano požiūris. Kaip sako, sveika visuomenė – tai ne fizinis kažkoks sveikumas. Taip, tai irgi, bet aš manau, kad sveikumas yra tame, kad žmonės nebūtų svetimi, nebūtų pavydūs.“ (1.6. interviu). | Posityvus santykis su pačiu savimi ir aplinka | |
| „Jis pirmiausia yra ramus, visą laiką geranoriškas, nesavanaudiškas... Svarbiausia, kad iš jo sklinda ramybė ir gera su tuo žmogumi bendrauti.“ (2.7. interviu). | | |
| „Aš sveiką žmogų apibūdiniu kaip pozityvų pradžiai... jis tikintis gerumu, turintis viltį. Nesvarbu, kad jis be kojų ar be rankų. Nesvarbu, kad jis labai kenčia, kad kažkas jį smerkia, daugy arba darbo neturi... Ne. Pati sėkla yra, kaip jis į tą situaciją žiūri. Jeigu jis priima ją, tai jis, manau, kad yra sveikas žmogus.“ (1.5. interviu). | Gebėjimas pozityviai priimti įvairias situacijas išlaikant tikėjimą ir viltį | |
| „Savo dvasioje harmoningas... Kad tu būtum doras savo gyvenime. Į tą dorumą įeina sąžiningumas prieš save, prieš kitą, gerbti kitą, padėti, kiek galima kitam, mylėti kitą.“ (1.7. interviu). | Dorinių vertybių laikymosi sąlygojama dvasinė harmonija | |
| „Aš suprantu, sveikas žmogus – tas, kuris nekenkia sau pačiam...“ (1.9. interviu). | Nekenkimas sau pačiam | |
| „Kad tu turi save kartais pataupyti fiziškai ir emociškai, tai irgi daug ką sudaro. Manau, sveikas žmogus yra tas, kuris sugeba viską suderinti...“ (1.9. interviu). | Gebėjimas išlaikyti pusiausvyrą asmeniniame gyvenime | |
| „Tai tikras žmogus, tas, kuris išsisaugojęs ryšį su savimi, su savo tikrąja prigimtimi... man tas terminas kažkoks keistas. Turėti daug jėgos, turėti daug energijos yra ne ypatinga būseną, tai natūrali būseną. Žmogus energingas, žmogus entuziastingas, žmogus daug besišypsantis, žmogus mylintis, žmogus, kurį veda jo natūrali prigimtis, yra natūralus žmogus. Tai yra toks žmogus, koks turėtų būti, nes tai jo žmogiškoji būtis. O visa kita yra stresai, įtampos, kurios atsiranda gyvenime, ir mes taip atitolstame nuo savęs, kad vėl norime būti sveikais. (1.10. interviu). | Ryšio išsaugojimas su savo tikrąja prigimtimi | |
| „Pirmiausia turi būti švarios mintys, pirmiausia reikia padaryti reviziją savo mintyse. Nesvarbu, kad nuėjai pas kunigą ir pasakei savo nuodėmes, jis tau atleido, sukalbėjai kažkokius poterių – tai dar nieko nereiškia. Svarbu, kad pats sau padarytum, kad sau prisipažintum, kad kažką ne taip, negero darau: ne taip galvojau, ne taip dariau, kažką negero pasakiau.“ (2.1. interviu). | Asmeninė savianalizė išlaikant minčių švarumą | |
| „Aš taip galvoju: kaip žmogus mąstys, taip per mąstymą tą jis ir turės. Jeigu bus jo pozityvios mintys, tai ir gyvenimas toks bus. Jeigu bus negatyvas, tikriausiai ligų ir bėdų turės, ir viskas žmogui bus blogai, negerai.“ (2.4. interviu). | Posityvaus asmeninio mąstymo išlaikymas | |

Ketvirtoje temoje **Požiūris į šiuolaikinę mediciną** išskirtos 5 kategorijos (žiūrėti 1 priedą): būtinosios medicininės pagalbos pripažinimas; kategoriškas nusistatymas prieš šiuolaikinę mediciną; nepalankus požiūris į šiuolaikinę mediciną; nepasitikėjimas šiuolai-

kine medicina; skirtingų gydymosi būdų derinimas.

Būtiniosios medicininės pagalbos pripažinimas tyrimo dalyvių pasisakymuose siejamas su: a) žmogaus gyvybės gelbėjimu ekstremaliose situacijose, b) chirurgine pagalba kritinėse situacijose, c) kraštutinėmis gydymo(si) priemonėmis ir d) būtinaja medicinine pagalba „mažiau sąmoningiems“ žmonėms (žiūrėti 32 lentelę).

Tyrimo dalyvių požiūrio į šiuolaikinę mediciną aspektai glaudžiai susiję vienas su kitu, t. y. informantai būtinają medicininę pagalbą tapatina su chirurginių invazijų panaudojimo būtinybe, o kalbėdami apie „žmogaus gyvybės gelbėjimą ekstremaliose situacijose“, pamini chirurgines paslaugas pacientams (*Jeigu žmogui atsitiko kažkokia situacija, kai jį reikia vežti į ligoninę, kažką išpjauti – tai daktarai yra stebukladariai, kurie gelbėja gyvybes*, 1.1. interviu). Chirurginių invazijų panaudojimas nurodomas kaip kraštutinė gydymo(si) priemonė, *kada nėra kitų priemonių, kitos neveikia...* (1.8. interviu).

Sveiką gyvenimą propaguojančių asmenų nuomone, iš kartos į kartą perduodamos ir anksčiau sėkmingai taikytos natūralios gydymo(si) priemonės yra artimesnės žmogaus prigimčiai, tačiau dabartinė visuomenė be šiuolaikinės medicinos neišgyventų. Tiriamieji teigia, kad tokios paslaugos ypač reikalingos sveikos gyvensenos nepripažįstantiems, mažiau sąmoningiems asmenims, *kurie nemąsto: nežino, kaip slogas gydyti, kaip gripą gydyti* (2.2. interviu), arba tiems, kurie nepažįsta savęs, savo organizmo galimybių ir turi įvairių sveikatos problemų.

32 lentelė. Kategorijos *Būtiniosios medicininės pagalbos pripažinimas* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|---|
| „Apie tradicinę mediciną: jeigu žmogui atsitiko kažkokia situacija, kai jį reikia vežti į ligoninę, kažką išpjauti – tai daktarai yra stebukladariai, kurie gelbėja gyvybes.“ (1.1. interviu). | Žmogaus gyvybės gelbėjimas ekstremaliose situacijose | BŪTINOSIOS MEDICININĖS PAGALBOS PRIPAŽINIMAS |
| „Aišku, reikalinga... kažkiek reikia. Jei ne tradicinė medicina, tarkim, paėmus visus chirurginius dalykus, avarijas, po kurių reikalingi visokie organų persodinimai, tai čia nėra net kalbos.“ (1.4. interviu). | Žmogaus gyvybės gelbėjimas ekstremaliose situacijose | |
| „Sakykime gimdyme, jeigu vyksta kokios nors problemos, kadangi mes gyvename stresų pilname pasaulyje, tai visai natūralu, kad jeigu tie patys procesai, pavyzdžiui gimdymas, vyktų natūralioje terpėje, kur žmonės myli vienas kitą, valgo pačių užaugintą maistą, gimdo vaikus namuose... Natūralu, kad būdavo atsitikimų, kada įvykdavo kas nors, bet jų būdavo labai labai mažai. Tuo tarpu dabar, kada žmonės bijo gimdyti, savęs nepažįsta, klasikinė medicina gali parodyti fantastiškus rezultatus, aptarnaudama šituos žmones. Tuos ne visai sąmoningus žmones, nieko nežinančius apie save.“ (1.10. interviu). | Būtinoji medicininė pagalba „mažiau sąmoningiems“ žmonėms | |
| „Na, negali ir jos išmesti, ji reikalinga tokiems, kaip sakant, kurie nemąsto: nežino, kaip slogas gydyti, kaip gripą gydyti, va tokiems reikalinga.“ (2.2. interviu). | | |
| „Žiūrint į mases, į platesnę visuomenę, be to niekaip neišsiversi, nes žmonės nenori kitaip. Jie nori, kad juos kas nors gydytų. Apskritai visa sistema, kuri sukurta ligų gydymui, yra orientuota į tai, kad žmogus yra atskiros dalys, mėsos kalnas, be gyvybės, be jokios priežasties, gali gydyti ranką, gali gydyti kepenis ir panašiai. Man tas nepriimtina, bet didžiąjai masei žmonių tai yra gerai, dėl to kad jeigu to nebūtų, žmonės nesidomi, tai jie išmirtų visi.“ (2.7. interviu). | | |
| „Bet ta tikroji pagalba reikalinga žmogui, neišmanančiam gyvenimo, prisidariusiam bėdų, nežinančiam kaip iš to išlipti, tai tikrai kito išsigelbėjimo nėra. Kas kitas gali padėti, gal nepadėti, bet bent jau suteikti viltį, kad jis gali išgyti...“ (2.7. interviu). | Būtinoji medicininė pagalba „mažiau sąmoningiems“ žmonėms | |
| „Iš kitos pusės, be to, kokie yra, be medicinos krūva žmonių negyventų, ji yra reikalinga, vienareikšmiškai.“ (2.6. interviu). | | |

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|---|
| „Geras, geras labai (požiūris). Tai čia pagrindas, manau. Jeigu lūžo ranka, ta prasme, tai tau iškart pirmą pagalbą suteiks. Na praktiškai jie, šių dienų medicina, yra tikrai ne visagalė, bet tikrai daug gali padaryti.“ (1.9. interviu). | Chirurginė pagalba kritinėse situacijose | BŪTINOSIOS MEDICININĖS PAGALBOS PRIPAŽINIMAS |
| „Ir, manau, kada reikia invazijos kažkokios, kad ir chirurginės invazijos – suremontuoti, sulopyti, sukalti, - kaip taip dažnai atsitinka po avarijų, maldom ar žolelėm kažin ar tą padarysi.“ (1.10. interviu). | | |
| „Reikalinga ta tikroji pagalba. Ta chirurginė. Kai žmogus pakliūna į avariją. Ką tu padarysi? Yra visokių nelaimių, katastrofų. Tai yra viena dalis, be kurios tikrai būtų sunku žmonėms be žinių tokių, kaip surinkti žmogų iš gabalų.“ (2.7. interviu). | | |
| „Apie mediciną kalbant, jeigu žmogui nebėra kito kelio, tik chirurgo peilis, tai reikia juo naudotis. Jeigu nėra kitų priemonių, kitos neveikia...“ (1.8. interviu). | Kraštutinė gydymo(-si) priemonė | |

Kategorišką nusistatymą prieš šiuolaikinę mediciną informantai išreiškia ne tik kaip gydytojų ar vaistų atsisakymą, bet ir kaip oponavimą farmacininkų sukurtos produkcijos reklamoms (žiūrėti 33 lentelę).

Tyrimo dalyviai savo nuostatas argumentuoja pavyzdžiu nurodę pasirinktą gyvenimo būdą, padedantį išlaikyti gerą sveikatą (*Aš, kaip sveikuolis, jokių daktarų nepripažįstu, niekur neinu, niekur nesigydu*, 2.3. interviu). Interviuojamieji nesižavi vaistų ir vitaminų reklamomis, nes yra įsitikinę, kad palankumą joms sąlygoja perdėtas vartotojiškumo skatinimas, natūralių gydymosi, sveikatos priežiūros ir atstatymo būdų bei priemonių ignoravimas (*Atrodo, tu turi kažką vartoti, kad tau turi padėti tas ir tas dalykas, kažkokie cheminiai preparatai ar kažkokios tabletės, ir tau nieko nereikia daryti, tik šiltai būti ir apsirūpinti kažkokiom piliulėm*, 1.4. interviu).

33 lentelė. Kategorijos *Kategoriškas nusistatymas prieš šiuolaikinę mediciną* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|---|
| „Netgi yra kažkoks vidinis priešiškusmas visiems tiems medicininiais vaistams, įvairių vitaminų reklamoms. Atrodo, tu turi kažką vartoti, kad tau turi padėti tas ir tas dalykas, kažkokie cheminiai preparatai ar kažkokios tabletės, ir tau nieko nereikia daryti, tik šiltai būti ir apsirūpinti kažkokiom piliulėm. Iš tikrųjų, gal reikia visai kitų dalykų, reikia gamtoje būti.“ (1.4. interviu). | Iš vidaus kylantis priešiškusmas vaistų ir vitaminų reklamoms | KATEGORIŠKAS NUSISTATYMAS PRIEŠ ŠIUOLAIKINĘ MEDICINĄ |
| „Aš prieš vaistus nusistatęs...“ (2.3. interviu). | Kategoriškas nusistatymas prieš vaistus | |
| „Aš, kaip sveikuolis, jokių daktarų nepripažįstu, niekur neinu, niekur nesigydu.“ (2.3. interviu). | Kategoriškas nusistatymas prieš gydytojus | |

Nepalankų tyrimo dalyvių **požiūrį į šiuolaikinę mediciną** formuoja: a) farmacijos verslo plėtra, skatinanti medicininių preparatų vartojimą visuomenėje, b) bendra situacija šalies sveikatos apsaugos sistemoje bei c) nekokybiškai teikiamos gydytojų konsultacijos (žiūrėti 34 lentelę).

Tyrimo dalyviai mano, kad šiuolaikinė medicina vis labiau siejama su verslu, todėl orientuojamasi ne į paciento išgydymą, bet į medicinos preparatų pardavimą (*Dabar pelningiausias verslas yra palaikyti nesveiką žmogaus būklę, taip kad jis vegetuotų, bet nenumirtų ir laimingai negyventų*, 2.7. interviu).

Informantai pateikia konkrečius faktus kaip argumentus apie šalyje veikiančios sveikatos apsaugos sistemos trūkumus:

- pacientui nepatinkanti registravimosi pas gydytojus specialistus tvarka (*Yra labai sudėtinga rimtai susirgus žmogui gauti paslaugą*, 2.1. interviu);
- patirtį turinčių gydytojų trūkumas šalyje (*Didesnė masė gerų gydytojų išvažiavo į užsienį. Dabar yra tas jaunimas, kuriam reikia patirties, jie dar pasilieka, bet įgauna patirties ir išvažiuoja*, 1.6. interviu);
- brangiai kainuojančios gydymo(si) paslaugos (*Aš supratau, kad kur yra centrai, bet jie yra mokami, ten koncentruojasi profesionalai, bet ten dideli pinigai*, 1.6. interviu).

Tyrime dalyvavusių asmenų nepalankaus požiūrio į šiuolaikinę mediciną priežastis, anot jų pačių, – nepakankamas gydytojų specialistų dėmesys pacientui jį konsultuojant (*Kai tu atvažiuoji specialiai pas jį konsultuotis, faktiškai 3 minutės buvo pas jį apžiūra. Ir dar neišėjus iš kabineto, eina jau kitas žmogus pas jį, jau kviečiamas į kabineta*, 1.6. interviu).

34 lentelė. Kategorijos *Nepalankus požiūris į šiuolaikinę mediciną* turinys

| IIustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|---|
| „Aš turėjau visokios patirties. Mane operavo labai geras gydytojas – profesorius, kuris kaip technikas yra labai profesionalus, atlieka operacijas profesionaliai, bet apžiūros metu – 3 minutės. Kai tu atvažiuoji į Siaulius, specialiai pas jį konsultuotis, faktiškai 3 minutės buvo pas jį apžiūra. Ir gerai, kad jis turėjo padėjėjus, kurie surašė man kažkokias rekomendacijas ir pasakė man viso gero. Ir dar neišėjus iš kabineto eina jau kitas žmogus pas jį, jau kviečiamas į kabineta. Tai aš buvau pasibaisėjusi... (...) Žmogiškumo paprasto trūksta šitoje medicinoje.“ (1.6. interviu). | Skiriamas nepakankamas dėmesys pacientui | NEPALANKUS POŽIŪRIS Į ŠIUOLAIKINĘ MEDICINĄ |
| „Taip pat galvoju, kad tradicinėje medicinoje labai didelį svorį palaiko verslo idėjos: tam tikros technologijos gydymosi, tam tikrų vaistų vartojimas, kurių tikslas yra ne sveikatos visuomenėje siekimas, bet verslo plėtra. (1.3. interviu). | | |
| „Tik, žinai, dabar mūsų medicina labai komerciška pasidarė, jeigu žiūrėsime dabar, ką mes matome, bet pati idėja yra labai gera. Dabar pasinešė į verslą: kuo daugiau vaistų...“ (1.5. interviu). | | |
| „Ta medicina, kuri yra stimuliuojama, kur pereinama ne prie tikro gydymo iš paaukimo, o pereinama prie verslo darymo iš to, tai yra nusikalstama veikla, nes ant žmonių eksperimentuojami nauji vaistai, bandomos įvairios gydymo sistemos. Dabar pelningiausias verslas yra palaikyti nesveiką žmogaus būklę, taip kad jis vegetuotų, bet nenumirtų ir laimingai negyventų. Aš galvoju, kad tai yra nusikalstamas. Visi tie kraujospūdžio vaistai, gripai, vakcinos, erkiniai encifalitinai, bereikalingas panikų kėlimas, tai yra grynų gryniausias verslas ir jau nėra tikroji gydymo paskirtis, kad išgydyti žmogų, o didelė dalis verslo darymo. Vakcinų kūrimai nuo rūkymo, vakcinų kūrimai dar nuo kažko tai ir panašiai.“ (2.7. interviu). | Farmacijos verslo plėtojimas skatinant medicininių preparatų vartojimą visuomenėje | |
| „Aš manau, kad nieko gero iš tos medicinos. Aišku, kažkiek jos turi būti, nes yra atvejai, kai turi būti kažkokia pagalba - chirurginė ar dar kažkokia... Bet ne ten, kur pas šeimos gydytojus ateini ir brangiausias vaistus rašo, net nesigilinė. Tai yra tiktai verslas, ir man tai nelabai patinka.“ (2.10. interviu). | | |
| „Šiaip, dabar aš manau, kad tai yra verslas. Tiesiog yra didelis verslas ir viskas. Ten jie nesistengia žmonių išgydyti, bent jau mano požiūriu, kadangi aš esu besidomintis ir kiek pats esu patyręs... Ten niekas nesistengia išgydyti, ir aš stengiuosi kuo mažiau ten lankytis.“ (2.10. interviu). | | |
| „Iš tikrųjų požiūris tai neigiamas. Aš pilnai tikičia, kad visa ta sveikatos apsaugos sistema yra iškreipta. Šalia to, kad žmogui padėti yra daromas verslas, tai nuomonė mano neigiama. Manau, kad tie gydytojai, aišku, ne visi, bet dauguma daro verslą iš žmonių sveikatos.“ (2.9. interviu). | | |
| „Jeigu mes kalbame apie preparatų kišimą žmonėms, ką liečia vitaminai, maisto papildai ir taip toliau, tai aš galvoju, kad čia yra visiška nesąmonė...“ (2.6. interviu). | | |

ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYME: KOKYBINĖ ATVEJŲ ANALIZĖ

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|---|
| „Manau, kad tą sistemą reikia kažkaip keisti. Yra labai sudėtinga, rimtai susirgus žmogui gauti paslaugą. Nueini pas šeimos gydytoją, jis yra tiek apkrautas, kad turi viską žinoti, viską mokėti, gal taip ir bus kada nors, bet kol pas kitą nusiunčia, tai gali praeiti ir mėnesiai, gali ir numirti. Man šiandien širdis sutabalavo, ir man šiandien reikia kardiologo pagalbos, tai aš ją šiandien ir norėčiau gauti. Bet aš turiu eiti pas šeimos gydytoją, šeimos gydytoja man parašo kažkokį tai siuntimą, su tuo siuntimu aš nueinu kažkur registruotis. Vieną dieną mėnesyje registruoja pas kardiologus ir pas kitus specialistus taip pat. Tą vieną dieną aš turiu sulaukti savo eilės, tada tą vieną dieną mane užregistruoja pas specialistą, tai aš galiu ir nebesulaukti. Kažkokia nevykusi sistema.“ (2.1. interviu). | Pacientui nepa-ranki registravi-mosi pas gydy-tojus specialistus tvarka | NEPALANKUS POŽIŪRIS Į ŠIUOLAIKINĘ MEDICINĄ |
| „Tradicinė medicina – ji nieko gero, nes daugelis profesionalių gydytojų išvažiavo į užsienį. Didesnė masė gerų gydytojų išvažiavo į užsienį. Dabar yra tas jaunimas, kuriam reikia patirties, jie dar pasilieka, bet igauna patirties ir išvažiuoja.“ (1.6. interviu). | Patirtį turinčių gydytojų trūkumas šalyje | |
| „Daugeliu atvejų tik kai kurie centrai turi tikrus gydytojus ir tai ne visuose. Ten mokamuose, gerai apmokamuose iš tikro. Aš supratau, kad kur yra centrai, bet jie yra mokami, ten koncentruojasi profesionalai, bet ten dideli pinigai. Ten tave labai gražiai priims, ir jie gal net gi neš kažkokią didesnę atsakomybę, nes žino, kad ten jų pinigai, tų gydytojų, yra didesni.“ (1.6. interviu). | Brangiai kainuo-janti profesio-naliai suteikiama gydymo paslauga | |

Tyrimo dalyvavusių sveiką gyvenimą pasirinkusių asmenų **nepasitikėjimą šiuolaikine medicina** lemia gydymo cheminiais vaistais neigiamos pasekmės žmogaus sveikatai, tradicinėje medicinoje alternatyvių gydymo(si) būdų nepripažinimas, ligos sukeltamų simptomų gydymas vaistais ignoruojant ligos priežastį bei asmens nenoro prisiimti atsakomybę už savo sveikatą skatinimas (žiūrėti 35 lentelę).

Informantai, kalbėdami apie gydymą vaistais, mini neigiamą cheminių vaistų poveikį žmogaus organizmui bei išskiria tokio gydymo(si) neefektyvumą, nes gydant orientuojamasi tik į ligos simptomus, bet ne į priežastis (*Aš manau, kad ten įsisukus į tą vaistų liūną, žmogus nepasveiks, o tik išsigydys kažkokį simptomą, o pati liga liks. Jam atsiras dar kažkas ir dar kažkas*, 2.10. interviu).

Alternatyvūs gydymo(si) būdai, tyrimo dalyvių nuomone, yra svarbi sveikatos atstatymo priemonė. Kita vertus, šiuolaikinės medicinos pasitelkiamos gydymo(si) priemonės ir būdai, tiriamųjų teigimu, mažina asmens atsakomybę už savo sveikatą, perkeldami ją medikams ir sveikatos priežiūros įstaigoms.

35 lentelė. Kategorijos *Nepasitikėjimas šiuolaikine medicina* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|---|
| „Bet jeigu tie patys daktarai pasodina ant kažkokių cheminių vaistų, kuriuos reikia gerti visą gyvenimą, ar kelis metus, tada jau yra baisi tragedija, nes tie vaistai, tą žmogų prives prie to, kad žmogus nuo tų vaistų sirgs, o ne nuo tos ligos.“ (1.1. interviu). | Gydymo cheminiais vaistais sąlygojamos neigiamos pasekmės asmens sveikatai | NEPASITIKĖJIMAS ŠIUOLAIKINE MEDICINA |
| „Ir šiandien dienai galiu tik pasakyti, kad per mažai tradicinė medicina yra apsijungusi su netradicine medicina. Jie turi bendradarbiauti šiandien dienai, kad pasiektų maksimalų rezultatą, o neneigti vienas kitą.“ (1.2. interviu). | Alternatyvių gydymo(si) būdų ignoravimas | |
| „Kas man nelabai imponuoja tradicinėje medicinoje – tai požiūris į netradicinę mediciną. Buvau susidūręs, tai nėra taisyklė, bet yra tokių tradicinės medicinos atstovų, kurie labai nerimtai žiūri į netradicinius gydymosi būdus. Tačiau tam tikruose dalykuose tai yra labai svarbi priemonė sveikatai atstatyti ir profilaktikai. Turi būti kažkoks balansas. Negali būti, kad vien tik tradicinė medicina.“ (1.3. interviu). | | |
| „Pas mus organizmas yra pats sau gydytojas, ir jeigu skauda galvą, tradicinė medicina siūlo vaistus, o iš tikro tai ne kas kita, kaip uždegiminiai procesai, kurie yra viduje. Ir pirmiausia reikia iššluoti tuos susikaupusius toksinus, kurie yra uždegimo viename ar kitame organe priežastis. Galvos skausmas tai yra tiesiog signalas, kad reikia skysčio, reikia vandens.“ (1.2. interviu). | Ligos sukeltamų simptomų gydymas vaistais ignoruojant ligos priežastį | |
| „O tie vaistai šiuolaikiniai, žinai ką, vieną gydo, kitą drasko. Reikia žiūrėti giliau, žiūrėti į priežastį. O pas mus priežasčių niekas neieško, gydo pasekmes.“ (1.5. interviu). | | |

ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYME: KOKYBINĖ ATVEJŲ ANALIZĖ

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|---|
| „Kitus mes gražiai matom, o savęs nenorim, net šurpas eina, kai į save pasižiūri. Labai nepatogu, labai skaudu, o ypač nepratusiam čia išvis baisu. Ta šiuolaikinė medicina leidžia į save nežiūrėti. Gali žiūrėti į pasekmę: va, man čia kažkas užaugo, čia nuo sąnarių... vaistų nuo sąnarių, tarsi tie sąnariai buvo ne tavo. Su mielu noru kažką idėčiau naujo, bet brangiai kainuoja, taip? Savęs nematome kaip visumos, o matome atskiromis dalimis. „Reikia gerti vaistų nuo skrandžio. Nuo... Kad jis nervų nebegadintų.“ Šiuolaikinė medicina pataikauja žmogui, jį gydo „nuo...“ (1.5. interviu). | Ligos sukeliama simptomų gydymas vaistais ignoruojant ligos priežastį | NEPESITIKĖJIMAS ŠIUOLAIKINE MEDICINA |
| „Bet jeigu tie patys daktarai pasodina ant kažkokių cheminių vaistų, kuriuos reikia gerti visą gyvenimą, ar kelis metus, tada jau yra baisi tragedija, nes tie vaistai, tą žmogų prives prie to, kad žmogus nuo tų vaistų sirgs, o ne nuo tos ligos.“ (1.1. interviu). | Gydymo cheminiais vaistais sąlygojamos neigiamos pasekmės asmens sveikatai | |
| „Ir šiandien dienai galiu tik pasakyti, kad per mažai tradicinė medicina yra apsijungusi su netradicinė medicina. Jie turi bendradarbiauti šiandien dienai, kad pasiektų maksimalų rezultatą, o neneigti vienas kitą.“ (1.2. interviu). | Alternatyvių gydymo(si) būdų ignoravimas | |
| „Kas man nelabai imponuoja tradicinėje medicinoje – tai požiūris į netradicinę mediciną. Buvau susidūręs, tai nėra taisyklė, bet yra tokių tradicinės medicinos atstovų, kurie labai nerimtai žiūri į netradicinius gydymo būdus. Tačiau tam tikruose dalykuose tai yra labai svarbi priemonė sveikatai atstatyti ir profilaktikai. Turi būti kažkoks balansas. Negali būti, kad vien tik tradicinė medicina.“ (1.3. interviu). | | |
| „Pas mus organizmas yra pats sau gydytojas, ir jeigu skauda galvą, tradicinė medicina siūlo vaistus, o iš tikro tai ne kas kita, kaip uždegiminiai procesai, kurie yra viduje. Ir pirmiausia reikia iššluoti tuos susikaupusius toksinus, kurie yra uždegimo viename ar kitame organe priežastis. Galvos skausmas tai yra tiesiog signalas, kad reikia skysčio, reikia vandens.“ (1.2. interviu). | | |
| „O tie vaistai šiuolaikiniai, žinai ką, vieną gydo, kitą drasko. Reikia žiūrėti giliau, žiūrėti į priežastį. O pas mus priežasčių niekas nieško, gydo pasekmes.“ (1.5. interviu). | Ligos sukeliama simptomų gydymas vaistais ignoruojant ligos priežastį | |
| „Kitus mes gražiai matom, o savęs nenorim, net šurpas eina, kai į save pasižiūri. Labai nepatogu, labai skaudu, o ypač nepratusiam čia išvis baisu. Ta šiuolaikinė medicina leidžia į save nežiūrėti. Gali žiūrėti į pasekmę: va, man čia kažkas užaugo, čia nuo sąnarių... vaistų nuo sąnarių, tarsi tie sąnariai buvo ne tavo. Su mielu noru kažką idėčiau naujo, bet brangiai kainuoja, taip? Savęs nematome kaip visumos, o matome atskiromis dalimis. „Reikia gerti vaistų nuo skrandžio. Nuo... Kad jis nervų nebegadintų.“ Šiuolaikinė medicina pataikauja žmogui, jį gydo „nuo...“ (1.5. interviu). | | |
| „Aš manau, kad ten įsisukus į tą vaistų liūną, žmogus nepasveiks, o tik išsigydys kažkokį simptomą, o pati liga liks. Jam atsiras dar kažkas ir dar kažkas. Taip suksis tas ratas, kol galų gale liksi su pilna sauja vaistų ir visiškai be sveikatos, visas surūgęs ir panašiai. Kaip dabar būna: sutinki kažkokius senesnius žmones, jie sako, kad tas skauda, tai tas blogai, tas negerai, visą laiką kažkas negerai. Jie geria vaistus krūvomis. Ir pinigų nebelieka ant tų vaistų. Būna susitinki, kad ir čia vyresnių atvažiuoja, kurie domisi sveikata, pamatai tai, kad visai kitoks žmogus: linksmas visą laiką, jokių vaistų jam nereikia ir be jų gerai, energingi.“ (2.10. interviu). | Ligos sukeliama simptomų gydymas vaistais ignoruojant ligos priežastį | |
| „Mūsų vadinama tradicinė medicina gydo tik simptomus ir tai priklauso nuo daktaro, kaip jis gilinasi į tuos reikalus.“ (1.8. interviu). | | |
| „Sakoma, kelintas tai yra laiptelis, kai pradeda skaudėti kažką, čia gal šeštas, ar penktas, o visos kitos pirminės pakopos, jos pirmiausia susidaro prote ir psichiniame lygmenyje. Daktarai mūsų paviršių gydo, kosmetiką atlieka, o vidaus dažniausiai nepakeičia. Keičia kiti dalykai...“ (1.8. interviu). | | |
| „Manau, kad tai yra žmogaus nenoras prisiimti atsakomybę už save. Jie eina į liginines, prašo, kad išrašytų vaistų, nors tie vaistai, dauguma iš jų – placebo efektas.“ (2.8. interviu). | Asmens nenoro prisiimti atsakomybę už savo sveikatą skatinimas | |

Skirtingų gydymosi būdų derinimą tyrimo dalyviai įvardija „optimaliausiu šiuolaikinio žmogaus pasirinkimu“ (*Manyčiau, modernus žmogus derina, kas yra dabar... Subtilus tradicinės ir netradicinės medicinos suderinamumas yra tai, ko šiuolaikiniam, moderniam žmogui reikia, 1.10. interviu*) (žiūrėti 36 lentelę). Informantai pripažįsta, kad

šiuolaikinė medicina yra būtina dabartinei visuomenei (*Bet be tos cheminės medicinos, irgi vargu ar visuomenė be jos išgyventų*, 2.7. interviu), tačiau jie laikosi visuminio požiūrio, kas akivaizdžiai matoma interviu: tiriamieji įsitikinę, kad svarbu suderinti skirtingus gydymo(si) būdus (*Klasikinė medicina taip pat turi daugybę savo pozityvių dalykų, vien todėl, kad tai yra stiebas, šaknys, žiedai, į kuriuos šaknys plukdo savo jėgą, ir tai tikrai nėra atsieta medicina nuo tos tradicinės mūsų medicinos. Viskas yra viename...*, 1.10. interviu). Kokį gydymosi būdą ar priemonę asmeniui pasirinkti konkrečioje situacijoje, informantų teigimu, reikėtų spręsti pagal sveikatos sutrikimo sunkumą (*Savigyda dabar užsiimti, kai sveikas... bet jeigu tu susergi didele depresija, tai jau yra liga, ir tu negali... Tu turi eiti pas gydytojus, turi eiti pas tuos psichologus, nors labai bijai*, 2.5. interviu).

36 lentelė. Kategorijos *Skirtingų gydymosi būdų* derinimas turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|---|
| „Tradicinė (medicina) turi būti šalia alternatyvios, todėl, kad ir operacijos, ir širdies ir kitų organų persodinimai - jie yra būtini. Visos kardiologinės ligos. Tradicinė medicina taip pat yra reikalinga. Šalia turi būti alternatyva.“ (1.7. interviu). | Šiuolaikinės medicinos ir alternatyvaus gydymo(si) derinimas | SKIRTINGŲ GYDYMO SI BŪDŲ DERINIMAS |
| „Bet aš manau, kad ir ta, ir ta medicina gydo, tik reikia mokėti atsirinkti, nes kartais ir ta tradicinė medicina nuygdo, bet ji labiau užtikrinta.“ (1.9. interviu).“ | | |
| „Klasikinė medicina taip pat turi daugybę savo pozityvių dalykų, vien todėl, kad tai yra stiebas, šaknys, žiedai, į kuriuos šaknys plukdo savo jėgą, ir tai tikrai nėra atsieta medicina nuo tos tradicinės mūsų medicinos. Viskas yra viename...“ (1.10. interviu). | | |
| „Savigyda, jeigu žmogus domisi, tikrai supranta, yra geras būdas, alternatyva tradicinei medicinai, cheminei medicinai. Tradicinė medicina man ir atrodo ta tradicinė, tokia, kur yra augalai, meditacija, atsipalaidavimas, grūdinimas ir taip toliau, kurie gali ištraukti žmogų. Bet be tos cheminės medicinos, irgi vargu, ar visuomenė be jos išgyventų.“ (2.7. interviu). | Šiuolaikinės medicinos ir alternatyvaus gydymo(si) derinimas | |
| „Manyciau, modernus žmogus derina, kas yra dabar... sakykime, naivu būtų nesinaudoti kompiuteriu, internetu ar lėktuvo paslaugomis... Subtilus tradicinės ir netradicinės medicinos suderinamumas yra tai, ko šiuolaikiniam, moderniam žmogui reikia.“ (1.10. interviu). | | |
| „Vien žolėmis neišgydysi. Neišgydysi, užsimerkti ir apakti nuo to kas pasiekta, tai irgi naivu būtų. Tai vadinasi yra naivumas, su rožiniais akiniais, tas pozityvus mąstymas. Kuo toliau, tuo labiau draugaujame su gydytojais. Taip, kad ji nupuolė į kažkokius kraštutinumus, taip, bet vis tiek. Savigyda dabar užsiimti, kai sveikas, net nereikia sakyti, tą palaikyti, ką žmogus turi, elementarius dalykus. Blogą nuotaiką sau gali pasigydyti tikrai, bet jeigu tu susergi didele depresija, tai jau yra liga, ir tu negali. Tu turi eiti pas gydytojus, turi eiti pas tuos psichologus, nors labai bijai.“ (2.5. interviu). | Savigydos ir šiuolaikinės medicinos derinimas atsižvelgiant į ligos sudėtingumą | |

Temoje „Sveikos gyvensenos nulemti pokyčiai“ išskirta 14 kategorijų (žiūrėti 1 priedą): fiziniai pokyčiai; asmeninių įpročių pokyčiai; asmeninių nuostatų pokyčiai; asmeninių požiūrių pokyčiai; augantis sąmoningumas; buvimo „čia ir dabar“ įprasminimas asmeninėje gyvensenoje; pasitikėjimas savimi; gyvenimo kokybės pokyčiai; kryptingas naujų veiklų pasirinkimas; naujų asmeninio vystymosi krypčių atradimas; santykių su kitais žmonėmis pokyčiai; savęs valdymas; savirefleksija; sveikatos pokyčiai.

