

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
SOCIĀLO ZINĀTŅU FAKULTĀTE
KOMUNIKĀCIJAS STUDIJU NODAĻA

**COVID KRĪZE UN PUSAUDŽI: INFORMĀCIJAS IEGUVE,
KOMUNIKĀCIJA UN PSIHOLOĢISKAIS NOSKAŅOJUMS
IEROBEŽOTAS SOCIALIZĒŠANĀS APSTĀKĻOS**

BAKALAURA DARBS

Autore: **Anna Danenberga**

Studenta apliecības Nr.: ad18084

Darba vadītāja: Mg.sc.soc. Ilze Šulmane

RĪGA 2021

ANOTĀCIJA

Bakalaura darba "Covid krīze un pusaudži: informācijas ieguve, komunikācija un psiholoģiskais noskaņojums ierobežotas socializēšanās apstākļos" mērķis ir noskaidrot, kā Covid krīze un ierobežotas socializēšanās apstākļi ir ietekmējusi pusaudžu informācijas ieguves veidus, komunikācijas formātus un psiholoģisko noskaņojumu.

Bakalaura darba teorētisko ietvaru veido informācija par interpersonālo komunikāciju, lietojuma un apmierinājuma teoriju, medijpratību, nenoteiktības mazināšanas teoriju un pusaudžu vecumposma raksturojumu.

Empīriskajā daļā izmantota aptauja un veiktas astoņas intervijas ar pusaudžiem, lai iegūtu atbildes uz pētnieciskajiem jautājumiem.

Rezultātā noskaidrots, ka Covid krīzes un ierobežotu socializēšanās apstākļu ietekmē pusaudžiem būtiski pieaudzis viedierīču un platformu lietojums, paaugstinājies medijpratības līmenis, vērojamas dažādas izmaiņas attiecībās ar draugiem un ģimeni, kā arī cita informācija, kas saistīta ar pusaudžu psiholoģisko noskaņojumu.

Atslēgas vārdi: Covid krīze, pusaudži, informācijas ieguve, komunikācija, psiholoģiskais noskaņojums.

ANNOTATION

The aim of the Bachelor thesis “Covid crisis and adolescents: information retrieval, communication and psychological mood in limited socialization conditions” is to define how Covid crisis has affected different life areas of adolescents, like information retrieval, communication and psychological mood.

The theoretical part of the Bachelor thesis consists of information about interpersonal communication, theory of Uses and Gratification, media literacy, Uncertainty reduction theory and the description of age characteristics of adolescents.

The research methods used to achieve the aim were a questionnaire and eight semi-structured interviews with adolescents.

Study results show that, because of Covid crisis and limited socialization conditions, the use of smart devices and platforms, as well as media literacy, has increased significantly, adolescents have experienced a variety of changes in relationships with friends and family, as well as other information related to the psychological mood of adolescents.

Key words: Covid crisis, adolescents, information retrieval, communication, psychological mood.

SATURS

Ievads.....	6
1. Covid-19 pandēmijas ierobežojumi Latvijā	9
2. Interpersonālā komunikācija.....	11
2.1. Interpersonālās komunikācijas pamatprincipi	11
2.2. Tiešas un pastarpinātas komunikācijas salīdzinājums.....	13
2.3. Nenoteiktības mazināšanas teorija	14
3. Pusaudžu vecumposma raksturojums	16
3.1. Pusaudžu vecumposmam raksturīgās iezīmes.....	16
3.2. Pusaudžu garīgā veselība Covid krīzes laikā.....	18
4. Lietojuma un apmierinājuma teorija, medijpratība	20
5. Metodoloģija.....	23
5.1. Daļēji strukturēta intervija	23
5.2. Aptauja	23
5.3. Pētījuma dizains.....	24
6. Pētījuma rezultāti	26
6.1. Aptaujas rezultāti	26
6.2. Interviju rezultāti	40
6.2.1. Jaunais dzīvesveids	40
6.2.2. Viedierīču un platformu lietojums	41
6.2.3. Informācijas iegūšana	44
6.2.4. Medijpratība	46
6.2.5. Pastarpinātā komunikācija	46
6.2.6. Komunikācija un attiecības ar ģimeni.....	48
6.2.7. Komunikācija un attiecības ar draugiem.....	50
6.2.8. Psiholoģiskais noskaņojums	51
6.2.9. Attālinātās mācības	53
6.2.10. Atgriešanās mācību iestādēs klātienē.....	54
6.2.11. Motivācija	55
6.2.12. Ieguvumi no Covid krīzes	56
6.2.13. Skatījums par nākotni un Covid krīzes vērtējums	57
Secinājumi	59
Izmantotā literatūra.....	63
Pielikumi.....	67

1. pielikums Anketa “Covid krīze, komunikācija un jaunieši”	68
2. pielikums Intervijas vadlīnijas.....	75
3. pielikums Interviju respondentu raksturojums	78
4. pielikums Atbildes uz anketas atvērtajiem jautājumiem.....	79
5. pielikums Intervija ar Emīlu.....	90
6. pielikums Intervija ar Elzu	96
7. pielikums Intervija ar Artūru	101
8. pielikums Intervija ar Leldi	107
9. pielikums Intervija ar Jāni	115
10. pielikums Intervija ar Martu.....	122
11. pielikums Intervija ar Tomu	127
12. pielikums Intervija ar Lindu	135
13. pielikums Analīzē izmantotie interviju citāti.....	142

IEVADS

Covid krīzes ietekme ir manāma visās cilvēka dzīves sfērās un pandēmijai ir arī būtiska ietekme uz cilvēku garīgo veselību. 2020. gada nogalē Latvijā veikta pētījuma dati liecina, ka no Covid krīzes garīgās veselības kontekstā vissmagāk cieš tieši pusaudži, un šai negatīvajai ietekmei varētu būt arī ilgstošas sekas.¹ Pusaudžu vecumposms ir laiks, kad cilvēkā noris straujas pārmaiņas, tādēļ jebkādam izmaiņām ir nozīmīga ietekme uz pusaudžu psiholoģisko noskaņojumu. Ar Covid-19 saistīto ierobežojumu dēļ pusaudži jau vairāk kā gadu piedzīvo ierobežotas socializēšanās apstākļus – gan attālināto mācību dēļ, gan citu ierobežojumu dēļ.² Šādi apstākļi veicina ne tikai pārmaiņas pusaudžu psiholoģiskajā noskaņojumā ilgtermiņā, bet arī piespiež viņus meklēt informāciju un komunicēt, izmantojot jaunus kanālus un šīm problēmām meklējot risinājumus. Tā kā pusaudži Latvijā no pandēmijas psiholoģiski cieš visvairāk,³ ir svarīgi noskaidrot, kā tieši ar Covid-19 saistītie ierobežojumi ir ietekmējuši viņu dzīvi, kādā veidā viņi pielāgojas situācijai, kā mainījusies viņu komunikācija un kāda ir mediju un sociālo tīklu loma.

Tēma: Covid krīze un pusaudži: informācijas ieguve, komunikācija un psiholoģiskais noskaņojums ierobežotas socializēšanās apstākļos.

Darba aktualitāte: Pandēmija un ar to saistītie ierobežojumi joprojām ir neatņemama sabiedrības ikdienas sastāvdaļa, kas liek pielāgoties situācijai un apgūt dažādus jaunus komunikācijas kanālus. Tā kā komunikācija un socializēšanās cilvēkam ir īpaši svarīga tieši pusaudžu vecumposmā, kas ir īpaši jūtīgs vecums, turklāt ierobežojumu ietekme uz Latvijas izglītības sistēmu ir pilnībā mainījusi pusaudžu ikdienu, ir svarīgi noskaidrot, kā viņi ir spējuši pielāgoties jaunajam dzīves ritmam, kādā veidā komunicē savā starpā, kā iegūst informāciju un kāds ir viņu psiholoģiskais noskaņojums.

Līdzšinējās pētnieciskās problēmas izstrādes: Pandēmijas ietekme uz pusaudžu garīgo veselību ir aktuāls un plaši pētīts temats jau kopš pirmā Covid viļņa, un pētījumi par šo tematu ir veikti arī Latvijā (sk. nod. 3.2. Pusaudžu garīgā veselība Covid krīzes laikā). Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs 2020. gada nogalē veica pētījumu par Covid-19 pandēmijas ierobežojumu ietekmi uz pusaudžiem un jauniešiem Latvijā (vecumā no 12 līdz 24 gadiem), un tā rezultāti liecina, ka jauniešu garīgā veselība ir kritiskā stāvoklī.⁴

¹ Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs. (2020). *Pētījums. Covid-19 pandēmijas ierobežojumu ietekme uz Latvijas pusaudžiem un jauniešiem*. Izgūts no: <https://www.pusaudzis.lv/petijums>

² LV portāls. (2020). *Saistībā ar Covid-19 izplatību Latvijā izsludina ārkārtējo situāciju*. Izgūts no: <https://lvportals.lv/norises/314082-saistiba-ar-covid-19-izplatibu-latvija-izsludina-arkartejo-situaciju-2020>

³ Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs. (2020). *Pētījums. Covid-19 pandēmijas ierobežojumu ietekme uz Latvijas pusaudžiem un jauniešiem*. Izgūts no: <https://www.pusaudzis.lv/petijums>

⁴ Turpat

Pētnieciskā problēma: Covid krīzes un ar to saistīto ierobežojumu dēļ pusaudži saskaras ar dažādām grūtībām, un viņiem nākas pielāgot savus komunikācijas un informācijas meklēšanas veidus esošajai situācijai.

Pētnieciskie jautājumi:

1. Kā ierobežotas socializēšanās apstākļi ietekmējuši komunikāciju (viedierīču un platformu lietojumu paradumus)?
2. Vai un kā pusaudži cenšas uzlabot savu psiholoģisko noskaņojumu?
3. Kādi ir pusaudžu ieguvumi no Covid krīzes?

Darba mērķis: Noskaidrot, kā Covid krīze un ierobežotas socializēšanās apstākļi ir ietekmējusi pusaudžu informācijas ieguves veidus, komunikācijas formātus un psiholoģisko noskaņojumu.

Darba uzdevumi:

1. Veikt interpersonālās un pastarpinātās komunikācijas salīdzinājumu teorētiskajā literatūrā, iegūt informāciju par nenoteiktības mazināšanas teoriju un lietojuma un apmierinājuma teoriju, pusaudžu vecumposmam raksturīgajām iezīmēm, kā arī izpētīt ar Covid-19 saistītos ierobežojumus Latvijā, kas šobrīd aktuāli pusaudžiem.
2. Izstrādāt anketas un daļēji strukturētas intervijas jautājumus pusaudžiem.
3. Veikt aptauju, iegūtos rezultātus izmantot intervijas ar pusaudžiem jautājumu papildināšanai.
4. Veikt intervijas ar pusaudžiem.
5. Analizēt iegūtos datus un izdarīt secinājumus.

Pētījuma teorētiskā bāze un tās pamatojums: darba pamatā tiks izmantota lietojuma un apmierinājuma teorija, kā arī viena no interpersonālās komunikācijas teorijām – nenoteiktības mazināšanas teorija, kas abas ir saistītas ar informācijas iegūšanu un mediju lietošanu. Tāpat tiks apskatītas interpersonālās un pastarpinātās (specifiski – datormediētās) komunikācijas iezīmes, pusaudžu psiholoģijas lauks (pusaudžu vecumposmam raksturīgās iezīmes) un medijpratības jēdziens.

Pētījuma lauks un tā pamatojums: Pusaudžu vecumposms dažādos avotos tiek definēts atšķirīgi, un arī šajā pētījumā tiks noteikta konkrēta vecumgrupa. Ņemot vērā, ka vienas no krasākajām pārmaiņām pusaudžu dzīvē ir ar Covid saistītie ierobežojumi un to ietekme uz mācību procesu (attālinātas mācības, jauns studiju formāts, palielināta slodze utt.), autore kā pētījuma lauku izvēlējusies pusaudžus vecumā no 12 līdz 19 gadiem, kas aptver pamatskolas un vidusskolas vecumu (no piektās līdz divpadsmitajai klasei). Lai arī šis pētījuma lauks ir plašs un cilvēka attīstības amplitūda ir liela, tas ļaus noskaidrot, kā savu psiholoģisko stāvokli raksturo dažāda vecuma jauni cilvēki un kā viņi spēj rast problēmu risinājumus, kur meklē

palīdzību un cik atvērti ir palīdzības pieņemšanai. Anketai tiks noteikta šaurāka auditorija – pusaudži vecumā no 15 līdz 19 gadiem. Tas atvieglos jautājumu izstrādāšanu, jo tie nebūs jāvienkāršo, lai būtu saprotamāki jaunākiem respondentiem. Savukārt, daļēji strukturētas intervijas aptvers pilno pētījuma lauku un tiks veiktas ar pusaudžiem vecumā no 12 līdz 19 gadiem. Tas ļaus iegūt plašākus rezultātus, novērot tendences un raksturīgās iezīmes.

Pētījuma metodes: daļēji strukturētas intervijas ar astoņiem pusaudžiem, anketēšana.

Sagaidāmie rezultāti: tiks noskaidrots, kā ierobežotas socializēšanās apstākļi ietekmē pusaudžu psiholoģisko noskaņojumu un vai negatīvas ietekmes dēļ tomēr tiek mērķtiecīgi rasti kanāli, caur kuriem komunicēt un iegūt sev interesējošo informāciju un atbalstu.

Darba struktūra. Teorētiskās daļas sākumā apskatīti pusaudžiem aktuālākie Covid-19 ierobežojumi, tad raksturota interpersonālā komunikācija, veikts tiešas un pastarpinātas komunikācijas salīdzinājums un apskatīta nenoteiktības mazināšanas teorija, raksturota pusaudžu vecumgrupa un Covid krīzes ietekme uz pusaudžu garīgo veselību, kā arī raksturoti mediju lietošanas paradumi Latvijā, medijpratības jēdziens un līmenis Latvijā, kā arī apskatīta mediju lietojuma un apmierinājuma teorija. **Metodoloģijas** daļā aprakstītas abas izvēlētās pētījuma metodes un izvērsti empīriskā pētījuma dizains. **Empīriskajā** daļā aprakstīti pētījuma rezultāti, analizēti dati un izdarīti secinājumi par Covid krīzes ietekmi uz pusaudžiem – komunikāciju, informācijas iegūšanu un psiholoģisko noskaņojumu ierobežotas socializēšanās apstākļos.

1. COVID-19 PANDĒMIJAS IEROBEŽOJUMI LATVIJĀ

Pagājušajā gadā pasauli satricināja saslimstība ar Covid-19, par ko šobrīd zina ikviens. 2020. gada 11. martā Pasaules Veselības organizācija Covid-19 pasludināja par pandēmiju, un, lai mazinātu vīrusa izplatību, 2020. gada pavasarī Latvijā (un daudzviet pasaulē) tika pieņemti ierobežojumi un realizēti sociālās izolēšanās pasākumi, kas ietekmēja visas cilvēka dzīves sfēras un izmainīja ikdienu.⁵ Šajā nodaļā ir apskatīti dažādi ar Covid-19 saistīti ierobežojumi, kas bija spēkā darba teorētiskās daļas izstrādes laikā (2021. gada aprīlī) un arī empīriskās daļas datu ievākšanas laikā (2021. gada maija vidū), tādēļ ar ierobežojumiem saistītā informācija, kas mainījies kopš datu ievākšanas, šajā nodaļā netiks norādīta.

2021. gada 6. aprīlī beidzās valstī izsludinātā ārkārtas situācija, tomēr, tā kā nebija vērojama saslimstības lejupslīde, no 7. aprīļa joprojām bija jāievēro dažādi ierobežojumi. Izteikti pusaudžus ietekmē noteikumi, kas ietver klātienē tikšanās, distanci, mācību procesus, kā arī mājāsdi. Arī ārpuskolas nodarbības, interešu grupas utt. klātienē netika organizētas. Uz pusaudžiem tieši attiecas arī izmaiņas prasībās tirgošanas vietām, jo, iegādājoties sev nepieciešamās preces, viņiem ir iespēja apmierināt savas vajadzības, kas ierobežojumu dēļ nebija iespējams. Aprīlī joprojām bija aizliegti gan privāti, gan publiski pasākumi, bet atļauts:

1. Klātienē saņemt manikīra, pedikīra un friziera pakalpojumus.
2. Ārpus telpām tikties divām mājsaimniecībām (līdz desmit cilvēkiem).
3. Apmeklēt muzeju brīvdabas teritorijas un dabas takas.
4. Apmeklēt bibliotēkas un izņemt grāmatas uz mājām.
5. Apmeklēt reliģiskās darbības vietas.
6. Klātienē organizēt piketus un gājienus (līdz desmit cilvēkiem).
7. Iepirkties (tikai pa vienam, izņemot bērnus līdz 12 gadu vecumam vai citus izņēmuma gadījumus).⁶

Pusaudžiem būtiski ir pašizpausties un nodarboties ar **fiziskām aktivitātēm**. Aprīlī sporta treniņi drīkstēja notikt tikai ārpus telpām grupās līdz desmit cilvēkiem, un pastāvēja stingri ierobežojumi par sporta sacensību norisi.⁷

Pandēmija radikāli mainījusi **izglītības sistēmu** un līdz ar to arī bērnu, pusaudžu un jauniešu ikdienu. Šīs krasās izmaiņas liek izglītības jomas ekspertiem nopietni spriest par

⁵ Alzueta, E., Perrin, P., Baker, F. C., Caffarra, S., Ramos-Usaga, D., Yuksel, D. & Arango-Lasprilla, J. C. (2020). *How the COVID-19 pandemic has changed our lives: A study of psychological correlates across 59 countries*. Retrieved April 12 from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jclp.23082>

⁶ Latvijas Republikas Ārlietu ministrija. (2021). *Par drošības pasākumiem pēc ārkārtējās situācijas beigām*. Izgūts 13. aprīlī no: <https://www.mfa.gov.lv/konsulara-informacija/jaunumi/66928-par-arkartejas-situacijas-izsludinasanu-latvija>

⁷ Izglītības un zinātnes ministrija. (2021). *Sporta norišu organizēšana*. Izgūts 13. aprīlī no: <https://covid19.gov.lv/atbalsts-sabiedribai/izglitiba-un-sports/sporta-norisu-organizesana>

izglītības nākotnes perspektīvām pēc Covid-19 krīzes beigām. Professore Dr. Vaira Viķe-Freiberga, LR eksprezidente un UNESCO starptautiskās “Izglītības nākotnes” komisijas locekle, izglītības iestāžu nozīmi cilvēka attīstībā skaidro šādi: “Skolas un izglītības iestādes nav tikai vietas informācijas un kognitīvo prasmju iegūšanai, tās ir svarīgas socializācijas vietas, kur apgūst prasmes, kas nepieciešamas dzīvošanai civilizētā sabiedrībā.”⁸ Tas pamato, cik nozīmīgi ir apmeklēt mācību iestādes klātienē un kādēļ šobrīd aktuāli pētīt pandēmijas ietekmi tieši uz pusaudžiem pamatskolas un vidusskolas vecumā (no 12 līdz 19 gadiem).

Kopš 2021. gada februāra ir vērojamas izmaiņas mācību procesa organizēšanā un **klātienē izglītības process** tiek organizēts pēc reģionu pieejas principa – reģionos, kuros divu nedēļu saslimstības rādītājs uz 100 000 cilvēku nepārsniedz 200, skolēniem ir iespējams atsākt mācības klātienē (1.-6. klašu skolēniem, 12. klašu skolēniem, kā arī profesionālo skolu audzēkņiem, kam jākārtos valsts eksāmeni).⁹ Pārējiem skolēniem mācības procesu organizē rotācijas kārtībā.

Šis aspekts ir īpaši nozīmīgs pētījuma izstrādei, jo ir iespējams noskaidrot, kāda ir pusaudžu attieksme pret atgriešanos skolā, kādi ir atgriešanās “agrākā dzīvesveidā” izaicinājumi, ieguvumi un zaudējumi. Turklāt ne visi skolēni atgriezīsies mācībās klātienē, tādēļ ir iespējams arī salīdzināt, kādas ir attieksmes un motivācijas atšķirības tiem, kas jau ir, un tiem, kas vēl nav atgriezušies klātienē mācību procesā. Izvēloties interviju respondentus, tiks iepriekš apzināts, kā norisinās respondenta mācību process, lai pētījuma gaitā varētu iegūt daudzpusīgus rezultātus.

⁸ LV portāls. (2020). *Izglītības jomas eksperti spriež par izglītības nākotnes perspektīvām pēc Covid-19*. Izgūts 8. aprīlī no: <https://lvportals.lv/dienaskartiba/320963-izglitibas-jomas-eksperti-spricz-par-izglitibas-nakotnes-perspektivam-pec-covid-19-2020>

⁹ Lsm.lv. (2021). *IZM pēc ārkārtējās situācijas vēlas atgriezties pie 3 scenārijiem skolu darbā*. Izgūts 13. aprīlī no: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/izm-pec-arkartejas-situācijas-velas-atgriezties-pie-3-scenarijiem-skolu-darba.a397751/>

2. INTERPERSONĀLĀ KOMUNIKĀCIJA

Ierobežotas socializēšanās apstākļos cilvēki vairāk kā jebkad agrāk saskaras ar grūtībām realizēt tiešu komunikāciju (satikties klātienē) dažādo ierobežojumu dēļ. Lai pētījumā noskaidrotu, kā mainījušies komunikācijas formāti, ir nepieciešams izprast, kas īsti ir interpersonālā jeb starppersonu komunikācija.

Interpersonālā komunikācija kā pētniecības lauks attīstījies kopš Otrā Pasaules kara beigām (20. gs. 50. gadi). Šādu plašāku starppersonu komunikācijas izpēti iedvesmoja masu mediju efektu pētnieks Vilburs Šrams (*Wilbur Schramm*), savukārt kā atspēriena dēļītis šai pētniecības jomai ir Kurta Levina (*Kurt Lewin*) un Karla Hovlanda (*Carl Hovland*) darbi. Tieši Kurta Levina pētījumi par grupu komunikāciju un tās ietekmi uz individuālo uzvedību, un Karla Hovlanda eksperimentālie pētījumi par komunikāciju un pārliecināšanu atstāja nozīmīgu ietekmi uz pirmās paaudzes interpersonālās komunikācijas pētniekiem 50. gadu beigās.¹⁰

Pirmās paaudzes pētnieki interpersonālās komunikācijas nozarē visvairāk koncentrējās uz komunikācijas un sociālās ietekmes procesiem, kā arī komunikācijas iezīmēm. Cilvēka potenciāla kustība 60. gados ievirzīja interpersonālās komunikācijas pētījumus jaunā sfērā – savstarpējās attiecībās.¹¹ 70. gados interpersonālā komunikācija kļuva par galveno komunikācijas pētniecības jomu, savukārt, 80. gados kognitīvā revolūcija atkal mainīja interpersonālās komunikācijas pētījumu virzienu, un sākās individuālo kognitīvo procesu pētīšana.¹² Pēc tam pētnieki sasniedza diversifikācijas laikmetu, jo interpersonālās komunikācijas pētniecības lauks bija paplašinājies.¹³

2.1. Interpersonālās komunikācijas pamatprincipi

Komunikācijas zinātnes profesore Sāra Trenholma (*Sarah Trenholm*) norāda, ka komunikācija ir process, kam nav sākuma un beigas, turklāt tas visu laiku mainās.¹⁴ Komunikācijai ir daudz dažādu veidu un formātu, taču šī pētījuma ietvaros svarīgi apskatīt tieši interpersonālās komunikācijas iezīmes.

Interpersonālā jeb starppersonu komunikācija ir informācijas, ideju, nozīmju, emociju un sajūtu apmaiņas process starp diviem vai vairāk cilvēkiem, izmantojot verbālus un neverbālus līdzekļus. Šī komunikācija noris starp cilvēkiem, kuri ir savstarpēji atkarīgi, kas, savukārt, nozīmē, ka interpersonālās komunikācijas svarīgs elements ir tieši **attiecības**.¹⁵

¹⁰ Berger, C. (2014). *Interpersonal communication / edited by Charles R. Berger*. (Handbooks of communication science; volume 6). P. 4.

¹¹ Turpat, P. 5.

¹² Turpat, P. 6.

¹³ Turpat, P. 7.

¹⁴ Trenholm, S. & Jensen, A. (2008). *Interpersonal communication (6th ed.)*. New York; Oxford: Oxford University Press. P. 5.

¹⁵ DeVito, J. (2013). *The interpersonal communication book / Joseph A. DeVito. (13th ed.)*. Boston: Pearson. P. 5.

Savstarpējām attiecībām var būt privāts, akadēmisks, profesionāls vai pilsonisks konteksts, un caur interpersonālo komunikāciju tās var dibināties, attīstīties, palikt statiskas, kā arī pasliktināties un beigties.¹⁶

Komunikācijas eksperts Džons Stjuarts (*John Stewart*) uzsver, ka interpersonāla komunikācija notiek starp divām **personām**, nevis starp maskām, lomām vai stereotipiem.¹⁷ Tas pastiprina nostāju, ka interpersonālā komunikācija nevar būt tikai virspusēja, bet gan tā ir tendēta uz savstarpēju iepazīšanu, saprašanu un dažādu aspektu izzināšanu, un interpersonāla komunikācija vienmēr ir **daļēji vai pilnīgi tīša**.¹⁸

Protams, ja šo nostādni – interpersonāla komunikācija ir daļēji vai pilnīgi tīša – apskata gan no verbālās, gan neverbālās komunikācijas viedokļa, ir skaidrs, ka neverbālos kodus ir grūtāk kontrolēt, jo tos cilvēks bieži vien veic neapzināti, tādēļ ir jāatšķir arī informatīva un komunikatīva uzvedība. Ar neverbālajiem kodiem cilvēks visbiežāk uzvedas informatīvi (neapzināti izmanto kodus), ja vien tādā veidā necenšas apzināti nodot kādu ziņojumu (komunikatīva uzvedība).¹⁹

Tieši **neverbālā komunikācija** ir svarīgs interpersonālās komunikācijas aspekts. Neverbālo komunikāciju mēdz sistematizēt septiņos neverbālajos kodos: **kinētika** (ķermeņa valoda), **paralingvistika** (cilvēka runa, balsis), **izskats** (vizuālā āriene), **pieskārieni** (heptika jeb taktilā komunikācija), **proksēmika** (distance, attālums), **hronēmika** (laiks) un **artefakti** (dažādi objekti, elementi).²⁰ Pastarpinātajai komunikācijai ir raksturīgs daļas no šiem kodiem iztrūkums, savukārt, tiešajā komunikācijā izmanto visus kodus.

Neverbālā komunikācija ir ne tikai nozīmīgs verbālā ziņojuma papildinājums. Tā var darboties kā verbālās komunikācijas **aizstājēja** situācijās, kad sarunāties nav iespējams vai nav piemēroti, vai **pastiprināt** verbālo komunikāciju. Neverbālie kodi var sacīto arī **pārveidot**, akcentējot noteiktas detaļas, vai pat **noliegt** verbālo ziņojumu. Neverbālā komunikācija tiek izmantota arī **sarunas regulēšanai**, norādot uz runātāju secību, **attiecību regulēšanai**, norādot uz spēka un kontroles pārsvaru, kā arī **personīgās un sociālās identitātes atklāšanai**, norādot uz izcelsmi, piederību, vērtībām un statusu. Šī komunikācija **rada sociālo vidi**, jo nosaka

¹⁶ Heath, R., & Bryant, J. (2000). *Human communication theory and research: Concepts, contexts, and challenges* / Robert L. Heath, Jennings Bryant. (2nd ed.). Mahwah, N.J.; London: Lawrence Erlbaum Associates. P. 259.

¹⁷ Berger, C. (2014). *Interpersonal communication* / edited by Charles R. Berger. (Handbooks of communication science; volume 6). P. 7.

¹⁸ Turpat, P. 12.

¹⁹ Hartley, P. (1993). *Interpersonal communication*/Peter Hartley. London: New York: Routledge. P. 12.

²⁰ Hargie, O., Dickson, D. (2003). *Skilled interpersonal communication: Research, theory, and practice*. London: Routledge. P. 51-75.

interakcijas kontekstu (svarīga vai nesvarīga, formāla vai neformāla komunikācija), un, galvenokārt, **pauž emocijas un attieksmi**.²¹

Interpersonālās komunikācijas raksturošanai var izmantot arī **interakcionisko skatījumu** (*Interactional View*), un tā autors ir viens no ietekmīgākajiem 20. gadsimta psihoterapijas teorētiķiem un konstruktīvisma skolas pārstāvis Pauls Vatzlaviks (*Paul Watzlavick*).²² Viņš šīs teorijas ietvaros izstrādājis vairākas aksiomas, kas pamato to, ka cilvēks ir interaktīva un uz saskarsmi tendēta būtne.²³ Pirmā aksioma – **cilvēks nevar nekomunicēt** – norāda, ka komunikācija ir neizbēgama. Otrā aksioma skaidro, ka komunikāciju veido divi komponenti – **saturs** (*content*) un **attiecības** (*relationship*), un attiecību veids nosaka, kāds būs saturs.²⁴ Savukārt, trešā aksioma norāda uz komunikācijas elementu daudzveidību – tie ir **digitāli un analogi** (piemēram, valoda un žesti).²⁵ Šīs aksiomas aptver un pastiprina jau iepriekš aprakstītos pamatprincipus.

2.2. Tiešas un pastarpinātas komunikācijas salīdzinājums

Komunikācija var būt **tieša** vai **pastarpināta** ar dažādiem kanāliem un medijiem. Arvien biežāk savstarpējai saziņai cilvēki izmanto tieši sociālos medijus un viedierīces, kas tiek izdalīta kā datormediētā komunikācija (*Computer-mediated communication*). Covid krīzes laikā, kad tieša komunikācija (satikšanās klātienē) ir īpaši ierobežota, daudz vairāk tiek izmantota datormediēta vai cita kanāla pastarpināta komunikācija, kas nozīmē, ka cilvēki sazinās un komunicē, piemēram, izmantojot viedierīces.

Cilvēka spēju komunicēt efektīvi nosaka viņa interpersonālā kompetence, turklāt interpersonālās komunikācijas prasmēm ir nozīmīga ietekme uz cilvēka psiholoģisko un arī fizisko veselību. Cilvēki ar attīstītākām interpersonālās komunikācijas prasmēm ir noturīgāki pret stresu, kā arī izjūt mazāk trauksmes un retāk saskaras ar depresiju, ir veiksmīgāki attiecību veidošanā un karjeras izaugsmē.²⁶ Savukārt, cilvēki, kas vairāk izmanto pastarpināto komunikāciju, ir nervozāki un nepārliecinātāki tad, kad jākomunicē tieši, jo ir pieraduši atklāt savu personību tikai daļēji vai arī jūtas konfrontēti, kad jāatbild un jāreaģē uzreiz. Ilglaicīga

²¹ Hargie, O., Dickson, D. (2003). *Skilled interpersonal communication: Research, theory, and practice*. London: Routledge. P. 50.

²² Konstantinovs, N. S. (2015). *Svārstīgā kopība: grēksūdze un psihoterapija*. Izgūts 12. aprīlī no: <https://www.punctummagazine.lv/2015/09/29/svarstiga-kopiba-greksudze-un-psihoterapija/>

²³ FamousPsychologists.org. (2014). *Paul Watzlavick*. Retrieved April 12 from: <https://www.famouspsychologists.org/paul-watzlavick/>

²⁴ Griffin, E. (2012). *A first look at communication theory / Em Griffin; special consultants: Glenn G. Sparks, Andrew M. Ledbetter. (8th ed.)*. New York: McGraw-Hill. P. 184.

²⁵ Skulte I. (2021). *Komunikācijas teorijas*. Izgūts 12. aprīlī no: <https://enciklopedija.lv/skirklis/1106-komunikācijas-teorijas>

²⁶ University of Minnesota Libraries. (2013). *Communication in the Real World: An Introduction to Communication Studies*. Retrieved April 15 from: <https://open.lib.umn.edu/communication/chapter/6-1-principles-of-interpersonal-communication/>

izolācija (kāda novērojama Covid krīzes laikā) un interpersonālas komunikācijas trūkums var cilvēkam radīt psiholoģiskas traumas, jo viņš vairs neprot sazināties tieši.²⁷

Interpersonālo komunikāciju raksturo aktīva verbālo un neverbālo kodu izmantošana, bet pastarpināta komunikācija, ja vien netiek nodota audio vai vizuāla informācija, ierobežo neverbālo kodu izmantošanu vēstījuma un nozīmes veidošanai. Tiešas komunikācijas laikā neverbālie līdzekļi tiek lietoti kopā ar verbālajiem, veidojot kompleksu.²⁸

Specifiska interpersonālajai komunikācijai piemītoša iezīme, kas nav viennozīmīgi atbilstoša pastarpinātai komunikācijai, ir **neatgriezeniskums** – kas un kā ir pateikts. Ja tiek veikts zvans vai sūtīta ziņa, ko nav iespējams izdzēst, pirms saņēmējs to izlasījis, tad arī šajos komunikācijas formātos ir spēkā neatgriezeniskums. Tomēr mūsdienās saziņas veidi dažādās platformās tiek attīstīti, sniedzot iespēju nosūtītus ziņojumus, e-pastus, video utt. izdzēst, pirms tie atvērti. Vēl kāda iezīme, kas nav viennozīmīga pastarpinātai komunikācijai, bet vienmēr darbojas interpersonālā komunikācija, ir tiešā **atgriezeniskā saite** – verbāla atbilde vai atbildes reakcija (neverbāla atbilde) no sarunas biedra uzreiz, saskarsmes laikā. Datormediēta komunikācija pārsvarā nav tieša, tādēļ ir iespējams ziņu izlasīt vēlāk, apdomāt atbildi, neatbildēt nemaz, parādīt samākslotu reakciju utt., kas ir pastarpināta komunikācijas veida priekšrocības.²⁹ Tomēr, attīstoties viedierīcēm, attīstās arī saziņas formāti un daži pastarpinātas saziņas veidi (piemēram, videozvani un balss ziņas) līdzinās tiešai komunikācijai, jo tajos iekļauti neverbālie kodi – iespējams novērot sejas izteiksmes, balss intonāciju utt.

2.3. Nenoteiktības mazināšanas teorija

Ierobežotas socializēšanās apstākļos un krīzēs kopumā jebkuram (un īpaši – pusaudžiem) ir svarīgi iegūt informāciju par sev tuvajiem un apkārt notiekošo, tādēļ tie apzināti meklē informāciju, lai mazinātu nedrošības un neskaidrības sajūtu, un Covid krīzes apstākļos tā ir aktuāla teorija un mērķis informācijas meklēšanai.

Nenoteiktības mazināšanas teorija (*Uncertainty Reduction Theory*) ir interpersonālās komunikācijas teorija, kuras pamatlicēji ir Čārlzs Bergers (*Charles Berger*) un Ričards Kalabrīss (*Richard Calabrese*). Teorija radās aptuveni 20. gs. 70. gados, kad starppersonu komunikācija kļuva par galveno komunikācijas pētniecības jomu.³⁰

Šīs teorijas pamatā ir apgalvojums, ka cilvēki samazina nedrošību par citiem, iegūstot informāciju par viņiem. Šo iegūto informāciju var izmantot, lai prognozētu citu personu uzvedību. Personīgo attiecību sākums ir pilns ar neskaidrībām, tādēļ cilvēki cenšas to pārvarēt

²⁷ Turpat.

²⁸ Alberta koledža. (2010). *Ievads komunikācijas teorijās*. Izgūts 15. aprīlī no: https://www.alberta-koledza.lv/upload/old/downloads/Ievads_komunik_theorijas.pdf

²⁹ Turpat.

³⁰ Hartley, P. (1993). *Interpersonal communication / Peter Hartley*. London: New York: Routledge. P. 5.

caur zināšanām un savstarpējas sapratnes veidošanu. Nedrošības mazināšana ir īpaši svarīga attiecību attīstībā, tāpēc ir raksturīgi redzēt lielāku nedrošības samazināšanas uzvedību starp cilvēkiem, kas vēlas attīstīt attiecības, nekā starp cilvēkiem, kuri zina, ka neatīstīs attiecības.³¹

Čārlzs Bergers savos pētījumos ir formulējis septiņas aksiomas, kas paskaidro nenoteiktības mazināšanas teoriju un tās principus:

1. Pieaugot verbālās komunikācijas daudzumam svešinieku starpā, mazinās nenoteiktība.
2. Pieaugot neverbālās afiliācijas izteiksmei, mazinās nenoteiktība.
3. Augsti nenoteiktības līmeņi raisa cilvēkā informācijas meklēšanas uzvedību.
4. Augsts neskaidrības līmenis rezultējas komunikācijas satura intimitātes mazināšanā.
5. Augsts nenoteiktības līmenis rezultējas augstā savstarpīgumā (reciprocitātē).
6. Cilvēku savstarpējās līdzības rezultējas nenoteiktības mazināšanā.
7. Augsts nenoteiktības līmenis rezultējas abpusējas patikšanas mazināšanā.³²

Šī teorija izvirza trīs informācijas meklēšanas stratēģijas, ko cilvēki pielieto, lai mazinātu nenoteiktību. **Pasīvās** informācijas meklēšanas stratēģijas nozīmē svešinieka, proti, mērķa novērošanu, lai iegūtu ieskatu viņa personībā un dzīvē. **Aktīvās** informācijas meklēšanas stratēģijas nozīmē darbības veikšana, neveicot savstarpēju komunikāciju ar mērķi, un tās izpaužas, piemēram, izjautājot citus par šo cilvēku vai arī nodrošinot specifisku vidi, lai novērotu, kāda ir mērķa reakcija. **Interaktīvās** informācijas meklēšanas stratēģijas nozīmē tiešu, savstarpēju komunikāciju ar mērķi.³³

Tā kā, lai mazinātu nenoteiktību, cilvēki meklē informāciju, ir pieļaujams, ka Covid krīzes laikā cilvēkiem pieaugusi nedrošības un nenoteiktības sajūta un ka arī pusaudži meklē vairāk informācijas no dažādiem avotiem. Tādēļ pētījumā ir būtiski noskaidrot, vai pusaudži jūt lielāku nenoteiktības sajūtu, no kā viņi iegūst informāciju un kādām vajadzībām, iekļaujot atsevišķus jautājumus par ziņu platformu lietošanu.

³¹ *Uncertainty Reduction Theory*. Retrieved April 3 from: <https://oregonstate.edu/instruct/theory/ur.html>

³² Berger, C. (2014). *Interpersonal communication / edited by Charles R. Berger*. (Handbooks of communication science; volume 6). P. 299.

³³ Turpat, P. 300.

3. PUSAUDŽU VECUMPOSMA RAKSTUROJUMS

Pusaudžu vecumposms tiek definēts dažādi. Pasaules Veselības organizācija (*World Health Organization*) pusaudžu jeb agrīnās jaunības vecumu (*adolescence*) definē kā laiku cilvēka dzīvē no desmit līdz 19 gadiem.³⁴ Šie definētie desmit gadi aptver plašu cilvēka attīstības amplitūdu, tādēļ vairums šo laika posmu mēdz dalīt divās daļās – pusaudžu vecums un jauniešu vecums. Pasaules Veselības organizācija jauniešu vecumu (*youth*) norāda kā laiku cilvēka dzīvē no 15 līdz 24 gadiem.³⁵ Psiholoģijas doktore Guna Svence par pusaudžu periodu norāda 11 līdz 15 gadu vecumu, savukārt kā jauniešu perioda robežas pieņēmusi 15 līdz 18 gadu vecumu.³⁶ Savukārt, Latvijas Universitātes docente Ingrīda Jansone 11-19 gadu vecumu apraksta kā pusaudžu/jauniešu vecumposmu.³⁷

Cilvēka attīstību un izmaiņas visas dzīves garumā pēta attīstības psiholoģijas nozare. Ir izdalīts, ka cilvēka attīstība notiek trīs galvenajās jomās – fiziskajā, kognitīvajā un psihosociālajā jomā.³⁸ **Fiziskā** attīstība vērojama kā izmaiņas organismā, orgānu, nervu, motoro un sensoro sistēmu attīstība. **Kognitīvā** attīstība ir vērojama izziņas procesos, domāšanā, uztverē, valodas un runas attīstībā, radošumā un mākslinieciskajās izpausmēs, utt. **Psihosociālā** attīstība ir vērojama interpersonālās komunikācijas iezīmju maiņā, attiecību veidošanas formātos, emociju regulēšanā utt.³⁹

3.1. Pusaudžu vecumposmam raksturīgās iezīmes

Pusaudžu vecumposmam ir raksturīgas straujas fiziskās, psihosociālās un kognitīvās izmaiņas, turklāt šīs pārmaiņas lielā mērā ietekmē cilvēka raksturu. Pusaudžu vecumposma būtiskākās psihiskās attīstības pazīmes ir autoritāšu maiņa, hormonu vētras, kritika, pašapliecināšanās, pašcieņa, sensitivitāte, negatīvisms, nepakļaušanās, opozīcija.⁴⁰

Pusaudžiem ir izteiktas vajadzības iegūt informāciju, apvienoties grupās, komunicēt un socializēties, kā arī izpausties. Pusaudži spēcīgi izjūt vajadzību būt neatkarīgiem un atrast savu identitāti, kas, savukārt, rosina vajadzību pavadīt laiku gan vieni pašiem, gan kopā ar cilvēkiem ārpus ģimenes loka.⁴¹ Laika pavadīšana bieži vien nozīmē tiešu komunikāciju, kas ļauj pusaudžiem iepazīt citus tuvāk, veikt kopīgas aktivitātes un iepazīt apkārtējo vidi.

³⁴ World Health Organization. (2021). *Adolescent health*. Retrieved April 8 from: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

³⁵ Turpat.

³⁶ Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija : Mācību līdzeklis / Guna Svence*. Rīga: Zvaigzne ABC. 120., 137. lpp.

³⁷ Jansone, I., & Latvijas Universitāte. Socioloģijas nodaļa. (2009). *Cilvēka attīstība un dzīves cikli / Ingrīda Jansone ; LU Sociālo zinātņu fakultāte. Socioloģijas nodaļa. Sociālā darba studiju programma*. Rīga: LU Sociālo zinātņu fakultāte. 68. lpp.

³⁸ Miltuze, A. (2021). *Attīstības psiholoģija*. Izgūts 9. aprīlī no: <https://enciklopedija.lv/skirklis/7374>

³⁹ Turpat.

⁴⁰ Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija : Mācību līdzeklis / Guna Svence*. Rīga: Zvaigzne ABC. 121. lpp.

⁴¹ Užāns, A. (2020). *Pusaudžu psihoterapija*. Izgūts 3. aprīlī no: <https://www.arstipsihoterapeiti.lv/lv/pusaudzu-psihoterapija.html>

Pusaudžu vecumā cilvēkam mainās apziņa pašam par sevi, un tam ir tieša saistība ar **ķermeņa fizioloģiskajām izmaiņām**. Dažādās pārmaiņas (menstruāciju, pollūciju sākšanās, ķermeņa apmatojuma parādīšanās, seksuālās nobriešanas pazīmes utt.) norisinās strauji un var rezultēties dažādās reakcijās – sākot no garastāvokļa maiņām, līdz pat histērijai un depresijai.⁴² Turklāt straujā augšana rada fiziskas sāpes, kuras rezultējas aizkaitināmībā, garastāvokļa maiņās – sāpes smadzenes nomāc, izdalot papildus hormonus. Šis **hormonu daudzums** asinīs nepārtraukti svārstās, tādēļ pusaudži izjūt nemieru, trauksmainību un uzbudinātības stāvokli, ko iespējams samazināt ar fiziskām nodarbēm un aktivitātēm. Bieži vien pusaudzis pats nezina, kur izlikt šīs emocijas, un dažkārt neapzināti dodas izlādēties, piedaloties riskantās darbībās, fiziski strādājot, un, kad hormonu daudzums asinīs samazinās, pusaudzim ir vērojama pilnīgi pretēja uzvedība – emocionalitāte, nejutīgums, nospiests garastāvoklis utt.⁴³

Tā kā būtiski mainās pusaudža ķermenis un fizioloģija, viņš sāk pastiprināti koncentrēties un pievērst uzmanību savam **ārējam izskatam**, un tas kļūst par daudzu pārdzīvojumu cēloni, kā arī būtiski ietekmē pusaudža pašvērtējumu. Sākot izskatīties līdzīgāks pieaugušajiem, pusaudzis pastiprināti sāk vēlēties, lai pret viņu izturas kā pret pieaugušo, vēlas nostiprināt savu stāvokli ģimenē un citās grupās.⁴⁴ Tas ir saistīts ar **autoritāšu maiņu**, tādēļ pusaudzim par vecākiem svarīgākas kļūst citas personas, kas, visbiežāk, ir vienaudži. Pusaudžiem raksturīgs **konformisms** – vadīšanās nevis pēc tā, ko paredz morāles normas un pieaugušo norādījumi, bet gan pēc tā, ko saka draugu un vienaudžu grupas, jaunās autoritātes. Viņi atsakās no sava un visiem spēkiem cenšas pielāgoties grupas viedoklim. Tas pamato, kādēļ pusaudžiem ir tik svarīgi socializēties un būt daļai no grupas – viņi meklē iespēju izrauties no savas ģimenes dzīves un atrast savu jauno identitāti, kas nozīmē arī piederēt citai grupai.

Par prioritāti kļūst satikties ar draugiem, līdz ar to pusaudzim mainās ne tikai attieksme pret ģimeni, bet arī pret skolu – fokusa vairs nav uz sevis pilnveidošanu un zināšanu iegūšanu, bet mācības kļūst par veidu kā **pašapliecināties**. Bieži vien pusaudžu vecumā mēdz pasliktināties atzīmes, un to pusaudzis vai nu cenšas kompensēt, izpaužoties sportā un mākslas novirzienos, vai arī sāk neapmeklēt skolu un, saņemot sodu, kļūst negatīvāks. Visbiežāk problemātiskas uzvedības pamatā ir zems pašvērtējums, jo skatījums par sevi nosaka to, kāds būs pusaudža saskarsmes stils.⁴⁵

Vēlme pašapliecināties ir cieši saistīta ar pusaudža **identificēšanās** procesu.⁴⁶ Pusaudži meklē atbildes uz jautājumiem: *KAS es esmu* (attiecināms uz savu identitāti), *KAPĒC es esmu*

⁴² Užāns, A. (2020). *Pusaudžu psihoterapija*. Izgūts 3. aprīlī no: <https://www.arstipsihoterapeiti.lv/lv/pusaudzu-psihoterapija.html>

⁴³ Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija : Mācību līdzeklis / Guna Svence*. Rīga: Zvaigzne ABC. 121. lpp.

⁴⁴ Turpat, 122. lpp.

⁴⁵ Turpat, 135. lpp.

⁴⁶ Turpat, 123. lpp.

(mērķa meklēšana) un *KĀDS es gribu būt* (attiecināms uz profesiju, nodarbošanos). Uz šiem jautājumiem nav iespējams rast ātru un skaidru atbildi, tādēļ pusaudžu vecumam ir raksturīga identitātes krīze, identitātes difūzija (nenoteiktība par to, kas viņš ir) un ir izteikta savas identitātes meklēšana.⁴⁷ Ja pusaudža vecāki ir autoritatīvi un ambiciozi, var notikt arī “negatīvās identitātes” iegūšana – pusaudzim piespiež tiekies uz tādu profesiju, kā to vēlas vecāki.⁴⁸

Šīs identificēšanās grūtības pusaudzī rada vēl vairāk nemiera un neskaidrības sajūtas, tādēļ apkārtējiem vajadzētu mērķtiecīgi palīdzēt pusaudzim, virzot viņu uz veselīgiem veidiem, kā pašapliecināties un pašizpausties. Nodarbojoties ar radošām aktivitātēm, cilvēkam attīstās abstraktā domāšana, un šie ir jauninājumi cilvēka kognitīvajā attīstībā.⁴⁹ Tāpat attīstās arī loģiskā domāšana, interese par globāliem jautājumiem (relīģija, morāle, pasaule), tieksme uz pašanalīzi un savas iekšējās pasaules izpēti.⁵⁰

Pusaudžu vecumā cilvēkam ir īpaši svarīga komunikācija un **afiliācija**, kas psiholoģijas nozarē nozīmē “saskarsmes nepieciešamība, tieksme uz sadarbību, draudzību ar citiem cilvēkiem,” turklāt šī tendence pieaug stresa un trauksmes stāvoklī, kas var pastiprināti izpausties Covid krīzes ietekmē.⁵¹

3.2. Pusaudžu garīgā veselība Covid krīzes laikā

Pusaudžus un jauniešus saslimšana ar Covid-19 apdraud vismazāk, tomēr viņu dzīvi pandēmija un ar to saistītie ierobežojumi ir ietekmējuši visvairāk. Izmaiņas izglītības procesā ir spēcīgi mainījušas viņu dzīves ritmu. Pusaudžiem trūkst skaidra dienas grafika, kas palīdzētu kvalitatīvi izmantot laiku, turklāt ir vērojamas saasinātas attiecības ģimenē, jo ģimenes locekļi pavada vai nu daudz vairāk, vai mazāk laika kopā, un tas pusaudžos rada šaubas un neizpratni.⁵²

Pusaudža vecumā socializēšanās un laika pavadīšana kopā ar draugiem un interešu grupām ir ne tikai būtiska, bet fundamentāla, lai cilvēks varētu pilnvērtīgi attīstīties.⁵³ Tādēļ pusaudži ierobežojumu ietekmi izjūt vissmagāk, tas izpaužas viņu uzvedībā (aizkaitināmība, bezcerības sajūta, biežāki konflikti ar draugiem, ģimenes locekļiem), attieksmē (intereses

⁴⁷ Rupenheite, M. (2010). *Māszinību teoriju un aprūpes procesa pielietojums pacientu aprūpē*. Izgūts 9. aprīlī no: <http://www.medkursi.lv/wp-content/uploads/2010/02/maszinibu-bernu-teorijas2.pdf>

⁴⁸ Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija : Mācību līdzeklis / Guna Svence*. Rīga: Zvaigzne ABC. 139. lpp.

⁴⁹ World Health Organization. (2020). *Adolescence: psychological and social changes*. Retrieved April 9 from: <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page5/adolescence-psychological-and-social-changes.html>

⁵⁰ Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija : Mācību līdzeklis / Guna Svence*. Rīga: Zvaigzne ABC. 138. lpp.

⁵¹ Tēzaurs. (2021). *Afiliācija*. Izgūts 12. aprīlī no: <https://tezaurs.lv/afiliacija>

⁵² Zvaigzne, I. & Znotiņa, M. (2021). *Sadzīvot ar Covid laiku: tas atstās nospiedumu gan uz bērniem, gan pusaudžiem*. Izgūts 15. aprīlī no: <https://lr1.lsm.lv/lv/raksts/ģimenes-studija/sadzivot-ar-covid-laiku-tas-atstas-nospiedumu-gan-uz-berniem-gan.a139326/>

⁵³ Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs. (2021). *Latvijas pusaudžu un jauniešu mentālā veselība COVID-19 pandēmijas ietekmē*. Izgūts 9. aprīlī no: https://61d65e37-01a0-426e-b0f4-fd3a092c2742.filesusr.com/ugd/9c12e9_f48f2b1239914bb7b85b88a2d14df51f.pdf

zudums par iepriekš svarīgām nodarbēm), psiholoģiskos traucējumos (trauksme, miega traucējumi, grūtības palikt nomodā), kā arī citos dzīves aspektos.⁵⁴

Iepriekš jau minētajā Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centra pētījumā, kas veikts 2020. gada nogalē, tika noskaidrota nozīmīga informācija par pusaudžu psiholoģisko stāvokli. Šī pētījuma rezultāti liecina, ka pusaudžu un jauniešu garīgā veselība ir kritiskā stāvoklī, turklāt 63% aptaujāto atzīst – viņu garīgā veselība pandēmijas laikā ir **pasliktinājusies**. Pusaudži piedzīvo nomāktību, uzmācīgas domas un ir viegli aizkaitināmi, un gandrīz 80% aptaujāto sastopas ar grūtībām mācīties. Pētījuma dati parāda, ka otrais Covid vilnis bijis daudz smagāks un uz pusaudžiem atstājis daudz sāpīgāku iespaidu, tādēļ ir pamatoti bažīties par to, kas ar pusaudžiem notiks nākotnē.⁵⁵

Pusaudžiem pandēmijas laikā vērojami pastiprināti psiholoģiskās aizsardzības mehānismi (*coping mechanisms*) un dažādu slikto ieradumu veidošanās.⁵⁶ Liela nozīme grūtību pārvarēšanā ir tieši pusaudžu vecākiem un citiem pieaugušajiem – viņi palīdz pusaudžiem izveidot struktūru un nostabilizēt savu dzīvi.⁵⁷ Vieglāk trauksmi un raizes vecākiem ir novērot meitenēm, grūtāk – zēniem, tādēļ ir jāpievērš pastiprināta uzmanība pusaudžiem, jo viņi var slēpt savu emocionālo stāvokli.⁵⁸ Pastiprināta interese pusaudžu garīgajā veselībā pandēmijas laikā novērojama jau pirmā Covid viļņa laikā – jau 2020. gada pavasarī un vasarā tika izstrādāti dažādi ieteikumi vecākiem, kā komunicēt un atbalstīt savus pusaudžu vecuma bērnus šīs krīzes laikā.⁵⁹

Šajā pētījumā tiks meklēta saistība starp Covid krīzes ietekmi uz pusaudžu attiecībām ar draugiem un ģimeni un pusaudžu vecumposmam raksturīgajām iezīmēm un īpatnībām.

⁵⁴ American Academy of Pediatrics. (2021). *Mental Health During COVID-19: Signs Your Child May Need More Support*. Retrieved April 9 from: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>

⁵⁵ Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs. (2020). *Pētījums. Covid-19 pandēmijas ierobežojumu ietekme uz Latvijas pusaudžiem un jauniešiem*. Izgūts 9. aprīlī no: <https://www.pusaudzis.lv/petijums>

⁵⁶ Council on Recovery. (2020). *How COVID-19 is Affecting Teen's Mental Health*. Retrieved April 9 from: <https://www.councilonrecovery.org/how-covid-19-is-affecting-teens-mental-health/>

⁵⁷ Turpat.

⁵⁸ Drillinger, M. (2021). *Impact of COVID-19 Lockdown on Teen's Mental Health*. Retrieved April 9 from: <https://www.healthline.com/health-news/impact-of-covid-19-lockdown-on-teens-mental-health>

⁵⁹ Volkin, S. (2020). *The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescents*. Retrieved April 9 from: <https://hub.jhu.edu/2020/05/11/covid-19-and-adolescents/>

4. LIETOJUMA UN APMIERINĀJUMA TEORIJA, MEDIJPRATĪBA

Ierobežotas socializēšanās apstākļos vairāk kā jebkad agrāk cilvēki informācijas iegūšanai un komunikācijas nodrošināšanai paļaujas uz datoru tehnoloģijām, un mediji, īpaši, digitālie mediji iegūst arvien nozīmīgāku lomu cilvēku ikdienā. Šī iemesla dēļ ir nepieciešams pastiprinātu uzmanību pievērst mediju lietošanas paradumiem, kā arī medijpratībai, kas nepieciešama, lai varētu droši un efektīvi lietot medijus.

Lietojuma un apmierinājuma teorija (*Uses and Gratification*) ir masu mediju komunikācijas teorija, kas apskata to, kā cilvēki apmierina savas vajadzības ar mediju lietošanu. Teorijas pirmsākumi meklējami 20. gs. 40. gados, kad sākas pirmie masu mediju pētījumi, savukārt, 70. gados teoriju precizēja sociologs Elija Kacs (*Elihu Katz*) un komunikācijas pētnieks Džejs Blumlers (*Jay G. Blumler*).⁶⁰ Viņi lietojuma un apmierinājuma teoriju no citām masu komunikācijas teorijām atšķīra ar jautājumu par to, ko cilvēki dara ar medijiem, nevis ko mediji dara ar cilvēkiem.⁶¹

Lietojuma un apmierinājuma teorijas pamatā ir nostādne, ka **auditorija ir aktīva** un pati izvēlas, kādu saturu patērēt – tā meklē sev vajadzīgo, spēj orientēties saturā un mērķtiecīgi apmierina savas vajadzības.⁶² Lietojuma un apmierinājuma teorija tiek kritizēta tieši par koncentrēšanos uz to, ka auditorija ir aktīva – jo ir skaidrs, ka ne visi cilvēki lieto medijus mērķtiecīgi, un auditorijas aktivitātes līmenis nav absolūts koncepts. Dažādi indivīdi komunicē atšķirīgi, atkarībā no komunikācijas laika, veida, kanāliem utt. Lietojuma un apmierinājuma teorija neapskata mediju efektus un negatīvo ietekmi uz pasīvu auditoriju, tomēr to padziļināti pēta daudz citu teoriju, piemēram, zemādas injekcijas teorija.⁶³

Viens no visnozīmīgākajiem pienesējiem mediju lietojuma un apmierinājuma teorijai ir Alans Rubins (*Alan M. Rubin*), kurš 1981. gadā izstrādājis astoņu vajadzību grupu, ko cilvēks apmierina ar mediju lietošanu, klasifikāciju. Kā apliecina pats Rubins, šī klasifikācija aptver gandrīz visus izskaidrojumus, ko cilvēki sniedz televīzijas patērēšanai. Šīs vajadzības ir:

1. Laika novilcināšana.
2. Biedriskums (laika pavadīšana kopā ar draugu, ģimenes vai biedru grupu).
3. Izbēgšana (izvairīšanās no realitātes, pienākumiem, emocijām).
4. Izpriecās (izklaide, prieka iegūšanas veids).

⁶⁰ Griffin, E. (2012). *A first look at communication theory / Em Griffin; special consultants: Glenn G. Sparks, Andrew M. Ledbetter. (8th ed.)*. New York: McGraw-Hill. P. 357.

⁶¹ Heath, R., & Bryant, J. (2000). *Human communication theory and research: Concepts, contexts, and challenges / Robert L. Heath, Jennings Bryant. (2nd ed.)*. Mahwah, N.J.; London: Lawrence Erlbaum Associates. P. 361.

⁶² Rožukalne, A. (2020). *Mediju lietojuma un apmierinājuma teorija*. Izgūts 10. aprīlī no: <https://enciklopedija.lv/skirklis/105564-mediju-lietojuma-un-apmierinajuma-teorija>

⁶³ Ruggiero, T. E. (2000). *Uses and Gratification Theory in the 21st Century*. Retrieved April 9 from: http://www.kayesweetser.com/wp-content/uploads/2007/08/adpr5990_ruggiero.pdf

5. Sociāla interakcija (satura patērēšana, ko izmantot ikdienišķā saskarsmē ar citiem).
6. Relaksācija, atpūta.
7. Informācija.
8. Uzlāde (emocijas, kas cilvēkam liek sajūst satraukumu, adrenalīnu un spriedzi).⁶⁴

Ir iespējams definēt vēl citus iemeslus, kādēļ cilvēki patērē mediju saturu – piemēram, vientulības sajūtas mazināšana (parasociālas attiecības – pieķersšanās vai saiknes jušana starp skatītāju un mediju personību) un pieraduma veidošanās (vai pat atkarība).

Cilvēku vajadzības, kas tiek apmierinātas, izmantojot medijus, 1985. gadā klasificēja arī komunikācijas pētnieks A. S. Tans (*A. S. Tan*). Viņš izdalījis piecas vajadzību kategorijas:

1. Kognitīvās vajadzības – informācijas un zināšanu stiprināšana, vides izprašana.
2. Afektīvās vajadzības – baudāmas un emocionālas pieredzes iegūšana.
3. Personiskās integrējošās vajadzības – ticamības, pārliecinātības, stabilitātes un indivīda statusa stiprināšana, kas apmierina indivīda alkas pēc pašcieņas.
4. Sociālās integrējošās vajadzības – kontakta ar ģimeni, draugiem un pasauli stiprināšana, kas apmierina indivīda alkas pēc afiliācijas (saskarsmes vajadzības).
5. Izbēgšanas vajadzības – spriedzes mazināšana, novirzīšanās.⁶⁵

Šajās klasifikācijās īpaši iezīmējas kāds šobrīd īpaši aktuāls aspekts – cilvēku vajadzība izbēgt no ikdienas un realitātes, kas Covid krīzes iespaidā varētu būt pastiprināta (dažādu psihoemocionālo iemeslu dēļ), un tas tiks padziļināti pētīts empīriskajā daļā.

Medijpratība ir prasmju un zināšanu kopums par mediju daudzveidīgu un drošu lietošanu, satura analizēšanu, spēja atrast mediju satura avotus un citas kompetences, kas saistītas ar cilvēka darbībām medijos un pašu mediju funkcionēšanu.⁶⁶ Fundamentāla jēdziena “pratība” nozīme ir spēja izlasīt rakstīto tekstu, taču medijos ir jāspēj analizēt arī attēlus, video un cita formāta informāciju.⁶⁷ Medijpratība ir **process**, nevis produkts, un, tā kā cilvēkam psiholoģiski nav iespējams visu laiku koncentrēties uz informācijas analizēšanu, spriedumi par informācijas kvalitāti un mediju lietošanu tiek veikti gan apzināti, gan neapzināti.⁶⁸

Kā norāda LR Kultūras ministrija, Latvijas iedzīvotājiem raksturīgs augsts uzticības līmenis medijiem, un pandēmijas laikā ir novērots, ka medijpratības līmenis Latvijā joprojām

⁶⁴ Griffin, E. (2012). *A first look at communication theory / Em Griffin; special consultants: Glenn G. Sparks, Andrew M. Ledbetter. (8th ed.)*. New York: McGraw-Hill. P. 361.

⁶⁵ Heath, R., & Bryant, J. (2000). *Human communication theory and research: Concepts, contexts, and challenges / Robert L. Heath, Jennings Bryant. (2nd ed.)*. Mahwah, N.J.; London: Lawrence Erlbaum Associates. P. 363.

⁶⁶ Drossinternets.lv. (2020). *Medijpratība*. Izgūts 2. aprīlī no: <https://drossinternets.lv/lv/info/medijpratiba>

⁶⁷ Potter, W. (2011). *Media literacy / W. James Potter. (5th ed.)*. Los Angeles: Sage. P. 12.

⁶⁸ Turpat, P. 15.

ir diezgan **zems**.⁶⁹ To pamato arī mediju nozares eksperti – 2020. gada decembrī ar viltus ziņām par to, ka Covid-19 testi esot neuzticami, jo iegūts pozitīvs rezultāts, testējot limonādi, pāris dienu laikā dalījās aptuveni 12 tūkstoši sociālo tīklu izmantotāji; no tā ir iespējams saprast, ka iedzīvotājiem trūkst prasmju izvērtēt informāciju un identificēt uzticamus avotus.⁷⁰

Tas, savukārt, norāda medijpratības veicināšanas nepieciešamību Latvijā. Daži medijpratības rādītāji Latvijā pēdējo gadu laikā ir uzlabojušies, piemēram, pieaugusi iedzīvotāju pārliecinātība par to, ka viņi spēj atpazīt uzticamu informāciju no safabricētas vai manipulātas, bet joprojām par savām medijpratības prasmēm pārliecināta jūtas tikai puse iedzīvotāju.⁷¹ Kopumā Latvijas sabiedrībai ir augusi interese par medijpratību.⁷² Pētījumā par Covid krīzes ietekmi uz pusaudžiem būtiski ir noskaidrot, kā viņi vērtē savu medijpratības līmeni, kā arī, kādām vajadzībām viņi vairāk sākuši lietot medijus.

⁶⁹ Kupčs, E. (2020). *Pandemic shows serious shortcoming in Latvian media literacy*. Izgūts 12. aprīlī no: <https://eng.lsm.lv/article/features/media-literacy/pandemic-shows-serious-shortcomings-in-latvian-media-literacy.a385822/>

⁷⁰ Turpat.

⁷¹ Ločmele, K. (2020). *Uzlabojušies daži Latvijas iedzīvotāju medijpratības rādītāji*. Izgūts 13. aprīlī no: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/medijpratiba/uzlabojusies-dazi-latvijas-iedzivotaju-medijpratibas-raditaji.a345559/>

⁷² LETA. (2020). *Būtiski pieaugusi Latvijas iedzīvotāju interese par medijpratību*. Izgūts 13. aprīlī no: <https://www.leta.lv/home/important/1F7B8186-1DD9-46E6-AB34-9DE653C57D7B/>

5. METODOLOĢIJA

Pētījumā tiks izmantotas divas pētniecības metodes – daļēji strukturēta intervija un aptauja. Aptaujas metode izvēlēta, lai iegūtu vispārīgu skatījumu par pusaudžiem visnozīmīgākajām pārmaiņām Covid krīzes laikā. Anketas auditorija ir pusaudži vecumā no 15 līdz 19 gadiem. Intervijas ar pusaudžiem sniegs padziļinātu ieskatu viņiem aktuālākajos ar Covid krīzi saistītajos izaicinājumos, atklās, vai un kādus pasākumus pusaudži veic, lai uzlabotu savu psiholoģisko noskaņojumu un dzīves kvalitāti, kā arī tiks atklāti citi aktuāli ar tēmu saistīti fenomeni. Tiks veiktas astoņas intervijas ar pusaudžiem vecumā no 12 līdz 19 gadiem.

5.1. Daļēji strukturēta intervija

Intervija ir kvalitatīvā pētniecības metode. Šai datu vākšanas metodei raksturīga jautājumu uzdošana, tā parasti notiek dialoga formā un reprezentē divu cilvēku personīgu saskarsmi.⁷³ Būtiska intervijas sastāvdaļa ir neverbālā komunikācija – pētniekam, redzot atbilžu sniedzēju, ir iespēja nolasīt intervējamā neverbālos kodus, kas dod papildus informāciju.⁷⁴ Tomēr, ievērojot epidemioloģiskos noteikumus, intervijas šajā pētījumā tiks veiktas attālināti.

Pastāv trīs fundamentāli interviju veidi – strukturētas, daļēji strukturētas un nestrukturētas intervijas. **Strukturētas** intervijas ir līdzīgas anketām, bet tajās atbildes sniedz vārdiski. Šāds interviju formāts pārsvarā dod uzticamus rezultātus, un intervija ir ātri veicama. Strukturētas intervijas veido stingru sarunas rāmi, kas ļauj visās intervijās iegūtos datus viegli analizēt.⁷⁵ **Daļēji strukturētas** intervijas pamatā ir iepriekš sastādīti jautājumi, taču sarunas gaitā var tikt uzdoti papildus, precizējoši jautājumi, lai iegūtu vairāk aktuālās informācijas.⁷⁶ Šis interviju veids sniedz vērtīgus datus, tomēr var rasties grūtības analizēt vairāku interviju datus, ja papildus jautājumi nav noformulēti vienādi.⁷⁷ **Nestrukturētas** intervijas raksturo kā sarunas, kuru mērķis ir ievākt informāciju par pētījuma tēmu.⁷⁸ Padziļinātas intervijas mērķis ir, nodibinot intervētāja un intervējamā savstarpēju uzticību, iegūt atklātas un patiesas atbildes.

5.2. Aptauja

Aptaujas instruments ir anketa – rūpīgi izstrādātu jautājumu izlase, kas apkopota vienā formā un izsniegta cilvēku grupai ar mērķi iegūt datus par kādu tēmu, kas pētniekam ir

⁷³ Jupp, V. (2006). *The Sage dictionary of social research methods / compiled and edited by Victor Jupp*. London: Sage Publications. P. 157.

⁷⁴ Turpat.

⁷⁵ Question Pro. (2021). *Types and Methods of Interviews in Research*. Retrieved April 14 from: <https://www.questionpro.com/blog/types-of-interviews/>

⁷⁶ Jupp, V. (2006). *The Sage dictionary of social research methods / compiled and edited by Victor Jupp*. London: Sage Publications. P. 157.

⁷⁷ Question Pro. (2021). *Types and Methods of Interviews in Research*. Retrieved April 14 from: <https://www.questionpro.com/blog/types-of-interviews/>

⁷⁸ Turpat.

svarīga.⁷⁹ Aptauja ir īpaši izdevīga pētījuma metode, jo tā nav laikietilpīga, elektroniskas anketas datus ir iespējams apstrādāt īsā laika posmā, izmantojot dažādas programmas, turklāt nav jātiecas klātienē, kas ļauj iegūt respondentus no ģeogrāfiski daudzveidīgām vietām. Lai arī aptauja ir parocīga pētniecības metode, pētniekam ir jābūt kompetentam un labi jāpārzina pētāmais temats, lai izstrādātu atbilžu variantus.⁸⁰

Vēl vien nozīmīga aptaujas iezīme ir anonimitāte. Visbiežāk anketas var aizpildīt, nenorādot informāciju, pēc kuras būtu iespējams personu identificēt, un to ir iespējams redzēt gan kā metodes priekšrocību, gan trūkumu. Anonimitāte ļauj respondentam brīvāk atbildēt uz jautājumiem un rada nepiespiestības sajūtu, tomēr šī nepiespiestības sajūta var rezultēties paviršībā – anonimitāte mazina atbildības sajūtu, tādēļ respondents var maldināt pētnieku, norādot neprecīzus vai nepatiesus rezultātus.⁸¹

5.3. Pētījuma dizains

Pētījuma sākumā tiks izstrādāta **anketa pusaudžiem vecumā 15-19 gadi** (sk. 1. pielikumu). Šāda **sašaurināta auditorija** aptaujai tika izvēlēta, lai varētu skaidrāk, bez padziļinātas terminu izskaidrošanas, noformulēt jautājumus, ko, visticamāk, būtu nepieciešams darīt, ja auditorijā būtu arī jaunākie respondenti. Aptaujas mērķis ir iegūt informāciju par to, kā mainījies pusaudžu viedierīču un dažādu interneta platformu lietojums, kādā veidā viņi komunicē un iegūst informāciju, kādas ir viņu attiecības ar ģimeni, ar kādām grūtībām saskaras, kā vērtē savu psiholoģisko noskaņojumu, kāda ir attieksme pret attālināto mācīšanos un atgriešanos mācībās klātienē, kādi ir bijuši lielākie ieguvumi no Covid krīzes utt.

Anketa tiks izstrādāta platformā Google Forms un darba autore dalīsies ar to privāti – pārsūtīs savām paziņām un tad lūgs respondentiem ar anketu dalīties tālāk, šādi veidojot **sniega pikas** jeb **tīklojuma izlasi**. Privātā dalīšanās nodrošinās to, ka auditorija tiešām ir atbilstoša nosacījumiem. Lai iegūtu plašākus rezultātus, anketā tiks iekļauti arī divi atvērtie jautājumi, lai nodrošinātu viedokļu un informācijas dažādību.

Balstoties uz aptaujā iegūtajiem datiem, tiks izstrādāti jautājumi **daļēji strukturētām intervijām ar pusaudžiem** (sk. 2. pielikumu), kas palīdzēs iegūt padziļinātu informāciju par izmaiņām pusaudžu attiecībās, svarīgākajiem saziņas formātiem, medijpratības līmeni, viedierīču un platformu lietojumu, kā arī par jaunā dzīvesveida ieguvumiem. Tiks pievērsta uzmanība arī pusaudžu psiholoģiskajam noskaņojumam, tomēr, tā kā pētījums par Covid krīzes ietekmi uz pusaudžu garīgo veselību Latvijā jau ir veikts, šis aspekts tiks apskatīts mazāk un

⁷⁹ Jupp, V. (2006). *The Sage dictionary of social research methods / compiled and edited by Victor Jupp*. London: Sage Publications. P. 252.

⁸⁰ Turpat, P. 253.

⁸¹ Ahmad, S. (2012). *Questionnaire and Types*. Retrieved April 8 from https://www.researchgate.net/publication/304607255_Questionnaire_and_Types

šajā pētījumā vairāk koncentrēsies uz informācijas ieguvī, mediju lietojumu, komunikāciju ar ģimeni un draugiem un pozitīvajiem ieguvumiem.

Tiešā sarunā tiks intervēti arī jaunāki respondenti (12, 13 un 14 gadu vecumā), jo vienas no lielākajām pārmaiņām pusaudžiem bijušas attālinātās mācības, tādēļ nozīmīgi ir aptvert gan vidusskolas, gan pamatskolas vecuma pusaudžus (12-19 gadi). Šī metode ļaus, balstoties uz intervijas laikā sniegtajām atbildēm, iedziļināties tēmas un viedokļos, kas atklājas sarunu laikā, un papildus apskatīt tādus motīvus vai aspektus, kas netika iekļauti anketas jautājumos, bet ir pusaudžiem aktuāli. Respondenti tiks izvēlēti ar **mērķtiecīgo izlasi** – tiks intervēti atšķirīga vecuma dažādu dzimumu pārstāvji, turklāt tie būs paziņu paziņas, lai nodrošinātu neitralitāti (sk. 3. pielikumu).

Lai ievērotu visus drošības noteikumus un rūpētos par savu un citu pētījumā iesaistīto personu veselību, pētījums tiks realizēts attālināti, intervijas veicot platformā Zoom un anketēšanai izmantojot vietni Google Forms.

6. PĒTĪJUMA REZULTĀTI

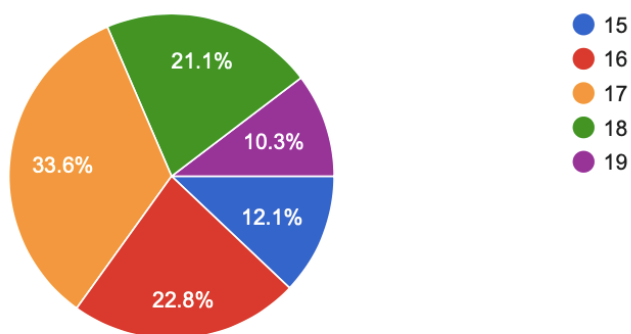
Pētījuma izstrādei tika izmantotas divas pētniecības metodes, tādēļ rezultātu analīze tiks sadalīta divās apakšnodaļās; pirmajā apakšnodaļā izklāstīti aptaujā iegūtie rezultāti, otrajā apakšnodaļā salīdzināti interviju ar astoņiem pusaudžiem rezultāti. Lai iegūtu priekšstatu par Latvijas iedzīvotāju mediju lietojuma paradumiem un varētu šī pētījuma datus salīdzināt ar citiem nesen veiktu pētījumu datiem, vispirms tiks īsi apskatīti citu pētījumu rezultāti.

Covid krīzes iespaidā 2020. gadā pieaudzis Whatsapp lietojums, cilvēkiem cenšoties nezaudēt saziņu (pieaudzis par 40%).⁸² Pieaug **sabiedrisko mediju lietošana internetā**, turklāt apstiprinās mediju lietošanas paradumi – jaunāki cilvēki informāciju iegūst internetā, sociālajās platformās, savukārt, vecāki cilvēki joprojām vairāk izmanto tradicionālos medijus.⁸³ Kultūras ministrijas pētījumā noskaidrots, ka pandēmijas ietekmē **mediju patēriņš pieaudzis trešdaļai Latvijas iedzīvotāju**, turklāt 87% norāda, ka lieto interneta medijus.⁸⁴ Tas apstiprina, ka šobrīd mediji tiek izmantoti vairāk kā jebkad agrāk, lai apmierinātu dažādas vajadzības, un pastiprina vajadzību noskaidrot, kādas ir pusaudžu spējas lietot medijus un kādēļ viņi vispār tos lieto.

6.1. Aptaujas rezultāti

Lai iegūtu vispārīgus datus par Covid krīzes ietekmi uz pusaudžu komunikāciju, mediju lietošanu, informācijas ieguvu un psiholoģisko noskaņojumu, darba autore izstrādāja **anketu pusaudžiem vecumā no 15 līdz 19 gadiem**.

Tika iegūtas atbildes no 232 respondentiem, no kuriem lielākā daļa (74%) bija meitenes. Trešdaļa respondentu bija vecumā 17 gadi, savukārt, vismazāk respondentu (10%) bija vecumā 19 gadi (sk. 6.1.1. att.). Šādu respondentu vecuma sadalījums ir gana vienmērīgs, lai iegūtu reprezentatīvus datus par visiem vecumiem.



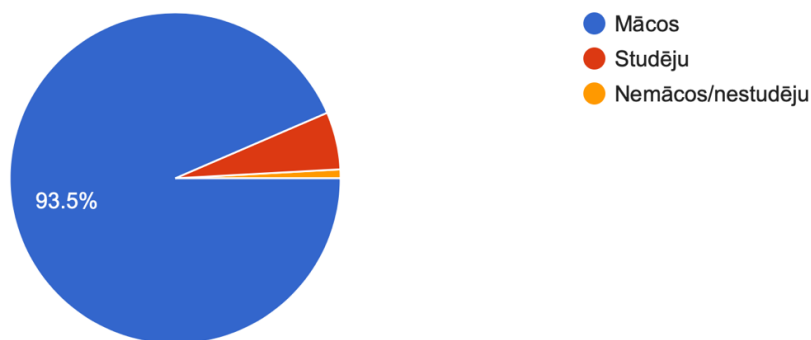
6.1.1. att. Lūdzu, norādi savu vecumu!

⁸² KANTAR. (2020). *KANTAR Covid-19 barometrs*. Izgūts 13. aprīlī no: <https://www.kantar.lv/kantar-covid-19-barometrs/>

⁸³ Lsm.lv. (2021). *NEPLP pētījums: pieaug sabiedrisko mediju lietošana internetā*. Izgūts 12. aprīlī no: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/neplp-petijums-pieaug-sabiedrisko-mediju-lietosana-interneta.a398006/>

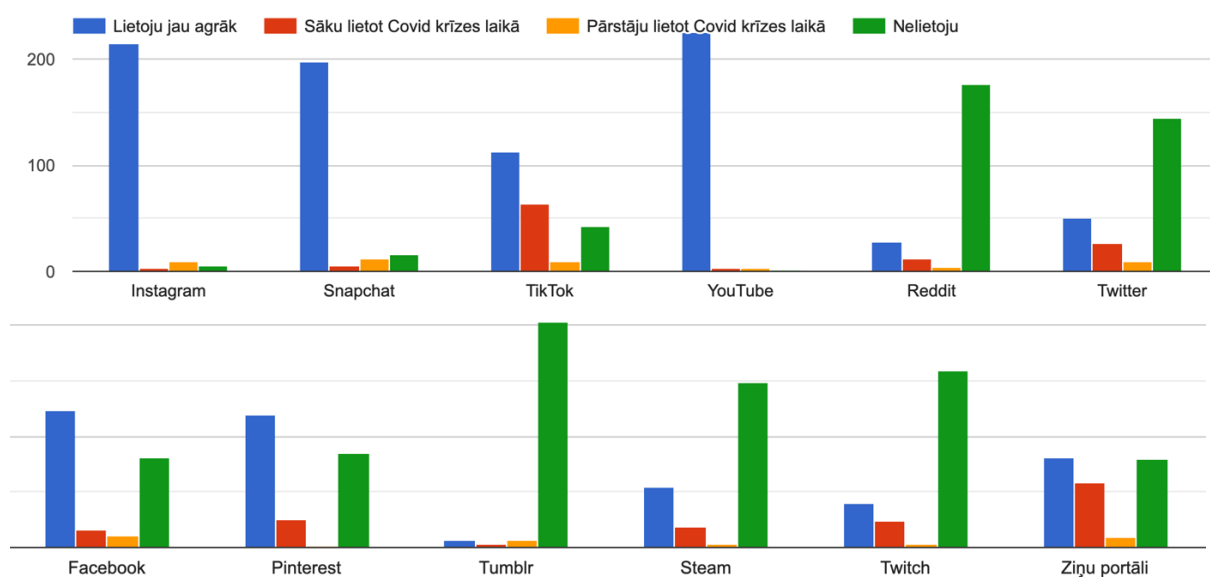
⁸⁴ Latvijas Fakti. (2020). *Latvijas iedzīvotāju medijpratība*. Izgūts 13. aprīlī no: <https://www.km.gov.lv/lv/media/11921/download>

Anketā tika lūgts norādīt arī savu nodarbošanos – kopā 99% respondentu norādīja, ka studē vai mācās, un tikai divi respondenti (1%) šajā un arī turpmākajos jautājumos, kas saistīti ar attālinātajām mācībām, norādīja, ka nemācās un nestudē (sk. 6.1.2. att.).



6.1.2. att. Lūdzu, norādi savu nodarbošanos!

Lai noskaidrotu, vai ir kādas platformas, kuras sāktas vai beigtas lietot tieši Covid krīzes laikā, tika uzdots jautājums par **platformu lietošanu un tās izmaiņām** (sk. 6.1.3. att.).



6.1.3. att. Kā Tu lieto šīs platformas Covid krīzes laikā?

Platforma, kas visaktīvāk sāka lietot tieši Covid krīzes laikā, ir TikTok (to norādījuši 28% respondentu). 25% respondentu norāda, ka tieši Covid krīzes laikā sākuši apmeklēt ziņu portālus, kas ir otrs lielākais norādītais atbilžu variants (4% norādījuši, ka ziņu portālus pārstājuši lietot). Šī iezīme – ziņu portālu lietošanas izmaiņas – tika iekļauta arī intervijās ar pusaudžiem, lai noskaidrotu, kāda ir viņu attieksme pret ziņu portāliem – vai tas ir kļuvis par svarīgu informācijas avotu un neskaidrības, nedrošības mazināšanas veidu, vai arī kādu iemeslu dēļ tie netiek lietoti.

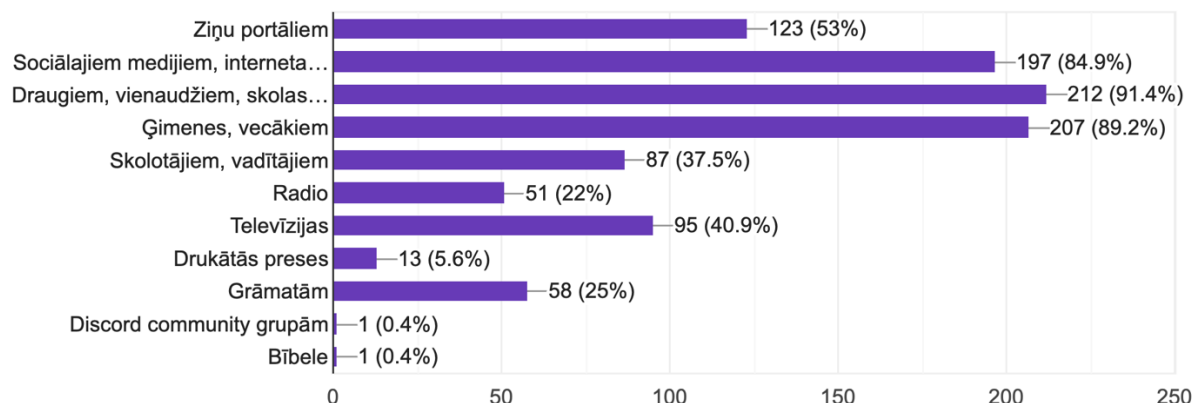


6.1.4. att. Kā Tu lieto šīs saziņas platformas Covid krīzes laikā?

Līdzīgs jautājums iepriekšējam ir par **saziņas platformu lietošanu un tās izmaiņām** (sk. 6.1.4. att.). Rezultātos atklājas, ka 21% respondentu sākuši lietot Discord, 39% sākuši lietot MS Teams, savukārt, vislielākais lietojuma pieaugums novērojams platformai Zoom – 83% respondentu sākuši to lietot tieši pēdējā gada laikā. Pavisam neliela daļa respondentu norādījuši, ka pārstājuši lietot Messenger, Vkontakte un Skype (mazāk kā 4%).

Citas platformas, kas netika iekļautas atbilžu variantos, bet respondenti norādījuši, ka lieto, ir Google Classroom/Google Meet, Slack, Viber un Telegram (saziņas platformas), Spotify (mūzikas straumēšanas platforma), Photomath (platforma matemātisku aprēķinu veikšanai), Tinder un Yubo (iepazīšanās platformas).

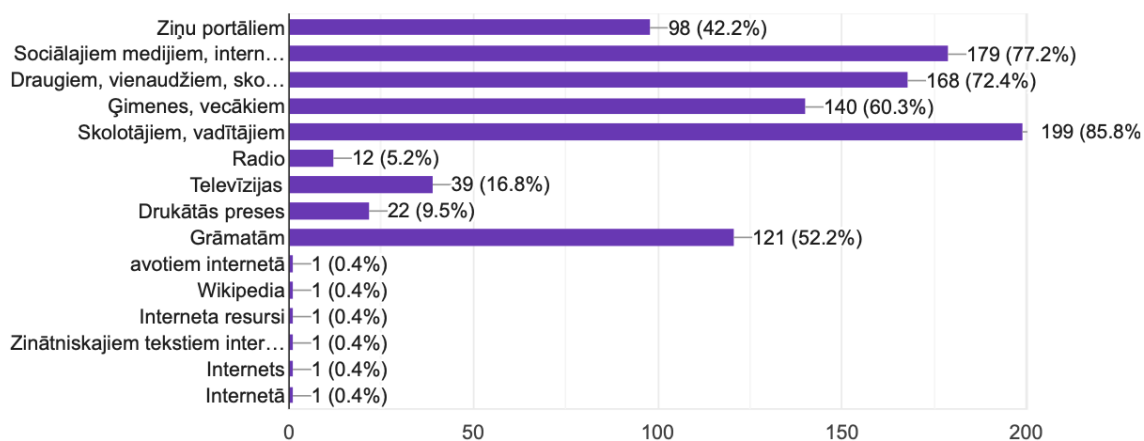
Privātām vajadzībām lielākā daļa respondentu informāciju iegūst no draugiem un vienaudžiem (91%), ģimenes un vecākiem (89%) un interneta platformām (85%), aptuveni puse respondentu privātām vajadzībām informāciju iegūst no ziņu portāliem (53%). Tradicionālo mediju lietojums (radio, televīzija, drukātā prese un grāmatas) ir aptuveni divas reizes mazāks kā interneta platformu lietojums (sk. 6.1.5. att.).



6.1.5. att. No kā Tu iegūsti informāciju privātām vajadzībām?

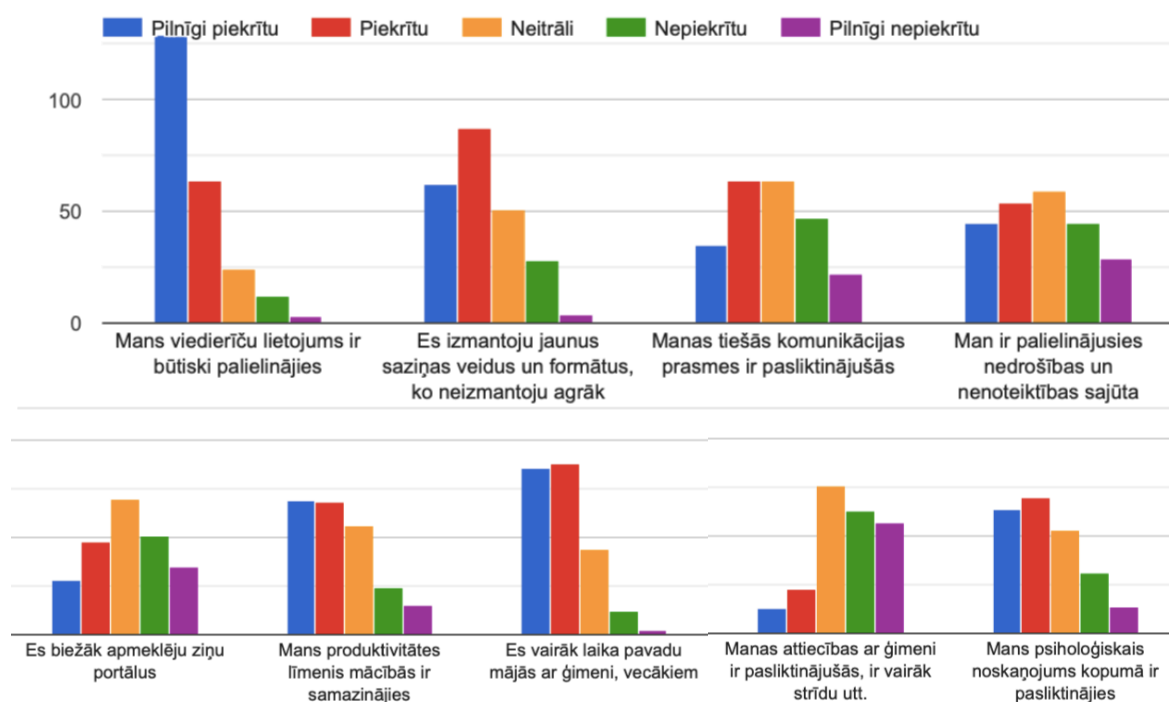
Mācībām, studijām un darba vajadzībām lielākā daļa respondentu informāciju iegūst no skolotājiem un vadītājiem (86%), interneta resursiem (ieskaitot papildus atbildes, kopā

80%), draugiem un vienaudžiem (72%), ģimenes un vecākiem (60%). Aptuveni puse respondentu šādas informācijas iegūšanai izmanto arī grāmatas (52%), savukārt, citu tradicionālo mediju lietojums joprojām ir daudz zemāks kā citi (sk. 6.1.6. att.). Joprojām kā diezgan būtisks informācijas avots parādās ziņu portāli (42%).



6.1.6. att. No kā Tu iegūsti informāciju mācībām, studijām, darba vajadzībām?

Lai iegūtu izsmeļošāku informāciju par respondentu vērtējumu Covid krīzes ietekmei uz dažādām viņu dzīves sfērām, tika izstrādāti jautājumi, uz kuriem respondentiem bija iespēja izvēlēties, cik lielā mērā piekrīt vai nepiekrīt dotajiem apgalvojumiem (sk. 6.1.7. att.). Tas palīdz noteikt, vai ir kādas izteiktas tendences (sniedzot vērtējumu “pilnīgi piekrītu”, “pilnīgi nepiekrītu”), kā arī to, vai vairāk piekrīt vai nepiekrīt apgalvojumiem.



6.1.7. att. Vai Tu piekrīti šiem apgalvojumiem?

Viedierīču lietojums – vairāk kā puse (56%) respondentu norāda, ka **pilnībā piekrīt** apgalvojumam par to, ka viņu viedierīču lietojums ir **būtiski palielinājies**. Kopā šim apgalvojumam piekrīt vai pilnībā piekrīt 83% respondentu.

Jauni saziņas veidi – 64% respondentu piekrīt vai pilnībā piekrīt apgalvojumam, ka izmanto jaunus saziņas veidus un formātus, ko neizmantoja agrāk.

Tiešās komunikācijas prasmes – pilnībā vienāds ir piekrītošs un neitrāls vērtējums apgalvojumam par tiešās komunikācijas prasmju pasliktināšanos (28% un 28%). Pusaudži vairāk piekrīt apgalvojumam, nekā nepiekrīt (pilnībā piekrītu/piekrītu kopā 43%, bet pilnībā nepiekrītu/nepiekrītu kopā 30%).

Nedrošības un nenoteiktības sajūta – apgalvojumam par nedrošības un nenoteiktības sajūtas palielināšanos ir līdzvērtīgas atbildes, tādēļ nav novērojamas nekādas īpašas iezīmes. Lai noskaidrotu papildus informāciju, līdzīgs jautājums tika iekļauts arī intervijās (sk. 6.2.3. Informācijas iegūšana).

Ziņu portālu lietošana – nav novērojamas izteiktas ziņu portālu lietojuma pieaugšanas tendences, biežākā atbilde ir neitrāls vērtējums. Lai noskaidrotu papildus informāciju, līdzīgs jautājums tika iekļauts arī intervijās (sk. nod. 6.2.3. Informācijas iegūšana).

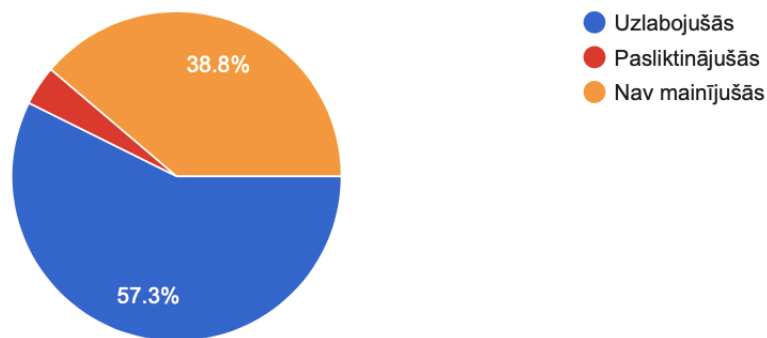
Produktivitātes līmenis – 59% respondentu piekrīt vai pilnībā piekrīt apgalvojumam, ka viņu produktivitātes līmenis mācībās ir samazinājies, 24% snieguši neitrālu vērtējumu. Tā kā anketā tika jautāts tieši par produktivitātes līmeni mācībās, intervijās tika iekļauts līdzīgs jautājums par motivāciju visās dzīves sfērās (sk. nod. 6.2.11. Motivācija).

Laiks ar ģimeni – 75% respondentu piekrīt vai pilnībā piekrīt apgalvojumam, ka Covid krīzes laikā viņi vairāk laika pavada mājās kopā ar ģimeni.

Attiecības ar ģimeni – aptuveni puse (52%) respondentu nepiekrīt vai pilnībā nepiekrīt apgalvojumam, ka viņu attiecības ar ģimeni ir pasliktinājušās, 33% snieguši neitrālu vērtējumu. Aptaujas rezultāti parāda, ka, lai arī liela daļa pusaudžu vairāk laika pavada kopā ar ģimeni, viņu attiecības nav pasliktinājušās. Tā kā citu teorijas daļā apskatītu pētījumu dati īpaši uzsver attiecību pasliktināšanos ģimenē, šī iezīme tika padziļināti apskatīta intervijās ar pusaudžiem (sk. nod. 6.2.6. Komunikācija un attiecības ar ģimeni).

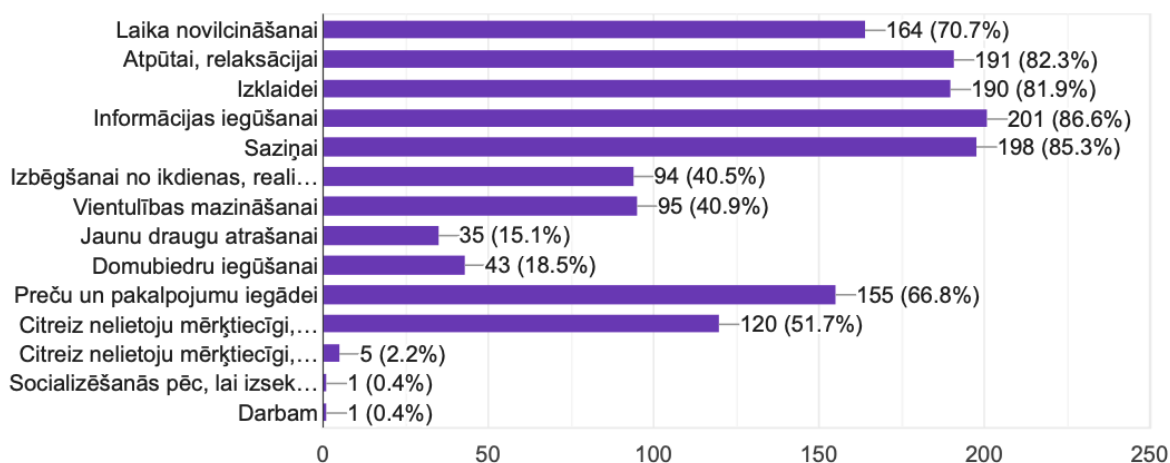
Psiholoģiskais noskaņojums – 58% respondentu piekrīt vai pilnībā piekrīt apgalvojumam, ka viņu psiholoģiskais noskaņojums kopumā ir pasliktinājies, 23% snieguši neitrālu vērtējumu.

Aptaujā būtiski bija noskaidrot arī to, kā respondenti vērtē savu medijpratības līmeni (sk. 6.1.8. att.). Šī nepieciešamība skaidrojama ar viedierīču un platformu lietojuma pieaugumu, ko apstiprinājuši arī šajā aptaujā iegūtie rezultāti.



6.1.8. att. **Kā, Tavuprāt, Covid krīzes laikā mainījušās Tavas mediju lietošanas prasmes un zināšanas (medijpratība)?**

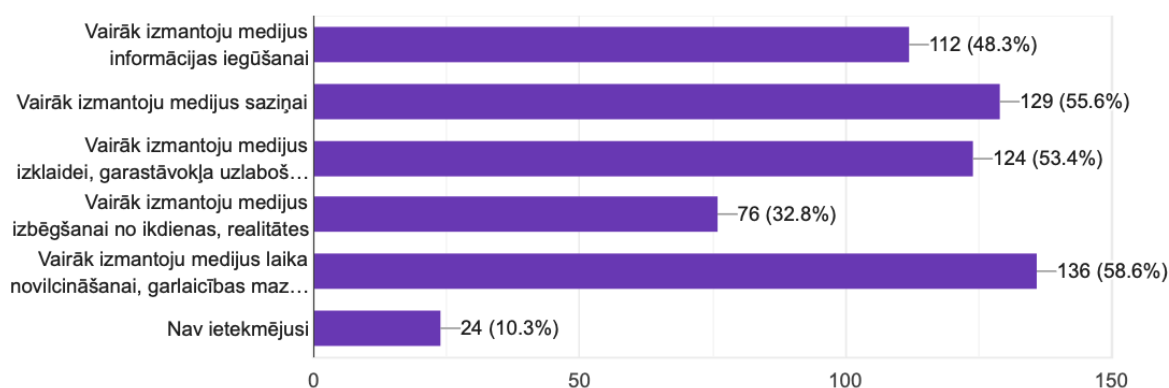
Vairāk kā puse respondentu (57%) norāda, ka viņu medijpratības līmenis ir pieaudzis, savukārt aptuveni 40% norāda, ka, viņuprāt, tas nav mainījies. Lai uzzinātu, kas veicinājis medijpratības līmeņa celšanos, par šo tematu tika uzdoti jautājumi arī intervijās (sk. nod. 6.2.4. Medijpratība).



6.1.9. att. **Kādām vajadzībām Tu lieto medijus?**

Izteiktākās vajadzības, kādēļ respondenti lieto medijus, ir **informācija** (87%), **saziņa** (85%), **atpūta** (82%), **izklaide** (82%), **laika novilcināšana** (71%), kā arī **preču un pakalpojumu iegādei** (67%). Nozīmīgi rezultāti ir arī tie, ka nedaudz vairāk kā puse norāda – citreiz viņi medijus **nelieto mērķtiecīgi, bet gan ieraduma dēļ** (atkarība). Tāpat nozīmīgi rezultāti ir tie, ka nedaudz vairāk kā 40% respondentu norāda – viņi medijus lieto **izbēgšanai no ikdienas un realitātes**, kā arī **vientulības mazināšanai** (sk. 6.1.9. att.).

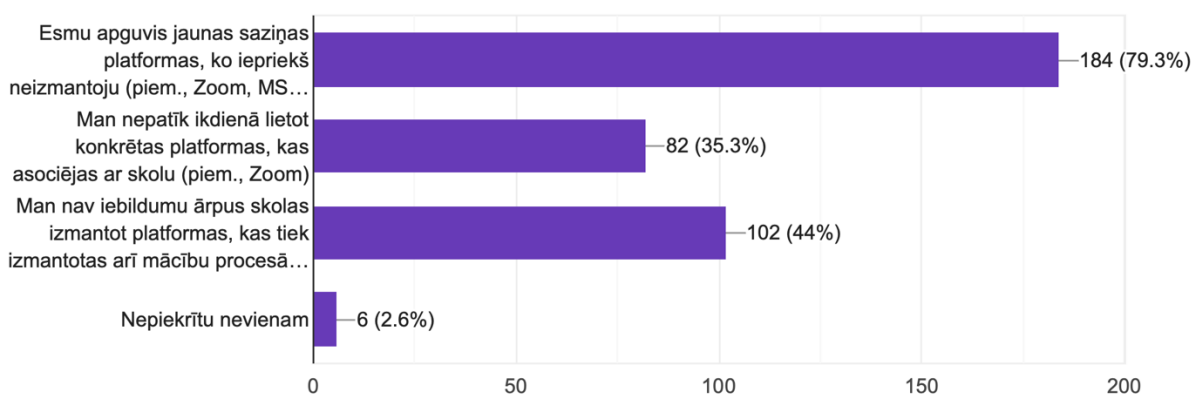
Lai noteiktu, vai un kā krīze ir ietekmējusi respondentu mediju lietošanas paradumus, tika izstrādāti vairāki apgalvojumi (sk. 6.1.10. att.).



6.1.10. att. Kā Covid krīze ietekmējusi Tavus sociālo mediju lietošanas paradumus, salīdzinot ar Taviem paradumiem PIRMS krīzes?

Kā redzams tabulā, no šiem apgalvojumiem iezīmējas četri būtiskākie, kam piekritusi aptuveni puse vai vairāk respondentu – 59% sākuši medijus vairāk lietot **laika novilcināšanai un garlaicības mazināšanai**, 56% vairāk lieto **saziņai**, 53% vairāk lieto **izklaidei un garastāvokļa uzlabošanai**, 48% vairāk lieto **informācijas iegūšanai**. Tāpat arī trešdaļa respondentu norāda, ka sākuši izmantot medijus kā veidu izbēgt no realitātes un ikdienas, kas tieši saistās ar Covid krīzes ietekmi arī no teorētiskā skatupunkta.

Lai noteiktu, kāda ir Covid krīzes ietekme uz respondentu saziņas platformu lietošanas paradumiem, tika izstrādāti vairāki apgalvojumi (sk. 6.1.11. att.).



6.1.11. att. Kuriem no šiem apgalvojumiem par platformu lietošanu Tu piekrīti?

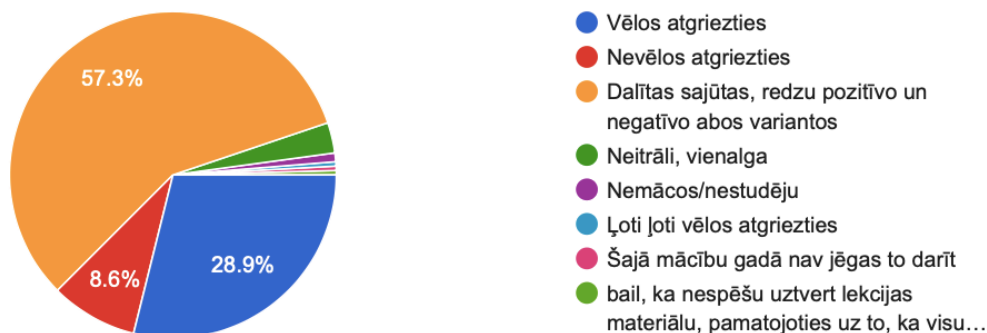
Kā redzams tabulā, izteikti lielu pārsvaru rezultātos iegūst apgalvojums, ka respondents **apguvis jaunas saziņas platformas, ko iepriekš neizmantoja** – tā norādījuši gandrīz 80% respondentu. Diezgan līdzīgi ir rezultāti, kas saistīti ar nepatiku pret mācību procesā izmantotām saziņas platformām – 35% norāda, ka viņiem nepatīk ikdienā lietot šīs platformas, savukārt, 44% norāda, ka viņiem pret tām nav iebildumu.

Gandrīz visi respondenti Covid krīzes laikā ir mācījušies attālināti (sk. 6.1.12. att.).



6.1.12. att. Kā pārsvarā norisinājies Tavs mācību process Covid krīzes laikā?

Svarīgi ir noskaidrot to, kāda ir respondentu attieksme pret atgriešanos mācību iestādēs klātienē (sk. 6.1.13. att.).



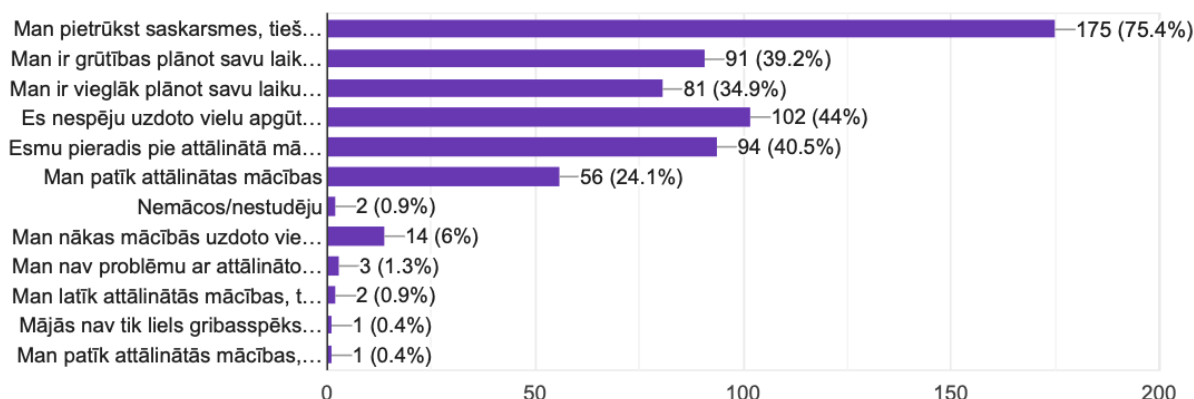
6.1.13. att. Kāda ir Tava attieksme pret atgriešanos mācību iestādēs?

Vairāk kā puse respondentu norāda, ka viņiem par to ir dalītas sajūtas – redz gan pozitīvo, gan negatīvo (57%). Mazāk kā 10% norāda, ka viņi nevēlas atgriezties mācību iestādēs klātienē, savukārt, gandrīz trešdaļa respondentu (29%) norāda, ka vēlas atgriezties.

Darba autore pieļauj, ka atbildes uz šo jautājumu īpaši ietekmē tas, kurā izglītības posmā respondents atrodas – anketas publicēšanas brīdī norisinājās valsts centralizētie eksāmeni, daļai skolēnu vairs nebūs obligāti jāatgriežas mācību iestādēs (iegūta pamata vai vidējā izglītība), kā arī lielākajai daļai skolēnu un studentu mācību gads tuvojas noslēgumam, tādēļ, ja šāds pētījums tiktu veikts mācību gada sākumā vai, piemēram, semestra vidū, respondentu sajūtas par atgriešanos varētu krasi mainīties un rezultāti varētu būt daudz citādāki (piemēram, izteikta nevēlēšanās atgriezties semestra vidū).

Tā kā dominējošais viedoklis par atgriešanos mācību iestādēs klātienē ir neskaidrs – respondentiem ir dalītas sajūtas –, jautājumi par atgriešanos mācību iestādēs, tās pozitīvie,

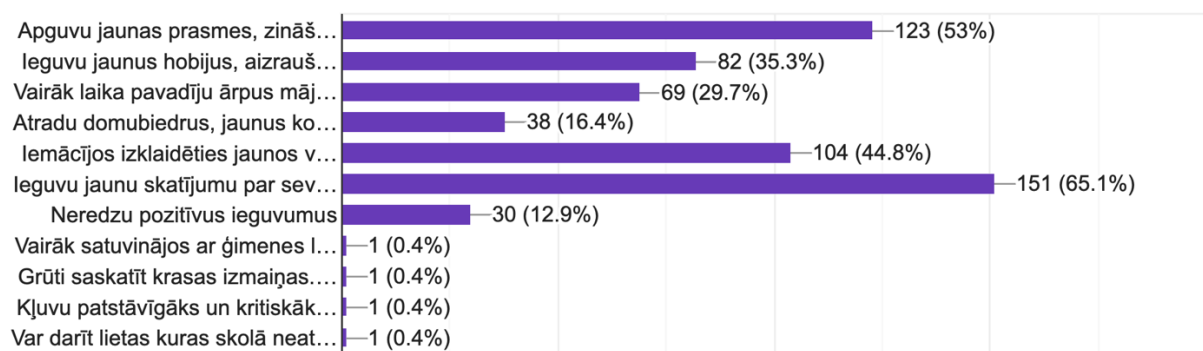
negatīvie aspekti un arī dažādie ar to saistītie izaicinājumi tika padziļināti iztirzāti intervijās ar pusaudžiem (sk. nod. 6.2.10. Atgriešanās mācību iestādēs klātienē).



6.1.14. att. Kuri no šiem apgalvojumiem raksturo Tavu pieredzi ar attālinātajām mācībām?

Lai noskaidrotu, ar kādām grūtībām, izaicinājumiem vai pozitīvo pieredzi saskārušies respondenti, tika izstrādāti dažādi apgalvojumi (sk. 6.1.14. att.). Lielākā daļa respondentu norāda, ka viņiem **pietrūkst saskarsmes** un tiešas komunikācijas ar vienaudžiem un skolotājiem (75%). Gandrīz puse respondentu norāda, ka viņi nespēj uzdotu vielu apgūt pietiekami labā līmenī (44%). Līdzīgi rezultāti ir tie, kas saistīti ar laika plānošanas spējām – 39% ir grūtības plānot savu laiku, 35% ir vieglāk plānot savu laiku.

Tā kā šī pētījuma viens no mērķiem ir noskaidrot, kādi ir **pusaudžu ieguvumi no Covid krīzes**, anketā tika gan sagatavoti atbilžu varianti, gan nodrošināta iespēja respondentiem iesniegt arī pašiem savas individuālās atbildes (sk. 6.1.15. att.).



6.1.15. att. Kādus pozitīvus ieguvumus no Covid krīzes, attālinātām mācībām un māsēdes Tu saskati?

Kā redzams tabulā, visvairāk respondentu piekrīt apgalvojumam, ka viņi ieguvuši jaunu skatījumu paši par sevi un savām dzīves vērtībām (65%). Nedaudz vairāk kā puse respondentu piekrīt apgalvojumam, ka viņi ieguvuši jaunas prasmes un zināšanas (53%), tāpat arī nozīmīga

daļa norāda, ka iemācījušies izklaidēties jaunos veidos (45%). Trešā daļa respondentu norāda, ka ieguvuši jaunus hobijus un aizraušanās (35%). Tomēr kopā 13% respondentu norādījuši, ka neredz nekādus pozitīvos ieguvumus.

Anketā tika iekļauti arī **divi atvērtie jautājumi**, uz kuriem atbilde nebija jāsniedz obligāti, tomēr gandrīz puse respondentu atbildēja arī uz šiem jautājumiem (sk. 4. pielikumu). Šo jautājumu mērķis bija noskaidrot, kuras dzīves sfēras visvairāk ietekmējusi Covid krīze, tādēļ viens jautājums koncentrēts uz negatīvo pieredzi, bet otrs – uz pozitīvo pieredzi un ieguvumiem. Tas ļāva iegūt kvalitatīvus datus lielā daudzumā, kuriem tika veikta kontentanalīze, lai noskaidrotu, kādas kategorijas visbiežāk pieminētas. Abiem jautājumiem kategorijas atšķiras, jo tās tika izstrādātas, balstoties uz sniegtajām atbildēm. Uz šiem jautājumiem iegūtie rezultāti palīdzēja izstrādāt arī interviju jautājumus, jo norādīja uz īpašām iezīmēm, kurus būtu svarīgi izpētīt padziļināti.

Uz jautājumu **“Kas bija sāpīgākais/traumējošākais/psiholoģiski grūtākais Covid krīzes laikā?”** (sk. 6.1.17. att.) atbildi sniedza 142 respondenti, tomēr deviņas atbildes tika atzītas par nederīgām iekļaušanai sistematizācijā – tādas, kurās bija ielikts punkts, un tās, kas puda noliegumu par to, ka būtu piedzīvots kas negatīvs (sk. 4. pielikumu). Jāpiemin, ka skaidrs noliegums arī ir vērā ņemams rezultāts, jo respondents ar pārliecību norāda – viņam Covid krīzes laikā nekas sāpīgs vai īpaši grūts nav noticis. Rezultātā tika iegūtas 133 atbildes par to, kas respondentiem šķitis visgrūtākais Covid krīzes laikā (58% respondentu).

Nesatīkties ar draugiem, ka ja tu tikai vēlies parunāt ar draugu kopā, ne caur internetu, tas ir kā pārkāpums, nedrīkst apmeklēt publiskas vietas.
Saņemties mācībām.
distances ievērošana, masku lietošana (it īpaši veikalos), cilvēku ierobežots skaits veikalos
Sēdēt 24/7 mājās un nesatīkties ar draugiem
Grūti ir sēdēt mājās, kur nav manu vienaudžu.
Ierobežojumi, jāsēž mājās, nevar pasēdēt un apmeklēt publiskas vietas, iet ciemos
nebūt sabiedrībā, nesatikt draugus un citus cilvēkus
Nesatikt ģimeni
Komunikācijas pasliktināšanās ar citiem mana vecuma jauniešiem.

6.1.17. att. Daļa atbilžu uz jautājumu “Kas bija sāpīgākais/traumējošākais/psiholoģiski grūtākais Covid krīzes laikā?”

Atbildes uz šo jautājumu tika kodētas 15 kategorijās, no kurām četras izcēlās visvairāk:

1. **Socializēšanās trūkums un attiecības ar draugiem.** Gandrīz puse (45%) respondentu norāda, ka viņi īpaši smagi izjutuši ierobežotas socializēšanās apstākļus, pulcēšanās un satikšanās aizliegumus, kā arī distances ievērošanu ar draugiem un radniekiem. Tas atspoguļojies gan savstarpējās attiecībās, gan respondentu psiholoģiskajā noskaņojumā. Pusaudžiem ir īpaši svarīga un nepieciešama tieša komunikācija ar vienaudžiem, tuviem draugiem, un savstarpējām attiecībām ir liela ietekme uz viņu psiholoģisko noskaņojumu.
2. **Attālinātās mācības.** Ceturtā daļa respondentu norāda, ka visvairāk grūtību viņiem sagādājusi skola un jaunais attālināto mācību formāts. Tas devis papildus slodzi, stresu, turklāt ir daudz apjomīgāks darbs, nekā mācības klātienē: “Skolas spriedze”, “Pierast pie jaunās skolas sistēmas”.
3. **Izolācija un mājāsēde.** 22% respondentu norāda, ka viņiem psiholoģiski grūti ir bijis laiku pavadīt mājās, izolācijā no sabiedrības.
4. **Psiholoģiskā noskaņojuma pasliktināšanās.** 19% respondentu norāda, ka viņi saskārušies ar psiholoģiskām grūtībām (panikas lēkmēm, depresijas pazīmēm, motivācijas trūkumu, vientulības un bezcerības sajūtu utt.), kas saistītas ar dažādām dzīves sfērām, piemēram, atbilde “**Būšana prom no visa, kas kādreiz mani padarīja laimīgu**” var būt attiecināma gan uz aktivitātēm un pasākumiem, gan draugiem utt. Viens no respondentiem atklāti dalījies ar pieredzēto Covid krīzes laikā: “**Pašnāvības mēģinājums skolas dēļ. Darbu pārplūdums. Bailes nepabeigt skolu.**” Tas parāda, cik psiholoģiski grūti var būt mācīties attālināti (grūto mācību apstākļu dēļ zaudējot motivāciju, cerību par nākotni un pat gribasspēku turpināt dzīvot).

Papildus šīm kategorijām, kuras visvairāk pieminējuši respondenti, izcēlās vēl vairākas iezīmes, kas jāpiemin, lai padziļināti izprastu Covid krīzes negatīvo ietekmi uz pusaudžiem.

Ilgi gaidītas pieredzes zaudēšana. Ar Covid krīzi saistītie ierobežojumi un aizliegumi pusaudžiem laupījuši iespēju gūt ilgi gaidītu pieredzi: “Skolas dzīves neesamība – izlaidums, pēdējais zvans, gredzenu izrāde utt.”, “Neizbaudīt savus jaunības gadus tā, kā to gribētu”, “Atvadīties no 18. dzimšanas dienām, jo neļauj tās svinēt.”

Neskaidrība un nedrošība par nākotni. Vairāki respondenti norādījuši, ka viņiem visgrūtākais ir tieši neskaidrība un nedrošība par nākotni:

“Apzināties, ka neviens nezina, kad šī krīze beigsies un vai vispār beigsies.”

“Neziņa, kas notiks – vai vispār drīkstēsī satikt draugus pēc nedēļas.”

“Tas, ka tu jūties izolēts. Tāda kā panika par to, kad šis viss beigsies un vai vispār beigsies. Skola ir palikusi daudz psiholoģiski smagāka nekā, kad bija klātienē.”

Savukārt, šī atbilde – “Nedrošības/nenoteiktības sajūta, justies, ka ir **atņemta brīvība**” – parāda, ka Covid krīzes ietekmē pusaudzis jūtas ierobežots.

Pārāk daudz brīvā laika. Lai arī attālināto mācību dēļ pusaudžiem ir iespēja plānot savu laiku un to pavadīt, veicot dažādas aktivitātes, pārāk daudz brīvā laika arī negatīvi ietekmē pusaudžus: “Viss papildus laiks, kuru izmantoju, pārdomājot visu, ko kādreiz esmu izdarījusi vai ko esmu piedzīvojusi. Noteikti bija grūti ar to visu tikt galā.”

Motivācijas trūkums. Desmitā daļa respondentu norādījuši, ka Covid krīzes laikā viņiem visgrūtākais ir bijis tieši motivācijas trūkums, turklāt tas attiecināms ne tikai uz mācībām, bet arī citām dzīves sfērām: “Piespiest sevi turpināt mācīties, iesākt/pabeigt kādus darbus vai vispār sevi dabūt no gultas ārā.” Motivācijas trūkumu iespējams sasaistīt arī ar disciplīnas vai noteikta dienas ritma neesamību, savukārt motivācijas trūkums var rezultēties arī pastiprinātā nogurumā: “**Morālais nogurums**, bezspēks mācību laikā.”

Attiecību pasliktināšanās ģimenē. Lai arī anketas dati parādīja, ka nav izteikta tendence negatīvām izmaiņām attiecībās ģimenē, vairāki pusaudži atvērtajā jautājumā tomēr uzsvēruši, ka viņiem ir grūti tik daudz laika pavadīt mājās: “Brīži, kad gan ar Covid, gan citām kaitēm saslimst vai nomirst paziņas; psiholoģiski grūti arī atrasties tik daudz laika mājās kopā ar ģimeni”, “Vairāk strīdu ģimenē, jo visiem viss ir apnicis un pārāk bieži visi esam kopā, nevar atpūsties normāli.”

Attiecību pasliktināšanās ar draugiem, vienaudžiem. Tiešas komunikācijas trūkums ietekmē attiecības, un to norādījuši vairāki respondenti – “Cilvēku zaudēšana. Kontakta zudums ar draugiem draugiem”, “Atsvešināšanās no draugiem,” “Attālināšanās no klasesbiedriem”, “Komunikācijas pasliktināšanās ar citiem mana vecuma jauniešiem.”

Tiešas komunikācijas trūkums. Ierobežotas socializēšanās ietekmē pusaudžiem tiek traucēta tiešas komunikācijas prasmju attīstība vai arī šīs prasmes zūd: “Ka nav iespējas runāt ar apkārtējiem cilvēkiem, tikties. Liegta iespēja tikties ar sabiedrību, dēļ tā ir ļoti pasliktinājušās spējas iepazīties/runāt ar jauniem cilvēkiem.”

Uz jautājumu “**Kas Tevi visvairāk iepriecinājis Covid krīzes laikā?**” (sk. 6.1.18. att.) atbildi sniedza 120 respondents, tomēr 17 atbildes tika atzītas par nederīgām – tādas, kurās bija ielikts punkts, un tās, kas pauda noliegumu par to, ka būtu piedzīvots kas pozitīvs, kas, kā jau minēts iepriekš, arī ir vērā ņemams rezultāts, jo respondents ar pārlicību norāda – viņu Covid krīzes laikā nekas nav iepriecinājis (sk. 4. pielikumu).

Sāku lasīt grāmatas.
Īsti neko
Vairāk veltīju laiku sev un sāku sevi vairāk novērtēt. Atjaunoju garderobi :D
Brīvāks laiks ko pavadīt ar draugiem spēlējot videospēles
Esmu "uzgājusi" problēmas, kuras iekšēji nomāca iepriekš, pašai neapzinoties, un tagad tās cenšos risināt.
Sāku justies labi esot kopā ar sevi
Izveidojās sapratne, kuri tad ir īsti draugi un kuri nav. Notiek pasākumi zoom, kurus nekad klātienē nebūtu spējīga apmeklēt-prieks, ka tādi ir izveidojušies.
Iespēja vairāk kustēties (vingrot, pastaigāties), iespēja vairāk izprast sevi, mācīties par dažādām lietām, kas saistītas ar mentālo veselību

6.1.18. att. Daļa atbilžu uz jautājumu "Kas Tevi visvairāk iepriecinājis Covid krīzes laikā?"

Rezultātā tika iegūtas 103 derīgas atbildes par to, kas jauniešus iepriecinājis Covid krīzes laikā (45% respondentu). Atbildes uz šo jautājumu tika kodētas desmit kategorijās, no kurām trīs izcēlās visvairāk:

1. **Sevis pilnveidošana un garīgā izaugsme.** 39% respondentu, kas atbildēja uz atvērto jautājumu, norāda, ka viņi ieguvuši jaunu skatījumu par sevi, pilnveidojušies. Kāds respondents norāda: "Iemācījos vairāk domāt par savām jūtām, emocijām, rakstura audzināšanu," kas liecina par to, ka **Covid krīze veicinājusi garīgā brieduma veidošanos**. Tāpat tika sniegtas arī šādas atbildes – "Es beidzot atradu sevi", "Es jutos ļoti labi, uz dzīvi skatos pozitīvāk, jūtu mazāk stresu." Padziļināti šis fenomens tika apskatīts intervijās (sk. 6.2.12. Ieguvumi no Covid krīzes).
2. **Laika plānošana un brīvais laiks.** 30% respondentu norāda, ka Covid krīze ir pozitīvi ietekmējusi viņu laika plānošanas spējas un brīvā laika pavadīšanas daudzveidību. Laika plānošana ietekmē citas īpaši svarīgas dzīves sfēras, piemēram, veselību, mācības, personīgās attiecības utt.: "Iespēja plānot savu laiku, apvienojot studijas ar brīvā laika nodarbēm", "Kļuvu atbildīgāka, iemācījos plānot laiku, atlika vairāk laika citiem hobijiem."
3. **Jaunas prasmes, zināšanas un vaļasprieki.** 30% respondentu norāda, ka Covid krīzes laikā viņiem ir bijusi iespēja apgūt jaunas prasmes, iegūt zināšanas un pieredzi jaunās jomās: "Man prieks par to, ka esmu iemācījos būt patstāvīgāka un

atradusi jaunus hobijus”, “Esmu vairāk pievērsies sevis izglītošanai,” “Iespēja vairāk kustēties (vingrot, pastaigāties), iespēja vairāk izprast sevi, mācīties par dažādām lietām, kas saistītas ar mentālo veselību.” Ieguvumi vērojami fiziskās un garīgās veselības jomās, un vaļasprieki palīdzējuši uzlabot psiholoģisko noskaņojumu.

Papildus šīm kategorijām, kuras visbiežāk pieminējuši respondenti, izcēlās arī citas svarīgas iezīmes, ko vērts pieminēt, lai padziļināti izprastu Covid krīzes daudzveidīgo pozitīvo ietekmi uz pusaudžiem.

Sekmju uzlabošanās. Aptuveni piektā daļa respondentu (19%) norādījuši, ka viņiem patīk attālinātais mācību formāts un, plānojot savu laiku un strādājot no mājām, viņiem uzlabojušās sekmes. Viens no respondentiem atbildē izsmeļoši dalījies par savu pozitīvo pieredzi: “**Attālinātās mācības ir labākais, kas varēja notikt.** Nekāda stresa, var iegūt labas atzīmes, uz skolu es varētu aiziet tikai satikt draugus. **Labprāt visu laiku mācītos šādi.**” Dažiem respondentiem attālināto mācību formāts devis vairāk motivācijas: “Biju pārsteigta, ka spēju sevi motivēt mācīties pat ilgāk par stundā noteiktajām 40 minūtēm patstāvīgi.”

Attiecības ar draugiem. Aptuveni piektā daļa respondentu (19%) norāda, ka viņus Covid krīzes laikā visvairāk iepriecinājuši tieši draugi, ir bijusi iespēja ar viņiem pavadīt vairāk laika un satuvināties, mācīties no viņiem, kā arī iegūt jaunus draugus. Tāpat Covid krīze ir devusi iespēju pusaudžiem arī **izvērtēt savas attiecības ar draugiem:**

“Izveidojās sapratne, kuri tad ir īsti draugi un kuri nav.”

“Bija laiks saprast un izsvērt, kuri cilvēki dzīvē ir vajadzīgi un kuri nē. Tāpēc jutos daudz labāk, jo esmu tikusi šīs Covid krīzes laikā prom no daudziem toksiskiem un nevajadzīgiem cilvēkiem.”

Attiecības ar ģimeni. 15% respondentu norādījuši, ka viņiem Covid krīzes laikā ir bijusi iespēja uzlabot attiecības ar ģimeni, pavadot vairāk laika kopā: “Esmu vairāk uzlabojusi attiecības ar saviem brāļiem”, “Esmu priecīgs par iespēju pavadīt daudz vairāk laika kopā ar saviem tuvajiem,” “Ģimene ir kļuvusi vēl ciešāka un jautrāka.” Kāda respondente norāda, ka no ģimenes šobrīd iegūst visvairāk atbalsta: “Esmu iemācījusies sevi vairāk disciplinēt, kā arī priecājos, ka ar ģimeni satieku daudz labāk, jo šobrīd tie ir tuvākie cilvēki, ar kuriem var visu izrunāt.” Šī pētījuma aptaujas iegūtajos rezultātos nav vērojamas izteiktas ģimenes attiecību pasliktināšanās tendences.

Uz anketas atvērtajiem jautājumiem tika saņemtas arī atbildes, kurās vērojamas **dalītas emocijas**, piemēram, kāds respondents ir norādījis: “Man labākas atzīmes, nekā klātienē, bet

klātienē man nebija tik daudz uztraukuma.” Šī informācija korelē ar anketā iegūtajiem datiem par atgriešanos klātienē – pusaudži tajā redz gan ieguvumus, gan zaudējumus (sk. 6.1.13. att.).

6.2. Interviju rezultāti

Lai noskaidrotu, kāda ir bijusi Covid krīzes ietekme uz pusaudžiem, tika izstrādātas daļēji strukturētas intervijas vadlīnijas (sk. 2. pielikumu) un veiktas astoņas intervijas ar pusaudžiem vecumā no 12 līdz 19 gadiem (sk. 5.-12. pielikumu). Ņemot vērā anketas rezultātus, tika izstrādāti septiņi galvenie jautājumu bloki, tomēr tie interviju gaitā dažkārt saplūda. Tā kā blokus ir sarežģīti nošķirt, datu analīze tiks sadalīta pa specifiskām tēmām, ko šī pētījuma ietvaros ir svarīgāk apskatīt. Viedokļu atspoguļošanai tiks izmantoti spilgtākie citāti no intervijām, kas apkopoti pa tēmām (sk. 13. pielikumu).

6.2.1. Jaunais dzīvesveids

Vieglākās pārmaiņas. Jānis (16) un Toms (18) uzsvēruši, ka viņiem grūtības nesagādā masku lietošana un līdzīgu ierobežojumu ievērošana. Artūram (14), Tomam (18) un Lindai (19) viegla pārmaiņa likusies attālinātās mācības. Emīls (12) un Elza (13) uzsver attālināto mācību pozitīvo iezīmi – celšanos vēlāk un iespēju no rītiem negatavoties skolai. Emīls (12) un Lelde (15) norāda, ka viņiem viegli licies ievērot mājāsēdi, jo jau iepriekš izbaudījuši palikšanu mājās, kas saistīts ar viņu rakstura iezīmēm (introverts personības tips). Spilgtākie citāti no intervijām:

“Vairāk saistīts ar tiem pašiem ierobežojumiem, **masku valkāšanu**. Ja godīgi – nesaprotu, kādēļ citiem tā ir tāda problēma.” (Jānis, 16 g.)

“Pāriet uz **attālināto mācīšanos** bija ļoti viegli. Es pie datora tik un tā daudz sēdēju jau iepriekš.” (Artūrs, 14 g.)

“Es teiktu, ka es diezgan labi plānoju savu laiku, tādēļ man bija salīdzinoši ļoti viegli **pielāgoties šim mācību procesam (...)**” (Linda, 19 g.)

“Tas, ka **nav jātaisās katru rītu**. Šodien uz matemātikas kontroldarbu ierados treniņbiksēs.” (Elza, 13 g.)

Grūtākās pārmaiņas. Pusaudžiem grūtības visvairāk sagādājušas attālinātās mācības, socializēšanās un tieša kontakta trūkums, kā arī motivācijas zudums. Marta (17), Linda (19) un Elza (13) norāda uz komplicētu saziņu ar draugiem un skolotājiem, kas pasliktinājis psiholoģisko noskaņojumu un apgrūtinājis mācības. Emīls (12), Jānis (16) un Marta (17) norāda, ka grūtības sagādājusi attālinātā mācīšanās, Artūrs (14) un Toms (18) norāda uz motivācijas trūkumu, Lelde (15) un Toms (18) atzīst, ka viņiem grūtības sagādājusi laika un

darāmo darbu plānošana. Visi šie aspekti savā starpā ir cieši saistīti, jo mijiedarbojas dažādas dzīves sfēras. Spilgtākie citāti no intervijām:

“Droši vien, ka **mācības**, jo tas ir kaut kas pilnīgi atšķirīgs no klātienas.” (Emīls, 12 g.)

“Visgrūtākais laikam ir bijis **pierunāt sevi darīt kādas lietas**. Ja ir kāds darbiņš, kas ir viegls, tu viņu visu laiku atliec, atliec, bet tad pienāk tas brīdis, kad tev beidzot tiešām ir jādara – tad ir grūti sevi pierunāt darīt.” (Artūrs, 14 g.)

“Man liekas, ka tieši tas, ka **pašam bija tas laiks jāplāno** – vienā brīdī ir labi, ir motivācija, gribas celties un darīt, bet tad atkal citā brīdī ir tā, ka pusstundu pamācos un vairs neko negribas darīt. (...) Visgrūtākais ir **pašmotivācija**, atrast iemeslu, kāpēc es kaut ko daru, un sakārtot kārtīgi to dienu.” (Toms, 18 g.)

Pielāgošanās spējas. Lielākā daļa respondentu norāda, ka viņiem jaunajam dzīvesveidam pielāgoties ir izdevies labi, veiksmīgi. Martas (17) atzīst, ka viņa saskarās ar grūtībām pielāgoties emocionālā jomā, savukārt, Lelde (15) norāda, ka viņai ir grūtības rast motivāciju mācībās ka to vajadzētu attīstīt nākotnē. Spilgtākie citāti no intervijām:

“Es domāju, ka **diezgan veiksmīgi**, jo es nejūtos slikti par savu dienas ritmu, man tikai ir slikts noskaņojums. bet mācību ziņā, man liekas, ka es pielāgojos **ļoti labi**, par ko man laikam ir vislielākais prieks.” (Linda, 19 g.)

“Es domāju, ka skolas ziņā – **ļoti veiksmīgi**. Emocionālā ziņā – **ne tik veiksmīgi**.” (Marta, 17 g.)

“Man liekas, ka **diezgan labi**. Vajadzētu vēl piestrādāt pie skolas un motivācijas tam, bet tā tūlīt beigsies un varēs trīs mēnešus par to nedomāt.” (Jānis, 16 g.)

“Tehnoloģiju ziņā – **ļoti veiksmīgi**, man nav tehnisku kļūmju. Arī tādā garīgā ziņā esmu **diezgan labi** pielāgojusies, es pat varētu teikt, ka pa kādiem 75%. [Vēl vajadzētu piestrādāt] tieši pie motivācijas. Ir taču tomēr jāmācās, kur tu liksies. Cīņa pašai ar sevi.” (Lelde, 15 g.)

6.2.2. Viedierīču un platformu lietojums

Intervijās bija būtiski noskaidrot, kā Covid krīzes ietekmē mainījies pusaudžu viedierīču un platformu lietojums, un šie dati ir padziļinājums aptaujā iegūtajiem rezultātiem.

Izmaiņas viedierīču lietojumā. Lielākā daļa respondentu atzīst, ka viņu **viedierīču lietojums ir pieaudzis**, turklāt pieci respondenti, Emīls (12), Elza (13), Lelde (15), Marta (17) un Linda (19) piemin tieši attālināto mācību ietekmi – skolas darbu veikšanu un stundu apmeklēšanu, izmantojot viedierīces. Novērots arī tas, ka **attālināto mācību dēļ** vairāki respondenti ikdienā ne tikai skolas, bet arī privātām vajadzībām **vairāk sākuši lietot datorus**, ko agrāk nedarīja (it īpaši tie respondenti, kuriem pirms tam sava personīgā datora nemaz

nebija), kas arī ir viens no iemesliem, kādēļ vērojams viedierīču lietojuma pieaugums – ir uzradušies jauni kanāli, kas ir ērtāki konkrētu vajadzību apmierināšanai (piemēram, filmu un seriālu straumēšanas platformu biežāka izmantošana datorā, kur šādu saturu patērēt ir baudāmāk, piemēram, lielāka ekrāna dēļ). Tātad attālinātās mācības pusaudžu viedierīču lietojumu palielinājušas gan tiešā, gan netiešā veidā. Spilgtākie citāti no intervijām:

“Tā kā mācības ir attālināti un ļoti liels mācību darbs notiek tieši ar ierīcēm, protams, ka tas **lietojums ir palielinājies**. Ja agrāk es vienkārši laiku pavadīju telefonā, tad tagad tas nesklāt arī citas ierīces.” (Linda, 19 g.)

“Es datoru agrāk vispār neizmantoju, man pat nebija dators, jo man pēc tā nebija nekādas vajadzības. Tagad es **daudz sēžu datorā**, visu laiku. Tur notiek skola, rakstu darbu, sēžu sapulcēs, kā arī skatos Netflix.” (Elza, 13 g.)

“Droši vien, ka **vairāk**, jo es **visu laiku sēžu pie datora** un mācos, **telefonā sēžu**, izklaidējos.” (Emīls, 12 g.)

Izmaiņas platformu lietojumā. Palielinoties viedierīču lietojumam, ir vērojamas arī izmaiņas platformu lietojumā. Visi respondenti ir sākuši lietot platformas, kuras agrāk neizmantoja un par kurām pat nezināja (pārsvarā tādas, kas saistītas ar attālinātajām mācībām, piemēram, Zoom, MS Teams). Artūrs (14) norāda, ka viņam Covid krīzes dēļ ir stipri mazinājusies vēlme lietot ne tikai konkrētas platformas, bet arī viedtālruni.

Toms (18) norādījis, ka Covid krīzes laikā **būtiski mainījis savus platformu lietošanas paradumus**, pārtraucot vai ierobežojot vairāku sociālo platformu lietošanu, tādā veidā cenšoties mazināt informācijas apjomu, ar ko ikdienā saskaras. Tomēr viņš norāda, ka sociālās platformas arvien vairāk pārņem citu platformu saturu un formātus, tādēļ, lietojot vienu platformu, ir iespējams arī iegūt citu platformu oriģinālo vai līdzīga formāta saturu, kas sagādā grūtības ierobežot informācijas daudzumu: “Man vairs nav Facebook, jo es sapratu, ka bija **pārāk daudz liekas informācijas** – es sapratu, ka man to nevajag, ka tā visa ir par daudz. Instagram es daudziem atsekoju. Vasarā beidzu lietot TikTok, jo tur pagāja ļoti daudz laika. (...) TikTok video ir tik īsi un tik daudz, ka ir ļoti viegli pavadīt daudz stundu, skatoties TikTokus. Vienīgi tāds **mīnuss**, ko pamanīju, ir tas, ka tie īsie **TikTok līdzīgie video parādās arī citās platformās** – YouTube, Instagram utt. Es it kā noliku vienu platformu malā, bet ir vēl viss pieejams citās platformās.”

Platformu lietojuma izmaiņu jomā visvairāk izceļas TikTok, ko vairāki pusaudži (Emīls, 12 g., un Elza, 13 g.) sākuši vairāk lietot Covid krīzes laikā un kas vistiešāk saistīta ar izklaidi un brīvā laika pavadīšanu. Spilgtākie citāti no intervijām:

“Es domāju, ka [lietoju] vairāk. Man bieži ir garlaicīgi, un, ja nav, ko darīt, tad arī vienkārši paskatos Instagram vai Snapchat. Es **ielādēju Facebook, nezinu, kāpēc!** Vienkārši ielādēju. Es **TikTok lietoju daudz vairāk.**” (Emīls, 12 g.)

“Pirms Covid es nelietoju TikTok, es par to smējos, jo nesapratu, kāda tam ir jēga. Tagad **esmu atkarīga no TikTok**, pavadu katru dienu vairākas stundas tur. (...) Es sāku lietot MS Teams, jo tur mums notiek skola. Vēl man telefonā ir Word aplikācija priekš skolas.” (Elza, 13 g.)

“Vairāk esmu sācis lietot Zoom, **agrāk vispār nelietoju**. Tagad **mazāk lietoju** Pinterest un Instagram, jo nav vairs tās sajūtas, ka gribas ņemt telefonu rokās.” (Artūrs, 14 g.)

Vajadzību apmierināšana. Covid krīzes ietekmē palielinoties viedierīču un dažādu platformu lietojumam, kā arī pusaudžu brīvajam laikam, ir nepieciešams noskaidrot, kādām vajadzībām viņi visbiežāk lieto platformas un medijus.

Visi respondenti ir norādījuši līdzīgas vajadzības – izklaidi un brīvā laika pavadīšanu, informācijas ieguvu un saziņu. Spilgtākie citāti no intervijām:

“Skolai, mācībām. Arī komunikācijai un saziņai, protams. Arī spēlēm, video un bilžu apstrādei. Komunikācijai un brīvajām aktivitātēm, hobijiem, izklaidēm.” (Artūrs, 14 g.)

“Pirmais ir vienkārši dēļ tīras garlaicības vai arī uznāk slinkums mācīties, vai arī pirms gulētiešanas (...) Un arī, protams, saziņai izmantoju. Izklaidei. Arī mācīšanās dēļ – praktiskām zināšanām, piemēram, ja es gribu riteni vai mašīnu labot, tad noteikti meklēju informāciju internetā, platformās.” (Toms, 18 g.)

“Man personīgi ļoti interesē arī dzeltenā prese un politika – man tas ir izklaidei. Varētu teikt, ka es tur nosītu savu laiku. (...) Gribas atpūsties un pavadīt laiku, bet negribas gulēt, bet kaut ko padarīt.” (Linda, 19 g.)

Izbēgšana no realitātes. Teorētiskajā literatūrā par lietojuma un apmierināšanas teoriju darba autore izcēla fenomenu, ko apskatīt intervijās – vai un kā Covid krīze ir ietekmējusi to, ka pusaudži medijus un platformas lieto, lai izbēgtu no ikdienas vai realitātes (vajadzība un vēlme izbēgt no ikdienas pamatojama ar pusaudžu psiholoģiskā noskaņojuma pasliktināšanos, vēlmi novērst domas un emocijas, izbēgt no pienākumiem un rūpēm).

Respondenti uz jautājumu atbildēja ļoti atšķirīgi. Artūrs (14) norāda, ka, lai izbēgtu no realitātes, viņš spēlē datorspēles, savukārt, Marta (17) izbēgšanai no realitātes visbiežāk lieto mūzikas un filmu straumēšanas platformas. Artūrs (14), Jānis (16) un Toms (18), lai izbēgtu no realitātes, izmanto sportu un fiziskas aktivitātes, pamatojoties uz to, ka lielākā ikdienas daļa tiek pavadīta mājās. Emīls (12), Elza (13), Lelde (15) un Toms (18) atzīst, ka mediju lietošana

ir būtisks veids, kā viņi izbēg no realitātes. Lelde (15) ir vienīgā respondente, kas pārlicināti uzsver, ka Covid krīzes laikā daudz izteiktāk izjūt vajadzību pēc izbēgšanas no ikdienas un realitātes: “**Jā, pamatīgi.** Man liekas, ka man tā ir bijis visu dzīvi – ja ir par daudz, tad nolieņu kaut kur. Bet **Covid laikā tas ir daudz izteiktāk**, vairāk. **Gribas uz kādu laiku sajusties normāli.**” Spilgtākie citāti no intervijām:

“Man liekas, ka Covid laikā tagad ir jādara tieši otrādi – lai izbēgtu no ikdienas, ir jāiet ārā. Gribas izbēgt no mājām, jo visa mācīšanās, viss laiks tiek pavadīts tiešsaistē.” (Jānis, 16 g.)

“**Jā, es to daru daudz.** Lai man nebūtu jādara kaut kas cits, nedaudz izvairos no pienākumiem.” (Elza, 13 g.)

“Medijus **nē.** [Ko tad?] Droši vien filmas un mūziku, un grāmatas. Vai arī pastaigājoties. To es tā apzināti daru, lai izbēgtu.” (Marta, 19 g.)

“Es domāju, ka **jā**, kaut kādā mērā jā. Dažreiz sports ir tas, kas man palīdz izbēgt no realitātes, bet es domāju, ka mediji arī noteikti.” (Toms, 18 g.)

6.2.3. Informācijas iegūšana

Intervijās padziļināti tika noskaidrots tas, vai un kādēļ pusaudži šajā laikā izjutuši neskaidrības sajūtu un informācijas trūkumu, no kādiem avotiem viņi iegūst informāciju, vai un kā mainījies viņu ziņu portālu patēriņš, kas ir padziļinājums aptaujas datiem.

Informācijas trūkums un neskaidrības sajūta. Linda (19) norāda, ka pati neizjūt neskaidrības sajūtu, tomēr saprot, ka tā var rasties no pārāk liela informācijas daudzuma un tās pretrunībām: “Es teiktu, ka **nē**, jo, manuprāt, mūsu valdība pati šobrīd ir ļoti neskaidra un viņu lēmumi mainās ik pa piecām minūtēm, tos lēmumus jau ieliek medijos, un citreiz tie iet pretrunā viens pret otru. Es domāju, ka **ir tā neskaidrība, jo informācijas ir pat pārāk daudz.**”

Jānis (16) norāda, ka Covid krīzes sākumā izjutis neskaidrību par ierobežojumiem, jo trūcis skaidras un precīzas informācijas: “**Tagad vairs nē**, bet pašā sākumā bija tā, ka tu izej ar draugiem ārā un pat nezini, vai drīkstī tādā skaitā iet kaut kur, vai rīt vispār laidīs ārā no mājām – jo var pateikt, ka visiem jāsēž mājās lokdaunā.”

Emīls (12) un Elza (13) norāda, ka viņiem visvairāk informācijas trūcis par attālinātajām mācībām: “Laikam **50/50**, jo ir tā, ka kādreiz es skolā kaut ko nesaprotu, informāciju, kas ir iedota. Tad man jāprasa, bet kaut kā jau tieku galā” (Emīls), “**Skolas ziņā – jā, vispār – nē.** Es vispār neesmu tas cilvēks, kas sekotu kaut kādām ziņām, tas nav priekš manis” (Elza). Šim apgalvojumam piekrīt arī Lelde (15), papildus norādot, ka, viņaspriekš, informācijas par citām aktuālajām tēmām ir pieejams pietiekami daudz: “Es domāju, ka **jā**. Noteikti skolas ziņā tas ir

bijis sarežģītāk, (...). Bet par tādām vispasaules ziņām, man liekas, ka **cilvēki ir vairāk informēti kā jebkad agrāk**. Ciparus jau bāž visur!”

Marta (17) norāda, ka dažkārt **nevar iegūt vajadzīgo informāciju latviešu valodā**, savukārt, Toms (18) vairāk akcentē tieši **interneta resursu nepietiekamību viņa apgūstamajai specialitātei**: “Jā, es sapratu, ka man pietrūkst papīra grāmatas no skolas bibliotēkas un ka visu internetā tomēr nevar atrast manai profesijai (galdniecība). Praktiski nevar atrast neko kvalitatīvu, tādas teorētiskās zināšanas nevar atrast.”

Artūra (14) atbildē vērojams dalīts viedoklis – norāda, ka jutis neskaidrības sajūtu, tomēr viņam šobrīd netrūkst informācijas pat tad, kad būtiski mainījies savus informācijas avotus: “**Jā**, es pats arī neizmantoju dažas platformas vairs. Ja man sanāk pazaudēt kādu informāciju kaut kur pa vidu, tad es to iegūstu no tuvajiem cilvēkiem. Bet **baigo informācijas trūkumu es nejūtu** (...), agrāk vai vēlāk arī līdz manīm atnāk tā informācija.”

Kopumā vērojams, ka **pusaudžiem visvairāk informācijas trūcis saistībā ar mācībām**, tomēr šī gada laikā neskaidrības sajūta par to ir krietni mazinājusies vai arī vairs nav jūtama vispār.

Informācijas avoti. Gandrīz visi respondenti uzsver, ka **lielāko daļu informācijas iegūst no sociālajām platformām vai ziņu portāliem**. Artūrs (14) norāda, ka viņa galvenie informācijas avoti ir ģimene un draugi, un arī Marta (17) pieminējusi šos avotus. Interesanta ir iezīme, ka Linda (19) pati atzīst, ka apzinās, ka viņas iecienītākais ziņu portāls Apollo, visticamāk, sniedz neuzticamu informāciju, taču viņa tik un tā izmanto šo portālu, pamatojoties uz to, ka lieto šo portālu arī izklaidei. Spilgtākie citāti no intervijām:

“**No vecākiem, no draugiem, arī skolotājiem.** (...) Es sekoju Instagram vienai **žurnālistei**, kas katru nedēļu ieliek ziņu apskatu ar piecām svarīgākajām lietām, kas notikušas un kam varētu pievērst lielāku uzmanību. Un tad no tā es arī zinu, kas svarīgs noticis Latvijā un pasaulē.” (Marta, 17 g.)

“**Internets.** No kā gan cita cilvēki var iegūt informāciju.” (Jānis, 16 g.)

Ziņu portālu lietošana. Lai noskaidrotu, kā nedrošības un informācijas trūkuma pieaugums korelē ar ziņu portālu lietošanas paradumiem, un iegūtu aptaujā iegūto datu padziļinājumu, tika uzdots jautājums par ziņu portālu lietojuma izmaiņām.

Līdzīgi kā pieaugušie, arī **pusaudži, nogurstot no negatīvās informācijas par Covid krīzi, pārtrauc tai sekot**. Šādi intervijās norādījuši Emīls (12), Artūrs (14) un Marta (17): “Ziņās ir daudz negāciju, tādēļ sāku lietot arvien mazāk. Sliktās ziņas ir tādas ļoti nospiedošas.”

(Marta), “Man liekas, ka tur nekā nav – tikai viss par Covid. Un to es negribu lasīt, man neinteresē.” (Emīls)

Lelde (15) un Elza (13) norāda, ka viņām **nav intereses par ziņu portālu lietošanu**: “Es neēju tādos. Man īpaši neinteresē, jo es tiešām nemeklēju” (Lelde), “Es vispār neesmu tas cilvēks, kas sekotu kaut kādām ziņām, tas nav priekš manis.” (Elza)

Tomēr Toms (18) intervijā atzinis, ka **kļūvis ieinteresētāks** aktualitātēs un pat sācis lietot tradicionālo mediju – televīziju (programmu “Panorāma”). Lielākā daļa vecāko respondentu, Toms (18), Jānis (16) un Linda (19), norādījuši, ka viņu ziņu portālu lietojuma daudzums ir **palielinājies**, taču tam ir atšķirīgi iemesli – gan skolas vajadzības, gan privātas intereses: “Atkarībā kādām vajadzībām. **Skolai – noteikti lietoju vairāk**, jo vajag iegūt dažādu informāciju” (Jānis), “Es teiktu, ka ir **palielinājies**, jo man ir **vairāk brīvāk laika**. (...) Laikam es ieeju tajos portālos biežāk.” (Linda)

6.2.4. Medijpratība

Tā kā Covid krīzes laikā pusaudžiem ir palielinājies viedierīču lietojums un viņi apguvuši jaunas platformas, svarīgi noskaidrot, kā viņi vērtē sava medijpratības līmeņa izmaiņas. Gandrīz visi respondenti (septiņi no astoņiem) norāda, ka viņu **medijpratības līmenis ir paaugstinājies**. Linda (19) norāda, ka viņas medijpratības līmenis bijis pietiekams pirms Covid krīzes, un tas krīzes ietekmē nav mainījies. Spilgtākie citāti no intervijām:

“**Noteikti, jā**. Es agrāk daudz ko nezināju, bet tagad esmu iemācījusies dažādas aplikācijas lietot. Bet to es vairāk iemācos pašmācības ceļā, nevis skolā.” (Elza, 13 g.)

“**Jā**. Es esmu iemācījies labāk lietot video un foto apstrādes programmas, labāk māku veidot saturu. Arī tiem pašiem mājasdarbiem iemācos – jo mājasdarbi jāsūta ļoti dažādos veidos, formātos. Tad arī apgūstu jaunas programmas.” (Jānis, 16 g.)

6.2.5. Pastarpinātā komunikācija

Kā **pastarpinātās komunikācijas negatīvo iezīmi** visvairāk respondentu norāda nepilnīgumu – ir iespējams pārprast ziņojumus (īpaši tad, ja tie ir teksta formātā), jo izpaliek svarīgi neverbālās komunikācijas kodī, piemēram, intonācija, mīmika utt.

Jānis (16) uzsver to, ka, pierodot pie pastarpinātas komunikācijas, zūd tiešās komunikācijas prasmes: “Kad ilgi ar cilvēkiem runā šādā veidā un beidzot satiecies reālajā dzīvē, **ir ļoti grūti uzturēt sarunu, jo ir pierasts paralēli kaut ko darīt**. Būsim reāli – cik tad bieži šajā laikā tu runā ar kādu viens pret viens? Tikai tad, ja notiek šāda intervija. Zoom parasti ir vismaz desmit cilvēku, un, ja nav laba garastāvokļa, tad vienkārši noslēdz kameru un klusē. Bet **reālajā dzīvē tā tas nestrādā**.” Tas korelē ar aptaujā iegūtajiem datiem, kuros vairums

respondentu piekrituši, ka viņu tiešās komunikācijas prasmes Covid krīzes laikā ir pasliktinājušās. Spilgtākie citāti no intervijām:

“Daudz vairāk iespēju kaut ko interpretēt, it īpaši rakstītās ziņas. *[Tavuprāt, pastarpināta komunikācija ir nepilnīga?]* Jā, noteikti. Jo var izlasīt un saprast kaut kā citādāk, rodas pārpratumi.” (Marta, 17 g.)

“Man visvairāk patīk runāt ar cilvēkiem, jo tad var izprast intonāciju. Sarunājoties tu saproti arī cilvēka nodomu, jo, **rakstot tekstā, tu nevarēsi saprast**, vai tas ir domāts kā joks vai sarkasms.” (Artūrs, 14 g.)

“Es domāju, ka noteikti **var rasties daudz un dažādu pārpratumu, (...) Var nodot informāciju, bet tā nav pilnīga.**” (Toms, 18 g.)

Respondenti kā **pastarpinātas komunikācijas pozitīvās iezīmes** saskata pieejamību un iespēju plānot atbildēšanas laiku, veidu utt. Spilgtākie citāti no intervijām:

“**Pieejamība** noteikti ir pluss. It kā visu laiku ir iespējams sasniegt otru cilvēku, uzrakstīt.” (Toms, 18 g.)

“Tas, ka tu vari sazvānīties **jebkad, jebkurā vietā**. Tev nav jādomā par to, kā tu tur tiksī, lai parunātos. Tu vari vienkārši piezvanīt.” (Elza, 13 g.)

“Tas, ka tu vari **plānot savu laiku un atbildēt tad, kad tev ir laiks un ērtāk.**” (Marta, 17 g.)

“Pluss noteikti ir tas, ka tu vari **atbildēt tad, kad tev ir ērtāk, kad gribi**, jo tev nav uzreiz obligāti jāatbild – tu vari padomāt, nevis uzreiz sniegt atbildi.” (Linda, 19 g.)

Iecienītākie saziņas veidi. Saziņas veidi, kas ierobežotas socializēšanās apstākļos pusaudžiem patīk visvairāk, ir sarakstīšanās (ērts un ātrs saziņas veids), sazvānīšanās video zvanos un balss ziņu sūtīšana. Vērojama tendence, ka pusaudži vairāk sāk izmantot tādus saziņas veidus, kas atgādina tiešo komunikāciju. Spilgtākie citāti no intervijām:

“**Sarakstīties** ir visvieglāk, un laikam tas ir arī mans mīļākais saziņas veids. Zvani parasti ļoti ieilgst, tad nevar beigt runāt un atvadīties, un tas man nepatīk. Ja sarakstās, var vienkārši pateikt – man jāskrien – un viss ir kārtībā.” (Lelde, 15 g.)

“Man liekas, ka mūsdienās ir ļoti labi tas, ka Whatsapp var veikt **video zvanus.** (...) Mūsdienās vispār tehnoloģijas ir ļoti attīstījušās un ir ļoti daudz iespēju.” (Linda, 19 g.)

“Man ļoti patīk **balss ziņas**, jo tad nav jāraksta, vari izteikties, bet nav arī jārunā tiešajā – vari apdomāties un ierakstīt no jauna, noformulēt labāk.” (Marta, 17 g.)

Nīstākie saziņas veidi. Saziņas veidi, kas pusaudžiem izteikti vairāk nepatīk, ir tie, kas asociējas ar skolu. Spilgtākie citāti no intervijām:

“Man vienubrīd bija ļoti liels riebums pret to pašu Zoom, kad tas sākumā saistījās tikai ar skolu. Es pieradu pie Zoom, bija visādi pasākumi tur, un es sapratu – nu kāda jēga cepties, pieradu. Bet tagad nekā cita, ko es tiešām negribētu izmantot, nav.” (Lelde, 15 g.)

“Tā, kā šo programmu sauc? Tas pats Zooms man ļoti nepatīk. Nekas jau pret programmu nav, vienkārši ļoti atgādina skolu. Tas pats arī par Google Meet.” (Jānis, 16 g.)

6.2.6. Komunikācija un attiecības ar ģimeni

Attiecības ar ģimeni. Kopā pavadot vairāk laika kā parasti, attiecībās var tikt novērotas izmaiņas. Respondentiem ir dažāda pieredze ar Covid krīzes ietekmi uz attiecībām ģimenē.

Elza (13) norāda, ka viņas ģimenē **attiecības ir uzlabojušās** par spīti tam, ka, vairāk laika pavadot kopā, ikdienā vērojamas nelielas nesaskaņas. Lelde (15) un Toms (18) norāda, ka viņu ģimenes **attiecības ir nemainīgi labas**, turklāt Leldes ģimene tagad vairāk laika pavada kopā, dodoties izbraukumos dabā (**palielinājies kopīgo aktivitāšu daudzums**). Emīls (12) norāda, ka ģimenes **attiecības nav mainījušās**. Artūrs (14) norāda, ka **attiecības ir mainījušās gan uz labo, gan sliktu pusi**, kas atsaucas uz Elzas un Leldes teikto – Artūra ģimenē vērojamas biežākas nesaskaņas kopā pavadītā laika dēļ, tomēr palielinājies kopīgo aktivitāšu daudzums. Jānis (16), Marta (17) un Linda (19) norāda, ka viņu ģimenēs **attiecības ir pasliktinājušās**. Kopumā Covid krīzes ietekmē gandrīz visu pusaudžu attiecības ģimenē ir kādā veidā mainījušās, tomēr rezultāti parāda, ka respondentiem ir ļoti atšķirīga pieredze ar to, kā mājāsēde un ierobežoti socializēšanās apstākļi ietekmē attiecības ģimenes locekļu starpā, tādēļ viena konkrēta tendence nav vērojama. Spilgtākie citāti no intervijām:

“Laikam daudz kas atkarīgs no mana garastāvokļa. Bet kopumā mums tiešām ir **ļoti tuvas un mīlas attiecības**, nav tā, ka es kaut ko baigi slēptu un nerunātu ar vecākiem – es uzskatu, ka mums tiešām ir labas attiecības. Pandēmijas laikā mēs biežāk dodamies aktivitātēs dabā, braucam uz dabas takām, staigājamies.” (Lelde)

“**Pašlaik ne tās labākās**. Ar visu to Covid situāciju mamma pēc darba bieži atnāk uzvilka kaut kādu gadījumu dēļ, viņa atnāk nogurusi no darba, bet es esmu noguris no sēdēšanas mājās.” (Jānis)

Saziņas veidi un biežums. Tā kā pusaudži vairāk laika pavada mājās, kur atrodas arī viņu ģimene, lielākā daļa respondentu norāda, ka **pastarpinātas komunikācijas daudzums ikdienā ir samazinājies**, jo vairāk laika tiek pavadīts, komunicējot tieši.

Jānis (16) atzinis, ka viņam ar mammu ir **atšķirīga dienas gaita un atšķirīgas vajadzības un to apmierināšanas veidi**, tādēļ saziņa mainījusi: “Neteikšu, ka man nav svarīga komunikācija ar mammu, bet, kad mamma atnāk no darba, viņa grib sēdēt mājās vai iet pastaigāties, bet man neinteresē neviens no šīm nodarbēm, tādēļ baigi daudz mums nesanāk komunicēt. Bet ar ģimeni es sazinos **Whatsapp**.”

Interesanta iezīme vērojama Toma (18) atbildē par saziņas veidiem un biežumu ar ģimeni: “Īsti laikam nekas nav mainījies, vienīgi **ar omi tagad es daudz vairāk sazvanos**, jo viņa grib tikt līdzī jauniešiem, grib saprast, kā strādā Zoom, grib kļūt par tādu moderno omi. Tā nu **es viņai to mācu, palīdzu**. Arī ārpus tā visa mēs bieži vien nedēļā komunicējam, sūtu viņai bildes.” Tātad ir novērojams fenomens, ka Covid krīzes un ierobežotas socializēšanās ietekmē viedierīču un platformu lietojums palielinājies arī vecāka gadagājuma cilvēku vidū, turklāt apgūt jaunas prasmes un iegūt zināšanas viņiem palīdz jaunākās paaudzes cilvēki (šajā gadījumā – mazbērni). Jaunā saziņas veida pieejamības dēļ palielinās pusaudžu attālinātās saziņas biežums ar vecākajiem ģimenes locekļiem, ar kuriem ierobežojumu dēļ samazinājies tiešās komunikācijas daudzums. Toms norāda arī attālinātās saziņas veidus ar pārējo ģimeni: “Ar vecākiem man ir tieša komunikācija, ar māsu un brāli mēs sarakstāmies, un mums ir arī **ģimenes Whatsapp grupa**, kur mēs sazināmies.”

Linda (19) norāda, ka ar ģimeni sazinās ļoti bieži, neatkarīgi no tā, kur atrodas: “Ir brīži, kad es neesmu mājās, bet gan savās otrajās mājās, pie drauga. Tad ar ģimeni es vai nu komunicēju mājās, vai nu **sazvanos**, sarunājos reizi divās dienās, kas man liekas diezgan reti. Es esmu pieradusi pie biežas saziņas ar sev tuvajiem.” (Linda)

Kopumā secināms, ka **saziņas biežums ar ģimeni ir atkarīgs no attiecību kvalitātes** (nesaskaņu gadījumā saziņas daudzums ir mazs), **kā arī no fiziskās atrašanās vietas** – ar to ģimenes daļu, ar ko dzīvo kopā, pusaudži reti izmanto pastarpinātu komunikāciju, jo pārsvarā ir iespēja sazināties tieši, savukārt, ar citiem ģimenes locekļiem attālinātai saziņai pusaudži visbiežāk izmanto Whatsapp (sazinoties privāti vai ģimenes grupās) un audio zvanus.

Vecāku loma problēmu risināšanā. Pusaudžiem ir raksturīga autoritāšu maiņa un vēlme “nošķirties” no vecākiem, tādēļ intervijās tika iekļauts jautājums par to, kāda ir vecāku loma problēmu risināšanā.

Jaunākie respondenti – Emīls (12), Elza (13), Artūrs (14) un Lelde (15) – norāda, ka pie vecākiem apzināti nevēršas pie palīdzības. Tam ir dažādi iemesli – vēlme kļūt patstāvīgiem un nošķirtiem no vecākiem, vēlme pašapliecināties un attīstīties, kā arī nostāja, ka vecāki nesaprātis aktuālo problēmu un nespēs palīdzēt. Vecāko respondentu – Martas (17), Toma (18)

un Lindas (19) – atbildēs vērojams, ka vecākiem ir svarīga loma problēmu risināšanā, tomēr tas atkarīgs no attiecībām ģimenē. Spilgtākie citāti no intervijām:

“**Man nepatīk, kad man vecāki palīdz.** Es nekad neesmu bijis tas draugs, kas, ja ir kādas problēmas ar draugiem, par to stāstīs vecākiem. Es gribu pati tikt ar savām problēmām galā. Es uzskatu, ka mani draugi ir mana problēma, nevis mammas problēma.” (Elza, 13 g.)

“Nevajadzētu jau tā teikt, bet es **parasti pie ģimenes nevēršos pēc palīdzības.** Jo citreiz viņiem tiešām ir grūti saprast.” (Lelde, 15 g.)

“Mani **vecāki man diezgan maz palīdz,** jo viņi uzskata, ka man pašai ir jātiek galā ar manu dzīvi.” (Linda, 19 g.)

Kopumā ir manāma tendence, ka jaunākie pusaudži nevēlas dalīties ar sensitīvu informāciju ar saviem vecākiem, kā arī vēlas izrādīt patstāvību, problēmas risinot paši vai vēršoties pēc palīdzības pie citām autoritātēm, piemēram, draugiem. Tas apstiprina vienu no pusaudžu vecumposma īpatnībām – **izteiktu vēlmi nošķirties no vecākiem.**

6.2.7. Komunikācija un attiecības ar draugiem

Saziņas veidi un biežums. Gandrīz visiem respondentiem komunikācijas un saziņas kopējais daudzums nav mainījies, taču ir manāmas izmaiņas komunikācijas veidos. Elza (13), Jānis (16), Toms (18) un Linda (19) norādījuši, ka viņu tiešā komunikācija ar draugiem ir palielinājusies, savukārt, Lelde (15) atzīst, ka nekas nav mainījies, un Marta (17) norāda, ka tiešā komunikācija ir samazinājusies. Kopumā vērojama tendence, ka **pusaudžiem Covid krīzes ietekmē palielinājusies tiešā komunikācija.** Respondenti norāda, ka ar draugiem viņi sazinās dažādos sociālajos medijos un saziņas platformās (sarakstīšanās, mēmju pārsūtīšana, sazvanīšanās video un audio zvanos).

Izmaiņas attiecībās ar draugiem. Emīls (12) un Lelde (15) norāda, ka viņu attiecības ar draugiem pārsvarā nav mainījušās: “**Ļoti nav,** bet varbūt kādreiz mazāk runājam un komunicējam, jo tagad pašiem ir jādara viss. Agrāk skolā varēji satikt draugus un parunāties, tagad, protams, tas ir daudz mazāk. Bet es tāpat runāju ar viņiem” (Emīls), “**Nav mainījušās.** Joprojām mums ir labas attiecības.” (Lelde)

Jānis (16) atzīst, ka Covid krīzes laikā viņš sācis **izvērtēt attiecības ar konkrētiem draugiem:** “Kā ar kuriem. Ir tādi, ar kuriem ir uzlabojušās, ir tādi, ar kuriem esmu nedaudz tālāk. Pasliktinājušās baigi nav, bet ja ikdienā daudz nerunā un ciemos nebrauc, tad jau tā kontakta vienkārši nav. (...) Ir sākts diezgan daudz **šķirot cilvēkus,** domāt, ar kuriem tev ir laiks un gribēšana tikties un kaut ko plānot, ar kuriem – nē.” Tas korelē ar aptaujā iegūtajiem datiem par to, ka šajā laikā pusaudžiem ir iespēja nopietni izvērtēt savas attiecības ar draugiem

un beigt tās attiecības, kuras jau kādu laiku nav bijusi vēlme turpināt vai kas kaitējušas pusaudžu psiholoģiskajam noskaņojumam.

Marta (17) norāda, ka viņas **attiecībās ar draugiem vērojamas pārmaiņas**: “Ar dažiem ir pasliktinājušās un pat izbeigtas, bet ar dažiem ir ļoti uzlabojušās. (*Tavuprāt, tam ir saistība ar Covid krīzi?*) Ar draudzības izbeigšanu – nē, bet ar **attiecību uzlabošanu** – noteikti, jā. Tagad ir vairāk laika pašiem saplānot, kad satikties, jo klātienē mēģināt tas nav tik viegli izdarāms.” Tas norāda, ka Covid krīzes radītā brīvā laika dēļ pusaudžiem ir iespēja vairāk laika pavadīt ar draugiem un nostiprināt attiecības. Līdzīga iezīme vērojama arī Elzas (13) atbildē: “Esmu dabūjusi ļoti labu labāko draudzeni, ar kuras ģimeni es daudz ko kopā daru.” Arī šajās attiecībās vērojama **bieža tiešā komunikācija, kas veicina attiecību nostiprināšanos**.

Jāpiemin, ka arī saziņas biežuma samazināšanās un kontakta zudums ir vērtējamas kā pārmaiņas attiecībās, jo šādā veidā attiecības izirst. Tā par saziņas biežuma izmaiņām norādījis Artūrs (14): “Ir tādi, ar kuriem es pazaudēju kontaktu pavisam šajā brīdī.” Līdzīgi minējis arī Jānis (16), norādot, ka ar dažiem draugiem attiecības kļuvušas nedaudz tālākas, jo ir bijis mazāk iespēju satikties klātienē, braukt ciemos utt. Šeit manāma iezīme, ka **tiešās komunikācijas trūkuma iespaidā pusaudžu vecumā attiecības ar draugiem var izirt**, jo pusaudžu vecumposmam raksturīga iezīme ir izteikta tiešā kontakta nepieciešamība tuvu attiecību veidošanai un uzturēšanai.

Linda atzīst, ka arī viņas attiecībās ar draugiem ir vērojamas pārmaiņas, tomēr uzsver, ka tajā nesaskata pandēmijas ietekmi: “Ir draugi, ar kuriem ir **palikušas stiprākas attiecības**, ir arī draugi, ar kuriem liekas, ka **neesi uz viena viļņa**, bet tie ir tie periodi katrā draudzībā, kad liekas, ka ir stiprākas vai vājākas attiecības. (*Vai tur ir Covid ietekme?*) Es nedomāju, ka pandēmija kaut kādā veidā būtu ietekmējusi attiecības ar draugiem.”

Kopumā secināms, ka Covid krīzes laikā lielākajai daļai pusaudžu attiecībās ar draugiem ir vērojamas izmaiņas, taču tikai daļā gadījumu šajās izmaiņās ir tieša krīzes ietekme – attiecību uzlabošanās biežākas tiešās komunikācijas dēļ, attiecību izvērtēšana, kā arī kontakta zudums un attiecību iziršana retākas tiešās komunikācijas dēļ.

6.2.8. Psiholoģiskais noskaņojums

Papildus aptaujā iegūtajiem rezultātiem par pusaudžu psiholoģiskā noskaņojuma pašvērtējumu intervijās iegūti padziļināti dati arī par to, kas ir pusaudžu noskaņojumu ietekmējošie faktori, vai un kādā veidā viņi savu noskaņojumu cenšas uzlabot.

Pusaudžu psiholoģiskā noskaņojuma pašvērtējums. Marta (17) un Linda (19) norādījušas, ka viņām Covid krīzes laikā bieži ir **slikts** psiholoģiskais noskaņojums: “Es nevaru teikt, ka man kaut kas būtu nogājis greizi, bet es diemžēl **ļoti bieži jutos ļoti nomākta**” (Linda),

“Salīdzinot ar pandēmijas pašu sākumu, **tagad ir sliktāk, bet lēnām sāk atkal vērsties uz labu.**” (Marta)

Savu psiholoģisko noskaņojumu Emīls (12) un Jānis (16) vērtē kā **mainīgu**: “Ja man būtu jāzīmē diagramma, tā likne ietu augšā un lejā. Ļoti mainīgi viss ir. Haoss.” (Jānis)

Elza (13) un Artūrs (14) norāda, ka viņu noskaņojums pārsvarā ir **labs**, savukārt Toms (18) un Lelde (15) to vērtē kā **ļoti labu**, turklāt abi uzsver, ka ikdienā viņiem traucē nemiera sajūta un nogurums mācību slodzes dēļ. Kopumā dažādo rezultātu dēļ nav iespējams noteikt vienu tendenci vai dominējošo noskaņojumu.

Noskaņojumu ietekmējošie faktori. Pusaudži raksturo dažādus faktoros, kas ietekmē viņu psiholoģisko noskaņojumu. Elzas (13) atbildē raksturota **nepacietība un neiecietība pret pastiprināti pievērstu uzmanību**, kas ir izteikta pusaudžu vecumposma iezīme, tomēr nav tieši saistīta ar Covid krīzi. Linda (19) norāda, ka viņas noskaņojumu negatīvi ietekmējusi **mācīšanās klātienē**, kas tagad ir mainījies (Covid krīzes ietekme), **liela slodze** un daudz pienākumu, kā arī **veselības pasliktināšanās**, kas joprojām ir aktuālas grūtības (nav tieši saistītas ar Covid krīzi). Viņa piemin arī to, ka nozīmīgs šādā situācijā ir **vecāku atbalsts**: “Man arī veselība nav tā labākā pašlaik, tādēļ es salīdzinoši diezgan bieži esmu noskumusi un sliktā garastāvoklī, bet tad, kad bija skola klātienē, es biju vēl nelaimīgāka. (...) Šobrīd ir sakritis viss tā, ka man ir vakcinācija pret Covid, eksāmeni, sacensības, turklāt tas viss paņem ļoti daudz enerģijas, lai saņemtos. Un ja tev nav tā vecāku atbalsta, tad ir diezgan grūti. Bet es turos.”

Artūrs (14) un Lelde (15) norāda, ka viņu noskaņojumu visbiežāk ietekmē **skola**: “Es domāju, ka tas, kas man ir jāizdara skolā un cik es ļoti to esmu paveicis” (Artūrs), “Tas, kura diena. Vai ir brīvdiena. Jāsaka godīgi, ka skolai laikam ir vislielākā ietekme uz manu garastāvokli.” (Lelde)

Arī Toms (18) norāda, ka viņa psiholoģisko noskaņojumu ietekmē **slodze studijās**: “Vienīgais, kas nedaudz tramda sirdi, ir tas, ka eksāmeni ļoti ātri pienāca, arī prakse (...) Bet kopumā es jūtos ļoti labi. Varbūt tas ir dēļ tā, ka ir ļoti gaišs, saulains un silts.” Šeit vērojama iezīme, ka pusaudžu psiholoģisko noskaņojumu ietekmē arī laikapstākļu kvalitāte un arī tas, kurā mācību gada posmā viņi atrodas (tuvojoties vasaras brīvlaikam, noskaņojums uzlabojas).

Marta (17) norāda, ka pārāk daudz **laika pavadīšana mājās** negatīvi ietekmē viņas noskaņojumu. Jāņa (16) atbildē vērojama iezīme, kas tieši saistīta ar Covid krīzes ietekmi uz pusaudžu noskaņojumu – **ierobežotas iespējas socializēties**, draugu nesatikšana: “Visticamāk tas, cik daudz laika var ar draugiem pavadīt, jo tas tagad ir ļoti atkarīgs no noteikumiem un visa pārējā. Arī tagad man garastāvoklis ir daudz labāks, jo nāk vasara, mācību gads iet uz beigām, daudz vairāk var iet ārā. Bet, līdz ko nevar vairs iet ārā, padarīt, tā uzreiz brīvajā laikā sēdi

mājās un pārāk labs garastāvoklis nav.” Jānis norāda arī to, ka, beidzoties mācību gadam, skolēniem ir **vairāk brīvā laika**, kas dod iespēju vairāk laika pavadīt, socializējoties ar draugiem un esot ārpus mājas, kas, savukārt, uzlabo noskaņojumu.

Kopumā vērojams, ka **negatīva Covid krīzes ietekme uz pusaudžu psiholoģisko noskaņojumu** ikdienā vairāk vērojama šajos aspektos – slodze skolā un studijās, ierobežota socializēšanās ar draugiem, pārāk daudz laika pavadīšana mājās, kā arī pasākumu un citu organizētu aktivitāšu trūkums. Tāpat jāpiemin, ka, uzlabojoties laikapstākļiem un tuvojoties vasaras brīvlaikam, pusaudžu psiholoģiskais noskaņojums uzlabojas.

Noskaņojuma uzlabošanas veidi. Emīls (12) cenšas sliktu emocionālo pašsajūtu **ignorēt, novirzot domas un lietojot medijus**. Šādu metodi noskaņojuma uzlabošanai kā vienu no pirmajām un visbiežāk izmantotajām raksturo arī Toms (18). Elza (13) norāda, ka sliktas emocionālās pašsajūtas gadījumā **izvēlas pavadīt laiku vienatnē un atpūsties**, ko savā atbildē kā vienu no metodēm pieminējis arī Artūrs (14) un Linda (19).

Marta (17), Toms (18), Linda (19), Artūrs (14) un Jānis (16) norāda, ka uzlabot noskaņojumu viņiem palīdz **fiziskās aktivitātes un laika pavadīšana ārpus mājām**, Leldei (15) palīdz **apkārtējās vides uzlabošana** un sakārtošana, un Marta (17) un Artūrs (14) piemin **mūziku**, savukārt, Linda (19) – **filmu skatīšanos**.

Kopumā novērots, ka pusaudžiem uzlabot noskaņojumu palīdz fiziskās aktivitātes un domu novēršana, izmantojot dažādus medijus (mūziku, filmas, grāmatas, podkāstus, interneta platformas). Meitenēm noskaņojuma uzlabošanai vairāk izteiktas ir rūpes par sevi (piemēram, iešana dušā un vannā, paēšana).

6.2.9. Attālinātās mācības

Iespējams, vislielākās pārmaiņas pusaudžu ikdienā kopš Covid krīzes sākuma ir attālinātā mācību formāta ieviešana, tādēļ intervijās tika iegūti izsmeļoši dati par pusaudžu pieredzi ar attālinātajām mācībām.

Pozitīvās iezīmes, ieguvumi. Emīls (12), Lelde (15), Jānis (16), Marta (17) un Linda (19) norāda, ka viņiem visnozīmīgākais ieguvums no attālinātajām mācībām ir **iespēja pašiem plānot savu laiku**. Jānis (16) norāda, ka laika plānošana viņam ir ļāvusi kļūt **patstāvīgākam**, un Linda (19) norāda, ka viņai attālināto mācību dēļ ir būtiski **uzlabojušies vērtējumi**.

Attālināto mācību ietekme uz laika plānošanas spējām. Lielākā daļa respondentu norādījuši, ka viņu laika plānošanas spējas ir uzlabojušās. Linda (19) norāda, ka viņai laika plānošana padevusies jau agrāk, tādēļ viņa tik ātri pielāgojās. Artūrs (14) un Emīls (13) uzsver,

ka, mācoties attālināti, nav jāplāno, cik daudz laika jāpavada ceļā. Elza (13) norāda, ka viņa spēj saplānot laiku tā, lai varētu stundu laikā darīt vēl citus darbus. Marta (17) norāda, ka viņas laika plānošanas spējas krīzes sākumā bijušas labākas, nekā tagad. Kopumā pusaudžiem attālināto mācību dēļ raksturīga laika **plānošanas spēju uzlabošanās**.

Izaicinājumi un lielākās grūtības. Martai (17), Toms (18) un Linda (19) norāda, ka viņiem attālināto mācību dēļ bija grūtības pietiekami labā līmenī apgūt tos mācību priekšmetus, kuros bija jākārto eksāmeni. Elza (13), Artūrs (14), Lelde (15) un Jānis (16) atzīst, ka viņiem mājās ir grūtības **koncentrēties** (īpaši tajos priekšmetos, kas nepadodas vai nepatīk). Emīls (12) uzsver, ka grūtības radījusi papildus informācijas par attālināto mācību procesu skaidrošana.

Jānis (16) norādījis, ka viņa mācību ritmu ietekmējusi vienīgā nedēļa, kad bija jāatgriežas skolā klātienē, jo pēc tam gandrīz mēnesi viņš saskāries ar neskaidrības sajūtu par to, kādā formātā jāiesniedz uzdotie darbi un vai nāksies atgriezties klātienē mācībās, kuras viņš apmeklē citā pilsētā. Kopumā pusaudžiem vislielākās grūtības attālināto mācību procesā sagādājis **koncentrēšanās spēju un motivācijas zudums**.

6.2.10. Atgriešanās mācību iestādēs klātienē

Sajūtas par atgriešanos klātienē mācību procesā. Marta (17) un Lelde (15) pārliecināti norāda, ka vēlas atgriezties klātienē un satikt skolotājus, kas atvieglotu viņām mūzikas instrumentu spēles apguvi. Artūram (14) nācās atgriezties klātienē uz divām nedēļām, un tās viņš vērtē pozitīvi tādēļ, ka bijusi iespēja satikt draugus un vairāk koncentrēties uz mācībām, tomēr viņam bijis grūti atgriezties noteiktā ikdienas ritmā. Linda (19) atzīst, ka ļoti nevēlējas atgriezties mācībās klātienē, jo sporta ģimnāzijā viņai būtu bijis jāievēro izolācija, kas atstātu sliktu iespaidu uz viņas psiholoģisko noskaņojumu.

Jānis (16) un Elza (13) uzskata, ka viņiem nebūtu grūtību atgriezties mācībās klātienē mācību gada sākumā, bet semestra vidū atgriezties jaunā ritmā ir sarežģīti. Jānis jau februārī uzskatījis, ka atgriezties klātienē semestra vidū nav vērts, jo šiem mācību procesiem pilnībā atšķiras grūtības pakāpes, informācijas apjoms un tās iegūšanas veidi.

Atgriešanās pozitīvās iezīmes un ieguvumi. Visi pusaudži uzsver to, ka mācīšanās klātienē būtiski uzlabotu mācību kvalitāti, jo skolēniem parādītos lielākas koncentrēšanās un iedziļināšanās spējas, kā arī efektīvāk tiktu apgūti eksaktie un praktiskie priekšmeti. Emīls (12) un Linda (19) īpaši izceļ ieguvumus satikties ar skolotājiem un klasesbiedriem.

Atgriešanās negatīvās iezīmes un zaudējumi. Jānis (16) norāda, ka attālinātām mācībām, viņaprāt, ir daudz mūsdienīgāks izglītības formāts un saturs, jo skolēniem patstāvīgi informācija jāmeklē internetā, un atgriešanās klātienē nozīmētu atgriezties pie informācijas iegaušanās. Elza (13) un Lelde (15) uzsver, ka vairs nebūtu iespējas plānot savu laiku.

Atgriešanās izaicinājumi. Emīls (12), Elza (13), Lelde (15), Jānis (16) un Linda (19) norāda, ka izaicinājums būtu pielāgoties jaunajam ritmam un jaunajai mācību videi – ēst ēdienreizes noteiktos laikos, no rītiem gatavoties, doties uz skolu, skolas solā sēdēt normālā pozā, nestaipīties un nedarīt neko paralēli mācībām. Elza (13), Lelde (15) un Artūrs (14) piemin grūtības piecelties un ievērot rīta rutīnu. Artūrs (14) norāda uz potenciālajām grūtībām plānot laiku arī pēc skolas – mājasdarbiem un citām aktivitātēm. Marta (17) uzsver, ka būs grūti atgriezties pie skolā atļautajiem mācību līdzekļiem – burtnīcām, pildspalvām utt.

Lielākie izaicinājumi, ar ko pusaudžiem nākas vai nāksies saskarties, atsākot mācību procesu klātienē, ir **iejušanās agrākā dzīves ritmā**. Pusaudžiem ir **dalītas sajūtas par atgriešanos mācībās klātienē**, kas sakrīt ar aptaujas rezultātiem – viņi tajā saredz gan ieguvumus, gan zaudējumus.

6.2.11. Motivācija

Motivācijas un iedvesmas avoti. Respondenti intervijās norādījuši ļoti daudzveidīgus motivācijas avotus. Emīls (12) atzīst, ka viņu motivē **augstāku vērtējumu iegūšana** skolā. Artūrs (14) norādījis, ka viņu motivē **iespēja iegūt reputāciju un kontaktus**, attīstīt attiecības, fokusējas uz ieguvumiem nākotnē (arī Jānis (16) norāda, ka viņu motivē vēlme sasniegt noteiktu **mērķi**). Lelde (15) un Marta (17) atzinušas, ka viņām motivācijai, līdzīgi kā grūtību pārvarēšanai, palīdz **mūzika**. Jāni (16) un Tomu (18) motivē viņu **ģimenes locekļi**, savukārt, Lelde (15) un Linda (19) norāda, ka cenšas būt **pašas sev par motivācijas avotu**.

Grūtību un izaicinājumu pārvarēšana. Artūrs (14), Lelde (15) un Marta (17) atzīst, ka viņiem pārvarēt grūtības un izaicinājumus palīdz **mūzika**. Emīls (12) un Linda (19) īpaši uzsver grūtības, kas saistītas ar skolu, un tās viņam palīdz pārvarēt **klasesbiedri un draugi**. Draugu nozīmi dažādu grūtību pārvarēšanā uzsver arī Elza (13), Artūrs (14) un Marta (17). Artūrs (14) izceļ to, ka viņam palīdz **fiziskās aktivitātes** un laika pavadīšana dabā. Kopumā secināms, ka pusaudžiem visvērtīgākie motivatori ir draugi un mūzika. Spilgtākie citāti no intervijām:

“Klišejiska atbilde, bet – **mūzika**. Gan pašai spēlējot, gan klausoties. Kamēr es mācos, ja nav jāklaušās stunda, tad man vienmēr skan austiņās mūzika un tas uzdzen kaut kādu motivāciju.” (Lelde)

“**Mūzika un atbalstoši cilvēki** blakus.” (Marta)

“Tas, ka varu ar **draugiem** parunāt. Bet palīdz **mūzika**, tas ir ļoti svarīgs aspekts, it īpaši šajā laikā. Ne vienmēr kāds gribēs ar tevi parunāties, bet mūzika gan būs vienmēr un palīdzēt. Tagad arī **svaigais gaiss** ir ļoti laba lieta, aizbraukt tālu prom no pilsētas zīmes, iebraukt mežā, paelpot un padomāt.” (Artūrs)

Motivācijas līmeņa izmaiņas Covid krīzes ietekmē. Respondenti norādījuši dažādas izmaiņas savos motivācijas līmeņos. Linda (19) sava motivācijas līmeņa izmaiņas skaidro ar prioritāšu maiņu – jomām, kas nav vai drīzumā vairs nebūs tik aktuālas, **motivācijas līmenis krītas**. Tomēr šīs prioritāšu izmaiņas skaidrojamas ar kāda dzīves posma noslēgšanos (šajā gadījumā – vidusskolas absolvēšanu un hobiju maiņu), nevis Covid krīzi.

Artūrs (14) norāda, ka Covid krīzes ietekmē viņam ir daudz vairāk brīvā laika, kas ļauj viņam pastiprināti pievērsties hobijiem un savai personīgajai izaugsmei, un šajās jomās viņa **motivācija pieaug**. Līdzīgi norādījis arī Jānis (16), skaidrojot, ka treniņiem viņa **motivācija pieaug**. Elza (13), Lelde (15) un Jānis (16) atzīst, ka mācībās viņu **motivācija ir būtiski samazinājusies**. Marta (17) norāda, ka viņas vispārējais **motivācijas līmenis ir samazinājies**, savukārt, Lelde (15) atzīst, ka visās citās dzīves jomās, kas nav mācības, **motivācijas līmenis nav mainījies**. Kopumā intervijas respondentiem novērojama motivācijas līmeņa mācībās samazināšanās, tomēr pušiem raksturīgs motivācijas līmeņa pieaugums savas fiziskās pilnveidošanas jomā.

6.2.12. Ieguvumi no Covid krīzes

Tā kā aptaujā uz atvērto jautājumu tika iegūti dažādi dati par to, kas pusaudžus visvairāk iepriecinājis vai pārsteidzis Covid krīzes laikā, intervijā tika uzdots līdzīgs jautājums, lai iegūtu padziļinātus rezultātus.

Linda (19) atzīst, ka Covid krīzes dēļ tagad daudz vairāk laika velta, lai **iepažītu sevi** un savas vājās puses, kas nākotnē jāpilnveido. Tāpat viņa norāda, ka šajā laikā sākusi dzīvot kopā ar draugu, kas ļāvis vēl vairāk **satuvināties un pilnveidot attiecības**, kā arī attālināto mācību laikā viņai **uzlabojušies vērtējumi**. Viņa izmēģinājusi **jaunus sporta veidus**, kā rezultātā **satika jaunus draugus**.

Arī Lelde (15) atzīst, ka ieguvusi **jaunu, pozitīvu skatījumu par sevi**, tomēr tam nav saistības ar Covid krīzi, bet gan drīzāk viņas rakstura izmaiņām pusaudžu vecuma dēļ. Arī Artūrs (14) atzīst, ka viņam ir veidojies **pozitīvs skatījums par sevi**, jo ir bijusi iespēja vairāk sevi attīstīt un iegūt rezultātus iedvesmojošus rezultātus (Covid krīzes ietekme uz brīvo laiku). Jānis (16) norāda, ka viņš ieguvis jaunu skatījumu par **motivācijas nozīmi savā dzīvē**, jo viņš

pieredzējis strauju motivācijas līmeņa zudumu, tādēļ iemācījies ko jaunu par savu raksturu (Covid krīzes negatīvā ietekme uz motivācijas līmeni).

Elza (13) norāda, ka Covid krīze viņi ir devusi iespēju **atpūsties** no skolas. Emīls (12) uzsver, ka attālināto mācību dēļ viņam ir daudz **vairāk brīvā laika** un vairs neizjūt tik daudz stresa. Toms (18) šajā laikā ir izstrādājis **rīta rutīnu**, kas būtiski uzlabojusi viņa dzīves kvalitāti, kā arī **pievērsies jauniem sporta veidiem**.

Marta (17) norāda, ka **satuvinājusies ar draugiem**, ar ko agrāk nebija tik dziļu attiecību, kā arī sākusi nodarboties ar **fiziskām aktivitātēm** un vairāk **klausīties mūziku**. Lelde (15) **attīstījusi attiecības ar ģimeni**, pateicoties jauniem atpūtas un kopīgas laika pavadīšanas veidiem, ko atklājuši tieši Covid krīzes laikā. Visbiežāk respondenti norādījuši tieši uz attiecību pilnveidošanu (romantiskās attiecības, attiecības ar draugiem un ģimeni, kā arī attiecības ar sevi), kā arī jaunu sporta veidu pamēģināšanu. Kopumā secināms, ka pusaudžiem ir **daudzveidīgi ieguvumi** dažādās dzīves sfērās.

6.2.13. Skatījums par nākotni un Covid krīzes vērtējums

Interviju noslēgumā tika noskaidrots pusaudžu skatījums un sajūtas par nākotni, kā arī tas, kā, viņuprāt, iespējams vērtēt šo dzīves posmu – ar pluss vai mīnuss zīmi.

Skatījums par nākotni. Intervijās tika noskaidrots, kādu pusaudži redz nākotni un kādas ir viņu sajūtas par to, kas varētu notikt. Lielākā daļa respondentu – Emīls (12), Elza (13), Lelde (15), Jānis (16) un Marta (17) – norāda, ka viņiem ir **pozitīvas un cerīgas sajūtas par nākotni**. Artūram (14), Tomam (18) un Lindai (19), nav viena konkrēta viedokļa par to, kas sagaidāms nākotnē, tādēļ pret to attiecas diezgan atturīgi. Kopumā vairums respondentu uz nākotni skatās pozitīvi un Covid krīzei redz labu iznākumu. Spilgtākie citāti no intervijām:

“Tad, kad man nākotnē vajadzēs vairāk ar datoriem strādāt, tad jau es zināšu. Un es būšu patstāvīgāks, ja man vajadzēs vienam pašam kaut ko strādāt, es to mierīgi varēšu izdarīt. **Labas sajūtas.**” (Emīls)

“**Dalītas.** Ir lietas, ko es redzu, ka **varētu beigties pozitīvi**, piemēram, beidzoties Covid krīzei, mani iesāktie darbi nebeigsies, jo ir iedzītas diezgan spēcīgas saknes. Bet **lietas, kas varētu sabrukt pēc šīs krīzes** – tās ir attiecības ar dažiem cilvēkiem. Bet visam ir savi plusi un savi mīnusi.” (Artūrs)

“**Nezināmas.** Mistērija. **Tad jau redzēs, kā būs.**” (Linda)

“**Gaišas.** Es ceru, ka viss ātrāk beigsies un būs labi.” (Marta)

Covid krīzes kopējais vērtējums. Lai noskaidrotu, kāds ir vispārējais pusaudžu vērtējums par pēdējā gada ietekmi uz viņu dzīvi, tika uzdots jautājums “Kā Tu kopumā vērtē

Covid krīzes laiku – ar pluss vai mīnuss zīmi?” Respondenti atbildēja ļoti līdzīgi – Lelde (15) un Marta (17) deva neitrālu vērtējumu, pamatojot, ka Covid krīzes laiks ir devis gan daudz pozitīva, gan negatīva, savukārt, **pārējie seši respondenti šo laiku novērtē ar pluss zīmi.**

Emīls (12) pozitīvo vērtējumu pamato ar to, ka **pie izmaiņām šī gada laikā jau pieradis:** “Es domāju, ka ar pluss zīmi, jo ir vairāk ieguvumu. Skola ir attālināti jau vairāk kā gadu, man liekas, ka viss ir vieglāk, ir jau pierasts. Viss veicas diezgan labi.” Artūrs (14) norāda uz **produktivitāti:** “Es vērtētu ar pluss zīmi, jo ir vairāk izdarīts, nekā noslinkots.” Elza (13) uzsver, ka **tehnoloģiju sasniegumu** un to nepārtrauktās attīstības dēļ šo laiku pavadīt ir bijis **patīkamāk,** nekā tad, ja šādu viedierīču nebūtu: “Es domāju, ka ar pluss zīmi – šis nav bijis sliktākais gads. (...) Tas bija tik labs gads! Turklāt sēdēt karantīnā kādā 2000. gadā būtu daudz neinteresantāk, nekā tagad.”

Linda (19) norāda, ka, par spīti grūtībām, kas pieredzētas Covid krīzes laikā, viņa tomēr to **vērtē pozitīvi:** “Teikšu, ka vērtēju ar pluss zīmi, jo Covid laiks mans ir atņēmis vairāk fizisko lietu, treniņus, mācības, bet es, man liekas, garīgi jūtos daudz labāk un veselāka.” Arī Jānis (16) norāda, ka pieredzēts daudz negatīvā, tomēr **saglabā pozitīvu attieksmi:** “Es teiktu, ka jāskatās pozitīvi. Ir bijis ļoti daudz sliktu lietu, bet tā visa ir pieredze, un pieredze par sliktu nenāk. Tā kā pagaidām es jūtos tīri labi, tā nu es ceru, ka viss ies tikai uz augšu.”

Toms (18) aktualizē pārdomas par to, vai ieguvumi no šīs krīzes tiešām atsver zaudējumus: “Tagad, kur es tagad esmu, es gribētu teikt – ar pluss zīmi. **Ja man būtu 2020. gada martā jāizvēlas, vai turpināt dzīvot normālu dzīvi vai tomēr piedzīvot šo pandēmiju, es pat nezinu, ko izvēlētos.**”

SECINĀJUMI

Apkopojot aptaujā un intervijās iegūtos datus par Covid krīzes ietekmi uz pusaudžu komunikāciju, informācijas ieguvu un psiholoģisko noskaņojumu, var izdarīt secinājumus un atbildēt uz visiem pētnieciskajiem jautājumiem, kas tika uzstādīti darba sākumā:

1. Kā ierobežotas socializēšanās apstākļi ietekmējuši **komunikāciju** (viedierīču un mediju lietojumu paradumus)?
2. Vai un kā pusaudži cenšas uzlabot savu **psiholoģisko noskaņojumu**?
3. Kādi ir pusaudžu **ieguvumi** no Covid krīzes?

Secinājumi par Covid krīzes un ierobežotas socializēšanās apstākļu ietekmi uz pusaudžu **viedierīču un platformu lietojumu**:

1. Ierobežotas socializēšanās un Covid krīzes ietekmē pusaudžiem ir **būtiski pieaudzis viedierīču lietojums** (šim apgalvojumam piekrīt vairākums aptaujas un intervijas respondentu). Pusaudžiem ir novērojams izteikts **saziņas un sociālo platformu** lietojuma pieaugums privātām vajadzībām (Whatsapp, TikTok utt.), kas korelē ar 2020. gada KANTAR pētījuma datiem, kas norāda, ka Covid krīzes laikā iedzīvotājiem izteikti palielinājies Whatsapp lietojums. Attālināto mācību dēļ pusaudži sākuši vai atsākuši lietot dažādas **tērzēšanas platformas** (Zoom, MS Teams, Discord, utt.), un šī iezīme atbilst lietojuma un apmierinājuma teorijai – pusaudžiem Covid krīzes laikā radušās vai pastiprinājušās jaunas vajadzības, ko apmierina ar jauniem medijiem un platformām.
2. Intervijas un aptaujas rezultāti parāda, ka pusaudži visbiežāk medijus lieto, lai **izklaidētos, pavadītu brīvo laiku, iegūtu informāciju un sazinātos**. Lielākā daļa interviju respondentu un nedaudz mazāk kā puse aptaujāto pusaudžu atzīst, ka platformas un medijus viņi lieto izbēgšanai no ikdienas un realitātes, turklāt Covid krīzes ietekmē šī vajadzība ir pastiprinājusies.
3. Aptaujas un interviju rezultāti parāda, ka pusaudžu **medijpratības līmenis** Covid krīzes laikā ir **paaugstinājies** un to tieši ietekmējusi attālinātā mācīšanās un pastiprināts viedierīču un platformu lietojums – pusaudži apguvuši jaunas programmas un lietotnes, izmanto jaunus saziņas veidus, prot veidot kvalitatīvāku saturu, kā arī meklēt trūkstošo informāciju.
4. Interviju rezultāti parāda, ka attālinātā mācīšanās **viedierīču un platformu lietojuma paaugstināšanos** pusaudžu vidū veicina gan tieši, gan netieši. **Tiešā ietekme** ir, piemēram, tiešsaistes stundu apmeklēšana un mācību uzdevumu un pārbaudījumu veikšana, izmantojot dažādas viedierīces un platformas. **Netiešā ietekme** ir

nepieciešamības pēc datoriem kā mācību līdzekļa radīšana, kas pusaudzīm ilgtermiņā sniedz vēl vienu kanālu (jauna ierīce, tehnoloģija), ar kuru apmierināt dažādas vajadzības un pavadīt vairāk laika. Ja pirms attālināto mācību formāta ieviešanas daļa pusaudžu nemaz neizjuta vajadzību pēc datora vai arī nelietoja to regulāri, tad pēdējā gada laikā šīs tendences ir būtiski mainījušās.

Secinājumi par Covid krīzes un ierobežotas socializēšanās apstākļu ietekmi uz pusaudžu **komunikāciju, saziņu un attiecībām ar ģimeni un draugiem:**

5. Par spīti plašajām iespējām sazināties attālināti, pusaudžiem neatsverama un īpaši svarīga ir **tieša komunikācija** ar saviem vienaudžiem un tuvajiem draugiem. Interviju rezultātos parādās, ka pusaudži vairāk izmanto **saziņas formātus, kas atgādina tiešo komunikāciju** – audio un video zvanus, balss ziņas, video un foto apmaiņas platformas. Anketas rezultāti parāda, ka pusaudži uzskata – viņu **tiešās komunikācijas prasmes ir pasliktinājušās** ierobežotas socializēšanās apstākļu un attālinātās mācīšanās dēļ. Interviju rezultāti parāda, ka pusaudži kā negatīvāko pastarpinātas komunikācijas iezīmi norāda komunikācijas nepilnīgumu un pārpratumu rašanos neverbālās komunikācijas kodu iztrūkuma dēļ, kuru netrūkst tiešā komunikācijā – tas sakrīt ar darba teorijas daļā veikto tiešas un pastarpinātas komunikācijas salīdzinājumu.
6. Aptaujas rezultāti parāda, ka, lai arī liela daļa pusaudžu vairāk laika pavada kopā ar **ģimeni**, viņu **savstarpējās attiecības pārsvarā nav pasliktinājušās**. Arī interviju datus nav vērojama izteikta tendence, jo respondentiem bijusi dažāda – gan pozitīva, gan negatīva – pieredze ar attiecību izmaiņām ģimenē. **Jaunākiem** intervijas respondentiem raksturīga **nevēlēšanās dalīties vecākiem ar personīgu un sensitīvu informāciju**, kā arī palīdzības meklēšana pie citiem. Tas sasaucas ar pusaudžu vecumposmam raksturīgajām īpašībām – viņiem ir izteikta vēlme atdalīties no vecākiem, turklāt nozīmīgāku lomu iegūst vienaudži un draugi. **Vecākiem** respondentiem grūtībās raksturīga **tieksmās pēc vecāku atbalsta un padoma**.
7. Aptaujas un interviju rezultāti parāda, ka pusaudžiem Covid krīzes laikā kopumā **palielinājies tiešās komunikācijas daudzums** ar ģimeni un draugiem, turklāt Covid krīzes radītā brīvā laika dēļ pusaudžiem ir bijusi iespēja vairāk laika pavadīt ar draugiem un **nostiprināt attiecības** tiešās komunikācijas ietekmē. Tiešās komunikācijas **trūkuma iespaidā pusaudžu vecumā attiecības ar draugiem var izirt**, jo pusaudžu vecumposmam raksturīga iezīme ir izteikta tiešā kontakta nepieciešamība tuvu attiecību veidošanai un uzturēšanai. Aptaujas un interviju rezultāti parāda, ka Covid krīzes laikā

pusaudžiem ir bijusi iespēja nopietni **izvērtēt savas attiecības ar draugiem** un pārtraukt tās attiecības, kas kaitējušas pusaudžu psiholoģiskajam noskaņojumam.

Secinājumi par Covid krīzes un ierobežotas socializēšanās apstākļu ietekmi uz pusaudžu **informācijas iegūšanu:**

8. Intervijas rezultāti parāda, ka pusaudžiem nozīmīgākais informācijas avots ir **interneta resursi un platformas** – tiem iegūst visvairāk informācijas un lieto visbiežāk. Savukārt, aptaujas rezultāti parāda, ka pusaudžiem svarīgs informācijas avots ir arī **humānie informācijas avoti** – informācijas iegūšanai privātām vajadzībām aptaujā visvairāk norādītais avots ir draugi un vienaudži, savukārt, informācijas iegūšanai mācību/darba vajadzībām aptaujā visvairāk norādītais avots ir skolotāji un vadītāji. Tomēr informācijas iegūšanai pusaudži aktīvi izmanto arī interneta resursus (85% privātām vajadzībām un 80% mācībām), kas sakrīt ar iepriekš apskatītā Kultūras ministrijas 2020. gada pētījuma datiem, kas norādījuši, ka 87% iedzīvotāju lieto interneta medijus.
9. Covid krīzes laikā pusaudžiem vislielāko nedrošības sajūtu radījis **informācijas trūkums par attālināto mācību procesu**, taču vairumam pēc pavadīta gada šāda veida mācībās nenoteiktības un nedrošības sajūtas vairs nav, jo viņi ir pielāgojušies jaunajam mācību formātam. Interviju rezultāti parāda, ka vecākajiem respondentiem (16, 18 un 19 gadi) **ziņu portālu lietojums ir palielinājies**, taču tam ir atšķirīgi iemesli – gan skolas vajadzības, gan privātas intereses. Informācijas iegūšanai viens respondents (18 gadi) sācis lietot tradicionālo mediju – televīziju (skatās ziņu raidījumus). Aptaujas rezultātos izteikta nedrošības sajūtas vai ziņu portālu lietojuma palielināšanās pusaudžiem nav vērojama. Līdzīgi kā pieaugušie, arī **pusaudži, nogurstot no negatīvās informācijas par Covid krīzi, pārtrauc tai sekot.**

Secinājumi par Covid krīzes ietekmi uz pusaudžu **psiholoģisko noskaņojumu:**

10. Aptaujas rezultāti parāda – vairāk kā puse (58%) pusaudžu piekrīt, ka viņu **psiholoģiskais noskaņojums kopumā ir pasliktinājies**. Arī intervijas rezultāti parāda, ka puse pusaudžu savu psiholoģisko noskaņojumu kopumā vērtē kā **ļoti mainīgu vai sliktu**. Šajā pētījumā iegūtie dati sasaucas ar 2020. gada nogalē Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centra veiktā pētījuma datiem, kuros 63% aptaujāto pusaudžu un jauniešu atzinuši, ka viņu garīgā veselība pandēmijas laikā ir pasliktinājusies. Tātad ir redzamas pozitīvas izmaiņas pusaudžu psiholoģiskajā noskaņojumā, kas var būt skaidrojams ar tuvošanos mācību gada noslēgumam, ko apstiprina intervijas rezultāti –pusaudžu noskaņojumu pozitīvi ietekmē vasaras tuvošanās un labi, silti laikapstākļi.

11. Aptaujas un interviju rezultāti parāda, ka **negatīva Covid krīzes ietekme uz pusaudžu psiholoģisko noskaņojumu** ikdienā vairāk vērojama šajos aspektos – slodze skolā un studijās, ierobežota socializēšanās ar draugiem, pārāk daudz laika pavadīšana mājās, kā arī pasākumu un citu organizētu aktivitāšu trūkums. Aptaujas rezultāti parāda, ka ar Covid krīzi saistītie ierobežojumi pusaudžiem **laupījuši iespēju gūt ilgi gaidītu pieredzi** (izteikti – pasākumus, piemēram, izlaidumus, nozīmīgas dzimšanas dienas utt.), kas arī nelabvēlīgi ietekmē viņu psiholoģisko noskaņojumu.
12. Interviju rezultāti apstiprināja, ka slikta psiholoģiskā noskaņojuma gadījumā **pusaudži mērķtiecīgi cenšas noskaņojumu uzlabot**, nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, kā arī novēršot domas, izmantojot dažādus medijus (interneta platformas, mūziku, filmas, grāmatas, podkāstus). **Meitenēm** noskaņojuma uzlabošanai ir vairāk izteiktas **rūpes par sevi** (piemēram, iešana dušā un vannā, paēšana, laika pavadīšana vienatnē).

Secinājumi par pusaudžu motivācijas līmeni, grūtībām un **nozīmīgākajiem ieguvumiem** no Covid krīzes un ierobežotās socializēšanās apstākļiem:

13. Intervijas rezultāti parāda, ka viens no lielākajiem pusaudžu ieguvumiem no attālinātajām mācībām ir **iespēja plānot savu laiku**. Tas paver iespējas organizēt savu mācību procesu un uzdotos darbus, biežāk satikties ar draugiem, kā arī vairāk laika veltīt saviem vaļaspriekiem. Aptaujas rezultāti parāda, ka lielākā daļa pusaudžu Covid krīzes laikā kā **vērtīgāko un pārsteidzošāko ieguvumu** norāda jauna skatījuma par sevi iegūšanu, kā arī sevis pilnveidošanu un garīgo izaugsmi.
14. Daļa pusaudžu brīvas laika plānošanas dēļ saskaras ar **grūtībām paveikt uzdoto laikā**, jo šādā mācību formātā nav iespējams veicināt tādu disciplīnu kā mācībās klātienē. Pusaudži saskaras arī **grūtībām koncentrēties**, ko ietekmē gan apkārtējā vide, gan vienveidīgas mācību stundas – ilgstoša atrašanās pie datora, skolotāju monotona balss, traucēkļi, kas novērš uzmanību, brīva un neformāla vide, dažādu citu nodarbju un izklaižu nepārtraukta pieejamība utt.
15. Interviju un aptaujas rezultāti parāda, ka pusaudžiem visvairāk **motivācijas līmenis ir samazinājies mācību jomā**, savukārt, interviju rezultāti parāda, ka pušiem raksturīgs motivācijas līmeņa pieaugums sevis fiziskās pilnveidošanas jomā (treniņi, fiziskās aktivitātes). Interviju rezultāti parāda, ka pusaudžiem nozīmīgs **motivācijas avots ir mūzika**, kas tiek izmantots ne tikai pozitīvu emociju iegūšanai, bet arī **grūtību pārvarēšanai**. Tāpat motivāciju un palīdzību grūtībās pusaudži gūst no **draugiem**, kā arī daļa pusaudžu **cenšas motivēt paši sevi**.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Ahmad, S. (2012). *Questionnaire and Types*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/304607255_Questionnaire_and_Types
2. Alberta koledža. (2010). *Ievads komunikācijas teorijās*. Izgūts no: https://www.alberta-koledza.lv/upload/old/downloads/Ievads_komunik_teorijas.pdf
3. Alzueta, E., Perrin, P., Baker, F. C., Caffarra, S., Ramos-Usaga, D., Yuksel, D. & Arango-Lasprilla, J. C. (2020). *How the COVID-19 pandemic has changed our lives: A study of psychological correlates across 59 countries*. Retrieved from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jclp.23082>
4. American Academy of Pediatrics. (2021). *Mental Health During COVID-19: Signs Your Child May Need More Support*. Retrieved from: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>
5. Berger, C. (2014). *Interpersonal communication / edited by Charles R. Berger*. (Handbooks of communication science; volume 6).
6. Council on Recovery. (2020). *How COVID-19 is Affecting Teen's Mental Health*. Retrieved from: <https://www.councilonrecovery.org/how-covid-19-is-affecting-teens-mental-health/>
7. DeVito, J. (2013). *The interpersonal communication book / Joseph A. DeVito. (13th ed.)*. Boston: Pearson.
8. Drillinger, M. (2021). *Impact of COVID-19 Lockdown on Teen's Mental Health*. Retrieved from: <https://www.healthline.com/health-news/impact-of-covid-19-lockdown-on-teens-mental-health>
9. Drossinternets.lv. (2020). *Medijpratība*. Izgūts no: <https://drossinternets.lv/lv/info/medijpratiba>
10. FamousPsychologists.org. (2014). *Paul Watzlavick*. Retrieved from: <https://www.famouspsychologists.org/paul-watzlavick/>
11. Griffin, E. (2012). *A first look at communication theory / Em Griffin; special consultants: Glenn G. Sparks, Andrew M. Ledbetter. (8th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
12. Hargie, O., Dickson, D. (2003). *Skilled interpersonal communication: Research, theory, and practice*. London: Routledge.
13. Hartley, P. (1993). *Interpersonal communication/Peter Hartley*. London: New York: Routledge.

14. Heath, R., & Bryant, J. (2000). *Human communication theory and research: Concepts, contexts, and challenges* / Robert L. Heath, Jennings Bryant. (2nd ed.). Mahwah, N.J.; London: Lawrence Erlbaum Associates.
15. Izglītības un zinātnes ministrija. (2021). *Sporta norišu organizēšana*. Izgūts no: <https://covid19.gov.lv/atbalsts-sabiedribai/izglitiba-un-sports/sporta-norisu-organizesana>
16. Jansone, I., & Latvijas Universitāte. Socioloģijas nodaļa. (2009). *Cilvēka attīstība un dzīves cikli* / Ingrīda Jansone ; LU Sociālo zinātņu fakultāte. Socioloģijas nodaļa. Sociālā darba studiju programma. Rīga: LU Sociālo zinātņu fakultāte.
17. Jupp, V. (2006). *The Sage dictionary of social research methods* / compiled and edited by Victor Jupp. London: Sage Publications.
18. KANTAR. (2020). *KANTAR Covid-19 barometrs*. Izgūts no: <https://www.kantar.lv/kantar-covid-19-barometrs/>
19. Konstantinovs, N. S. (2015). *Svārstīgā kopība: grēksūdze un psihoterapija*. Izgūts no: <https://www.punctummagazine.lv/2015/09/29/svarstiga-kopiba-greksudze-un-psihoterapija/>
20. Kupčs, E. (2020). *Pandemic shows serious shortcoming in Latvian media literacy*. Izgūts no: <https://eng.lsm.lv/article/features/media-literacy/pandemic-shows-serious-shortcomings-in-latvian-media-literacy.a385822/>
21. Latvijas Fakti. (2020). *Latvijas iedzīvotāju medijpratība*. Izgūts no: <https://www.km.gov.lv/lv/media/11921/download>
22. Latvijas Republikas Ārlietu ministrija. (2021). *Par drošības pasākumiem pēc ārkārtējās situācijas beigām*. Izgūts no: <https://www.mfa.gov.lv/konsulara-informacija/jaunami/66928-par-arkartejas-situacijas-izsludinasanu-latvija>
23. LETA. (2020). *Būtiski pieaugusi Latvijas iedzīvotāju interese par medijpratību*. Izgūts no: <https://www.leta.lv/home/important/1F7B8186-1DD9-46E6-AB34-9DE653C57D7B/>
24. Ločmele, K. (2020). *Uzlabojušies daži Latvijas iedzīvotāju medijpratības rādītāji*. Izgūts no: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/medijpratiba/uzlabojusies-dazi-latvijas-iedzivotaju-medijpratibas-raditaji.a345559/>
25. Lsm.lv. (2021). *IZM pēc ārkārtējās situācijas vēlas atgriezties pie 3 scenārijiem skolu darbā*. Izgūts no: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/izm-pec-arkartejas-situacijas-velas-atgriezties-pie-3-scenarijiem-skolu-darba.a397751/>
26. Lsm.lv. (2021). *NEPLP pētījums: pieaug sabiedrisko mediju lietošana internetā*. Izgūts no: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/neplp-petijums-pieaug-sabiedrisko-mediju-lietosana-interneta.a398006/>

27. LV portāls. (2020). *Izglītības jomas eksperti spriež par izglītības nākotnes perspektīvām pēc Covid-19*. Izgūts no: <https://lvportals.lv/dienaskartiba/320963-izglitibas-jomas-eksperti-spriez-par-izglitibas-nakotnes-perspektivam-pec-covid-19-2020>
28. LV portāls. (2020). *Saistībā ar Covid-19 izplatību Latvijā izsludina ārkārtējo situāciju*. Izgūts no: <https://lvportals.lv/norises/314082-saistiba-ar-covid-19-izplatibu-latvija-izsludina-arkartejo-situaciju-2020>
29. Miltuze, A. (2021). *Attīstības psiholoģija*. Izgūts no: <https://enciklopedija.lv/skirklis/7374>
30. Potter, W. (2011). *Media literacy / W. James Potter. (5th ed.)*. Los Angeles: Sage.
31. Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs. (2020). *Pētījums. Covid-19 pandēmijas ierobežojumu ietekme uz Latvijas pusaudžiem un jauniešiem*. Izgūts no: <https://www.pusaudzis.lv/petijums>
32. Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs. (2021). *Latvijas pusaudžu un jauniešu mentālā veselība COVID-19 pandēmijas ietekmē*. Izgūts no: https://61d65e37-01a0-426e-b0f4-fd3a092c2742.filesusr.com/ugd/9c12e9_f48f2b1239914bb7b85b88a2d14df51f.pdf
33. Question Pro. (2021). *Types and Methods of Interviews in Research*. Retrieved from: <https://www.questionpro.com/blog/types-of-interviews/>
34. Rožukalne, A. (2020). *Mediju lietojuma un apmierinājuma teorija*. Izgūts no: <https://enciklopedija.lv/skirklis/105564-mediju-lietojuma-un-apmierinajuma-teorija>
35. Ruggiero, T. E. (2000). *Uses and Gratification Theory in the 21st Century*. Retrieved from: http://www.kayesweetser.com/wp-content/uploads/2007/08/adpr5990_ruggerio.pdf
36. Rupenheite, M. (2010). *Māsinību teoriju un aprūpes procesa pielietojums pacientu aprūpē*. Izgūts no: <http://www.medkursi.lv/wp-content/uploads/2010/02/maszinibu-bernu-teorijas2.pdf>
37. Skulte I. (2021). *Komunikācijas teorijas*. Izgūts no: <https://enciklopedija.lv/skirklis/1106-komunikacijas-teorijas>
38. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija : Mācību līdzeklis / Guna Svence*. Rīga: Zvaigzne ABC.
39. Tēzaurus. (2021). *Afiliācija*. Izgūts no: <https://tezaurus.lv/afiliacija>
40. Trenholm, S. & Jensen, A. (2008). *Interpersonal communication (6th ed.)*. New York; Oxford: Oxford University Press.
41. *Uncertainty Reduction Theory*. Retrieved from: <https://oregonstate.edu/instruct/theory/ur.html>
42. University of Minnesota Libraries. (2013). *Communication in the Real World: An Introduction to Communication Studies*. Retrieved from:

<https://open.lib.umn.edu/communication/chapter/6-1-principles-of-interpersonal-communication/>

43. Užāns, A. (2020). *Pusaudžu psihoterapija*. Izgūts no:
<https://www.arstipsihoterapeiti.lv/lv/pusaudzu-psihoterapija.html>
44. Volkin, S. (2020). *The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescents*. Retrieved from: <https://hub.jhu.edu/2020/05/11/covid-19-and-adolescents/>
45. World Health Organization. (2020). *Adolescence: psychological and social changes*. Retrieved from: <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page5/adolescence-psychological-and-social-changes.html>
46. World Health Organization. (2021). *Adolescent health*. Retrieved from: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
47. Zvaigzne, I. & Znotiņa, M. (2021). *Sadzīvot ar Covid laiku: tas atstās nospiedumu gan uz bērniem, gan pusaudžiem*. Izgūts no: <https://lr1.lsm.lv/lv/raksts/gimenes-studija/sadzivot-ar-covid-laiku-tas-atstas-nospiedumu-gan-uz-berniem-gan.a139326/>

PIELIKUMI

Anketa "Covid krīze, komunikācija un jaunieši"

Covid krīze, komunikācija un jaunieši

Sveiki! Esmu Latvijas Universitātes 3. kursa studente Anna Danenberga un šobrīd izstrādāju bakalaura darbu.

Anketas mērķis ir noskaidrot, kā Covid krīze ietekmējusi pusaudžu/jauniešu mediju lietojuma paradumus, komunikācijas un informācijas ieguves veidus. Jāpiemin, ka Covid krīzes ietekme Latvijā vērojama kopš 2020. gada marta.

ANKETA PAREDZĒTA JAUNIEŠIEM VECUMĀ NO 15 LĪDZ 19 GADIEM. Aizpildīšanas laiks – aptuveni 7 minūtes. Paldies Tev par atsaucību!

***Required**

Lūdzu, norādi savu vecumu! *

- 15
- 16
- 17
- 18
- 19

Lūdzu, norādi savu dzimumu! *

- Vīrietis
- Sieviete

Lūdzu, norādi savu nodarbošanos! *

- Mācos
- Studēju
- Nemācos/nestudēju

Vai Tu strādā? *

- Jā
- Nē

Kā Tu lieto šīs platformas Covid krīzes laikā? *

	Lietoju jau agrāk	Sāku lietot Covid krīzes laikā	Pārstāju lietot Covid krīzes laikā	Nelietoju
Instagram	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snapchat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TikTok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
YouTube	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reddit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Twitter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facebook	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pinterest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tumblr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Steam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Twitch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ziņu portāli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kā Tu lieto šīs saziņas platformas Covid krīzes laikā? *

	Lietoju jau agrāk	Sāku lietot Covid krīzes laikā	Pārstāju lietot Covid krīzes laikā	Nelietoju
Whatsapp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Messenger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vkontakte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Discord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zoom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MS Teams	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skype	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ja lieto kādas platformas, kas netika minētas iepriekšējos jautājumos, lūdzu, norādi!

Your answer

No kā Tu iegūsti informāciju privātām vajadzībām? *

- Ziņu portāliem
- Sociālajiem medijiem, interneta platformām
- Draugiem, vienaudžiem, skolasbiedriem
- Ģimenes, vecākiem
- Skolotājiem, vadītājiem
- Radio
- Televīzijas
- Drukātās preses
- Grāmatām
- Other: _____

No kā Tu iegūsti informāciju mācībām, studijām, darba vajadzībām? *

- Ziņu portāliem
- Sociālajiem medijiem, interneta platformām
- Draugiem, vienaudžiem, skolasbiedriem
- Ģimenes, vecākiem
- Skolotājiem, vadītājiem
- Radio
- Televīzijas
- Drukātās preses
- Grāmatām
- Other: _____

Vai piekrīti šiem apgalvojumiem par Covid krīzes ietekmi uz Tevi, komunikāciju, mediju lietojumu? *

	Pilnīgi piekrītu	Piekrītu	Neitrāli	Nepiekrītu	Pilnīgi nepiekrītu
Mans viedierīču lietojums ir būtiski palielinājies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es izmantoju jaunus saziņas veidus un formātus, ko neizmantoju agrāk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manas tiešās komunikācijas prasmes ir pasliktinājušās	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man ir palielinājusies nedrošības un nenoteiktības sajūta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es biežāk apmeklēju ziņu portālus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mans produktivitātes līmenis mācībās ir samazinājies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es vairāk laika pavadu mājās ar ģimeni, vecākiem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manas attiecības ar ģimeni ir pasliktinājušās, ir vairāk strīdu utt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mans psiholoģiskais noskaņojums kopumā ir pasliktinājies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kas bija sāpīgākais/traumējošākais/psiholoģiski grūtākais Covid krīzes laikā?

Your answer

Kā, Tavuprāt, Covid krīzes laikā mainījās Tavas mediju lietošanas prasmes un zināšanas (medijpratība)? *

Uzlabojušās

Pasliktinājušās

Nav mainījušās

Other: _____

Kādām vajadzībām Tu lieto medijus? *

Laika novilcināšanai

Atpūtai, relaksācijai

Izklaidei

Informācijas iegūšanai

Saziņai

Izbēgšanai no ikdienas, realitātes

Vientulības mazināšanai

Jaunu draugu atrašanai

Domubiedru iegūšanai

Preču un pakalpojumu iegādei

Citreiz nelietoju mērķtiecīgi, bet gan ieraduma dēļ

Other: _____

Kā Covid krīze ietekmējusi Tavus sociālo mediju lietošanas paradumus, salīdzinot ar Taviem paradumiem PIRMS krīzes? *

- Vairāk izmantoju medijus informācijas iegūšanai
- Vairāk izmantoju medijus saziņai
- Vairāk izmantoju medijus izklaidei, garastāvokļa uzlabošanai
- Vairāk izmantoju medijus izbēgšanai no ikdienas, realitātes
- Vairāk izmantoju medijus laika novilcināšanai, garlaicības mazināšanai
- Nav ietekmējusi
- Other: _____

Kuriem no šiem apgalvojumiem par platformu lietošanu Tu piekrīti? *

- Esmu apguvis jaunas saziņas platformas, ko iepriekš neizmantoju (piem., Zoom, MS Teams, Discord utt.)
- Man nepatīk ikdienā lietot konkrētas platformas, kas asociējas ar skolu (piem., Zoom)
- Man nav iebildumu ārpus skolas izmantot platformas, kas tiek izmantotas arī mācību procesā (piem., Zoom)
- Nepiekrītu nevienam

Kā pārsvarā norisinājies Tavs mācību process Covid krīzes laikā? *

- Attālinātas mācības/studijas
- Klātienes mācības/studijas
- Kombinētas attālinātas/klātienes studijas
- Nemācos/nestudēju

Kāda ir Tava attieksme pret atgriešanos mācības iestādēs? *

- Vēlos atgriezties
- Nevēlos atgriezties
- Daļētas sajūtas, redzu pozitīvo un negatīvo abos variantos
- Neitrāli, vienalga
- Nemācos/nestudēju
- Other: _____

Kuri no šiem apgalvojumiem raksturo Tavu pieredzi ar attālinātajām mācībām? *

- Man pietrūkst saskarsmes, tiešas komunikācijas ar klasesbiedriem/studiju biedriem/skolotājiem utt.
- Man ir grūtības plānot savu laiku, mācoties attālināti
- Man ir vieglāk plānot savu laiku, mācoties attālināti
- Es nespēju uzdoto vielu apgūt pats pietiekami labā līmenī
- Esmu pieradis pie attālinātā mācību formāta
- Man patīk attālinātas mācības
- Nemācos/nestudēju
- Other: _____

Kādus pozitīvus ieguvumus no Covid krīzes, attālinātām mācībām un māsēdes Tu saskati? *

- Apguvu jaunas prasmes, zināšanas
- Ieguvu jaunus hobijus, aizraušanās
- Vairāk laika pavadīju ārpus mājām
- Atradu domubiedrus, jaunus kontaktus
- Iemācījos izklaidēties jaunos veidos
- Ieguvu jaunu skatījumu par sevi pašu, savām dzīves vērtībām
- Neredzu pozitīvus ieguvumus
- Other: _____

Kas Tevi visvairāk iepriecinājis Covid krīzes laikā? (piem., jūties pārsteigts, ka ar kaut ko tiki galā, esi uzlabojis kādas attiecības, ...)

Your answer

Jautājumu bloki:

1. Jaunais dzīvesveids
2. Informācija un mediji
3. Komunikācija un saziņa
4. Attālināts mācību process un atgriešanās mācību iestādēs
5. Izklaides un hobiji
6. Psiholoģiskais noskaņojums
7. Ieguvumi no Covid krīzes

Jaunais dzīvesveids

Kuras Tavas dzīves sfēras visvairāk ietekmējusi Covid krīze?

Kā mainījies Tava ikdiena?

Kuras ir bijušas visgrūtākās pārmaiņas? Kuras – visvieglākās?

Informācija un viedierīču, mediju lietojums

Vai un kā mainījies Tavs viedierīču lietojums Covid krīzes laikā? Kādēļ tā?

Kā mainījies Tavs mediju, platformu lietojums? Kuras platformas Tu sāki lietot vairāk?

Kuras mazāk? Kādēļ?

Vai ir kādas platformas, ko sāki vai beidzi lietot tieši Covid krīzes laikā?

Kādām vajadzībām Tu visbiežāk izmanto medijus un platformas? (Saziņai, laika novilcināšanai, izklaidei, garlaicības mazināšanai, informācijas iegūšanai, domubiedru atrašanai utt.).

Tavuprāt, vai Covid krīzes laikā Tu esi lietojis medijus, lai izbēgtu no ikdienas, realitātes, emocijām, novirzītu domas, mazinātu spriedzi? Kādēļ jā/nē?

Vai Covid krīzes laikā Tu esi jutis informācijas trūkumu, lielāku neskaidrības un nenoteiktības sajūtu? Kādēļ?

No kā Tu iegūsti informāciju?

Vai un kā mainījies Tavs ziņu portālu lietojums? Kādēļ?

Kā Tu domā – vai Tavas mediju lietojuma zināšanas un prasmes (medijpratība) Covid krīzes laikā ir uzlabojušās? Kādēļ jā/nē? Ko jaunu Tu esi apguvis? Kuras zināšanas un prasmes Tu esi uzlabojis?

Komunikācija un saziņa

Cik svarīga Tev ir komunikācija ar citiem? Vai esi vienpatis, vai tomēr nevari iztikt bez saziņas?

Ar ko Tev ir vissvarīgākā komunikācija un saziņa? (Ar tuvu draugu/draudzeni, klasesbiedriem, vecākiem, radniekiem, kādiem pieaugušajiem, autoritātēm utt.?)

Kādā veidā Tu komunicē, sazinies ar draugiem, ģimeni, citiem?

Kādas ir Tavas attiecības ar ģimeni? Kas mainījies pandēmijas laikā? Tavuprāt, kādēļ?

Vai, Tavuprāt, tagad ar draugiem Tu sazinies biežāk? Un ģimeni? Citiem cilvēkiem? Kas to ietekmē?

Vai Tev ir kāds mīļākais attālinātas saziņas formāts? Vai Tev ir kādi komunikācijas vai saziņas veidi, kas ļoti patīk/ļoti nepatīk? Kādēļ tā?

Tavuprāt, kādi ir pastarpinātas komunikācijas plusi un mīnusi?

Attālināts mācību process un atgriešanās mācību iestādēs

Kas Tev ir bijis visizaicinošākais un grūtākais attālinātā mācību procesā?

Kādi ir ieguvumi no attālinātā mācību procesa, pozitīvās iezīmes?

Kā attālinātais mācību process ietekmējis Tavas laika plānošanas spējas?

Vai Tev ir nācies atgriezties mācību iestādēs, nodarbībās, mēģinājumos u.c.?

Kādas ir Tavas sajūtas par atgriešanos? Kādēļ tā?

Kādi, Tavuprāt, ir ieguvumi no atgriešanās mācību iestādēs?

Kas, Tavuprāt, ir negatīvie atgriešanās aspekti?

Kādi, Tavuprāt, ir atgriešanās mācību iestādēs lielākie izaicinājumi?

Kas Tev palīdz pārvarēt grūtības un izaicinājumus? (Draugi, zinošāki klasesbiedri, konsultācijas ar skolotājiem?)

Kāda ir Tavu vecāku loma? Vai un kā viņi palīdz problēmu risināšanā?

Brīvais laiks, izklaides un hobiji

Kā Tu pavadi savu brīvo laiku? Kā Tu izklaidējies?

Kādas jaunas nodarbošanās un hobijus esi atklājis? Vai ir kādi jauni izklaidēšanās veidi?

Psiholoģiskais noskaņojums

Kā Tu vērtētu savu (psiholoģisko) noskaņojumu? Kas to, Tavuprāt, visvairāk ietekmējis?

Vai Tu esi centies uzlabot savu (psiholoģisko) noskaņojumu? Kādā veidā?

Ar kādām grūtībām Tev Covid krīzes laikā ir nācies saskarties?

No kā Tu iegūsti atbalstu?

Kas Tevi iedvesmo un motivē? Kā mainījies Tavs vispārējais motivācijas līmenis? (Vai Tu ikdienā jūties motivēts vai tomēr negribas neko darīt un būt produktīvam?)

Tavuprāt, cik veiksmīgi Tu esi pielāgojies jaunajam dzīves ritmam? Pie kā vēl jāstrādā?

Kā mainījušās Tavas attiecības ar draugiem? Kā tas ietekmē Tavu noskaņojumu, garastāvokli?

Vai esi novērojis sevī jaunas vai īpaši izteiktas īpašības, rakstura iezīmes?

Ieguvumi no Covid krīzes

Kādi ir Covid krīzes pozitīvie aspekti Tavā dzīvē? Ko Tu esi ieguvis (komunikācijas, saziņas, attiecību, zināšanu, prasmju, personīgo ieguvumu jomā utt.)?

Vai Tev ir izveidojies jauns skatījums par sevi? Ko jaunu par sevi Tu esi iemācījies?

Vai Covid krīze Tev ir palīdzējusi sakārtot attiecības? Izvērtēt prioritātes?

Vai Tu jūties vairāk atbildīgs, pieaudzis un nobriedis?

Kādas ir Tavas sajūtas par nākotni?

Kā Tu vērtē Covid krīzes laiku – vai tas kopumā Tev ir vairāk atņēmis un radījis rūgtumu, pārdzīvojumus vai tomēr vairāk devis labumu un ieguvumus?

Interviju respondentu raksturojums

Segvārds	Vecums	Nodarbošanās	Izglītības iestāde
Emīls	12	6. klases skolnieks	Brocēnu vidusskola
Elza	13	7. klases skolniece	Rīgas 49. vidusskola
Artūrs	14	8. klases skolnieks	Ventspils Valsts 1. ģimnāzija
Lelde	15	9. klases skolniece	Ances pamatskola
Jānis	16	10. klases skolnieks	Druvas vidusskola
Marta	17	1. kursa studente	Ventspils Mūzikas vidusskola
Toms	18	3. kursa students	Jelgavas Tehnikums
Linda	19	12. klases skolniece	Murjāņu sporta ģimnāzija

Atbildes uz anketas atvērtajiem jautājumiem

Jautājums: **“Kas bija sāpīgākais/traumējošākais/psiholoģiski grūtākais Covid krīzes laikā?”**

Neizmantotās atbildes:

1. .
2. .
3. Nez.
4. Viss ir labi.
5. Nekas.
6. Nebija.
7. Tādu nav.
8. Nevēlos atklāt.
9. Īpaši nekas mani neietekmēja. Ļoti ātri pieradu pie situācijas un uzreiz sapratu, kā rīkoties, kā plānot laiku utt.

Lai rezultātus padarītu uzskatāmākus, darba autore atbildēs ir izlabojusi interpunkcijas un ortogrāfijas kļūdas. Nekādā citā veidā (teikuma uzbūves maiņa, vārdu secība, pārfrāzēšana utt.) teksts nav koriģēts.

1.	Aizliegta pulcēšanās.
2.	Apzināties, ka nevar notikt nekādi pasākumi, treniņi, spēles.
3.	Apzināties, ka neviens nezina, kad šī krīze beigsies un vai vispār beigsies.
4.	Apziņa, ka nevaru satikt vecvecākus.
5.	Atcēla lidojumu uz Londonu pie māsiņas un brālēna, kurus neesmu redzējusi 3 gadus.
6.	Atceltas sporta spēles.
7.	Atsvešināšanās no draugiem.
8.	Attālināšanās no klasesbiedriem.
9.	Attālinātā mūzikas skola. Nav jautri.
10.	Attālinātās mācības, jo šādi ir daudzreiz grūtāk apgūt jaunas tēmas.
11.	Attālinātās mācības.

12.	Atteikties no saziņas ar klasesbiedriem.
13.	Atvadīties no 18. dzimšanas dienām, jo neļauj tās svinēt.
14.	Audzūtēvs pameta mammu.
15.	Bija sākumā grūti mācīties, bet tagad jau esmu pieradusi.
16.	Bioloģijas stundas.
17.	Brīži, kad gan ar Covid, gan citām kaitēm saslimst vai nomirst paziņas; psiholoģiski grūti arī atrasties tik daudz laika mājās kopā ar ģimeni.
18.	Būšana prom no visa, kas kādreiz mani padarīja laimīgu.
19.	Būt nošķirtai no draugiem, apkārtējiem cilvēkiem.
20.	Censties piespiest sevi kaut ko darīt....
21.	Cilvēku nesatikšana.
22.	Cilvēku zaudēšana. Kontakta zudums ar daudziem draugiem.
23.	Dabūt nesekmīgu atzīmi, uz kuru cerēji vairāk, kaut kas neizdodas u.c.
24.	Darīt skolas darbus.
25.	Daudz darbu un tas, ka nevar atpūsties – visa diena pie datora. Parastie darbi + vēl "mājas" darbi.
26.	Dažu skolotāju attieksme.
27.	Disciplīna.
28.	Distances ievērošana, masku lietošana (it īpaši veikalos), cilvēku ierobežots skaits veikalos.
29.	Draugu nesatikšana, vairāki mēneši četrās sienās. Ģimenes konflikti, naudas aptrūkums.
30.	Emocionālais.
31.	Garlaicīgas sajūta.
32.	Grūti atrast motivāciju.
33.	Grūti ir sēdēt mājās, kur nav manu vienaudžu.
34.	Hokeja sezonas atcelšana un netikšana uz ledus.
35.	Iegūt motivāciju mācīties.
36.	Iemācīties būt pašai ar sevi, bez novēršanās.
37.	Ierobežojumi, jāsēž mājās, nevar pasēdēt un apmeklēt publiskas vietas, iet ciemos.

38.	Iet veikalos ar maskām, un vēl tas, ka tirdzniecības centri ir aizvērti.
39.	Ieturēt distanci ar draugiem un iemācīties dzīvot ar sevi vienatnē.
40.	Īsti nekas, tikai sašutums par to, kā pašai tagad organizēt mācības un dzīvi mājās.
41.	Ka nav iespējas runāt ar apkārtējiem cilvēkiem, tikties. Liegta iespēja tikties ar sabiedrību, dēļ tā ir ļoti pasliktinājušās spējas iepazīties/runāt ar jauniem cilvēkiem.
42.	Ka nevar iet uz skolu.
43.	Ka nevar tikties ar draugiem, radniekiem.
44.	Ka pasliktinās kontakts ar draugiem.
45.	Kad nevarēja iet laukā un ar nevienu satikties.
46.	Karantīna, sēdēšana mājās, nevienu nesatiekot.
47.	Komunikācijas pasliktināšanās ar citiem mana vecuma jauniešiem.
48.	Kontakta trūkums.
49.	Lielais konstants stress par mācībām, par pandēmiju.
50.	Mācības.
51.	Mācīties.
52.	Man personīgi nekas, jo esmu intraverta un šis krīzes laiks ir perfekts priekš manis, nedaudz tikai tas, ka, kad bija mācības un kojās varēja dzīvot, varēja darīt, ko grib – mājas tā nav, bet tā situācija ir uzlabojusies Covid dēļ.
53.	Milzīgais mājasdarbu apjoms no skolotāju puses.
54.	Morālais nogurums, bezspēks mācību laikā.
55.	Motivācijas trūkums.
56.	Motivācijas zudums, depresijas pazīmes.
57.	Nebūt sabiedrībā, nesatikt draugus un citus cilvēkus.
58.	Nedrīkstēja satikties ar citiem cilvēkiem.
59.	Nedrošības/nenoteiktības sajūta, justies, ka ir atņemta brīvība.
60.	Neizbaudīt savus jaunības gadus tā, kā to gribētu.
61.	Neizjust sabiedrību.
62.	Nekas nopietns nav bijis, nedaudz bēdīgi, ka dejošanas treniņi nenotiek.
63.	Nenotika deju mēģinājumi, koncerti, kā arī balles un ballītes.
64.	Nesatikšanas ar cilvēkiem klātienē, socializēšanās.

65.	Nesatikt citus cilvēkus.
66.	Nesatikt draugus, neapmeklēt pasākumus.
67.	Nesatikt draugus, pavadīt laiku vairāk vienatnē, bet tagad tas mani pat iepriecina – pavadīt laiku ar sevi, iemīlēt sevi.
68.	Nesatikt draugus.
69.	Nesatikt ģimeni.
70.	Nesatikt nevienu citu, nebūt sabiedrībā, pasākumos.
71.	Nesatikt savus tuvos.
72.	Nesatikties ar draugiem, ka, ja tu tikai vēlies parunāt ar draugu kopā, ne caur internetu, tas ir kā pārkāpums, nedrīkst apmeklēt publiskas vietas.
73.	Nesatiku citus cilvēkus, kā arī būt pastāvīgi kopā ar ģimeni.
74.	Nesocializēšanās un pārāk liela rutīna ikdienā.
75.	Nesocializēties.
76.	Netikties ar draugiem, neiet ārā no mājām.
77.	Netiku uz skolu parunāt ar skolotāju tiešā saskarsmē, pārdzīvoju par vientulību.
78.	Nevar satikties ar draugiem.
79.	Nevarēja braukt ārzemēs, lai satiktos ar radniekiem.
80.	Neziņa par to, kā aizpildīt brīvo laiku, daudz Zoomi, pašam sevi jāmotivē.
81.	Neziņa, kas notiks – vai vispār drīkstēsi satikt draugus pēc nedēļas.
82.	Palikt mājās visu laiku un darīt vienu un to pašu.
83.	Panikas lēkmes.
84.	Pāris mēnešus atpakaļ nomira man mājdzīvnieks (kaķis), kuram bija 16 gadi.
85.	Pasliktinājās motivācija.
86.	Pašizolācija viena mēneša garumā.
87.	Pašnāvības mēģinājums dēļ skolas. Darbu pārplūdums. Bailes nepabeigt skolu.
88.	Pavadīt laiku ar ģimeni, visu laiku.
89.	Pazaudēju kādu draugu, beidzām runāt.
90.	Pierast pie jaunās skolas sistēmas.
91.	Pierast pie mācībām attālināti un pierast strādāt patstāvīgi.
92.	Pierast pie pārmaiņām!

93.	Pierašana pie ikdienas rutīnas, tā ļoti atšķiras no tagadējās rutīnas, kas bija ļoti smagi to visu mainīt!
94.	Piespiest sevi turpināt mācīties, iesākt/pabeigt kādus darbus vai vispār sevi dabūt no gultas ārā.
95.	Pietrūkst satikties ar draugiem.
96.	Pirms Ziemassvētkiem, kad bija ļoti daudz ieskaīšu un ārā tumšs visu laiku, likās bezjēdzīgi visu to darīt.
97.	Plānu pazušana, atkrita visi ceļojumi un plāni.
98.	Sabiedrisku pasākumu trūkums.
99.	Sadzīvot ar bezcerības sajūtu.
100.	Saglabāt pozitīvismu sevī.
101.	Saņemties mācībām.
102.	Saskarsmes trūkums ar vienaudžiem.
103.	Savu draugu/radinieku neredzēšana/nekomunicēšana.
104.	Sēdēt 24/7 mājās un nesatikties ar draugiem.
105.	Sēdēt mājās katru dienu.
106.	Sēdēt mājās un nesatikt nevienu.
107.	Sēdēt mājās, nevarēt satikties ar citiem cilvēkiem, darīt to, ko mīlu.
108.	Sēdēt mājās.
109.	Sēdēt pie datora visu dienu 24/7.
110.	Sevis piespiešana mācīties.
111.	Skola.
112.	Skolas darbu laicīga iesniegšana un plānošana.
113.	Skolas dzīves neesamība – izlaidums, pēdējais zvans, gredzenu izrāde utt.
114.	Skolas spriedze.
115.	Socializēšanās trūkums.
116.	Spēt ar visu tikt galā vienai, bez draugiem.
117.	Strīdi ģimenē.
118.	Šis mācību gads, sevis piespiešana mācīties un darīt visu pārējo, motivācijas trūkums.
119.	Tā neziņa, ka nav zināms, kad viss beigsies un būs normāla dzīve.

120.	Tas, ka ir nošķirtība starp vakcinētajiem un nevakcinētajiem radiem.
121.	Tas, ka lielāko daļu laika pavadu viens.
122.	Tas, ka nevar fiziski apskaut cilvēkus – it sevišķi draugus.
123.	Tas, ka tu jūties izolēts. Tāda kā panika par to, kad šis viss beigsies un vai vispār beigsies. Skola ir palikusi daudz psiholoģiski smagāka nekā, kad bija klātienē.
124.	Tikai žēl, ka nevaru apmeklēt pasākumus.
125.	Vairāk strīdu ģimenē, jo visiem viss ir apnicis un pārāk bieži visi esam kopā, nevar atpūsties normāli.
126.	Vienatne, attālums no vienaudžiem, komunikācijas trūkums.
127.	Vienatne, nav saskarsmes ar cilvēkiem, pūli, publiku. Katru dienu vienas un tās pašas 4 sienas apkārt. Nav kur taisīties (meiteņu ziņā) un zūd produktivitāte.
128.	Vienatne.
129.	Viss bija ciet, nevarēja pulcēties.
130.	Viss ļoti pēkšņi izmainījās. Grūtākais bija uzreiz pielāgoties tādām mācīšanās veidam.
131.	Viss papildus laiks, kuru izmantoju, pārdomājot visu, ko kādreiz esmu izdarījusi vai ko esmu piedzīvojusi. Noteikti bija grūti ar to visu tikt galā.
132.	Visu laiku jāpavada ar konkrētiem cilvēkiem, nemainās kompānija, nav brīvu brīžu.
133.	Zaudēt vairākus radniekus šajā laikā tieši Covid dēļ, kā arī sākt aizdomāties, ka tagadējā skola nav priekš manis laba.

Jautājums: “**Kas Tevi visvairāk iepriecinājis Covid krīzes laikā?**”

Neizmantotās atbildes:

1. .
2. Nekas
3. Nekas nav iepriecinājis.
4. Nekas.
5. Nevaru pat par neko iedomāties.
6. Nez.
7. Nē.
8. Nekas.

9. .
10. Nav man atbildes.
11. Īsti neko.
12. Nekas.
13. Nav man nekas.
14. Esmu sapratis, cik cilvēki var būt stulbi.
15. Nekas neiepriecina Covid laikā, viss ir vienāds un katra diena ir iepriekšējās kopija tikai ar citu stundu sarakstu, miega kvalitāte sabojājusies pilnībā.
16. Jūtos pārsteigts, ka vēl nav noticis valsts apvērsums, esot jau vairāk kā gadu šādā situācijā.
17. Jūtas pasliktinājās.

Lai rezultātus padarītu uzskatāmākus, darba autore atbildēs ir izlabojusi interpunkcijas un ortogrāfijas kļūdas. Nekādā citā veidā (teikuma uzbūves maiņa, vārdu secība, pārfrāzēšana utt.) teksts nav koriģēts.

1.	Attālinātās mācības ir labākais, kas varēja notikt. Nekāda stresa, var iegūt labas atzīmes, uz skolu es varētu aiziet tikai satikt draugus. Labprāt visu laiku mācītos šādi.
2.	Bija laiks saprast un izsvērt, kuri cilvēki dzīvē ir vajadzīgi un kuri nē. Tāpēc jūtos daudz labāk, jo esmu tikusi šīs Covid krīzes laikā prom no daudziem toksiskiem un nevajadzīgiem cilvēkiem.
3.	Biju pārsteigta, ka spēju sevi motivēt mācīties pat ilgāk par stundā noteiktajām 40 minūtēm patstāvīgi.
4.	Brīvais laiks.
5.	Brīvāks laiks, ko pavadīt ar draugiem, spēlējot videospēles.
6.	Caur šo krīzi esmu iemācījusies tik galā ar sevi un pastāvēt par savu viedokli.
7.	Daudz laika ar ģimeni pavadu.
8.	Draugi, kuri tevi atbalsta.
9.	Draugi.
10.	Es beidzot atradu sevi.
11.	Es esmu iemācījusies labāk strādāt ar datoru un dažādām aplikācijām/programmām.
12.	Es iemācījos iemīlēt sevi tādu, kāda esmu.
13.	Es iemācījos plānot laiku.
14.	Es jūtos ļoti labi, uz dzīvi skatos pozitīvāk, jūtu mazāk stresu.

15.	Es labi plānoju savu laiku.
16.	Es sāku vairāk sarunāties ar draugiem, jo mūs visus apvieno datorspēles.
17.	Es sapratu, ka es varu plānot savu laiku, esmu priecīga, ka šai laikā daudz ko uzzināju, saņēmu tādu iespēju. Uzlaboju savas datorzināšanas.
18.	Es satuvinājos ar Dievu.
19.	Es tagad divreiz labāk varu pavadīt dienu, jo pats to varu izplānot.
20.	Esmu “uzgājusi” problēmas, kuras iekšēji nomāca iepriekš, pašai neapzinoties, un tagad tās cenšos risināt.
21.	Esmu iemācījusies būt sev pašai kompānija.
22.	Esmu iemācījusies pavadīt laiku vienatnē.
23.	Esmu iemācījusies plānot savu laiku un atradusi jaunus hobijus.
24.	Esmu iemācījusies sevi vairāk disciplinēt, kā arī priecājos, ka ar ģimeni satieku daudz labāk, jo šobrīd tie ir tuvākie cilvēki, ar kuriem var visu izrunāt.
25.	Esmu laimīga, ka visos mācību priekšmetos man ir ļoti augsti vērtējumi, kaut gan attālināti ir grūtāk apgūt tēmu.
26.	Esmu pārsteigta, ka tieku galā ar mācībām, to plānošanu.
27.	Esmu priecīgs par iespēju pavadīt daudz vairāk laika kopā ar saviem tuvajiem.
28.	Esmu produktīvāka.
29.	Esmu satuvinājies ar kursa biedriem.
30.	Esmu uzlabojusi attiecības ar ģimeni.
31.	Esmu vairāk pievērsies sevis izglītošanai.
32.	Esmu vairāk uzlabojusi attiecības ar saviem brāļiem.
33.	Iemācījos sadzīvot ar sevi, atradu jaunu hobiju.
34.	Iemācījos vairāk domāt par savām jūtām, emocijām, rakstura audzināšanu.
35.	Ieraudzīju, pie kā pašam ir jāstrādā un arī darbojos pie tā.
36.	Iespēja plānot savu laiku, apvienojot studijas ar brīvā laika nodarbēm.
37.	Iespēja vairāk kustēties (vingrot, pastaigāties), iespēja vairāk izprast sevi, mācīties par dažādām lietām, kas saistītas ar mentālo veselību.
38.	Ir izdevies daudz vairāk pievērst laika attiecībām ar citiem cilvēkiem.
39.	Ir vairāk laika sev.
40.	Izveidojās sapratne, kuri tad ir īsti draugi un kuri nav. Notiek pasākumi Zoom, kurus nekad klātienē nebūtu spējīga apmeklēt – prieks, ka tādi ir izveidojušies.
41.	Jauna pieredze dažādās jomās.
42.	Jauni draugi.

43.	Jūtos pārsteigts par to, cik labi man iet mācību procesā.
44.	Ka atradu laiku, lai varētu apdomāt savu nākotni un dzīves vērtības. Esmu priecīgs, ka esmu ieguvis daudz informācijas no interneta sērfošanas. Mani iepriecina tas, ka drīz varēšu vakcinēties.
45.	Ka izgudroja vakcīnu.
46.	Ka patstāvīgi esmu apguvusi skolas mācības, mazāk stresa, nejūtos pārgurusi.
47.	Ka varu sēdēt mājās.
48.	Kļuvu atbildīgāka, iemācījos plānot laiku, atlika vairāk laika citiem hobijiem.
49.	Labi rīta ieradumi bija tie, kas uzturēja labu garīgo.
50.	Laiks individuāli sportošanai.
51.	Liekas, ka dzīve ir nedaudz brīvāka.
52.	Mācēju saplānot savu laiku.
53.	Man labākas atzīmes, nekā klātienē, bet klātienē man nebija tik daudz uztraukuma.
54.	Man patīk, ka vairāk varu palikt mājās. Vairāk laika.
55.	Man patīk, ka varu plānot savu laiku, katrai individuālai mācību stundai atlikt laiku, cik man nepieciešams, nevis visas stundas 40 min.
56.	Man prieks par to, ka esmu iemācījos būt patstāvīgāka un atradusi jaunus hobiļus.
57.	Man prieks, ka, plānojot savu laiku, ievērojami paaugstinājās mācību sekmes skolā.
58.	Man radās motivācija nodarboties ar dažādu veidu treniņiem.
59.	Mani iepriecināja tas, ka es ar visām grūtībām varu pati tikt galā. Ja kaut kas nav skaidrs, pašai vienmēr ir jāmeklē informācija, lai saprastu, piemēram, jauno mācību vielu. Kā arī man patīk pavadīt laiku kopā ar ģimeni un mācīties mājās.
60.	Mani visvairāk iepriecina manas sekmes, ka varu iemācīties daudz ko jaunu, un uzlabojās ģimenes attiecības, ieguvu jaunus draugus.
61.	Mūzika ļoti iepriecina.
62.	Nav tik ļoti jāuztraucas, ko citi par mani padomās.
63.	Nedaudz uzlaboju attiecības ar ģimeni, vairāk iepazīnu un izpratu pati sevi.
64.	Nezināju, ka varu tik daudz izlasīt grāmatu.
65.	Pārliecinājos, ka varu tikt galā ar attālināto mācību laikā radīto slodzi.
66.	Pavadīju laiku tikai ar pašiem svarīgākajiem – ģimeni —> ar draugiem, kuri patiesībā nebija draugi, ļoti neitrāli un dabīgi pārtraucu komunicēt.
67.	Pavadu vairāk laiku kopa ar ģimenes locekļiem, palīdzu vairāk.
68.	Prasme izdarīt darbus savādākos veidos, ar citiem paņēmieniem nekā iepriekš.
69.	Priecājos par to, ka spēju saplānot savu laiku.

70.	Redzot, cik ļoti pats attīstos un mācos no draugiem.
71.	Sāku justies labi, esot kopā ar sevi.
72.	Sāku lasīt grāmatas.
73.	Sāku saprast savus rakstura trūkumus un pamanīt pieļautas kļūdas.
74.	Satiekot draugus.
75.	Skolā ir labākas sekmes, nekā klātienē. Ģimene ir kļuvusi vēl ciešāka un jautrāka.
76.	Spēju 6 mēnešus mācīties fiziku (pirms tam jau interesēja) patstāvīgi, veidojot pierakstus, izprotot tēmas, un gūstu personīgo prieku.
77.	Šajā laikā esmu veltījusi vairāk laika savai garīgai veselībai un jūtos apmierināta ar sevi.
78.	Tad, kad es nododu kādu darbu, kuru es jau kādas divas nedēļas nespēju izpildīt.
79.	Tagad var vairāk pagulēt, nekā pirms tam.
80.	Tas, ka pietiek laika darīt to, ko pašam patīk, bez liekā stresa skolas apstākļos.
81.	Tieku ar sevi galā mazliet labāk, varu pievērsties arī draugiem vairāk, pievērst uzmanību.
82.	Tiku pie puīša, beidzot apģērbu veikali bija vaļā.
83.	Uzbūvēju pats savu datoru.
84.	Uzlabojas attiecības ar draugiem, bija vairāk laiks piedomāt pie ieradumiem.
85.	Uzlabojās attiecības ar suni.
86.	Uzlabojās kontakts ar vecvecākiem.
87.	Uzlaboju attiecības ar draugiem. Izaicināju sevi saistībā ar mācībām.
88.	Uzlaboju atzīmes skolā.
89.	Vairāk brīvā laika.
90.	Vairāk laika darbam.
91.	Vairāk laika pavadu ārā, pie dabas, jo mācības vairs neaizņem lielāko dienas daļu.
92.	Vairāk laika tiek pavadīts lauku mājās, kur ir svaigs gaiss un visa ģimene strādā kopā sētā.
93.	Vairāk laika varēju pavadīt, piemēram, slēpojot (Latvijā), jo var saplānot laiku tā, ka pietiek laika arī ne tikai skolai.
94.	Vairāk lasu un vairāk laika pavadu ar ģimeni. Iemācījos pavadīt labi laiku ar sevi.
95.	Vairāk sāku braukt ar mašīnu.
96.	Vairāk uzdrošinājos pamēģināt ko jaunu.
97.	Vairāk veltīju laiku sev un sāku sevi vairāk novērtēt. Atjaunoju garderobi :D
98.	Var ilgāk pagulēt. Miegs ir svarīgs.

99.	Varēju daudz vairāk laiku pavadīt ar draugiem un reizēm vairāk atpūsties.
100.	Varēju iemācīties jaunas lietas, nekontaktēties ar citiem.
101.	Varu netraucēti, gandrīz jebkad nodarboties ar saviem hobijiem.
102.	Varu pievērsties vairāk sev, izglītot sevi.

Jaunais dzīvesveids

Kuras Tavas dzīves sfēras visvairāk ietekmējusi Covid krīze?

Mācības ir uz labo pusi, jo man kādreiz bija vidējas, normālas atzīmes, bet tagad ir uz labo pusi, man labāk iet attālināti. Man noskaņojums kādreiz ir vairāk stresains, jo tu dari viens pats tās mācības, un ir grūtāk, jo tu nesaproti un nav, kas tev varētu palīdzēt, tikai dažreiz. Dažkārt tu nesaproti kaut kādu jautājumu. Un komunikācija arī ir nedaudz sarežģītāka, jo klātienē nevar visu pajautāt, ir jāzvana Facetime vai jāraksta Whatsapp.

Kā mainījusies Tava ikdiena?

Es ceļos nedaudz vēlāk, jo klātienē bija jāceļas agri, lai sagatavotos uz skolu, bet tagad varu piecelties un uzreiz apsēsties datorkrēslā un pievienoties Zoom. Un man ir arī vairāk saplānots laiks, nav tā jāsteidzas – es varu aiziet uz treniņiem ātrāk, kad gribu, nav jāskrien mājās no skolas un jāpaspēj laikā uz treniņu. Tagad ir daudz labāk, man liekas.

Kuras ir bijušas visgrūtākās pārmaiņas?

Droši vien, ka mācības, jo tas ir kaut kas pilnīgi atšķirīgs no klātienē.

Kuras bija visvieglākās pārmaiņas Tev?

Piecelšanās, parasti es brīvdienās mājās sēdēju jau agrāk, tikai tagad ir vairāk klāt mācības.

Informācija un viedierīču, mediju lietojums

Kā ir mainījies Tavs ierīču lietošanas ilgums, biežums?

Droši vien, ka vairāk, jo es visu laiku sēžu pie datora un mācos, telefonā sēžu, izklaidējos.

Un kā ar medijiem, platformām? Lieto vairāk vai mazāk?

Es domāju, ka vairāk. Man bieži ir garlaicīgi, un, ja nav, ko darīt, tad arī vienkārši paskatos Instagram vai Snapchat.

Vai ir kādas platformas, ko sāki vai beidzi lietot tieši Covid krīzes laikā?

Es ielādēju Facebook, nezinu, kāpēc! Vienkārši ielādēju. Es TikTok lietoju daudz vairāk, skatos tos video.

Un kādām vajadzībām Tu visbiežāk izmanto medijus un platformas?

Izklaidei, garlaicības mazināšanai. Kādreiz vienkārši gribu kaut ko jaunu uzzināt. Un arī sarakstīties, sazināties ar citiem.

Kā Tev liekas, vai Covid krīzes laikā Tu esi lietojis medijus, lai izbēgtu no ikdienas?

Jā, jo tad tu nekoncentrējies uz kaut ko citu. