

SAVIUGDOS FORMAVIMOSI KONTEKSTAS

Aušra Kolbergytė

Mykolo Romerio universitetas
Socialinės politikos fakultetas
Edukologijos institutas
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius, Lietuva
Telefonas (8 5) 271 4710
Elektroninis paštas auskol@mruni.eu

Prof. dr. Valdonė Indrašienė

Mykolo Romerio universitetas
Socialinės politikos fakultetas
Edukologijos institutas
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius, Lietuva
Telefonas (8 5) 271 4710
Elektroninis paštas v.indrasiene@mruni.eu

*Pateikta 2013 m. sausio 31 d.,
Parengta spausdinti 2013 m. kovo 4 d.*

Anotacija

Saviugda kaip kryptingai paties individo valdomas pažinimo procesas, nukreiptas į visapusišką asmenybės tobulinimą, yra labai svarbi brandžios asmenybės tapsmui. Vis dėlto mokslinių tyrimų, padedančių atskleisti visuminį saviugdos formavimosi kontekstą bei pateikiančių konkrečius saviugdos proceso ypatumus, stokojama. Šio straipsnio tikslas – teoriškai ir empiriškai pagrįsti svarbiausius saviugdos formavimosi konteksto aspektus. Tyrimo uždaviniai: išanalizuoti saviugdos sampratą bei atskleisti saviugdos fenomeno formavimosi paskatas asmenybinių veiksnių aspektu. Keliami šie probleminiai klausimai: kaip suvokiamas saviugdos fenomenas; kokios yra saviugdos atsiradimo

prielaidos; kas sudaro saviugdodos turinį; kokie yra saviugdodos proceso ypatumai; kokie yra saviugdodos būdai; kokią reikšmę suteikia saviugda asmenybės vystymosi procese? Tyrimui atlikti taikyti mokslinių šaltinių analizė bei empirinis tyrimas (giluminius interviu). Nustatyta, kad saviugda – esminis asmenybės tobulinimo metodas, kurio tikslas yra visų žmogaus vidinių galių darnos siekimas sąmoninga, tikslinga bei organizuota individo veikla, siekiant paties nusistatytų tikslų, pasirinktų priimtinių saviugdodos būdų. Saviugdodos formavimosi kontekstas priklauso nuo įvairių veiksnių ir būtiniausių saviugdodos paskatų, kurių svarbiausios susijusios su asmenybiniais veiksniais: susiformavę motyvai keistis, savimonė, valios pastangos keistis ir saviugdodos rezultatai. Kaitos poreikį lemia asmenį netenkinanti situacija (patirtos nesėkmės, augantis nepasitenkinimas ar nusivylimas) ir pozityvi trauka (sužavi konkretaus žmogaus patirtis, charizma). Savimonę skatina asmens noras suprasti nepasitenkinimą sukeliančius reiškinius, asmenybės brandą rodo nuolatinė savo veiklos ir elgsenos analizė, vidinė motyvacija saviugdai ir pasirengimas organizuoti ir realizuoti saviugdą. Asmens valios pastangos keistis siejamos su drąsa įveikti save, pasiryžimu įveikti sunkumus ir gyventi pagal savo vertybes siekiant santarvės ir harmonijos su savimi. Saviugdodos rezultatai (kaip saviugdodos proceso paskata) pasireiškia per patirtas teigiamas pasekmes: pasitikėjimo savimi augimas dėl įgytų gebėjimų save valdyti ir pasikeitusių gebėjimų bendrauti.

Reikšminiai žodžiai: saviugda, saviugdodos paskatos, saviugdodos veiksniai, sąmoningos asmenybės ugdymasis, asmenybės tobulinimas.

Įvadas

Kiekvienoje asmenybės raidos vystymosi stadijoje individas susiduria su tuo metu reikšmingais iššūkiais bei išpareigojimais, kelia sau skirtingus tikslus, sprendžia vis naujas gyvenimo problemas. Visa tai gali būti susiję su tam tikrais karjeros pasirinkimais, sugebėjimu užmegzti socialinį kontaktą bet kurioje aplinkoje, išmokti pažinti bei atskleisti save ir panašiai. Saviugda kaip kryptingai paties individo valdomas pažinimo procesas, nukreiptas į visapusišką asmenybės tobulinimą, yra labai svarbi brandžios asmenybės taptumui. Šis procesas yra būtinas, siekiant, kad žmogus prisiimtų atsakomybę už sėkmingą savo raidą, tobulėjimą ir taptų brandžia asmenybe.

Užsienyje saviugdą skirtingais aspektais tyrinėjo R. Frager ir J. Fadiman (2005), D. Goleman (2008), S. Neale ir kt. (2008), J. Starr (2009) ir kt. Taip pat saviugdodos svarbą asmenybės vystymosi procese ir švietimo sistemoje Lietuvoje skirtingais aspektais analizavo T. Bulajeva (2003, 2007), A. Zulumskytė (2010), S. Vaivada (2012), S. Vaivada, A. Blinstrubas, D. Mockevičienė (2012) ir kt.

Vis dėlto reta mokslinių šaltinių, padedančių atskleisti *visuminį saviugdodos formavimosi kontekstą* bei pateikiančių konkrečius saviugdodos proceso ypatumus. Taip pat iki šiol Lietuvoje saviugdodos fenomenas vis dar labiau tyrinėtas, gretinant jį tik su fizine saviugda (Ivaškienė, 2007; Medonis ir Blauzdys, 2012), asmeninės saviraiškos galimybėmis (Jonutyte, Rekis, 2009; Aleksandravičius, Žukovskis, 2011), savivaldžiu

mokymusi (Juodaitytė, 2010; Bartkevičienė, 2010; Petrašiūnaitė, 2012), savaiminiu mokymusi (Šliogerienė, 2009; Burkšaitienė, 2010), mokymosi mokytis kompetencijos ugdymu aukštajame moksle (Pukevičiūtė, 2007; Lukošūnienė, 2011), reikalingu profesinės kompetencijos tobulinimui (Subotkevičienė ir Stanaitis, 2011) ir kt. Tačiau apie atsakingos, brandžios, sąmoningos, kritiškai suvokiančios ir socialiai veiklios asmenybės ugdymą(si) ir formavimą(si) platesniame visuomeniniame kontekste yra kalbama bene tik užsienio mokslininkų darbuose.

