

# PAŠIZZIŅA – NOZĪMĪGS FAKTORS SKOLOTĀJU EMOCIONĀLĀS ATSAUCĪBAS PILNVEIDOŠANĀ MŪŽIZGLĪTĪBĀ

## *Self-knowledge: an Important Factor for Improving Teachers' Emotional Responsiveness in Lifelong Education*

**Ilga Kušnere**

Latvijas Universitāte, Latvija

**Abstract.** *The quality of a teacher's professional activity is closely tied to personal growth. Personal growth, however, is influenced by self-knowledge (K. G. Jung 1994, 2001; Wilber 2010, 2013; Plotkin, 2020; Dispenza, 2015, 2016). Nowadays, there is a shift in the approaches of upbringing and educational work – from a child-focused approach to a child-centered one (OECD, 2019). Therefore, one of the currently relevant skills is getting to know oneself in order to cooperate more successfully with others and be able to accept real-life situations. The results obtained confirm that through the self-knowledge process, teachers get to experience their own personality growth. Categories such as empathy, attitude, and daringness are identified in personal growth.*

*The research shows that by experiencing the procedural activities of self-knowledge with the help of “Get to know yourself!” method and methodological tool developed by the author, teachers improve their emotional responsiveness.*

*The results of the study show that through the experiences gained in the self-knowledge process, teachers learn to integrate new models of action into their pedagogical activities.*

*The aim of the study was to show the importance of self-knowledge in improving teachers' emotional responsiveness in lifelong education, by using the method “Get to know yourself!” developed by the author of the study.*

*The objectives of the study were literature examination and evaluation and work with the target audience by using the author's method and methodological tool “Get to know yourself!”.*

*Methods: Literature studies, survey, observation.*

**Keywords:** *Emotional responsiveness, pedagogical activity, personal growth, self-knowledge.*

### **Ievads**

#### **Introduction**

Mūsdienās izglītībā notiek audzināšanas un mācību darba pieeju maiņa – no bērnfokusētas pieejas uz bērncentrētu pieeju, kur bērns tiek rosināts apzināties savas vajadzības, attīstīt prasmi izvirzīt mērķus, izvēlēties mācību metodes, kas der tieši viņa personībai. Tā ir atbildība un prasme sevi novērot un

sniegt regulāru atgriezenisko saiti, kas veicina personības izaugsmi (OECD, 2019). Lai mācītu šīs prasmes citiem, tad tās ir labi apgūstamas arī pašiem skolotājiem. Sava veida korekcijas pedagoģiskajā darbībā un izaicinājumus skolotājiem šobrīd ienes arī globālā pandēmija Covid - 19 . Tādējādi skolotājiem pastiprināti nākas apgūt jaunas zināšanas un prasmes savas profesionālās darbības pilnveidei. Viens no būtiskiem aspektiem, kas ienāk mūžizglītībā, ir skolotāja izpratne par sevis apzināšanos kā daļu no vienota veseluma. Notiek iepriekšējo vērtību pārvērtēšana, rodas interese par garīgumu, savas vietas apzināšanos pasaulē. Pašizziņa palīdz skolotājam labāk izprast bērnu rīcības attālinātajā un klātienē mācīšanas un mācīšanās procesā, pilnveido empātiju, dziļāk tiek izprasti un apzināti daudzie faktori, kas ietekmē cilvēka metakognitīvo darbību (Dispenza, 2015; Purēns, 2017). Globālās pandēmijas laikā, vadot pedagoģu profesionālās kompetences pilnveides izstrādātās valsts un autorprogrammas, varēja novērot , ka skolotājiem , veicot pašizziņas procesus, savstarpēji diskutējot par piedzīvoto, mainās attieksme un pārlicības par pedagoģisko procesu. Pakāpeniski veidojas un nostiprinās izpratne, ka skolotājs, mainot attieksmi pret sevi, iepazīstot un saprotot sevi , veicina skolēnu izaugsmi ne tikai mācību sasniegumos, bet arī attieksmēs. Pētījumā iepazītās teorētiskās atziņas (Jungs, 1994, 2001; Vilbers, 2010, 2013; Dispenza, 2015, 2016; Purēns, 2017; Spadaro, 2018; Plotkins, 2020.) ļauj apgalvot, ka pārveidojoši ir tie brīži cilvēka personībā, kad viņš pats caur piedzīvoto nonāk pie citas izpratnes par savu patību, iegūtās atziņas integrē dzīves un profesionālajā darbībā. Praksē tiek piedzīvotas atklāsmes, ka skolotājs apzinās pašizziņu kā vērtīgu instrumentu savas profesionalitātes paaugstināšanā. Kēns Vilbers savos novērojumos par cilvēka izaugsmi atzīst, ka , cilvēks ,augstāk uzkāpjot Dzīves skolā, dziļāk izprot , ka ir vajadzīgas dziļākas zināšanas, lai vestu sev līdzīti tos, kuri atrodas kādus pakāpienus zemāk un neapstātos savā attīstībā (Vilbers, 2010).

Šim pētījumam tika izvirzīts šāds mērķis: Parādīt pašizziņas nozīmi skolotāju emocionālās atsaucības pilnveidošanā mūžizglītībā, izmantojot autores izstrādāto metodi “Iepazīsti sevi!”.

Pētījuma metodes: Literatūras studijas, I. Kušneres veidotā aptauja šī pētījuma ietvaros, Novērošana.

