

ŠIAULIAI UNIVERSITY

Saulius Vaivada

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

Summary of the Doctoral Dissertation
Social Sciences, Education (07 S)

Šiauliai, 2015

The doctoral dissertation has been prepared in 2011–2014 at Šiauliai University.

Research supervisor:

Assoc. Prof. Dr. **Daiva Mockevičienė** (Šiauliai University, Social Sciences, Education – 07 S).

Consultants:

Assoc. Prof. Dr. **Artūras Blinstrubas** (Šiauliai University, Social Sciences, Education – 07 S),

Prof. Dr. **Vilma Žydžiūnaitė** (Vytautas Magnus University, Social Sciences, Education – 07 S), in 2014.

Defence of the dissertation will take place at the Academic Council of Education Sciences of Šiauliai University:

Chairperson:

Prof. Dr. **Ingrida Baranauskienė** (Šiauliai University, Social Sciences, Education – 07 S).

Members:

Prof. Dr. **Rasa Jankauskienė** (Lithuanian Sports University, Social Sciences, Education – 07 S),

Prof. Dr. **Elena Jurašaitė-Harbison** (International Baccalaureate Organization, the Netherlands, Social Sciences, Education – 07 S),

Prof. Dr. **Aušra Kazlauskienė** (Šiauliai University, Social Sciences, Education – 07 S),

Prof. Dr. **Romualdas Malinauskas** (Lithuanian Sports University, Social Sciences, Education – 07 S).

The official defence of the dissertation will be held in an open meeting of the Academic Council of Education Sciences in Conference Room (413 a.) of Šiauliai University Library at 10.00 a.m. on October 9, 2015.

Address: Vytauto St. 84, LT-76352 Šiauliai, Lithuania.

The Dissertation is available for reviewing at Šiauliai University Library.

The reviews should be sent to:

Department of Science and Art, Šiauliai University,
88 Vilniaus St., LT-76285 Šiauliai, Lithuania,

Tel. +370 41 595 821, fax +370 41 595 809, e-mail: doktorantura@cr.su.lt.

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS

Saulius Vaivada

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

Daktaro disertacijos santrauka
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.

INTRODUCTION

The reasoning of relevance of the research. Strategic documents of both national and European levels declare that contemporary society undergoes the shift into a new, harmonious, sustainable society over the latter dozen of years. *The Strategy of Economic, Social and Environmental Development*, approved by the European Council in 2000 in Lisbon expressed the striving to provide society with possibilities to create a safer and more abundant life including lifelong teaching and learning, new knowledge, value attitudes and the need to have knowledge, to understand, to act purposively and responsibly. Similar provisions have been also expressed in *the State Long-Term Development Strategy* (2002) which emphasises the enhancement of human powers and opportunities to choose in all aspects of life. The present state strategy of progress *Lithuania's Progress Strategy "Lithuania 2030"* also deals with essential societal changes and an active, independent, open, creative, responsible, willing and able to continuously learn person who creates the future of his/her own, state and the world. The mentioned document singles out important preconditions which are important for active society, these are healthy lifestyle education and enhancement of non-governmental organisations by involving them into activities of implementation of the strategy.

The research area expresses a position that in a present-day society a person has many opportunities to choose from while managing himself/herself (Drucker, 2000), creating himself/herself and forming his/her own life (Giddens, 2005). The learning is the fundamental of human's existence (Jarvis, 2001); therefore, opportunities for person's choices are especially made relevant in the context of learning. Authors investigating problems of andragogy underline that adult learning is self-managed (Peckham, 1995; Cunningham, 1999; Bennett, 2000; Žydžiūnaitė et al., 2012 b) and self-directed (Knowles, 1975; Candy, 1991; Wilcox, 1996; Reischmann, 1997; 1999; Gray, 2004; Costa, Kallick, 2004; Jucevičienė, 2007; Knowles et al., 2007; Kvedaraitė, 2009; Juodaitytė, Kvedaraitė, 2010; Bartkevičienė, Žydžiūnaitė, 2010; Krüger, 2010; Leliūgienė et al., 2011). In other words, an adult learner is treated as an autonomous personality who is able to manage his/her process of learning, to choose the direction of learning (the aim, strategies, content etc.) and to assume responsibility for final learning outcomes.

Adult learning is related to personal development of the learner (Illeris, 2010); therefore, person's chosen individual path of perfection and lifestyle become highly important in the process of learning as they define not only the content of learning, the direction of personality education, but also the quality of living. Even though there are some opinions stating that in some cases a person inevitably reproduces such a society where he/she was born

(Jarvis, 2001), and negative phenomena taking place in various social media make a greater impact on person's behaviour rather than positive ones (Baumeister et al., 2001); having freedom to choose, a person determines himself/herself and chooses. While autonomously choosing who and what he/she wants to become and consciously rejecting more dominant forms of behaviour and consumption, a person expresses his/her personality and self-empowers for self-education, i.e. conscious, systemic and purposive lifelong process of personal perfection.

A healthy lifestyle and various forms of its manifestation in person's behaviour are among the most discussed phenomena in the research area. Sciences of various areas deal with both positive, for instance the striving for eudaimonia (Ryan et al., 2008; Kimiecik, 2011; Sirgy, 2012) and negative, for instance orthorexia (Brytek-Matera, 2012; Chaki et al., 2013) manifestations of it. Health and healthy lifestyle (self-)education is the area that interests education science; it increasingly receives attention from educationalists of our country, too (Petrauskienė, Žydžiūnaitė, 2007; 2008; Norkus, 2012; Adaškevičienė, Strazdienė, 2013; Česnavičienė, 2013; Gudžinskienė, 2013). Some insights are shared that it is possible for educate and promote healthy lifestyle if people are rendered an opportunity to consciously choose a healthy lifestyle and reject risk-causing behaviour (Have et al., 2003). In this case, a point of view is maintained that the impact on one's lifestyle is related to *health production* (health is produced because it is related with proper management of one's lifestyle); *individuality* (personal responsibility, duty to protect own health are addressed); *rationality* (better knowledge determines better actions; therefore, a person can choose a good variant only when he/she knows what is good). Perceiving the holistic character of a healthy lifestyle, we can state that healthy lifestyle education not only orients a person towards health protection, strengthening, but also forms his/her worldview, purposes of life and directs towards welfare to be-striven-for (Šalkauskis, 1992; Laužikas, 1993; Arnold, 2010; Carlsburg, Wehr, 2010); therefore, following this approach, we can make the healthy lifestyle education relevant as a precondition for personality education.

In the process of personality self-education, person's autonomy is given sense; however, this process is also related to supporting external systems which can provide a person with needed purposeful information, suggest alternative ways and methods of self-education facilitating self-assessment of the level of personal knowledge, estimation of aims of self-education (Jucevičienė, 1997). Therefore, non-governmental organisations in charge of organisation of non-formal education are given an important role in adult healthy lifestyle education and self-education (Longworth, 2007; Tight, 2007).

The reasoning of the research problem. It should be admitted that the theme of personality self-education has been developed in research works of Lithuanian and foreign educationalists. Insights of foreign authors deal with self-education not only as a process of personality education, but also as an objective and outcome of education (Tiersch, 2004; Arnold, 2010; Carlsburg, Wehr, 2010) or a means and form of education of various age children (Beisenherz, 1999; Schäfer, 2001; Atli, 2008). Research studies of Lithuanian educationalists most often concentrate not on revelation of self-education as a process of general personality perfection and development but rather on various aspects of concretised self-education in a specific area, for example physical (Dadelo, 2000; Tubelis, 2001; Batutis, 2003; Kardelienė et al., 2009; Medoniš, Blauzdys, 2012) or professional self-education (Bulajeva, 2001; Survutaitė, Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007). Also, there are works analysing different preconditions for formation of self-education (Zulumskytė, 2004; Kolbergytė, Indrašienė, 2011; 2013), the demand of certain social group's people for self-education (Žukauskienė; Viršilas, 2005) and possibilities for this (Jonutytė, Rekis, 2009; Štuopytė, 2010; Zulumskytė, 2010). The research which is the closest to the position chosen by the author of the present Doctoral Dissertation has been carried out by Baublienė (1998); however, it deals with characteristics of women's personality self-education employing the educational system of aerobics. Thus, no research studies analysing personality self-development as a process of personality education in the context of healthy lifestyle are found.

There are many works dealing with efficiency of programmes on healthy lifestyle education provided by non-governmental organisations in the area of biomedical sciences. Research studies carried out by both foreign and Lithuanian scientists reveal the impact of the mentioned programmes and applied techniques on personal health and quality of life (Naga Venkatesha Murthy et al., 1997; Janakiramaiah et al., 2000; Bhatia et al., 2003; Sharma et al., 2003; Kochupillai et al., 2005; Brazier et al., 2006; Kjellgren et al., 2007; Sharma et al., 2008; Descilo et al., 2010; Gootjes et al., 2011; Algėnaitė; Stepukonis, 2011; Subramanian et al., 2012; Katzman et al., 2012; Jyotsna et al., 2012; Ghahremani et al., 2013; Zope, Zope, 2013; Carter et al., 2013; Jyotsna et al., 2013; Qu et al., 2013; Kumar et al., 2013; Jyotsna et al., 2014; Seppälä et al., 2014; Sureka et al., 2014), decrease of addictions and their prevention (Kochupillai et al., 2005; Vedamurthachar et al., 2006), analyse possibilities and perspectives of non-governmental organisations in prevention of chronic non-infectious diseases (Ricciardi, Paget, 2012; Liutkutė et al., 2013). The impact of healthy lifestyle education provided by non-governmental organisations on self-education, holistic continuous personality education has not been analysed so far. Therefore, the problem of the doctoral dissertation

can be defined by the following *research questions*:

- What components do constitute the content of personality self-education in a healthy lifestyle?
- How does the personal self-determination to live healthily manifest?
- What preconditions for personality self-education are created through person's participation in healthy lifestyle education in non-governmental organisations?

The research object is self-education of a personality.

The research aim is to reveal the essence of personality self-education in the context of a healthy lifestyle, conceptualising and empirically reasoning the content, preconditions and results.

The research objectives:

1. To reveal the concept and content of personality self-education in a healthy lifestyle.
2. To analyse the factors influencing personal self-determination on a healthy lifestyle.
3. To highlight the preconditions for personality self-education created through person's participation in healthy lifestyle education in non-governmental organisations.
4. To describe and reason transformation of personality and personal life quality determined by a healthy lifestyle as outcomes of personality self-education in the context of a healthy lifestyle.

Theoretical and methodological provisions of the Doctoral Dissertation

According to *the self-determination theory*, tendencies of personality education are based on major psychological needs determining person's inner motivation, i.e. autonomy, competence and relatedness (Ryan, 1995; Deci, Ryan, 2000; Ryan, Deci, 2000 a, b; Deci, Vansteenkiste, 2004; Vansteenkiste, Ryan, 2013), person's behaviour focused on inner aims and values (Deci, Ryan, 2000; Deci, Vansteenkiste, 2004; Vansteenkiste et al., 2006; Vansteenkiste et al., 2010) as well as the striving for eudaimonia (Ryan et al., 2008).

A *humanistic provision* of a man-creator (Fromm, 1990; Tillich, 1999; Fromm, 2008 a, b; Frankl, 2008; May, 2010; Maslow, 2011). The conception of humanism characterises self-education as a process of self-creation of a personality, relating it to human's inborn freedom, giving the sense to the self and own existence, responsibility for own choices, oneself and others.

The provision of *transformative learning* states that adult learning is a process that transforms the entire personality, is related to increasing person's awareness (Freire, 1996; 2000), alteration of personal attitudes, beliefs and acceptance of a new, more valuable perspective (Mezirow, 1978; 2000), spiritual growth (Tolliver, Tisdell, 2002), individuation (Taylor, 1998).

A position of socially constructed knowledge, emphasising the process and result of interaction among individuals. The mentioned position has determined the selection of a method for data collection, i.e. an *interview* (semi-structured) (Deppermann, 2013) and provided preconditions to obtain exhaustive insights concerning the phenomenon of self-education in the context of a healthy lifestyle, giving sense to experiences of research participants and obtained understanding.

The research methods:

Analysis of scientific sources was applied while defining major notions of the theme of the Dissertation's research (self-education, healthy lifestyle (self-)education), revealing the characteristics and content of personality self-education, reasoning relations of the mentioned phenomenon with selected philosophical, psychological, sociological and andragogical conceptions, conceptualising healthy lifestyle (self-)education and analysing its features in non-governmental organisations.

A semi-structured interview has been employed for data collection. The selected method provided better preconditions to communicate with the informants and obtain the data suitable to meet the research aim because: 1) helped the researcher to keep a close distance to set research questions and purposefully oriented respondents' answers towards the phenomenon under investigation; 2) provided the researcher with an opportunity to raise the questions that deepened the participants' answers, supplementing major, planned in advance questions; 3) provided flexibility to the research process.

Qualitative content analysis has been employed when analysing the understanding of self-education and experiences obtained by the informants in the context of a healthy lifestyle.

Scientific novelty and theoretical significance of results of the Doctoral Dissertation

- The phenomenon of personality self-education has been conceptualised following provisions of different conceptions, i.e. humanism, social constructivism, transformative learning, also characteristics and components have been revealed in the context of education science.
- The phenomena attributed to the object of education science have been revealed and empirically grounded: i) the concept and content of personality self-education in the context of a healthy lifestyle, ii) the factors influencing personal self-determination on a healthy lifestyle, iii) transformations of personality and person's life quality conditioned by a healthy lifestyle and iv) the preconditions created through person's participation in healthy lifestyle education in non-governmental organisations for personality self-education.

- The model of *Personality Self-education in the Context of a Healthy Lifestyle* grounded on empirical data has been designed; it reveals the phenomenon of self-education, its context, preconditions, strategies, intervening conditions, results and supplementing the knowing of personality self-education.

Practical significance of the Doctoral Dissertation

- The preconditions for personality self-education created through person's participation in healthy lifestyle education in non-governmental organisations can be an example to other institutions and organisations arranging non-formal adult learning.
- Results of the carried out research as well as the designed model of Personality Self-education in the Context of a Healthy Lifestyle comprehensively reveal experiences and understanding of self-education of individuals promoting a healthy lifestyle who participated in the research. As self-education is grounded on experience-based learning, the report of the carried out research can be used as practical methodical guidance for individuals who are interested in self-education and a healthy lifestyle.

The Contents of the Doctoral Dissertation

INTRODUCTION

1. THE CONCEPT OF SELF-EDUCATION: THE APPROACH OF THE EDUCATION SCIENCE

- 1.1. The Concept and Characteristics of Self-education
- 1.2. Components of the Concept of Self-education

2. THE PROBLEM OF PERSONALITY SELF-DEVELOPMENT IN DIFFERENT CONCEPTIONS

- 2.1. The Sense of Self-education as Personality Self-creation in the Humanistic Conception
- 2.2. The Sense of Self-education as the Process of Construction of Knowledge and Knowing in the Social Constructionism Conception
- 2.3. The Sense of Self-education as Personality Transformation in the Transformative Learning Theory

3. (SELF-)EDUCATION OF A HEALTHY LIFESTYLE: THE CONCEPT AND PURPOSE IN NON-GOVERNMENTAL ORGANISATIONS

- 3.1. The Concept of Healthy Lifestyle (Self-)Education
- 3.2. Conceptualisation of Healthy Lifestyle (Self-)Education: from the Externally Determined Alteration of Behaviour to Autonomous Self-determination and Eudaimonia
- 3.3. (Self-)Education of a Healthy Lifestyle in Non-governmental Organisations

4. PERSONALITY SELF-EDUCATION THROUGH PARTICIPATION IN HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION IN NON-GOVERNMENTAL ORGANISATIONS: A QUALITATIVE ANALYSIS OF CASES

- 4.1. Methodology of Qualitative Research
- 4.2. Results of Qualitative Research
 - 4.2.1. *The Content of Personality Self-education in the Context of a Healthy Lifestyle*
 - 4.2.2. *The Factors Influencing Personal Self-determination on a Healthy Lifestyle*
 - 4.2.3. *The Preconditions for Personality Self-education Created through Person's Participation in Healthy Lifestyle Education in Non-governmental Organisations*
- 4.3. Generalisation of the Research Results

THE MODEL OF PERSONALITY SELF-EDUCATION THROUGH A HEALTHY LIFESTYLE: A SCIENTIFIC DISCUSSION

CONCLUSIONS

RECOMMENDATIONS

REFERENCES

ANNEXES

The structure of the Doctoral Dissertation. The Dissertation consists of the introduction, four chapters, conclusions, recommendations, list of references and annexes. The list of references includes 328 sources. The volume of the Dissertation is 162 pages (excluding annexes), 6 figures, 61 tables, 2 annexes.

A BRIEF SUMMARY OF THE CONTENT OF THE DOCTORAL DISSERTATION

The first chapter of the Doctoral Dissertation reveals the concept of personality *self-education*, its different characteristics and components. On the ground of analysis of scientific sources, it has been found out that self-education as an essential concept of education science is related to a modern, dynamic and holistic conception of (self-)education, giving sense to the lifelong process of human's development and an individual path of personality education, where person's awareness, responsibility, systemic organisation and purposefulness of activities are emphasised. In education science, personality self-education is related with different characteristics: a) an objective and outcome of education; b) a form and means of education; c) a process of personality perfection. In this Dissertation research, self-education is treated as a conscious, purposeful, systemic process of perfection which is planned, organised, managed and controlled by a person who self-educates himself/herself, where a person himself/herself assumes responsibility for the direction, aims, ways and the final result of perfection related to positive changed of all major personality dimensions and quality of personal life.

From the educational point of view, personality *self-education* is to-be-assessed as a multi-componential concept; the different structural parts of its content supplement each other in a holistic process of personality self-creation. *Self-teaching* is related with an autonomous, purposive process of learning and its self-management, *self-education* facilitates formation of positive personality traits attributed to the *ideal Self*; values are being reconsidered and selected, relatedness with the self and others is being built, spirituality is being self-educated. Due to *self-education* and *self-development*, learner's knowledge in a particular field is being supplemented, discipline and culture of performance are being developed. Since personality self-education as a process is characteristic of purposefulness, systemic character, learner's independence, awareness and responsibility for the final outcome, any educational impact on oneself meeting the mentioned conditions can be named a component of the content of self-education.

The second chapter introduces personality self-education in different conceptions.

In the humanistic conception, self-education is revealed as a process of personality self-creation, related to man's inborn freedom, the giving sense to the self and own existence, responsibility for own choices, oneself and others. The main aim of personality self-creation as highlighted in humanistic theories focuses on the arousal of human's consciousness and inborn powers to achieve wisdom, freedom, enlightenment (Oriental tradition) or a person could become who he/she really is (Western humanistic point of view). To achieve the mentioned aim, Western and Eastern humanism indicates different ways, i.e. in the process of self-creation a person must find everything himself/herself (Western point of view); having chosen spiritual perfection a learner must follow a path already tested by a teacher, finding his/her own meaning and accumulating individual experience (practice of Oriental philosophy). In the humanistic conception, a personality is presented as an outcome of the self-creation process; this personality is singled out among others by certain abilities, character traits, life values, awareness, devotion... a person becomes a complete and harmonious.

In social constructivism, personality self-education is conceptualised as a process of construction of knowledge proceeding through social interaction, while a learner externalises himself/herself through activities, accepts and reflexively, creatively remakes the biographically determined social knowing. This conception treats a learner as a unique personality possessing exceptional knowing, personal experience, different needs, motivation and potential; therefore, the lifelong process of human's perfection, self-creation is unique. In the conception of social constructivism, self-education is related to activeness and autonomy of a personality, his/her ability to manage this process; therefore, responsibility for the final result of self-education is to-be-assumed by the person who educated himself/herself.