Tyrimo probleminiai klausimai: kaip suvokiamas saviugdos fenomenas; kokios yra saviugdosa atsiradimo prielaidos; kas sudaro saviugdosa turinį; kokie yra saviugdosa proceso ypatumai; kokie yra saviugdosa būdai; kokią reikšmę suteikia saviugdosa asmenybės vystymosi procese ir kt.?

Tyrimo objektas – saviugdosa formavimosi kontekstas.

Tyrimo tikslas – teoriškai ir empiriškai pagrįsti svarbiausius saviugdosa formavimosi konteksto aspektus. Tyrimo tikslas konkretinamas uždaviniais: išanalizuoti saviugdosa sampratą ir atskleisti saviugdosa fenomeno formavimosi paskatas asmenybinių veiksmų aspektu.

Tyrimo metodai:

- teoriniai (analizė, apibendrinimas, sintezė),
- empiriniai (pusiau struktūruotas interviu su giluminio interviu elementais, kokybinė turinio analizė).

1. Saviugdosa apibrėžtis

Mokslinėje literatūroje aptinkama įvairių saviugdosa definicijų, pvz., saviaukla, savišvieta, savimonė, savikūra, savižina, savikontrolė, sielovada, savitvarda, savistaba, savianalizė, savivalda, lavinimasis, mokymasis visą gyvenimą, asmenybės nuolatinis tobulėjimas, asmenybės ugdymas, emocinio intelekto ugdymas, gyvenimo įgūdžių ugdymas, socialinis-emocinis ugdymas, savojo „aš“ efektyvumo kūrimas ir t. t. Užsienio literatūroje taip pat sudėtinga aptikti vieną saviugdosa apibrėžimą, todėl vartotini skirtingi terminai ir reikšmės: *self-training*, *self-educating* (savęs mokymas), *self-improvement*, *self-development* (asmenybinis vystymasis), *self-help* (pagalba sau), *self-management* (savęs valdymas), *guided self-help* (kryptinga, prižiūrima, instrukuota savipagalba) ir kt. Taigi, saviugdosa yra siejama su nuolatiniumi ir sąmoningu asmenybės vystymusi.

Saviugdosa, kaip esminio *asmenybės tobulinimo* metodo, reikšmę pabrėžė Vydūnas (1993), pažymėdamas, kad ugdymo ir saviugdosa tikslas yra visų žmogaus *vidinių galių darnos* siekimas, todėl svarbu vienu metu stiprinti ir *dvasinio* prado, ir *fizinio* kūno galias, per tai pasiekiant psichikos galių (jausmų, geismų, instinktų) suvaldymą. Pasak filosofo, svarbiausia sąlyga visai žmogaus elgsenos darnai yra *koncentruota* ir *išmintinga mintis*.

Bene plačiausiai analizavęs saviugdosa fenomeną, V. Spurga (1999) saviugdą apibrėžia kaip *teigiamų savo bruožų ugdymą, savęs tobulinimą* visuomeniniame auklėjime.

mo procese. Autoriaus teigimu, saviugda gali būti trumpalaikė ir ilgalaikė, daugiau ar mažiau *sąmoninga*, *tikslinga* bei *organizuota*.

L. Jovaiša ir J. Vaitkevičius (1989) taip pat nurodo, jog saviugda – tai *asmenybei tobulinti* skirta specialiai *organizuota*, *tikslinga* individo veikla, paremta *savarankišku ugdumu* darbu. Saviugda gali būti kreipiama į *kompetencijos* (fizinės, intelektinės, emocinės, socialinės, profesinės, moralinės, religinės) arba *charakterio bruožų* tobulinimą.

Saviugdą kaip saviuoklos, savirangos ir savišvietos darną vertina S. Stonkus (2002). Saviuokla – aktyvi, į save sutelkta *sąmoninga* individo veikla stengiantis tobulėti, išsiugdyti teigiamus asmenybės dorovinės brandos bruožus, doroviškai vertingą orientaciją, įveikti žalingus įpročius, ydas, silpnybes, *keisti savo asmenybę*. Savęs auklėjimas pasireiškia per savistabą, savianalizę, savivertę ir savęs išpareigojimą.

Pagal R. Baublienę (2003), saviugda gali būti suprantama kaip *bendras* asmenybės tobulėjimas, bet gali būti ir *konkretizuota*, t. y. galima nusiteikti konkrečioms saviugdodos tikslams, siekiant susiformuoti konkrečius asmenybės bruožus arba sėkmingai atlikti kokią nors veiklą. Saviugda, pasak autorės, tai saviuoklos ir savišvietos *harmonija*, *kryptingas tobulėjimas*, kurio metu žmogus *pats* nusistato tobulėjimo kryptį, *iškelia tikslus*, pasirenka priimtinus saviugdodos bei ugdymo būdus ir, aktyviai siekdamas užsibrėžto tikslo, tobulina savo asmenybę.

Pagal A. Kolbergytę ir V. Indrašienę (2011), saviugda – vienas svarbiausių ir labiausiai skatintinų asmens ugdymosi elementų, sprendžiant ne tik dabartines individo problemas, bet ir formuojant *įgūdžius* bei *vertybes* kaip pagrindą *brandesniai* ir *atsakingesniai* požiūriui į nuolatinį savęs ugdymą.