Pētījumam tika izvirzīti trīs pētījuma jautājumi. Pirmais pētījuma jautājums – “Kā pašizziņa sekmē skolotāja personības izaugsmi?” Otrais pētījuma jautājums – “Kā sevis iepazīšana veicina skolotāja emocionālās atsaucības veidošanos?”. Trešais pētījuma jautājums -”Vai autores piedāvātā metode un metodiskais līdzeklis “Iepazīsti sevi!” palīdz sakārtot un strukturēt domas, izprast sevi un vadīt emocijas? ”.

### **Teorētiskais apskats par pašizziņas nozīmību personības izaugsme** *Theoretical Review of the Importance of Self-knowledge for Personal Growth*

Laikā, kad daudzu zinību jomās parādās pētījumi par visa savstarpējo saistību, kad pasaule piedzīvo globālo pandēmiju Covid – 19, raisās domas, tiek meklēti risinājumi, kā cilvēkam pašam veikt izmaiņas sevī. Tā ir fundamentāla sevis iepazīšana, apziņas maiņa. ASV psiholoģijas zinātņu doktors Bils Plotkins atzīst, ka cilvēkam ir jāapgūst un jāiedzīvina savs sākotnējais veselums, iedzimtā cilvēciskā būtība, ko mums piešķīrusi pati daba (Plotkins, 2020). Patība ir integrāls veselums, iedzimtu resursu kopums, kas ir kopējs visiem cilvēkiem un ietver visas mūsu cilvēcīguma spējas. Patība sevī ietver četras cilvēciskā veseluma šķautnes, kuras cilvēkā ir jau kopš dzimšanas brīža. Tās aktualizēt, iedzīvināt ir cilvēka uzdevums, kuru var īstenot caur pašizziņas procesiem. Nereti šīs šķautnes sauc arī par arhetipiem, universāliem cilvēku uzvedības un rīcības modeļiem (Plotkins, 2020). Cilvēka psihē darbojas subpersonības, ievainotie un reizēm apslēptie psihes fragmenti – upuris, dumpinieks, kritiķis, tirāns, atkarīgais. Subpersonības izveidojas bērnībā, to uzdevums ir pasargāt cilvēku no fiziska, psiholoģiska un sociāla kaitējuma. Freida un Junga analizēs to sauc par kompleksiem (Jungs, 1994; Freids, 1996). Bieži vien šie kompleksi palīdz, bet dažreiz arī kaitē. Kā uzskata, cilvēka dziļāko dziļu pētnieki, patība un subpersonības nav kādi “objekti” vai “cilvēciņi “mūsos, drīzāk tās ir atšķirīgas paša cilvēka versijas, ko dažādās situācijās pieredz vai izspēlē. Subpersonības nerīkojas neatkarīgi no cilvēka, kura psihes sastāvdaļa tā ir (Jungs, 1994, 2001; Vilbers, 2010, 2013; Plotkins, 2020). Kad ego ir identificējies ar kādu subpersonību, tad var neapzināties pārējo versiju esamību. Turpretī, kad ego vada patība, tad spējām apzināties savas subpersonības un patības šķautnes, vairāk izmantot savus iekšējos resursus (Plotkins, 2020). Patība ir indivīda labklājības, garīgās attīstības, veselīgu attiecību un kultūras pamats. Tā ir tā psihes dimensija, caur kuru cilvēks spēj sadziedēt ievainojumus, ko aizsargā un iemieso subpersonības. Patība ir veselums, tā ir radoša, inteligenta un zinātkāra, pašpaļāvīga un priekpilna. Kad ego uztver realitāti caur patību, tad instinktīvi tiek atpazītas un godātas attiecības ar citiem cilvēkiem, lietām, ar izpratni tiek pieņemti notikumi (Plotkins, 2020). Līdzīgas domas par patības būtību ir arī Karlam Gustavam Jungam, kurš to definēja kā “veseluma arhetipu un psihes regulējošo centru” (Jungs, 1994). Pamatojoties uz teorētisko avotu analīzē gūtajām atziņām par cilvēka patību un veicot pētījumu, var teikt, ka cilvēkam ir būtiski izprast, izzināt sevi, izkopjot attiecības ar visiem psihes aspektiem. Kā atzīst Bils Plotkins, tad cilvēks pats saviem spēkiem nevar atgūt veselumu, pats var tikai dziedināties, iekšēji iepazīstot un pieņemot sevi. Taču pretī ir vajadzīgi pozitīvi paraugi, kas palīdzētu saprast, kā ir būt veselumā ar sevi, būt pilnībā cilvēciskam (Plotkins, 2020).

