

Aušra KOLBERGYTĖ

DAKTARO DISERTACIJA

SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDA KAIP TRANSFORMUOJANTIS UGDYMASIS

SOCIALINIAI MOKSLAI,
EDUKOLOGIJA (07 S)
VILNIUS, 2016

MRU
MYKOLO ROMERIO
UNIVERSITETAS

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS

Aušra Kolbergytė

SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDA
KAIP TRANSFORMUOJANTIS
UGDYMASIS

Daktaro disertacijos santrauka
Socialiniai mokslai, edukologija (07 S)

Vilnius, 2016

Mokslo daktaro disertacija rengta 2011–2015 metais, ginama Mykolo Romerio universitete pagal Vytauto Didžiojo universitetui su Klaipėdos universitetu, Mykolo Romerio universitetu, Vilniaus universitetu ir Aveiro universitetu (Portugalija) Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. birželio 8 d. įsakymu Nr. V-1019 suteiktą doktorantūros teisę.

Mokslinė vadovė:

prof. dr. Valdonė Indrašienė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S)

Disertacija ginama Aveiro universiteto (Portugalija), Klaipėdos universiteto, Mykolo Romerio universiteto, Vilniaus universiteto, Vytauto Didžiojo universiteto Edukologijos mokslo krypties taryboje.

Pirmininkė:

prof. dr. Irena Žemaitaitytė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S)

Nariai:

prof. dr. Vida Gudžinskienė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S);

prof. dr. Audra Skukauskaitė (Įkūnyto žodžio universitetas (University of the Incarnate Word) (Jungtinės Amerikos Valstijos), socialiniai mokslai, edukologija – 07 S);

prof. dr. Margarita Teresevičienė (Vytauto Didžiojo universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S);

prof. dr. Jolanta Sondaitė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – 06 S)

Daktaro disertacija bus ginama edukologijos mokslo krypties viešame tarybos posėdyje 2016 m. vasario 19 d. 17.30 val. Mykolo Romerio universitete, I-414 auditorijoje.

Adresas: Ateities g. 20, 08303, Vilnius.

Daktaro disertacijos santrauka išsiųsta 2016 m. sausio 19 d.

Daktaro disertaciją galima peržiūrėti Lietuvos Martyno Mažvydo nacionalinėje bibliotekoje bei Aveiro universiteto (Portugalija), Klaipėdos universiteto, Mykolo Romerio universiteto, Vilniaus universiteto ir Vytauto Didžiojo universiteto bibliotekose.

SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDA KAIP TRANSFORMUOJANTIS UGDYMASIS

Santrauka

Temos aktualumas. Edukaciniame kontekste švietimo sistemos tikslai yra dažniausiai orientuoti į besimokančiųjų intelektualinio kapitalo vystymą (Bordo, 1987; Clark, 2001; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2011; Kauts ir Neelam, 2012; Raami, 2015) siekiant patenkinti socialinius ir rinkos ekonomikos poreikius. Moderniame pasaulyje švietimas prilygsta edukacinei aplinkai, kurioje didžiausias dėmesys skiriamas mechaniniam specialistų rengimui (Kauts ir Neelam, 2012) bei profesiniam tobulėjimui (Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Brookfield, 2012; Guglielmino, 2013) siekiant padėti žmogui pritaikyti prie nuolat besikeičiančios visuomenės (Robinson, 2011).

Mokslininkų teigimu, pamirštas pagrindinis ugdymo tikslas – ugdyti visapusiškai išsilavinusią ir sąmoningą asmenybę (Kauts ir Neelam, 2012; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2013) vedant ją kryptingos brandos link, kuri gebėtų ne tik ekonomiškai rūpintis savimi bei sėkmingai atlikti gyvenimo užduotis, bet ir turėtų tvirtą charakterį bei stabilų humanistinių vertybių pagrindą (Tidikis, 2001). Saviugdą reikšmė išryškėja siekiant išmokti rūpintis fizine ir psichine sveikata (Vydūnas, 1991, 1993; Kuzmickas, 2001; Zulumskytė, 2004; Prasad, 2005), lavinti emocinį (Goleman, 2008; Neale ir Spencer-Arnell, 2008) ir intuityvų (Seligman ir Kahana, 2009; Kahneman ir Klein, 2009; Peirce, 2013) intelektą, ugdyti dvasinį žmogaus pasaulį (Aramavičiūtė, 2005; Lukošienė, 2007), gerinti socialinius santykius su išorine aplinka (Jovaiša, 2009).

Modernioje visuomenėje, kurioje dominuoja inovacijų ir technologinė pažanga, intensyvus gyvenimo ritmas (Robinson, 2011; Kauts ir Neelam, 2012), išryškėja didžiulis poreikis išmokti valdyti stresą ir pasiekti vidinį balansą (Prasad, 2005; Shruti ir kt., 2013). Saviugdai kaip emocinio intelekto ugdymui skiriamas nepakankamas dėmesys šeimose ar švietimo institucijose, todėl neretai suaugusieji, neturėdami kryptingos saviugdą pagrindų, ir yra priversti ieškoti individualių savęs pažinimo bei neigiamų emocijų valdymo būdų (Spurga, 1998, 2000; Goleman, 2008; Neale ir Spencer-Arnell, 2008).

Pasak A. Petrulytės (2001), ugdymo įstaigai iškyla dvejopas uždavinys: išugdyti ne tik išsilavinusius asmenis, bet ir kūrybiškus, t. y. gebančius diskutuoti ir abejoti, kritiškai ir laisvai mąstyti, gebančius ne tik prisitaikyti prie nuolatinės kaitos, bet ir daryti įtaką naujomis idėjomis arba darbais ir kartu praturtinti žmonių dvasinį bei materialinį pasaulį. Saviugdą galimybės padeda lavinti vidines galias (Kardelis ir Levickienė, 1999; Cox, 2002; Rami, 2015) bei atskleisti asmens kūrybinį potencialą (Gardner, 1997; Edelson, 1999; Adamonienė, 2002; Autukevičienė, 2007), kuris priklauso nuo jo gebėjimo save pažinti (Jonutytė ir Rekis, 2009; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2013) bei pagal vidines savybes, gabumus ir talentus gebėti nusistatyti aukštesnius ir autentiškus gyvenimo tikslus (Prasad, 2005; Zuzevičiūtė, 2006), apibrėžti tobulėjimo kryptį bei būdus – tam tikslui pasitelkiant saviugdą galimybes. Tačiau pažymima, kad ugdymo metodai dažniausiai skirti ugdyti žmogaus protą, o ne dvasią: šiuolaikinė švietimo sistema orientuota į žmo-

gaus mąstymo lavinimą, o didžiulis intuicijos potencialas yra ignoruojamas (Raami, 2015).

Saviugdos aktualumas išryškėja ir kiek platesniame socialiniame kontekste: atsižvelgiant į tai, kad moderni visuomenė pernelyg orientuota į materialinių vertybių turėjimą (Fromm, 2005) ir kaupimą bei nesibaigiantį malonumų tenkinimą ar vartojimą (Bauman, 2011), kyla grėsmė asmenybės tapatumui ir sveikos vertybinės sistemos stabilumui išlaikyti, atsiveria keliai dvasiniam degradavimui (Kauts ir Neelam, 2012; Himanianand, 2012). Pasak C. G. Jung, „žmogaus intelektas pasiekė milžiniškų laimėjimų, o dvasios namai sugriuvo“ (2015, p. 21). Žmogus yra ne tik fizinis kūnas, bet ir dvasinė būtybė (Kuzmickas, 2001; Jovaiša, 2009), todėl svarbu ugdyti sąmonę bei lavinti kritinio mąstymo gebėjimus (Bulajeva, 2007; Dattner ir Hogan, 2011; Vaivada, 2014), kad asmuo suvoktų iškreiptus modernios visuomenės standartus, suprastų gyvenimo prasmės klausimus bei puoselėtų aukštesnio – dvasinio ir moralinio – lygmens vertybes (Prasad, 2005; Aramavičiūtė, 2005; Lukošienė, 2007). Tai skatintų ne tik individualią, bet ir visuomeninę pažangą (Scheller, 1973). Asmenybės ugdymo sampratos edukaciniame kontekste vertinimas yra ganėtinai siauras, o tai formuoja saviugdos poreikį. Saviugda padeda spręsti ne tik dabartines žmogaus kasdienio gyvenimo problemas, bet ir formuoja naujas savybes, įgūdžius bei vertybes kaip pagrindą brandesniam ir atsakingesniam požiūriui į nuolatinį sąvęs ugdymą.

Temos ištirtumas. Suaugusiųjų saviugdą skirtingais aspektais analizuoja Lietuvos ir užsienio mokslininkai. Plačiausiai saviugdos reiškinį Lietuvoje analizavo J. Laužikas (1963), S. Šalkauskis (1992, 2012), Vydūnas (1993, 2009, 1936/2013), V. Spurga (1998, 1999, 2000), T. Bulajeva (2000, 2007), R. Baublienė (2003), A. Zulumskytė (2004, 2007, 2010), D. Lukošienė (2007), L. Jovaiša (2009, 2010), I. Jonutytė (2009), L. Poškaitė (2011), S. Vaivada (2012, 2013, 2014, 2015) ir kt. Tyrinėti saviugdos kaip asmenybės tobulinimo aspektai išskiria valios ugdymą (Laužikas, 1963; Grabauskienė, 2003; Virbalienė, 2003; Uzdila ir Palujanskienė, 2005), dvasinių vertybių puoselėjimą (Zulumskytė, 2004; Lukošienė, 2007), sveikos gyvensenos įgūdžių ir vidinių galių lavinimą (Vydūnas, 1993; Poškaitė, 2011). Užsienio šalių tyrėjai saviugdos reiškinį dažniau analizuoja siedami jį su autonominiu mokymusi formalaus švietimo kontekste: A. Tough (1971); L. M. Guglielmino (1977; 2008, 2013); C. Kasworm (1983); S. D. Brookfield (1984, 1998, 2005, 2000, 2012); G. Brockett ir R. Hiemstra (1991); G. Brockett (1982, 2000); B. J. Zimmerman (2001, 2002); B. F. Cox (2002), M. Gibbons (2002), B. E. Amey (2008), S. Hase (2009) ir kt. Kiti mokslininkai tyrinėjo saviugdos sąsajas su sąmoningumo bei kritinio mąstymo ugdymu (Brookfield, 1984, 1998, 2005, 2000, 2012; Dattner ir Hogan, 2011), kūrybiškumu (Cox, 2002), emocinio intelekto ugdymu (Muller, 2007; Goleman, 2008), patirtiniu mokymusi (Amey, 2008) ar gyvenimo kokybe (Brockett, 1982; East, 1986). Saviugdos tyrimų pobūdis varijuoja pagal tiriamųjų amžiaus grupes: paauglių (Spurga, 1998; Gibbons, 2002; Virbalienė, 2003; Jonutytė ir Rekis, 2009; Klanienė, 2009), suaugusiųjų (Bulajeva, 2001; Adamonienė, 2002; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Zulumskytė, 2007, 2010), senyvo amžiaus žmonių (Curry, 1983; Diaz, 1988; Zulumskytė, 2004).