Sveikos gyvensenos nulemtus **fizinius pokyčius** informantai siejo su savo išvaizdos

bei fizinės ištvermės pokyčiais (žiūrėti 37 lentelę).

Asmens „išvaizdos transformacijos“, kurios yra pastebimos ir kitų, tyrimo dalyvių teigimu, pasireiškia „atjaunėjusiam“ kūne (*O jeigu vertinant iš išorės, tai daugelis klausia, ką aš darau, kad pokyčiai išvaizdoje, kūne, kad aš pradėjau jaunėti. Ypač tie, kurie seniai matė. Sako: ką geri? Kokį jaunystės eliksyrą?*, 2.5. interviu). Fizinės ištvermės pokyčiai tiriamųjų nurodomi kaip apčiuopiamas rezultatas sveikos gyvensenos poveikiui įvertinti. Konkrečiu pateiktu atveju, „geresnės fizinės ištvermės priežastimi“ įvardijami jogoje naudojami specialūs fiziniai pratimai, kuriuos atliekant didelis dėmesys tenka kvėpavimui ir dėmesio koncentracijai (*Dariau tas asanas mėnesį laiko... Ir aš nuėjau į baseiną tą. Ir atplaukiau du kilometrus gerai, be sustojimo... Praplaukiau tokiu tempu, kokiu seniai beplaukiau*, 1.5. interviu).

37 lentelė. Kategorijos *Fiziniai pokyčiai* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|------------------------------|
| „O jeigu vertinant iš išorės, tai daugelis klausia, ką aš darau, kad pokyčiai išvaizdoje, kūne, kad aš pradėjau jaunėti. Aš sakau, kad smagiai sensu, amžius toks. Daugelis pastebi, kiek aš buvau prieš tai suvargusi, su gyvenimo problemomis nesusidorodavau, dabar daugelis, su kuriais susitinku sako, kad aš jaunėju. Kūno pokyčiai. Ypač tie, kurie senai matė. Sako, ką geri? Kokį jaunystės eliksyrą?“ (2.5. interviu). | „Atjaunėjusiu“ kūnu pasireiškiantys fizinės išvaizdos pokyčiai | FIZINIAI POKYČIAI |
| „Kiti sau užduoda klausimą: jei negali parodyti rezultato, tai kam to reikia? Kažkokį rezultatą parodyti juk reikia. Na aš, buvęs plaukikas, uždaviau sau klausimą dėl rezultatų ir atsakymą gavau... Vieną sykį metuose vyksta veteranų (plaukikų) varžybos, ir aš ten nueidavau. Dariau tas asanas mėnesį laiko, o po to du mėnesius dariau ne taip intensyviai: 2 ar 3 sykius į savaitę. Ir aš nuėjau į baseiną tą. Savaitę prieš varžybas abonementą pasiėmiau, ir jausmas buvo labai įdomus. Įkrenti į vandenį nusiteikęs visiem nepatogumam, kurie ten bus, bet tu supranti, kad tai bus ir po truputį kaip nors išgyvensim. Ir atplaukiau du kilometrus gerai, be sustojimo... nulėkiau į dušą, stoviu ir nesuprantu, kas čia dedasi, net neuždusau. Praplaukiau tokiu tempu, kokiu seniai beplaukiau. Tas poveikis buvo... Metus nesitreniravus aš žinau, kaip turi būti ir žinau, kaip buvo. Jokių bėgimų, nieko nebuvo, tik asanas. Aš net kvėpavimo papildomos technikos nenaudojau gyvenime, aš grynai dariau asanas su tam tikru tokiu užlaikymu. Praplaukiau tuos du kilometrus nesportavęs, nesupratau, kas čia darosi, bet rezultatas buvo fenomenalus. Laikai buvo superiniai.“ (1.5. interviu). | Fizinės ištvermės pagerėjimas | |

Asmeninių įpročių pokyčiai, remiantis sveiką gyvenseną pasirinkusių asmenų patirtimi, pasireiškia atsisakant žalingų įpročių, medikamentų, tam tikrų maisto produktų ar atliekant mankštą (žiūrėti 38 lentelę). Minėdami žalingus įpročius tyrimo dalyviai nurodo, kokius įpročių neliko jų gyvensenoje (*Nustojau vartoti alkoholį...*, 2.7. interviu), arba apibendrintai konstatuoja faktą, kad žalingų įpročių buvo atsisakyta (*Buvo atsisakymas nuo žalingų įpročių, pirmas žingsnis, taip galima sakyti*, 1.3. interviu). Lemtingu asmeninių įpročių kaitos veiksmu įvardijami NVO sveikos gyvensenos ugdymo kursai (*Pirmiausia, kas nukrito – tai buvo alkoholis... visiškai... aš jau 12 metų, kai praėjau „Gyvenimo meno“ kursą... 12 metų jau nesu ragavusi... absoliučiai, jokio noro, jokio poreikio... absoliučiai*, 1.2. interviu).

Medikamentų atsisakymo priežastys nenurodomas, tačiau joms hipotetiškai galima priskirti ankstesnėje temoje *Požūris iš šiuolaikinę mediciną* išskirtus veiksmus (p. 93–97). Mankštos atlikimo įpročių kaita tyrimo dalyvių siejama su pasikeitusiomis technikomis, akcentuojančiomis ne jėgą, bet kūno paslankumą (*Dabar aš tą mankštą atlieku kitokiu principu. Jeigu anksčiau buvo supratimas, kad raumenis reikia kultivuoti, tai dabar suprantu,*

kad saugyslės yra žymiai svarbiau, kadangi yra energetiniai kanalai, 1.8. interviu).

38 lentelė. Kategorijos *Asmeninių įpročių pokyčiai* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|---|
| „Pirmiausia, kas nukrito, – tai buvo alkoholis... visiškai... aš jau 12 metų, kai praėjau <i>Gyvenimo meno</i> kursą... 12 metų jau nesu ragavusi... absoliučiai, jokio noro, jokio poreikio... absoliučiai.“ (1.2. interviu). | Alkoholio atsisakymas | ASMENINIŲ ĮPROČIŲ POKYČIAI |
| „Nustojau vartoti alkoholį...“ (2.7. interviu). | | |
| „Buvo atsisakymas nuo žalingų įpročių, pirmas žingsnis, taip galima sakyti.“ (1.3. interviu). | Žalingų įpročių atsisakymas | |
| „Paprasčiausiai - tai buvo naujos technikos kažkokios. Jeigu aš anksčiau mankštą darydavau taip, kaip suprasdavau sportavimui kažkaip taip, tai dabar aš tą mankštą atlieku kitokių principu. Jeigu anksčiau buvo supratimas, kad raumenis reikia kultivuoti, tai dabar suprantu, kad saugyslės yra žymiai svarbiau, kadangi yra energetiniai kanalai.“ (1.8. interviu). | Igytų žinių sąlygotų mankštos atlikimo įpročių kaita | |
| „Nustojau vartoti mėsą...“ (2.7. interviu). | Mėsos atsisakymas | |
| „Mėsa nukrito 10 metų atgal...“ (1.2. interviu). | | |
| „Aš, jau ko gero, 10 metų nevartuju medikamentų, kad kas ir bebūtų...“ (1.2. interviu). | Medikamentų atsisakymas | |

Asmeninių nuostatų pokyčius tyrimo dalyviai pateikia kaip turėtų religinių išitikinimų sąsają su dvasinėmis vertybėmis bei svarbiausios vertybės – pagalbos kitiems – įsisąmoninimą (žiūrėti 39 lentelę).

39 lentelė. Kategorijos *Asmeninių nuostatų pokyčiai* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|--|
| „Iš tikro aš pats pasikeičiau labai stipriai. Kaip jau minėjau, keitėsi išitikinimai, gyvenimo vertybės. Į gyvenimą atėjo supratimas, kad be fizinių, protinių ir materialinių, religinių vertybių yra dar ir dvasinis pasaulis mano gyvenime. Manau, kad tai yra didelis atradimas, laikau tai dideliu atradimu, taip pat Dievo malone.“ (1.3. interviu). | Dvasinių vertybių atradimo sąlygoti asmeninių nuostatų pokyčiai | ASMENINIŲ NUOSTATŲ POKYČIAI |
| „Pasikeitė religiniai išitikinimai mano, nežinau, kiek tai liečia mūsų temą, nes tai pakankamai aštri tema visuomenėje. Anksčiau laikiau save tikinčiu žmogumi, tas tikėjimas buvo susijęs su bažnyčia. Neįvardinsiu konkrečiai, bet tai mūsų visuomenės tradicinė bažnyčia, ten kur aš gyvenau. Tiesiog istorinė, tradicinė religija. Tai nebuvo kažkoks naujadaras. Tiesiog dauguma visuomenės laikosi tam tikrų tradicijų, mano šeimai taip pat. Tuo pačiu ir aš, tai ir buvo visas mano religinis pasaulis. Nelaikau savęs kažkokiu ypatingu, keistai suprasdamas Dievo sąvoką, taip kaip buvo sakoma pagal bažnyčios kanonus. O kaip tokios savosios nelabai ir turėjau. Sveika gyvensena, kai atsiveria tas domėjimasis dvasiniu pasauliu, dvasinėmis vertybėmis, labai vykusiai man susiformavo požiūris į religiją, Dievą, ir dabar laikau save giliai tikinčiu žmogumi, bet nereligingu. Labai gerbiu daugelį religinių tradicijų, kurios vienaip, ar kitaip gyvena mūsų visuomenėje. Manau, kad tai irgi yra religinių išitikinimų pokytis, nes jeigu anksčiau Dievas buvo kažkas neaiškias, mano supratimu, tai toks, kažkoks. Dabar konkrečiai žinau, kas tai yra. Labai džiaugiuosi tai suvokdamas. Manau, kad tai teigiamai veikia mane ir mano aplinką, šis kitoks, man naujas požiūris į Dievą.“ (1.3. interviu). | Dvasinės savimonės sąlygoti religinių nuostatų pokyčiai | |
| „Šitame gyvenime viskas praeina. Bloga, gera – viskas praeina. Jeigu pradėsi gyventi su tokia nuostata, kad vis viena viskas praeis, bet lieka kažkokie prisiminimai, lieka tavo darbai, santykiai su žmonėmis. Man jie yra pats svarbiausias dalykas. Nieko svarbesnio nematau pasaulyje. Žmonės pastato didžiausius monumentus, padaro didžiausius darbus, o aš galvoju, kad man svarbiau yra ne daiktai, ne poelgiai kažkokie, ne revoliucijos organizavimas ar dar kažko, bet svarbiausia yra santykiai su žmonėmis. Aš galvoju, kad tai man yra svarbiausia, jeigu aš galiu kažkam padėti, - visada padėsiu. Jeigu galiu kažkam duoti – tai aš duosiu. Kai šalia laimingi – tai ir tu laimingas... šitoks principas. Daug labai pakeitė <i>Gyvenimo menas</i> .“ (1.6. interviu). | Asmeninių nuostatų transformacija orientuojantis į santykių kūrimą padedant kitiems | |
| „Atėjo suvokimas, kad reikia padėti aplinkiniams. Manau, kaip žmogų geresnį daro tas domėjimasis sveikata.“ (2.10. interviu). | Susiformavusi pagalbos kitiems nuostata | |

Informantai pripažįsta, kad saviugdodami sveikoje gyvenimoje dėka atrastos dvasinės vertybės koregavo jų religinius įsitikinimus, nuostatas (*Sveika gyvenimo, kai atsiveria tas domėjimasis dvasiniu pasauliu, dvasinėmis vertybėmis, labai vykusiai man susiformavo požiūris į religiją, Dievą. Ir dabar laikau save giliai tikinčiu žmogumi, bet nereliginu*, 1.3. interviu). Kaip naujai atrasta ir išsąmoninta vertybė, nulemta pasikeitusių asmeninių nuostatų, minimas į „pagalbą kitiems orientuotas santykių kūrimas“ (... *svarbiausia yra santykiai su žmonėmis. Aš galvoju, kad tai man yra svarbiausia, jeigu aš galiu kažkam padėti – visada padėsiu. Jeigu galiu kažkam duoti, tai aš duosiu. Kai šalia laimingi, tai ir tu laimingas... šitoks principas*, 1.6. interviu).

Informantų teigimu, pasirinkus sveiką gyvenimą **pasikeitė** jų **asmeninis požiūris** į gyvenimiškus reiškinius ir patį gyvenimą, alkoholio ir tabako gaminių vartojimą, disciplinos ir kvėpavimo reikšmę (žiūrėti 40 lentelę).

40 lentelė. Kategorijos *Asmeninių požiūrių pokyčiai* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|-----------------------------------|
| „Taigi, kaip pasakojau, kad ir į tą pačią mirtį požiūris pasikeitė, į žmonių agresiją - aš jos tiesiog nebebijau, priimu visiškai kitaip.“ (1.6. interviu). | Pasikeitęs požiūris į gyvenimiškus reiškinius | ASMENINIŲ POŽIŪRIŲ POKYČIAI |
| „Požiūris į tuos pačius legalius narkotikus (alkoholio ir tabako gaminius) pasikeitė. Galima pasakyti - kardinaliai. Jeigu anksčiau buvau šalininkas, kas yra populiari mūsų visuomenėje, saikingo vartojimo, arba kultūringo kaip yra sakoma, tai vėliau supratau, kad tos sąvokos, ne tik, kad nelogiškos, bet ir savaime absurdiškos.“ (1.3. interviu). | Kardinaliai pasikeitęs požiūris į alkoholio ir tabako gaminių vartojimą | |
| „Pirmas dalykas yra suvokti šį pasaulį. Atsimerkė akys, supratau, kad suvokimas baimių, jų daug nebeliko. Vaikystėje labai bijojau tetės ir mamos mirties. Ta mirties baimė ir jos suvokimas... Kapinėse labai nejaukiai jausdavaisi. Visur. Dabar mano visiškai kitoks požiūris yra į mirtį, į save, į buvimą čia, į žmonių veiksmus ir poelgius.“ (1.6. interviu). | Baimės išsąmoninimo sąlygoti požiūrio į gyvenimiškus reiškinius pokyčiai | |
| „Pozityvo labai daug atsirado, kadangi energija yra aukštesnė. Automatiškai tai yra visiškai kitokios mintys, ir ta gyvenimo nuo to ji ir keičiasi, jei energijos yra labai daug, mes galime labai daug veikti.“ (1.2. interviu). | Vidinės energijos sąlygotas pozityvesnis požiūris į gyvenimą | |
| „Manau, kad tos praktikos ir dalyvavimas kursuose suformavo manyje supratimą, kad režimas yra reikalingas tvirtesnis, ne taip, kad noriu – darau, noriu – nedarau. Toks įsitikinimas, kad nuolatinis praktikavimas, ne šiaip kada noriu, bet nuolatinis, jis duoda rezultatus. Tie rezultatai, jie neateina per dieną, jų reikės dar 10 metų, gal iki gyvenimo pabaigos sulaukti, kad kažkiek tai pagerėtų, bet man tai užtenka. Vien tai, kad aš žinau, jog eidas tuo keliu, bent jau ne degradavimo kryptimi einu, man šito užtenka.“ (1.8. interviu). | Nuolatinė praktika sąlygota disciplinavimo naudos supratimo transformacija | |
| „Atsirado žinios apie kvėpavimą, tai reiškia, kad mano gyvenime yra dėmesys kvėpavimui.“ (1.10. interviu). | Igytų žinių sąlygotas dėmesio kvėpavimui atsiradimas | |

Požiūrio į gyvenimiškus reiškinius pokyčius tyrimo dalyviai sieja su pasaulio suvokimu bei turėtų baimių išsąmoninimu (*Pirmas dalykas yra suvokti šį pasaulį. Atsimerkė akys, supratau, kad suvokimas baimių, jų daug nebeliko*, 1.6. interviu), konstatuodami, kad šiuo metu jie visiškai kitaip žiūri į mirtį, į save, į buvimą čia, į žmonių veiksmus ir poelgius (1.6. interviu). Požiūris į gyvenimą tapo pozityvesnis, kadangi tyrimo dalyviai atrado savyje daugiau „vidinės energijos“.

Interviu dalyviai išreiškia kategorišką poziciją, kad sveikoje gyvenimoje absoliučiai neturi būti jokio alkoholio ir tabako gaminių vartojimo, bei pripažįsta, kad ankstesnis jų požiūris (alkoholį ir tabaką galima vartoti, tačiau saikingai) buvo klaidingas (*Jeigu anksčiau buvau šalininkas, kas yra populiari mūsų visuomenėje, saikingo vartojimo, arba*

kultūringo, kaip yra sakoma, tai vėliau supratau, kad tos sąvokos, ne tik kad nelogiškos, bet ir savaime absurdiškos, 1.3. interviu). Be šių pasikeitimų, tyrime dalyvavusieji paminėjo ir kitas jų asmeninių požiūrių transformacijas: įgytos sveikos gyvensenos žinios suformavo tiriamųjų požiūrį į kvėpavimą bei jo įtaką žmogaus sveikatai, nuolatinės praktikos suformavo požiūrį, kad režimas yra reikalingas tvirtesnis, ne taip, kad noriu – darau, noriu – ne-darau. Toks įsitikinimas, kad nuolatinis praktikavimas, ne šiaip kada noriu, bet nuolatinis, jis duoda rezultatus (1.8. interviu).

Augančio sąmoningumo turinyje aptinkami du skirtingi šio reiškinių komponentai: a) paties asmens sąmoningumas ir b) šalia esančiųjų sąmoningumas (žiūrėti 41 lentelę). Minėdami „asmeninį augantį sąmoningumą“ tyrimo dalyviai jį sieja su egzistenciškai svarbių klausimų išsiskelimu (*Daugiau sąmoningumo atėjo su visu tuo į gyvenimą, daugiau klausimų, kodėl esu čia? Ką turiu padaryti?*, 1.2. interviu) bei gebėjimu kritiškai jį viską pasižiūrėti ir įvertinti.

Asmeninio sąmoningumo pokyčius informantai laiko ir šalia esančiųjų sąmoningumo transformacijos priežastimi. Konkrečiame interviu pavyzdyje kalbama apie augantį vaikų sąmoningumą, „sąlygotą tėvų bei kitų šalia esančiųjų gyvenimo pavyzdžio“ (*Kitas dalykas, vaikų sąmoningumas (keitėsi)... Ta prasme, kaip tu gyveni šeimoje, taip ir tavo vaikai atrodo irgi, 2.7. interviu).*

41 lentelė. Kategorijos *Augantis sąmoningumas* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|----------------------------------|
| „Daugiau sąmoningumo atėjo su visu tuo į gyvenimą, daugiau klausimų, kodėl esu čia? ką turiu padaryti?“ (1.2. interviu). | Sąmoningumo augimas išsiskeliant sau egzistenciškai svarbius klausimus | AUGANTIS SĄMONINGUMAS |
| „Pilnatviškumas gyvenimo pas mane yra išlikęs ir ženkliai didesnis sąmoningumas, atidumas toje aplinkybėje. Laikraštį skaitant tiesiog juokas ima, kai perskaitai antraštes, matai spektaklių toki, kad net baisu, na bet ką padarysi. O ankščiau pasako „tas taip, tas taip“ ir taip, taip, taip - jokios kritikos. Dabar pradėdi truputį domėtis daugiau, gal iš šalies daugiau tas visas matosi.“ (1.5. interviu). | Augantis kritinis sąmoningumas | |
| „Aš negaliu pasakyti, kad fiziškai kažkaip pasikeičiau ar sustiprėjau, tiesiog sąmonė pasikeitė.“ (1.6. interviu). | Augantis asmeninis sąmoningumas | |
| „Kitas dalykas, vaikų sąmoningumas (keitėsi)... Ta prasme, kaip tu gyveni šeimoje, taip ir tavo vaikai atrodo. Tai, kad mes neturime televizoriaus, radijo, nesiklausome muzikų, nevykstam į vakarėlius, tai formuoja jų pasaulėžiūrą, ir aš džiaugiuosi, kad mano vaikai ne tokie kaip kiti. Sūnus mano sportuoja, tikrai nevalgo nesąmonių, negeria. Mano dukra ilgą laiką tam priešinosi, bet vis tiek tas pavyzdys, buvimas su jaunais šviesiais žmonėmis, vis tiek paveikė. Vis tiek tu esi šviesiame fone, pasikeičia bendravimas ir supratimas apie gyvenimą, apie gamtą, savo galias.“ (2.7. interviu). | Tėvų pavyzdžio sąlygotas vaikų sąmoningumo augimas | |

Buvimo „čia ir dabar“ asmeninėje gyvensenoje įprasminimas, remiantis tyrimo dalyvių patirtimi, atpažįstamas skirtinguose asmens kognityviniuose ir elgsenos procesuose: suvokime, nuostatose ir jų taikyme praktikoje (žiūrėti 42 lentelę). Interviuojamieji mini, kad buvimo „čia ir dabar“ „suvokimas“ priklauso nuo žmogaus sąmoningumo ir vidinės brandos, kuri kiekvieno yra skirtinga (*Tas „čia ir dabar“, man daug metų reikėjo, kad suprascčiau, kas čia yra. (...) Reikia sugebėti atsijungti ir džiaugtis tuo, kas yra „čia ir dabar“... , 2.1. interviu). Buvimas „čia ir dabar“ „nuostatu“ lygmenyje tyrime dalyvavusiems*

asmenims pasireiškia asmens apsisprendimu, kad reikia šiuo principu vadovautis asmeni-
nėje gyvensenoje (*Žmogus turi džiaugtis kiekviena minute. Aš ta mintimi gyvenu, kad reikia
„čia ir dabar“... taip galvoju, 2.4. interviu*). „**Taikymo**“ lygmenyje pastebimi konkretūs
buvimo „čia ir dabar“ pasireiškimo atvejai (*Dingo visai galvoje chaosas. Nes būdavo tokie
momentai, kai sėdi darbe, galvoji apie mokslus, sėdi moksluose – galvoji apie namus, sėdi
namuose – galvoji apie darbą, ir kažkokia užburta karuselė. Po kursų baigimo tai dingo,
1.2. interviu*).

42 lentelė. Kategorijos Buvimo „čia ir dabar“ įprasminimas asmeninėje gyvensenoje turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|--|
| „Pradedi gyventi labiau čia ir dabar. Tai tu pradedi gyventi čia ir dabar, pradedi suvokti aplinką...“ (1.9. interviu). | Atsiradęs gebėjimas gyventi „čia ir dabar“ | BUVIMO „ČIA IR DABAR“ ĮPRASMINIMAS ASMENINĖJE GYVENSENOJE |
| „Daug kas pasikeitė. Tas „čia ir dabar“, man daug metų reikėjo, kad suprasciau, kas čia yra. Dabar mudu sėdime, kalbamės, ir reikia džiaugtis šituo, nes nežinau, kas bus už minutės. Jeigu sutikai tokį žmogų, su kuriuo yra malonu bendrauti, tai apie tai ir bendrauk su juo, kad čia ir dabar. O ne bendraudamas su juo galvok, kad man dabar čia ar čia reikia, ten kokiam kaimynui kažkas darosi ar dar kažkas. Reikia sugebėti atsijungti ir džiaugtis tuo, kas yra čia ir dabar. Džiaugtis tuo, kas yra čia ir dabar.“ (2.1. interviu). | Susiformavęs buvimo dabarties momente suvokimas | |
| „Aš jaučiu, kad pas mane vidus visai kitoks. Į tuos dalykus, kur kiti žiūri, aš juos labiau sureikšminu, o aš tuos dalykus ir galvoju, ir sakau, mano yra tokie žodžiai, kad žmogus turi gyventi „čia ir dabar“. Juk praeitis nesugrįš. Dėl ateities mes niekas nežinome, mes po valandos laiko nežinome kaip bus. Žmogus turi džiaugtis kiekviena minute. Suprantama, turi galvoti, planuoti, bet nežinome kaip, kas bus. Planuoti tai galime, praeities nesugražinsime, ateitis bus, kaip bus. Čia ne viskas nuo mūsų priklauso. Aš ta mintimi gyvenu, kad reikia čia ir dabar... taip galvoju.“ (2.4. interviu). | Įsitvirtinusi buvimo dabarties momente nuostata | |
| „Keitėsi mano mintys, mintys visai kitokios. Dabar darbe pasakau kažką, labai daug kas ko nesupranta. Neaišku žmonėms, kodėl nesupranta. Kodėl jiems yra tas neigiamybių įsikūnijimas. Neigia, viskas negerai, viskas blogai. Aš suprantu šią minutę gali būti kažkas negerai, blogai, bet tai negali visą laiką būti negerai, blogai kažkas. Čia lietuviškas žmogaus bruožas, kad jei tau viskas gerai, tai negali viskas būti gerai. Mes nežinome, kas už valandos gali būti, galime susirgti, ar dar kas nors, todėl ir žiūriu taip į tą dalyką. Aš sakau, reikia džiaugtis čia ir dabar.“ (2.4. interviu). | | |
| „Tarp kitko, kas labai daug pasikeitė, ką aš pamiršau jau per tiek metų, bet ką aš visiems akcentuodavau pačiais pirmaisiais metais, kai baigiau <i>Gyvenimo meno</i> kursą – tai, kad dingo visai galvoje chaosas. Nes būdavo tokie momentai, kai sėdi darbe, galvoji apie mokslus, sėdi moksluose – galvoji apie namus, sėdi namuose – galvoji apie darbą, ir kažkokia užburta karuselė. Po kursų baigimo tai dingo. Atėjo tas suvokimas, kad „čia ir dabar“: jeigu darbe – tai darbe, jeigu moksluose – tai moksluose, jei namuose – tai namuose. Tas „čia ir dabar“ momentas vis dažniau pradėjo ateiti į gyvenimą kaip didžiulė dovana... Tiesiog užčiuopi, kad laimė slypi tokiuose paprastuose dalykuose, kas yra dabar. Dabar ateina vaikas, nusišypso – čia yra laimė; esu sveikas – čia yra laimė; esu gamtoje, galiu stebėti debesis – tai yra laimė... o anksčiau buvo kažkoks prašokimas tarsi.“ (1.2. interviu). | Gebėjimo gyventi dabartiniame momente sąlygotas „chaoso“ galvoje išnykimas | |

Sveikos gyvensenos sąlygotas **pasitikėjimas savimi** tyrimo dalyvių patirtyje pasi-
reiškia kaip: a) vidinio susikaustymo išnykimas, b) savarankiškas sprendimų priėmimas,
c) savigydos taikymas šalinant fizinius negalavimus ir d) vidinis žinojimas dėl asmeninių
pasirinkimų teisingumo (žiūrėti 43 lentele). Iš pateiktų interviu ištraukų matyti, kad „vi-

dinio susikaustymo išnykimą“ respondentai išskiria apibūdindami savo santykius su kitais asmenimis (*Tai pasikeitimas gyvenimo taip ir įvyko, kad aš galiu bet koki žmogų apsikabinti, galiu nepažįstamą žmogų gatvėje apsikabinti, aš nebesu susigniauzusi, susigūžusi*, 2.1. interviu). Kiti „pasitikėjimą savimi“ iliustruojantys pokyčiai tapatinami su asmens autonomiškumu ir kompetencija, t. y. asmens autonomiškumą charakterizuoja savarankiškas sprendimų priėmimas, o kompetencija siejama su gebėjimu įveikti fizinius negalavimus taikant savigyda ir vidiniu žinojimu dėl asmeninių pasirinkimų teisingumo (*Nes kai pradedi gyventi sveikai, pas tave atsiranda žinojimas, tu tiesiog žinai, kad darai gerai. (...) Tu jauti, tu žinai, ir tavęs niekas nebeišmuš iš vėžių, nes tu žinai*, 2.6. interviu).

43 lentelė. Kategorijos Pasitikėjimas savimi turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|-----------------------------|
| „Tai gali labai keistai nuskambėti, bet tu nesuvoki, iš kur tau ateina atsakymai ir pojūčiai, kad tu teisingai elgiesi. Nes kai pradedi gyventi sveikai, pas tave atsiranda žinojimas, tu tiesiog žinai, kad darai gerai. Tu jauti tai ir tas tavo pojūtis, tau nereikia filosofuoti. Tu jauti ir tu darai. Ir paskui stebi, nes jei tu tik kažką blogai padarysi, tau parodys gyvenimiškos situacijos, kitaip sakant, gausi per galvą, nes dažniausiai, tu jauti, kad darai ne taip, bet vis tiek darai. Kiti žmonės jaučia, bet nesupranta, ką jaučia, o tu atsivėręs į sveikos gyvensenos, to dvasingumo kelią tu suvoki visiškai kitaip viską. Tu jauti, tu žinai, ir tavęs niekas nebeišmuš iš vėžių, nes tu žinai.“ (2.6. interviu). | Atsiradęs vidinis žinojimas dėl asmeninių pasirinkimų teisingumo | PASITIKĖJIMAS SAVIMI |
| „Tada pradedi labiau pasitikėti savim. Aš sinusitą pati išmokau išsigydyti be jokių antibiotikų, šlapimo pūslės uždegimą be vaistų ir taip toliau. Tiesiog pasitikėjimas savimi labai daug išauga ir atrodo, kad labai daug gali pakeitęs savo gyvenimo būdą.“ (2.7. interviu). | Gebėjimo pačiam išsigydyti fizinius negalavimus sąlygotas didesnis pasitikėjimas savimi | |
| „Tyla davė daug labai supratimo ir leido tarsi padaryti teisingus apsisprendimus gyvenime. Nes teisingus sprendimus, manau, padarai tokioje laisvoje, atsipalaidavusioje būsenoje, kada tu esi tiesiog su savimi ir tau nerūpi, ką liepia kiti ar bando daryti kažkokią įtaką – tu pats renkiesi, pats apsisprendi, tampi atsakingu už savo sprendimus ir pasitikinčiu savimi, tiki, kad tau viskas pavyks, nes tu pats išjautei tą sprendimą, žinai, kur tau toliau eiti... Ir tau sekasi, automatiškai sekasi.“ (1.4. interviu). | Buvimą su savimi įpraminančios tylos sąlygotas gebėjimas pačiam priimti teisingus gyvenimo sprendimus | |
| „Kiek aš per tuos 50 metų buvau susikausčiusi... (...) Dabar man labai paprasta, aš bet koki pašalinį žmogų galiu apsikabinti, nebėra tokio suvaržymo. 20 metų tarp tų žmonių, gerą širdiškumo, geranoriškumo, visai kitaip yra.“ (2.1. interviu). | Vidinio susikaustymo išnykimas bendraujant su kitais žmonėmis | |
| „Tai pasikeitimas gyvenimo taip ir įvyko, kad aš galiu bet koki žmogų apsikabinti, galiu nepažįstamą žmogų gatvėje apsikabinti, aš nebesu susigniauzusi, susigūžusi.“ (2.1. interviu). | | |

Gyvenimo kokybės pokyčiai informantų siejami ne tik su pačiu asmeniu, bet ir su jo aplinkos žmonėmis (žiūrėti 44 lentelę). Kalbėdami apie „artimųjų gyvenimo kokybės pokyčius“, tyrimo dalyviai išskiria savo asmeninį indėlį į šiuos procesus bei pasakoja apie pasiektą rezultatą (*Aš džiaugiuosi mano pasiekimais šeimoje: vaikai supranta apie sveiką gyvenseną, kas yra blaivūs vakarėliai, pasikeitė mano sesuo, pasikeitė mano tėvai, aibė*

draugų ir panašiai, 2.7. interviu).

„Asmeninio gyvenimo kokybės pokyčius“ tyrimo dalyviai sieja su įvairiomis transformacijomis, juntamomis skirtingose asmenybės dimensijose:

- fizinėje (miego kokybės pagerėjimas);
- psichinėje (*Pas mane nebėra nuotaikų kaitų, aš principu visą laiką laiminga. (...) Čia labai stipru yra, labai stipru, kai tu gali savo emocijas suvaldyti ir suvokti*, 2.6. interviu);
- socialinėje (*Man pasidarė įdomesnis gyvenimas, ta prasme, kad susidomėjau tuo dalyku. Man įdomios paskaitos, susibūrimai, susitikimai su tais žmonėmis tokiame judėjime... Man įdomiau pasidarė gyventi*, 2.1. interviu);
- dvasinėje (*Atsirado labai didelis aiškumas, kažkokios gyvenimo prasmės pasikeitimas*, 1.2. interviu).