Saviugdą su modernia, dinamiška ir holistine ugdymo koncepcija ir visą gyvenimą trunkančiu žmogaus vystymosi procesu sieja S. Vaivada (2012). Autorius skiria tris pagrindines saviugdodos charakteristikas, apibūdinančias saviugdą kaip *ugdymo siekinį*, *ugdymo priemonę* ir *formą* bei *asmenybės tobulėjimo procesą*. S. Vaivada pažymi, kad saviugda yra visų *vidinių asmens galių darnos siekimas* ir todėl negali būti priešinama su ugdymu.

Saviugda vertinama kaip priemonė *gyvenimo kokybei* gerinti (Pukelis, 1998). Autorius pateikia „*prasmingo* (doro arba darnaus) *gyvenimo schemą*“, sudarytą iš vertybių (Šeima, Darbas, Sveikata, Sąžinė, Pažinimas, Meilė), tikėtina tapsiančių pagrindiniu *visumos principu* (p. 379). Šiuo atveju *sąmoningumu* paremta saviugda, lemianti darnios asmenybės vystymąsi, sukuria *ugdant materialines, fizines ir dvasines vertybes*. Ypač pažymima dvasinių vertybių svarba saviugdodos procesui, nes jos lemia gyvenimo *harmoniją* ir *prasmę* (Lukošienė, 2007). Minčių, žodžių, darbų darna, reikalavimo ir išsižadėjimo darna atsiranda *suvokus prasmę*, o tai – dvasinės raidos prielaidos, *dvasingumo išraiška*.

A. Kolbergytė ir V. Indrašienė (2011) pažymi, kad saviugdodos reikšmė atsispindi visose gyvenimo srityse, o jos turinys pasireiškia per *savęs pažinimą* (teigiamų savybių ugdymą bei neigiamų savybių keitimą), *sąmoningumo ugdymą* (per savianalizę), *emocinę saviraišką* (emocijų pažinimą ir kontrolę), savo *siekių įgyvendinimą* (tikslus), *vertybinę sistemą* (nuostatų, įsitikinimų, požiūrių, prioritetų formavimą), *santykį su aplinka* (bendravimą), *patirties perėmimą* bei pasidalijimą ja.

Taigi, saviugda apima sąmoningą procesą, susijusį su savęs pažinimu, gyvenimo prasmių suvokimu, savo elgesio keitimu, vertybių formavimu ir mokymusi nuolat save tobulinti bei gebėti kurti darnius santykius su aplinka.

Saviugdosa procese *sąmonės formavimas* yra pagrindinis ugdymo uždavinys (Bitinas, 2004), o saviugdosa priemone bei tikslu laikomas *kritinis sąmoningumas* ir ypač *teorinis reflektyvumas* (Bulajeva, 2007).

Savianalizė, pasak R. Malinausko (2003), vyksta tiriant savo kūną; domintis psichiniu gyvenimu pačioje veikloje; atlikus veiklą, po įvairių įvykių; prisiminus praeitį. Savianalizės būdu pažįstant save pastebėtas savybes reikėtų įvertinti, lyginant savo mintis ir elgesį su reikalavimais, įvairiais etalonais bei pavyzdžiais, su žinomomis do- rovinėmis ir kitokiomis normomis, su kitų žmonių požiūriu į asmenį.

B. Dattner ir R. Hogan (2011) išskyrė kelis esminius saviugdosa *žingsnius*. Pirmausia siūloma ugdyti *savęs supratimą* ir *sąmoningumą* (angl. *self-awareness*), pažinti save. Tai galima išsiaiškinti, atliekant įvairius asmenybės pažinimo psichologinius testus, paprašant savo artimiausių žmonių ar koučerių (asmeninio efektyvumo trenerių) suteikti tiesioginį grįžtamąjį ryšį. Antras žingsnis būtų, ugdant vadinamąjį *socialinės sąveikos sąmoningumą* (angl. *political awareness*), kuris parodo žmogaus suvokimą apie kitus per komunikaciją. Tik pažinus save bei suvokus santykio su socialine aplinka ypatumus, siūloma pritaikyti sau keletą naujų *strategijų*, pvz., išmokti aktyviai klausytis ir bendrauti; analizuoti bei reflektuoti situacijas ir bendravimą su žmonėmis; apgalvoti savo elgesio pasekmes dar prieš veikiant; mokytis iš klaidų, t. y. stengtis jų nekartoti.

Saviugdosa formavimosi procesas priklauso nuo įvairių veiksmų: amžiaus, išsilavinimo, individualių asmenybės savybių. Būtiniausiomis saviugdosa sąlygomis yra sąmonės aktyvumas, savo netobulumo supratimas ir tvirtas noras keistis. Taigi, saviugda yra *kompleksinis* procesas, kuris prasideda nuo savęs pažinimo, vertinimo, supratimo ir sąmoningumo lygio pažinti save.

2. Saviugdosa fenomeno formavimosi paskatos – empirinis tyrimas

Empirinio tyrimo metodologija. Saviugdosa formavimosi kontekstui nustatyti pasirinkta fenomenologinio tyrimo strategija. Fenomenologijos, kaip kokybinio tyrimo strategijos, tikslas – tirti fenomenus, atskleidžiant žmogiškųjų išgyvenimų prigimtį ir būdus, o fenomenologine strategija paremta kokybinio tyrimo objektas yra informantų žinios apie patirtus išgyvenimus, jų išgyvenimų patirties konstruktas (Bitinas ir kt., 2008).

Siekiant atskleisti tyrimo dalyvio asmeninę poziciją, nuostatas, požiūrį, buvo taikytas pusiau struktūruotas interviu su giluminio interviu elementais. Pateiktus interviu klausimus galima suskirstyti į tokius diagnostinius blokus: saviugdosa formavimosi paskatos, saviugdosa turinys ir saviugdosa rezultatai. Interviu metu naudotini atviri klausimai, kad būtų gauti detalūs studijuojamo fenomeno apibūdinimai (Smith, Flower, Larkin, 2009).