Tyrimo problema. Saviugda edukologiniu požiūriu gali būti suvokiama kaip tam tikra ugdymosi priemonė (metodas, būdas) konkrečiam saviugdos tikslui pasiekti arba kaip sąmoningas ir kryptingas ugdymosi procesas, vedantis prie pagrindinio siekinio ar

rezultato – t. y. holistinio asmenybės ugdymosi, vystymosi, brandos (Oddi, 1986; Brockett ir Hiemstra, 1991; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2015). Visgi iki šiol saviugdų fenomenas yra tyrinėtas daugiau gretinant jį tik su fizine saviugda (Dadelo, 2000; Tubelis, 2001; Ivaškienė, 2007; Medonis ir Blauzdys, 2012), asmeninės saviraiškos galimybėmis (Jonutytė ir Rekis, 2009; Aleksandravičius ir Žukovskis, 2011), savivaldžiu mokymusi (Kvedaraitė, 2009; Juodaitytė, 2010; Bartkevičienė, 2010; Petrašiūnaitė, 2012), tęstiniu profesiniu mokymusi (Andrikienė ir Anužienė, 2006; Juozaitis, 2008; Subotkevičienė ir Stanaitis, 2011), savaiminiu mokymusi (Šliogerienė, 2009; Burksaitienė, 2010). Atkreiptinas dėmesys, jog suaugusiųjų saviugdų kaip savarankiško mokymosi samprata plačiausiai tyrinėta formaliojo švietimo kontekste (Virbalienė, 2003; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007) pabrėžiant saviugdų įgūdžių bei mokymosi kompetencijos lavinimo svarbą studentų mokymosi rodiklių augimui. Mokslinė šaltinių analizė rodo, jog yra nedaug tyrimų (Jonutytė ir Rekis, 2009; Klanienė, 2009; Poškaitė, 2011; Linkaitytė ir kt., 2011; Vaivada, 2015), atskleidžiančių saviugdų sąsajas su neformaliu švietimu.

Saviugda kaip sąmoningas bei kryptingai paties žmogaus valdomas savęs pažinimo procesas, nukreiptas į visapusišką asmenybės tobulinimą, yra svarbi brandžios asmenybės tapsmui (Oddi, 1986; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2012, 2015). Tačiau stokojama empirinių tyrimų, atskleidžiančių suaugusiųjų saviugdų kaip visapusiško asmenybės tobulėjimo edukacinį procesą. Mokslininkų požiūriu (Brockett ir Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 2000; Bitinas, 2004; Bulajeva, 2007; Jovaiša, 2009; Dattner ir Hogan, 2011) sąmoningumas tampa pagrindiniu veiksmu suaugusiųjų saviugdų procese. Transformuojantį mokymąsi tyrė mokslininkai (Freire, 1984; Kegan, 1982, 2000; Mezirow, 1997, 2003; Taylor, 1997, 2008; Bulajeva, 2007) nurodo, kad tam tikros gyvenimo patirtys ar įvykiai sukelia esminių mąstymo pokyčių bei suvokimo apie save ir pasaulį prasmų transformaciją, tačiau nepavyko rasti tyrimų, kaip sąmoningumo virsmas veikia suaugusiųjų saviugdų procesą ir ugdymosi būdų pasirinkimus, kaip prisideda prie akivaizdaus asmenybės tobulėjimo arba kitaip – transformacijos. Atsižvelgiant į tai, šiame disertaciniame darbe keliamas **pagrindinis probleminis klausimas**: kas būdinga suaugusiųjų saviugdų kaip transformuojančio ugdymosi patyrimui?

Papildantys klausimai yra:

- Kokios suaugusiųjų gyvenimo patirtys ir / ar naujos suvokimo prasmės sukuria paskatas saviugdų praktikų kryptį pasirinkimui?
- Kaip suprantamas ir įprasminamas saviugdų fenomenas?
- Kaip vystosi saviugdų procesas sąmoningumo transformacijos kontekste?

Tyrimo objektas – suaugusiųjų saviugdų kaip transformuojančio ugdymosi fenomeno patyrimas ir sąmoningumo kitimas saviugdų procese.

Nors iki šiol yra „diskutuojama, ar atliekant kokybinius tyrimus užtenka formuluoti pagrindinį ir papildančiuosius tyrimo klausimus“ (Creswell, 2009, p. 123), ar reikalinga taip pat išsikelti tyrimo tikslą. Vis tik vadovaujantis klasikiniu požiūriu, pabrėžiama, jog šio darbo **tikslas** – aprašyti suaugusiųjų saviugdų kaip transformuojančio ugdymosi fenomeno esmę, atskleidžiant jo dinamikos patyrimą bei iliustruojant jį tyrimo dalyvių interpretavimo prasmėmis.

Tyrimo teorinis-filosofinis pagrindas. Šiame darbe saviugda suprantama kaip asmenybę transformuojantis ugdymasis, todėl saviugdą fenomenas tiriamas dviejų teorinių-filosofinių požiūrių kontekste. Pirma, pasirinkta *transformuojančio mokymosi teorija* (Mezirow, 1991, 1995, 1997, 2003; Kegan, 1982, 2000; Dirkx, 1997, 1998, 2006; Taylor, 1997, 2008; Cranton ir kt., 2003, 2004; Merriam, 2004; Gunnlaugson, 2005, 2007; Bulajeva, 2007 ir kt.), kuri aprašo suaugusiųjų mokymą(si) atskleidžiant, kaip suvokimo prasmų pokyčiai skatina ne tik asmenybės tobulėjimo pokyčius individualiu ir socialiniu lygmeniu, bet ir sukuria prielaidas vidinei asmenybės transformacijai. Antra, pasirinkta *Rytų ugdymo filosofija* (Gandhi, 1962, 1964; Krishnamurti, 1963, 1974, 1981, 1983, 2000; Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2000, 2003, 2008; Tagore, 2008; Aurobindo, 2010 ir kt.), pateikianti holistinės saviugdą, orientuotos į fizinį, psichinį ir dvasinį vystymosi lygmenis, praktikų gaires, kurių esminė šerdis yra aukščiausio sąmoningumo ugdymas, ir tikslas – asmenybės transformacija ir žmonių evoliucija.

Tyrimo metodologinės nuostatos. Tyrimų, atskleidžiančių saviugdą kaip visapusiško asmenybės tobulėjimo procesą, stoka lėmė tai, kad pasirinkta *kokybinio tyrimo paradigma*, padedanti pažinti ir suprasti žmogiškąją patirtį bei socialinę tikrovę, atskleisti individualios patirties atvejų subjektyvią prasmę ir interpretaciją neatskiriant jų nuo konteksto (Gadamer, 1959/1988; Creswell, 2007; Bitinas ir kt., 2008; Merriam, 2009). Siekiant suprasti ir aprašyti žmonių išgyventas patirtis apie patiriamą fenomeną konkrečiame kontekste bei išryškinti jo esmę (Schutz, 1962, 1988; van Manen, 1984, 1997; Moustakas, 1994; Vivilaki, 2008; Smith ir kt., 2012) suaugusiųjų saviugdą fenomenui atskleisti taikyti *interpretacinės fenomenologinės tyrimo strategijos elementai*. Ši metodologinė prieiga leidžia lengviau suprasti, kaip žmogus suvokia, interpretuoja ir įprasmina savo pasaulį bei kuria prasmes patiriamo fenomeno kontekste, pasitelkdamas savirefleksiją (Smith, 2010).

Duomenų rinkimo metodas: pusiau struktūruotas *interviu* (Moustakas, 1994; Creswell, 2007; Smith ir kt., 2009; Aspers, 2009; Denscombe, 2012). Atlikta *tikslinė* tyrimo dalyvių *atranka* (Lincoln ir Guba, 1985; Moustakas, 1994; Patton, 2002; Creswell, 2009; Žydzūnaitė ir kt. 2006; Rupšienė, 2007). Tyrimo duomenims apdoroti taikytas *teminės analizės metodas*, tinkantis analizuoti socialinius reiškinius atskleidžiant tyrimo dalyvių patirtis, susiejant jas su socialiniu kontekstu bei to pagrindu išskiriant kiek subtilesnes, latentines prasmes ar reikšmes temose iliustruojant jas teminiame žemėlapyje (Boyatzis, 1998; Joffe ir Yardley, 2004; Fereday ir Muir-Cochrane, 2006; Braun ir Clark, 2006, 2013; Guest ir kt., 2012; Vaismoradi, 2013).

Darbo naujumas ir reikšmė. Šio darbo mokslinį naujumą ir teorinį reikšmingumą atskleidžia tai, jog yra konceptualizuota suaugusiųjų saviugdą samprata bei atskleistas holistinis suaugusiųjų saviugdą kaip transformuojančio ugdymosi fenomenas pateikiant saviugdą pradžios kontekstą, motyvus, saviugdą proceso ypatumus, inovatyvių saviugdą praktikų įvairovę, iliustruojant jas realiomis tyrimo dalyvių patirtimis. Tyrimas taip pat padeda suprasti saviugdą fenomeną išsamiai aprašant suaugusiųjų sąmoningumo kitimą saviugdą procese ir asmenybę transformuojančius pokyčius. Taip pat darbui būdingas praktinis pritaikomumas, nes pasitelkiant aprašytas saviugdą praktikas pateikiamos gairės suaugusiems kaip ugdyti save.