44 lentelė. Kategorijos *Gyvenimo kokybės pokyčiai* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|--|
| „Aišku, tos praktikos tave pristabdo nuo to beprotiško tempo. Vis neišeina taip greitai bėgti, bet paskui nustembi, kad rezultate esi nuveikęs ir pasiekęs lygiai tą patį ir nebėgęs. Čia atradimas didžiulis.“ (1.5. interviu). | Jogos praktikų sąlygotas kasdienio gyvenimo tempo sulėtėjimas | GYVENIMO KOKYBĖS POKYČIAI |
| „Mano charakteris kitoks patapo. Jeigu anksčiau bijojau, tai dabar nieko nebijau. Nebijau netekti darbo, nebijau netekti namų – nieko nebijau. Tai tokį saugumą priduoja. Tu saugus, o tai labai svarbu žmogui. Vienas iš svarbiausių dalykų – saugumas.“ (1.6. interviu). | Baimių išnykimo sąlygotas saugumo jausmo atsiradimas | |
| „Kai pradedi praktiką su žiniomis taikyti gyvenime, aš manau, kad rezultatai yra kiti. Geresnė savijauta... amžius tą duoda - ramybę, užtikrinamumą, suvokimą, kad nereikalingas tas blaškymasis, kuris nieko neduoda, tik dar labiau išderinantis... kai žmogus subalansuotas. Paprasčiausiai harmonija įnešama į gyvenimą, o harmonija niekur nestringa, niekur nekliudo, netrukdo. Tada visur jautiesi kaip namuose. Visur gerai. Nėra problemų, streso. Tai yra savotiškas artėjimas prie laimės.“ (1.8. interviu). | Harmonijos, pasireiškiančios vidinė ramybe ir laimės siekimu, atsiradimas asmeniniame gyvenime | |
| „Joga susikaupti padėjo, miegas pagerėjo...“ (1.9. interviu). | Miego kokybės pagerėjimas | |
| „Man pasidarė įdomesnis gyvenimas, ta prasme, kad susidomėjau tuo dalyku. Man įdomios paskaitos, susibūrimai, susitikimai su tais žmonėmis tokiame judėjime... Man įdomiau pasidarė gyventi.“ (2.1. interviu). | Įdomesniu tapęs asmeninis gyvenimas | |
| „Pas mane atsirado daugiau džiaugsmo nei liūdesio, nors iš tikro, iš išorės (žiūrint) nėra kuo ten džiaugtis labai... Tokia būseną...“ (2.5. interviu). | Daugiau pasireiškiančio džiaugsmo asmeniniame gyvenime | |
| „Tasėjimas sveikos gyvensenos keliu viską pakeitė - tada tu tampi ramesnis, sveikesnis, laimingesnis, supranti, koks tavo gyvenimo tikslas ir panašiai.“ (2.7. interviu). | Pozityvūs asmeninio gyvenimo kokybės pokyčiai | |
| „Tai va, aš džiaugiuosi mano pastekimais šeimoje: vaikai supranta apie sveiką gyvenseną, kas yra blaivūs vakarėliai, pasikeitė mano sesuo, pasikeitė mano tėvai, aibė draugų ir panašiai. Matei, kaip jie gyveno anksčiau - pykosi, gėrė, baisios nelaimės, o dabar viskas daug smagiau, geriau.“ (2.7. interviu). | Pasikeitęs artimųjų asmeninis gyvenimas | |
| „Mano vyras metė rūkyti, metė gerti, nustojo valgyti mėšą. Jis tapo daug ramesnis vien dėl to...“ (2.7. interviu). | Pasikeitusi šeimos narių gyvenimo kokybė | |

ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYME: KOKYBINĖ ATVEJŲ ANALIZĖ

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|----------------------------------|
| „Nuotaika, emocijos... Pradėjau džiaugtis gyvenimu, tokiais paprastais dalykais, kuriuos kasdieniame gyvenime retai kas pastebime.“ (2.8. interviu). | Atsiradęs gebėjimas džiaugtis kasdieniu gyvenimu | GYVENIMO KOKYBĖS POKYČIAI |
| „Manau, aš truputį optimistiškesnis tapau, nuotaika dažniau tokia gera būna, į viską žiūriu iš tos pusės, kad viskas gerai bus. Anksčiau buvau „surūgęs“...“ (2.10. interviu). | Augantis asmeninis optimizmas | |
| „Negaliu sakyti, kad aš buvau labai nesveikas žmogus, tuo momentu, kai visa tai vyko, bet gyvenimo kokybė su atėjimu į kursą ženkliai pasikeitė.“ (1.2. interviu). | Gyvenimo meno kursų sąlygotas akivaizdus gyvenimo kokybės pasikeitimas | |
| „Atsirado labai didelis aiškumas, kažkokios gyvenimo prasmės pasikeitimas.“ (1.2. interviu). | Atsiradęs aiškumas pasikeitusioje gyvenimo prasmėje | |
| „Džiaugsmo labai daug atsirado, labai daug džiaugsmo, ir atsirado didelis noras dalintis tomis žiniomis.“ (1.2. interviu). | Atsiradęs gyvenimo džiaugsmas, pasireiškiantis noru dalintis turimomis žiniomis su kitais | |
| „Pas mane nebėra nuotaikų kaitų, aš principu visą laiką laiminga. Būna, kad negerai, bet čia pergyveni... Čia labai stipru yra, labai stipru, kai tu gali savo emocijas suvaldyti ir suvokti. Atsistoti į šoną ir stebėti, kas dabar vyksta ir kodėl taip vyksta. Visko būna, bet tu viską pergyveni daug lengviau. Visos gyvenimo krizės tapo nebe krizėmis. Tiesiog į jas pradėjai žiūrėti kitaip, absoliučiai visas.“ (2.6. interviu). | Nuotaikų kaitos eliminavimas, pasireiškiantis gebėjimu suvokti ir valdyti emocijas | |
| „Esu visai kitoks žmogus šiuo metu – kitaip matantis, kitaip regintis, jaučiantis. Manau, kad „Gyvenimo meno“ praktikos, meditacijos padėjo „nusiprausti“, padėjo apnuoginti tą žmogiškąją prigimtį. Ir jei man atrodė, kad nėra jokios vilties, kad kitas žingsnis – numirti ir jaučiau, kad kūnas visiškai buvo atsisakęs, tai viskas išgaravo.“ (1.10. interviu). | Žmogiškosios prigimties atskleidimas, pasireiškiantis noru gyventi | |
| „Baimių kažkokių neliko. Jeigu man anksčiau būtų kas pasakęs, kad nardysi, eisi kaip naras į gelmes, kur 20 metrų gyylis, tai būčiau pasukusi pirštą prie smilkinio. Dabar aš nardau, nebėra baimės.“ (1.6. interviu). | Nardymo baimės išnykimas | |

Kryptingas naujų veiklų pasirinkimas sveiką gyvenseną propaguojančiųjų siejamas su nuosavu verslu, pasirinkta specialybe ir savanoriška visuomenine veikla (žiūrėti 45 lentelę).

45 lentelė. Kategorijos *Kryptingas naujų veiklų pasirinkimas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|---|
| „Iš tikrųjų gyvenime atsitinka tam tikri dalykai neatsitiktinai, aš tuo šventai įsitikusi. Tradicinis verslas, kurį dariau 20 metų, manęs nebetenkino iš vidaus, aš jutau, kad mano vertybės, mano moralinės vertybės, visiškai nebeatitinka to, kas buvo tradiciniame versle. Kai tu samdai žmogų, ir žmogus tau dirba, ir moki ne tiek, kiek žmogus yra vertas, bet tiek, kiek tu gali mokėti, iš tikro man tai asmeniškai iš vidaus pradėjo trukdyti. Verslas, kuris atėjo pas mane į gyvenimą, kodėl aš jį vadinu netradiciniu, nes iš tikro jis turi visiškai netradicinį požiūrį. Tai yra partnerystės verslas, kai tu esi komandoje žmonių, kurie turi pagrindinį tikslą padėti tau būti sėkmingu, išmokinti tave šito verslo, kad galėtumei vėliau dirbti su savo komandos žmonėmis, savo verslo partneriais ir jiems padėti tapti sėkmingais, padėti jiems eiti tuo sėkmės keliu. Mūsų verslo esmė yra tokia, kad tik padėdamas kitam tapti sėkmingu, pats tapsi sėkmingu. Iš tikro apie tai, ką kalbu, daugeliui žmonių yra visiškai nesuprantama, nesuprantamas požiūris. Sakoma, ne lietuviška padėti kitam. Šis verslas yra ne lietuviškas, jis yra tarptautinis, atėjęs iš Amerikos, ir žmonės, kurie jį yra padarę, jie ir toliau mokina lyderystės, mokina suvokti kas tu esi, kas tu gali būti ir kaip tai pasiekti. Visa verslo esmė yra partnerystė ir pagalba vienas kitam. Tai mane asmeniškai šiandien labai tenkina, nes mano esamos dabartinės vertybės visiškai pilnai su tuo verslu susitapatina. (1.2. interviu). | Išitraukimas į naują asmenines vertybes atitinkantį verslą | KRYPTINGAS NAUJŲ VEIKLŲ PASIRINKIMAS |

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|---|
| „Dar galiu pasakyti, kad atsirado naujų siekių, tikslų, kurių anksčiau nebuvo... kaip pavyzdys: statyti, siekti savo verslo. Jeigu iki sveikos gyvensenos tiesiog buvo blokas, mano paties, ar nežinau iš kur, tai ne man ir tikrai nežinau, ar gali būti kažkas tokio, kad aš ir verslas, aplamai. Kaip sakiau, pirma, aš dabar laikau save verslininku ir tikiuosi, kad tai nėra vien tik žodžiai... yra ir veiksmo. Tai mano akimis yra geras pokytis, tai yra kažkas daugiau gyvenime negu buvo anksčiau.“ (1.3. interviu). | Naujos tikslingos veiklos, susijusios su nuosavo verslo kūrimu, atradimas | KRYPTINGAS NAUJŲ VEIKLŲ PASIRINKIMAS |
| „Mokiausi mokykloje, gimnazijoje, kada nusprendžiau, kad aš noriu kažką daryti su žmonėmis, kad juos pamokyti dėl tos sveikos gyvensenos. Dalintis tomis žiniomis, kurias įgijau savo patirtimi. Aš baigiau gimnaziją ir sugalvojau, kad man reikia studijuoti kažką, susijusio su sveika gyvensena, ne su medicina, bet būtent su sveika gyvensena. Pasirinkau kur studijuoti, kad kuo arčiau jūros būtų, kad galėčiau kuo daugiau būti su sveikuoliais. Dalyvauti visur. Jūroje nereikia žiemą eketės kirsti, nes ji neužšąla.“ (2.8. interviu). | Noro dalintis įgytomis sveikos gyvensenos žiniomis su kitais sąlygotas specialybės pasirinkimas | |
| „Prieš tai gyvenime man nebuvo tokio aspekto kaip tarnystė, arba pagalba žmonėms, na tiesiog, be atlygio. Nepažįstamiems, ne artimiesiems. Aš nekalbu apie tai, kad panešti močiutei krepšį ar užleisti vietą visuomeniniame transporte. Ne, kažkokia kryptinga pagalba, nepažįstamiems žmonėms, skiriant savo laiką, savo šeimos laiką, aukojant tam savo materialines lėšas, nes laikas irgi joms gali būti priskiriamas. Kažkam norint padėti, sudalyvauti kokiame labdaros renginyje, akcijoje kaip savanoris, tai aš turiu susitarti su darbdaviu, paimti laisvas dienas, atitinkamai sumažės mano atlygis už darbą. Sveika gyvensena kaip ir atveria tokį aspektą kaip tarnystė, pagalba kitiems, kad tai yra būtina kiekvienam žmogui. Manau, kad tai yra ir įsitikinimai žmogaus, kad tai yra reikalinga aplamai gyvenime.“ (1.3. interviu). | Įsitraukimas į visuomeninę savanorišką veiklą, siekiant padėti kitiems | |
| „Daug labdaringos, savanoriškos veiklos atsirado. Su vaikų dienos centrais pradėjau dirbti savanoriškai. Toks geras tas sveikas gyvenimas, kad nuoširdžiai norisi dalintis su kitais, kad kiti susivoktų savyje, kad galima gyventi geriau, kad ir toje pačioje Lietuvoje, kur visi skundžiasi, kad viskas blogai. Galima tikrai gyventi, nes gyvenimas priklauso nuo paties žmogaus, nuo jo požiūrio į gyvenimą.“ (2.9. interviu). | Įsitraukimas į savanorišką visuomeninę veiklą, siekiant keisti kitų žmonių požiūrį į gyvenimą | |
| „Pokyčiai dar būtų tokie, kad aš pati pradėjau vesti tokias programas savanoriškai, niekas man už tai nemoka... Ir dar toks atradimas buvo, kad yra labai malonu kažką daryti dėl kitų – čia irgi santykis, pasikeitęs su aplinka.“ (1.4. interviu). | Įsitraukimas į visuomeninę savanorišką veiklą atrandant vidinį pasitenkinimą | |

„Nuosavo verslo pasirinkimą“, tiriamųjų teigimu, sąlygojo dėl sveikos gyvensenos pasikeitusios asmeninės vertybės (*Tai mane asmeniškai šiandien labai tenkina, nes mano esamos dabartinės vertybės visiškai pilnai su tuo verslu susitapatina*, 1.2. interviu) bei pozityvesnis asmeninių gebėjimų vertinimas (*Dar galiu pasakyti, kad atsirado naujų siekių, tikslų, kurių anksčiau nebuvo... kaip pavyzdys: statyti, siekti savo verslo*, 1.3. interviu).

Sveika gyvensena, remiantis informantų patirtimi, įtakoja ir specialybės, studijų vietos pasirinkimą. Pasirinkimas argumentuojamas „noru dalintis sveikos gyvensenos žiniomis su kitais“ ir pragmatiškai apgalvota studijų vieta (*Pasirinkau kur studijuoti, kad kuo arčiau jūros būtų, kad galėčiau kuo daugiau būti su sveikuoliais. Dalyvauti visur. Jūroje nereikia žiemą eketės kirsti, nes ji neužšąla*, 2.8. interviu).

Ryškiu asmeninės gyvensenos pokyčių tiriamieji įvardija „įsitraukimą į visuomeninę savanorišką veiklą“. Tyrimo dalyviai pripažįsta, kad tai jiems buvo visiškai nauja veikla, atrasta sveikos gyvensenos dėka (*Prieš tai gyvenime man nebuvo tokio aspekto kaip tarnystė, arba pagalba žmonėms, na tiesiog, be atlygio. Sveika gyvensena kaip ir atveria tokį*

aspektą kaip tarnystė, pagalba kitiems, 1.3. interviu). Interviuojamieji pabrėžia savanoriškos veiklos kryptingumą, tęstinumą ir įvardija konkrečius jos pasirinkimo motyvus: sieki padėti kitiems, keisti šalia esančiųjų požiūrį į gyvenimą, vidinio pasitenkinimo atradimą.

Naujomis asmeninio vystymosi kryptimis respondentai įvardijo dvasinį mokymą(si) ir į laimę arba vidinę pilnatvę orientuotus gyvenimo siekius (žiūrėti 46 lentelę).

Informantų teigimu, „dvasinio mokymo(si) atradimas“ yra svarbus jų asmeninio gyvenimo pokytis, kurį sąlygojo pasirinktas sveikos gyvensenos kelias. Tyrimo dalyviai pripažįsta, kad iki sveikos gyvensenos jų asmeniniai siekiai skyrėsi nuo dabartinių, buvo susiję su materialiais dalykais. Dabartiniai jų gyvenimo tikslai yra orientuoti į laimę, kuri gali būti patiriama tik prasmingame santykiyje su kitais (*Po to, kai pasikeitė požiūris, tiesiog supranti, kad svarbiausia yra būti laimingam ir reikalingam. Jeigu tu būsi laimingas, bet nebūsi reikalingas, tokia ir ta laimė*, 2.8. interviu).

46 lentelė. Kategorijos *Naujų asmeninio vystymosi kryptių atradimas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|---|
| „Labai svarbus atradimas gyvenime įvyko, tiesiog manau, kad be sveikos gyvensenos irgi neįmanomas būtų dalykas, tai mano gyvenime atsirado dvasinis mokymas. Tai labai svarbus pasikeitimas.“ (1.3. interviu). | Sveikos gyvensenos sąlygotas dvasinio mokymo(si) asmeninis atradimas | NAUJŲ ASMENINIO VYSTYMO SI KRYPTIŲ ATRADIMAS |
| „Gyvenimo būdas pasikeitė, tikslai pasikeitė, siekiai. Dabar bandau atsiminti, ko aš siekiau būdama dar prieš... Galbūt, turėti daug pinigų, turtinai gyventi, tokį, kokią aplinką man sudarė gyvenimo būdą. Turtinai gyventi, būti laiminga, na net nežinojau, kas ta laimė yra, galvojau, kad materialiuose dalykuose ir yra ta laimė, o iš tikro tai ne. Po to, kai pasikeitė požiūris, tiesiog supranti, kad svarbiausia yra būti laimingam ir reikalingam. Jeigu tu būsi laimingas, bet nebūsi reikalingas, tokia ir ta laimė.“ (2.8. interviu). | Laimės suvokimo transformacijos sąlygoti nauji gyvenimo siekiai | |

Santykių su kitais žmonėmis pokyčius, tyrimo dalyvių teigimu, sąlygojo sveikos gyvensenos dėka įvykusios asmeninių požiūrių transformacijos, žalingų įpročių atsisakymas, dvasinio ugdymo(si) atradimas, mokymasis gyventi prasmingai bei susiformavęs gebėjimas valdyti stresus (žiūrėti 47 lentelę).

Informantai konstatuoja, kad pradėjus gyventi sveikai:

- iš naujo atsirenkami asmeninėje aplinkoje esantys žmonės, nes pasikeičia paties asmens poreikiai, įpročiai ir vertybės, o jų šalia esantieji dažnai nepripažįsta (*Gal liu drausiai pasakyti, kad visi seni draugai dingo iš gyvenimo, atsirado nauji, kurie irgi domisi sveika gyvensena, bendraminčiai. O seni nesuprato, kodėl negali išgert, kodėl mėsos nevalgai, kas su tavim negerai, nesveikas?*, 2.9. interviu);
- atsikračius stresų ir įtampų ar išmokus juos valdyti, nebelineka poreikio bartis su artimiausiais žmonėmis, t. y. pagerėja santykiai šeimoje.

Remiantis informantų patirtimi galima teigti, kad sveiką gyvenseną pasirinkusio asmens transformacijos keičia ir jo šeimos narių gyvenseną. Jei šalia esantis žmogus tokiems pokyčiams nesubrendęs, galimas interesų konfliktas (*Išsisprendė santykiai su mano vaikų tėvu. Mūsų gyvenimai pasuko skirtingais keliais. Tiesiog stebėjai viską iš šono, o žmogus*

nusprendė sukti kitu keliu, nes mano kelias jam atrodė netinkamas, 2.6. interviu). Apibūdinami santykių su kitais žmonėmis pokyčius tiriamieji teigia, kad bendravimas tapo „išgrynintas“, prasmingas (O kai pradėjau medituoti, taip kažkaip eiti į save giliau ir pažvelgti, su tuo išoriniu pasauliu pasidarė visai kitoks ryšys... bet būtent tas noras būti su žmonėmis ir pajautimas tame kažkokios prasmės, ir labai geras jausmas, 1.4. interviu).

47 lentelė. Kategorijos *Santykių su kitais žmonėmis pokyčiai* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|---|
| „Požiūris į gyvenimą pasikeitė, nes seniau atrodydavo, kad aplink visi yra blogi, visi nori tave įskaudinti, pinigų nori iš tavęs ir panašiai. O kai pasikeitė tas gyvenimas, atsirado begalinė ramybė viduje, santykiai pasitaisė su tėvais kardinaliai į gerąją pusę, su giminėmis, su aplinkiniais.“ (2.9. interviu). | Požiūrio į gyvenimą transformacijos sąlygoti geresni santykiai su kitais | SANTYKIŲ SU KITAIS ŽMONĖMIS POKYČIAI |
| „Aplinkos, kas liečia santykius su artimaisiais, taip galima pavadinti, kokybės pagerėjimas, arba kitaip pasakysiu – išgryninimas. Sveikas ir blaivus požiūris į gyvenimą davė suprasti, kas yra kas aplinkoje. Ne tai, kad aš ten padėjau tašką, bet man stipriai padėjo savo vietą šeimoje ir giminėje įtvirtinti tokią aiškią vietą, kas aš toks esu. Taip pat man patiko, nors tai nebuvo nei tikslas, pastebėjau, kad pasikeitė aplinka gyvenime. Turiu omenyje, kad, mano suvokimu, žmogus tą aplinką su savimi nešiojasi, kaip kažkokį kosmosą aplink save. Jeigu aiškiau pasakyti, tai yra mažiau nemalonių įvykių pradėjo atsirasti, o daugiau džiaugsmingų, malonių dalykų, staigmenų visokių malonių. Aplinka irgi kažkaip keitėsi, bent jau aš pradėjau tai stebėti, galbūt ji ir buvo ne tokia jau baisi.“ (1.3. interviu). | Sąmoningo požiūrio į gyvenimą sąlygotas santykių su asmeninės aplinkos žmonėmis pagerėjimas | |
| „Iki atsakymo žalingų įpročių, jeigu manęs paklaustų, kiek turiu draugų gyvenime, aš atsakyčiau, kad tiek ir tiek ten jų buvo. Kiti yra pažįstami, kiti yra tiesiog bendraminčiai. Kiti yra tiesiog giminaičiai. Tuo metu, kai aš atsisakiau, tiesiog atsisakiau, niekam stipriai to neskelbiau, nereikalavau savo giminaičių daryti to paties, gal tiesiog siūliau pamėginti kažką panašaus, bet didelės įtakos man nesinorėjo daryti, nebuvo tokio tikslo. Iš kitos pusės susidūriau, kad tie giminaičiai pradėjo mane įtakoti, kad aš neteisingai padariau atsisakydamas žalingų įpročių. To pasekoje įvyko įsitikinimų konfliktas ir iš 50 žmonių, kuriuos aš galėčiau įvardinti kaip artimieji, dabar liko tik 2. Tai toks išgryninimas. Dėl ko tie žmonės bendravo anksčiau su manimi, laikė mane artimuoju, kad tam tikras pokytis mano gyvenime, pakeitė mūsų santykius? Tik tarp manęs ir 2 žmonių santykiai nepasikeitė, kaip ir buvo. Tai aš vadinu išgryninimu. Supranti, kas yra kas.“ (1.3. interviu). | Žalingų įpročių atsisakymo sąlygotas santykių su asmeninės aplinkos žmonėmis išgryninimas | |
| „Esminis pokytis tas, kad labai pagerėjo bendravimas su žmonėmis ir su aplinka... Apskritai, atsirado tarsi kažkokia asmenybė, nebijojimas būti savimi. Esmė ne kažkokiuose pratimuose ar fiziniame lygmeny, bet tai yra apskritai, kas daro žmogų laimingu, ramiu, norinčiu prasmingai gyventi, padėti kitiems... Galėčiau iš tikrųjų vardinti kad ir tą pačią lietuvių liaudies išmintį, kokius nors Dievo įsakymų dešimt, visokius religinius mokymus arba kažkokius dvasinius dalykus – visa tai susiveda į vieną po tų visų kursų, ir tu pradedi tuo gyventi. Kaip mažo vaiko paklaustum, kas yra gerai, o kas yra blogai, atrodo, kad jie žino viską... O mes augdami pamirštame viską, bėsdami... Ir vėl tu tampi toks paprastas, atsirenki iškart tarp tų dalykų, kurie tau nereikalingi ir kurie tau yra reikalingi, kurie iš tikrųjų suteikia tau kažkokią laimę, pilnatvę gyvenime.“ (1.4. interviu). | Pagerėjęs santykis su kitais mokantis gyventi prasmingai | |

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|---|
| „Aš anksčiau stengdavauisi padėti save į šoną kur nors, kad nesimaišyti ir nekludyti, gal čia koks kompleksas iš vaikystės, kaip jaunesnės sesers, kad čia tu nereikalinga. Aš taip ir dėdavau save į šoną... O kai pradėjau medituoti, taip kažkaip eiti į save giliau ir pažvelgti, su tuo išoriniu pasauliu pasidarė visai kitoks ryšys... bet būtent tas noras būti su žmonėmis ir pajautimas tame kažkokios prasmės, ir labai geras jausmas.“ (1.4. interviu). | Meditacijos sąlygotas prasmės pajautimas buvime su kitais žmonėmis | SANTYKIŲ SU KITAIS ŽMONĖMIS POKYČIAI |
| „Labai gerai pasikeitė asmeninis gyvenimas, kaip ši sąvoka suprantama visuomenėje. Iki atėjimo į sveiką gyvenseną, buvau išsiskyręs... turėjau tokį statusą kaip išsiskyręs, ir ieškojimai kitos gyvenimo draugės, šeimos sukūrimo gyvenime, net negalima pasakyti, kad tai buvo. Na, noras buvo, buvo kažkokių pažinčių, bet nieko neįvykdavo. Aš likau tuo nepatenkintas, taip ir buvau vienas. Kai atsirado kitoks gyvenimas, ir aš manau, kad tai yra susiję, būtent domėjimasis dvasiniu savo gyvenimu, dvasine situacija visuomenėje, atsirado šalia manęs žmogus, kurį aš dabar vadinu savo žmona. Manau, kad tai yra stipriausias geras pokytis, ką man atnešė asmeniniame gyvenime.“ (1.3. interviu). | Dvasinio ugdymosi sąlygoti šeimyninio statuso pokyčiai | |
| „Pasikeitė aplinka, pasikeitė žmonės. Jei anksčiau mes bendravome su žmonėmis, kuriems reikėjo alkoholio, kurie tik išgėrę gali atskleisti savo širdį ir dėti savo „dūšią“ ant lėkštės, tai dabar to tiesiog visiškai nebereikia.“ (1.10. interviu). | Sveikos gyvensenos įpročių sąlygotas asmeninės aplinkos žmonių pasirinkimas | |
| „Viskas kardinaliai pasikeitė, nes buvo tikrai sunku išlikti sveikuoliu senoje aplinkoje. Galiu drąsiai pasakyti, kad visi seni draugai dingo iš gyvenimo, atsirado nauji, kurie irgi domisi sveika gyvensena, bendraminčiai. O seni nesuprato, kodėl negali išgerti, kodėl mėsos nevalgai, kas su tavim negerai, nesveikas?“ (2.9. interviu). | | |
| „Išsprendė santykiai su mano vaikų tėvu. Mūsų gyvenimai pasuko skirtingais keliais. Tiesiog stebėjai viską iš šono, o žmogus nusprendė sukti kitu keliu, nes mano kelias jam atrodė netinkamas. Išsprendė taip, kad žmogų tiesiog stebi su meile, tiesiog taip yra, ir tu nieko pakeist negali. Žmogus pasirenka kitą gyvenimo būdą, bet tu be pykčio tai darai, su kitu žmogumi lieki draugais. Taip ramiai priimi tą situaciją...“ (2.6. interviu). | Be pykčio šeimoje išsprendė santykiai su vyru | |
| „Santykiai su tėvais pradėjo keistis. Kai atsipalaiduoji, atsikratai stresų, įtampų, pamatai, kad gyvenimas yra ir spalvotas, ne vien juoda ir pilka.“ (2.8. interviu). | Gebėjimo valdyti stresus sąlygoti santykių su tėvais pokyčiai | |
| „Pirmiausia, susitvarkė santykiai su vyru, nebesipyksta-me...“ (2.7. interviu). | Teigiamai pasikeitė santykiai šeimoje | |

Sveikos gyvensenos sąlygotą **savęs valdymą** informantai sieja su savigydos taikymu (žiūrėti 48 lentelę). „Savęs valdymas savigydoje“ tyrimo dalyviams atsiskleidžia įgijus reikalingų žinių (*Taip pat išmokau, kaip pačiam sau pagelbėti nuo nesunkių negalavimų, be medicinos darbuotojų pagalbos. Kaip pavyzdys: galvos skausmas, galiu pats sau neutralizuoti jį be kažkokių didelių pastangų ir be kažkokių priemonių*, 1.3. interviu). „Savęs valdymas savigydoje“ taip pat pasireiškia prisiimant kūno kontrolę „į savo rankas“ (*Aš turėjau keletą ligų, kurias gydyti gydytojai bandė įvairiais vaistais, hormonais, bet aš hormonų tikrai negėriau, pati paėmiau kūno kontrolę ir išgydžiau... Nors gydytojai sakė, jog gydžiausi viduramžių metodais, bet aš išsigydžiau per tris mėnesius*, 2.7. interviu).

48 lentelė. Kategorijos *Savęs valdymas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|----------------|
| „Taip pat išmokau, kaip pačiam sau pagelbėti nuo nesunkių negalavimų, be medicinos darbuotojų pagalbos. Kaip pavyzdys: galvos skausmas, galiu pats sau neutralizuoti jį be kažkokių didelių pastangų ir be kažkokių priemonių.“ (1.3. interviu). | Atsiradusios žinios apie nesunkių kūno negalavimų savigydą | SAVĖS VALDYMAS |
| „Kitas dalykas, kad išmokau nepulti į paniką susirgus vaikams... Žinau, kaip pagydyti... mano vaikai patys moka gydytis. Nereikia pulti į paniką ir važiuoti iškart į poliklinikas. Mes į poliklinikas važiuojame tik pasiimti pažymų mokyklai jau kokius penkerius metus. Būna, kad koks grybelis, kažkur pasikonsultuoji, pasinaudoji ta chemija, tiktai kažkokį tepalą nusiperki, nusiperki pleistrų.“ (2.7. interviu). | Igytos savigydos taikymo žinios | |
| „Aš turėjau keletą ligų, kurias gydyti gydytojai bandė įvairiais vaistais, hormonais, bet aš hormonų tikrai negėria, pati paėmiau kūno kontrolę ir išgydžiau... Nors gydytojai sakė, jog gydžiausi viduramžių metodais, bet aš išsigydžiau per tris mėnesius. O per penkerius metus gydytojai manęs neišgydė...“ (2.7. interviu). | Prisiimta kūno kontrolė taikant savigydą | |

Atsiradusi **savirefleksija** tyrimo dalyvių patirtyje pasireiškia: a) stebint save ir aplinką bei b) bendraujant su kitais žmonėmis (žiūrėti 49 lentelę). Jei vienu atveju tik teigiama (kognityvus lygmuo), kad *atsirado stebėjimas savęs, aplinkos* (1.2. interviu), tai aptardami savirefleksiją santykiuose su kitais tyrimo dalyviai pateikia ne tik jos pasitelkimo būdus, bet ir poveikį asmens elgsenos kaitai (*O dabar taip pradėdu po truputį analizuoti, taip ramesnis darausi iš karto emociškai... Ir aš taip pradėjau žiūrėti ir aš galvoju, kaip aš elgčiausi toje situacijoje, kame problema sužinai ir galvoji, kaip aš elgčiausi*, 1.9. interviu).

49 lentelė. Kategorijos *Savirefleksija* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|----------------|
| „Atsirado stebėjimas savęs, aplinkos.“ (1.2. interviu). | Savęs bei aplinkos stebėjimas | SAVIREFLEKSIJA |
| „Aš anksčiau nepriimdavau kitos nuomonės arba net nesuprasdavau, kodėl žmogus galėjo taip sakyti, net nepagalvodavau... O dabar taip pradėdu po truputį analizuoti, taip ramesnis darausi iš karto emociškai, galvoju, kodėl jis čia taip šaukia arba kodėl jis toks čia linksmas, kodėl jis taip tokioje situacijoje elgiasi. Ir aš taip pradėjau žiūrėti ir aš galvoju, kaip aš elgčiausi toje situacijoje, kame problema sužinai ir galvoji, kaip aš elgčiausi.“ (1.9. interviu). | (Savi)analizės atsiradimas santykiuose su kitais | |
| „Anksčiau būdavau kaip užsuktas, irgi kažkas paklausia ko, tai kalbu, kalbu, kalbu, kitą pertraukiu, o dabar taip kažkaip... Na nežinau, aišku, nesu tobulas, bet jau dabar pradėjau save matyti... Kalba, tai geriau iš tikrųjų patylėti, ten nešnekėti per daug, bet paklausti, ką žmonės kalba ir ten jau kalbėti tik tada, kada jau tikrai reikia.“ (1.9. interviu). | Savistabos atsiradimas bendraujant su kitais žmonėmis | |

Visas **sveikatos pokyčių** kategorijos turinyje aptinkamas transformacijas galima priskirti fizinės ir psichinės sveikatos dimensijoms (žiūrėti 50 lentelę). Minėdami „fizinės sveikatos pokyčius“ informantai nurodo konkrečius negalavimus, kuriuos jiems pavyko įveikti pradėjus gyventi sveikai (ūminiai susirgimai, peršalimo ligos, regėjimo, kraujotakos, odos problemos, mastopatija ir kt.), bei įvardija būdus ir priemones, pasitelktus sveikatinantis (kvėpavimo pratimai, sveikatai kenkiančių įpročių atsisakymas, tam tikrų produktų nevartojimas ir kt.).

50 lentelė. Kategorijos *Sveikatos pokyčiai* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|-------------------------------|
| „Čia gal konkrečiai „Gyvenimo meno“ programų pasekmė, nes jie naudoja labai daug kvėpavimo pratimų, viskas, kas žmoguje susiję su kvėpavimu yra toks pokytis į geresnę savijautą: kraujotaka, širdis, atsparumas fiziniam krūviui. Viskas pagerėja šitoje vietoje. Protinė veikla, kadangi irgi yra susijusi su kvėpavimu. Emocijų valdymas, tokie dalykai į gerą pusę pasikeitė.“ (1.3. interviu). | Pozityvūs su kvėpavimu susijusių fiziologinių funkcijų bei psichoemocinės būsenos pokyčiai | SVEIKATOS POKYČIAI |
| „Nuolat peršalimo ligomis sirgdavau... (...) Buvo atsiradę mastopatijos pirmieji požymiai. Visa tai dingo pradėjus eiti į <i>Gyvenimo meno</i> kursų ir išmokus tų kvėpavimo pratimų, kuriuos man pasiūlė išmokyti.“ (1.2. interviu). | Fizinių negalavimų išnykimas taisyklingai kvėpuojant | |
| „Akivaizdus sveikatos pagerėjimas... tokiu supratimu, kas buvo iki to, kai išvaizdavau, kas tai yra sveikata, tai iš to požiūrio taško, akivaizdus pagerėjimas buvo į gerą pusę fizine ir psichine prasme.“ (1.3. interviu). | Akivaizdus fizinės ir psichinės sveikatos pagerėjimas | |
| „Regėjimas tiesiog pagerėjo. Galima sakyti, kad anksčiau buvo palaikomi veiksniai, kurie blogina tą regėjimą. Kai jų atsikračiau, atėjo toks regėjimas, kuris man ir priklausė. Bet palyginus su gyvenimu iki sveikos gyvensenos, tiesiog pagerėjo regėjimas.“ (1.3. interviu). | Regėjimo pagerėjimas atsisakius kenkiančių įpročių | |
| „Išnyko problemos su fizine sveikata. Jeigu anksčiau būdavo kažkokių susirgimų ūminių, besikartojančių kasmet, tai dabar nebėra daug metų. Ir aš manau, kad tai yra tiesiogiai susiję su sveika gyvensena.“ (1.3. interviu). | Fizinės sveikatos pagerėjimas, pasireiškiantis besikartojančių ūminių susirgimų išnykimu | |
| „Turiu beveik 50 metų, man neskauda širdies, nėra aritmijos, neskauda galvos, virškinimo sistema normaliai funkcionuoja, su kaulų raumenų sistema viskas tvarkoje, neturiu viršsvorio ir pan. ... čia kalbant apie kūną.“ (1.10. interviu). | Geresnė fizinė sveikata | |
| „Tie pokyčiai kažkokie, kad mes nesergam, nėra problemų dėl ligų, peršalimo ypatingai.“ (2.7. interviu). | | |
| „Tikrai bendravau su gydytojais daugiau, iki to. Per tą 20 metų dabar labai mažai bendrauju su gydytojais, ta prasme, dėl problemų kažkokių. O tada man buvo ligų prirašyta visokiausių ir vaistų, vaistus rankinuke nešiojaisi. Dabar ne tai, kad rankinuke, bet ir namuose vaistų beveik nėra. Nėra poreikio.“ (2.1. interviu). | Fizinių negalavimų sumažėjimas | |
| „22 metų būnant man irgi kojas atėmė, nebegalėjau nei atsitipti, nei atsistoti, nei dorai paeiti... Prognozės buvo tokios, kad kibiro nepaneši, ar nepaeisi, bet aš ir maratonus bėgau su 100 kilogramų (sverdamas 100 kilogramų) kažkada po to, kai (...) suteikė man daug žinių...“ (2.3. interviu). | Fizinių negalavimų išsigydymas | |
| „Oda pradėjo tvarkytis, kai atsisakiau pieno produktų. Pradėjau domėtis. Pradėjau skaityti netradicinės medicinos literatūrą, supratau, kad aš blogai darau. Supratau, kad aš bandau pašalinti pasekmę, dėl tų spuogų, o ne priežastį. Pradėjau daryti organizmo valymus - žarnyno, kepenų, visokius maisto produktus atsirinkti, pradėjau tokius bandymus ant savęs daryti. Nevartojau pieno produktų, iš karto susitvarkė oda. Pastebėjau, kad tai veikia. Galvojau, kad tuos metus, kuriuos kišdavau pinigų, dirbdavau tam, ir jokie rezultatai, o dabar per 2 – 3 metus viską susitvarkiau.“ (2.8. interviu). | Pieno produktų atsisakymo sąlygotas odos problemų išnykimas | |
| „Pagrindinis pokytis – vidinis pokytis. Pradėjau daug aiškiau viską suvokti, protas tapo daug sodresnis, dingo visos depresinės nuotaikos...“ (2.9. interviu). | Atsiradusio proto aiškumo sąlygotas depresinių nuotaikų išnykimas | |
| Labai didelės įtampos būdavo, tiesiog nervinės tokios įtampos... Visa tai dingo pradėjus eiti į <i>Gyvenimo meno</i> kursų ir išmokus tų kvėpavimo pratimų, kuriuos man pasiūlė išmokyti.“ (1.2. interviu). | Nervinių įtampų išnykimas taisyklingai kvėpuojant | |

Tyrimo dalyviai pripažįsta, kad iki gyvenosenos kaitos įvairių fizinių negalavimų turėjo daugiau (*Tikrai bendravau su gydytojais daugiau, iki to. Per tą 20 metų dabar labai mažai bendrauju su gydytojais, ta prasme, dėl problemų kažkokių*, 2.1. interviu), todėl pozityviai vertina dabartinę savo fizinę būklę, pasitelkdami atitinkamus jos įvertinimo rodiklius (*Turiu beveik 50 metų, man neskauda širdies, nėra aritmijos, neskauda galvos, virškinimo sistema normaliai funkcionuoja, su kaulų raumenų sistema viskas tvarkoje, neturiu viršsvorio ir pan. ... čia kalbant apie kūną*, 1.10. interviu).