Tyrimo vidinio validumo užtikrinimui pasirinktas pats tiksliausias duomenų fiksavimo būdas – interviu įrašomas diktofonu, interviu tekstas transkribuojamas, apimant pažodinių informantų pasisakymų citavimą, ko rezultatas – gauti išsamūs duomenys.

Interviu dalyvių imtis sudaryta, remiantis tyrimo tikslu ir dalyviams numatytais kriterijais (Rupšienė, 2007; Bitinas, 2008), t. y. taikant tikslią kriterijais grindžiamą atranką. Sudarant tyrimo imtį dalyviams iškelti kriterijai:

- aktyvus asmeninės saviugdodos praktikavimas (ne mažiau kaip 5 metus);
- saviugdodos propagavimas seminarų metu (ne mažiau 2 metų lektoriaus patirtis);
- priklausymas saviugdodos klubui arba mokyklai.

Iš viso į tyrimą buvo įtraukti penki informantai: 3 moterys ir 2 vyrai. Pasirinktą informantų skaičių nulėmė:

- 1) pasirinkta fenomenologinė tyrimo strategija – atliekant fenomenologinius tyrimus imties dydis paprastai yra mažesnis, lyginant su etnografiniais arba grindžiamosios teorijos tyrimais (Bitinas ir kt., 2008);
- 2) duomenų rinkimo metodas – taikant interviu siūlomas imties dydis yra nuo penkių iki trisdešimties žmonių (Bitinas ir kt., 2008);
- 3) renkamų duomenų informatyvumas, arba teorinis prisotinimas, – duomenų rinkimas ir analizė trunka tol, kol pasiekiamas „prisotinimas“ (Žydzūnaitė, 2007).

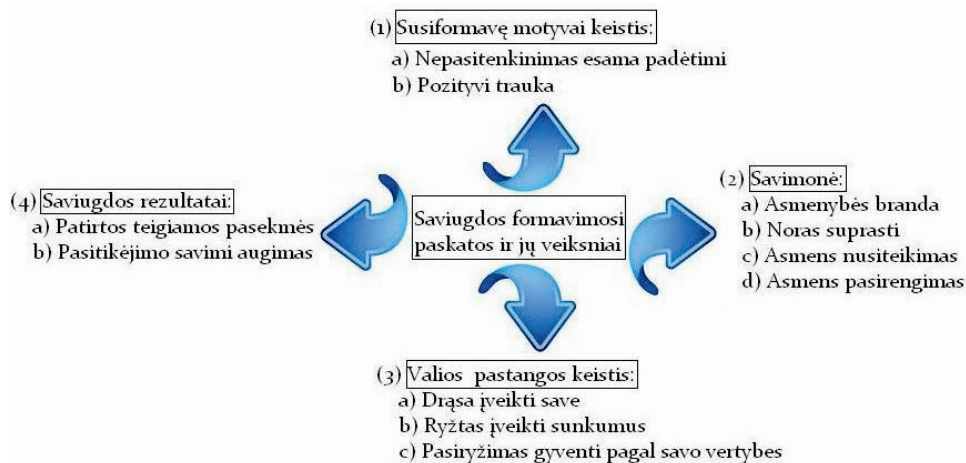
Iš informantų gauta informacija skirstoma į esmines kategorijas, o šios, jei reikia, – į subkategorijas. Gauti duomenys apdorojami remiantis kokybine turinio analize: interpretuojami, apibendrinami, lyginami su apibendrintais teoriniais duomenimis ir formuluojamos išvados. Dirbant interpretacinį darbą su duomenimis atsi- kartojančios temos ir svarbios temos išryškintos iš duomenų.

Pažymėtini tyrimui būdingi ribotumai, atsirandantys taikant kokybinio tyrimo metodologiją

paremtus metodus (šiuo atveju – pusiau struktūruotus interviu), kadangi neįmanoma išvengti tam tikro subjektyvumo, taip pat todėl, kad naudojamos tik kelių informantų mintimis.

Laikantis pagrindinių tyrimo etikos principų, prieš tyrimą informantai buvo su- pažindinti su tyrimo tikslu, buvo gauti žodiniai visų asmenų sutikimai dalyvauti tyri- me, nepažeidžiant tiriamųjų anonimiškumo. Informantai tyrime dalyvavo savo noru.

Empirinio tyrimo rezultatų analizė. Atlikus kokybinę teksto analizę, nustatytos svar- biausios saviugdodos formavimosi paskatos, susijusios su *asmenybiniais veiksniais*: susiformavę motyvai keistis, savimonė, valios pastangos keistis ir saviugdodos rezultatai (1 pav.).



1 pav. Svarbiausios saviugdos formavimosi paskatos ir jų veiksniai
Fig. 1. Main formation incitements and factors of self-directed learning

Tyrimo dalyviai pažymi, kad viena iš svarbiausių saviugdos formavimosi paskatų yra susiformavę **motyvai keistis**:

„Ir noras kažką keisti, ir ėjimas link to savo tikslo ...“ (F3);

„<...> nu vat skaitau, skaitau – visiem taip sekasi, visos tokios laimingos situacijos, o aš dar „tupiu“ vietoj. Kas su manim blogai? Ką turiu keisti, kad pasikeistų situacija?“ (F1).

Tokį poreikį dažniausiai suponuoja **nepasitenkinimas esama padėtimi**:

„<...> turbūt pirmiausiai duobė atsiranda Manai, kad yra blogai tau...“ Kai tu ... (tyla) ... netekęs prasmės.... Gyventi.... O į tai įeina viskas. Kartais vienam žmogui tą duobę sukelia netekimas darbo, kitam žmogui – nusivylimas meile, kitam ... didžiulis pažeminimas kažkoks ... (F4);

„<...> jeigu tau yra blogai... visko netekęs esi arba pyksti ant gyvenimo ..., kada jam vat ... apninka beprasmybė ...“ (F1).