Darbo struktūra ir apimtis. Darbą sudaro įvadas, keturios dalys, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. Disertaciniame darbe pateiktos 6 lentelės, 10 paveikslų, 6 priedai. Darbo apimtis – 214 puslapių, literatūros sąrašas – 445 pozicijos.

Išvados

1. **Saviugdos** kaip edukacinio proceso **samprata** remiasi dviem požiūriais: *plačiąja prasme* saviugda suprantama kaip bendras asmenybės tobulinimo procesas arba *siaurąja prasme* saviugda prilygsta metodui, padedančiam pasiekti konkrečius gyvenimo tikslus. Saviugdos kryptys yra orientuotos į fizinio, psichinio ir dvasinio lygmens asmenybės ugdymą pasitelkiant savišvietos, savimonės, savistabos, savianalizės bei savikontrolės saviugdos būdus.
2. **Transformuojantis mokymasis** kaip holistinis ir visą gyvenimą trunkantis procesas atskleidžia suaugusiųjų saviugdos pradžios kontekstą bei pradinius jos etapus, kuomet didžiausi pokyčiai vyksta mąstyme. Pasikeitus vidinėms suvokimo prasmėms ir pasaulėžiūrai apie save ir pasaulį, formuojasi kitokie asmenybės ugdymosi tikslai ir motyvai, sukuriamos prielaidos ekologiniam sąmoningumui ugdytis bei kardinaliems pokyčiams politiniu ar socialiniu lygmeniu. Pagrindiniai efektyvaus transformuojančio mokymosi proceso veiksniai tampa asmens branda ir tvirtas pasirengimas keistis bei savarankiškos valios pastangos ugdytis.
3. **Rytų ugdymo filosofija** papildo egzistencializmo ir fenomenologijos idėjas apie būties patyrimą ir įprasminimą, postmodernizmo ir kritinės pedagogikos idėjas apie susvetimėjusios ir vartotojiškos visuomenės neigiamą įtaką asmenybės vystymuisi bei kritinės sąmonės plėtotę, taip pat idealizmo ir fenomenologinės etikos idėjas apie aukščiausios moralės bei vertybių ugdymą ir akcentuoja holistinę saviugdos sampratą.
4. Tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog suaugusiųjų **saviugda** – kryptingas asmenybės ugdymasis ir savikūra, orientuotas į sąmoningą asmenybės transformaciją fiziniu, psichiniu, dvasiniu ar socialiniu lygmeniu per kasdienio sąmoningumo didinimą bei vidinių galių atskleidimą, asmens mąstymo ir elgsenos įpročių keitimą formuojant asmeninę gyvenimo filosofiją, kas padeda išlaikyti gerą sveikatą ir vidinę harmoniją, sėkmingai atlikti kasdienės užduotis bei įprasminti gyvenimą judant dvasinės brandos link.
5. **Paskatos** užsiimti saviugda kyla dėl suaugusiųjų *prigimtinio poreikio* ir *pagalbos poreikio* arba dėl *transformuojančių vertybinių išvalgy*, susijusių su kritinėmis gyvenimo patirtimis kaip revoliuciniai pokyčiai šalyje, skaudžios asmeninio gyvenimo patirtys, neįprasti dvasiniai išgyvenimai, stagnacijos profesinėje veikloje pajauta arba netikėtos išvalgos apie egzistuojančius materialios visuomenės standartus suvokiant, kad svarbu ne tik lavinti profesines kompetencijas siekiant materialių pasiekimų, bet ir būtina tobulinti dvasinį pasaulį.
6. Išryškėja du pagrindiniai – *komfortabilus* ir *diskomfortabilus* – saviugdos **kontekstai**, skatinantys skirtingus saviugdos praktikų pasirinkimo motyvus. Suaugusieji, jaučiantys vidinį disbalansą, susijusį su nepalankiomis aplinkybėmis, saviugdai ieško kom-

fortabilios aplinkos ir vidinės harmonijos poreikį tenkinančių saviugdos būdų, o jaučiantys nepasitenkinimą dėl asmenybės augimo – ieško savęs išbandymo saviugdos būdų, neatsižvelgdami į tai, ar šie yra komfortabilūs. Diskomfortą keliančios kritinės gyvenimo patirtys ir nepalankios aplinkybės:

- sukuria prielaidas vystytis saviugdai kaip transformuojančiam ugdymuisi, nes vyksta asmenybės vertybinės sistemos pokyčiai, nulemiantys saviugdos praktikų pasirinkimus;
- skatina analizuoti nepasitenkinimą keliančias priežastis ir ieškoti jose gilesnės prasmės, o netikėtos įžvalgos atsiradimas lemia gyvenimo vertybių bei tikslų persvarstymą ir stiprina vidinę motyvaciją sąmoningai ir kryptingai saviugdai.

7. Atskleisti pagrindiniai suaugusiųjų saviugdos **motyvai**: *geros savijautos poreikis* ir *nuolatinio tobulėjimo poreikis*. Fizinio lygmeniu saviugdos poreikiai susiformuoja dėl noro gerinti sveikatą ir turėti patrauklią išvaizdą, psichinio lygmens poreikiai formuojasi kuomet žmogus siekia geriau pažinti save, ugdyti savo mąstymą ir valdyti emocinę savijautą. Poreikis pažinti dvasinį pasaulį, išreikšti save siekiant vidinės harmonijos atsiranda dvasiniu lygmeniu. Ne mažiau svarbūs socialinio lygmens poreikiai, susiję su bendravimo įgūdžių tobulinimu ir poreikiu padėti kitiems.
8. Suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi **procesą sudaro keturi etapai**:
 - *įsitraukimo etapas*, kuomet svarbiausi yra vidinės motyvacijos, sąmoningumo, brandos ir savanoriškumo veiksniai;
 - *eksperimentavimo etapas*, siejamas su atvirumu naujam suvokimui, tikėjimu dvasiniu pasauliu, poreikiu išbandyti saviugdos praktikų įvairovę su skirtingais mokytojais;
 - *praktikavimo etapas*, kuriame pagrįsta saviugdos žinių pritaikymo praktikoje, vadovaujantis mokytojų rekomendacijomis, taip pat savidisciplinos ne tik įveikiant save, bet ir atsispiriant nepalankiam išorinės aplinkos poveikiui, svarba;
 - *meistriškumo etapas*, kurio svarbiausi veiksniai – holistinis požiūris į saviugdą, saviugdos ir materialaus gyvenimo tikslų darna bei saviugdos žinių ir praktikos sklaida siekiant padėti kitiems bei platesniame kontekste skatinti visuomenės pažangą.
9. Saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi **praktikos kryptys** apima fizinį, psichinį, dvasinį (suaugusiųjų santykio su savimi tobulėjimas) ir socialinį (santykio su išorine aplinka teigiamas realizavimas) lygmenis. *Fizinio lygmens* saviugda dažniausiai yra susijusi su sąmoningu kasdienio gyvenimo įpročių keitimu siekiant pagerinti fizinę savijautą arba išlaikyti gerą sveikatą. *Psichinio lygmens* saviugdos kryptis yra orientuota į kasdienio sąmoningumo ir emocinio intelekto ugdymąsi. *Dvasinio lygmens* saviugdos praktikos yra nukreiptos į vidinio pasaulio atskleidimą ir ugdymąsi bei gebėjimą pasinaudoti energetiniais savigydos būdais. *Socialinio lygmens* saviugdos kryptys skirtos palengvinti komunikaciją socialinėje aplinkoje keičiant asmeninį požiūrį, vertybes ir elgseną.
10. **Saviugdos praktikos padeda** suaugusiems išlaikyti gerą sveikatą ir aukštą energingumo lygį, subalansuoti emocijas, didinti sąmoningumą bei proto koncentraciją, geriau pažinti sąmonės energetinių dimensių galias bei to pagrindu atskleisti kūrybinį potencialą. Saviugdos dėka puoselėjamos naujos dvasinės vertybės, kas gerina santy-

kius su aplinkiniais žmonėmis bei skatina įprasinti gyvenimo reiškinius dvasiniu lygmeniu.

Rekomendacijos

Aukštosioms mokykloms:

- Parengti pasirenkamąjį „Holistinės suaugusiųjų saviugdos praktikumo“ bakalauro studijų modulį, kurio tikslas – ne tik suteikti studentams žinių apie galimus saviugdos kryptis fiziniu, psichiniu ir dvasiniu lygmeniu, bet ir lavinti praktinius saviugdos įgūdžius.
- Organizuoti kvalifikacijos tobulinimo mokymus aukštųjų mokyklų dėstytojams suteikiant žinių apie sveikos gyvensenos bei asmenybės ugdymosi būdus, kas paskatintų ne tik pritaikyti saviugdos žinias asmeniniame bei profesiniame gyvenime, bet ir perduoti savo žinias studentams universitete.

Saviugdos mokytojams:

- Sudominti besimokančiuosius saviugdos galimybėmis, suteikti žinių apie proto veikimo principus išryškinant žmogaus atsakomybę ir gebėjimus vystyti vidinį potencialą, savistaba ir savirefleksija keičiant mąstymo procesus ir formuojant bazinius įsitikinimus bei vertybinę sistemą.
- Transformuojantis vertybinei žmogaus sistemai, mokytojo vaidmuo sumažėja, todėl vėlesniuose saviugdos etapuose mokytojui svarbu užtikrinti periodines supervizijas reflektuojant saviugdos patirtį bei padedant spręsti kilusius sunkumus.

Bendrojo ugdymo mokykloms:

- Integruoti saviugdos mokymo temas į dorinio, socialinio, meninio, kūno kultūros, sveikatos, gyvenimo įgūdžių ugdymo programas ir suteikti mokiniams žinių apie galimus savęs pažinimo, vidinių galių lavinimo ir pagalbos sau būdus siekiant ne tik gerinti mokymosi rezultatus, bet ir atskleisti vidinius talentus.
- Organizuoti kvalifikacijos tobulinimo mokymus bendrojo lavinimo mokyklų mokytojams suteikiant žinių apie sveikos gyvensenos ir asmenybės ugdymosi būdus, kas paskatintų ne tik pritaikyti saviugdos žinias asmeniniame bei profesiniame gyvenime, bet ir perduoti savo žinias mokiniams.

Tyrėjams:

- Rekomenduojama atlikti kokybinės paradigmos tyrimus siekiant išsamiau ištirti kiekvieną iš tyrime minėtų saviugdos praktikos krypčių ir atskleisti jų edukacinį procesą ir jų praktinę reikšmę.
- Rekomenduojama atlikti kiekybinės paradigmos tyrimus siekiant statistiškai pagrįsti tyrime minėtų saviugdos fenomeno parametrus platesniame socialiniame kontekste.

TYRIMO REZULTATŲ APROBAVIMAS

Disertacijos tema išleistos publikacijos, paskelbtos recenzuojamuose periodiniuose leidiniuose:

1. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V.; Bardauskienė, R. *Self-Directed Learning in a Perspective of Transformative Learning Theory // Saviugda transformuojančio mokymosi kontekste*. Journal of Educational Review. Serials Publications, Higher Education Research and Policy Network (HERPNET). ISSN 0975-4792. 2014, 7(4), p. 649–658.
2. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Saviugdos formavimosi kontekstas*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2013, 12(1), p. 137–150.
3. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Sąmoningumo ugdymo akcentai: požiūriai ir interpretacijos*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2012, Nr. 11(2), p. 421–432.
4. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Konsultuojamojo ugdymo kompetencijos taikymo galimybės socialinių darbuotojų rengime: teorinės prielaidos*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2012, Nr. 11(1), p. 73–84.
5. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Grupinės terapijos elementų taikymo asmenybės saviugdos procese teorinės prielaidos*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2011, 10(1), p. 49–55.

Stažuotė

Disertacijos rengimo metu buvo dalyvauta mokslinėje stažuotėje Kalkutos universitete (Indija): 2013 m. liepos 1 d.– gruodžio 1 d. (5 mėnesius).

INFORMACIJA APIE AUTORE

Vardas, Pavardė: Aušra Kolbergytė
El. paštas: auskol@mruni.eu

Išsilavinimas:

2002–2006 m. studijos Mykolo Romerio universitete. Igytas socialinio darbo bakalauro laipsnis ir socialinio darbuotojo profesinė kvalifikacija.

2006–2008 m. studijos Mykolo Romerio universitete. Igytas socialinio darbo magistro laipsnis.

2010–2012 m. podiplominės studijos Vilniaus universitete. Gautas psichodinaminės grupinės psichoterapijos pagrindų kvalifikacijos tobulinimo sertifikatas.

2011–2015 m. studijos Mykolo Romerio universitete, Vytauto Didžiojo universiteto su Aveiro (Portugalija) Klaipėdos universitetu, Mykolo Romerio universitetu ir Vilniaus universitetu Edukologijos krypties doktorantūroje.

Profesinė veikla:

Nuo 2009 m. iki dabar Mykolo Romerio universiteto Socialinių technologijų fakulteto Edukologijos ir socialinio darbo instituto lektorė.

Moksliniai interesai:

Saviugda, sąmoningumo ugdymas, emocinio intelekto ugdymas, socialinio darbo teorija ir praktika.

MYKOLAS ROMERIS UNIVERSITY

Aušra Kolbergytė

CONSCIOUS SELF-DEVELOPMENT
OF ADULTS AS
TRANSFORMATIVE LEARNING

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

Vilnius, 2016

A doctoral dissertation was prepared in 2011–2015, defended at Mykolas Romeris University, based on the conferment of a doctorate right which was granted for Vytautas Magnus University together with Klaipėda University, Mykolas Romeris University, Vilnius University and Aveiro University (Portugal) by the order of the Minister of Education and Science (Republic of Lithuania) No. V-1019, signed on 8 June, 2011.

Scientific supervisor:

Prof. Dr. Valdonė Indrašienė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Education Science – 07S)

The doctoral dissertation is defended at the Board of Aveiro University (Portugal), Klaipėda University, Mykolas Romeris University, Vytautas Magnus University and Vilnius University in Education Science.

Chairman:

Prof. Dr. Irena Žemaitaitytė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Education Science – 07S)

Members:

Prof. Dr. Vida Gudžinskienė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Education Science – 07S)

Prof. Dr. Audra Skukauskaitė (University of the Incarnate Word (United States of America), Social Sciences, Education Science – 07S)

Prof. Dr. Margarita Teresevičienė (Vytautas Magnus University, Social Sciences, Education Science – 07S)

Prof. Dr. Jolanta Sondaitė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Psychology – 06S)

The dissertation will be defended in public meeting of the Board in Education Science, Mykolas Romeris University, at 17.30 on 19th of February in 2016, in Room I-414.

Address: Ateities str. 20, LT-08303, Vilnius, Lithuania.

The summary of the doctoral dissertation is sent out on 19th of January in 2016.

The dissertation is available at the library of review at Aveiro University (Portugal), Klaipėda University, Mykolas Romeris University, Vilnius University, Vytautas Magnus University and Martynas Mažvydas National Library of Lithuania.

CONSCIOUS SELF-DEVELOPMENT OF ADULTS AS TRANSFORMATIVE LEARNING

Summary

INTRODUCTION

The Relevance of the Topic. Education system objectives in the contest of education are focused on the intellectual capital development of the learning individuals in most cases (Bordo, 1987; Clark, 2001; Aleknaitė – Bieliauskienė, 2011; Kauts and Neelam, 2012; Raami, 2015) in order to meet social and economic needs of the market. Education equals educational environment in the modern world where the biggest focus remains set on mechanical preparation of the specialists (Kauts and Neelam, 2012) and on professional development (Survutaitė and Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Brookfield, 2012; Guglielmino, 2013) in pursuance to help adaptation of an individual to the constantly changing society (Robinson, 2011).

Thus, according to the scientist, the main objective of an education is being forgot – to develop an overall educated and conscious personality (Kauts and Neelam, 2012; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2013) by leading him/her towards a purposeful maturity that would be able not only take care of themselves economically, would be able to carry out the tasks of life successfully, but would have a strong character and a stable base of humanistic values (Tidikis, 2001). The value of *conscious self-development* [CSD]¹²⁷ reveals itself when learning to take care of physical and psychological health (Vydūnas, 1991, 1993; Kuzmickas, 2001; Zulumskytė, 2004; Prasad, 2005), when developing emotional (Goleman, 2008; Neale and Spencer-Arnell, 2008) and intuitive (Seligman and Kahana, 2009; Kahneman and Klein, 2009; Peirce, 2013) intellect, when developing spiritual world of a human (Aramavičiūtė, 2005; Lukošienė, 2007) and when improving social relationships with the external environment (Jovaiša, 2009).

In the modern society which is dominated by innovations, technological progress and an intense rhythm of life (Robinson, 2011; Kauts and Neelam, 2012) a strong need of learning to manage stress and achievement of inner balance is highlighted (Prasad, 2005; Shruti et al., 2013).

As an insufficient attention to the self-development as the development of emotional intelligence at the families or educational institution is paid, the adults without having a framework of purposeful self-development are often forced to seek individual ways of self-cognition and management of negative emotions (Spurga, 1998, 2000; Goleman, 2008; Neale and Spencer-Arnell, 2008).

127 There are several definitions in English: self-training, self-directed learning, self-education, directed self-improvement, self-help, self-enhancement, self-management, guided self-help, self-building, self-efficiency, etc., but in this study it will be used a concept of “*conscious self-development*” [CSD] as equivalent to describe the holistic and long term process of conscious and directed personality building and improvement.

According to A. Petrulytė (2001) the educational institution must face a double challenge: to nurture not only educated personalities, but creative personalities too and that means – personalities able to dispute and query, think in a critical and in a free manner, able not only to adapt themselves to a constant change, but able to influence by presenting new ideas or works and able to enrich spiritual and material world of people. Consequently the opportunities of self-development are helping in development of internal powers (Kardelis and Levickienė, 1999; Cox, 2002; Rami, 2015) and in disclosure of the personal creative potential (Gardner, 1997; Edelson, 1999; Adamonienė, 2002; Autukevičienė, 2007) that is depending on a capacity to know yourself (Jonutytė and Rekis, 2009; Aleknaitė-Beliauskienė, 2013) and on internal values, capacities and talents being able to set higher and authentic goals of life (Prasad, 2005; Zuzevičiūtė, 2006) and to define the direction and methods of improvement through possibilities of conscious self-development. It is noted however that the methods of education are dedicated to the development of the human mind but not development of the soul in most of the cases: the modern education system is oriented at the development of human thinking while an immense potential of an intuition is being ignored (Raami, 2015).

The relevance of CSD is exposed in a bit wider – social – context too: considering the fact that modern society is too much orientated into “possession” of material values (Fromm, 2005) and accumulation, endless satisfaction of pleasures or “use” (Bauman, 2011), the threat to the stability maintenance of personal identity and healthy value system emerges that leads to the spiritual degradation (Kauts and Neelam, 2012; Himanianand, 2012).

According to C. G. Jung, “the human intelligence has achieved vast obtainment while the house of soul has tumbled down” (2015, p. 21). As a human being is not a physical body only, but a spiritual being too (Kuzmickas, 2001; Jovaiša, 2009), it is important to develop the consciousness and to train the abilities of critical thinking (Bulajeva, 2007; Dattner and Hogan, 2011; Vaivada, 2014) so that the person would perceive distorted standards of the modern society, would comprehend the meaning of life queries and would cherish the values of a higher – spiritual and moral – level (Prasad, 2005; Aramavičiūtė, 2005; Lukošienė, 2007) what would stimulate not only individual, but social progress as well (Scheller, 1973). Therefore evaluation of personality development concept in the educational context is quite narrow and this forms the need of self-development. Self-development helps solving not only current human problems of everyday, but it forms the new qualities, skills and values as a base of a more mature and more responsible approach of a constant conscious self-development.