According to *the transformative learning conception*, self-education is to-be-interpreted as a process of personality's epistemic changes or transformation, which in different theoretical approaches is related to increasing awareness, critical thinking, alterations of attitudes, beliefs, spiritual growth, individuation of a self-educating person. The problems arising in the social context provide preconditions for the content of transformative learning and encourage a learner who actively participates in a dialogue with others to critically assess his/her obtained experience and, on the ground of experience accumulated on their own and by others, to find a preliminary most suitable point of view which essentially transforms possessed beliefs, understanding and provides an impact for further personality perfection. Transformative learning enables a learner assume responsibility for his/her

personal life and the world where one lives in, also it synergises all people taking part in the process of learning.

The third chapter presents the concept of a healthy lifestyle, analyses the concept and process of healthy lifestyle (self-)education on the ground of different individual theories of health education, reveals features of healthy lifestyle (self-)education in non-governmental organisations.

To sum up, we may state that *healthy lifestyle* is closely related to the process of person's socialisation, when certain habits and models of healthy behaviour and activities are absorbed, appropriate attitudes, understanding conditioned by socio-cultural factors of environment, other participants of the socium and experience gained by that person himself/herself are being formed. Also, a *healthy lifestyle* gives sense to the process of personality self-creation manifesting through person's free choices, conscious rejection of behaviour, consumption forms and addictions which are harmful to health, plunging into practices sustaining and strengthening health, building a positive and constructive relation with the environment and oneself, expressing identify of a personality, assuming responsibility for own health and life quality.

Healthy lifestyle (self-)education is best purposefully treated as a process focused not only on conscious and purposive sustainability and strengthening of person's health, but also for personal development and personality transformations. Even though in various individual theories on health (self-)education the process of alteration of person's behaviour and (self-)education is interpreted in different ways, majority of the mentioned theories underline knowledge and experience, attitudes and motivation for change held by a learner, his/her ability to be aware of and manage this change, the building and maintenance of relationships which are socially significant to the process of (self-)education. In the mentioned theories, appropriately altered behaviour of a person (*Theories of Chaos, Stages of Alteration of Behaviour and Health Belief Model*), strong inner harmony of a personality (*Theory of Salutogenesis*), the striving for eudaimonia (Self-determination Theory) are singled out as the main aim of healthy lifestyle (self-)education. The most visible difference among single theories on healthy lifestyle self-education is found when analysing the factors influencing the process of (self-)education, which within the sample of given theories can be presented in continuum from externally determined perception of threat of a disease (*Theory of Health Belief Model*) to inner motivation determined by person's autonomous and conscious activities related to the meeting of major psychological needs, implementation of inner aims of activities and also personal growth (*Self-determination Theory*).

In healthy lifestyle education, the purpose of non-governmental organisations as providers of services of non-formal education and health protection is not only the conveyance of knowledge required for development of the competence of health protection and strengthening, but also education of person's awareness, pro-activeness, enabling a learner assume responsibility for his/her health, life quality and make self-determination about personal change. The content of healthy lifestyle education in non-governmental organisations forms a direction for further (self-)education oriented towards health protection and strengthening inside a learner; nevertheless, it leaves some freedom for this learner himself/herself to choose exact strategies for personal perfection. The most favourable conditions for personality self-education are created in non-governmental organisations which ground their healthy lifestyle education on the holistic approach to person's health and personality.

The fourth chapter presents the methodology and results of the completed qualitative research.

The strategy of qualitative research, which provided preconditions for comprehensive characterisation of the phenomenon under investigation and assessment of its holistic nature, implemented in the Doctoral Dissertation has been integrated in four levels (see Figure 1): 1) *ontology*, which aimed at answering the following questions: what is the object of the research? what are the features/peculiarities of investigated social reality?; 2) *epistemology*, which answers the question: what is covered by knowledge on surveyed social reality?; 3) *methodologies*, which indicate which major conceptions were the ground aiming to investigate social reality; 4) at the level of *methods*, the methods employed for data collection and analysis, which facilitated collection of information on the features of self-education in the context of a healthy lifestyle. Using a semi-structured interview, 20 informants have been surveyed; these were individuals who took part in activities of healthy lifestyle education in non-governmental organisations and had different experiences of healthy living. The data of the completed qualitative research has been collected throughout May–July 2013.

| STRATEGY OF QUALITATIVE RESEARCH | | | |
|--|---|---|--|
| Level 1 ONTOLOGY | Level 2 EPISTEMOLOGY | Level 3 METHODOLOGY | Level 4 METHODS |
| Personality self-education in the context of a healthy lifestyle | The understanding and experience of research participants concerning self-education in the context of a healthy lifestyle | <ul style="list-style-type: none"> • Theoretical conception – the Self-determination Theory • The conception grounding the choice of the method for data collection – Social Constructivism | <ul style="list-style-type: none"> • Semi-structured interview (N=20) • Content analysis grounded on qualitative inductive logic |

Figure 1. Qualitative diagnostics of the research: levels and content (designed referring to Žydzūnaitė, 2003)

Analysis of the results of the qualitative research is related to the research questions (What components do constitute the content of personality self-education in a healthy lifestyle? How does the personal self-determination to live healthily manifest? What preconditions for personality self-education are created through person’s participation in healthy lifestyle education in non-governmental organisations?), including 7 different themes: a) the concept of personality self-education; b) the concept of a healthy lifestyle; c) characteristics of a healthy person; d) attitude to contemporary medicine; e) changes determined by a healthy lifestyle; f) the factors that influenced personal determination to live healthily; g) aims of healthy lifestyle education in non-governmental organisations.

In the stage of presentation, the final stage of the qualitative content analysis, the conceptual scheme of categories illustrating the model of personality self-development in the context of a healthy lifestyle has been designed. The designed model reveals the perception and experiences of self-education of individuals who have chosen a healthy lifestyle, is given sense in different contexts, preconditions, self-education strategies, intervening conditions and results (see Figure 2). While grounding the model of personality self-development in the context of a healthy lifestyle, the conception provisions of the Self-determination Theory and results of other authors’ research are referred to, presenting them in the context of the research object and research questions.

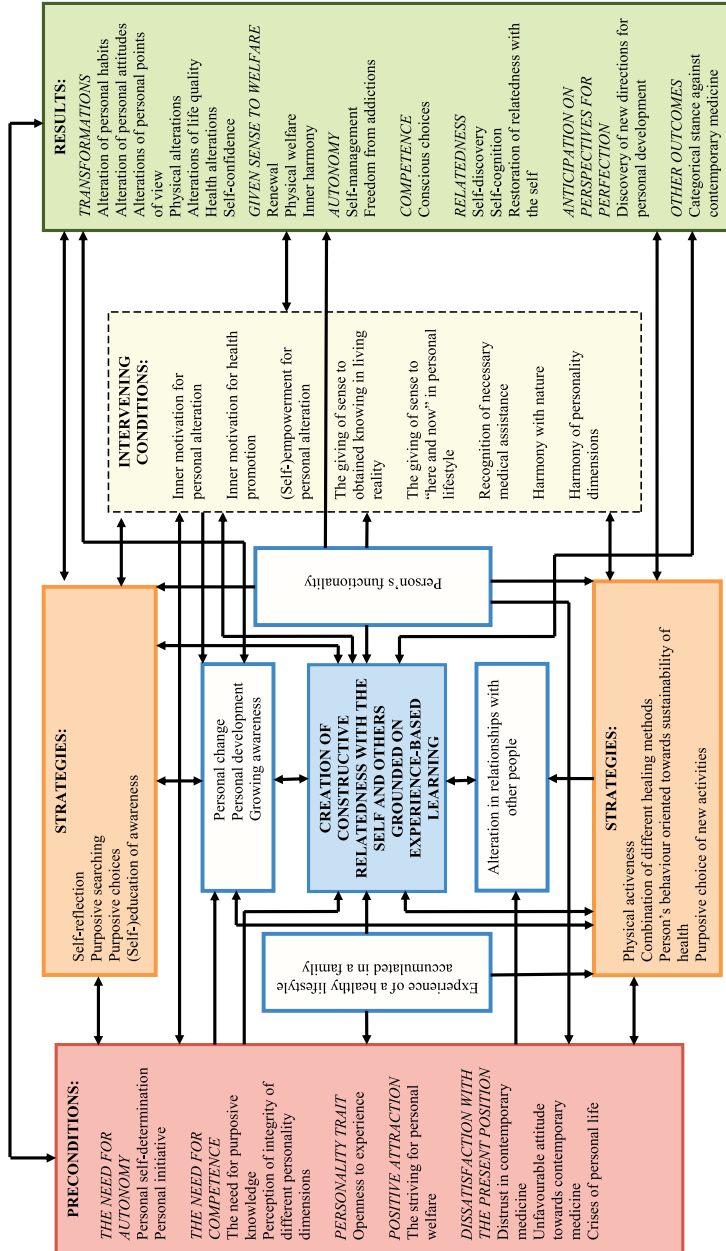


Figure 2. The Model of Personality Self-education in the Context of a Healthy Lifestyle

CONCLUSIONS

1. Personality self-education in a healthy lifestyle is understood as creation of constructive relatedness with the self and others, grounded on experience-based learning. A defined construct of creation of relatedness contains categories defining person's autonomy, self-management, pro-activeness, awareness and inner motivation, characteristics related to the process of personality education and results of personal alteration oriented towards discovery of the true *Self*, personal welfare, inner harmony and harmony with others close by. The content of personality self-education through a healthy lifestyle is determined by personal experience and experience gained through social interaction.

2. Person's self-determination to live healthily is determined by both inner and external factors. Person's inner motivation oriented towards not only health promotion but also personal alteration is one of the most important inner factors ordaining person's self-determination. The intuitive listening to the inner voice, the belief in the benefit of a healthy lifestyle while observing alteration in other people's life quality, the need to cope with a disease or increasing awareness due to more profound knowledge on the self-become the sources for person's inner motivation to live healthily. While autonomously self-determining to live healthily a person who is motivated from the inside understands a healthy lifestyle as a path leading to health and life of different quality; therefore he/she determines the self for personal alteration implementing the principles of the mentioned lifestyle.

Inner factors of person's self-determination on a healthy lifestyle also include person's openness to experience and the need for purposive knowledge. Both mentioned factors characterise the person's readiness that rises from the inside for personality (self-)perfection; nevertheless, the fundamental meaning encoded in the content of these factors differs: openness to experience is related to self-testing in new activities, to active search for experience for the sake of experience; the need for purposive knowledge expresses the directions for (self-)perfection of a particular personality, oriented towards the mastery of knowledge of an appropriate area as well as practical application of it.

External factors conditioning person's self-determination include experience of a healthy lifestyle accumulated in a family as well as crises of personal life. The first factor decides the content of preconceived knowledge of a person and provides favourable conditions for development of habits required for a healthy lifestyle. In the second case, undergoing crises of personal life, a person is searching for ways to solve the occurred problems and finds a healthy lifestyle as one of possible alternatives of choice.

3. Preconditions for personality self-education created through education

of a healthy lifestyle in non-governmental organisations include the revelation of person's inborn powers, (self-)education of awareness and (self-)empowerment for personal alteration. During the classes dedicated to education of the holistic point of view towards education of a healthy lifestyle giving sense to health and personality, person's inborn powers are revealed by employing practices of body relaxation, breathing eliminating stress, mediating rest and presence with the self. Mastering the mentioned practices, a person experiences versatile (physical, psychic, social, spiritual) renewal, learn to feel his/her physical body and its possibilities, better knows the self as a "spiritual creature", restores inner relatedness with the self.

(Self-)education of awareness, employed as a major strategy of education of a healthy lifestyle in non-governmental organisations, encourages person's pro-activeness, forms his/her behaviour oriented towards health protection and strengthening as well as his/her point of view stating that he himself/she herself is responsible for personal health, life quality as well as all choices and related final outcomes.

(Self-)empowerment for personal alteration is experienced in environment favourable for self-education created by non-governmental organisations, while through practical learning mastering knowledge stimulating personality transformation and (self-)defining further directions for personal perfection. The content of education of a healthy lifestyle in non-governmental organisations determines the direction of personality's further perfection; however, a person retains complete freedom and responsibility for the choice of self-education strategies, ways and forms. It means that in non-governmental organisations there is created environment which is favourable for self-education, where a person through self-education and taking of successful experience of a healthy lifestyle becomes more conscious and experiences (self-)empowerment for personal alteration and constant perfection.

4. Outcomes of personality self-education in the context of a healthy lifestyle are related to transformations of personality and personal life quality. Personality transformations caused by a healthy lifestyle are expressed not only through alteration of person's points of view, attitudes and habits, but also through orientation towards continuous self-education. Growing awareness, purposive choice of new activities and directions of personal development give an impulse and a direction for further process of personality self-education. Thanks to growing awareness, person's habits, points of view, attitudes determining his/her behaviour oriented towards health protection and strengthening are changing and also essentially determining constructive alterations in relatedness with the self and others. Transformation of relatedness with the self and others is given sense by appeared self-confidence, ability to manage the self and self-reflection empowering a person for further

discovery of directions for personal development and choices of new activities oriented towards public activities.

Transformations of person's life quality in a healthy lifestyle are related not only to positive expression of different health dimensions, but also with a newly discovered meaning and joy of life, inner tranquillity and harmony, giving sense to "here and now" in personal life. The mentioned indicators defining transformation of life quality also characterise the quality of person's relatedness to the self and others. In other words, orientation of a healthy lifestyle towards life quality encourages a person to strive for eudaimonia and provides preconditions for continuous personality perfection and self-education.

Articles on the theme of the Doctoral Dissertation published in reviewed periodical journals

1. Vaivada, S. (2014). Saviugdos, kaip asmenybės savikūros proceso, įprasminimas humanizmo koncepcijoje. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 5 (1), 112–116.
2. Vaivada, S. (2013). Saviugdos turinio komponentų teorinis pagrindimas. *Homo-Societas-Technologiae*, 1 (1), 17–21.
3. Vaivada, S. (2012). Saviugdos 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 saviugdos 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.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Saulius Vaivada is a doctoral student, lecturer of the Department of Health Studies at the Faculty of Social Welfare and Disability Studies of Šiauliai University; an associate professor of the Department of Social Sciences at Northern Lithuania College. Research interests: personality self-education, health education, marketing research.

Address: Department of Health Studies, Faculty of Social Welfare and Disability Studies, Šiauliai University, 25 P. Višinskio St., LT-76351 Šiauliai, Lithuania; tel. +370 41 595 735, e-mail: vaivadas@gmail.com.

ĮVADAS

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 nevyriausybinų 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 nusprendamas, 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 reiškinių – 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 gyvenseną 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 tikslią informaciją, pasiūlyti alternatyvius saviugdą kelius ir būdus, padedančiomis įsivertinti 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 saviugdos tema yra išplėtotą Lietuvos ir užsienio šalių edukologų darbuose. Užsienio autorių išvalgose 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 saviugdą ypatumai, pasitelkiant aerobikos edukacinę sistemą. Taigi tyrimų, kuriuose būtų analizuojama asmenybės saviugda kaip asmenybės tobulėjimo procesas sveikos gyvenimosi kontekste, neaptinkama.

Nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvenimosi 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 gyvenimosi 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 gyvenimosi ugdymo poveikis saviugdai, holistiniam nuolatiniam asmenybės tobulėjimui, neanalizuotas. Disertacijos tyrimo problemą galima

nusakyti šiais *tyrimo klausimais*:

- Kokie komponentai sudaro asmenybės saviugdą turinį sveikoje gyvenimoje?
- Kaip pasireiškia asmens apsisprendimas gyventi sveikai?
- Kokias prielaidas asmenybės saviugdai sukuria asmens dalyvavimas nevyriausybinėse organizacijose sveikos gyvenimo ugdyme?

Tyrimo objektas – asmenybės saviugda.

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

Tyrimo uždaviniai:

- Atskleisti asmenybės saviugdą sampratą ir turinį sveikoje gyvenimoje.
- Išanalizuoti asmens apsisprendimą sveikai gyvenimui sąlygojančius veiksnius.
- Išryškinti asmens dalyvavimo nevyriausybinėse organizacijose sveikos gyvenimo ugdyme sukuriamas prielaidas asmenybės saviugdai.
- Aprašyti ir pagrįsti sveikos gyvenimo sąlygojamas asmenybės bei asmens gyvenimo kokybės transformacijas kaip asmenybės saviugdą sveikos gyvenimo 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 *interviu* – pasirinkimą (Deppermann, 2013) bei sudarė prielaidas gauti išsamias išvalgas apie saviugdos sveikos gyvensenos kontekste reiškinių, suteikiant prasmę tyrimo dalyvių patirtims ir turimam supratimui.

Tyrimo metodai

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

Pusiau struktūruotas interviu 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 reiškinių 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 saviugdos patirtis sveikos gyvensenos kontekste.

Disertacijos rezultatų mokslinis naujumas ir teorinis reikšmingumas

- Konceptualizuotas asmenybės saviugdos reiškinys, vadovaujantis skirtingų – humanizmo, socialinio konstruktyvizmo, transformuojančio mokymosi, – koncepcijų nuostatomis, atskleistos saviugdos charakteristikos ir komponentai edukologijos mokslo kontekste.
- Atskleisti bei empiriškai pagrįsti edukologijos mokslo objektui priskiriami reiškiniai: 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 saviugdos 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 saviugdos 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 saviugda ir sveika gyvenimo besidomintiems asmenims.

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.

IŠVADOS

1. Asmenybės saviugda sveikoje gyvensenoje suprantama kaip konstruktyvus 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 saviugdosa sveikoje gyvensenoje turinys yra sąlygojamas asmeninės ir socialinėje sąveikoje įgytos patirties.

2. Asmens apsisprendimą sveikai gyvensenai 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 gyvensenai šaltiniu tampa intuityvus išiklausymas į vidinį balsą, įtikėjimas sveikos gyvensenos nauda stebint kitų asmenų gyvenimo kokybės pokyčius, poreikis įveikti ligą ar gilesnių žinių apie save sąlygotas augantis sąmoningumas. Autonomiškai apsisprendamas gyventi sveikai, iš vidaus motyvuotas asmuo suvokia sveiką gyvenseną kaip kelią, vedantį į sveikatą bei kitokios kokybės gyvenimą, todėl pasiryžta minimos gyvensenos principus išpildančiai asmeninei kaitai.

Vidiniams asmens apsisprendimo sveikai gyvensenai 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 gyvensenai sąlygojantiems veiksniams priskiriama šeimoje sukaupta sveikos gyvensenos patirtis bei asmeninio gyvenimo krizės. Pirmasis veiksnys lemia išankstinių asmens žinių turinį, nuostatas bei sudaro palankias sąlygas sveikai gyvensenai reikalingiems įpročiams išsiugdyti. Antruoju atveju, išgyvendamas asmeninio gyvenimo krizes, asmuo ieško susidariusių problemų sprendimo būdų ir atranda sveiką gyvenseną, kaip vieną iš galimų pasirinkimo alternatyvų.

3. Sveikos gyvensenos ugdymo nevyriausybinėse organizacijose sukuriama asmenybės saviugdosa prielaidoms priskirtinas asmens prigimtinių galių atskleidimas, sąmoningumo ugdymas(is) ir į(si)galinimas asmeninei kaitai. Holistinį požiūrį į sveikatą ir asmenybę įprasminančiam sveikos gyvensenos 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 gyvensenos 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 nevyriausybiųjų organizacijų sukuriamoje saviugdai palankioje aplinkoje, patirtinio mokymosi metu įsisavinant asmenybės transformacijas skatinančias žinias bei nu(si)statant tolesnes asmeninio tobulėjimo kryptis. Nevyriausybiųjų 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. nevyriausybinėse organizacijose sukuriamą 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.

Disertacijos tema paskelbtos publikacijos recenzuojamuose periodiniuose leidiniuose:

1. Vaivada, S. (2014). Saviugdos, kaip asmenybės savikūros proceso, įprasminimas humanizmo koncepcijoje. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 5 (1), 112–116.
2. Vaivada, S. (2013). Saviugdos turinio komponentų teorinis pagrindimas. *Homo-Societas-Technologiae*, 1 (1), 17–21.
3. Vaivada, S. (2012). Saviugdos 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 saviugdos 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.

INFORMACIJA APIE AUTORIŲ

Saulius Vaivada – Šiaulių universiteto Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto Sveikatos mokslų katedros doktorantas, lektorius; Šiaurės Lietuvos kolegijos Socialinių mokslų katedros docentas. Mokslinių interesų sritis - asmenybės saviugda, sveikatos ugdymas, rinkodaros tyrimai.

Adresas: Šiaulių universitetas, Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultetas, Sveikatos studijų katedra, P. Višinskio g. 25, LT-76351, Šiauliai, Lietuva, tel. nr. +370 41 595 735, el. paštas: vaivadas@gmail.com.

REFERENCES/LITERATŪRA

1. Adaškevičienė, E., Strazdienė, N. (2013). *Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
2. Algėnaitė, I., Stepukonis, F. (2011). Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos atvejo studija asmens pozityvios sveikatos aspektu. *Sveikatos mokslai*, 21 (7), 61-65.
3. Arnold, R. (2010). *Selbstbildung oder: wer kann ich werden und wenn ja wie?* Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
4. 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.
5. Autukevičienė, B. (2007). Studento praktikanto ir pradedančio dirbti ikimokyklinio ugdymo pedagogo saviugdų ir karjeros planavimo ypatumai. *Pedagogika*, 86, 44-51.
6. 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.
7. Batutis, O. (2003). Moksleivių požiūris į fizinę saviugdą ir jo ugdymo galimybės mokykloje. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija*, (07 S). Lietuvos kūno kultūros akademija.
8. Baublienė, R. (1998). Moterų asmenybės saviugda aerobikos edukacine sistema. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija*, (07 S). Lietuvos kūno kultūros akademija.
9. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than Good. *Review of General Psychology*, 5 (4) 323-370.
10. Beisenherz, H. G. (1999). *Kinderarmut und Selbstbildung: Neue Risiken der Exklusion angesichts veränderter Sozialisation in der Postmodernen*. München: Deutsches Jugendinstitut.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia Nervosa – an Eating Disorder, Obsessive-compulsive Disorder or Disturbed Eating Habit? *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 55–60.
 15. Bulajeva, T. (2001). Pedagogų saviugdgos veiksniai švietimo kaitos sąlygomis. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija*, (07 S). Vilniaus universitetas.
 16. Carlsburg, G.-B. von, Wehr, H. (2010). *Bildung zur Selbstbildung. Konzepte der Professionalisierung und Persönlichkeitsentwicklung im Lehrerberuf*. Augsburg: Brigg Pädagogik Verlag GmbH.
 17. Candy, Ph. C. (1991). *Self-Direction for Lifelong Learning*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
 18. 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>.
 19. 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.
 20. Costa, A. L., Kallick, B. (2004). *Assessment Strategies for Self-directed Learning*. California: Corwin Press.
 21. Cunningham, I. (1999). *The Wisdom of Strategic Learning: The Self Managed Learning Solution*. Aldershot: Gower.
 22. 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.
 23. Dadelo, S. (2000). Lietuvos teisės akademijos studentų fizinis lavinimas taikant saviugdą. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija*, (07 S). Vilniaus pedagoginis universitetas.
 24. 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.
 25. 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.
26. 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>.
 27. 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.
 28. Drucker, P. (2000). Managing Knowledge Means Managing Oneself. *Leader to Leader Journal*, 16,
 29. Frankl, V. E. (2008). *Žmogus ieško prasmės*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
 30. Freire, P. (1996). *Pedagogy of the Oppressed*. London: Penguin Books.
 31. Freire, P. (2000). *Kritinės sąmonės ugdymas*. Vilnius: Tyto alba.
 32. Fromm, E. (1990). *Turėti ar būti?* Vilnius: Mintis.
 33. Fromm, E. (2008 a). *Pabėgimas iš laisvės*. Kaunas: Verba vera.
 34. Fromm, E. (2008 b). *Žmogus sau: etikos psichologijos tyrimas*. Kaunas: Verba vera.
 35. 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.
 36. Giddens, A. (2005). *Sociologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
 37. 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.
 38. Gray, E. (2004). *Conscious Choices: a Model for Self-directed Learning*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
 39. Gudžinskienė, V. (2013). *Jaunimo socialinės sveikatos ugdymas*. Vilnius: Mykolo Romerio universiteto leidykla.
 40. Have, H. A. M. J. ten, Meulen, R. H. J. ter, Leeuwen, E. van. (2003). *Medicinos etika*. Vilnius: Charibė.
 41. Illeris, K. (2010). *Lernen verstehen. Bedingungen erfolgreichen Lernens*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
 42. 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.
43. Jarvis, P. (2001). *Mokymosi paradoksai*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
44. 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.
45. 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.
46. 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.
47. Jonutytė, I., Rekis, D. (2009). 14-18 metų jaunujų savanorių saviugdos galimybės nevyriausybinėse organizacijose. *Socialinis ugdymas*, 8 (19), 72-82.
48. Jucevičienė, P. (1997). *Ugdymo mokslo raida nuo pedagogikos iki šiuolaikinės edukologijos*. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
49. Jucevičienė, P. (2007). *Besimokantis miestas*. Kaunas: Technologija.
50. Juodaitytė, A., Kvedaraitė, N. (2010). Mokytojų savivaldaus mokymosi kompetencijų raiška besimokančioje mokykloje. *Mokytojų ugdymas*, 2 (15), 80-94.
51. 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.
52. 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.
53. 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.

54. 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>.
55. Knowles, M. (1975). *Self-directed Learning. A Guide for Learners and Teachers*. Cambridge: Adult Education.
56. Knowles, M. S., Holton III, E. F., Swanson, R. A. (2007). *Suaugęs besimokantysis: klasikinis požiūris į suaugusiųjų švietimą*. Vilnius: Danieliaus leidykla.
57. 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.
58. Kolbergytė, A., Indrašienė, V. (2011). Grupinės terapijos elementų taikymo asmenybės saviugdos procese teorinės prielaidos. *Socialinis darbas*, 10 (1), 49-55.
59. Kolbergytė, A., Indrašienė, V. (2013). Saviugdos formavimosi kontekstas. *Socialinis darbas*, 12 (1), 137–150.
60. Krüger, M. (2010). Das Lernszenario Videolern: Selbstgesteuertes und kooperatives Lernen mit Vorlesungsaufzeichnungen. *Eine Design-Based-Research Studie*. München: Universität der Bundeswehr.
61. 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.
62. Kvedaraitė, N. (2009). Šiuolaikinė mokyklos kaip besimokančios organizacijos bruožų raiška personalo savivaldaus mokymosi sklaidos procesuose. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija*, (07 S). Šiaulių universitetas.
63. Laužikas, J. (1993). *Rinktiniai raštai*. I tomas. Kaunas: Šviesa.
64. Leliūgienė, I., Petrašiūnaitė, L., Jerušaitienė, R. (2011). Lietuvių imigrantų savivaldaus mokymosi patirtis. *Pedagogika*, 104, 70-78.
65. Liutkutė, V., Štelmėkas, M., Veryga, A. (2013). Lietuvos nevyriausybių organizacijų, vykdančių lėtinių neinfekcinių ligų prevenciją ir ugdančių sveiką gyvenseną, veiklos galimybių vertinimas. *Visuomenės sveikata*, 23(5), 35-39.

66. Longworth, N. (2007). *Mokymosi visą gyvenimą praktika. Švietimo kaita XXI amžiuje*. Vilnius: Kronta.
67. May, R. (2010). *Meilė ir valia*. Vilnius: Vaga.
68. Maslow, A. H. (2011). *Būties psichologija*. Vilnius: Vaga.
69. Medonis, A., Blauzdys, V. (2012). Paauglių asmeninių kompetencijų ugdymosi aktualinimas prasminga fizine saviugda. *Pedagogika*, 105, 78-85.
70. Mezirow, J. (1978). Perspective transformation. *Adult Education*, 28 (2), 100-110.
71. 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.
72. 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.
73. Norkus, A. (2012). Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija*, (07 S). Šiaulių universitetas.
74. Peckham, M. (1995). Self-Managed Learning: Theory and Practice. *Management Development Review*, 8 (4), 23-26.
75. Petrauskienė, A., Žydžiūnaitė, V. (2007). Sveikatos ugdymo koncepcija: sveikatai pozityvios mokinių elgsenos formavimas. *Sveikatos mokslai*, 5 (52), 1172-1177.
76. Petrauskienė, A., Žydžiūnaitė, V. (2008). Mokyklos mediko vaidmens kompleksiskumas ugdant mokinių sveikatą. *Specialusis ugdymas*, 1 (18), 91-100.
77. 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>.
78. Reischmann, J. (1997). Self-directed Learning – die amerikanische Diskussion. *Literatur- und Forschungsreport Weiterbildung*, 39, 125-137.
79. 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.

80. 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.
81. Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
82. 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.
83. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000 b). The Darker and Brighter Sides of Human Existence. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 319-338.
84. 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.
85. 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+und+Lernen+in+der&hl=lt&sa=X&ei=7irIT5fuNON4gTQ0-0d&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](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=7irIT5fuNON4gTQ0-0d&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).
86. 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.
87. 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.
88. 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.
89. Sirgy, M. J. (2012). *The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-being, Life Satisfaction, and Eudaimonia* (2nd. ed.). New York, London: Springer.
90. 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.
91. Psychotic Psychiatric Disorders: a Randomized Control Trial. *Asian Journal of Psychiatry*, 12, 43-49.

92. Survutaitė, D., Žalytė, A. (2006). Pradinių ugdymą studijuojančiųjų pedagoginė saviugda. *Pedagogika*, 84, 74-79.
93. Šalkauskis, S. (1992). *Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos*. I knyga. Vilnius: Leidybos centras.
94. Štuopytė, E. (2010). Savanorių mokymasis vykdant socioedukacinę veiklą nevyriausybinėse organizacijose. *Socialiniai mokslai*, 2 (68), 123-130.
95. Taylor, E. W. (1998). *The Theory and Practice of Transformative Learning: a Critical Review*. ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education.
96. 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.
97. Tight, M. (2007). *Kertinės suaugusiųjų švietimo ir mokymo idėjos*. Vilnius: UAB Krona.
98. Tillich, P. (1999). *Drąsa būti*. Vilnius: Vaga.
99. 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.
100. Tubelis, L. (2001). Studentų fizinės saviugdos skatinimo sistema ir jos efektyvumas. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija*, (07 S). Vilniaus pedagoginis universitetas.
101. *Valstybės ilgalaikės raidos strategija* (2002) [žiūrėta 2013-10-15]. Prieiga per internetą: www3.lrs.lt/docs2/RJZALJWG.DOC.
102. *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.
103. 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.
104. 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.vopspsy.ugent.be/en/developmental-psychology/95-maarten-vansteenkiste.html>.
105. 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.

106. 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.
107. Wilcox, S. (1996). Fostering Self-directed Learning in the University Setting. *Studies in Higher Education*, 21 (2), 165-176.
108. Zope, S. A., Zope, R. A. (2013). Sudarshan Kriya Yoga: Breathing for Health. *International Journal of Yoga*, 6 (1), 4–10.
109. Zulumskytė, A. (2004). Tikėjimo reikšmė suaugusio žmogaus ugdymui bei saviugdai. *Soter*, 13 (41), 137-147.
110. Zulumskytė, A. (2010). Women's Living in the Village Self-development Opportunities in the Context of their Career. *Tiltai*, 3 (52), 147-156.
111. Žydžiūnaitė, V. (2003). Komandinio darbo kompetencijų edukacinė diagnostika ir jų vystymo, rengiant slaugytojus, pagrindimas. *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija*, (07 S). Kauno technologijos universitetas.
112. 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.
113. Žukauskienė, L., Viršilas, V. (2005). Lietuvos jūrininkų saviugdos poreikiai XXI a. pradžioje: vertybinis aspektas. *Pedagogika*, 80, 57-62.

Autorius - Saulius Vaivada

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

Summary of the Doctoral Dissertation

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

Daktaro disertacijos santrauka

Dizainerė / maketuotoja - Monika Endriulaitytė

2,1 leidyb. apsk. l. Tiražas 50 vnt. Užsakymo nr. 4069
Spausdino - UAB „BMK Leidykla“, J. Jasinskio g. 16, LT-03163, Vilnius
www.bmkleidykla.lt, info@bmkleidykla.lt