Taigi, poreikį keistis dažniausiai lemia asmens nepasitenkinimas esama padėtimi ir tai skatina jį veikti. Šio tyrimo duomenys sutampa su B. Dattner ir R. Hogan (2011), tyrusių reakcijų į nesėkmes problematiką, tyrimo rezultatais, kad pirmo saviugdos žingsnio poreikį suponuoja patirtos nesėkmės, augantis nepasitenkinimas ar nusivylimas.

Poreikį keistis, informantų teigimu, motyvuoja **pozityvi trauka**: kažkas sužavi, kažkas patraukia, kažko labai užsinerima:

„<...> padeda ... aplinka, ... žmonės, kurie irgi tuo domisi . <...>... nu tiesiog žmonės, kurie ... į viską turi kitokį požiūrį. Su pagarba, <...> su ryžtu, su ugnele, su charizma ir su svajonėm žmonės ...“ (F2);

„smalsumas mane vedė, kad „nu vat noriu paskaityti“. Po to, <...> perskaitei, kad kažkokie kursai, galvojau: „kas čia galėtų būti?“. Tas pats ir Algirdas Karalius (aut.

past.: sėkmės mokytojas Lietuvoje) – jį visi labai gyrė, sėkmės mokytojas, dar kažkas ... ir nori įminti mįslę, ar tikrai?“ (F4).

Taigi pozityvia trauka, motyvuojančia keistis, gali tapti konkretus žmogus, kurio pavyzdžiu norima tobulėti, iki tol nežinota uždeganti idėja ir pan. Pasak T. Bulajevos (2007), tik įvykus prasminių perspektyvų transformacijai, asmeniui atsiranda poreikis imtis transformuojančio veiksmo – keisti socialinę aplinką bei tobulinti savo praktiką. Tai reiškia, kad saviugda pirmiausiai prasideda nuo vidinio sąmoningumo per suvokimus ugdymą, palaipsniui pereinant prie esamos gyvenimo praktikos keitimo bei socializavimosi.

Kita grupė veiksmų siejama su asmens gebėjimu save suvokti. Saviugdos procesas prasideda nuo savęs pažinimo bei vertinimo, kurių įrankis savimonė. **Savimonė** – paties savęs suvokimas, visų savo jėgų, gebėjimų, poelgių, minčių ir jausmų įvertinimas. Tai savęs žinojimas, vieningas ir visapusiškas požiūris į save. Interviu rezultatai rodo, kad, saviugdos poreikį pirmiausiai skatina asmens **noras suprasti** nepasitenkinimą sukeliančius reiškinius:

„<...> atsiranda noras suprasti, kodėl tu priimi būtent tokius sprendimus ... a... vienoj situacijoje, a... pamatyti manipuliacijas, suprasti žaidimus ... a... suprasti visuomenės diegiamas normas, a... įtaką daromą priimamiems sprendimams ...“ (F3);

„Žmogus gyvena ir jisai užduoda vis daugiau klausimų, bet yra tas troškulys, noras atsakyti tuos klausimus ir suprast tam tikrus dalykus, <...> kodėl vienuose santykiuose vyrauja harmonija, kodėl kituose santykiuose vyrauja nedarna ...? Ir tu nori tai suprasti, pažinti ...“ (F2).

Visavertė saviugda įmanoma tada, kai individas gerai pažįsta save. Tyrimo rezultatų pagrindu galima skirti dar vieną saviugdos veiksmą – **asmenybės brandą**. Informantų teigimu, asmenybės brandą rodo tai, kad asmuo stengiasi pažinti save nuolat analizuo-damas savo veiklą ir elgseną, t. y. per savianalizę ir vertinimą, paremtą lyginimu:

„<...> pažinimas savęs ir supratimas savęs kaip asmens, kaip kontroliuot savo emocijas, kodėl tu taip jautiesi vienoj situacijoje ir kitoj ir po to suprasti, kodėl ..., supras-ti santykius, santykius su žmonėm ir tas pasekmes, kurias jos sukelia, tas emocijas, man viskas saviugda yra apie emocijas ...“ (F4);

„Kažką svarstai: ar gerai darai, ar negerai darai? Ir kažką pasirenki. Gal tau reikia ... pradedi mąstyti, o gal aš taip daryčiau, galbūt taip būtų geriau, tada kažko ieškai ir atrandi kažką ir matai, kad va tikrai dabar gal teisingiau darau ...“ (F1).

Nors saviugda, kaip teigia T. Stulpinas (1996), yra vienas svarbiausių ugdymo rezultatų, tačiau mokykloje įgyta žinių sistema dar nelemia sėkmingos saviugdos. Saviugdą, anot jo, pirmiausia lemia **asmenybės branda** ir **motyvacija**.

Anot D. Dvarionio (2002), pagrindinis saviugdą lemiantis veiksnys – vidinė pa-rengtis, kurios pagrindą sudaro vidinė motyvacija. Tyrimo rezultatų analizė taip pat rodo, kad viena iš saviugdos paskatų yra vidinis **asmens nusiteikimas**:

„Vidinis varikliukas <...> Visą laiką aš manau, kad pirmiausia nuo to prasideda <...> bet tas impulsas turi būti jo viduje, turi būti iš jo ...“ (F5);

„<...> pradedi galvoti, kad gali būti geriau, nes kiti žmonės sugeba būti nu ... (tyla). Sugeba išlipti iš duobės. Tu esi prisigirdėjęs daug istorijų, kada buvo ... (tyla) visko ne-tekęs, bet jisai kažkaip sugebėjo išlipti iš to, nors atrodė visiškai beviltiška situacija, ir ... kad tada tu irgi nori ...“ (F2).

Tačiau vien vidinės motyvacijos saviugdai formuotis nepakanka – būtinas **pasirengimas**. Saviugda – sąmoningos asmens pastangos, kurių tikslas – slopinti bei šalinti savo trūkumus ir tobulinti jau turimas teigiamas savybes bei ugdyti naujas. Informantų teigimu, ne mažiau svarbu, kad asmuo mokėtų organizuoti ir realizuoti saviugdą, t. y. nepakanka vien norėti keistis, reikia dar ir mokėti tai daryti:

„<...> neužtenka vien perskaityti, kad <...> „būk atviras su savimi“, <...> „būk pagarbus, gerbk kiekvieną žmogų... am... „nekritikuok“, ten kaip sakyti ir panašiai, tu turi tai pritaikyti ...“ (F1);

„<...> pradeda domėtis kažkuo ir kažką pasiekia, po kiek laiko pats pamato, kad va kažkada tą sužinojau, tą perskaičiau ... arba pasimokinau ... ir mato, kad jis turi teigiamas pasekmes, kažkas jam pagerėjo...“ (F4).

Gauti tyrimo rezultatai atliepia kitų mokslininkų tyrimo rezultatus, kad norint užsiimti saviugda, reikia turėti pakankamai motyvų ir būti kvalifikuotam edukacine prasme (Baublienė, 2003) ir sutelkti savo vidinius išteklius tikslingam ir sąmoningam mokymuisi (Pukevičiūtė, 2007).

Išryškėjo dar viena saviugdą formavimosi paskata – asmens **valios pastangos keistis**. Informantai įvardijo, kad saviugdai būtina **drąsa įveikti save**:

„<...> reikia tos drąsos ir sugebėjimo perlipti per komforto zoną <...> galima treniruotis su mažais dalykais ... ruošiantis didžiajam, nereik iš karto šokt, man atrodo, ... nuo devynių aukštų, reikia pabandyt pirmiausia nuo stogo nušokt ... (juokiasi) ... su parašiotu ...“ (F3);

„<...> saviugda nėra vien tikta „balta“ ... Tu iškapstysi labai daug juodo, labai daug pažinsi save, tas nu, ir skanu, ir neskanu ... ir ... (tyla) bandysi tai keisti (tyla)“ (F5).

Kitas valios pastangų keistis rodiklis – **ryžtas įveikti sunkumus**: „<...> kad *pusiaukelėje tu sustojęs ... tu sugebėtum viską pratęsti, ir <...> o gal tiesiog, kai tu suabejoji <...> Ir kad toj kančioj tu sugebėtum ... išbūti ... ir pratęsti, nors ir nelabai malonu, nu saviugda – ne vien šviesa ...“ (F2).*

Valios pastangas keistis kaip saviugdą formavimosi paskatą informantai pagrindžia asmens **pasiryžimu gyventi pagal savo vertybes** siekiant santarvės ir harmonijos su savimi:

„<...> jautimas, kad tai tave išskirs, nes esi vienintelis, ir paliksi „autsaideris“ ar dar kažkas, tu imi ir darai, ir tu meluoji sau ... ir meluoji jiems, sau dėl to, kad tu to nemėgsti daryti, o jiems, kad tu, nu nesi tokia gi“ <...> daryti tai, ko tu nenori, a... vardan kažko, vardan to įvaizdžio..?“ (F1).

Asmens tvirtos valios problematika ugdymo procese aktuali visų laikų tyrėjams. Valia nėra įgimtas dalykas, ją reikia ugdyti, nes be jos ir geriausi žmogaus pradai, individualūs įgymiai negali būti išplėtoti, negali atsiskleisti žmogaus esmė (Grabauskienė, 2003). Gauti tyrimo rezultatai atliepia Uzdilos J. ir Palujansienės A. (2005) tyrimo rezultatus, jog „mobilizuotas ryžtas padeda atlikti reikalingą veiksmą bei poelgį, ir pasitelkta imanentinė valios galia iškart tarnauja pozityviam veikimui“.

Dar viena saviugdą formavimosi paskata, išryškėjusi analizuojant tyrimo rezultatus, – **saviugdą rezultatų patyrimas**. Žmogaus *asmeninę patirtį*, susiformavusią poziciją įvairių gyvenimo klausimų atžvilgiu saviugdą procese pažymi R. Žukauskienė ir V. Viršilas (2005).

Tyrimo duomenų analizė rodo, kad, informantų manymu, saviugdos procesą skatina **patirtos teigiamos pasekmės**:

„<...> mane dar labiau įtikino: <...> per pastaruosius ... kelis metus aš niekada apie save nesu blogo žodžio pasakius ... sau ... niekada, <...> nu kaip tu gali apie save blogai kalbėti? „Tu esi nemokša“, nu tai gi tai, vadinas, tau reikia kažkaip sugalvoti, kad tu tą išmoktum, ir ... nu, tu nekalbi apie kitą žmogų, tu kalbi apie save ... ir man padėjo atrasti tą ramybę ...“ (F4);

„<...> kai aš lankau baseiną ... tai aš matau, kad aš gerai jaučiuosi..., nes, pavyzdžiui, jau vieną kartą nueidama į baseiną, aš mankštą darau kasdien ... tai aš iš karto irgi jaučiu, kad geriau jaučiuosi. Nuotaika geresnė... sveikata pagerėja... dėl to aš ir darau, kad man yra tokios pasekmės“ (F1).

Taip pat **pasitikėjimo savimi augimas** dėl įgytų gebėjimų save valdyti – „<...> daugiau išmoksta planuoti savo laiką ... pasitikėjimas ateina iš to, kai susiplanuoja ir pasiekia kažką, jaučia pasitenkinimą ...“ (F5), ir pasikeitusių bendravimo gebėjimų – ... kai tu prieš metus vienoj situacijoje tu žinai, kad tu būtum apšaukęs tą žmogų arba, ar nu ... gerai, mano būdui aš nebūčiau apšaukęs, ar ne... Bet aš būčiau ... „užsiraukus“ ir nekalbėjus ir ... nu tikrai <...> Dabar ... praėjo, tarkim, metai ar ne, nuo tos situacijos ir jinau pasikartotų arba kažkokia panaši pasikartoja, ir tu matai tą pokytį, kad tu visiškai kitaip į ją sureaguoji, bet tu ir išsprenđi ...“ (F2).

Gauti tyrimo rezultatai patvirtina S. Vaivados (2012) tyrimo išvadą, kad saviugdos proceso formavimuisi išskirtinę reikšmę turi asmens prisiimta atsakomybė už tobulėjimo galutinį rezultatą, siejamą su visų pagrindinių asmenybinių dimensijų pozityviais pokyčiais.

Išvados

1. Saviugda – esminis asmenybės tobulinimo metodas, kurio tikslas yra visų žmogaus vidinių galių darnos siekimas sąmoninga, tikslinga bei organizuota individo veikla, siekiant paties nusistatytų tikslų, pasirinktų priimtinių saviugdos būdų.
Saviugda apima sąmoningą procesą, susijusį su savęs pažinimu, gyvenimo prasmų suvokimu, savo elgesio keitimu, vertybių formavimu ir mokymusi nuolat save tobulinti, kuriant darnius santykius su aplinka.
2. Saviugdos formavimosi kontekstas priklauso nuo įvairių veiksnių ir būtiniausių saviugdos paskatų:
 - a. Svarbiausios saviugdos formavimosi paskatos susijusios su asmenybiniais veiksniais: susiformavę motyvai keistis, savimonė, valios pastangos keistis ir saviugdos rezultatai.
 - b. Poreikį keistis lemia asmenį netenkinanti situacija (patirtos nesėkmės, augantis nepasitenkinimas ar nusivylimas) ir pozityvi trauka (sužavi konkretaus žmogaus patirtis, charizma).

- c. Savimonę skatina asmens noras suprasti nepasitenkinimą sukeliančius reiškinius, asmenybės branda, išreikšta nuolatine savo veiklos ir elgsenos analize, vidinė motyvacija saviugdai ir pasirengimas organizuoti bei realizuoti saviugdą.
- d. Asmens valios pastangos keistis siejamos su drąsa įveikti save, pasiryžimu įveikti sunkumus ir gyventi pagal savo vertybes dėl santarvės ir harmonijos su savimi.
- e. Saviugdos rezultatai (kaip saviugdos proceso paskata) pasireiškia per patirtas teigiamas pasekmes: pasitikėjimo savimi augimas dėl įgytų gebėjimų save valdyti ir pasikeitusių gebėjimų bendrauti.

Literatūra

- Aleksandravičius, A; Žukovskis, J. Kaimo bendruomenių raida ir jų veiklos tikslai: siekiant darnumo visuomenėje. *Management theory and studies for rural business and infrastructure development. Research papers*. 2011, 1(25): 7–15 [interaktyvus]. [žiūrėta 2012-07-26]. <<http://vadyba.asu.lt/25/7.pdf>>.
- Bartkevičienė, A. Complexity of the concept of self-directed learning. *Sveikatos ir socialinių mokslų taikomieji tyrimai: sandūra ir sąveika*. 2010, 1(7): 91–99.
- Baublienė, R. *Asmenybės raida ir nuolatine saviugda*. Kaunas: LKKA, 2003.
- Bitinas, B. *Hodegetika. Auklėjimo teorija ir technologijos*. Vilnius: Kronta, 2004.
- Bitinas, B. *Ugdymo tyrimų metodologija*. Vilnius: Jošara, 1998.
- Bitinas, B.; Rupšienė, L.; Žydžiūnaitė, V. *Kokybinių tyrimų metodologija: vadovėlis vadybos ir administravimo studentams*. I dalis. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė, 2008.
- Bulajeva, T. Suaugusiųjų ugdymas: kritinio sąmoningumo link. *Logos*. 2007, 50: 167–175.
- Bulajeva, T. Factors Influencing Teacher Professional Self-Education in the Conditions of Change. *Acta Universitatis Latvinsis*. 2003, 65:123–130.
- Burkšaitienė, N. *Neformaliojo ir savaiminio mokymosi pasiekimų vertinimas ir pripažinimas universitete: monografija*. Vilnius: Mykolo Romerio universiteto Leidybos centras, 2010.
- Dattner, B.; Hogan, R. Can you handle failure? *Harvard Business Review*. 2011, 89(4): 117–121.
- Dvarionis, D. Žaidimo terapija dirbant socialinį darbą su vaikais. *Medicina*. 2002, 38 (4): 370–378.
- Frager, R.; Fadiman, J. *Personality and personal growth*. New Jersey: Pearson Education, 2005.
- Goleman, D. *Emocinis intelektas EQ*. Vilnius: Presvika, 2008.
- Grabauskienė, A. Valios ugdymo problema pedagogikos teorijoje ir šių dienų aktualiojos. *Pedagogika*. 2003, 68: 67–70.
- Ivaškienė, V.; Meidus, L. Physical fitness changes in girls from the 11th grades promoting their physical self-development and training their least developed physical qualities-Vienuoiliktokių fizinio pajėgumo kaita skatinant fizinę saviugdą ir ugdant silpniausiai išlavintas fizines ypatybes. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2007, 3(66): 11–18.
- Jonutytė, I.; Rekis, D. 14–18 metų savanorių saviugdą galimybės nevyriausybinėse organizacijose. *Socialinis ugdymas*. 2009, 8(19): 72–82.
- Jovaiša, L.; Vaitkevičius, J. *Pedagogikos pagrindai*. Kaunas: 1989. T. 2.

- Juodaitytė, A.; Kvedaraitė, N. Mokytojų savivaldaus mokymosi kompetencijų raiška besimokančioje mokykloje. *Mokytojų ugdymas*. 2010, 15(2): 80–94.
- Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. Grupinės terapijos elementų taikymo asmenybės saviugdosa procese teorinės prielaidos. *Socialinis darbas*. 2011, 10(1): 49–55.
- Lukošienė, D. Vertybių ugdymas – asmens profesinės ir dvasinės raidos pamatas. *Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos*. 2007, 13: 142–151.
- Lukošiūnienė, V. Andragogų mokymosi mokyti kompetencijos raiška--Expression of learning to learn competence of adult educators. *Andragogika*. 2011, 2: 69–81.
- Malinauska, R. *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA, 2003.
- Medonis, A., Blauzdys, V. Paauglių asmeninių kompetencijų ugdymosi aktualinimas prasminga fizine saviugda. *Pedagogika*. 2012, 105: 78–85.
- Neale, S.; Spencer-Arnell, L.; Wilson, L. Emocinis intelektas ir ugdymas. Efektyvesniam vadovų, ugdymo konsultantų ir personalo specialistų darbui. *Verslo žinios*. 2008.
- Petrašiūnaitė, L. Lietuvių imigrantų savivaldaus mokymosi patirtis. *Tiltas į ateitį*. 2012, 1(6): 70–78.
- Pukelis, K. *Mokytojų rengimas ir filosofinės studijos: raktas nuo antrų reformos durų*. Monografija. Kaunas: Versmė, 1998.
- Pukevičiūtė, V. J. Mokymosi mokyti kompetencijos ugdymo aspektai. *Acta Paedagogica Vilnensia*. 2007, 19: 19–25.
- Rupšienė, L. *Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija: metodinė knyga*. Klaipėda: KU leidykla, 2007.
- Smith, J. A., Flower, P., Larkin, M. Interpretative Phenological Analysis. Theory, Method and Research. London: Sage, 2009.
- Spurga, V. *Saviugdos pagrindai*. Vilnius: Ethos, 1999.
- Starr, J. Saviugdos vadovas. The Couching Manual. *Verslo žinios*. 2009.
- Stonkus, S. *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: Lithuanian Academy of Physical Education, 2002.
- Stulpinas, T. *Ugdymo perspektyvos: idealai, tikslai, uždaviniai*. Šiauliai: ŠU, 2005.
- Subotkevičienė, R.; Stanaitis, S. Geografijos mokytojų žinių, gebėjimų ir vertybių ypatumai. *Pedagogika*. 2011, 102: 104–115.
- Šliogerienė, J. Neformaliojo ir savaiminio mokymosi pasiekimų vertinimo organizavimas universitetinėse studijose. *Acta Paedagogica Vilnensia*. 2009, 22: 116–127.
- Uzdila, J., Palujanskienė, A. Valios formavimas – ugdymo esmė. *Pedagogika*. 2005, 80: 79–84.
- Vaivada, S. Saviugdos koncepto pagrindimas edukologijos požiūriu. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. 2012, 4(3): 93–100.
- Vaivada, S.; Blinstrubas, A.; Mockevičienė, D. Skirtingų lygių asmeninių žinių fenomenai asmenybės dimensijose: asmenybės saviugdosa kontekstas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. 2012, 3(1): 255–266.
- Vydūnas. *Raštai*. 5 t. Vilnius, 1993.
- Zulumskytė, A. Women's living in the village self-development opportunities in the context of their career. *Tiltai*. 2010, 3(52): 147–156.
- Žydžiūnaitė, V. Methodological Considerations: Sequential Linking of Qualitative and Quantitative Research. *Socialiniai mokslai*. 2007, 55: 7–14.
- Žukauskienė, L.; Viršilas, V. Lietuvos jūrininkų saviugdosa poreikiai XXI a. pradžioje: vertybinis aspektas. *Pedagogika*. 2005, 80: 57–62.

THE FORMATION CONTEXT OF PERSONAL SELF-DIRECTED LEARNING

Aušra Kolbergytė

Prof. Dr. Valdonė Indrašienė

Mykolas Romeris University, Lithuania

Summary

Self-directed learning as a targeted individual's own controlled cognitive process is oriented to the full development of personality and is very important for the formation of a mature personality. However, there are rare scientific sources that help to reveal the holistic formation context of self-directed learning and self-development processes, presenting specific features. Therefore, the aim of this article is to verify theoretically and empirically the most important aspects of the formation context of self-directed learning. Accordingly, two objectives are formulated: to analyze the conception of self-directed learning and to reveal the formation incitements of self-directed learning phenomenon in personal perspectives. Researches have raised the following issues: how is the self-directed learning phenomenon perceived, what are its origins, what constitutes self-directed learning, what are the process features of self-development, what are the techniques of self-directed learning, what is the value of self-directed learning in self-formation, etc.? We have marked several conclusions after scientific literature analysis and empirical research (in-depth interviews). First, self-directed learning is a substantial method of personal development, which stimulates to create a harmony of whole human internal potential by conscious, well-organized individual activities to pursue own targets and to decide on acceptable ways of self-development. It also involves a conscious process of self-education, which relates to self-knowledge, sense of life, changing behaviour, formation of values and continual learning to self-improvement in creating harmonious relationships with other people. Second, the formation context of self-directed learning depends on various factors and self-formation incitements. The main incitements for the formation of self-directed learning are described as personality factors: strong changing motives, self-consciousness, the willpower to change and the results of self-improvement. The need for personal transformation arises because of the dissatisfaction of recent life (costs of failure, growing unhappiness or frustration) and positive traction (admiration of specific human experience, charisma). Self-consciousness depends on personal desire to understand the phenomena that cause dissatisfaction, personal maturity analysis of one owns constant activity and behaviour, internal motivation for self-improvement and preparation to organize and realize self-directed learning as a method. The willpower to change is associated with the courage to overcome ourselves, determination to negotiate difficulties and to live according to our values in the name of peace and harmony with ourselves. The results of self-directed learning (as an incitement for the self-

formation process) occur via positive impacts: growth of self-confidence for the acquired skills to manage ourselves and marked changes in ability to communicate.

Keywords: self-directed learning, self-formation context, self-development incitements, factors of self-directed learning, self-consciousness, personality development.