The Studies of the Topic. The CSD of adults is explored by Lithuanian and foreign scientists in different aspects. The phenomenon of CSD in Lithuania in a most comprehensive manner has been analyzed by J. Laužikas (1963), S. Šalkauskis (1992, 2012), Vydušas (1993, 2009, 1936/2013), V. Spurga (1998, 1999, 2000), T. Bulajeva (2000, 2007), R. Baublienė (2003), A. Zulumskytė (2004, 2007, 2010), D. Lukošienė (2007), L. Jovaiša (2009, 2010), I. Jonutytė (2009), L. Poškaitė (2011), S. Vaivada (2012, 2013, 2014, 2015) and others. The aspects of CSD as personality improvement has been studied marking out nurture of volition sense (Laužikas, 1963; Grabauskienė, 2003; Virbalienė, 2003; Uzдила and Palujanskienė, 2005), cherishing of spiritual values (Zulumskytė, 2004; Lukošie-

nė, 2007), development of healthy lifestyle skills and internal strength (Vydūnas, 1993; Poškaitė, 2011). Meanwhile foreign researchers are analyzing the phenomenon of CSD by linking it with the autonomous learning in the context of formal education: A. Tough (1971); L. M. Guglielmino (1977, 2008, 2013); C. Kasworm (1983); S. D. Brookfield (1984, 1998, 2005, 2000, 2012); G. Brockett and R. Hiemstra (1991); G. Brockett (1982, 2000); B. J. Zimmerman (2001, 2002); B. F. Cox (2002), M. Gibbons (2002), B. E. Amey (2008), S. Hase (2009) and others. Other scientists studied the connection of CSD with the consciousness raising and critical thinking (Brookfield, 1984, 1998, 2005, 2000, 2012; Dattner and Hogan, 2011), creativity (Cox, 2002), training of emotional intelligence (Muller, 2007; Goleman, 2008), experiential learning (Amey, 2008) or quality of life (Brockett, 1982; East, 1986). The nature of CSD research varies according to the age groups: teenagers (Spurga, 1998; Gibbons, 2002; Virbalienė, 2003; Jonutytė ir Rekis, 2009; Klanienė, 2009), adults (Bulajeva, 2001; Adamonienė, 2002; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Zulumskytė, 2007, 2010), people of elderly age (Curry, 1983; Diaz, 1988; Zulumskytė, 2004).

The Scientific Research Problem. In the educational approach CSD can be seen as a certain self-education tool (method, technique) for the achievement of an individual CSD objective or as a conscious and purposeful self-education process which is leading to the main objective or result – that is, holistic education, development and maturity of the personality (Oddi, 1986; Brockett and Hiemstra, 1991; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė et al., 2012; Vaivada, 2015). However until now the phenomenon of CSD has been studied by comparing it more to the physical development (Dadelo, 2000; Tubelis, 2001; Ivaškiienė, 2007; Medonis and Blauzdys, 2012), opportunities of personal expression (Jonutytė and Rekis, 2009; Aleksandravičius and Žukovskis, 2011), autonomous learning (Kvedaraitė, 2009; Juodaitytė, 2010; Bartkevičienė, 2010; Petrašiūnaitė, 2012), continuing vocational training (Andrikienė and Anužienė, 2006; Juozaitis, 2008; Subotkevičienė and Stanaitis, 2011) and spontaneous learning (Šliogerienė, 2009; Burkšaitienė, 2010). Again, noteworthy that conception of adults' CSD as an independent studying has been studied in the contest of formal education most widely (Virbalienė, 2003; Survutaitė and Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007) by highlighting the importance of CSD skills and learning competence practice for the growth of student learning indicators. Analysis of the scientific sources shows that there are not so many researches (Jonutytė and Rekis, 2009; Klanienė, 2009; Poškaitė, 2011; Linkaitytė and others, 2011; Vaivada, 2015) revealing the links of CSD with the informal education.

Self-development as a conscious and purposeful self-cognition process controlled by the individual and directed to the overall development of a personality is important to the conversion into a mature personality (Oddi, 1986; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė et al., 2012; Vaivada, 2012, 2015). However, there is a lack of empirical studies revealing the adult CSD as an educational process of an overall personality improvement. According to the point of view of the scientists (Brockett and Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 2000; Bitinas, 2004; Bulajeva, 2007; Jovaiša, 2009; Dattner and Hogan, 2011), consciousness is becoming the main factor in the self-development process of adults. The scientists who researched the transformative learning (Freire, 1984; Kegan, 1982, 2000; Mezirow, 1997, 2003; Taylor, 1997, 2008; Bulajeva, 2007) are specifying that certain life experiences or events are causing substantial changes in thinking and meaning

transformation of perceptions¹²⁸ concerning themselves and the world, but the search of the studies did not give any results about how the transformation of consciousness is affecting the process of adult CSD and choices of self-education methods that are leading to the significant personality development (or otherwise – transformation).

Considering the issues mentioned above, the following **main problematic question** is raised in this dissertation: what is typical to adults' CSD as to the experience of transformative learning?

Complementary questions are following:

- What experiences and new perceptive meanings of adults create incentives for the choice of CSD practice orientations?
- How the phenomenon of CSD is being understood and what kind of sense is given to it?
- How the process of CSD proceeds in the contest of consciousness transformation?

The Research Object – an experience of adult CSD as transformative learning phenomenon and change of consciousness in the process of CSD.

Even if it is “discussed whether it is enough to formulate the main and complementary questions in doing the qualitative research” (Creswell, 2009, p. 123) and if there is a need to set the aim of the research. Thus far, following the classical approach, it is highlighted that **the aim** of this research is to describe the essence of the phenomenon of adults CSD as transformative learning revealing its dynamic experience and interpretation of the meanings of the survey participants.

The Theoretical Approaches. As the CSD is understood as a development transforming personality in this dissertation, the phenomenon of self-education is researched in the context of two – theoretical and philosophical – approaches consequently. Firstly, *the theory of transformative learning* has been chosen (Mezirow, 1991, 1995, 1997, 2003; Kegan, 1982, 2000; Dirkx, 1997, 1998, 2006; Taylor, 1997, 2008; Cranton et al., 2003, 2004; Merriam, 2004; Gunnlaugson, 2005, 2007; Bulajeva, 2007) as it describes the teaching and/or learning of adults by revealing how the changes of perception are stimulating not only the changes of personal improvement in social and individual levels, but creates preconditions to the transformation of inner personality as well. Secondly, *the philosophy of Eastern education* (Gandhi, 1962, 1964; Krishnamurti, 1963, 1974, 1981, 1983, 2000; Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2000, 2003, 2008; Tagore, 2008; Aurobindo, 2010 et al.) has been chosen as it presents the guidelines of practice of holistic CSD which is orientated to the physical, mental and spiritual levels of development and the essential core of them is the improvement of the supreme consciousness that leads to the transformation of a significant evolution of individual and humanity.

The Methodological Approaches. The lack of researches that are revealing the CSD as a process of overall personality improvement conditioned the choice of *qualitative research paradigm* that helps to acknowledge and to understand the human experience and social reality; to disclose the subjective meaning and interpretation of individual lived-experience cases without distinguishing them from their context (Gadamer, 1959/1988; Creswell,

128 Authors are using a term: “frame of reference”.

2007; Bitinas et al., 2008; Merriam, 2009). While seeking to understand and to describe experiences of the phenomenon lived by individuals in a specific context and to highlight its nature (Schutz, 1962, 1988; Van Manen, 1984, 1997; Moustakas, 1994; Vivilaki, 2008; Smith et al., 2012), *the elements of interpretative phenomenological research strategy* has been applied for the disclosure of the adult CSD phenomenon. This methodological approach allows easier understanding of how the individual understands, interprets and gives a meaning to his world and creates the meanings in the context of the phenomenon experiences through self-reflection (Smith, 2010).

The methods of data collection: semi-structured *interview* (Moustakas, 1994; Creswell, 2007; Smith et al., 2009; Aspers, 2009; Denscombe, 2012). There was a *purposive sample* of participants in the survey completed (Lincoln and Guba, 1985; Moustakas, 1994; Patton, 2002; Creswell, 2009; Žydzūnaitė et al., 2006; Rupšienė, 2007). Method of *thematic analysis* has been applied for processing of research data as it is suitable for analysis of social phenomenon when revealing experience of research participants and linking them with the social context and highlighting a bit more subtle, latent points or meanings in the themes on the basis of them by illustrating them in the thematic map (Boyatzis, 1998; Joffe and Yardley, 2004; Fereday and Muir-Cochrane, 2006; Braun and Clark, 2006, 2013; Guest et al., 2012; Vaismoradi, 2013).

The Novelty and Significance of the Research. The scientific novelty and the theoretical significance of this dissertation is revealed by generally conceptualized perception of an adult CSD and a holistic adult CSD as a transformative learning phenomenon is being revealed by presenting the context and motives of initial CSD, the peculiarities of the CSD process, the variety of innovative CSD practices by illustrating them with real lived-experiences of research participants. This research helps to understand the phenomenon of CSD as well by presenting a detailed description of adult consciousness transformation in the process of CSD which leads to the variation of personality transformations. Also a practical applicability is inherent to the dissertation by presenting the guidelines for adult CSD by illustrating them with described CSD practices too.

The Structure and Volume of the Dissertation. The dissertation consists of introduction, four parts, conclusions, recommendations, references and supplements. There are 6 tables, 10 pictures, 6 annexes presented in this dissertation. The volume of this dissertation is 214 pages, 445 positions presented in the references.

Brief overview of the chapters of the dissertation

Theoretical part of the dissertation is named „*Theoretical Analysis of Adult Conscious Self-Development Conception*“ and consists of two Subsections.

Subsection No. 1: „*Concept of Conscious Self-Development as an Educational Process*“. There is a brief presentation of researches completed by Lithuanian and foreign scientists, a broader analysis of CSD concept as an educational process is performed by distinguishing the elements of CSD objectives, particularities and factors of the process, orientations for CSD practice and structural elements of methods (Table No. 1).