Cilvēkam piemīt metakognitīvas spējas – spēja novērot savas domas un patību (Dispenza, 2015; Purēns, 2017). Cilvēks var izlemt, kāds viņš vēlas būt, kā domāt, kā rīkoties, kā justies. Šī pašrefleksijas spēja ļauj izpētīt sevi, izstrādāt plānu, kā rast jaunus rīcības modeļus, lai iegūtu sev vēlamu rezultātu (Abram, 1996, Vilbers, 2013). Ja cilvēks vēlas piedzīvot jaunu personīgo realitāti, svarīgi ir veikt pašizziņas procesus, novērojot sevi un veicot dialogu ar sevi (Jungs, 1994; Goulmens, 2001; Dispenza, 2015; 2016). Ņemot vērā, ka personību raksturo tas, kā domājam, kā rīkojamies, ko jūtam, ceļā uz personības izaugsmi ir jāpievērš uzmanība zemapziņas domām, refleksiņvajai uzvedībai un automātiskām emocionālajām reakcijām, novērojot tās. Lai iepazītu prāta un ķermeņa zemapziņas stāvokļus, nepieciešama griba, nolūks un paaugstināts zināšanu līmenis. Jo cilvēks kļūst zinošāks, jo kļūst uzmanīgāks (Spadaro, 2018; Pīlēns, 2019). Uzmanīgums paaugstina apziņas līmeni. Paaugstinot apziņas līmeni, cilvēks vairāk pamana, labāk pamanot, spēj veiksmīgāk novērot sevi un citus – gan iekšējās, gan ārējās realitātes elementus. Sevis apzināšanās mērķis ir panākt, lai apziņai nepaiet garām neviena doma, rīcības, emocijas, ko cilvēks nevēlas piedzīvot. Attīstot prasmi iepazīt savas patības aspektus, cilvēks kļūst apzinātāks, atbrīvojas enerģija jaunas dzīves un personības radīšanai (Jungs, 2001; Vilbers, 2013; Dispenza, 2015; 2016; Plotkins, 2020). Jo vairāk cilvēks iemācās sevi iepazīt, jo vairāk instrumentu iegūst, lai atvestu vecos rīcības modeļus un tādējādi piedzīvotu personības izaugsmi. Kā atzīst medicīnas zinātņu doktors neiroloģijā un smadzeņu darbībā Džo Dispenza, sasniedzot brīdi, kad attieksme, uzvedība, prasme vai rakstura iezīme, uz kuru cilvēks ir koncentrējies, garīgi vai fiziski vingrinājies kļūst par netieši iegaumētu personības programmu, tiek piedzīvota personības izaugsme. Tas ir ceļš no domāšanas uz darīšanu un būšanu. Jo domājošās smadzenes (neokortekss) izmanto zināšanas, lai aktivizētu jaunus ciklus jaunos veidos un lai izveidotu jaunu prātu. Tad domas rada pārdzīvojumu, un tas ar emocionālo (limbistisko) smadzeņu palīdzību rada jaunas emocijas. Domājošās un sajūtošās smadzenes pieradina ķermeni pie jauna prāta. Sasniedzot brīdi, kad prāts un ķermenis darbojas kā viens veselums, smadzenītes (trešās smadzenes) ļauj iegaumēt jaunu neiroķīmisko patību. Jaunais esības stāvoklis kļūst par dabisku programmu (Dispenza, 2015).

## **Metodoloģija** *Methodology*

Pētījuma īstenošana notika vairākos posmos - zinātniskās literatūras studijas, metodes un metodiskā līdzekļa “Iepazīsti sevi!” izstrāde, pedagogu profesionālās kompetences pilnveides programmu izveidošana, aptaujas

jautājumu sagatavošana, mācību process pedagogu grupās, vadot pedagogu profesionālās kompetences pilnveides kursus. Darbs ar pedagogu grupām ietvēra arī aptaujas veikšanu, iegūto datu apkopojumu un izvērtējumu.

Darbs ar pedagogu grupām notika pedagogu profesionālās kompetences pilnveidesursos, kuros tika īstenota Izglītības kvalitātes valsts dienesta programma “Pedagogu darbnīcas par metodiskajiem atbalsta līdzekļiem “Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai””. Ar katru izglītības iestādes pedagogu grupu sadarbība notika trīs reizes. Pētījums tika veikts arī pedagogu grupās, kur tika vadītas autores izstrādātās pedagogu profesionālās kompetences pilnveides programmas - “Metodisks atbalsts skolotājiem kompetencēs balstīta mācību satura īstenošanā”, “Skolotājs – mūsdienīga mācību procesa vadītājs”.

**Izlases apraksts.** Darbā ar pedagogu grupām tika iekļautas trīs novadu 29 izglītības iestādes. To vidū bija gan lauku, gan pilsētu 20 pamatskolas un 9 vidusskolas. Kopumā pētījumā tika iesaistīti 356 pedagogi. Aptauja un pedagogu novērošana darbībā notika klātienē, autorei vadot nodarbības laikā no 2020. gada augusta līdz oktobrim un attālināti “Zoom” vidē 2020. gada jūnijā, novembrī, decembrī.

No aptaujā ietvertajiem dalībniekiem 320 bija sievietes, to skaitā 175 bija sievietes vecumā no 45 - 50 gadiem ar augstāko izglītību un vairāk nekā 20 gadu darba pieredzi; 85 sievietes bija vecumā no 35 – 40 gadiem, ar augstāko izglītību un vairāk nekā 10 gadu darba pieredzi; 36 sievietes vecumā no 25 – 30 gadiem, ar augstāko izglītību, 3 gadu darba pieredzi; 20 sievietes vecumā no 50 – 65 gadiem, ar augstāko izglītību un darba pieredzi pedagoģijā 30 - 35 gadu intervālā; 4 sievietes bija vecumā no 70 – 75 gadiem, ar augstāko izglītību un vairāk nekā 50 gadu darba pieredzi pedagoģijā.

Aptaujā piedalījās 36 arī vīrieši, no tiem 10 bija vecumā no 50 – 55 gadiem, ar augstāko izglītību, vairāk nekā 25 gadu darba pieredze pedagoģijā; 20 vīrieši bija vecumā no 45 – 50 gadiem, ar augstāko izglītību, vairāk nekā 20 gadu darba pieredzi pedagoģijā; 6 vīrieši vecumā no 35 – 40 gadiem ar augstāko izglītību un vairāk nekā 10 gadu darba pieredzi.

**Pētījuma instrumenti un datu ieguves procedūra.** Pētījums tika veikts izmantojot trīs pētījuma instrumentus: Likerta skalu, aptaujas metodi (Pipere, 2011), izmantojot I. Kušneres izveidoto aptaujas anketu, kā arī novērošanu. Anketā tika ietverti šādi jautājumi - ”Kā pašizziņa sekmē skolotāja personības izaugsmi?”, “Kā sevis iepazīšana ar metodi “Iepazīsti sevi!” veicina skolotāja emocionālās atsaucības veidošanos?”, “Vai autores piedāvātā metode un metodiskais līdzeklis “Iepazīsti sevi!” palīdz sakārtot un strukturēt domas, izprast un vadīt emocijas?”. Šie jautājumi tika uzdoti visiem pedagogiem pēc pašizziņas procesuālām darbībām, izmantojot autores izstrādāto metodisko

materiālu “Iepazīsti sevi!” Par jautājumiem “Kā pašizziņa sekmē skolotāja personības izaugsmi?”, “Kā sevis iepazīšana veicina skolotāja emocionālās atsaucības pilnveidošanos?” dalībnieki reflektēja pāros, daloties savos gūtajos iekšējos piedzīvojumos, atklājumos par sevi, tad no pāru darba tika pāriets uz nelielu grupu (4 dalībnieki) darbu. Pēc dalīšanās pašpiedzē mazajās grupās, dalībnieki izvirzīja trīs būtiskas atziņas, par pašizziņas ietekmi skolotāja personības izaugsmē un emocionālās atsaucības pilnveidošanā. Ar iegūtajām atziņām tika iepazīstināta visa grupa. Nodarbību beigās grupas dalībnieki sniedza personīgo atgriezenisko saiti, kā iegūto informāciju par sevi integrēs dzīvē un profesionālajā darbībā. Ar vienu un to pašu grupu mācību process notika trīs reizes. Katrā satikšanās reizē, līdztekus programmā ietvertajām tēmām par pedagogu profesionālās kompetences pilnveidi kādā no izglītības jautājumiem, tika atvēlēts laiks pašizziņas procesuālām darbībām, izmantojot metodi un metodisko līdzekli ”Iepazīsti sevi!”. Metodiskajā līdzeklī ir ietverti 134 autores izstrādātie jautājumi, piemēram: Kas man dod mieru? Kas mani dzīvē virza un motivē? Kas mani sadusmo, un kas notiek pēc tam? Par ko savā dzīvē esmu pateicīgs/ -a? Kuras manas rakstura iezīmes un spējas ir dāvana pasaulei? Kāds cilvēks es gribu būt? Pašizziņas process tika piedāvāts ar tādām aktivitātēm, lai skolotājus iedvesmotu darbībai, sadarbībai, pilnveidotu prasmi novērot sevi gan emociju, gan domu, gan apzinātas darbības līmenī. Metodiskā līdzekļa vadmotīvs “Izproti sevi! Būsi tāds, kāds gribētu būt!”. Novērojot skolotājus aktīvā pašizziņas darbībā, varēja redzēt, kā nodarbību laikā mainās cilvēku ķermeņa valoda:

- ✓ sejā parādās smaids,
- ✓ plašāk atvērtas acis,
- ✓ biežāk uzdrīkstas pieiet viens pie otra klāt,
- ✓ sarunā viens otram ieskatās acīs,
- ✓ brīvākas kustības telpā.

Mācību procesā iesaistītie skolotāji otrajā satikšanās reizē atklāja, ka tagad pārvar savas iekšējās barjeras:

- ✓ uzdrīkstas runāt par sevi,
- ✓ dalās pieredzē,
- ✓ pazūd bailes,
- ✓ mazinās sasprindzinājums ķermenī,
- ✓ izjūt saliedētību.

Pārsteidzoši bija tas, ka šīs atziņas nāca no pedagogiem, kuru darba pieredze ir vairāk kā 20 gadu. Pašizziņas procesam aktīvi ļāvās arī vīriešu dzimuma pārstāvji. Pēc pašizziņas veiktajām darbībām viņi aktīvi dalījās par procesā iegūto pieredzi, atziņām, rastajām idejām un risinājumiem savas personības izaugsmei. Pašizziņas process notika emocionāli drošā, atbalstošā

vidē. Par to liecina pedagogu refleksijas nodarbību beigās par procesā piedzīvoto:

- ✓ izjutu vieglumu,
- ✓ mazinājās spriedze,
- ✓ jutos novērtēts,
- ✓ saskatu iespējas,
- ✓ saskatīju teorijas un prakses vienotību darbībā,
- ✓ piedzīvoju, kā attieksme pret mani maina manu domāšanu,
- ✓ kļūstu vērīgāks pret sevi,
- ✓ iegūti resursi, kā dzīvi padarīt gaišāku.

Pedagogu izteiktās domas, novērojums par iekšējiem pārdzīvojumiem sasauca ar Bila Plotkina un Džo Dispenzas izteiktajām atziņām, ka vajadzīgi pozitīvi paraugi, lai palīdzētu saprast, kā ir būt veselumā ar sevi, būt pilnībā cilvēcisksam. To var panākt, ja cilvēks iemācās iepazīt sevi (Dispenza, 2015, 2016; Plotkins, 2020). Tas apliecina teorijas un prakses vienotību darbībā, parāda nepieciešamību mūžizglītībā rast iespēju procesuālā darbībā skolotājiem piedzīvot dažādus pašizziņas procesus.

## Rezultāti *Results*

Pētījumā iegūtie dati tika apkopoti un veikta to analīze (1.tab.). Atbildes, kuras tika sniegtas uz pirmo jautājumu varēja sadalīt 10 kategorijās, atbildes, kuras tika sniegtas uz otro jautājumu, tika sadalītas arī 10 kategorijās.

*1.tabula. Pedagogu sniegto atbilžu kopsavilkums (Kušnere)*  
*Table 1 Summary of Teacher Responses (Kušnere)*

N. P.K.	Uzdotais jautājums	Atbildējušo respondentu skaits	Pieminējuma biežums izteikts % daļās no kopuma	Saņemtās atbildes
1.	Kā pašizziņa sekmē skolotāja personības izaugsmi?	98	28%	Palielinās empātija pret citiem
		73	21%	Apzinās, kā attieksme ietekmē skolēnu domāšanu, rīcību
		55	15%	Iegūtās zināšanas un pieredze ļauj vairāk uzdrīkstēties
		27	8%	Mācās izprast, novērot, vadīt savas emocijas

		25	7%	Tiek iegūtas zināšanas un pieredze, kā mainot savu uzvedību, var piedzīvot patīkamu, uz izaugsmi vērstu sadarbību
		21	6%	Profesionālajā darbībā vairāk ienāk radošums
		19	5%	Noticēšana sev
		16	4%	Tiek saskatītas cēloņu un sekū likumsakarības pedagoģiskajā darbībā
		14	4%	Paplašinās iztēle
		8	2%	Vairāk saskata pozitīvo vidē, cilvēkos
2.	Kā sevis iepazīšana ar metodi “Iepazīsti sevi!” veicina skolotāja emocionālās atsaucības pilnveidošanas?”	86	24%	Iepazīstot sevi no dažādiem aspektiem, mainās domas par sevi
		43	12%	Pozitīvās emocijās balstīta saruna iekšēji stiprina
		39	11%	Rodas idejas, kā uzlabot saskarsmi ar skolēniem, novērojot savas domas, emocijas, rīcību
		37	10%	Pārņem vienotības izjūta ar citiem
		36	10%	Iegūtas zināšanas, prasmes, kā veiksmīgāk sakārtot domas, pašregulēt darbības rīcību
		31	9%	Novēro savu saskarsmi ar citiem
		28	8%	Piedzīvo miera izjūtu sevī
		25	7%	Notiek dzīves enerģijas atjaunošanās
		17	5%	Stiprina savas darbības pašregulācijas prasmes
		14	4%	Iepazīstot sevi, stiprinās pārliecība par vērtībām, dzīves jēgu



Apkopojot pedagogu atbildes par jautājumu (1. tab.) – “Kā pašizziņa sekmē skolotāja personības izaugsmi?”, redzams, ka pedagogi visvairāk ir norādījuši uz tādām kvalitātēm kā “empātija” (28%) un “attieksme”(21 %), kas norāda, ka gandrīz pusei (49%) no pētījuma dalībniekiem ir izpratne un pārlicība, ka skolotājs ar attieksmi pats pret sevi ietekmē arī citu attieksmi pret sevi, motivē skolēnus pozitīvai rīcībai pret sevi un citiem. Empātijas un attieksmes nozīmību ceļā uz personības izaugsmi, ko var pilnveidot pašizziņas procesā (Rutka, 2008a; Dispenza, 2016; Plotkins, 2020), ir novērtējuši ne tikai aptaujātie pedagogi, bet arī pasaulē redzami zinātnieki (Abram, 1996; Jungs, 2001; Kellijs, 2012; Dispenza, 2015). Vēl kā būtisku faktoru personības izaugsmē skolotāji atzīst tādu kvalitāti kā “uzdrīkstēšanās” (15%). Uzdrīkstēšanās ļauj piedzīvot jaunas izvēles un gūt jaunus pieredzējumus pedagoģiskajā darbībā, kas paaugstina arī skolotāja pašapziņu (Scribner, Sawyer, Watson, & Myers, 2007; Rutka, 2008b). Kā svarīgas personības iezīmes, kas tiek stiprinātas pašizziņas procesā, pētījumā parādījās arī pedagogu izpratne par savām emocijām, spēja un prasme novērot tās un vadīt. Šo domu apstiprina arī cilvēka emocionālās inteliģences pētnieks Daniels Goulmens (Goulmens, 2001). Uz jautājumu – “Kā sevis iepazīšana ar metodi “Iepazīsti sevi!” veicina skolotāja emocionālās atsaucības pilnveidošanos?”, visvairāk (24%) ir to dalībnieku, kuri norāda, ka “sevis iepazīšana no dažādiem aspektiem, maina domas par sevi”. Arī medicīnas zinātņu doktors Džo Dispenza pauž domu, ka, paturot redzeslokā jautājumus - ”Kā jūs vēlaties domāt par sevi un dzīvi, kā uztvert notiekošo? Kā tas liks jums justies?”- cilvēks var izmainīt attieksmi pret sevi, pilnveidot emocionālo atsaucību (Dispenza, 2015). Savukārt (12%) aptaujāto piedzīvoja, ka tiek, ”gūts pieredzējums, ka pozitīvās emocijās balstīta saruna stiprina” un “rodas idejas, kā var uzlabot sadarbību ar skolēniem, regulāri novērojot savas domas, jūtas, rīcību” (11%). Šādu atbilžu pārsvars norāda uz to, ka pedagogi saskata mījsakarības starp pašizziņu un darbībām pedagoģiskajā procesā. Jo vairāk cilvēks ir veselumā ar sevi, jo prasmīgāk var pieņemt jaunus rīcības un darbības modeļus saskarsmē ar citiem. To parāda gan sniegtās pedagogu atbildes kopumā, gan novērojumi, kā pozitīvās emocijās balstītas sarunas ļauj skolotājam saskatīt jaunus risinājumus pedagoģiskajai darbībai, sasaistot teoriju ar iegūto pieredzi mācību procesā. Arī literatūras studijas un to izvērtējums ļauj apgalvot, ka pieredzē balstītas atklāsmes un jaunas zināšanas par sevi, ļauj cilvēkam būt tādām, kāds grib būt (Jungs, 1994; Cozolino, 2002; Rutka, 2012; Vilbers, 2013; Dispenza, 2015, 2016; Jeon, Hur, & Buettner, 2016; Plotkins, 2020).

Aptaujas dalībniekiem bija iespēja atbildēt arī uz trešo aptaujas jautājumu “Vai autores piedāvātā metode un metodiskais līdzeklis “Iepazīsti sevi!” palīdz sakārtot un strukturēt domas, izprast sevi un vadīt emocijas?”. Dalībnieki izteica vērtējumu 5 ballu skalā (pēc Likerta skalas). Tika iegūti šādi rezultāti: 305 pedagogi jeb 86% no aptaujātajiem deva novērtējumu skalā ar vērtējumu

5 balles; 46 pedagogi jeb 13% no aptaujātajiem deva novērtējumu skalā ar vērtējumu 4 balles un tikai 5 pedagogi jeb 1% no aptaujātajiem deva vērtējumu skalā ar atzīmi 3 balles. Vērtējums ar atzīmi 2 balles un 1 balle vispār netika konstatēts. Iegūtie rezultāti apliecina, ka piedāvātā pašizziņas metode un metodiskais līdzeklis “Iepazīsti sevi!” palīdz cilvēkiem sakārtot un strukturēt domas. Novērojot savas domas, emocijas, runājot par dažādiem sevis izzinošiem jautājumiem, reflektējot ar citiem par procesā piedzīvoto un sniedzot atgriezenisko saiti sev, cilvēks piedzīvo izpratni par sevi, savu patību, gūst jaunus domāšanas un darbības rīcības modeļus. To apstiprina arī pētnieku atziņas (Jungs, 1994; Vilbers, 2013; Dispenza, 2016; Plotkins, 2020).

Pētījumā apstiprinājās fakts, uz kuru ir norādījis Džo Dispenza, ka paaugstinot apziņas līmeni, cilvēks vairāk pamana, labāk pamanot, spēj veiksmīgāk novērot sevi un citus. Tādējādi vērsot uzmanību gan iekšējai, gan ārējai realitātei (Dispenza, 2015, 2016). Caur sevis apzināšanu skolotāji var apzināti kontrolēt savas domas, lai apziņai nepaiet garām neviena doma, rīcības, emocijas. Tā ir iespēja izvairīties no situācijām, ko pats nevēlas piedzīvot pedagoģiskajā procesā. Attīstot prasmi iepazīt savas patības aspektus, skolotāji kļūst apzinātāki, atbrīvo enerģiju jaunas dzīves un personības radīšanai, gūstot citus pieredzējumus saskarsmē (Rutka, 2008a, 2012; Dispenza, 2015, 2016; Plotkins, 2020). Skolotāji, daloties iegūtajā pieredzē darbā ar metodi “Iepazīsti sevi!” atzīst, ka caur piedāvātajām procesuālajām darbībām, saņemot no mācību procesa vadītāja emocionālu atbalstu iekšējo barjeru pārvarēšanā, mācību procesā piedzīvojot labvēlīgu attieksmi, labāk izprot savu rīcību saskarsmē ar citiem, rodas iedvesma pašam strādāt ar savas personības izaugsmi. Tiek piedzīvota pašanalīze, kāds es esmu pret sevi un citiem. Sniedzot atgriezenisko saiti par pieredzēto, pedagogi nonāk pie atziņas, ka ar attieksmi pret sevi rada izmaiņas arī skolēnu darbībā. Šo atziņu apstiprina arī pētījumi (Deal, Altman, & Rogelberg, 2010; Serdiouk, Wilson, Gest, & Berry, 2019). Izmantojot iegūtās zināšanas par sevi, atpazīstot spēka resursus, spēj prognozēt savu rīcību, sakārtot domas, tādējādi var izvēlēties tos rīcības un darbības modeļus, kas paša iekšējai būtībai ir daudz patīkamāki. Sevis iepazīšana caur domām, jūtām un darbības novērošanu, paaugstina arī skolotāju pašapziņu (Rutka, 2008b; Vilbers, 2013). Caur sevi tiek gūta vērtīga pieredze, kā un kāpēc pašizziņu ir būtiski ietvert mācību procesā. Kā atzīst psiholoģijas zinātņu doktore Lūcija Rutka, pedagogs mācās visu mūžu un ar laiku atzīst, ka līdztekus augstam intelektam vēl vajadzīgs kaut kas īpašs – spēja izjust, pieņemt, priecāties, būt brīvam, kas zināšanām piešķir jēgu, bet darbam – aizrautību un vieglumu (Rutka, 2012). Veiktajā pētījumā šo atziņu apstiprināja arī skolotāji, kuriem darba pieredze pedagoģijā ir vairāk kā 25 gadi.

Izteiktās autoru (Damasio, 2000; Cozolino, 2002; Vilbers, 2013; Korb, 2015; Dispenza, 2015, 2016; Plotkins, 2020) atziņas un skolotāju darbības novērošana pašizziņas procesa laikā, reflektēšana par iegūto pieredzi apstiprina domu, ka, diviem cilvēkiem regulāri esot patiesā emocionālā saistībā, viņu attiecīgajās smadzeņu daļās notiek izmaiņas. Padziļinoties sinhronizētajām attiecībām, katram no viņiem veidojas jauni neironu tīkli, it sevišķi jūtu un iztēles apvidos, kā arī dziļajā struktūrā. Mūsu smadzenes, pietuvojoties citu prātiem, burtiski “aug”. Tas ir vēl viens apliecinājums, kā skolotāja attieksme ietekmē arī skolēnu darbības izvēles dažādās situācijās, un cik svarīga ir empātiska uzticēšanās, skolotāja emocionālā atsaucība attiecību izveidošanā un uzturēšanā.

### **Secinājumi** **Conclusions**

Pētījuma rezultāti apliecina, ka teorētiķu (Jungs, 1994; Goulmens, 2001; Dispenza, 2015, 2016; Vilbers, 2010, 2013; Rutka, 2012; Spadaro, 2018; Plotkins, 2020) izteiktās domas par pašizziņas nozīmību personības izaugsmē praksē darbojas. Autores veiktais pētījums 29 pedagogu grupās un ilggadīga, regulāra pieredze mūžizglītībā ļauj secināt, ka pašizziņa ir nozīmīgs faktors skolotāju personības izaugsmē. Tā arī ir iespēja, kā mūžizglītībā var veicināt pedagogu emocionālās atsaucības pilnveidošanos.

Atbildot uz pētījuma pirmo jautājumu - “Kā pašizziņa sekmē personības izaugsmi?”, pēc iegūtajiem pētījuma datiem secināts, ka visvairāk pedagogi norāda, ka tiek palielināta empātija pret citiem, piedzīvotas atklāsmes, kā attieksme ietekmē domāšanu un rīcību, iegūtās zināšanas par sevi ļauj uzdrīkstēties, darbībā tiek apgūtas zināšanas un prasmes, kā izprast, novērot un vadīt savas emocijas. Pasaulē pazīstami pētnieki (Jungs, 1994; 2001; Vilbers, 2010, 2013; Dispenza, 2015, 2016; Plotkins, 2020) atzīst, ka tie ir resursi, ar kuriem var izmainīt savas domāšanas, rīcības un darbības modeļus.

Atbildot uz pētījuma otro jautājumu – “Kā sevis iepazīšana ar metodi “Iepazīsti sevi!” veicina skolotāja emocionālās atsaucības pilnveidošanos?” iegūtie dati ļauj secināt, ka, iepazīstot sevi no dažādiem aspektiem, cilvēkam mainās domas par sevi, tiek piedzīvots, ka pozitīvās emocijās balstītas sarunas iekšēji stiprina, skolotājiem rodas idejas, kā uzlabot saskarsmi ar skolēniem, pārņemt vienotības izjūtu ar citiem.

Autores izstrādātā metode un metodiskais līdzeklis “Iepazīsti sevi!”, kā atzīst aptaujātie dalībnieki, skolotājiem palīdz sakārtot un strukturēt domas, izprast sevi un vadīt emocijas. Par to, ka metode darbojas, apliecina arī pedagogu atzinīgais novērtējums.

Iegūtās atbildes un pedagogu darbības novērošana, literatūras izvērtējums apstiprina domu, ja ego uztver realitāti caur patību – domām, jūtām un darbību, tad instinktīvi tiek atpazītas un godātas attiecības ar citiem cilvēkiem, lietām, dabu, ar izpratni tiek pieņemti notikumi. Un tas ir īpaši nozīmīgi skolotāja personības izaugsmē.

Strādājot ar skolotāju grupām tika novērots, ka pedagogu profesionālās kompetences pilnveides kursos skolotājs, piedzīvojot sekundārās darbības pašpieredzi, kas notiek caur pašizziņu situatīvā darbībā, piedzīvo atbalstu un iegūst pieredzi, zināšanas emocionālās atsaucības pilnveidošanai pedagoģiskajā darbībā.

Pēc veiktā pētījuma un autores plašās pieredzes, vadot pedagogu profesionālās kompetences pilnveides kursus, var pamatoti teikt, ka mūžizglītībā būtiski ir iekļaut pašizziņas jautājumus, kas ietver jaunākos atklājumus un atziņas neirozinātnē un psiholoģijā.

### **Summary**

This article provides an insight into the importance of self-knowledge for improving teachers' emotional responsiveness in lifelong learning. The aim of the study was to show the importance of self-knowledge for improving teachers' emotional responsiveness in lifelong learning, using the method "Get to know yourself!" developed by the author. The chosen research methods were literature studies, survey, and observation.

By evaluating the literature sources (Jung, 1994; Goleman, 2001; Dispenza, 2015, 2016; Wilber, 2010, 2013; Rutka, 2012; Spadaro, 2018; Plotkin, 2020) and by regularly working with groups of teachers, connections on how self-knowledge affects personal growth were sought and found. Participants of the study acknowledge that the method "Get to know yourself!" can successfully be used as a self-knowledge resource in lifelong educations. Teachers recognize that this method also helps to organize and structure thoughts, understand oneself and manage emotions. The method has been approbated in 29 educational institutions, including 9 secondary schools and 20 primary schools. A total of 356 educators were involved in the study.

According to the obtained research data, it is concluded that through the process of self-knowledge, teachers increase empathy towards others, revelations are made about how attitude affects thinking and actions, and the knowledge gained about oneself allows the teacher to be more daring. Through the procedural activity, knowledge and skills on how to understand, observe and manage one's emotions are acquired. World-renowned researchers (Jung, 1994, 2001; Wilber, 2010, 2013; Dispenza, 2015, 2016; Plotkin, 2020) also acknowledge that these are resources that can change one's thinking, behavior, and action patterns. When working with groups of teachers, it was observed that by taking part in the courses for improving teachers' professional competence, the educators experience support and gain experience and knowledge which benefits the improvement of emotional responsiveness in pedagogical activities. This is achieved by gaining the self-experience of secondary activity which occurs through self-knowledge in a situational activity.

The conclusions of the study support the idea that including the latest research and findings from neuroscience and psychology has an important role in lifelong learning.

## References

- Abram, D. (1996). *The spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World*. New York, Pantheon.
- Bertelsen, I., Bogzaran, F., Buyens, H., Curti, C., Gentili, A., Lattuada, P. L., Mc, Mahon, S. N., Taylor, S. (2020). *Integral Transpersonal Journal of arts, sciences and technologies. Integral Transpersonal Institute No. 12*.
- Cattaneo, M. G., Lucci and Vicentini, L. M. (2009). Oxytocin Stimulates in Vitro Angiogenesis via a Pyk – 2/Scr – Dependant Mechanism. *Experimental Cell Research vol. 315*, no 183, 3210–3219.
- Cozolino, L. (2002). *The neuroscience of psychotherapy: Building and rebuilding the human brain*. New York, Norton.
- Damasio, A. R. (2000). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York, Harcourt.
- Deal, J. J., Altman, D. G., Rogelberg, S. G. (2010). Millennials at work: What we know and what we need to do (if anything). *Journal of Business and Psychology*, 25 (2), 191-199.
- Dispenza, D. (2015). *Atbrīvojies no ieraduma spēka*. Rīga: Apgāds Lietusdārzs.
- Dispenza, D. (2016). *Tu esi Placebo*. Rīga: Apgāds Lietusdārzs.
- Freids, Z. (1996). *Kādas ilūzijas nākotne*. Rīga: Inteleks.
- Goulmens, D. (2001). *Tava emocionālā inteliģence*. Rīga: Jumava.
- Jeon, L., Hur, E., Buettner, C. K. (2016). Child-care chaos and teachers' responsiveness: The indirect associations through teachers' emotion regulation and coping. *Journal of School Psychology*, vol.59, 83-96.
- Jungs, K., G. (2001). *Dzīve. Māksla. Politika*. Rīga: Zvaigzne ABC
- Jungs, K., G. (1994). *Dvēseles pasaule*. Rīga: Spektrs.
- Kellijs, R. (2012). *Hologrāfiskais cilvēks. Dzīve harmonijā ar vienoto apziņas lauku*. Rīga: Apgāds Lietusdārzs.
- Korb, A. (2015). *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression, One Small Change at a Time*. Oakland, CA New Harbinger Publications.
- OECD. (2019). *OECD Skills Strategy Latvia: Assessment and Recommendations, OECD Skills Studies, OECD Publishing, Paris*. DOI: <https://doi.org/10.1787/74fe3bf8-en>.
- Pipere, A. (2011). Datu ieguves metodes pētījumā un to raksturojums. No K. Mārtinsone (sast.), *Ievads pētniecībā: stratēģijas, dizaini, metodes*. Rīga: RaKa.
- Pīlēns, U. (2019). *Mans uzņēmēja kods*. Jelgava: Zvaigzne ABC.
- Plotkins, B. (2020). *Mežonīgais prāts*. Jelgava: Zvaigzne ABC.
- Purēns, V. (2017). *Kā attīstīt kompetenci*. Rīga: Raka.
- Rutka, L. (2008a). Kreativitāte pedagoģiskajā darbībā. Teorija prakse mūsdienu sabiedrības izglītībā. *RPIVA 4, Starptautiskās zinātniskās konferences raksti*. Rīga, SIA S&G. 296-330.
- Rutka, L. (2008b). Pedagoģiskā procesa psiholoģiskie faktori. Teacher of the 21st Century: Quality Education for Quality Teaching. *Starptautiskās zinātniskās ATEE konferences rakstu krājums, Rīga, SIA Izglītības soļi*, 104.-116.
- Rutka, L. (2012). *Pedagoga psiholoģiskā kompetence*. Rīga: RaKa.
- Scribner, J. P., Sawyer, R. K., Watson, S. T. & Myers, V. L. (2007). Teacher tekams and distributed leadership: A study of group discourse and collaboration. *Educational Administration Quarterly*, 43 (19), 67-100.

- Serdiouk, M., Wilson, T. M., Gest, S. D., Berry, D. (2019). The role of teacher emotional support in children`s cross-ethnic friendship preferences. *Journal of Applied Developmental Psychology*, Vol 60, 35-46.
- Spadaro, P. (2018). *Cienot sevi. Māksla dot un saņemt*. Jelgava: Zvaigzne ABC.
- Vilbers, K. (2010). *Visaptverošā teorija*. Rīga: Jumava.
- Vilbers, K. (2013). *Aci pret aci*. Rīga: Jumava.