Interviu dalyvių paminėti psichinės sveikatos pokyčiai siejami su emocijų valdymu, nervinių įtampų ir depresinių nuotaikų išnykimu (*Pagrindinis pokytis – vidinis pokytis. Pradėjau daug aiškiau viską suvokti, protas tapo daug sodresnis, dingo visos depresinės nuotaikos...*, 2.9. interviu).

4.2.2. Asmens apsisprendimą sveikai gyvenenai įtakojantys veiksniai

Rezultatų analizė siejama su tyrimo klausimu: *kaip pasireiškia asmens apsisprendimas gyventi sveikai?* Šis tyrimo klausimas atskleidžiamas temoje *Veiksniai, padarę įtaką apsisprendimui gyventi sveikai*, apimančioje šešias kategorijas (žiūrėti 1 priedą): a) *asmeninio gyvenimo krizės*, b) *apsisprendimas sveikai gyvenenai*, c) *šeimoje sukaupta sveikos gyvenosenos patirtis*, d) *tikslinių žinių poreikis*, e) *vidinė motyvacija asmeninei kaitai*, f) *vidinė motyvacija sveikatinimuisi*.

Asmeninio gyvenimo krizes, paskatinusias pradėti gyventi sveikai, interviu dalyviai sieja ne tik su pasiektu asmeninio gyvenimo „dugnu“, bet ir su įtemptais bei destruktiviais santykiais šeimoje (žiūrėti 51 lentelę).

Informantai išreiškia nuomonę, kad kiekvienas asmuo gyvenimo „dugną“ gali suvokti skirtingai, tačiau asmenybės saviugdos kontekste visais atvejais jis įgauna aišką paskirtį, tapdamas asmeninės kaitos atskaitos tašku (*Aš tuo pradėjau domėtis, kai pasiekiau savo dugną. Kiekvienas žmogus turi savo dugną, nuo kurio mes atsispiriame ir turime galimybę eiti aukštyn, kitu keliu*, 2.6. interviu).

Tyrimo dalyviai pastebi, kad tokiose situacijose, kada „viskas pradeda griūti“, svarbus vaidmuo tenka kitiems asmenims, galintiems suteikti kitokio gyvenimo kryptį bei išoriškai motyvuoti asmeninei kaitai (*Mano sesuo mane paskatino, ji buvo pavyzdys... Ir kai pas mane pradėjo viskas griūti, tada sakiau: „gerai, aš pabandysiu“*, 2.6. interviu).

Kalbėdami apie įtemptus ar destruktivius santykius šeimoje, interviu dalyviai įvardija tokiose situacijose iškilusias problemas bei jų sprendimo būdus kaip stimulą pasukti tikslinių paieškų kryptimi ir galimybę išgyventi asmenines transformacijas. Sveikos gyvenosenos pasirinkimą minimose situacijose lemia asmens „noras sąmoningai suvokti susidariusių problemų priežastis“ bei „rasti konstruktyvius atsakymus“ (*Po to mano šeimoje santykiai su vyru buvo labai prasti. Aš pradėjau skaityti įvairias knygas, kurios man padėjo suvokti santykių priežastis, kodėl taip vyksta, ką reikia daryti, kad vyktų kitaip*, 2.7. interviu).

51 lentelė. Kategorijos *Asmeninio gyvenimo krizės* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|---|
| „Mano sesuo mane paskatino, ji buvo pavyzdys, aš tam labai priešinausi, sakiau „ko tu man čia aiškini? Aš susitvarkysiu ir be tavo reikalų“. Ir ji taip kantriai, kantriai, aš ją įžeidinėjau, visko buvo. Ji sakydavo, kad pasidomėčiau... Ir kai pas mane pradėjo viskas griūti, tada sakiau: „gerai, aš pabandyčiau“. Aš tuo pradėjau domėtis, kai pasiekiau savo dugną. Kiekvienas žmogus turi savo dugną, nuo kurio mes atsispiriame ir turime galimybę eiti aukštin, kitu keliu. Aš tą savo dugną pasiekiau pakankamai anksti, dvidešimt devynerių metų, ir aš tuo labai džiaugiuosi... mane paskatino sesuo.“ (2.6. interviu). | Susidomėjimas sveika gyvensena įvykus asmeninio gyvenimo krizei | <p style="text-align: center;">ASMENINIO GYVENIMO KRIZĖS</p> |
| „Po to mano šeimoje santykiai su vyru buvo labai prasti... Aš pradėjau skaityti įvairias knygas, kurios man padėjo suvokti santykių priežastis, kodėl taip vyksta, ką reikia daryti, kad vyktų kitaip, pradėjau taikyti daug ką, pamačiau, kad veikia. Tiesiog veikia, visa tai, ką tu darai, veikia. Nustojau vartoti alkoholį, nustojau vartoti mėsą, pradėjau daugiau domėtis viskuo. Tai tapo gyvenimo būdu.“ (2.7. interviu). | Šeimoje pašlijusių santykių su vyru sąlygotas poreikis sveikai gyvensenai | |
| „Praktikas aš pradėjau daryti, kai išsiskyriau. Vieni ieško kitos poros, kiti puola į darbą. Aš, kaip vyras, puoliau į darbą. Puoliau į darbą, bet atėjo toks momentas, kai nuėjau iki liepto galo, tikriausiai, kai suvokiau beprasmybę to darbo, kam tu tai darai... Pinigai, pinigai... Aš supratau, kad pinigai nėra svarbūs, tokią tuštumą pajutau, absoliučią tuštumą. Aš ir skyriausi ne dėl to, kad „susikapojome kirvukais“, - man tiesiog reikėjo atsakymo. Kažką dariau ne taip, o situacija buvo prasta: abu mus tai žiauriai veikė, vaikus tai veikė. Čia jau reikėjo ieškoti atsakymo. Bet iš pradžių pasinėriau į darbą, maniau, kad tai truputį nukreips mane, pasinersiu į darbą, aš jį išmanau, man jis patinka ir, kaip sakant, aš iš tų laimingųjų, kuriems jų darbas patinka. Gaudavau už tai pinigus, tai man čia buvo išvis super. Retas atvejis, bet jis mane veikė. Bet vis vien ateini į liepto galą, jei pinigus pastatai į tikslą, jis pasidaro tuščias. Tu pavargsti nuo to ir tada pradėdi ieškoti, ko tau dar reikia, kaip, kas, kur, kam. Tiesiog reikėjo šiek tiek „nukrauti“ smegenis, o tų nukrovimų yra visokių: merginos, alkoholis, rūkymas ir t.t. Svarbu tas pabėgimas, taip? Arba į keliones, arba ekstremaliūs dalykai, pavyzdžiui, „Aitvarą“ man siūlė. Tu kažko ieškai, o tuos ieškojimus nori suvokti būdamas blaivas, sveiko proto, „nenusikalęs“... Tiesiog suvokti ir sau užduoti klausimą.“ (1.5. interviu). | Šeimos skyrybų įtakotas poreikis pašalinti susikauptus įtampas | |

Atvirumas patyrimui tyrimo dalyvių pasisakymuose išreiškiamas kaip smalsumo sąlygotas dalyvavimas sveikuolių klubo veiklose (žiūrėti 52 lentelę).

Dalyvauti sveikuolių klubo organizuojamose veiklose, informantų teigimu, juos paskatino poreikis užsiimti aktyvia veikla bei noras išbandyti save gyvenant sveikai (*Man trūko veiksmo. Kai sužinojau, kad yra tam tikra grupelė, būna užsiėmimai... ir tiesiog išbandžiau. Aš norėjau išbandyti save, visi sakė, kad ten daro taip ar taip*, 2.4. interviu). Interviu dalyvių tvirtinimu, būtent dalyvavimas neformaliose nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdymo veiklose juos paskatino galutinai apsispręsti dėl sveikos gyvensenos (*Aš susiradau, nuvažiavau į tą ruonių šventę ir pasikabinau*, 2.8. interviu).

52 lentelė. Kategorijos *Atvirumas patyrimui* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|--------------------------------|
| „Man trūko veiksmo. Kai sužinojau, kad yra tam tikra grupelė, būna užsiėmimai... ir tiesiog išbandžiau. Aš norėjau išbandyti save, visi sakė, kad ten daro taip ar taip. Man buvo įdomu pasižiūrėti, kaip ten kas vyksta. Ten būdavo paskaitos, šeštadieniais ateidavome, gana daug užsiėmimų būdavo.“ (2.4. interviu). | Smalsumo sąlygotas dalyvavimas sveikuolių klubo veiklose | ATVIRUMAS PATYRIMUI |
| „Prieš tai, dar būdama 12 klasėje, aš tiesiog kažkaip internete ar draugė papasakojo, kad yra tokie žmonės, kurie žiemą maudosi jūroje, o man tokio azarto, adrenalino reikia. Aš susiradau, nuvažiauvau į tą ruonių šventę ir pasikabinau.“ (2.8. interviu). | | |

Šeimoje sukauptos sveikos gyvensenos patirties turinyje aptinkamos žinios, įpročiai ir tradicijos, įtakojusios tyrimo dalyvių apsisprendimą gyventi sveikai (žiūrėti 53 lentelę).

Informantai teigia, kad jau šeimoje buvo tam tikros sveikos gyvensenos tradicijos, ir pateikia konkrečius pavyzdžius, kokios konkrečiai patirties ir žinių jie įgijo:

- apie vaistinius augalus ir jų paskirtį (*Aš visai vaikystėje gavau kažkokių žinių apie žoleles, kurias mes rinkdavome: čiobrelius, liepžiedžius, uogas. Nuo ko, kaip, kas ir panašiai*, 2.7. interviu),
- apie vegetarinę mitybą (*Jau tada, kai buvau 10, 12 metų, pas mus namuose buvo tokie dalykai kaip vegetarinė mityba*, 1.1. interviu).

Ši įgyta patirtis, tyrimo dalyvių nuomone, ir galėjo nulemti vėlesniame gyvenimo etape jų apsisprendimą gyventi sveikai (*Man atrodo, kad visi tie dalykai yra iš šeimos*, 2.5. interviu; *Nuo to tikriausiai viskas ir prasidėjo*, 1.1. interviu)

53 lentelė. Kategorijos *Šeimoje sukaupta sveikos gyvensenos patirtis* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|---|
| „Turiu vyresnius sesę ir brolių. Jie važinėjo į žiemą vykstančias sveikuolių stovyklas, kai aš dar visai buvau vaikas, tai jie važinėjo, ir sesuo darydavo vegetarinį maistą namuose. Jau tada, kai buvau 10, 12 metų, pas mus namuose buvo tokie dalykai kaip vegetarinė mityba. Nuo to tikriausiai viskas ir prasidėjo.“ (1.1. interviu). | Šeimos narių dalyvavimo sveikuolių stovyklose sąlygotos mitybos tradicijos šeimoje | ŠEIMOJE SUKAUPTA SVEIKOS GYVENSENOS PATIRTIS |
| „Aš sveikai gyvenau, kiek save prisimenu. Mano mama yra iš kaimo, iš Sibiro. Man atrodo, kad visi tie dalykai yra iš šeimos.“ (2.5. interviu). | Šeimoje susiformavę sveikos gyvensenos įpročiai | |
| „Aš augau, daug laiko praleidau su močiute, prosenele, kurios niekada nevaikščiodavo pas gydytojus. Mano prosenelė net sloga turbūt nėra sirgusi... Aš visai vaikystėje gavau kažkokių žinių apie žoleles, kurias mes rinkdavome: čiobrelius, liepžiedžius, uogas. Nuo ko, kaip, kas ir panašiai.“ (2.7. interviu). | Močiutės ir prosenelės perduota patirtis | |

Tikslinių žinių poreikį, turėjusį įtakos apsisprendimui gyventi sveikai, tyrimo dalyvių teigimu, suformavo: a) vaikų dažnas sirgimas, b) pasirinkta studijų kryptis bei c) gyvenimo prasmės paieškų metu sukauptos žinios (žiūrėti 54 lentelę).

Kalbėdami apie vaikų dažną sirgimą, informantai savo pasisakymuose išskiria peršalimo ligas bei asmeninę neigiamą nuostatą dėl gydymo antibiotikais. Antibiotikų ir kitų cheminių vaistų nepripažinimą sąlygojo šeimos perduota patirtis, nes *tėvai su seneliais niekada*

jų (antibiotikų) neduodavo; visą laiką gydydavomės arbatomis, ir nebuvo jokių vaistų (2.7. interviu). Minimi veiksniai paskatino domėjimąsi natūraliais gydymo(si) būdais bei jų taikymu praktikoje (*Aš pradėjau daugiau domėtis, neduoti tų antibiotikų, pati gydyti savo vaikus arbatomis, vandeniu, grūdinimu ir taip toliau. Aš pamačiau, kad veikia*, 2.7. interviu).

Kitas tikslinių žinių poreikiui įtakos turėjęs veiksnys – mokymosi ir studijų metu įgytos žinios apie sveikatą ir ligas, kurios *atskleidė tą visą vaizdą, kaip iš tikro yra, kad kiek realiai yra žmonių ligų, kaip manipuliuoja tais visais dalykais, tomis diagramomis, kad reikia šitaip prižiūrėti savo kūną...* (2.10. interviu). Šios žinios suteikė kryptį tolimesnėms tikslinių žinių paieškoms bei paskatino rūpintis asmenine sveikata.

Tyrimo dalyviai kalba apie tai, kad sveika gyvensena buvo „atrasta“ ieškant atsakymų į amžinus gyvenimo prasmės klausimus. Jei minimus ieškojimus informantai labiau sieja su įvairios literatūros studijavimu, tai sveiką gyvenseną jie supranta kaip tinkamą būdą žinioms įprasminti asmeninėje praktikoje.

54 lentelė. Kategorijos Tikslinių žinių poreikis turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|--------------------------|
| „Kitas etapas yra, kad aš pradėjau savo vaikus auginti, ir jie be proto dažnai sirgdavo peršalimo ligomis. Gydytojai išrašinėdavo antibiotikus, o man tėvai su seneliais niekada jų neduodavo. Visą laiką gydydavomės arbatomis, ir nebuvo jokių vaistų. Aš pradėjau daugiau domėtis, neduoti tų antibiotikų, pati gydyti savo vaikus arbatomis, vandeniu, grūdinimu ir taip toliau. Aš pamačiau, kad veikia.“ (2.7. interviu). | Vaikų dažno sirgimo peršalimo ligomis sąlygotas poreikis domėtis natūraliomis gydymo priemonėmis | TIKSLINIŲ ŽINIŲ POREIKIS |
| „Mokslai. Dėstytojai... Dar kai įstojau mokytis, į tą savo specialybę, tada po truputį, po truputį atskleidė tą visą vaizdą kaip iš tikro yra, kad kiek realiai yra žmonių ligų, kaip manipuliuoja tais visais dalykais, tomis diagramomis, kad reikia šitaip prižiūrėti savo kūną... Įvairius tokius dalykus... tada pradėjau gilintis į įvairius dalykus ir po truputį užsisuko tas ratas, kad ir tas, ir tas, ir tas įdomiai atrodo. Kažko tai ieškoti ir tiek. Pradėjau vis labiau domėtis apie tą sveikatą. Man didžiausią įtaką padarė jau kai įstojau, gal pirmame ar antrame kurse. Daugiau pradėjau domėtis, nes visi darbai, kuriuos rašyti turi, turi įsigilinti į juos, apie ką tu ten rašai, nes iki tol, man visiškai nerūpėjo. Aš sportavau, man ten: „ai, kaip bus taip, taip gerai, kai susirgsiu tada ir galvosiu, kas čia kaip“. Kai kažkas atsitiks, nueisiu pas daktarus, duos kokią tabletikę, bus gerai. Bet kažkokiu būdu supratau, kad ne išeitis tai yra.“ (2.10. interviu). | Studijų metu susiformavęs poreikis gilinti sveikos gyvensenos žinias | |
| „Ko gero, tai ilgamečio gyvenimo prasmės ieškojimas. Gyvenime daug ko teko: studijuoti, gilintis į kažką, vis norėjosi kažkokio atsakymo, kaip reikėtų gyventi ir kam to reikia iš viso. Ar reikia, ar nereikia? Ar galima bet kaip gyventi? Kas ieško – tas randa. Veda ten, kur užpildomos spragos, kurių trūksta, kad galėtum susidaryti pilną pasaulėžiūrą, supratimą apie gyvenimą, kaip reikia gyventi ir dėl ko reikia gyventi. Po truputį, tai atvedė nuo teorijų studijavimo iki praktikos...“ (1.8. interviu). | Ilgamečio gyvenimo prasmės ieškojimo metu sukauptos žinios | |

Tyrimo dalyvavusiųjų **vidinę motyvaciją asmeninei kaitai** sąlygojo tokie veiksniai, kaip: a) ankstesnė gyvensena, b) asmeninės bei artimųjų patirties stebėjimas, c) negalėjimas „priimti savęs tokio, koks esi“, d) įtemptas darbas (žiūrėti 55 lentelę).

Ankstesnę asmeninę gyvenseną informantai sieja su negatyviais reiškiniais bei neigiamais kasdienės realybės atspalviais (*Kai atsiranda visokios blogos mintys, gyvenimas griūna, su vyru nesiseka, viskas yra negerai, tu į darbą ateini tokia numirus, atrodo, dirbi, bet viskas taip slysta, slysta. Psichologiškai, emocionaliai žmogus taip išsekęs*, 2.6. interviu). Informantai pripažįsta, kad jiems patiems tokia gyvensena nebuvo „prie širdies“, bei įvardija vidinės motyvacijos asmeninei kaitai indikatorių – vidinį pojūtį, kad šitas pasirinktas kelias

veda į asmeninę pražūtį tiek sveikatos, tiek apskritai žmogiškosios egzistencijos prasme.

Tyrimo dalyviai teigia, kad refleksyviai stebint asmeninę bei artimųjų patirtis, susiformavo suvokimas, jog tam tikri dalykai, pavyzdžiui, žalingi įpročiai, kenkia gyvenimo kokybei, todėl atsirado vidinis pojūtis, jog gyvenime „kažką ne taip daro“. Anksčiau minėti suvokimas bei vidinis pojūtis padėjo jiems priimti autonomišką sprendimą dėl asmeninės kaitos (*kad aš turiu keisti gyvenimą, kažko atsisakyti, kažkokių naujų taisyklių įvesti, pervertinti vertybes, savo įsitikimus, kai kurių atsisakyti, kai kuriuos naujus sukurti arba priimti, kurie nebuvo mano įsitikimai, bet dabar yra...*, 1.3. interviu).

Greta ankstesnės gyvensenos ir „asmeninės bei artimųjų patirties stebėjimo“ informantai išskiria kitus vidinę motyvaciją asmeninei kaitai sąlygojusius vidinį („negalėjimas priimti savęs tokio, koks esi“) bei išorinį (įtemptas darbas) veiksnius. „Negalėjimas priimti savęs tokio, koks esi“ atskleidžiamas spontaniškai kilusio įvykio kontekste (*Aš deduosi tuos cepelinus, ir jis (brolis) pažiūri į mane ir sako: „Tu tikrai galvoji, kad tau reikėtų juos valgyti?“*. *Aš, atsimenu, susinervinau, nubėgau į savo kambarį, nusirengiau nuoga ir pradėjau verkti. Galvojau: ne – man reikia keistis, nes aš nemylėjau savęs*, 2.8. interviu). Išoriniams veiksniams priskiriamas įtemptas darbas pasireiškia kaip ilgalaikis destruktivus procesas, suformuojantis poreikį asmeninei kaitai, siekiant atstatyti vidinę harmoniją (*Gyvenime specialybė padarė savo... pareigybė. Aš pavaduotoja 15 metų dirbau, įtemptas darbas padarė savo, kad mums reikia sveiko gyvenimo. Harmonijos su savimi, harmonijos su maistu, su viskuo*, 1.7. interviu).

55 lentelė. Kategorijos Vidinė motyvacija asmeninei kaitai turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|---|
| „Nežinau, gal iš prigimties kažkoks būdo bruožas, nes kiek pamenu, man niekad nepatikdavo tie baliai su draugais, tie išgėrinėjimai penktadienio, šeštadienio vakarais. Aš eidavau dėl to, kad visi taip darydavo, galvodavau, kad kažkas su manim negerai, nes visi aplinkui išgeria, rūko. Tai galvojau, gal aš čia kažkoks nenormalus... Kai papuoli į tokią aplinką, tai paskui taip ir gaunasi, bet tas niekad netikdavo. Dalyvaudavau su visais, bet jausdavau, kad kažkas ne taip, kažkur kitur aš turėčiau būti. Tie visi baliai yra visiškai beprasmingi, tuo labiau, kad kitą rytą sveikatos tai tikrai neprideda. Po to toks gyvenimo būdas privedė iki depresijų ir tada susimąčiau, vardan ko čia tas gyvenimas? Ar čia tik gerti ir baliavoti?... Aplinkui matosi žmonės, kurie nejučia saiko... Ar yra kažkokie aukštesni tikslai? Atėjo suvokimas, jei taip toliau tęsis, nieko gero ateity nelaukia. Tada pradėjau domėtis sveika gyvensena, tom psichologinėm, filosofinėm knygom, apie patį gyvenimą, jo prasmę, kam mes atėjom, ką reikia daryti. Ir galiausiai per tuos ieškojimus radau internete seminarų, radau Sigitos (Lietuvos sveikuolių sąjungos viceprezidentės) seminarą, ir labai užkabino.“ (2.9. interviu). | Ankstesnės gyvensenos sąlygotas poreikis keistis | VIDINĖ MOTYVACIJA ASMENINEI KAITAI |
| „Iš kažkur atsirado pojūtis, kad kažkas ne taip, nebegaliu, viskas, nebegaliu. Kai atsiranda visokios blogos mintys, gyvenimas grūna, su vyru nesiseka, viskas yra negerai, tu į darbą ateini tokia numirus, atrodo dirbi, bet viskas taip slysta, slysta. Psichologiškai, emocionaliai žmogus taip išsekęs... tu atsikeli pavargęs, naktį nemiegi, protas visą laiką budrus, visokios mintys lenda, tu jeigu ryte atsikeli pavargęs, vakare eini miegot pavargęs, suirzęs, susipykęs su visais, viskas grūna, ir tada aš pasakiau „stop“. Reikia kažką daryti, nes tu tiesiog arba miršti, arba ne. Atėjo toks pojūtis, na žinai, ant ribos balansuoti. Jeigu dar giliau eisi, tai tau gresia visai kiti dalykai, tiek sveikatos prasme, tiek visame kame, absoliučiai gyvenimo griovimas.“ (2.6. interviu). | Ankstesnės gyvensenos sąlygotas poreikis keistis | |

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|--|
| <p>„Sakyčiau, kad mano patirtis, nes tai žingsnis, dėl kurio priėmiau sprendimą kažką keisti arba eiti prie tų pasikeitimų gyvenime. Yra tokia sąvoka „sveika gyvensena“, kuri atsirado... Konkrečiai galima įvardinti, kokie įvykiai, bet iki tol buvo patirtis, kuri man padėjo lemiamu momentu priimti sprendimą, kad aš turiu keisti gyvenimą, kažko atsisakyti, kažkokių naujų taisyklių įvesti, pervertinti vertybes, savo įsitikimus, kai kurių atsisakyti, kai kuriuos naujus sukurti arba priimti, kurie nebuvo mano įsitikimai, bet dabar yra... (...) Atsirado patirtis, kad tam tikri dalykai gyvenime pradeda trukdyti - kaip rūkymas tabako ar alkoholio vartojimas, ir tuo pačiu metu atsirado stebėjimas kitų žmonių. Iki tol tiesiog matai, kas vyksta aplinkui, kas turi neigiamą patirtį nuo tų pačių žalingų įpročių, kas ne, bet tai nebuvo kažkokia įtaka tos informacijos. Bet kai iš vidaus pradėjau jausti, galbūt kažką ne taip gyvenime darau. Galbūt labiau per fizinį aspektą pradėjau jausti. Fizinis pajėgumas pasikeitė, palyginti prieš 10 metų koks buvo, ir tuo pačiu tapo įdomu, kodėl, kas čia taip pasikeitė per tuos 10 metų? Tai savo patirtis, savo artimųjų.“ (1.3. interviu).</p> | <p>Asmeninės bei artimųjų patirties stebėjimo sąlygotas iš vidaus kilęs sprendimas keistis</p> | <p>VIDINĖ MOTYVACIJA ASMENINEI KAITAI</p> |
| <p>„Kada pradėjau domėtis sveika gyvensena, buvo toks lemiamas įvykis, kad vieną dieną mama išvirė cepelinų, o aš grįžau iš mokyklos. Tada mano brolis sportavo - štangos, sporto salė. Jis buvo paauglys, o man buvo 14 ar kažkur tai 15. Aš deduosi tuos cepelinus, ir jis pažiūri į mane ir sako: „Tu tikrai galvoji, kad tau reikėtų juos valgyti?“. Aš, atsimenu, susinervinau, nubėgau į savo kambarį, nusiengiau nuoga ir pradėjau verkti. Galvojau: ne – man reikia keistis, nes aš nemylėjau savęs. Pradėjau sportuoti, pradėjau valgyti... Labiausiai mėgau jogurtą, obuolius, sojos dribsnius, trapučius ir viskas. Aš labai sumažinau tą kiekį, daug sportavau. Aišku, „sukūda“, susitvarkiau, pradėjo ir oda tvarkytis šiek tiek... (...) Pradėjau domėtis.“ (2.8. interviu).</p> | <p>Negalėjimo „priimti savęs, koks esi“ sąlygotas poreikis keistis</p> | |
| <p>„Gyvenime specialybė padarė savo... pareigybę. Aš pavaduoju 15 metų dirbau, įtemptas darbas padarė savo, kad mums reikia sveiko gyvenimo. Harmonijos su savimi, harmonijos su maistu, su viskuo.“ (1.7. interviu).</p> | <p>Įtempto darbo sąlygotas poreikis atstatyti vidinę harmoniją</p> | |

Vidinė motyvacija sveikatinimuisi savo turiniu apima iš pirmo žvilgsnio visiškai skirtingus veiksnius, kuriuos galima suklasifikuoti į atskiras grupes (žiūrėti 56 lentelę).

Vienai vidinės motyvacijos sveikatinimuisi veiksmų grupei, remiantis informantų pasisakymais, priskirtina tai, kas potencialiai slypi žmogaus viduje (vidinis balsas, vidinės nuostatos), t. y. tai, ką tiriamieji įvardija kaip *informaciją, kuri ateina iš giliau, ateina iš kažkur* (1.10 interviu). Todėl vidinė motyvacija pasireiškia kaip žmogiškosios prigimties balsas, girdimas įsiklausant į save bei atliekantis „patarėjo vaidmenį“ asmeninėje gyvensenoje (*Bet tai buvo, matyt, intuityvus vidinio balso klausymas. Ir prisilieti..., 1.10. interviu; Galbūt vidinės nuostatos, kurios kažkuriuo metu prasiveržė, kad neįdomu ten, pavyzdžiui, perdėtai rūpintis maistu, perdėtai rūpintis baldų keitimu ar ypatingo namo statyba, 1.7. interviu*).

Kita grupė apima veiksnius, siejamus su skirtingais asmens poreikiais („poreikiu kuo ilgiau produktyviai gyventi“ ir „noru išsigydyti sporto metu patirtas traumas“). Asmuo yra motyvuotas, nes, pasitelkdamas sveiką gyvenseną kaip priemonę, gali ne tik sėkmingai tenkinti nurodytus poreikius, bet ir siekti užsibrėžtų tikslų (*Paskatino tas, kad aš daug noriu pasiekti gyvenime. O jeigu čia yra viena iš detalių, kad jei toleruosi sveiką gyvenseną, tai tu ilgiau būsi produktyvesnis, aš manau, 1.9. interviu*).

56 lentelė. Kategorijos *Vidinė motyvacija sveikatinimuisi* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|--|
| „Tai ir kalbu apie tai, kad jei jau 10 klaseje naudoju autogeninės treniruotės principus, tai ir galvoju, kas galėjo paskatinti jauną žmogų, paauglį domėtis tokiais dalykais. Manau, kad tai yra informacija, kuri ateina iš giliau, ateina iš kažkur. Žodį „karma“ aš išgirdau gerokai vėliau. Kad tai įsikūnijimai, atgimimai, ratai kažkokie, samsara... Tai išgirdau gerokai vėliau. Bet tai buvo, matyt, intuityvus vidinio balso klausymas. Ir prisilieti...“ (1.10. interviu). | Intuityvus vidinio balso klausymasis | VIDINĖ MOTYVACIJA SVEIKATINIMUISI |
| „Galbūt, vidinės nuostatos, kurios kažkuriu metu prasiveržė, kad neįdomu ten pavyzdžiui: perdėtai rūpintis maistu, perdėtai rūpintis baldų keitimu ar ypatingo namo statyba.“ (1.7. interviu). | Prasiveržusios vidinės nuostatos | |
| „Aš galvoju, kad bus likimas ir niekas kitas. Aš nesidomėjau jokia sveika gyvenimu, kai atėjau į <i>Gyvenimo meną</i> . Man tiesiog pasiūlė ateiti, ir aš tiesiog tokius kaip burtus mečiau: jeigu spėsiu – ateisiu, nespėsiu – neateisiu. Bet kai atėjau, aš supratau, kad tai yra mano kelias... Poreikis kažką dėl savęs padaryti, tokio geresnio natūraliai atsirado įgijus daugiau žinių. Kai ateina žinios, tu nebegali daryti su savo kūnu, kuris tau yra duotas vienintelis šiame gyvenime, bet ko. Tu nenusivilksi jo kaip suknelės nudevėtos ir neužsivilksi kitos. Natūraliai tu turi juo pasirūpinti tokiu, koks jis yra, nes kiek tau metų bebūtų, norisi būti ir aktyviam, ir sveikam.“ (1.2. interviu). | Įgytų žinių ir suvokimo sąlygotas poreikis rūpintis savo kūnu | |
| „Dabar pradėdi nuo to, kad aš pamačiau žmones, kurie yra vyresnio amžiaus... aš juos noriu pavežti, jie sėdasi į mašiną ir labai sunkiai sėdasi – čia vienas iš pavyzdžių. Aš matydavau, kad jie labai sunkiai sėdasi todėl, kad jiems lankstumo neužtenka. Tas lankstumas kaip suragėjęs. Kada žmogus taip sustingęs, jį „išlaužyti“ yra labai sunku. Aš tą žinau, be ašarų neapsieisi ir kitą kartą net beviltiškai. Matai, kad tokių metų tu būsi toks pat. Žvelkim į priekį, visada žvelkim į priekį ir mokinkimės iš svetimų klaidų. Būkime įžvalgūs. Ir pradėdi tada nuo to: „aha, tas taip, o tas taip“. Na, ir aš tada pradėjau daryti tas praktikas, joga užsiimt.“ (1.5. interviu). | Vyresnio amžiaus žmonių stebėjimo sąlygotas poreikis užsiiminėti joga | |
| „Aš galvoju, jeigu aš sveikiau gyvenisiu, aš daugiau, ilgiau gyvenisiu. Jeigu aš gyvenisiu sveikai, aš būsiu produktyvesnis ilgesnį laiką, o jeigu aš būsiu produktyvesnis ilgesnį laiką, aš daugiau pasieksiu. Paskatino tas, kad aš daugiau noriu pasiekti gyvenime. O jeigu čia yra viena iš detalių, kad jei toleruosi sveiką gyvenimą, tai tu ilgiau būsi produktyvesnis, aš manau.“ (1.9. interviu). | Poreikis kuo ilgiau produktyviai gyventi | |
| „Aš nuo vaikystės jau buvau... aš gimnastiką lankiau, pas mus buvo tokia vadinama „žinių šulė“, ėjau į gimnastiką, man patikdavo tokie judrūs dalykai. Čia yra ne vienos dienos darbas, čia yra gyvenimo būdas. Kai patinka, supranti, tai tuo ir užsiiminėji. Tu jauti tokį dvasinį pasitenkinimą. Parbėgęs iš stadiono tu nedėjuoji, kad tau sunku, karšta. Nuo pat vaikystės buvau energingas, salę lankydavau, štangą kilnodavau, varžybos, Baltarusijos dalyvavdavau pirmenybėse. Po to pakliuvau prie ežero gyventi, bute gyvenom prie ežero. O platybės, kaimas – viskas tavo, plotai tavo. Po truputį, žmona į darbą išeina, o ką tu veiksi, būdavo ten ką nors, sau tokį plotą ar ką... Išbėgi per laukus, apibėgi penkis ar dešimt kilometrų, parbėgi ir iš šulinio su vandeniu apsiprausi. Sakau, taip ir palaikai tą visą ritmą. Ir svarbiausia, sakoma, kad pasentum didelio meno nereikia, ir taip senatvė ateis, tavęs niekas neklaus, bet būti energingam, pasitempusiam, žvaliam... Čia į kitą pasižiūri, tai man gailla jo... Sakau, kas tau irgi neduoda taip vesti. Sakau, kai prisiklausai apie tokias visas ligas, tuos negalavimus visokius, stuburus, sąnarius, dar ką nors, na tai žinai, kad kažkaip galima lengvesniu būdu tai įveikti, o ne dejuoti, o jeigu tu sėdėsi ir dejuosi, tai tu sau užprogramuosi dar blogiau. Pas mane ir išsivystė ta sėkla, kai pasodinau pas save, tai jis man brendo brendo ir po šiai dienai aš esu patenkintas, kad aš dar galiu.“ (2.2. interviu). | Gyvenimo eigoje susiformavęs įprotis prižiūrėti savo kūną būnant fiziškai aktyviam | |
| „Po to dar labiau pradėjau tikėti, kuo gyvenu, nes pradėjo žmonės klausiti patarimų. Mano sesuo, mano tėvai. Kai tu patari ir matai, kad jie taiko, tai veikia, susitvarko jų gyvenimai, nebelieka to streso, įtampos, baimių, nemigos pranyksta, meta gerti, mėšą valgyti ir taip toliau, kaip mano dėdis sako: „atsiranda vidinė, šventa ramybė“. Tiesiog tu viską žinai, dėl nieko nesinervini. Visą žinai ir jeigu kas nors atsitinka, ko nenorėtum, kad atsitiktų, tu žinai, kodėl tai atsitinka ir ką reikia daryti, kad tai pasikeistų. Nebolieka nerimo, kuris priverčia žmones sirgti. Tokiu būdu ir atsirado.“ (2.7. interviu). | Įtikėjimas sveikos gyvenimos nauda sėbint artimųjų gyvenimo kokybės pokyčius | |
| „Nuo sporto įvairios traumos buvo, galvojavau, kaip jas išsigydyti, kad neįmant pas gydytojus, kad man neoperuotų ir panašiai. Nugara, keliai ir panašiai. Viskas privėdė prie to, kad ir mityba tame didelį vaidmenį vaidino. Kažkaip užsikabini, tada vis nori sveikiau ir sveikiau kažką...“ (2.10. interviu). | Noras pačiam išsigydyti sporto metu patirtas traumas | |

Dar kita grupė veiksmų yra siejama su įvairiais būdais įgytomis žiniomis. Kaip vieną iš tokių žinių įgijimo būdų informantai nurodo stebėjimą mokantis iš kitų patirties (*Dabar pradėdi nuo to, kad aš pamačiau žmones, kurie yra vyresnio amžiaus... (...) Matai, kad tokių metų tu būsi toks pat. Žvelkim į priekį, visada žvelkim į priekį ir mokinkimės iš svetimų klaidų. Būkime išvalgūs. Ir pradėdi tada nuo to: „aha, tas taip, o tas taip“.* Na, ir aš tada pradėjau daryti tas praktikas, joga užsiimt, 1.5. interviu). Tyrimo dalyviai pabrėžia žinių ir patirties įtaką motyvacijai (*Kai ateina žinios, tu nebegali daryti su savo kūnu, kuris tau yra duotas vienintelis šiame gyvenime, bet ko, 1.2. interviu*) bei įtikėjimui, kad pasirinktas sveikos gyvensenos kelias yra teisingas (*Tiesiog tu viską žinai, dėl nieko nesinervini. Visą žinai ir, jeigu kas nors atsitinka, ko nenorėtum, kad atsitiktų, tu žinai, kodėl tai atsitinka ir ką reikia daryti, kad tai pasikeistų. Nebelieka nerimo, kuris priverčia žmones sirgti, 2.7. interviu*).

Atskirai vidinės motyvacijos sveikatinimuisi veiksmų grupei priskiriamas gyvenimo eigoje susiformavęs įprotis prižiūrėti savo kūną būnant fiziškai aktyviam. Informantai išreiškia mintį, kad sveika gyvensena nėra trumpalaikis projektas, tai pasirinktas asmens gyvenimo kelias. Jie pabrėžia, kad šio pasirinkimo rezultatai pozityviai veikia žmogaus sveikatą, tačiau tam reikia išsiugdyti įprotį pačiam prižiūrėti savo kūną (*Pas mane ir išsivystė ta sėkla, kai pasodinai pas save, tai jis man brendo brendo ir po šiai dienai aš esu patenkintas, kad aš dar galiu, 2.2. interviu*).

4.2.3. Asmens dalyvavimo NVO sveikos gyvensenos ugdyme sukuriamos prielaidos asmenybės saviugdai

Rezultatai analizuojami atsakant į tyrimo klausimą: *kokias prielaidas asmenybės saviugdai sukuria asmens dalyvavimas nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme?* Suformuota tema **NVO sveikos gyvensenos ugdymo tikslai** apima 5 kategorijas (žiūrėti 1 priedą): į(si)galinimas asmeninei kaitai; atsinaujinimas; savęs pažinimas; sąmoningumo ugdymas(is); ryšio su savimi atstatymas.

Į(si)galinimo asmeninei kaitai turinyje aptinkamos ne tik asmenybės transformacijos skatinančios žinios, technikos bei aplinka, bet ir patirtinis mokymasis bei tolesnių tobulėjimo kryptių nusistatymas (žiūrėti 57 lentelę). Minėdami sveikos gyvensenos saviugdą prielaidas NVO, tyrimo dalyviai akcentuoja, kad šiose organizacijose perteikiamos žinios skatina asmens dvasines transformacijas, o mokymo technikos bei sukuriamą ugdymosi aplinką palengvina asmeninį keitimąsi; žinoma, jei asmuo tam yra subrendęs ir pasiruošęs (*Jeigu tu pasirašai sąmoningai eiti link to, link savo pokyčių, tai ta technika, ką ten moko, aš manau, ji duoda mažą galimybę keisti save, palengvina keitimą, 1.5. interviu*). Patirtinį mokymąsi įsigalinimo asmeninei kaitai kontekste informantai sieja su mokymusi iš NVO organizuojamuose kursuose dalyvaujančių lektorių, galinčių būti pavyzdžiu kitiems, sukauptos sveikos gyvensenos patirties (*Tai jie (kursai) yra ypatingi tuo, kokie čia žmonės dirba, nes jie turi labai stiprią gyvenimišką patirtį, todėl jie gali būti pavyzdžiais žmonėms, 2.6. interviu*). Taip pat patirtinis mokymasis vyksta NVO organizuojamų sveikos gyvensenos ugdymo(si) kursų metu perteikiamas žinias pa(si)tikrinant asmenine patirtimi ir įsitikinant jų teisingumu (*Išsimaudai lediniame vandenyje ir tu jauti kažką, taip? Greitas tas toks pokytis, kad tu gali pajusti*

tuos pojūčius, 2.7. interviu).

Kalbėdami apie asmeninį tobulėjimą, tyrimo dalyviai pripažįsta, kad NVO yra tik vieta, kurioje sukuriama asmenybės išgalinimo asmeninei kaitai prielaidos, ir viso sveikos gyvensenos kelio pradžia, tačiau tolesnį saviugdą kelią pasirenka pats asmuo (*Čia tik startas, bazė, nuo kurios pradeda sklisti idėja ir ieškoti žmonės pradeda savų kelių. Savų sistemų, sau pritaikytų, kurios labiausiai tinka, šeimai, 2.7. interviu*)

57 lentelė. Kategorijos *I(s)galinimas asmeninei kaitai* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|--|---|
| „Jie visi yra savotiški kursai. Aš manau, kad ypatingi ir išskirtiniai tu, kad priklauso nuo galutinio tikslo, prie kurio siekiama priėti visų praktiškų metu. Nes tie mokytojai, kurie nuo senų senovės, kurie propagavo ir skleidė tuos dalykus, turėjo ir seka mokinių paramporas atitinkamas, toliau perduoti tas žinias tam, kad atvestų tuos, kurie užsiima tais dalykais, prie aukštesnių dvasinių patyrimų, aukštesnių dvasinių būsenų, kurios priartina žmogų prie Dievo.“ (1.8. interviu). | Asmens dvasines transformacijas skatinančios žinios | I(S)GALINIMAS ASMENINEI KAITAI |
| „Yra daug visokiausių likučių gyvenime, ipročių kvailių, charakterio savybių, ar dar kažko, kurių reikia kratyti ir kratyti, mokyti, ir mokyti. Gyvenime išlenda tokie negerai bruožai, su kuriais reikia dirbti, kad juos išguiti, nes jie gyvenimą gadina, teršia ir kokybė nuo to krenta. <i>Gyvenimo menas</i> duoda gerą pavyzdį.“ (1.8. interviu). | Mokymas dirbti su neigiamais asmeniniais charakterio bruožais ir ipročiais | |
| „Aš manau, kad jie yra išskirtiniai savo žmonėmis ir savo mokytojais dėl to, kad visgi einant į tuos kursus tu turi turėti pavyzdį, kuo tikėti... Tai jie yra ypatingi tu, kokie čia žmonės dirba, nes jie turi labai stiprią gyvenimišką patirtį, todėl jie gali būti pavyzdžiais žmonėms... tiesiog kaip gali būti, jei tu gyvenime pabandysi kažką padaryti kitaip, negu tu darai įprastai. Kiekvienam savas likimas, karma, bet tu gali jais sekti, šiais pavyzdžiais. Jie mokytojais tampa, gali pasikalbėti bet kada. Matai, kad tai yra pavyzdys, žmogus susitvarkė, yra tikėjimas.“ (2.6. interviu). | Gyvensenos keitimo(-si) pavyzdžio perteikimas sveika gyvensena besidomintiems asmenims pasitelkiant asmeninę patirtį | |
| „Čia yra labai svarbu, kad tie visi lektoriai Sveikuolių sąjungoje dirba – jie taip ir gyvena. Jie nieko nemeluoja, taip ir gyvena ir gali daug kuo pasigirti... žmogus mato pavyzdį...“ (2.7. interviu). | | |
| „Ta prasme, čia tik startas, bazė, nuo kurios pradeda sklisti idėja ir ieškoti žmonės pradeda savų kelių. Savų sistemų, sau pritaikytų, kurios labiausiai tinka, šeimai, na žodžiu...“ (2.7. interviu). | Asmenų, besidominciu sveika gyvensena, savų sveikatinimo kelių ieškojimo skatinimas | |
| „Jeigu aplinka yra sleiganti, negatyvi, tai labai sunku yra iš jos išlipti. Tai ta aplinka, kurioje būni, padeda pasikeisti, ir toje aplinkoje tu atrandi savo žmones.“ (1.5. interviu). | Asmeninį keitimąsi lengvinančios aplinkos sukūrimas | |
| „Mes vadovaujames holistinės sveikatos principu, ir mūsų ta stiprybė yra, kad nėra jokios mistikos, šamanizmo ir minčių... Ta prasme, mes nebekalbame apie jokus minčių valdymus, nors aišku, irgi veikia viskas, bet mes žmonėms duodam labai bazinę informaciją, lengvai patikrinamą, kur nereikia pusės metų. Išsimaudai lediniame vandenyje ir tu jauti kažką, taip? Greitas tas toks pokytis, kad tu gali pajusti tuos pojūčius.“ (2.7. interviu). | Bazinės informacijos apie sveiką gyvenimą praktinis patikrinimas asmenine patirtimi | |

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|--|--|
| „Jeigu tu pasirašai sąmoningai eiti link to, link savo pokyčių, tai ta technika, ką ten moko, aš manau, ji duoda mažą galimybę keisti save, palengvina keitimą...“ (1.5. interviu). | Sąmoningą savęs keitimąsi palengvinančios technikos mokymas(is) | Į(SI)GALINIMAS ASMENINEI KAITAI |
| „Gyvenimo menas duoda galimybę pradėti mąstyti... Pavyzdžiui, užsispiriu mesti rūkyti. Be motyvo, bet užsispiriu. Užsispiriau mesti gerti, taip? Kiek aš ilgai ištempsiu? Labai ribotai, tas kuris ilgai vartoja. Įsivaizduok, mes esame savoje rutinoje, 30 metų atgyvenom, sėdime kaip betone ir jaučiame kažkokį vakumą, kažko trūkumą, taip? Na ir bandome keisti. O tu pabandyk tą betoną judinti, jis trupės, bet jis tikrai nesulinks. O kad galėtum betoną patrupinti, reikia užduoti per tą vietą. Reikia skausmo kitą kartą, reikia to ir ano. Tai vat jeigu nusiteikęs tu kažko ieškoti... kažkas ne taip. Ne tai, kad aš stačiai noriu viską keisti, ne tai, kad sugriauti ir pastatyti iš to šipuliuką. Ne. Tai, kad sąmoningai, kaip restauratoriai, grįžti, kur mes per toli nuėjom, suvokiam, kur nuėjom ir ne per toli kitą kartą. Negriaunant ir nestatant savęs iš naujo, nes gyvenimas trumpas...“ (1.5. interviu). | Sąmoningo keitimosi ugdymas(is) suvokiant asmeninio gyvenimo kelią | |
| „Tai aš manau, kad išvalo protą... Jeigu tavo dar neišsivalęs, sureguliuoja ir duoda kryptį pačiam tobulėti. Išmokti džiaugtis tuo, ką turi.“ (1.7. interviu). | Asmeninio tobulėjimo krypties nu(si)statymas mokantis džiaugtis „tuo, ką turi“ | |

Atsinaujinimas, anot tyrimo dalyvių, vyksta patiriant gilų poilsį, atpalaiduojant fizinį kūną bei šalinant pasąmonėje susikaupusius išgyvenimus (žiūrėti 58 lentelę).

„Gilų poilsį“ informantai sieja su dėmesio koncentracija dabarties momente ir meditatyviu buvimu pačiam su savimi tyloje. Tiriamieji mini meditacijos įtaką asmens gyvenimo kokybei, pasireiškiančią proto ramybe ir didesne vidine energija (*tai yra labai labai gilus poilsis, atpalaidavimas ir tiesiog kelias prie dabarties to momento: atsipalaiduoji ir nebesiblašakai, neišgyveni dėl ateities ir neužstringi kažkokiuose praeities įvykiuose. Tai tiesiog pasidaro lengviau gyventi*, 1.4. interviu; *Gauni energijos. Po to grįžęs bent pusę metų visai kitaip jautiesi*, 1.6. interviu).

Sveikos gyvensenos ugdymo(si) kursuose įvaldomi jogos pratimai, interviu dalyvių teigimu, taip pat pagerina proto koncentraciją bei padeda atpalaiduoti fizinį kūną (*Kūnas mano buvo labai sukaustytas, kadangi daug sportavau, tai labai kažkaip atpalaidavo. Tuo pačiu metu padėjo labiau susikaupti*, 1.4. interviu). Šią tiriamųjų patirtį galima paaiškinti jogos pratimų technikos specifika. Atliekant taip vadinamas jogos pozas (asanas), švelniai įtempiami ir atpalaiduojami raumenys, sausgyslės, raiščiai bei koncentruojamas dėmesys į kvėpavimą ir kūno pojūčius. Tokiu būdu atliekami fiziniai pratimai ne tik vysto, bet ir atpalaiduoja fizinį kūną, didina lankstumą.

Pasąmonėje susikaupusių išgyvenimų šalinimas, informantų teigimu, vyksta pasitelkiant meditaciją, kurios metu stebimos bei „paleidžiamos“ mintys ir emocijos (*Per meditaciją stebi mintis, stebi emocijas kažkokias, jausmus... Būna, kad kyla kažkokie prisiminimai arba šiaip jausmai kažkokie... atrodo, išgyveni iš naujo, taip pamatai lyg koki filmą ir paleidi, tarsi pasišalina iš tavęs*, 1.4. interviu).

58 lentelė. Kategorijos *Atsinaujinimas* turinys

| Ilustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|----------------|
| „O paskui buvau <i>Sahaj Samadhi</i> meditacijos kursuose, tai yra, kada tu gauni <i>mantrą</i> . Tiesiog mokytojas, tam tikro lygio mokytojas, duoda tau <i>mantrą</i> , tiesiog tavo garsą, tau asmeniškai, kurį tu kartoji kiekvieną rytą ir vakarą po 20 minučių, nukreipdamas dėmesį į tam tikrą kūno vietą. Tiesiog, pradedi kartoti tą garsą ir jauti, kad pradedi atsipalaiduoti, kad jau giliai ilsiesi... Iš tikrųjų negalėčiau paaiškinti, kaip tai vyksta, bet iš mano patirties tiesiog tai yra labai labai gilus poilsis, atpalaidavimas ir tiesiog kelias prie dabarties to momento: atsipalaiduoji ir nebesiblaškai, neišgyveni dėl ateities ir neužstringi kažkokiuose praeities įvykiuose. Tai tiesiog pasidaro lengviau gyventi: atsipalaiduoji ir tiesiog esi dabar.“ (1.4. interviu). | Meditatyvus gilus poilsis koncentruojant dėmesį dabarties momente | ATSINAUJINIMAS |
| „Trečios pakopos kursai yra tuo išskirtiniai, kad ten yra labai daug meditacijos, ir visą dieną būni tame giliame atsipalaidavime... tai yra didžiulis poilsis ir be to būni tyloje, pats su savimi. Tai yra be galo geras atsipalaidavimas ir poilsis. Jie kitokie, išskirtiniai. Gauni energijos. Po to grįžęs bent pusę metų visai kitaip jautiesi.“ (1.6. interviu). | Meditatyvaus buvimo tyloje pačiam su savimi sąlygotas vidinės energijos augimas | |
| „Ir tam pirmam kurse 6 dienų <i>Gyvenimo meno</i> išmokau daug: jogos pratimai, paprasti, bet labai atpalaiduojantys. Kūnas mano buvo labai sukaustytas, kadangi daug sportavau, tai labai kažkaip atpalaidavo. Tuo pačiu metu padėjo labiau susikaupti, nes kai pradedi stebėti kūną, stebi kūną, stebi kvėpavimą, tada kažkaip ir atsipalaiduoji labiau.“ (1.4. interviu). | Kūno atpalaidavimas pasitelkiant savistabą atliekamų praktikų metu | |
| „Pavyzdžiui, per meditaciją stebi mintis, stebi emocijas kažkokias, jausmus... Ir per tą stebėjimą irgi kažkaip atrodo, kad išsivalo ir tas lygmuo, irgi paleidi. Būna, kad kyla kažkokie prisiminimai arba šiaip jausmai kažkokie... atrodo, išgyveni iš naujo, taip pamatai lyg kokį filmą ir paleidi, tarsi pasišalina iš tavęs. Nežinau, ar iš pasąmonės ar iš kažkokio lygmens, kuris tarsi pamirštas.“ (1.4. interviu). | Meditatyvus minčių stebėjimas šalinant pasąmonėje susikaupusius išgyvenimus | |

Interviu tekstuose aptinkamame **savęs pažinimo** turinyje sujungiami skirtingų asmenybės dimensijų įsisąmoninimas ir suvokimas (žiūrėti 59 lentelę), kuriuos sąlygoja įvairūs NVO vykdomose sveikos gyvensenos ugdymo(si) programose naudojami pratimai ir technikos (*Kursai ypatingi tuo, kad kaip pagrindą panaudoja klasikinę sveikatingumo programą: fiziniai pratimai, kvėpavimo pratimai, meditacijos pratimai*, 1.3. interviu).

Fizinėje dimensijoje tyrimo dalyviai išskiria savo kūno pojūčius ir jo galimybių suvokimą. Jie teigia, kad kūno pajautimas susiformuoja ne tik atliekant specialius fiziniam kūnui skirtus pratimus, palaikant atitinkamą dienos ritmiką, laikantis sveikos mitybos, bet ir atliekant kvėpavimo pratimus ir taip pašalinant įvairiose kūno vietose susikaupusią įtampą (*pajauti kiekvieną savo ląstelę, kur yra skausmas, kur yra įtampa. Ir per kvėpavimą būtent, per pratimus, tu paleidi tą įtampą iš tam tikrų savo kūno vietų*, 1.4. interviu). Psichinėje dimensijoje NVO vykdomų sveikos gyvensenos ugdymo(si) programų dalyviai išskiria laimės ir ramybės būsenas bei savęs priėmimą (*Per kvėpavimą, per meditaciją, tu pasieki tokią ramybę, daraisi laimingas. Ir pradedi mylėti save tokį, koks esi*, 1.4. inter-

viu). Dvasinis savęs pažinimas vyksta ne tik meditatyviai einant savęs link, į savo esmę, bet ir suvokiant *ką tu čia veiki, kas tau duota* (2.6. interviu).

59 lentelė. Kategorijos *Savęs pažinimas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|---|---|-----------------|
| „Vėliau, antras kursas, kurio metu labai daug meditacijos. Ir per tas meditacijas, per tylos praktiką, pradedi eiti dar giliau į savo pažinojimą, į savo esmę.“ (1.2. interviu). | Meditatyvus ėjimas į savęs pažinimą | SAVĖS PAŽINIMAS |
| „Kursai ypatingi tuo, kad kaip pagrindą panaudoja klasikinę sveikatingumo programą: fiziniai pratimai, kvėpavimo pratimai, meditacijos pratimai. Tai, ką visuomenė suprantą kaip sveikatą gerinančius dalykus. Bet per tuos dalykus jie paliečia labai svarbų žmogaus ir visuomenės aspektą, žinomą kaip dvasinį raštingumą. Tos mokomosios programos suteikia galimybę pažinti save iš dvasinio aspekto.“ (1.3. interviu). | Savęs pažinimas dvasiniu aspektu įvaldant sveikatą gerinančias praktikas | |
| „Gyvenimo meno kursuose tu iškart eini gilyn į save ir ieškai, kas tu esi. Per kvėpavimą, per meditaciją, tu pasieki tokią ramybę, daraisi laimingas. Ir pradedi mylėti save toki, koks esi, nepriklausomai nuo to, ar tu storas, ar negražus, ar tau kažkas negerai su tavo kūnu, ar tau bloga nuotaika.“ (1.4. interviu). | Ėjimas gilyn į save pasitelkiant kvėpavimo pratimus ir meditaciją | |
| „Ta ritmika, dienos ritmas, šaltas vanduo, teisinga mityba tavo organizmą sustabdo, sukrato, ateina suvokimas, kas tu, kodėl toki kūną turi, kas tas kūnas, ką tu čia veiki, kas tau duota...“ (2.6. interviu). | Savęs suvokimas išbandant sveikatą stiprinančias praktikas | |
| „Aš tada, atrodo, pirmą kartą pajaučiau savo kūną taip, ir tas penkias dienas, atrodo, buvo toks susipažinimas su savimi: su savo kūnu, kokios yra mano galimybės, kaip mano kūnas apskritai veikia, kaip jis jaučiasi... pajauti kiekvieną savo ląstelę, kur yra skausmas, kur yra įtampa. Ir per kvėpavimą būtent, per pratimus, tu paleidi tą įtampą iš tam tikrų savo kūno vietų.“ (1.4. interviu). | Savo kūno pajautimas paleidžiant susikaupusią įtampą kvėpavimų pratimų metu | |

Sąmoningumo ugdymas(is), informantų teigimu, vyksta perteikiant ir įsisavinant į dvasinį tobulėjimą orientuotas žinias, atliekant sąmoningumą ugdančias praktikas bei įsi-sąmoninant buvimą dabarties momente (žiūrėti 60 lentelę).

Kalbėdami apie asmens „sąmoningumą ugdančias dvasines žinias“, kurios perteikiamos NVO sveikos gyvensenos vykdomose programose, tiriamieji pabrėžia „neprisirišimą“ prie žinių šaltinio ir asmens autonomiškumą tolesniame jo dvasinio tobulėjimo kelyje (*Žmogus lieka visiškai autonominė instancija ir nieko neverčiamas. O tai yra unikalus dalykas, kai tu gauni žinias, suvoki tą šaltinį, iš ko tu gauni žinias ir esi nuo jo nepriklausomas*, 1.3. interviu). Asmens sąmoningumą ugdančios praktikos tyrimo dalyvių įvardijamos kaip *sąmonės nuskaidrėjimui skirti dalykai* (1.7. interviu), kurių vienas tiesiogiai įprasminamas būnant dabarties momente (*O po viso to savęs stebėjimo tu pradedi pritaikyti tuos žinių punktus. Tarkim, tas svarbiausias punktas, man atrodo, yra „buvimas dabarties momente“ ir visa ta praktika, kurią tu išmoksti, tai ir leidžia padaryti...*, 1.4. interviu).

60 lentelė. Kategorijos *Sąmoningumo ugdymas(is)* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|----------------------------|
| „O po viso to savęs stebėjimo tu pradėdi pritaikyti tuos žinių punktus. Tarkim, tas svarbiausias punktas, man atrodo, yra „buvimas dabarties momente“ ir visa ta praktika, kurią tu išmoksti, tai ir leidžia padaryti... Nes visa esmė, atrodo, tų visų rytiesiškų dvasinių praktikų yra „buvimas dabar“, tiesiog viso to tikslas yra „būti dabar“, čia ir prasideda tokios filosofijos.“ (1.4. interviu). | Buvimo dabarties momente įsisąmoninimas | SĄMONINGUMO UGDYMAS(IS) |
| „Gyvenimo menas - tai yra sąmonės nuskaidrėjimui skirti dalykai, ir kūno fiziniai pratimai. Svarbiausia, sąmonės praskaidrėjimas.“ (1.7. interviu). | Asmens sąmoningumą ugdančios praktikos | |
| „Tuo ypatingi, kad duoda tai, ko žmogui iš tikrųjų reikia: dvasinių žinių ir laisvės gyventi su tuo... reiškia nepriklausyti kažkam, būtent dėl to, kad aš pažinau dvasinį pasaulį ir kažkam priklausau. Žmogus lieka visiškai autonominė instancija ir nieko neverčiamas. O tai yra unikalus dalykas, kai tu gauni žinias, suvoki tą šaltinį, iš ko tu gauni žinias ir esi nuo jo nepriklausomas.“ (1.3. interviu). | Dvasinių žinių, nevaržančių asmens laisvės, perteikimas | |

NVO organizuojamų sveikos gyvensenos ugdymo(si) kursų metu patiriamą **ryšio su savimi atstatymą** informantai sieja su mokymusi priimti save tokį, „koks esi“ bei vidinės pusiausvyros atkūrimu (žiūrėti 61 lentelę). Jie nurodo konkrečias praktikas, kurios pasitelkiamos minimam tikslui pasiekti (*Meditacija, tas savęs pažinimas, leidžia priimti save tokį, koks esi, nes tu neišvengsi visų tų blogų nuotaikų, kūno senėjimo*, 1.4. interviu), pabrėžia naudojamų praktikų natūralumą, artumą žmogaus prigimčiai (*Panaudojami tokie pratimai, tokios praktikos, kurios kyla iš prigimties... (...) yra natūralios žmogaus kūnui, žmogaus sielai*, 1.3. interviu).

61 lentelė. Kategorijos *Ryšio su savimi atstatymas* turinys

| Iliustruojantys teiginiai | Subkategorija | Kategorija |
|--|---|-------------------------------|
| „Tai nėra pateikiama taip, kad tu turi kažko atsakyti, arba veikti pagal tam tikras žmogaus ar organizacijos taisykles. Žmogus yra visiškai laisvas. Panaudojami tokie pratimai, tokios praktikos, kurios kyla iš prigimties... Ir tai yra moksliskai įrodyta, būtent „Gyvenimo meno“ pratimų programos. Kad jos taip efektyviai veikia, tiek yra natūralios žmogaus kūnui, žmogaus sielai, kad jos taip ir veikia: atstato žmogaus pirminį, pradinį ar esminį balansą viduje, kuris ir turi būti, ir yra, bet dažniausiai būna tiek išskirtas dėl įvairiausių priežasčių, kad žmogus pats nesupranta, kas jis toks yra, nekalbant apie gyvenimo kažkokį suvokimą.“ (1.3. interviu). | Vidinės pusiausvyros atstatymas panaudojant žmogaus prigimčiai natūralias praktikas | RYSIO SU SAVIMI ATSTATYMAS |
| „Meditacija, tas savęs pažinimas, leidžia priimti save tokį, koks esi, nes tu neišvengsi visų tų blogų nuotaikų, kūno senėjimo. Tu per <i>Gyvenimo meną</i> išmoksti tiesiog tai priimti ir mylėt save tokį, koks esi. Tai yra svarbiausia, ir tu iš tikrųjų pamatai, kad esi gražus, turi gražų kūną...“ (1.4. interviu). | Mokymasis priimti save „koks esi“ pasitelkiant meditaciją | |

Išskirdami ryšio su savimi, orientuojančio į vidinę pusiausvyrą, atstatymą tyrimo dalyviai remiasi nuostata, kad asmens vidinė darna būna pažeista dėl įvairiausių priežasčių, todėl *žmogus pats nesupranta, kas jis toks yra, nekalbant apie gyvenimo kažkokį suvokimą* (1.3. interviu). Atliekamos praktikos *atstato žmogaus pirminį, pradinį ar esminį balansą viduje, kuris ir turi būti* (1.3. interviu). Remiantis informantų patirtimi galima teigti, kad

kita ryšio su savimi atstatymo kryptis – mokymasis priimti save tokį, „koks esi“ – taip pat siejama su vidine darna, tiksliau, su viena iš jos raiškos formų – *meile sau* (*Tu per „Gyvenimo meną“ išmoksti tiesiog tai priimti ir mylėt save tokį, koks esi. Tai yra svarbiausia, ir tu iš tikrųjų pamatai, kad esi gražus, turi gražų kūną...*, 1.4. interviu).

4.3. Tyrimo rezultatų apibendrinimas

Apibendrinant visus atlikto tyrimo rezultatus, remiamasi skirtingų temų kategorijų sąsajomis (žiūrėti 2 priedą). Pateiktame kontekste išskiriamą tyrimo objektą – asmenybės saviugdą, yra prasminga analizuoti aptariant jos ryšius su sveika gyvensena bei sveikos gyvensenos sąlygotais pokyčiais. Remiantis temų „Asmenybės saviugdosa samprata“ ir „Sveikos gyvensenos samprata“ bendromis kategorijomis (žiūrėti 5 paveikslą), sveika gyvensena traktuotina kaip pasirinktas saviugdosa ir gyvenimo kelias, iš esmės transformuojantis ne tik asmens gyvenseną, bet ir jo asmenybę.

Asmeninė kaita, kuri sveikoje gyvensenoje įprasminama vykstant asmens mitybos, mąstymo bei vertybių pokyčiams, saviugdosa procese pasireiškia kaip asmens elgsenos, požiūrių bei asmenybės savybių transformacija. Ši kaita turi būti grindžiama tikėjimu tuo, ką darai, įprasminama bet kurioje asmens kasdienėje veikloje ar elgsenos išraiškoje bei, kas svarbiausia, būti permanentinė ir sąmoninga. Sveikoje gyvensenoje išpildomas saviugdosa, kaip *asmeninės kaitos*, sąlygos, todėl asmuo, pasirinkęs sveiką gyvenseną, neišvengiamai apsisprendžia ir dėl nuolatinio savęs tobulinimo.

Asmenybės saviugdosa neatsiejama nuo *tikslinių paieškų*, kurios šiame procese orientuojamos į naujas žinias ir patirtį, savęs paieškas, atsakymų į būties klausimus atradimą bei gyvenimo kelio paieškas. Sveikos gyvensenos kontekste *tikslinės paieškos* įgyja kryptį bei apibrėžia asmens interesų sritį. Ieškantysis nukreipiamas nuo bendro link konkretaus, nuo daugybės galimų saviugdosa kelių link konkretaus sveikos gyvensenos kelio. Sveikos gyvensenos pasirinkimas nusako asmens vidinę brandą bei sąmoningumą, norą bei pasirengimą rūpintis savo sveikata, t. y. būti pačiam už ją atsakingam. Tokią mintį taip pat patvirtina *savęs valdymo* kompetencijos išskyrimas temose „Asmenybės saviugdosa samprata“ ir „Sveikos gyvensenos samprata“.

Asmuo, gyvenantis sveikai, *savęs valdymą* pasitelkia valdydamas emocijas, optimaliai planuodamas asmeninę darbotvarkę, sąmoningai laikydamasis savų principų bei autonomiškai pasirinkdamas ligų prevencijos formą. Saviugdosa procese *savęs valdymas* pasireiškia kaip savęs drausminimas, sąmoningas prisitaikymas prie Visatos dėsnių, disciplinos laikymasis, siekiant palaikyti vidinę pusiausvyrą. Ir sveikoje gyvensenoje, ir asmenybės saviugdosa procese *savęs valdymas* išlieka būtina kompetencija asmeniui, siekiančiam asmeninės sveikatos ir gyvenimo gerovės. Ši kompetencija priskiriama prie „sveikos gyvensenos sąlygotų pokyčių“ (žiūrėti 5 paveikslą) bei siejama su savigydos taikymu, prisiimant kūno kontrolę.

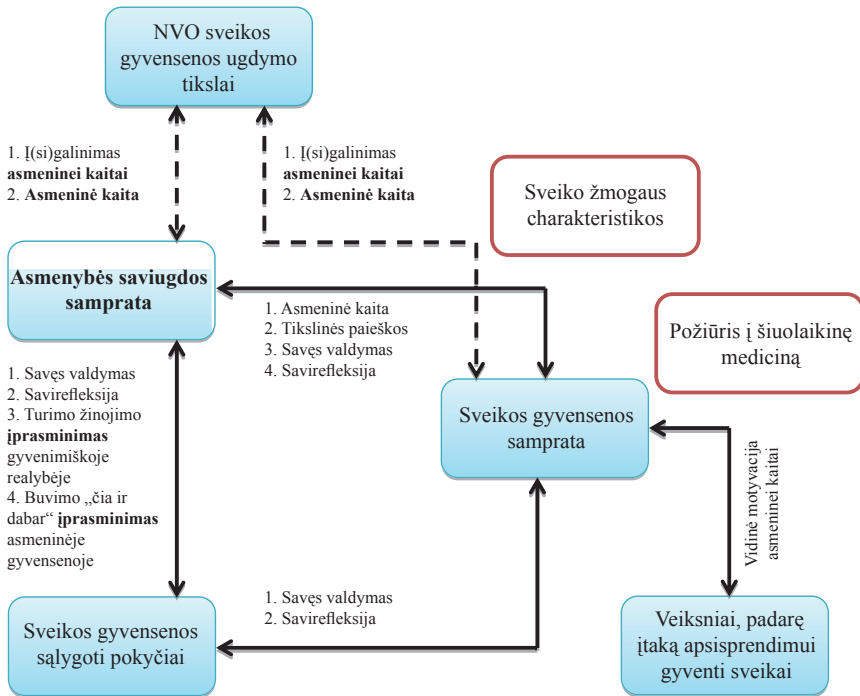
Viena iš saviugdoje pasitelkiamų technikų, taikomų savęs pažinimui ir įsivertinimui, yra savirefleksija. Sveikoje gyvensenoje savirefleksija siejama su kūno reakcijų savistaba, sveikatinimosi įpročių ugdymusi bei kasdienių situacijų sąmoningu išgyvenimu. Sveika gyvensena padeda asmeniui įvaldyti *savirefleksiją*, kuri, kaip ir *savęs valdymas*, taip pat priskiriama prie „sveikos gyvensenos sąlygotų pokyčių“ (žiūrėti 5 paveikslą). Savireflek-

sijos pasitelkimas kasdienėse situacijose sudaro prielaidas asmeninės elgsenos kaitai santykiuose su kitais.

Saviugdros procese svarbu ne tik asmeninis žinojimas, kuris yra individualus, bet ir *turimo žinojimo įprasminimas gyvenimiškoje realybėje*. Žinojimas be įprasminimo yra menkavertis. Žinojimo perkeliamumas į suvokimo bei nuostatų lygmenis priklauso nuo asmens vidinės brandos ir sąmoningumo, pasireiškiančių ne tik gebėjimu atskleisti sau konkretaus žinojimo prasmę, bet ir apsisprendimu jį taikyti konkrečiose praktikose. Vienas iš tokių pavyzdžių, sąlygotų sveikos gyvensenos, yra *buvimo „čia ir dabar“ įprasminimas asmeninėje gyvensenoje*, darantis įtaką ne tik asmens tobulėjimo procesui, bet ir gyvenimo kokybei.

Temas „Sveikos gyvensenos samprata“ ir „Veiksniai, padarę įtaką gyventi sveikai“ jungiančios kategorijos *vidinė motyvacija asmeninei kaitai* semantikoje užkoduota prasmė, kad bet kokiai *asmeninei kaitai* svarbi paties asmens vidinė motyvacija. Vidinė motyvacija *asmeninėje kaitoje* įprasmina žmogaus įgimtą polinkį vystymuisi bei lemia disponuojamos vidinės energijos lygį.

Remiantis tyrimo rezultatais galima teigti, kad *vidinės motyvacijos asmeninei kaitai* kilmės šaltiniu tampa paties asmens neigiamai vertinama jo turima asmeninė patirtis bei susiformavęs vidinis pojūtis, kad dabartinis gyvenimo kelias yra pražūtingas. Asmenybės saviugdoje sveikos gyvensenos kontekste *vidinė motyvacija asmeninei kaitai* pasireiškia kaip vidinė jėga, sąmoningas apsisprendimas bei tikėjimas tuo, ką darai, atsiskleidžiantis pasirinktame sveikos gyvensenos kelyje.



5 paveikslas. Skirtingų tyrimo temų tarpusavio ryšiai, grindžiami giminingomis kategorijomis

Tiek mokslo, tiek viešojoje erdveje paplitusi nuomonė, kad sveika gyvensena ne tik sąlygoja geresnę asmens sveikatą, bet ir formuoja neigiamą *požiūrį į šiuolaikinę mediciną*. Šį požiūrį iliustruojančių teiginių aptinkama ir respondentų pasisakymuose. Tačiau remiantis tyrimo rezultatais galima teigti, kad „požiūris į šiuolaikinę mediciną“ sveiką gyvenseną propaguojančių asmenų populiacijoje nėra vienalytis bei pasižymi įvairiomis variacijomis – nuo stipraus nusistatymo prieš šiuolaikinę mediciną iki skirtingų gydymo si būdų derinimo.

Panašus ryšys pastebimas ir tarp temų „Sveikos gyvensenos samprata“ bei „Sveiko žmogaus charakteristikos“. Vienas iš sveikos gyvensenos tikslų – sveikatos puoselėjimas ir tausojimas. Šio tikslo realizavimą iliustruoja *sveiko žmogaus charakteristikos*, tokios kaip asmens funkcionalumas, fizinė gerovė, asmenybės dimensijų harmonija bei vidinė darna. Tačiau plačiąja prasme sveika gyvensena suprantama ne kaip tam tikrą būseną ar rezultatą nusakantis reiškinys, bet kaip procesas, orientuotas į asmeninę kaitą bei savęs valdymą.

Tyrimo dalyvių įvardyti „NVO sveikos gyvensenos ugdymo tikslai“ atskleidžia, kad asmenybės saviugdos procese minimos organizacijos atlieka tik paremiančių ugdymo(si) sistemų vaidmenį: padeda asmeniui pažinti save, atsinaujinti, atstatyti ryšį su savimi, išigalinti asmeninei kaitai bei ugdo asmens sąmoningumą. „Asmenybės saviugdos sampratoje“ aptinkami besiuogdančiojo asmeninis iniciatyvumas, asmeninis apsisprendimas ir savęs valdymas suponuoja pagrindinę saviugdą idėją, jog asmeninės kaitos ir vystymosi proceso planavimas, organizavimas, valdymas bei kontrolė ir atsakomybės prisiėmimas už tobulėjimo kryptį, tikslus, būdus, galutinį rezultatą priklauso pačiam asmeniui. Saviugdą kryptingumas išreiškiamas per tikslines paieškas ir tikslinius pasirinkimus, o visas ugdymo(si) procesas grindžiamas patirtiniu mokymusi, pasitelkiant savirefleksiją bei įprasminant turimą žinojimą gyvenimiškoje realybėje.

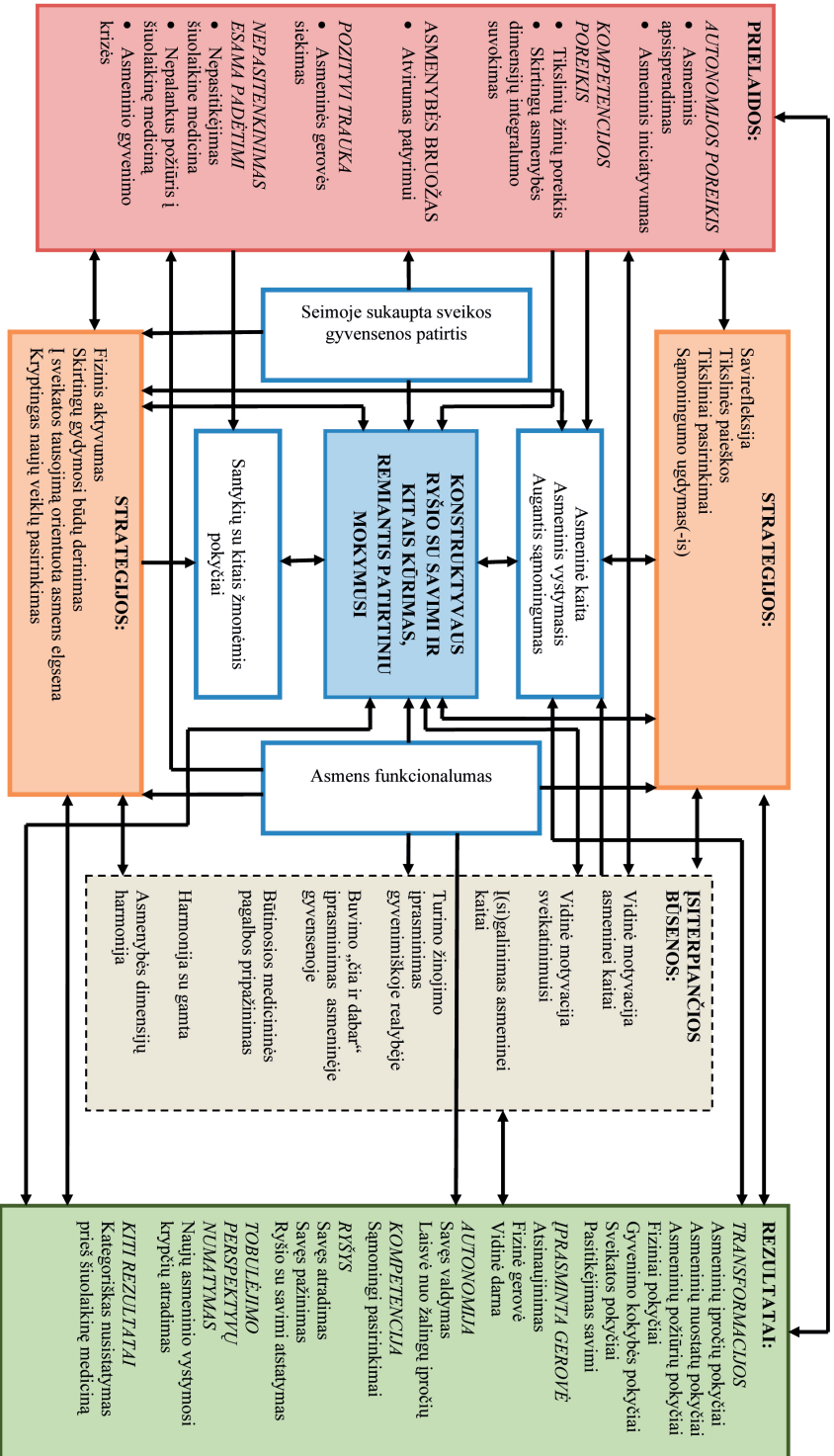
ASMENYBĖS SAVIUGDOS SVEIKOJE GYVENSENOJE MODELIS: MOKSLINĖ DISKUSIJA

Mokslinės diskusijos pagrindu pasitelkiama pristatymo paskutiniajame kokybinės turinio analizės etape sukurta conceptualioji kategorijų schema, iliustruojanti asmenybės saviugdos sveikos gyvenenos kontekste modelį (toliau – **ASSGK** modelis). Parengtas modelis atskleidžia sveiką gyveneną pasirinkusių asmenų saviugdos suvokimą ir patirtis, įprasminamas skirtinguose kontekstuose, prielaidose, saviugdos strategijose, įsiterpiančiose būsenose bei rezultatuose (žiūrėti 6 paveikslą). Modeliui **ASSGK** pagrįsti remiamasi *Apsisprendimo teorijos* koncepcinėmis nuostatomis bei kitų autorių atliktų tyrimų rezultatais, pateikiant juos disertacinio tyrimo objekto ir klausimų kontekste.

ASSGK modelio **esminis reiškinys**, – *konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais kūrimas, remiantis patirtiniu mokymusi* (žiūrėti 6 paveikslą). *Apsisprendimo teorijoje* ryšys įvardijamas kaip vienas iš trijų prigimtinių asmens psichologinių poreikių greta *autonomijos* ir *kompetencijos* (Ryan, 1995; Deci, Ryan, 2000; Ryan, Deci, 2000 a, b; Vansteenkiste, Ryan, 2013). Teorijos autoriai laikosi nuostatos, kad šių prigimtinių poreikių tenkinimas užtikrina asmens vystymąsi, integralumą ir gerą psichinę sveikatą. Nors *Apsisprendimo teorijai* priskiriamuose darbuose taip pat aptinkama išvalgų, kad žmogus, būdamas socialinė būtybė, gali gerai jaustis veikdamas ir vienas (Ryan, Deci, 2000 b), tačiau iš esmės minioje teorijoje *ryšys* siejamas su asmens ir kitų socialinės tikrovės dalyvių santykiais.

Atliktas disertacinis tyrimas atskleidžia, kad asmenybės saviugdos sveikos gyvenenos kontekste *ryšio* kūrimą reikėtų analizuoti dviem skirtingomis, tačiau glaudžiai tarpusavyje susijusiomis kryptimis: *ryšys su pačiu savimi* bei *ryšys su kitais*. *Konstruktyvus ryšys su savimi* kuriamas pasitelkiant dvasines praktikas bei išreiškiamas asmens sutarimu su pačiu savimi per minties pradžią, t. y. vidinį tikėjimą savo pasirinkimais. Kaip rodo Friedman ir Kern (2014) atlikta mokslinių tyrimų apžvalga, vidinis apsisprendimas būti sąžiningam, kitaip tariant sutarimas su pačiu savimi, yra esminė ne tik gyvenimo kokybės, bet ir ilgaamžiškumo prielaida. Tuo tarpu *ryšys su kitais* įprasminamas asmeninės kaitos pavyzdžiu šalia esantiems, t. y. nukreipiant turimą patirtį iš vidaus į išorę bei perteikiant turimą asmeninį žinojimą kitiems. *Apsisprendimo teorijoje konstruktyvaus ryšio su kitais* kūrimo samprata paremta nuostata, kad asmuo, pasirinkęs į asmeninį tobulėjimą orientuotą gyvenimo kelią, t. y. siekiantis eudaimonijos, yra linkęs elgtis prosocialiai, tokiu būdu palankiai veikdamas ne tik save, bet ir visuomenę (Ryan ir kt., 2008).

ASSGK modelio **centrinio reiškinio** antrojo dėmens reikšmėje nusakomas ir konstruktyvaus *ryšio* kūrimo pagrindas, t. y. *patirtinis mokymasis*, sąlygojantis visą asmenybės saviugdos procesą.



6 paveikslas. Asmenybės saviuugdos sveikos gyvensenos kontekste modelis

Diskutuojant apie asmenybės saviugdą reikėtų pabrėžti, kad taikant patirtinį mokymąsi asmens tobulėjimas pasiekiamas per asmeniškai determinuotą patirtį, atradimus, dalyvavimą ir refleksiją (Augustinienė ir kt., 2013). Įvairių autorių atliktuose kokybiniuose tyrimuose kaip patirtinio mokymosi rezultatai išskiriami: asmens kompetencijos augimas ir plėtojimas (Gerculaitienė, 2013), *asmeninis vystymasis* (Piščalkienė ir Stasiūnaitienė, 2012), asmens tobulėjimui svarbios asmeninės įveikos, kitaip tariant, *asmeninė kaita*, *augantis sąmoningumas* (Gudinavičius, Raščiuvienė, 2014), asmens gebėjimas įvertinti esamą saviugdą situaciją, t. y. suprasti, kas vyksta, kaip galima pakeisti situaciją, jei nėra teigiamų poslinkių, kas stabdo tobulėjimo procesą, kodėl neatsiskleidžia pozityvūs pokyčiai (Augustinienė ir kt., 2013). Šie ir kiti reiškiniai, tokie, kaip *asmens funkcionalumas*, *santykių su kitais žmonėmis pokyčiai* ir *šeimoje sukaupta sveikos gyvensenos patirtis*, ASSGK modelyje įprasmina *konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais kūrimo*, *remiantis patirtiniu mokymusi*, **kontekstą** (žiūrėti 6 paveikslą).

Pažymėtina, kad **kontekstui** priskiriamų, kokybinės turinio analizės metu sukurtų kategorijų sąsajos su ASSGK modelio esminio reiškinio kategorijomis yra skirtingos. Šį skirtumą sąlygoja disertacinio tyrimo objekto konteksto specifiškumas. Asmenybės saviugdą procese patirtinis mokymasis vyksta išsiklausant į save, mokymosi, kada remiamasi jau turima asmenine patirtimi, metu bei mokantis iš kitų patirties (žiūrėti 4.1. poskyrį). Sveikos gyvensenos kontekste vienu iš patirtinio mokymosi šaltinių saviugdoje tampa *šeimoje sukaupta sveikos gyvensenos patirtis*, kuri, kaip ir *asmens funkcionalumas*, ASSGK modelyje lemia *konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais* išankstinį, t. y. nuo paties asmens tik sąlyginai priklausantį, **kontekstą**. Kaip rodo Apsisprendimo teorijos autorių atlikti tyrimai (Ryan ir kt., 2008), šeimoje sukurta *autonomiją* ir psichologinio palaikymo, t. y. *ryšio*, poreikius skatinanti aplinka ne tik teigiamai veikia psichinę asmens sveikatą, bet ir skatina žmogų tolesniais gyvenimo etapais siekti į asmeninį tobulėjimą bei vidinį pasitenkinimą orientuotų tikslų. *Šeimoje sukauptos sveikos gyvensenos patirtyje* realizuojamas ir trečiasis – *kompetencijos* – psichologinis poreikis. Taigi *šeimoje sukauptos sveikos gyvensenos patirties* turinys, kaip ir *asmens funkcionalumas*, iš esmės lemia autonomijos, kompetencijos, ryšio poreikių išankstinį realizavimą bei sąlygoja tolesnę asmens elgseną ir pasirinkimus. Tuo tarpu *asmeninė kaita*, *asmeninis vystymasis*, *augantis sąmoningumas*, *santykių su kitais žmonėmis pokyčiai* išryškėja kaip *konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais* indikatoriai bei paties asmens konkrečiu momentu sąlygojamas **kontekstas**.

Analizuojant ASSGK modelio **esminio reiškinio** ir jį sukuriančių **prielaidų** ryšius (žiūrėti 6 paveikslą), taip pat tikslinga remtis Apsisprendimo teorijoje pateikiamų pagrindinių psichologinių poreikių – *autonomijos*, *kompetencijos* bei *ryšio* – tarpusavio sąsajomis. Nors visų prigimtinių poreikių realizavimas yra būtinas, asmeniui siekiant eudaimonijos (Ryan ir kt., 2008), tačiau, remiantis ASSGK modeliu, galima teigti, kad saviugdą procese minimi poreikiai įgyja skirtingą statusą. Jei *ryšys* ir jo kūrimas minimame modelyje siejamas su saviugdą **reiškiniu esme**, tai *autonomijos* ir *kompetencijos* poreikių tenkinimas priskiriamas saviugdą **prielaidoms**. Asmens *autonomiją* saviugdą procese, remiantis Apsisprendimo teorijos autorių išvalgomis (Ryan, Deci, 2006), įprasmina savireguliacija, asmens pasirinkimai, gebėjimas visapusiškai įvertinti konkrečias ugdymo(si) galimybes ir suderinti jas su asmeniniais poreikiais bei jausmais. ASSGK modelyje asmens *autonomiją*, kaip saviugdą

prielaidą, įprasmina *asmeninis apsisprendimas* ir *asmeninis iniciatyvumas*. Esant *kompetencijos* psichologiniam poreikiui, asmuo išreiškia troškimą būti veikliam bendradarbiaujant su kitais bei patirti pasitenkinimą savo pastangomis valdant asmeninį gyvenimą (Deci, Vansteenkiste, 2004). Šią Apsisprendimo teorijos autorių nuostatą **ASSGK** modelyje iliustruoja *tikslinių žinių poreikis*. Taip pat **ASSGK** modelyje kompetencijai, kaip saviugdos **prielaidai**, priskirtinas ir *skirtingų asmenybės dimensijų integralumo suvokimas*, kuris, priešingai nei *tikslinių žinių poreikis*, orientuotinas tik į *ryšio kūrimą su savimi*. Kadangi ir *autonomija*, ir *kompetencija* lemia asmens *ryšio* kokybę (Deci, Vansteenkiste, 2004; Ryan, Deci, 2006), šių poreikių patenkinimo lygmuo saviugdos procese lemia *konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais kūrimo* efektyvumą.

Kiti **ASSGK** modelyje *konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais kūrimo, remiantis patirtiniu mokymusi*, **prielaidoms** priskiriami veiksniai patvirtina kitų autorių atliktų tyrimų rezultatus. Kolbergytės, Indrašienės (2013) teigimu, motyvų saviugdai susiformavimą lemia arba asmens nepasitenkinimas esama padėtimi, arba pozityvi trauka. **ASSGK** modelyje šias išvalgas patvirtina tokios saviugdos **prielaidos** kaip *asmeninio gyvenimo krizės, nepalankus požiūris į šiuolaikinę mediciną, nepasitikėjimas šiuolaikine medicina* (nepasitenkinimas esama padėtimi) ir *asmeninės gerovės siekimas* (pozityvi trauka). Asmenybės bruožas *atvirumas patyrimui*, sietinas su aktyvia patirties paieška, atvirumu idėjoms, vertybėms – dar viena iš **ASSGK** modelyje pateikiamų **prielaidų**, – įvairių autorių išvalgose išskiriamas kaip teigiamas savideterminacijos veiksnys (Olesen ir kt., 2010; Juodkūnė, 2015).

Skirtumas tarp Apsisprendimo teorijoje minimų pagrindinių psichologinių poreikių taip pat išryškėja **ASSGK** modelyje, analizuojant su vidine bei išorine motyvacija sietinas **įsiterpiančias būsenas** (žiūrėti 6 paveikslą). Asmenybės saviugdos sveikos gyvensenos kontekste asmens pasirengimas asmeninei kaitai pasireiškia apsisprendimu gyventi sveikai, kuri sąlygoja vidinė motyvacija (žiūrėti 4.4. poskyrį). Kaip pabrėžia Deci ir Vansteenkiste (2004), vidinė motyvacija – tai motyvuota į augimą orientuoto asmens elgsena, mokymosi ir tobulėjimo pagrindas. Minimai teorijai priskiriamuose darbuose yra įrodyti vidinės motyvacijos ryšiai su visais pagrindiniais poreikiais, tačiau vis dėlto pripažįstama, kad vidinės motyvacijos pagrindas yra poreikis jaustis *kompetentingam* ir *autonomiškam* (Deci, Vansteenkiste, 2004). Pastaroji išvalga disertaciniame tyrime patvirtinama analizuojant **ASSGK** modelyje *autonomijos* ir *kompetencijos* poreikiams priskirtų saviugdos **prielaidų** (*asmeninis apsisprendimas, asmeninis iniciatyvumas, tikslinių žinių poreikis, skirtingų asmenybės dimensijų integralumo suvokimas*) sąsajas su tokiais **įsiterpiančiomis būsenomis** kaip *vidinė motyvacija asmeninei kaitai* ir *vidinė motyvacija sveikatinimuisi*. Verta paminėti, kad *vidinės motyvacijos asmeninei kaitai* turinyje aptinkama ir tam tikrų *ryšio su savimi* poreikio elementų, t. y. negalėjimas „priimti savęs tokio, koks esi“ (žiūrėti 4.2. poskyrį), tačiau tai nėra tas ryšys, kuris detalizuojamas Apsisprendimo teorijoje.

Diskutuojant apie *ryšio* poreikio sąsajas su motyvacija saviugdai, kada asmuo dalyvauja nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme, *ryšį* reikėtų sieti ne su vidine, tačiau su išorine motyvacija. Šiuo atveju vadovaujamosi Apsisprendimo teorijos nuostata, kad patenkinti prigimtiniai poreikiai didina išorinės motyvacijos įtaką, o jei kalbant konkrečiai

apie *ryšio* poreikį – skatina internalizaciją ir savireguliaciją (Ryan, Deci, 2000 b). Minėtą išvalgą **ASSGK** modelyje iliustruoja įsiterpanti būseną *į(si)galinimas asmeninei kaitai*, sietina su vienu iš NVO priskiriamų sveikos gyvensenos ugdymo tikslų. *Į(si)galinimo asmeninei kaitai* turinyje aptinkamos asmenybės transformacijos skatinančios žinios, technikos ir aplinka, patirtinis mokymasis bei tolesnių tobulėjimo kryptių nusistatymas (žiūrėti 4.3. poskyrį). Dalyvaudamas NVO sveikos gyvensenos ugdyme asmuo ne tik patenkina *ryšio* poreikį, tačiau internalizuoja minėtų organizacijų programose deklaruojamas žinias, vertybes ir elgesio normas bei integruoja, nusistatydamas tolesnes asmeninio tobulėjimo kryptis, patiriamą reguliaciją su asmenybės *Aš* komponentu.

Aptariant **ASSGK** modelyje išskiriamas **strategijas**, atkreiptinas dėmesys, kad kai kurios iš jų (*fizinis aktyvumas, skirtingų gydymosi būdų derinimas* bei *į sveikatos tausojimą orientuota asmens elgsena*) yra būdingos pasirinktam tyrimo objekto kontekstui. Taip pat verta paminėti tai, jog atskirų **strategijų** turinys yra glaudžiai susijęs: *savirefleksija* ir *sąmoningumo ugdymas(is)*, *tikslinės paieškos* ir *tiksliniai pasirinkimai*, *fizinis aktyvumas* ir *į sveikatos tausojimą orientuota asmens elgsena*, *tiksliniai pasirinkimai* ir *kryptingas naujų veiklų pasirinkimas*. Ši išvalga tik patvirtina saviugdodos proceso holistiškumą. Apsisprendimo teorijoje asmenybės tobulėjimo procesas traktuojamas kaip eudaimonija arba gyvenimo kelias, kurio pagrindą sudaro ne tik pagrindinių asmens psichologinių poreikių patenkinimas, vidinių tikslų ir vertybių siekimas, bet ir atidumas bei sąmoninga veikla, autonomiška, valinga bei savanoriška elgsena (Ryan ir kt., 2008). Vadinasi, konkrečias strategijas saviugdodos procese autonomiškai, sąmoningai bei tikslingai pasirenka pats asmuo. Visas **ASSGK** modelio strategijas vienijantis požūiris – asmens orientacija į eudaimoniją.

Analizuojant **ASSGK** modelyje pateikiamus asmenybės saviugdodos sveikos gyvensenos kontekste **rezultatus** remiamasi Apsisprendimo teorijos nuostata, kad visus asmens veiklos bei gyvenimo tikslus, priklausomai nuo jų siekimo objekto, galima priskirti vidiniams arba išoriniams tikslams (Deci, Ryan, 2000; Deci, Vansteenkiste, 2004; Vansteenkiste ir kt., 2006; Vansteenkiste ir kt., 2010). Vadovaujantis šia nuostata, **ASSGK** modelyje išskirti saviugdodos proceso **rezultatai** yra sietini su vidiniais tikslais, teikiančiais asmeniui ilgalaikį pasitenkinimą ir gerovę, tiesiogiai susijusiais su pagrindinių psichologinių poreikių (autonomijos, kompetencijos ir ryšio) realizavimu bei įprasminančiais asmenybės pozityvias transformacijas ir asmens tobulėjimo perspektyvas (žiūrėti 6 paveikslą).

Vienas iš **rezultatų** – *kategoriškas nusistatymas prieš šiuolaikinę mediciną* (kiti rezultatai) – yra svetimas anksčiau aptartam kontekstui, kuris labiau įprasmina asmens nuostatą, susiformavusią propaguojant sveiką gyvenseną, nei saviugdodos siekiamybę. Šį atvejį tikslinga traktuoti kaip sveikos gyvensenos neigiamą pasekmę, atpažįstamą į kraštutinumus linkusių asmenų mąstyme bei elgsenoje.

Galbūt papildomų diskusijų reikalauja saviugdodos proceso **rezultatas** *fiziniai pokyčiai*, kurio reikšmė, iš pirmo žvilgsnio, labiau orientuota ne į vidiniams tikslams būdingą objektą, bet į Kasser ir Ryan (1996) išskirtą vieną iš išoriniams veiklos tikslams priskirtiną objektą „įvaizdis“. Vis dėlto **ASSGK** modelyje pateikiamas rezultatas *fiziniai pokyčiai* sietinas su *fizinio aktyvumo* ir *į sveikatos tausojimą orientuotos asmens elgsenos* saviugdodos strategijomis,

kurių turinyje nurodomas tikslas arba veiklos objektas – sveikata (žiūrėti 4.1. poskyrį). Todėl *fiziniai pokyčiai*, kaip saviugdgos rezultatas, šiuo atveju priskirtini asmens vidiniams tikslams.

Atskirai **ASSGK** modelyje vertėtų išskirti ir saviugdgos **rezultatus** *savęs pažinimas* bei *ryšio su savimi atstatymas*. Šių *rezultatų* turinys orientuotas į *ryšio kūrimą su savimi*, įsisąmoninant, priimant save, suvokiant asmeninio gyvenimo prasmę. **ASSGK** modelyje minėti rezultatai saviugdgos **strategijų** lygmenyje sietini su NVO sveikos gyvensenos ugdymo tikslus įprasminančia strategija *sąmoningumo ugdymas(is)*. Kitų autorių atliktuose tyrimuose yra įrodytas *sąmoningumo ugdymo(si)* veiksmingumas vykdant prevencinę veiklą (Ruškus, Sujeta, 2011), konstruojant asmens orumą (Ruškė, 2014) bei įgalinant asmenį (Sučylaitė, 2011). Šiame tyrime sąmoningumo ugdymo(si) **strategija** sietina su asmens į(si)galinimu asmeninei kaitai. Daroma prielaida, kad ugdymosi sveikos gyvensenos ugdyme dalyvaujančiojo sąmoningumą, NVO ne tik įgalina jį asmeninei kaitai (**įsiterpanti būseną**), bet ir lemia asmens *ryšio su savimi kūrimo rezultatus*.

Verta pabrėžti, kad asmenybės saviugdgos sveikos gyvensenos kontekste **rezultatai** papildoma kitų autorių, tyrusių asmenybės saviugdgos reiškinį, išskiriamus rezultatus, tokius kaip: patirtos teigiamos pasekmės bei pasitikėjimo savimi augimas (Kolbergytė, Indrašienė, 2013), bei Apsisprendimo teorijai priskiriamuose darbuose nurodomas eudaimonijos pasekmės, tokias kaip: subjektyvi ir psichologinė gerovė, prasmės pojūtis, gyvybingumas, geresnė fizinė sveikata, aukšto lygio vidinė ramybė, pozityvus gyvenimo vertinimas, asmens ryšys su savimi ir su visuma, gebėjimas įsivertinti save bei numatyti perspektyvas, teisinga nuojauta ir kt. (Ryan ir kt., 2008).

Apibendrinant galima teigti, kad **ASSGK** modelis ne tik pagrindžia asmens apsisprendimą gyventi sveikai, bet ir atskleidžia asmenybės saviugdgos turinį sveikoje gyvensenoje bei asmenybės saviugdai sukuriama prielaidas, dalyvaujant NVO sveikos gyvensenos ugdyme. Galima daryti prielaidą, kad kitame saviugdgos kontekste specifines, konkrečiai su sveika gyvensena susijusias, prielaidas, saviugdgos strategijas, įsiterpiančias būsenas bei rezultatus pakeistų kitos pasirinktam kontekstui artimesnės dimensijos. Tačiau saviugdgos reiškinio esmė bei šio reiškinio sąsajos su pagrindinių asmens psichologinių poreikių tenkinimu, vidine arba integruota išorine motyvacija, vidiniais veiklos arba gyvenimo tikslais bei orientacija į eudaimoniją liktų nepakitusios.

Taip pat verta paminėti atlikto disertacinio tyrimo ribotumus, kurie galėtų pasitarnauti kaip rekomendacijos tolimesnių tyrimų vykdymui: i) disertacijoje analizuojami tik sėkmingi sveikos gyvensenos ugdymo(si) atvejai, todėl ateityje būtų tikslinga atlikti kiekybinį tyrimą, kuris suteiktų galimybę įvertinti, kiek NVO organizuojamame sveikos gyvensenos ugdyme dalyvavusių asmenų nepasiryžta saviugdai, kokie motyvai ir priežastys sąlygoja gyvensenos keisti nepanorusių asmenų apsisprendimą; ii) disertacijos autoriaus pasirinktas asmenybės saviugdgos kontekstas sveika gyvensena yra tik vienas iš galimų holistiniu principu grindžiamos saviugdgos tyrimo krypčių. Todėl būtų tikslinga atskleisti saviugdgos turinį, strategijas, asmens apsisprendimą saviugdai lemiančius veiksnius bei vykstančias asmenybės transformacijas ir kituose, į visų asmenybės dimensijų pokyčius orientuotuose kontekstuose. Atliktų tyrimų rezultatai sudarytų empirinį pagrindą parengti visuminį asmenybės saviugdgos modelį.

IŠVADOS

1. Asmenybės saviugda sveikoje gyven senoje suprantama kaip konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais kūrimas, remiantis patirtiniu mokymusi. Apibrėžtas ryšio kūrimo konstruktas savo turinyje talpina asmens autonomiją, savivaldumą, proaktyvumą, sąmoningumą bei vidinę motyvaciją nusakančias kategorijas, su asmenybės vystymosi procesu siejamas charakteristikas ir asmeninės kaitos, orientuotos į tikrojo Aš atradimą, asmeninę gerovę, vidinę darną bei harmoniją su šalia esančiais, rezultatus. Asmenybės saviugd os sveikoje gyven senoje turinys yra sąlygojamas asmeninės ir socialinėje sąveikoje įgytos patirties.

2. Asmens apsisprendimą sveikai gyven senai sąlygoja tiek vidiniai, tiek išoriniai veiksniai. Vienas svarbiausių asmens apsisprendimą lemiančių vidinių veiksnių yra asmens vidinė motyvacija, orientuota ne tik į sveikatinimąsi, bet ir į asmeninę kaitą. Asmens vidinės motyvacijos sveikai gyven senai šaltiniu tampa intuityvus išiklausymas į vidinį balsą, įtikėjimas sveikos gyven senos nauda stebint kitų asmenų gyvenimo kokybės pokyčius, poreikis įveikti ligą ar gilesnių žinių apie save sąlygotas augantis sąmoningumas. Autonomiškai apsispręsdamas gyventi sveikai, iš vidaus motyvuotas asmuo suvokia sveiką gyven seną kaip kelią, vedantį į sveikatą bei kitokios kokybės gyvenimą, todėl pasiryžta minimos gyven senos principus išpildančiai asmeninei kaitai.

Vidiniams asmens apsisprendimo sveikai gyven senai veiksniams taip pat priskiriami asmens atvirumas patyrimui bei tikslinių žinių poreikis. Abu minimi veiksniai nusako iš vidaus kylantį asmens pasirengimą asmenybės tobulinimui(si), tačiau skiriasi šių veiksnių turinyje užkoduota pagrindinė prasmė: atvirumas patyrimui siejamas su savęs išbandymu naujose veiklose, su aktyvia patirties paieška dėl pačios patirties; tikslinių žinių poreikyje išreiškiamos konkrečios asmenybės tobulinimo(si) kryptys, orientuotos į atitinkamos srities žinių įsisavinimą bei jų praktinį pritaikymą.

Išoriniams asmens apsisprendimą sveikai gyven senai sąlygojantiems veiksniams priskiriama šeimoje sukaup ta sveikos gyven senos patirtis bei asmeninio gyvenimo krizės. Pirmasis veiksnys lemia išankstinių asmens žinių turinį, nuostatas bei sudaro palankias sąlygas sveikai gyven senai reikalingiems įpročiams išsiugdyti. Antruoju atveju, išgyvendamas asmeninio gyvenimo krizes, asmuo ieško susidariusių problemų sprendimo būdų ir atranda sveiką gyven seną, kaip vieną iš galimų pasirinkimo alternatyvų.

3. Sveikos gyven senos ugdymo nevyriausybinėse organizacijose sukuriamoms asmenybės saviugd os prielaidoms priskirtinas asmens prigimtinių galių atskleidimas, sąmoningumo ugdymas(is) ir į(si)galinimas asmeninei kaitai. Holistinį požiūrį į sveikatą ir asmenybę įprasminančiam sveikos gyven senos ugdymui skirtų užsiėmimų metu asmens prigimtinių galių atskleidžiamos pasitelkiant kūno atpalaidavimo, stresą šalinančias kvėpavimo, meditatyvaus poilsio bei buvimo su pačiu savimi praktikas. Įvaldydamas minėtas praktikas asmuo patiria visokeriopą (fizinį, psichinį, socialinį, dvasinį) atsinaujinimą, išmoksta pajauti savo fizinį kūną ir jo galimybes, geriau pažįsta save kaip „dvasinę būtybę“, atstato vidinį ryšį su pačiu savimi.

Sąmoningumo ugdymas(is), pasitelkiamas kaip pagrindinė sveikos gyven senos ugdymo nevyriausybinėse organizacijose strategija, skatina asmens proaktyvumą, formuoja

į sveikatos saugojimą bei stiprinimą orientuotą jo elgseną bei požiūrį, kad už asmeninę sveikatą, gyvenimo kokybę bei visus savo pasirinkimus ir su jais susijusius galutinius rezultatus yra atsakingas jis pats.

Į(si)galinimas asmeninei kaitai patiriamas nevyriausybinių organizacijų sukuriamoje saviugdai palankioje aplinkoje, patirtinio mokymosi metu įsisavinant asmenybės transformacijas skatinančias žinias bei nu(si)statant tolesnes asmeninio tobulėjimo kryptis. Nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdymo turinys lemia tolesnio asmenybės tobulėjimo kryptį, tačiau asmeniui paliekama visiška laisvė ir atsakomybė dėl saviugdų strategijų, būdų ir formų pasirinkimo, t. y. nevyriausybinese organizacijose sukuriami saviugdai palanki aplinka, kurioje, ugdydamasis bei perimdamas sveikos gyvensenos sėkmingą patirtį, asmuo tampa sąmoningesnis ir patiria į(si)galinimą asmeninei kaitai bei nuolatiniam tobulėjimui.

4. Asmenybės saviugdų sveikos gyvensenos kontekste rezultatai sietini su asmenybės bei asmens gyvenimo kokybės transformacijomis. Sveikos gyvensenos sąlygotos asmenybės transformacijos išreiškiamos ne tik per asmens požiūrių, nuostatų bei įpročių kaitą, bet ir orientaciją į nuolatinę saviugdą. Augantis sąmoningumas, naujų veiklų bei asmeninio vystymosi perspektyvų pasirinkimas suteikia impulsą ir kryptį tolimesniam asmenybės saviugdų procesui. Augančio sąmoningumo dėka keičiasi asmens įpročiai, nuostatos, požiūriai, kurie įtakoja į sveikatos saugojimą ir stiprinimą orientuotą jo elgseną bei iš esmės sąlygoja ryšio su savimi ir kitais konstruktyvius pokyčius. Ryšio su savimi ir kitais transformaciją įprasmina atsiradęs pasitikėjimas savimi, gebėjimas valdyti save bei savirefleksija, įgalinantys asmenį atrasti tolesnes asmenines vystymosi kryptis ir pasirinkti naujas veiklas, orientuotas į visuomeninę veiklą.

Asmens gyvenimo kokybės transformacijos sveikoje gyvensenoje siejamos ne tik su skirtingų sveikatos dimensijų pozityvia išraiška, bet ir su naujai atrasta gyvenimo prasme ir džiaugsmu, vidine ramybe bei harmonija, buvimo „čia ir dabar“ įprasminimu asmeniniame gyvenime. Minėti gyvenimo kokybės transformaciją nusakantys indikatoriai taip pat apibūdina ir asmens ryšio su pačiu savimi ir kitais kokybę. Kitaip tariant, sveikos gyvensenos orientacija į gyvenimo kokybę skatina asmenį siekti eudaimonijos bei sudaro prielaidas nuolatiniam asmenybės tobulėjimui arba saviugdai.

REKOMENDACIJOS

NVO, organizuojančioms sveikos gyvensenos ugdymą

- Analizuojant harmoningos asmenybės vystymosi pozicijas, kyla abejonių dėl ASSGK modelyje išreikšto vieno iš rezultatų – *kategoriškas nusistatymas prieš šiuolaikinę mediciną* – perspektyvumo. Turime sutikti, kad sveika gyvensena padeda asmeniui išvengti daugelio ligų, keičia jo asmeninio gyvenimo kokybę, ugdo konkrečius savęs, savo kūno pažinimo bei sveikatos saugojimo ir stiprinimo įgūdžius, skatina pasitikėjimą natūraliais gydymo(si) būdais. Visi minėti aspektai apčiuopiami ir NVO sveikos gyvensenos ugdymo programose. Tačiau optimalia asmens ligų prevencijos ir gydymo(si) strategija, atsižvelgiant į šiuolaikinės visuomenės gyvensenos kontekstą, naujausius medicinos pasiekimus ir jų taikymo galimybes, visgi vertėtų įvardyti sveikos gyvensenos, natūralių gydymosi priemonių ir šiuolaikinės medicinos paslaugų racionalią bei subalansuotą sintezę. Minima strategija turėtų būti esminė ir NVO sveikos gyvensenos ugdymo programose.

NVO, organizuojančioms į asmenybės tobulėjimą orientuotą neformalųjį švietimą

- Remiantis tyrimo rezultatais galima teigti, kad asmens sąmoningumo ugdymas(is) sveikos gyvensenos ugdymą organizuojančiose NVO sudaro prielaidas besiuogančiam įsigalinti save ne tik sveikai gyvensenai, bet ir asmeninei kaitai bei saviugdai. Todėl visų NVO, organizuojančių į asmenybės tobulėjimą, žmogiškųjų galių atskleidimą orientuotą neformalųjį švietimą, esminis siekinys turėtų būti asmens sąmoningumo ugdymas(is).

Saviugdą praktikuojantiems asmenims

- Atlikto tyrimo rezultatai bei sukurtas ASSGK modelis ne tik iliustruoja asmenybės saviugdą esmę, kontekstą, prielaidas, strategijas, įsiterpiančias būsenas ir rezultatus, bet ir išsamiai atskleidžia šitų saviugdą dimensijų turinį, perteikia tyrime dalyvavusių bei sveiką gyvenseną propaguojančių asmenų saviugdą patirtį ir supratimą. Kadangi saviugda grindžiama patirtiniu mokymusi, atlikto tyrimo ataskaita rekomenduotina kaip praktinis metodinis vadovas asmenims, susidomėjusiems saviugda ir sveika gyvensena.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė, E., Strazdienė, N. (2013). *Vaičių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
2. Albert, C., Davia, M. A. (2010). Education is a Key Determinant of Health in Europe: a Comparative Analysis of 11 Countries. *Health Promotion International*, 26 (2), 163-170.
3. Algėnaitė, I., Stepukonis, F. (2011). Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos atvejo studija asmens pozityvios sveikatos aspektu. *Sveikatos mokslai*, 21 (7), 61-65.
4. Alheit, P. (1993). Transitorische Bildungsprozesse. Das „biographische Paradigma“ in der Weiterbildung. In: Mader, W. (Hrsg.). *Weiterbildung und Gesellschaft. Grundlagen wissenschaftlicher und beruflicher Praxis in der Bundesrepublik Deutschland* (343-417). Bremen: Universität Bremen Verlag.
5. Alonderienė R. (2009). Vadovų savaiminio mokymosi įtaka įmonės veiklos rezultatams. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, vadyba ir administravimas, (03 S)*. ISM vadybos ir ekonomikos universitetas.
6. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: how People manage Stress and Stay well*. San Francisco.
7. Aramavičiūtė, V. (2005). *Auklėjimas ir dvasinė asmenybės branda*. Vilnius: Gimtasis žodis.
8. Aristotelis (1990). Nikomacho etika. In *Rinktiniai raštai*, 61-273. Vilnius: Mintis.
9. Arnold, R. (2010). *Selbstbildung oder: wer kann ich werden und wenn ja wie?* Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
10. Asakavičiūtė, V. (2006). Asmenybės tapimo problema Kierkegaardo ir Nietzschės filosofijoje. In *Egzistencijos paradoksai: Kierkegaardo filosofinės interpretacijos* (59-74). Vilnius: Versus aureus.
11. Atli, N. (2008). Begabungsorientierte, selbsttätige und interaktive Bildung für Kinder im Vorschulalter und jüngere Kinder mit hohen Begabungspotenzialen. *Inaugural-Dissertation der Erziehungswissenschaften*. Münster: Westfälische Wilhelms-Universität.
12. Augustinienė, A., Bankauskienė, N., Čiučiulkienė, N. (2013). Patirtinio mokymosi galimybės tobulinti būsimųjų pedagogų profesines kompetencijas. *Šiuolaikinio specialisto kompetencijos: teorijos ir praktikos dermė: VII-osios tarptautinės mokslinės praktinės konferencijos straipsnių rinkinys*, 7, 1-9.
13. Autukevičienė, B. (2007). Studento praktikanto ir pradedančio dirbti ikimokyklinio ugdymo pedagogo saviugdų ir karjeros planavimo ypatumai. *Pedagogika*, 86, 44-51.
14. Bagdonavičius, V. (1995). *Savikūros pradmenys*. Vilnius: Lietuvos etinės kultūros draugija „Ethos“.

15. *Baltijos „Gyvenimo meno“ labdaros ir paramos fondo įstatai* (2006). Vilnius.
16. Barry, A.-M., Yuill, Ch. (2008). *Understanding the Sociology of Health* (2nd ed.). London: SAGE.
17. Bartkevičienė, A., Žydžiūnaitė, V. (2010). Complexity of the Concept of Self-Directed Learning. *Sveikatos ir socialinių mokslų taikomieji tyrimai: sandūra ir sąveika*, 1 (7), 95-103.
18. Bartkevičienė, A., Žydžiūnaitė, V. (2011). Savaiminio mokymosi charakteristikos. *Mokslas ir edukaciniai procesai*, 3 (16), 21-29.
19. Batutis, O. (2003). Moksleivių požiūris į fizinę saviugdą ir jo ugdymo galimybės mokykloje. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Lietuvos kūno kultūros akademija.
20. Baublienė, R. (1998). Moterų asmenybės saviugda aerobikos edukacine sistema. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Lietuvos kūno kultūros akademija.
21. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than Good. *Review of General Psychology*, 5 (4) 323-370.
22. Beaumile, K. (2010). Social Constructivism. In M. Orey (Ed.), *Emerging Perspectives on Learning, Teaching, and Technology* [žiūrėta 2013-01-15]. Prieiga per internetą: https://www.textbookequity.org/oct/Textbooks/Orey_Emergin_Perspectives_Learning.pdf.
23. Behrmann, D., Schwarz, B. (2003). *Selbstgesteuertes lebenslanges lernen. Herausforderungen an die Weiterbildungsorganisation*. Bielefeld.
24. Beinare, D., McCarthy, M. (2012). Civil Society Organisations, Social Innovation and Health Research in Europe. *European Journal of Public Health*, 22 (6), 889–893.
25. Beisenherz, H. G. (1999). *Kinderarmut und Selbstbildung: Neue Risiken der Exklusion angesichts veränderter Sozialisation in der Postmodernen*. München: Deutsches Jugendinstitut.
26. Bennett, B. (2000). Self Managed Learning in Organizations. In B. Bennett, I. Cunningham, G. Dawes (Ed.) *Self Managed Learning in Action: Putting SML Into Practice*, 9-38.
27. Berger, P. L., Luckmann, T. (1999). *Socialinis tikrovės konstravimas. Žinojimo sociologijos traktatas*. Vilnius: Pradai.
28. Berry, R. (1999). *Collecting Data by In-depth Interviewing* [žiūrėta 2012-10-14]. Prieiga per internetą: <http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/000001172.htm>.
29. Bhatia, M., Kumar, A., Kumar, N., Pandey, R. M., and Kochupillai, V. (2003). Electrophysiologic Evaluation of Sudarshan Kriya: an EEG, BAER, and P300 Study. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 47, 157-163.
30. Bitinas, B. (2004). *Hodegetika*. Vilnius: Kronta.

31. Bitinas, B. (2010). Edukologijos terminų problema. In *Gyvenimas ugdymo verpetuose*, 121-136. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
32. Bobrova, L. (2012). Universitetinių studijų kūno kultūros ir sporto programų studentų gyvenimo stiliaus projektavimas vertybinių orientacijų kontekste. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Šiaulių universitetas.
33. Böhm, W. (1994). *Wörterbuch der Pädagogik* (14 Auflage). Stuttgart.
34. Brazier, A., Mulkins, A., Verhoef, M. (2006). Evaluating a Yogic Breathing and Meditation Intervention for individuals Living with HIV/AIDS. *American Journal of Health Promotion*, 20 (3), 192-195.
35. Bregas, P. (1996). *Sveikai gyventi. Natūralios gyvensenos programa pagal Polį Bregą*. Vilnius: Asveja.
36. Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia Nervosa – an Eating Disorder, Obsessive-compulsive Disorder or Disturbed Eating Habit? *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 55–60.
37. Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
38. Bubnys, R. (2009). Reflektyvus mokymasis kaip edukacinis fenomenas ugdant specialiuosius pedagogus aukštojoje mokykloje. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Šiaulių universitetas.
39. Bulajeva, T. (2001). Pedagogų saviugdosa veiksniai švietimo kaitos sąlygomis. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Vilniaus universitetas.
40. Bulajeva, T. (2007). Suaugusiųjų ugdymas: kritinio sąmoningumo link. *LOGOS*, 50, 167-175.
41. Bussolari, C. J., Goodell, J. A. (2009). Chaos Theory as a Model for Life Transitions Counseling: Nonlinear Dynamics and Life's Changes. *Journal of Counseling & Development*, 87 (1), 98-107.
42. Carlsburg, G.-B. von, Wehr, H. (2010). *Bildung zur Selbstbildung. Konzepte der Professionalisierung und Persönlichkeitsentwicklung im Lehrerberuf*. Augsburg: Brigg Pädagogik Verlag GmbH.
43. Candy, Ph. C. (1991). *Self-Direction for Lifelong Learning*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
44. Carter, J. J., Gerbarg, P. L., Brown, R. P., Ware, R. S., D'Ambrosio, C., Anand, L., Dirlea, M., Vermani, M., and Katzman, M. A. (2013). Multi-Component Yoga Breath Program for Vietnam Veteran Post Traumatic Stress Disorder: Randomized Controlled Trial. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment*, 2(3) [žiūrėta 2014-09-06]. Prieiga per internetą: <http://www.scitechnol.com/multicomponent-yoga-breath-program-for-vietnam-veteran-post-traumatic-stress-disorder-randomized-controlled-trial-yOPd.pdf>.
45. Chaki, B. Pal, S., Bandyopadhyay, A. (2013). Exploring Scientific Legitimacy of Orthorexia Nervosa: a Newly Emerging Eating Disorder. *Journal of Human Sport & Exercise*, 4 (8), 1045-1053.

46. Check, J., Schutt, R., K. (2012). *Research Methods in Education*. Los Angeles: SAGE.
47. Corbin, J. M., Strauss, A. L. (2008). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (3rd ed.). Los Angeles: Sage Publications, Inc.
48. Costa, A. L., Kallick, B. (2004). *Assessment Strategies for Self-directed Learning*. California: Corwin Press.
49. Cottingham, J. (2003). *On the Meaning of Life*. London, New York.
50. Covey, R. St. (2007). *8-asis įprotis*. Vilnius: Alma littera.
51. Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). Los Angeles: Sage.
52. Crotty, M. (1998). *The Foundations of Social Research: Meaning and Perspective in the Research Process*. London: Sage Publications.
53. Cunningham, I. (1999). *The Wisdom of Strategic Learning: The Self Managed Learning Solution*. Aldershot: Gower.
54. Čepanauskienė, R., Kalibatienė, D. (2010). Sveikatos įsitikinimų modelio taikymas priešinės liaukos vėžio ankstyvo diagnozavimo stadijoje. *Medicinos teorija ir praktika*, 16 (4), 484–489.
55. Česnavičienė, J. (2013). 5-8 klasių mokinių sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijos integruotas ugdymas(is). *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Lietuvos edukologijos universitetas.
56. *Dabartinės lietuvių kalbos žodynas* (2012). Vilnius: Lietuvių kalbos institutas.
57. Dadelo, S. (2000). Lietuvos teisės akademijos studentų fizinis lavinimas taikant saviugdą. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Vilniaus pedagoginis universitetas.
58. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.
59. Deci, E. L., Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination Theory and Basic Need Satisfaction: Understanding Human Development in Positive Psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 23-40.
60. Delisle, H., Roberts, J. H., Munro, M., Jones, L., Gyorkos, T. W. (2005). The Role of NGOs in Global Health Research for Development. *Health Research Policy and Systems*, 3(3) [žiūrėta 2013-12-11]. Prieiga per internetą: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC554095/>.
61. Deppermann, A. (2013). *Interview als Text vs. Interview als Interaktion* [žiūrėta 2014-11-10]. Prieiga per internetą: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/2064/3584>.

-
62. Descilo, T., Vedamurtachar. A., Gerbarg, P. L., Nagaraja, D., Gangadhar, B. N., Damodaran, B., Adelson, B., Braslow, L. H., Marcus, S., Brown, R. P. (2010). Effects of a Yoga Breath Intervention Alone and in Combination with an Exposure Therapy for Post-traumatic Stress Disorder and Depression in Survivors of the 2004 South-East Asia Tsunami. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 121 (4), 289-300.
 63. *Dictionary of Public Health Promotion and Education. Terms and Concepts.* (2004). Edited by Modeste, N. N., Tamayose, T. S. San Francisco: Jossey-Bass.
 64. Diederich, J., Tenorth, H. E. (1997). *Theorie der Schule*. Berlin: Cornelsen.
 65. Dietrich, St. (1999). Selbstgesteuertes Lernen – eine neue Lernkultur für die institutionelle Erwachsenenbildung? In *Selbstgesteuertes Lernen. Auf dem Weg zu einer neuen Lernkultur*; 14-23. Frankfurt, Main: Deutsches Institut für Erwachsenenbildung.
 66. Dietrich, St. (2001). Zur Selbststeuerung des Lernens. In *Selbstgesteuertes Lernen in der Weiterbildungspraxis. Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Projekt SeGeL*, 19-28. Bielefeld: Bertelsmann.
 67. Dineika, K. (2001). *Psichofizinė treniruotė*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
 68. Drucker, P. (2000). Managing Knowledge Means Managing Oneself. *Leader to Leader Journal*, 16, 8-10.
 69. *Duden Deutsches Universalwörterbuch.* (2003). (5., überarbeitete Auflage). Mannheim: Dudenverlag.
 70. Egan, K. (2012). *Education and Psychology. Plato, Piaget and Scientific Psychology*. London: Methuen & Co. Ltd.
 71. *Egzistencijos filosofija: istorija ir dabartis.* (1981). Vilnius: Mintis.
 72. Elo, S., Kyngäs, H. (2008). The Qualitative Content Analysis Process. *Journal of Advanced Nursing*, 62 (1), 107-115.
 73. Ennis, C. D., Chen, S. (2012). Interviews and Focus Groups. In *Research Methods in Physical Education and Youth Sport*, 217-236. London; New York: Routledge.
 74. Eriksson, Ch., Geidne, S., Larsson, M., Pettersson, C. (2011). A Research Strategy Case Study of Alcohol and Drug Prevention by Non-Governmental Organizations in Sweden 2003-2009. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 6 (8) [žiūrėta 2013-06-12]. Prieiga per internetą: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3102619/>.
 75. Feinstein, L., Hammond, C., Woods L., Preston, J., Bynner, J. (2003). *The Contribution of Adult Learning to Health and Social Capital*. London: Centre for Research on the Wider Benefits of Learning.
 76. Fend, H. (1994). *Die Entdeckung des Selbst und die Verarbeitung der Pubertät*. Entwicklungspsychologie der Adoleszenz in der Moderne, Band III. Bern u.a.: Huber.
 77. Foley, G. (2007). *Suaugusiųjų švietimas ir mokymasis šiandien. Suaugusiųjų mokymosi metmenys. Suaugusiųjų švietimas globalizacijos laikais*. Vilnius: Kronta.
-

78. Frankl, V. E. (2008). *Žmogus ieško prasmės*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
79. Frankl, V. E. (2010). Apie sporto antropologiją. In *Žmogus prasmės akivaizdoje*, 95-101. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
80. Freire, P. (1996). *Pedagogy of the Oppressed*. London: Penguin Books.
81. Freire, P. (2000). *Kritinės sąmonės ugdymas*. Vilnius: Tyto alba.
82. Friedman, H. S., Kern, M. L. (2014). Personality, Well-Being and Health. *Annual Review of Psychology*, 65, 719-742.
83. Fromm, E. (1992). *Menas mylėti*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
84. Fromm, E. (1990). *Turėti ar būti?* Vilnius: Mintis.
85. Fromm, E. (2008 a). *Pabėgimas iš laisvės*. Kaunas: Verba vera.
86. Fromm, E. (2008 b). *Žmogus sau: etikos psichologijos tyrimas*. Kaunas: Verba vera.
87. Funk, M., Minoletti, A., Drew, N., Taylor, J., Saraceno, B. (2005). Advocacy for Mental Health: Roles for Consumer and Family Organizations and Governments. *Health Promotion International*, 21 (1), 70-75.
88. Furnee, C. A., Groot, W, Brink, H. M. (2008). The Health Effects of Education: a Meta-Analysis. *European Journal of Public Health*, 18 (4), 417-421.
89. Gadamer, H.-G. (1990). *Gesamelte Werke*. B.d. 1. Tübingen.
90. Gangl, V. (2015). „Gesundheit“ ist mehrdimensional. Grundlagen einer Gesundheitsbildung. In *Erwachsenenbildung*, 24. Gesundheit und Bildung. Macht lebenslanges Lernen wohl gesund? [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: <http://erwachsenenbildung.at/magazin/>.
91. Gellert, G. (1996). Non-Governmental Organizations in International Health: Past Successes, Future Challenges. *International Journal of Health Planning and Management*, 11, 19-31.
92. Gerulaitienė, E. (2013). Patirtinio mokymosi kitame kultūriniame kontekste ugdymo praktikos, plėtojant tarpkultūrinę kompetenciją, ypatumų analizė. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 1(39), 25-31.
93. Ghahremani, D. G., Oh, E. Y., Dean, A. C., Mouzakis, K., Wilson, K. D., London, E. D. (2013). Effects of the Youth Empowerment Seminar on Impulsive Behavior in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 53 (1), 139-141.
94. Giddens, A. (2000). *Modernybė ir asmens tapatumas*. Vilnius: Pradai.
95. Giddens, A. (2005). *Sociologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
96. Gillham, B. (2005). *The Research Interviewing: The Range of Techniques*. Maidenhead: Open University Press.
97. Glaser, B. G., Strauss, A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine Publishing Company.
98. Glasersfeld, E., von (1995). *Radical Constructivism: a Way of Knowing and Learning*. London: Falmer Press.
99. Gootjes, L., Franken, I. H. A., Van Strien, J. W. (2011). Cognitive Emotion

- Regulation in Yogic Meditative Practitioners - Sustained Modulation of Electrical Brain Potentials. *Journal of Psychophysiology*, 25 (2), 87-94.
100. Gray, E. (2004). *Conscious Choices: a Model for Self-directed Learning*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
101. Graneheim, U. H., Lundman, B. (2004). Qualitative Content Analysis in Nursing Research: Concepts, Procedures and Measures to achieve Trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24 (2), 105-112.
102. Gräsel, C., Bruhn, J., Mandl, H., Fischer, F. (1997). Lernen mit Computernetzen aus konstruktivistischer Perspektive. *Unterrichtswissenschaft*, 1 (25), 4-18.
103. Green, J., Thorogood, N. (2014). *Qualitative Methods for Health Research* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
104. Grotlūšchen, A., Kubsch, E. (2008). Expertize: Zukunft lebenslangen Lernens. In: *Grotlūšchen, A., Beier, P. (Hrsg.): Zukunft lebenslangen Lernens. Strategisches Bildungsmonitoring am Beispiel Bremens*, 27-62. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag GmbH&Co.
105. Gudīnavičius B., Raščiuvienė, O. (2014). Socialinio darbo studijų programos studentų mokymosi iš patirties procesas: siekiai, įgytos patirtys ir įveikos. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 5 (1), 48-56.
106. Gudžinskienė, V. (2013). Jaunimo socialinės sveikatos ugdymas. Vilnius: Mykolo Romerio universiteto leidykla.
107. Guest, G., Bunce, A., Johnson, L. (2006). How many Interviews are enough? An Experiment with Data Saturation and Variability. *Field Methods*, 18 (1), 59-82.
108. Gulis, G., Garrido-Herrero, L., Katreniakova, Z., Harvey, G., McCarthy, M. (2008). Public Health Research Priorities in Europe Seen by Non-Governmental Organizations. *Central European Journal of Public Health*, 16 (4), 209–212.
109. Hagger, M., Chatzisarantis, N. (2008). Self-Determination Theory and the Psychology of Exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1 (1), 79-103.
110. Have, H. A. M. J. ten, Meulen, R. H. J. ter, Leeuwen, E. van. (2003). *Medicinos etika*. Vilnius: Charibė.
111. *Health 21- Health for all in the 21st Century* [žiūrėta 2014-02-03]. Prieiga per internetą: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/88590/EHFA5-E.pdf?ua=1.
112. *Health 2020: a European Policy Framework and Strategy for the 21st Century*. [žiūrėta 2014-02-03]. Prieiga per internetą: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf?ua=1.
113. Hegel, G.W. F. (1997). *Dvasios fenomenologija*. Vilnius: Pradai.
114. Heidegeris, M. (1992). *Rinkiniai raštai*. Vilnius: Mintis.
115. Hof, Ch. (2009). *Lebenslanges Lernen*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
116. Holzkamp, K. (1993). *Lernen. Subjektwissenschaftliche Grundlegung*. Frankfurt/

- M.: Campus-Verlag.
117. Hsieh, H-F, Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15 (9), 1277-1288.
 118. Humboldt, W. (1792/1960): Ideen zu einem Versuch, die Grenzen der Wirksamkeit des Staates zu bestimmen. In: A. Flitner, K. Giel (Hrsg.). *Humboldt, W. Schriften zur Anthropologie und Geschichte/Werke*, 56-233. Darmstadt.
 119. Illeris, K. (2010). *Lernen verstehen. Bedingungen erfolgreichen Lernens*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
 120. Yaziji, M., Doh, J. (2009). *NGOs and Corporations. Conflict and Collaboration*. New York: Cambridge University Press.
 121. Jakavičius, V. (1998). *Žmogaus ugdymas. Įvadas į edukologijos studijas*. Klaipėda. Klaipėdos universiteto biblioteka.
 122. James, W. (1890). *Principles of Psychology*. Chicago: Encyclopedia Britannica.
 123. Janakiramaiah, N., Gangadhar, BN., Naga Venkatesha Murthy, P. J., Harish, M. G., Subbakrishna D. K., Vedamurthachar A. (2000). Antidepressant Efficacy of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in Melancholia: a Randomized Comparison with Electroconvulsive Therapy (ECT) and Imipramine. *Journal of Affective Disorders*, 57 (1-3), 255-259.
 124. Jankauskas, J. P. (2015). *Sveikos gyvensenos pagrindai*. Monografija. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
 125. Janz, N. K., Becker, M. H. (1984). The Health Belief Model: a Decade Later. *Health Education & Behavior*, 11 (1), 1-47.
 126. Jarvis, P. (1987). *Adult Learning in the Social Context*. London: Croom Helm.
 127. Jarvis, P. (2001). *Mokymosi paradoksai*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
 128. Jaspersas, K. (1989). *Filosofijos įvadas*. Vilnius: Mintis.
 129. Jyotsna, V. P., Joshi, A., Ambekar, S., Kumar, N., Dhawan, A., Sreenivas, V. (2012). Comprehensive Yogic Breathing Program Improves Quality of Life in Patients with Diabetes. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 16 (3), 423-428.
 130. Jyotsna, V. P., Ambekar, S., Singla, R., Joshi, A., Dhawan, A., Kumar, N., Deepak, K. K., Sreenivas, V. (2013). Cardiac Autonomic Function in Patients with Diabetes Improves with Practice of Comprehensive Yogic Breathing Program. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 17(3), 480-485.
 131. Jyotsna, V. P., Dhawan, A., Sreenivas, V., Deepak, K. K., Singla, R. (2014). Completion Report: Effect of Comprehensive Yogic Breathing Program on Type 2 Diabetes: A Randomized Control Trial. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 18 (4), 582-584.
 132. *Joga kūnas ir dvasia*. (1996). Vilnius: Homo faber.
 133. Jonutytė, I., Rekis, D. (2009). 14-18 metų jaunųjų savanorių saviugdos galimybės nevyriausybinėse organizacijose. *Socialinis ugdymas*, 8 (19), 72-82.

-
134. Jovaiša, L. (2003). *Hodegetika*. Vilnius: Agora.
135. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
136. Jovaiša, L. (2010). *Saviugda šiandien*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
137. Jovaiša, L. (2011). *Edukologija. Edukologijos įvadas, edukologijos pradžios pradmenys*. Vilnius: Agora.
138. Jucevičienė, P. (1997). *Ugdymo mokslo raida nuo pedagogikos iki šiuolaikinės edukologijos*. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
139. Jucevičienė, P. (2007). *Besimokantis miestas*. Kaunas: Technologija.
140. Jucevičienė, P. (2009). *Edukacinė galia ir igalvinimas mokykloje*. Mokslo studija. Kaunas: Technologija.
141. Juodaitytė, A., Kvedaraitė, N. (2010). Mokytojų savivaldaus mokymosi kompetencijų raiška besimokančioje mokykloje. *Mokytojų ugdymas*, 2 (15), 80-94.
142. Juodkūnė, I. (2015). Pedagogų asmenybės bruožų įtaka savideterminacijai. *Pedagogika*, 117 (1), 46-63.
143. Juozapavičienė, D., Riklikienė, O. (2013). Požiūrio į profilaktines storosios žarnos vėžio patikros programas kaita, taikant Sveikatos įsitikinimų modelį. *Slaugos mokslas*, 9 (201), 7-10.
144. Kaid, L. L. (1989). Content Analysis. In Emmert, P., Barker, L. L. (Eds.), *Measurement of Communication Behavior*, 197-217. New York: Longman.
145. Kantas I. (1990). *Apie pedagogiką*. Kaunas: Šviesa.
146. Kardelienė, L., Masiliauskas, D., Kardelis, K., Trinkūnienė, L. (2009). Kūno kultūros mokytojų saviugda: fizinio aktyvumo motyvai ir formos laisvalaikiu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (73), 35-42.
147. Kasser, T., Ryan R. M. (1996). Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
148. Katzman, M. A., Vermani, M., Gerbarg, P. L., Brown, R. P., Iorio, C., Davis, M., Cameron, C., Tsirgielis, D. (2012). A Multicomponent Yoga-based, Breath Intervention Program as an Adjunctive Treatment in Patients Suffering from Generalized Anxiety Disorder with or without Comorbidities. *International Journal of Yoga*, 5 (1), 57-65.
149. Kazlauskienė, A., Masiliauskienė, E., Gaučaitė, R., Pocevičienė, R. (2010). Savivaldaus mokymosi organizavimas kaip švietimo inovacija: Bolonijos proceso kontekstas. *Mokytojų ugdymas*, 2 (15), 95-111.
150. Khalailah, S. (2012). Internetbasierte Kommunikation und Bildung. Zur Bedeutung des Chats für interkulturell transformatorische Bildungsprozesse. *Dissertation der Philosophie*. Universität der Bundeswehr Hamburg.
151. Kierkegaard, S. (1997). *Liga mirčiai*. Vilnius: Aidai.
152. Kierkegaard, S. (2000). *Filosofiniai trupiniai, arba truputis filosofijos*. Vilnius: Aidai.
153. Kierkegaard, S. (2002). *Baimė ir drebėjimas*. Vilnius: Aidai.
-

154. Kimiecik, J. (2011). Exploring the Promise of Eudaimonic Well-Being Within the Practice of Health Promotion: The “How” is as Important as the “What”. *Journal of Happiness Studies*, 12 (5), 769-792.
155. Kitchenham, A. (2008). The Evolution of John Mezirow’s Transformative Learning Theory. *Journal of Transformative Education*, 6 (2), 104-123.
156. Kjellgren, A., Bood, S. A., Axelsson, K., Norlander, T., Saatcioglu, F. (2007). Wellness Through a Comprehensive Yogic Breathing Program - a Controlled Pilot Trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 7 (43). [žiūrėta 2012-10-17]. Prieiga per internetą: <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/7/43>.
157. Klafki, W. (1991). *Neue Studien zur Bildungstheorie und Didaktik. Zeitgemäße Allgemeinbildung und kritisch-konstruktive Didaktik* (2. erw. Aufl.). Weinheim, Basel.
158. Kneipas, S. (1995). *Gydimas vandeniu ir augalais*. Vilnius: Avicena.
159. Knorr-Cetina, K. (1989). Spielarten des Konstruktivismus. *Soziale Welt*, 40 (1/2), 86-96.
160. Knowles, M. (1975). *Self-directed Learning. A Guide for Learners and Teachers*. Cambridge: Adult Education.
161. Knowles, M. (1988). *The Modern Practice of Adult Education. From Pedagogy to Andragogy*. London: Kogan Page.
162. Knowles, M. S., Holton III, E. F., Swanson, R. A. (2007). *Suaugęs besimokantysis: klasikinis požiūris į suaugusiųjų švietimą*. Vilnius: Danieliaus leidykla.
163. Kochupillai, V., Kumar, P., Singh, D., Aggarwal, D., Bhardwaj, N., Bhutani, M., DAS, S.N. (2005). Effect of Rhythmic Breathing (Sudarshan Kriya and Pranayam) on Immune Functions and Tobacco Addiction. *Annals of the New York Academie of Sciences*, 1056, 242-252.
164. Koestenbaum, P., Block, P. (2009). *Veikianti laisvė ir atsakomybė*. Filosofinė išvalga tikrovėje. Vilnius: Firidas.
165. Kolbergytė, A., Indrašienė, V. (2011). Grupinės terapijos elementų taikymo asmenybės saviugdos procese teorinės prielaidos. *Socialinis darbas*, 10 (1), 49-55.
166. Kolbergytė, A., Indrašienė, V. (2013). Saviugdos formavimosi kontekstas. *Socialinis darbas*, 12 (1), 137–150.
167. Konfucijus (2004). *Pašnekesiai*. Vilnius: Tyto alba.
168. Kössler, H. (1989). Bildung und Identität. In: H. Kössler (Hrsg.). *Identität: Fünf Vorträge*, 51-65. Erlanger.
169. Kraus, K. (2001). *Lebenslanges Lernen – Karriere einer Leitidee*. Bielfeld: Bertelsmann.
170. Krüger, M. (2010). Das Lernszenario Videolern: Selbstgesteuertes und kooperatives Lernen mit Vorlesungsaufzeichnungen. *Eine Design-Based-Research Studie*. München: Universität der Bundeswehr.
171. Kukla A. (2000). *Social Constructivism and the Philosophy of Science*. New

- York: Routledge.
172. Kumar, N., Bhatnagar, S., Velpandian, T., Patnaik, S., Menon, G., Mehta, M., Kashyap, K., Singh, V., Surajpal (2013). Randomized Controlled Trial in Advance Stage Breast Cancer Patients for the Effectiveness on Stress Marker and Pain through Sudarshan Kriya and Pranayam. *Indian Journal of Palliative Care*, 19 (3), 180–185.
173. Kuntz, B. (2011). Bildung und Gesundheit. In Schott, T., Hornberg, C. (Hrsg.). *Die Gesellschaft und ihre Gesundheit. 20 Jahre Public Health in Deutschland: Bilanz und Ausblick einer Wissenschaft*, 311-328. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
174. Kvedaraitė, N. (2009). Šiuolaikinė mokyklos kaip besimokančios organizacijos bruožų raiška personalo savivaldaus mokymosi sklaidos procesuose. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Šiaulių universitetas.
175. Lang, S. (2013). *NGOs, Civil Society, and the Public Sphere*. New York: Cambridge University Press.
176. Laužackas, R., Stasiūnaitienė, R., Teresevičienė, M. (2005). *Kompetencijų vertinimas neformaliajame ir savaiminiame mokymesi*. Kaunas. VDU leidykla.
177. Laužikas, J. (1993). *Rinktiniai raštai*. I tomas. Kaunas: Šviesa.
178. Lazdynas, G. (2002). *Vokiečių Bildungsromanai*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
179. Leliūgienė, I., Petrašiūnaitė, L., Jerušaitienė, R. (2011). Lietuvių imigrantų savivaldaus mokymosi patirtis. *Pedagogika*, 104, 70-78.
180. Lenzen, D. (1997). Lösen die Begriffe Selbstorganisation, Autopoiesis und Emergenz den Bildungsbegriff ab? *Zeitschrift für Pädagogik*, 43 (6), 949-968.
181. Leonavičius, J. (1993). *Sociologijos žodynas*. Vilnius: Academia.
182. Lewis, D. (2007). *The Management of Non-Governmental Development Organizations* (2nd Ed.). London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
183. *Lietuvos sveikatos 2014-2025 metų programa* [žiūrėta 2014-12-10]. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/85dc93d000df11e4bfca9cc6968de163>.
184. Liutkutė, V., Štelmėkas, M., Veryga, A. (2013). Lietuvos nevyriausybių organizacijų, vykdančių lėtinių neinfekcinių ligų prevenciją ir ugdančių sveiką gyvenimą, veiklos galimybių vertinimas. *Visuomenės sveikata*, 23(5), 35-39.
185. Lohauß, P. (1995). *Moderne Identität und Gesellschaft: Theorien und Konzepte*. Opladen.
186. Longworth, N. (2007). *Mokymosi visą gyvenimą praktika. Švietimo kaita XXI amžiuje*. Vilnius: Kronta.
187. Ludwig, J. (2008). *Bildung und expansives Lernen*. [žiūrėta 2014-01-07]. Prieiga per internetą: http://opus.kobv.de/ubp/volltexte/2008/1835/pdf/Bildung_und_expansives_Lernen_hbv.pdf.
188. May, R. (2010). *Meilė ir valia*. Vilnius: Vaga.

189. Mayring, Ph. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz Verlag.
190. Maslow, A. H. (2006). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius: Apostrofa.
191. Maslow, A. H. (2011). *Būties psichologija*. Vilnius: Vaga.
192. Mason, M. (2010). *Sample Size and Saturation in PhD Studies Using Qualitative Interviews*. *Forum: Qualitative Sozial Research*, 11 (3). [žiūrėta 2012-11-12]. Prieiga per internetą: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1428/3027>.
193. Medonis, A., Blauzdys, V. (2012). Paauglių asmeninių kompetencijų ugdymosi aktualinimas prasminga fizine saviugda. *Pedagogika*, 105, 78-85.
194. Men, A. (2001). *Indijos ir Kinijos dvasiniai ieškojimai*. Vilnius: Spauda.
195. Mezirow, J. (1978). Perspective transformation. *Adult Education*, 28 (2), 100-110.
196. Mezirow, J. (1990). How critical Reflection triggers Transformative Learning. In: Mezirow, Jack et. al. (Hg.): *Fostering critical Reflection in Adulthood. A Guide to Transformative and emencipatory Learning*, 1-20. San Francisco: Jossey-Bass.
197. Mezirow, J. (1997). *Transformative Learning: Teory to Practice. Transformative Learning in Action: Insights from Practice. New Directions for Adult and Continuing Education*. San Francisco: Jossey-Bass.
198. Mezirow, J. (2000). Learning to Think Like an Adult Core Concepts of Transformation Theory. In Mezirow, Jack et. al. (Hg.), *Learning as Transformation. Critical Perspectives on a Theory in Progress*, 3-33. San Francisco: Jossey-Bass.
199. Morkūnienė, J. (1995). *Humanizmas. Filosofinės teorijos metmenys*. Vilnius: Baltic ECO.
200. Motiečienė, R., Naujanienė, R. (2011). Socialinių paslaugų sistemos dalyvių, socialinių darbuotojų ir klientų, patirties kritinė refleksija. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, 7(1), 9-29.
201. Müller, J. G. (2011). Selbstwert und Bewegung. Eine empirische Studie zur Förderung des Selbstwertgefühls von Schülern mit Lernbehinderungen durch das Medium Bewegung und eine Analyse möglicher Wirkfaktoren. *Dissertation zur Erlangung des Grades eines Doktors der Erziehungswissenschaften*. Dortmund: Technische Universität Dortmund.
202. Müller, U. (2002). Professionelles Handeln lernen durch Selbstbildung? Eine integrative Rahmenkonzeption zur Weiterbildung der Weiterbildner. In Dewe, B.; Wiesner, G.; Wittpoth, J. (Hg.) *Professionswissen und erwachsenenpädagogisches Handeln. Dokumentation der Jahrestagung der Sektion Erwachsenenbildung in der DgFE*, 113 – 124. Bertelsmann: Bielefeld.
203. Naga Venkatesha Murthy, P. J., Gangadhar, B. N., Janakiramaiah, N., Subbakrishna, D. K. (1997). Normalization of P300 Amplitude following Treatment in Dysthymia. *Biological Psychiatry*, 42, 740-743.
204. Nathan, S., Rotem, A., Ritchie, J. (2002). Closing the Gap: Building the Capacity

- of Non-Governmental Organizations as Advocates for Health Equity. *Health Promotion International*, 17 (1), 69-78.
205. Nesavas, A. (1987). A. Šiuco fenomenologinė sociologija. *Problemos. Socialiniai pažinimo aspektai*, 37, 93-99.
206. Nettleton, S. (2011). *The Sociology of Health and Illness* (2nd ed.). Malden: Polity Press.
207. Never, P. (2009). Zur individuell-sozialen Identitätsformation junger Erwachsener. Selbstbildung und die Bedeutung der beruflichen Identität. *Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades Doctor Philosophie*. Rostock: Universität Rostock.
208. Newmann, M. (2012). Calling transformative Learning into Question: some Mutinous Thoughts. *Adult Education Quarterly*, 62 (1), 36-55.
209. Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E., L., Ryan, R. M., Duda, J. L., Williams, G., C. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: a Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4) 325–340.
210. Nguyen, N., Jacobs, J. P., Dearani, J. A., Weinstein, S., Novick, W. M., Jacobs, M. L., Massey, J., Pasquali, S. K., Walters, H. L., Drullinsky, D., Stellin, G., Tchervenkov, Ch. I. (2014). Survey of Nongovernmental Organizations Providing Pediatric Cardiovascular Care in Low- and Middle-Income Countries. *World Journal for Pediatric and Congenital Heart Surgery*, 5(2), 248-255.
211. Nohl, A.-M. (2006). Bildung und Spontaneität. Phasen biographischer Wandlungsprozesse in drei Lebensaltern. Empirische Rekonstruktionen und pragmatische Reflexionen. *Habilitation*. Universität Magdeburg.
212. Norkus, A. (2012). Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Šiaulių universitetas.
213. Olesen, M. H., Thomsen, D. K., Schnieber, A., Tønnesvang, J. (2010). Distinguishing general causality orientations from personality traits. *Personality and Individual Differences*, 48, 538–543.
214. Orb, A., Eisenhauer, L., Wynaden, D. (2000). Ethics in Qualitative Research. *Journal of Nursing Scholarship*, 33 (1), 93-96.
215. *Oxford Dictionary and Thesaurus*. (2007) (2nd ed.). Edited by Waite, M. Oxford University Press.
216. Parkerson Jr., G. R., Connis, R. T., Broadhead, W. E., Patrick, D. L., Taylor, T. R., Tse, C. K. (1993). Disease-specific versus generic Measurement on Health-Related Quality of Life in Insulin-dependent Diabetic Patients. *Medical Care*, 31 (7), 629–639.
217. Peckham, M. (1995). Self-Managed Learning: Theory and Practice. *Management Development Review*, 8 (4), 23-26.
218. Petrauskienė, A., Žydzūnaitė, V. (2007). Sveikatos ugdymo koncepcija: sveikatai pozityvios mokinių elgsenos formavimas. *Sveikatos mokslai*, 5 (52), 1172-1177.

219. Petrauskienė, A., Žydžiūnaitė, V. (2008). Mokyklos mediko vaidmens kompleksiskumas ugdant mokinių sveikatą. *Specialusis ugdymas*, 1 (18), 91-100.
220. Piaget, J. (2011). *Vaiko pasaulėvoka*. Vilnius: Žara.
221. Piotrowicz, M., Cianciara, D. (2013). The Role of Non-Governmental Organizations in the Social and the Health System. *Przeegl Epidemiol*, 1 (67), 69 – 74.
222. Piščalkienė, V., Stasiūnaitienė, E. (2012). Studentų patirtinis mokymasis mokslo taikomųjų tyrimų praktikoje. *Sveikatos mokslai*, 22 (5), 40-45.
223. Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. (1983). Stages and Processes of Self-change of Smoking: Toward a more Integrative Model of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51 (3), 390-395.
224. Prochaska, J., O. (2008). Decision Making in the Transtheoretical Model of Behavior Change. *Medical Decision Making*, 28 (6), 845-849.
225. Qu, S., Olafsrud, S. M., Meza-Zepeda, L. A., Saatcioglu, F. (2013). Rapid Gene Expression Changes in Peripheral Blood Lymphocytes upon Practice of a Comprehensive Yoga Program. *PLoS One*, 8(4) [žiūrėta 2014-05-15]. Prieiga per internetą: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0061910>.
226. Reichenbach, R. (1999). Demokratisches Selbst und dilettantisches Subjekt. Demokratische Bildung und Erziehung in der Spätmoderne. *Habilitationschrift*. Universität Freiburg.
227. Reinshagen, R. (2008). Antonovsky – Theorie und Praxis der Salutogenese. *Pflege und Gesellschaft*, 13 (2), 142-158.
228. Reischmann, J. (1997). Self-directed Learning – die amerikanische Diskussion. *Literatur- und Forschungsreport Weiterbildung*, 39, 125-137.
229. Reischmann, J. (1999). Selbstgesteuertes Lernen – Verlauf, Ergebnisse und Kritik der amerikanischen Diskussion. In Dietrich, S., Fucks-Brüninghoff, E. u. a. *Selbstgesteuertes Lernen. Auf dem Weg zu einer neuen Lernkultur*, 40-56. Frankfurt/M: Deutsches Institut der Erwachsenenbildung.
230. Resnicow, K., Page, S. E. (2008). Embracing Chaos and Complexity: A Quantum Change for Public Health. *American Journal of Public Health*, 98 (8), 1382-1389.
231. Resnicow, K., Vaughan, R. (2006). A Chaotic View of Behavior Change: a Quantum Leap for Health Promotion. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3 (25) [žiūrėta 2013-08-11]. Prieiga per internetą: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1586207>.
232. Ricciardi, W., Paget, D. Z. (2012). The Role of Non-Governmental Organisations in European Public Health: ‘Yes We Can’. *European Journal of Public Health*, 22 (6), 753.
233. Rieländer, M., Hertel, L., Kaupert, A. (1995). *Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld*. Bonn: Deutscher Psychologen Verlag.

-
234. Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
235. Ryan, R. M. (2009). Self-Determination Theory and Wellbeing. *WeD Research Review*, 1 [žiūrėta 2013-08-12]. Prieiga per internetą: http://www.welldev.org.uk/wed-new/network/research-review/Review_1_Ryan.pdf.
236. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000 a). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
237. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000 b). The Darker and Brighter Sides of Human Existence. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 319-338.
238. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74 (6), 1557-1585.
239. Ryan, R. M., Huta V., Deci, E. L. (2008). Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170.
240. Rytų išminties enciklopedija. Viskas apie Rytų filosofiją, religiją, psichologiją, mistiką, kultūrą, literatūrą (2010). Vilnius: Tyto alba.
241. Rogers, C. R. (2005). *Apie tapimą asmeniu*. Vilnius: Atviros Lietuvos fondas.
242. Rosinaitė, V. (2010). Karjeros sampratos konstravimas Lietuvoje. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, sociologija, (05 S)*. Vilniaus universitetas.
243. Rūdytė, K. (2011). Vaikų savaiminio mokymo(si) kultūros socialinis-educacinis diskursas į vaiką orientuotoje paradigmoje. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Šiaulių universitetas.
244. Ruškė, J. (2014). Asmenų su negalia orumo konstravimas sąmoningumo ugdymosi strategijomis. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Šiaulių universitetas.
245. Ruškus, J., Mažeikis, G. (2007). *Neigalumas ir socialinis dalyvavimas. Kritinė patirties ir galimybių Lietuvoje refleksija*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
246. Ruškus, J., Sujeta, I. (2011). Moksleivių vaikinių sąmoningumo ugdymas reflektuojant internetinę pornografiją. *Acta paedagogica Vilnensia*, 26, 82-95.
247. Sakalauskas, L., Kepenis, D. (1998). *Holistinė sveikatos ugdymo metodika* [žiūrėta 2012-02-12]. Prieiga per internetą: <http://www.sveikuoliai.lt/apie-mus/metodika/>.
248. Salci, M. A., Maceno, P., Rozza, S. G., Silva, D. M. G. V., Boehs, A. E., Heidemann, I. T. S. B. (2013). Health Education and its Theoretical Perspectives: a Few Reflections. *Text Context Nursing*, 22 (1), 224-30.
249. Schäfer, G. E. (2001). *Bildungsprozesse im Kindesalter: Selbstbildung, Erfahrung und Lernen in der frühen Kindheit*. – 2. Aufl. – Weinheim; München [žiūrėta 2012-06-01]. Prieiga per internetą: [http://books.google.lt/books?id=MoLISRtCzfcC&printsec=frontcover&dq=Sch%C3%A4fer,+G.+E.+ \(2001\):+Bildungsprozesse+im+Kindesalter:+Selbstbildung,+Erfahrung+](http://books.google.lt/books?id=MoLISRtCzfcC&printsec=frontcover&dq=Sch%C3%A4fer,+G.+E.+ (2001):+Bildungsprozesse+im+Kindesalter:+Selbstbildung,+Erfahrung+)
-

- und+Lernen+in+der&hl=lt&sa=X&ei=7irIT5fuNO-N4gTQ0-0d&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
250. Schüerhoff, V. (2006). *Vom individuellen zum organisationalen Lernen: eine konstruktivistische Analyse*. Wiesbaden: Deutscher Universitäts-Verlag.
251. Schugurensky D. (2000). The Forms of Informal Learning: Towards a Conceptualization of the Field. *WALL Working Paper*, 19, 1–8.
252. Seppälä, E. M., Nitschke, J. B., Tudorascu, D. L., Hayes, A., Goldstein, M. R., Nguyen, D. T. H., Perlman, D., Davidson, R. J. (2014). Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans: a Randomized Controlled Longitudinal Study. *Journal of Traumatic Stress*, 27, 397–405.
253. Sharma H, Datta P, Singh A, Sen S, Bhardwaj NK, Kochupillai V, Singh N. (2008). Gene Expression Profiling in Practitioners of Sudarshan Kriya. *Journal of Psychosomatic Research*, 64 (2), 213-218.
254. Sharma, H., Sen, S., Singh, N. K. Bhardwaj, V. Kochupillai, N. Singh (2003). Sudarshan Kriya Practitioners Exhibit Better Antioxidant Status and Lower Blood Lactate Levels. *Biological Psychology*, 63, 281-291.
255. Siebert, H. (2004). Sozalkonstruktivismus: Gesellschaft als Konstruktion. *Journal of Social Science Education*, 2 (3), 95-103.
256. Sirgy, M. J. (2012). *The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-being, Life Satisfaction, and Eudaimonia* (2nd. ed.). New York, London: Springer.
257. *Sporto terminų žodynas*. (2002). Stonkus, S. (sud.). Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
258. Spurga, V. (1999). *Saviugdos pagrindai*. Vilnius: Lietuvos etinės kultūros draugija „Ethos“.
259. Stoškus, K. (1992). *Žmogaus savikūra*. Vilnius: Lietuvos etinės kultūros draugija „Ethos“.
260. Stulpinas, T. (1996). *Ugdymo rezultatai*. Šiauliai. Šiaulių pedagoginio instituto leidykla.
261. Stulpinas, T. (2005). *Ugdymo perspektyvos: idealai, tikslai, uždaviniai*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
262. Subramanian, S., Elango, T., Malligarjunan, H., Kochupillai, V., Dayalan, H.. (2012). Role of Sudarshan Kriya and Pranayam on Lipid Profile and Blood Cell Parameters During Exam Stress: a Randomized Controlled Trial. *International Journal of Yoga*, 5 (1), 21-27.
263. Sučylaitė, J. (2011). Ugdimoji poetikos terapija kaip priemonė suaugusiųjų, sergančių šizofrenija ar depresija, įgalinimui. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Vilniaus pedagoginis universitetas.
264. Sureka, P., Sandeep, G., Debadutta, D., Chandika, D., Mukesh, K., Vikas, S. (2014). Effect of Sudarshan Kriya on Male Prisoners with Non Psychotic

- Psychiatric Disorders: a Randomized Control Trial. *Asian Journal of Psychiatry*, 12, 43–49.
265. Survutaitė, D., Žalytė, A. (2006). Pradinį ugdymą studijuojančiųjų pedagoginė saviugda. *Pedagogika*, 84, 74-79.
266. Šalkauskis, S. (1992). *Rinkiniai raštai. Pedagoginės studijos*. I knyga. Vilnius: Leidybos centras.
267. Šankaras, Šri Šri R. (2001). *Švenčiant tylą*. Oppenau: Art of Living Books and Tapes Europe Akademie Bad Antogast.
268. Šankaras, Šri Šri R. (2007). *Švenčiant meilę*. Vilnius.
269. Šeltonas, H. M. (1995). *Natūralioji higiena*. Vilnius: Avicena.
270. Šiucas, A. (1987). Sveikas protas ir žmogaus veiklos mokslinė interpretacija. *Problemos. Socialiniai pažinimo aspektai*, 37, 100-117.
271. Šliogeris, A. (1985). *Žmogaus pasaulis ir egzistencinis mąstymas*. Vilnius: Mintis.
272. Šliūpas, J. (1928). Hygiena arba sveikatos mokslų dėsniai. Šiauliai: Titnagas.
273. Šliūpas, J. (1932). *Ryžkimės būti sveiki*. Šiauliai: Titnagas.
274. Štuopytė, E. (2010). Savanorių mokymasis vykdant socioedukacinę veiklą nevyriausybinėse organizacijose. *Socialiniai mokslai*, 2 (68), 123-130.
275. Taylor, E. W. (1998). *The Theory and Practice of Transformative Learning: a Critical Review*. ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education.
276. Teresevičienė, M., Žemaitytė, I. (2000). Mokymosi proceso vyksmas nevyriausybinėse organizacijose. *Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai*, 13, 183-192.
277. Thara, R., Patel, V. (2010). Role of Non-Governmental Organizations in Mental Health in India. *Indian Journal of Psychiatry*, 52 (Suppl 1), 389-395.
278. *The Concise Oxford Dictionary of Sociology* (1996). Edited by Marshall, G. Oxford University Press.
279. Thesaurus for Education Systems in Europe – TESE [žiūrėta 2011-12-10]. Prieiga per internetą: http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/tese_en.php.
280. Thirlaway, K., Upton, D. (2009). *The Psychology of Lifestyle. Promoting healthy Behaviour*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
281. Tiersch, H. (2004). Bildung und Soziale Arbeit. In: Otto, H.-U., Rauschenbach, T. (Hrsg.). *Die andere Seite der Bildung. Zum Verhältnis von formellen und informellen Bildungsprozessen*, 237-252, Wiesbaden.
282. Tight, M. (2007). *Kertinės suaugusiųjų švietimo ir mokymo idėjos*. Vilnius: UAB Kronta.
283. Tillich, P. (1999). *Drąsa būti*. Vilnius: Vaga.
284. Tolliver, D., Tisdell, E. J. (2002). *Bridging across Disciplines: Understanding the Connections Between Cultural Identity, Spirituality and Sociopolitical Development in Teaching for Transformation*. Paper presented at the annual Meeting of the Adult Education Research Conference, Raleigh, NC.
285. Tubelis, L. (2001). Studentų fizinės saviugdос skatinimo sistema ir jos efektyvumas.

- Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S).* Vilniaus pedagoginis universitetas.
286. Ullah, A. N. Z., Newell, J. N., Ahmed, J. U., Hyder, M. K. A., Islam, A. (2006). Government–NGO Collaboration: the Case of Tuberculosis Control in Bangladesh. *Health Policy Plan*, 21 (2), 143-155.
287. Vaitkevičius, J. (1995). *Socialinės pedagogikos pagrindai*. Vilnius: Egalda.
288. *Valstybės ilgalaikės raidos strategija* (2002) [žiūrėta 2013-10-15]. Prieiga per internetą: www3.lrs.lt/docs2/RJZALJWG.DOC.
289. *Valstybės pažangos strategija „Lietuvos pažangos strategija 2030“* [žiūrėta 2014-09-09]. Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=425517&p_query=&p_tr2=2.
290. Vansteenkiste, M., Lens, W., Deci, E. L. (2006). Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 41, 19-31.
291. Vansteenkiste, M., Niemiec, C., Soenens, B. (2010). The Development of the five Mini-Theories of Self-Determination Theory: An Historical Overview, Emerging Trends, and Future Directions [žiūrėta 2013-08-10]. Prieiga per internetą: <http://www.voppsy.ugent.be/en/developmental-psychology/95-maarten-vansteenkiste.html>.
292. Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23 (3), 263-280.
293. Vedamurthachar, A., Janakiramaiah, N., Hegde, J. M., Shetty, T. K., Subbakrishna, D. K., Sureshbabu, S. V., Gangadhar, B. N. (2006). Antidepressant Efficacy and Hormonal Effects of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in Alcohol Dependent Individuals. *Journal Affect Disord*, 94, 249-253.
294. Velicer, W. F., Prochaska, J. O. (1997). The Transtheoretical Model of Health Behaviour Change. *American Journal of Health Promotion*, 12 (1), 38-48.
295. Vishu-devananda (2005). *Išsami iliustruota Jogos knyga*. Vilnius: Homo faber.
296. Vydūnas (1990). *Raštai*. I tomas. Vilnius: Mintis.
297. Vydūnas (1991). *Raštai*. II tomas. Vilnius: Mintis.
298. Vydūnas (1991). *Sveikata, jaunumas, grožė. Gimdymo slėpiniai*. Kaunas: Farmacija.
299. Vydūnas (1992). *Raštai*. III tomas. Vilnius: Mintis.
300. Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language*. Cambridge: MA.
301. Vollmer, K. (2005). *Das Fachwörterbuch für Erzieherinnen und pädagogische Fachkräfte*. (1. Auflage). Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.
302. Wagner, F. (2015). Gesundheit als Mission Possible. Trainerinnen im Gesundheitsbereich. Eine essayistische Reflexion. In *Erwachsenenbildung*, 24. Gesundheit und Bildung. Macht lebenslanges Lernen wohl gesund? [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: <http://erwachsenenbildung.at/magazin/>.

-
303. Wagner, H. (2007). Gyvenimo prasmės ir dorinis ugdymas. Prasmė-prasmės ieška-gyvenimo prasmė (2). *Acta Paedagogica Vilnensia*, 18, 8 – 24.
304. WHO and Civil Society: Linking for better Health. Civil Society Initiative [žiūrėta 2014-02-05]. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/civilsociety/documents/en/CSICaseStudyE.pdf>.
305. Widodo, A., Duit, R. (2004). Konstruktivistische Sichtweisen vom Lehren und Lernen und die Praxis des Physikunterrichts. *Zeitschrift für Didaktik der Naturwissenschaften*, 10, 233-255.
306. Wiggins, N. (2011). Popular Education for Health Promotion and Community Empowerment: a Review of the Literature. *Health Promotion International*, 27 (3), 356-371.
307. Wilcox, S. (1996). Fostering Self-directed Learning in the University Setting. *Studies in Higher Education*, 21 (2), 165-176.
308. Wilson, Ph. M., Mack, D. E., Grattan, K. P. (2008). Understanding Motivation for Exercise: a Self-Determination Theory Perspective. *Canadian Psychology*, 49 (3), 250-256.
309. Wulfhorst, B. (2002). *Theorie der Gesundheitspädagogik. Legitimation, Aufgabe und Funktionen von Gesundheitserziehung*. Weinheim: Juventa.
310. Zittel, C. (2002). *Konstruktionsprobleme des Sozialkonstruktivismus* [žiūrėta 2013-06-02]. Prieiga per internetą: <http://sammelpunkt.philo.at:8080/1045/1/ZITTELC2.PDF>.
311. Zope, S. A., Zope, R. A. (2013). Sudarshan Kriya Yoga: Breathing for Health. *International Journal of Yoga*, 6 (1), 4–10.
312. Zubrickienė, I., Adomaitienė, J. (2011). Andragoginė sąveika: nuo habitualizacijos link transformuojančio mokymosi. *Andragogika*, 1, 19-30.
313. Zulumskytė, A. (2004). Tikėjimo reikšmė suaugusio žmogaus ugdymui bei saviugdai. *Soter*, 13 (41), 137-147.
314. Zulumskytė, A. (2010). Women's Living in the Village Self-development Opportunities in the Context of their Career. *Tiltai*, 3 (52), 147-156.
315. Žemaitytė, I. (2004). Moterų dalyvavimas NVO vykdomuose mokymuose: nuostatos ir galimybės. *Socialinis darbas*, 3 (1), 24 -30.
316. Žydžiūnaitė, V. (2003). Komandinio darbo kompetencijų edukacinė diagnostika ir jų vystymo, rengiant slaugytojus, pagrindimas. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S)*. Kauno technologijos universitetas.
317. Žydžiūnaitė, V., Lepaitė, D., Cibulskas, G., Bubnys, R. (2012). *Savaiminis mokymasis darbo aplinkoje: bendrosios kompetencijos vystymosi kontekstualumas (socialinio ir sveikatos priežiūros sektorių, formalios savivaldos ir nevyriausybių organizacijų atvejais)*. Mokslo studija. Šiauliai: Šiaulių valstybinė kolegija.
318. Žydžiūnaitė, V., Neifachas, S., Zubrickaja, E. (2011). *Teisinio visuomenės švietimo strategijos modeliavimas*. Mokslo studija. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
319. Žydžiūnaitė, V., Teresevičienė, M., Kaminskienė, L., Gedvilienė, G. (2012 a).
-

- Savimoka ir savarankiškas mokymasis aukštojoje mokykloje: kritinė diskurso analizė. *Acta paedagogica Vilnensia*, 29, 47-60.
320. Žydžiūnaitė, V., Teresevičienė, M., Kaminskienė, L., Gedvilienė, G. (2012 b). Savivaldaus mokymosi charakteristikų diskursas veiklos ir universiteto aplinkose. *Profesinės studijos: teorija ir praktika*, 10, 142-151.
321. Žukauskienė, L., Viršilas, V. (2005). Lietuvos jūrininkų saviugdos poreikiai XXI a. pradžioje: vertybinis aspektas. *Pedagogika*, 80, 57-62.
322. Выготский, Л. С. (1991). *Педагогическая психология*. Москва: Педагогика.
323. Козлов, В. В. (2007). *Интегративная психология. Пути духовного поиска, или освящение повседневности*. Москва: Психотерапия.
324. *Русский толковый словарь* (2005). Лопатин, В., Лопатина, Л. Kaunas: Šviesa.
325. Шуклина, Е. А. (1999). Самообразование как отрасль социологического знания. *Социология образования*, 87-94.

Kiti šaltiniai:

326. *Baltijos „Gyvenimo meno“ labdaros ir paramos fondo internetinis puslapis* [žiūrėta 2012-12-12]. Prieiga per internetą: <http://www.artofliving.org/lt-lt>.
327. *Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos internetinis puslapis* [žiūrėta 2012-12-10]. Prieiga per internetą: <http://www.sveikuoliai.eu>.
328. *Lietuvos sveikuolių sąjungos internetinis puslapis* [žiūrėta 2012-12-10]. Prieiga per internetą: <http://www.sveikuoliai.lt>.

PRIEDAI

1 PRIEDAS

1 lentelė. Tyrimo klausimų sąsajos su temomis ir kategorijomis

| TYRIMO KLAUSIMAS | TEMA (-OS) | KATEGORIJOS |
|---|---|--|
| 1) Kokie komponentai sudaro asmenybės saviugdą turinį sveikos gyvensenos kontekste? | 1) Asmenybės saviugdą samprata | Asmeninė kaita |
| | | Asmeninis apsisprendimas |
| | | Asmeninis iniciatyvumas |
| | | Asmeninis vystymasis |
| | | Patirtinis mokymasis |
| | | Savęs atradimas |
| | | Savęs valdymas |
| | | Savirefleksija |
| | | Tikslinės paieškos |
| | | Tiksliniai pasirinkimai |
| | | Turimo žinojimo įprasminimas gyvenimiškoje realybėje |
| | 2) Sveikos gyvensenos samprata | Asmeninės gerovės siekimas |
| | | Fizinis aktyvumas |
| | | Harmonija su gamta |
| | | Į sveikatos tausojimą orientuota asmens elgsena |
| | | Konstruktivaus ryšio su savimi ir kitais kūrimas |
| | | Savirefleksija |
| | | Laisvė nuo žalingų įpročių |
| | | Asmeninė kaita |
| | | Sąmoningi pasirinkimai |
| | | Skirtingų asmenybės dimensijų integralumo suvokimas |
| | | Tikslinės paieškos |
| | Savęs valdymas | |
| | Vidinė motyvacija asmeninei kaitai | |
| | 3) Sveiko žmogaus charakteristikos | Asmens funkcionalumas |
| | | Fizinė gerovė |
| | | Asmenybės dimensijų harmonija |
| | | Vidinė darna |
| | 4) Požiūris į šiuolaikinę mediciną | Būtinios medicininės pagalbos pripažinimas |
| | | Kategoriškas nusistatymas prieš šiuolaikinę mediciną |
| | | Nepalankus požiūris į šiuolaikinę mediciną |
| | | Nepasitikėjimas šiuolaikine medicina |
| | 5) Sveikos gyvensenos sąlygoti pokyčiai | Skirtingų gydymosi būdų derinimas |
| Fiziniai pokyčiai | | |
| Asmeninių įpročių pokyčiai | | |
| Asmeninių nuostatų pokyčiai | | |
| Asmeninių požiūrių pokyčiai | | |
| Augantis sąmoningumas | | |
| Buvimo „čia ir dabar“ įprasminimas asmeninėje gyvenimoje | | |
| Pasitikėjimas savimi | | |
| Gyvenimo kokybės pokyčiai | | |
| Kryptingas naujų veiklų pasirinkimas | | |
| Naujų asmeninio vystymosi krypčių atradimas | | |

| TYRIMO KLAUSIMAS | TEMA (-OS) | KATEGORIJOS |
|--|--|---|
| 1) Kokie komponentai sudaro asmenybės saviugdą turinį sveikos gyvensenos kontekste? | 5) Sveikos gyvensenos sąlygoti pokyčiai | Santykių su kitais žmonėmis pokyčiai Savęs valdymas Savirefleksija Sveikatos pokyčiai |
| 2) Kaip pasireiškia asmens apsisprendimas gyventi sveikai? | 6) Veiksniai, padarę įtaką asmens apsisprendimui gyventi sveikai | Asmeninio gyvenimo krizės Atvirumas patyrimui Šeimoje sukaupta sveikos gyvensenos patirtis Tikslinių žinių poreikis Vidinė motyvacija asmeninei kaitai Vidinė motyvacija sveikatinimuisi |
| 3) Kokias prielaidas asmenybės saviugdai sukuria asmens dalyvavimas nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme? | 7) NVO sveikos gyvensenos ugdymo tikslai | Įsigalėjimas asmeninei kaitai Atsinaujinimas Savęs pažinimas Sąmoningumo ugdymas(is) Ryšio su savimi atstatymas |

2 PRIEDAS

1 lentelė. Kategorijų koncepcinis žemėlapis

| Prielaidos | Kontekstas | Reiškinys | Strategijos | Įsiterpiančios būsenos | Rezultatas | |
|---|--------------------------------------|--|---|--|--|------------------------|
| TEMA: Asmenybės saviugdosa samprata | | | | | | |
| Asmeninis apsisprendimas | Asmeninė kaita | Patirtinis mokymasis | Savirefleksija | Turimo žinojimo įprasminimas gyvenimiškoje realybėje | Savęs atradimas | |
| Asmeninis iniciatyvumas | Asmeninis vystymasis | | Tikslinės paieškos | | Tiksliniai pasirinkimai | Savęs valdymas |
| | | | | | | |
| TEMA: Sveikos gyvenenos samprata | | | | | | |
| Asmeninės gerovės siekimas | Asmeninė kaita | Konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais kūrimas | Fizinis aktyvumas | Vidinė motyvacija asmeninei kaitai | Laisvė nuo žalingų įpročių | |
| Skirtingų asmenybės dimensijų integralumo suvokimas | | | Į sveikatos tausojimą orientuota asmens elgsena | Harmonija su gamta | Savirefleksija | Sąmoningi pasirinkimai |
| | | | Savirefleksija | | | |
| | | | Tikslinės paieškos | | | |
| TEMA: Sveiko žmogaus charakteristikos | | | | | | |
| | Asmens funkcionalumas | | | Asmenybės dimensijų harmonija | Vidinė darna Fizinė gerovė | |
| TEMA: Požiūris į šiuolaikinę mediciną | | | | | | |
| Nepasitikėjimas šiuolaikine medicina | | | Skirtingų gydymosi būdų derinimas | Būtinios medicininės pagalbos pripažinimas | Kategoriškas nusistatymas prieš šiuolaikinę mediciną | |
| Nepalankus požiūris į šiuolaikinę mediciną | | | | | | |
| TEMA: Sveikos gyvenenos sąlygoti pokyčiai | | | | | | |
| | Augantis sąmoningumas | | Kryptingas naujų veiklų pasirinkimas | Buvimo „čia ir dabar“ įprasminimas asmeninėje gyvenenoje | Fiziniai pokyčiai | |
| | Santykių su kitais žmonėmis pokyčiai | | Savirefleksija | | Asmeninių įpročių pokyčiai | |
| | | | Asmeninių nuostatų pokyčiai | | | |
| | | | Asmeninių požiūrių pokyčiai | | | |
| | | | Pasitikėjimas savimi | | | |
| | | | Gyvenimo kokybės pokyčiai | | | |
| | | | Naujų asmeninio vystymosi kryptių atradimas | | | |
| | | | Savęs valdymas | | | |
| Sveikatos pokyčiai | | | | | | |

| Prielaidos | Kontekstas | Reiškinys | Strategijos | Įsiterpiančios būsenos | Rezultatas |
|---|--|-----------|-------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| TEMA: Veiksniai, padarę įtaką apsisprendimui gyventi sveikai | | | | | |
| Asmeninio gyvenimo krizės | Šeimoje sukaupta sveikos gyvensenos patirtis | | | Vidinė motyvacija asmeninei kaitai | |
| Tikslinių žinių poreikis | | | | Vidinė motyvacija sveikatinimuisi | |
| Atvirumas patyrimui | | | | | |
| TEMA: NVO sveikos gyvensenos ugdymo tikslai | | | | | |
| | | | Sąmoningumo ugdymas(is) | Įsigalinimas asmeninei kaitai | Atsinaujinimas |
| | | | | | Savęs pažinimas |
| | | | | | Ryšio su savimi atstatymas |

Autorius - Saulius Vaivada

**PERSONALITY SELF-EDUCATION THROUGH
PARTICIPATION IN HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION IN NON-GOVERNMENTAL
ORGANISATIONS**

Doctoral Dissertation

**ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ SVEIKOS
GYVENSENOS UGDYME**

Daktaro disertacija

Dizainerė/ maketuotoja - Monika Endriulaitytė

12,5 leidyb. apsk. l. Tiražas 25 vnt. Užsakymo nr. 4068.
Spausdino - UAB „BMK Leidykla“, J. Jasinskio g. 16, LT-03163, Vilnius
www.bmkleidykla.lt, info@bmkleidykla.lt