Table No. 1. Theoretical Highlights of Conscious Self-Development Conception (compiled by the Author)

Features of CSD conception	Structural elements of conscious self-development [CSD] conception
Objectives of CSD	<p>Holistic Development of a Harmonious Personality (Vydūnas, 1993; Butkienė and Kepalaitė, 1996; Pukelis, 1998; Zulumskytė, 2004; Lukošienė, 2007; Spurga, 2000).</p> <p>Professional Development and Self-Realization (Oddi, 1986; Brockett and Hiemstra, 1991; Bulajeva, 2001; Adamoninenė, 2002; Survutaitė and Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Zulumskytė, 2007, 2010; Jonutytė and Rekis, 2009).</p> <p>Everyday Problem Solving (Butkienė and Kepalaitė, 1996; Pukelis, 1998; McAuliffe and others, 2008).</p> <p>A Need to Help Others (Zulumskytė, 2007; Jonutytė and Rekis, 2009; Vaivada and others, 2012).</p>
Factors of CSD	<p>Inner Motivation (Tough, 1971; Gibbons and Phillips, 1982; Brockett and Hiemstra, 1991; Cameron, 1997; Spurga, 2000; Zuzevičiūtė, 2006; McAuliffe and others, 2008; Jonutytė and Rekis, 2009; Teresevičienė and others, 2012; Vaivada, 2013).</p> <p>Responsibility and Maturity (Brockett, 1983; Knowles, 1984; Brockett and Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 1999, 2000; Zuzevičiūtė, 2006; Zulumskytė, 2007; Jonutytė and Rekis, 2009; Canning and Callan, 2010).</p> <p>Consciousness and Purposefulness (Brockett and Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 1999, 2000; Jovaiša, 2003; Baublienė, 2003; Dapkienė, 2006; Bulajeva, 2007; Dattner and Hogan, 2011; Vaivada, 2012, 2013, 2014, 2015).</p> <p>Autonomy and Activity (Tough, 1971; Knowles, 1975, 1984; Jovaiša and Vaitkevičius, 1989; Hase and Kenyon, 2000, 2007; Pukelis and Savickienė, 2002; Baublienė, 2003; Zuzevičiūtė, 2006; Jucevičienė, 2007; Teresevičienė and others, 2012).</p> <p>Volition (Oddi, 1986; Spurga, 1998, 1999, 2000; Hase and Kenyon, 2000, 2007; Gibbons, 2002; Stonkus, 2002; Dapkienė, 2006; Zulumskytė, 2007; Teresevičienė and others, 2012).</p> <p>Educational and Socio-Cultural Environment (Taylor, 2000; Baublienė, 2003; Survutaitė and Žalytė, 2006; Zulumskytė, 2007; Juozaitis, 2008; Jonutytė and Rekis, 2009; Poškaitė, 2011; Skurvydas, 2011).</p>
Particularities of CSD Process	<p>Duration of CSD: short-time (oriented to the specific objectives) or long-time (orientation to the holistic personal improvement) (Spurga, 1998, 1999, 2000; Baublienė, 2003).</p> <p>Types of CSD According to the Educational Nature: formal and informal (Zulumskytė, 2007).</p> <p>Prevision of Self-Development Program: choice of self-development directions and methods, prevision, implementation and evaluation of resources (Knowles, 1975; Baublienė, 2003; Bitinas, 2004; Hase, 2009; Cheng and others, 2010).</p>

	<p>Skills Required: skills of autonomy and constant reflection on the process of learning (Cameron, 1997; Hase and Kenyon, 2000, 2007; Stonkus, 2002; Malinauskas, 2003; Dattner and Hogan, 2011).</p> <p>Importance of Teacher: (Hase and Kenyon, 2000, 2007; McAuliffe and others, 2008; Cheng and others, 2010).</p>
Orientations for CSD	<p>Development of Consciousness (Brookfield, 1993, 2000; 2012; Visockienė and Šiaučukėnienė, 2000; Bulajeva, 2007; Dattner and Hogan, 2011; Ruškus and Sujeta, 2011; Sučylaitė, 2011).</p> <p>Formation of Character (Jovaiša and Vaitkevičius, 1989; Vydūnas, 1993; Spurga, 1998, 1999, 2000; Zimmerman and Schunk, 2001; Stonkus, 2002; Baublienė, 2003).</p> <p>Development of Emotional Intelligence (Spurga, 1998; Maceina, 2002; Zuzevičiūtė and Teresevičienė, 2007; Goleman, 2008; Neale and Spencer-Arnell, 2008; Bulotaitė, 2009; Subotkevičienė and Stanaitis, 2011).</p> <p>Development of Spiritual Values (Vydūnas, 1949/2009; Butkienė and Kepalaitė, 1996; Pukelis, 1998; Kuzmickas, 2001; Lukošienė, 2007; Jovaiša, 2009).</p> <p>Development of Internal Powers (Vydūnas, 1936/2013; Butkienė and Kepalaitė, 1996; Gardner, 1997; Jovaiša, 2003; Tidikis, 2003; Zulumskytė, 2007; Jonutytė and Rekis, 2009; Kahneman and Klein, 2009; Sen and Sharma, 2011; Raami, 2015).</p>
Methods of CSD	<p>Self-Education (Stonkus, 2002; Baublienė, 2003; Vaivada, 2013).</p> <p>Self-Consciousness (Survutaitė and Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Jonutytė and Rekis, 2009; Teresevičienė and others, 2012).</p> <p>Introspection and Self-Analysis (Spurga, 1998; Jovaiša, 2001; Malinauskas, 2003; Bulajeva, 2007; Dattner and Hogan, 2011).</p> <p>Self-Control (Vydūnas, 1993; Spurga, 1998; Stonkus, 2002).</p>

The concept of CSD as an educational process is based on two different approaches when in the wider sense *the CSD is understood as a process of general personal improvement* or in the narrow sense *the CSD is equal to a method that is helping to achieve concrete goals of life*. Consequently, in this case the CSD according to the educational nature and duration of it can be formal and informal, long-term and short-term. For successful process of CSD the factors of internal motivation, consciousness, autonomy and others are necessary. The directions of CSD are orientated to the physical, mental and spiritual levels of personality development through the CSD methods like self-education, self-consciousness, introspection, self-analysis and self-control.

Analysis of scientific literature shows that there is a lack of new empiric researches that would be revealing the phenomenon of CSD, specific techniques and methods of adult self-learning by which the CSD conception as of self-created harmonious personality is related to the holistic education and development while seeking the evolution of consciousness and maturity.

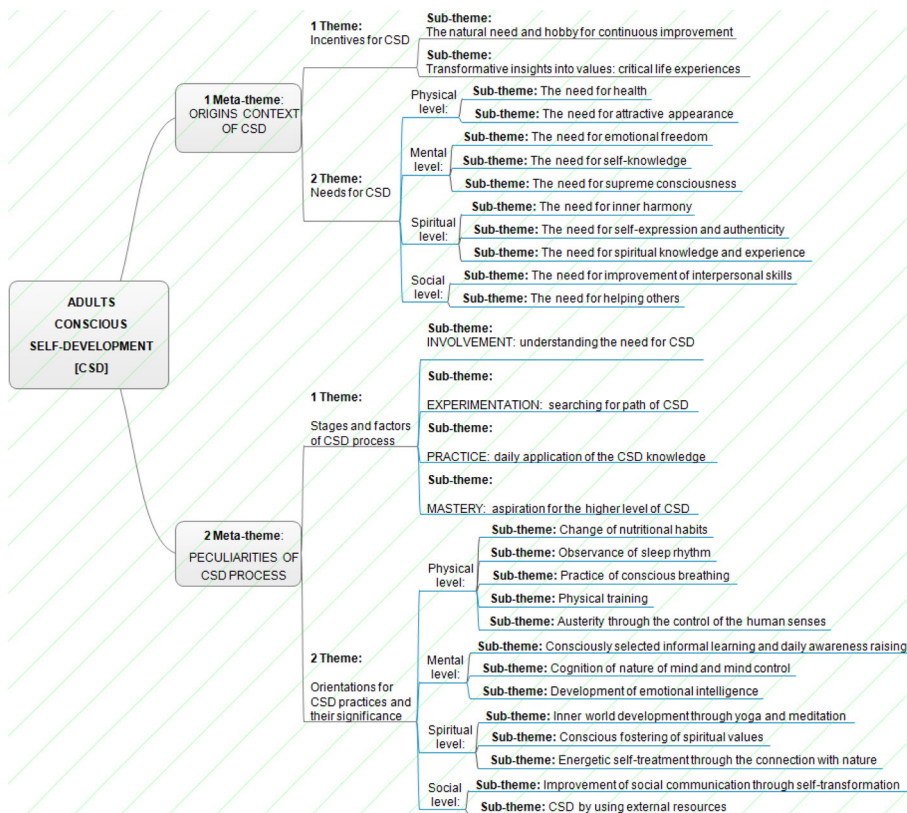
Subsection No. 2: „*Theoretical-Philosophical Basis for Conscious Self-Development Process*“. This Subsection consists of three parts. The variety of theoretical and practical approaches to a CSD is presented by discussing the CSD process in the contexts of trans-

formative learning and Eastern philosophy of education in a wider manner. The transformative learning sort of reveals the beginning context of adult CSD process and initial stages of it while major changes are happening in the way of thinking: when the senses of inner perceptions and outlook towards oneself and world changes, the different kinds of objectives and motives of personal development begin to form and these are determining the choice of holistic CSD practice in the individual („micro“) level. Respectively, when a solid understanding of yourself and the world, evaluation of relationship between the human and environment in the broad sense is formed, it creates preconditions for the development of ecological awareness and radical changes in the political or social („macro“) level as the responsibility and social action are the essential conditions of society transformation.

The Eastern philosophy of education emphasizes the holistic conception of CSD while seeking the development of an integral personality through the improvement of the inner world: formation of a strong character, wisdom seeking from existential questions, hygiene and concentration of mind, conscious liberation from affections, cherishing of moral values, aspiration of inner harmony and training of intuitive inner powers by using practice of yoga and meditation. When seeking the realization of the main CSD objectives, concentration goes to the practices of spiritual self-development, especially to yoga, meditation and connection with the nature.

Section No. 2: „*Methodology of the Research*“. Methodology of research and organization of it is presented comprehensively in this section. While seeking to understand and to describe lived-experiences of different people and also relate them to the experienced phenomenon in a specific context and to highlight the essence of it, elements of phenomenological research strategy has been applied to reveal the process of adult CSD. The methodological approach of interpretive phenomenological strategy makes it easier to understand how a person perceives, interprets and gives meaning to his/her own world and creates meaning in the context of phenomenon experienced through self-reflection (Smith, 2010). There is a relation of the researcher with the theme of self-development disclosed in the Section No. 2 and a consistent description of research participants' sample, data collection methods and procedures presented. On purpose of research quality transparency there is a research ethics, limitations and trustworthiness of the results presented.

Section No. 3. A detailed description of *adult self-development as a transformative education research* is presented. During the time of qualitative study by applying thematic analysis as data processing method there was a thematic map formed (Picture No. 1), on the basis of which the phenomenon of adult CSD has been revealed and a wider description of the CSD origins context, peculiarities of the CSD process are presented.

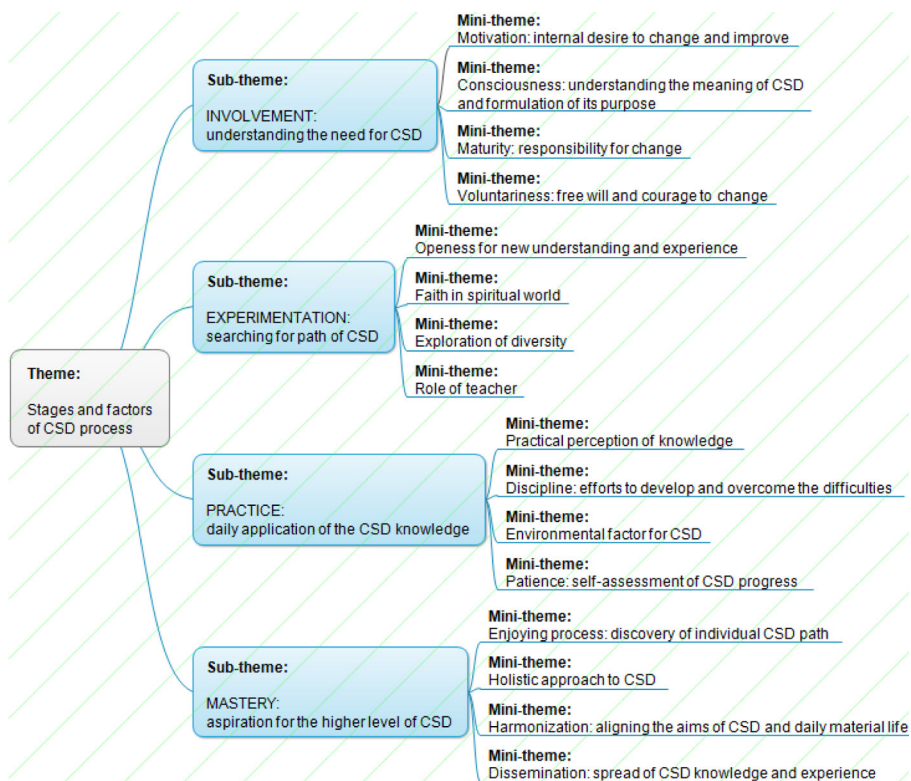


Picture No. 1. Visualization of Adult Conscious Self-Development Conception

The research has revealed that as the main reasons of adult CSD are to be considered the needs of a continuous improvement and well-being. Adults in CSD are engaging because of two main reasons: natural person's need and transforming insight of values that is related to the critical experiences of life.

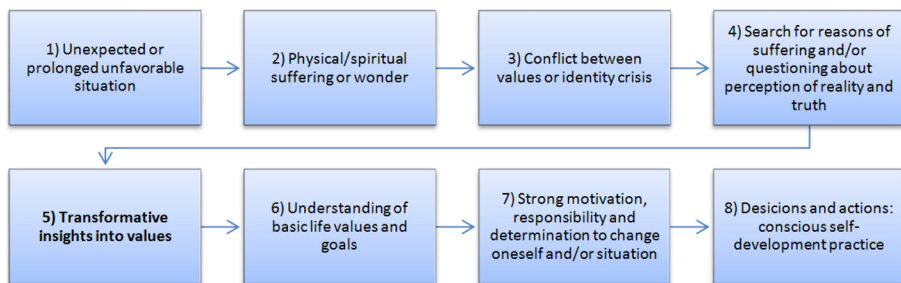
The experience of research participants' shows that in order to fundamentally change the discontent threatening of life and solve ingrained problems also seeking the quality of life, it is necessary to create an inner harmony. The needs of an adult to engage in conscious development process are revealed in physical, mental, spiritual and social levels.

While examining the adult CSD as a process of transformative learning there are three main stages of it revealed: involvement, experimentation, practice, mastery, and specific factors to these stages (Picture No. 2).



Picture No. 2. Thematic Map of Conscious Self-Development Process Stages and Factors

The experiences of participants of this research have helped to highlight two *perspectives of consciousness development* in the process of CSD. First perspective: when a person is habituated to the interest of a self-improvement from the childhood and the process of CSD is interested by itself and is equivalent to the natural demand. Second perspective is much more cardinal and leads to transformative changes of personality: a person is living a normal lifestyle without any purposeful target of self-development, but his consciousness is starting a process of wake up when facing unexpected or long periods situation causing frustration either suffering or he/she has experienced an unusual spiritual events (Picture No. 3).



Picture No. 3. Origins of Conscious Self-Development in the Context of Discomfort at the Transforming Insight Factor (compiled by the Author)

Identified self-development as transformative learning *practice orientations* are guiding to the fact that consciousness development as a main key of CSD and a responsible change of the lifestyle in physical, mental, spiritual and social levels is covering the content of adult CSD. Consciousness is an essential factor of adult CSD at any levels: the perception of its sense and a conscious definition of CSD direct to the overall and mature development of personality and change of everyday lifestyle habits. A criterion of meaningfulness is also important to the self-development which is based on the experiences and choices in own life and *introspection, critical thinking and self-analysis* of activity objectives.

Section No. 4: „*Scientific Discussion*“. The main results of this research comparing them with the ideas and researches of the other scientists (Vivekananda, 2000; Cranton and Roy, 2003; Bulajeva, 2007; Tagore, 2008; Goleman, 2008; Merriam and Ntseane, 2008; Taylor, 2008; Jovaiša, 2009; Eberle, 2009; Robinson, 2011; Zubrickienė and Adomaitienė, 2011; Poškaitė, 2011; Anuja and Kulshrestha, 2012; Shruti and others, 2013; Raami, 2015; Vaivada, 2015) are presented in this section by foreseeing the perspectives of further researches. It is emphasized that adult CSD as a concept of transformative learning phenomenon cannot be analyzed on an educational aspect entirely. Experiences of the research participants are indicating that different practices of CSD are applied and theoretical origins of them are based not only on the education science, but on the disciplines of alternative science too: philosophy, psychology, physiology, medicine, neurobiology, sociology, religion, quantum mechanics and knowledge of the other sciences. Hence, the phenomenon of CSD as a complex educational phenomenon is important to be investigated based on multidisciplinary approach. Further studies can be directed to the different scientific disciplines by highlighting the concept features of CSD.

Conclusions

1. The concept of *conscious self-development as an educational process* is based on two approaches: CSD is understood as the overall personal development process *in a broad sense*, or CSD is equivalent to the method *in a narrow sense*, which helps to achieve specific goals in life. The orientations of CSD practice are focused on the physical, mental and spiritual level of personality education through self-education, self-awareness, and introspection, self-examination and self-control techniques.

2. **The transformative learning** as a holistic, lifelong process reveals the adults beginning context of CSD and its initial stages, when major changes are taking place in thinking. A transformation of internal meanings of perception and worldview about themselves and the world forms a different kind of aims and motives of personality education, also creates the conditions to develop environmental awareness and radical changes in the political or social level. A personal maturity, a robust readiness to change and an autonomous effort of will to develop becoming the main factors of the effective transformative learning process.
3. **The Eastern philosophy** of education complements the existentialism and phenomenology ideas about experiencing and giving a sense to one's own existence, postmodernism and critical pedagogy ideas about the alienated and consumerist society's negative impact on personal growth and the development of critical awareness, as well as idealism and phenomenological ethics ideas about the education of the highest morals and values with emphasis on a holistic conception of CSD.
4. Experiences of the research participants are showing that the adult **conscious self-development** is a focused personality education and self-creation which is oriented to the conscious personality transformation in physical, mental, spiritual and social levels through the amplification of everyday life consciousness and disclosure of inner powers, change of personal thinking and behavior habits, by forming a personal philosophy of life what helps maintaining a good health and an inner harmony, performing everyday life tasks successfully and to move towards the spiritual maturity.
5. **Incentives** to engage in CSD originates from a *natural need of adults and enjoyment of a continuous improvement or transformative insights into values* related to such critical life experiences like: revolutionary changes in the country, painful experiences in personal life, unusual spiritual experiences, stagnation in professional field or unexpected insights related to the standards of existing material society by understanding that it is important not only to develop professional competences while seeking material goals, but realizing the need to improve the spiritual world as well.
6. Two key CSD *contexts-comfortable* and *uncomfortable*- are revealed. And both of them are stimulating different reasons of CSD practice. When experiencing an inner imbalance which is related to the adverse conditions, adults are tending to look for CSD methods that would satisfy the need of a comfortable environment and inner harmony; and in case of discontent related to an improvement of personality they are looking for CSD techniques of self-challenge without taking the comfort ability of them into consideration. The critical life experiences and unfavorable conditions:
 - create conditions for the progress of CSD as a transformative learning, because changes of personal value system are happening that leads to the choices of CSD practices;
 - promote analysis of reasons causing the discontent and seek of the deeper meaning in them. An appearance of an unexpected insight determines the review of values and goals of life also strengthens the inner motivation for conscious and purposeful self-development.

7. The key ***motives*** of adult CSD have been revealed in this research: the *need of a well-being* and the *need of a continuous improvement*. CSD needs in the physical level are formed from the desire to improve the health state and to have an attractive appearance; the needs in mental level are formed when the person is seeking of a better self-knowledge or improvement of the way of thinking and management of emotional well-being. The need to know spiritual world, to express oneself by seeking the inner harmony is emerging in the spiritual level. The needs of social level are related to the improvement of communication skills and need to help the others.
8. Adult CSD as transformative learning ***process consists of four stages***:
 - *stage of engagement* when the most important factors are: inner motivation, self-consciousness, maturity and voluntariness;
 - *stage of experimentation* which is related to the openness to the new understanding, believing in spiritual world, a need to try the variety of self-discipline practices guided by different teachers;
 - *stage of practice* which is based on the knowledge of CSD gained in the practice by using the recommendations of teachers and self-discipline as well, not only by overcoming yourself, but by the importance of resisting the unfavorable impact of external environment as well;
 - *stage of mastery*, the main features of which are: holistic approach to the CSD, harmony between the goals of CSD and material life, dissemination of CSD knowledge and practice in order to help others and to promote the social progress in a wider context.
9. Adult CSD as a transformative learning ***practice orientations*** include physical, mental and spiritual levels in conjunction with the adult relationship of a personal improvement, and social one – with the positive realization of the relationship with the external environment. CSD in the *physical level* is mainly related to the conscious change of everyday life habits by seeking of a better physical well-being or maintaining a good state of health. CSD orientation to the *mental level* is focused to the development of everyday life awareness and emotional intelligence. The CSD practices of *spiritual level* are directed to exposure of inner world and the ability to use the methods of energetic self-healing. CSD orientations to the *social level* are designated for the ease of communication in the social environment through the change of personal attitude, the values and behavior. Besides, the abilities to use the social resources when seeking the progress of CSD are important in the social level.
10. The ***practical implication*** of CSD practices helps adults maintaining a good health and a high level of vitality, to balance their emotions, to improve the level of consciousness and concentration of mind, to understand the energy dimensions of consciousness and to reveal the potential of creation on this base. With the help of CSD new spiritual values are cherished and this improves the relations with the surrounding people, encourages giving meaning to the phenomenon in spiritual level.

Recommendations

For the High Schools:

- To prepare an optional study model of Bachelor Degree “Practicum of Holistic Adult Conscious Self-Development”, the aim of which would be not only provide the knowledge of possible CSD directions in physical, mental and spiritual levels to the students, but to develop practical skills of CSD as well.
- To organize professional development trainings for the academics of High Schools by providing the knowledge about a healthy lifestyle and CSD methods of personality what would stimulate not only adaptation of knowledge in personal and professional life, but the transmission of knowledge to the students in the Universities.

For the Teachers of Self-Development:

- To provide the knowledge of mind operation principles when seeking to engage the learners by the possibilities of CSD, to highlight the personal responsibility to develop inner potential of a human being through introspection and self-reflection, by changing the processes of thinking and forming basic beliefs and the system of values.
- When the system of values of a human being transforms, the role of the teacher decreases, this is why in the later steps of CSD process it is important that the teacher ensures periodic supervision by reflecting the experience of CSD and helping to resolve the difficulties encountered.

For the Schools of General Education:

- To integrate the topics of CSD into the educational programs of moral, social, artistic, physical education, health, life skills education and to provide the knowledge about possible self-knowledge, inner power development and self-help techniques by seeking not only improvement of learning results, but revealing the inner talents as well.
- To organize the professional development training for the teachers of general education schools, providing knowledge about healthy lifestyles and techniques of personal development what would stimulate not only the adaptation of CSD knowledge gained in professional life, but the diffusion of the knowledge gained to the students as well.

For the Researchers:

- It is recommended to carry out the research of qualitative paradigm when seeking exploration of CSD phenomenon by using in this study referred orientations for CSD practices, revealing their educational process and practical implications in more detail way.
- It is recommended to perform the research of quantitative paradigm when seeking statistical justification of CSD phenomenon parameters mentioned in this research when considering a broader social context.

APPROBATION OF THE RESEARCH RESULTS

Publications on the dissertation topic in reviewed periodicals:

1. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V.; Bardauskienė, R. *Self-Directed Learning in a Perspective of Transformative Learning Theory*. Journal of Educational Review. Serials Publications, Higher Education Research and Policy Network (HERPNET). ISSN 0975-4792. 2014, 7(4), p. 649-658.
2. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *The formation context of personal self-directed learning // Saviugdos formavimosi kontekstas*. Social Work: Scientific Works. Vilnius: Mykolas Romeris University. ISSN 1648-4789. 2013, 12(1), p. 137–150.
3. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Highlights of consciousness-raising: views and interpretations // Sąmoningumo ugdymo akcentai: požiūriai ir interpretacijos*. Social Work: Scientific Works. Vilnius: Mykolas Romeris University. ISSN 1648-4789. 2012, Nr. 11(2), p. 421–432.
4. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *The theoretical assumptions of development of couching competence in social worker's training // Konsultuojamojo ugdymo kompetencijos taikymo galimybės socialinių darbuotojų rengime: teorinės prielaidos*. Social Work: Scientific Works. Vilnius: Mykolas Romeris University. ISSN 1648-4789. 2012, Nr. 11(1), p. 73-84.
5. Kolbergytė A.; Indrašienė V. *The theoretical assumptions of the elements of group therapy practice in self-educational process of personality // Grupinės terapijos elementų taikymo asmenybės saviugdos procese teorinės prielaidos*. Social Work: Scientific Works. Vilnius: Mykolas Romeris University. ISSN 1648-4789. 2011, 10(1), p. 49-55.

Scientific internship

During the preparation of the doctoral dissertation it was participated in the scientific internship at the University of Calcutta (India) from 2013 July 1st up to 2013 December 1st (5 months).

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Name, Surname: Aušra Kolbergytė

E-mail: auskol@mruni.eu

Education:

2002–2006	social work bachelor degree studies at Mykolas Romeris University, acquired Professional qualification of social worker.
2006–2008	studies at Mykolas Romeris University, acquired social work master degree.
2010–2012	postgraduate studies at Vilnius University, resulting training certificate of Psychodynamic Group Psychotherapy basics.
2011–2015	studies at Mykolas Romeris University, based on joint doctoral degree programme in education, organized by Vytautas Magnus University with Aveiro (Portugal), Klaipeda University, Mykolas Romeris University and Vilnius University.

Work experience:

Since 2009 m. up to now	a lecturer at Mykolas Romeris University Social technology faculty Education and social work institute.
-------------------------	---

Scientific interests: Self-development, consciousness-raising, emotional intelligence development, social work theory and practice.

Kolbergytė, Aušra

SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDA KAIP TRANSFORMUOJANTIS UGDYMASIS: daktaro disertacija. – Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, 2016. 246 p.

Bibliogr. 143–164, 224, 243 p.

ISBN 978-9955-19-781-2 (internete)

ISBN 978-9955-19-782-9 (spausdintas)

Darbe siekta aprašyti suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi fenomeno esmę, atskleidžiant jo dinamikos patyrimą bei iliustruojant jį tyrimo dalyvių interpretavimo prasmėmis. Atliktas kokybinis tyrimas taikant interpretacinės fenomenologijos elementus bei apdorojant duomenis pagal teminės analizės metodą. Darbe atskleistas holistinis suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi fenomenas pateikiant saviugdos pradžios kontekstą, motyvus, saviugdos proceso ypatumus, inovatyvių saviugdos praktikų įvairovę. Tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog suaugusiųjų saviugda – kryptingas asmenybės ugdymasis ir savikūra, orientuotas į sąmoningą asmenybės transformaciją fiziniu, psichiniu, dvasiniu ar socialiniu lygmeniu per kasdienio sąmoningumo didinimą bei vidinių galių atskleidimą, asmens mąstymo ir elgsenos įpročių keitimą formuojant asmeninę gyvenimo filosofiją, kas padeda išlaikyti gerą sveikatą ir vidinę harmoniją, sėkmingai atlikti kasdienes užduotis bei įprasminti gyvenimą judant dvasinės brandos link. Nustatyta, jog diskomfortą keliančios kritinės gyvenimo patirtys sukuria prielaidas vystytis saviugdai kaip transformuojančiam ugdymuisi, nes vyksta asmenybės vertybinės sistemos pokyčiai, lemiantys saviugdos praktikų pasirinkimus: tai skatina analizuoti nepasitenkinimą keliančias priežastis, ieškoti jose gilesnės prasmės, o netikėtos įžvalgos atsiradimas lemia gyvenimo vertybių ir tikslų persvarstymą, kas stiprina motyvaciją sąmoningai ir kryptingai saviugdai.

The aim of this research was to describe the essence of the phenomenon of adults' conscious self-development [CSD] as transformative learning revealing its dynamic experience and interpretation of the meanings of the survey participants. A qualitative research paradigm was chosen by using the elements of interpretative phenomenological research strategy and processing data under the thematic analysis. A holistic phenomenon of CSD as a transformative learning of adults has been revealed by presenting the context and motives of initial CSD, the peculiarities of the CSD process, the variety of innovative CSD practices. CSD is a focused personality education and self-creation which is oriented to the conscious personality transformation in physical, mental, spiritual and social levels through the amplification of everyday life consciousness and disclosure of inner powers, a change of personal thinking and behavior habits by forming a personal philosophy of life what helps maintaining a good health and an inner harmony performing everyday life tasks successfully and moving towards the spiritual maturity. It was found that discomfort raised by critical life experiences create conditions for the progress of CSD as a transformative learning, because changes of personal value system leads to the choices of CSD practices: this promotes analysis of reasons causing the discontent and seek of deeper meaning in them; unexpected insights determines the review of values and goals of life.

Aušra Kolbergytė

**SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDA
KAIP TRANSFORMUOJANTIS
UGDYMASIS**

Daktaro disertacija

Maketavo *Jelena Babachina*

2016 01 19. 15,375 spaudos l.
Tiražas 20 egz. Užsakymo Nr. 10014133

Mykolo Romerio universitetas
Ateities g. 20, Vilnius
www.mruni.eu
roffice@mruni.eu

Parengė spaudai ir spausdino
UAB „Vita Litera“
Savanorių pr. 137, Kaunas
www.bpg.lt
info@bpg.lt

ISBN 978-9955-19-782-9

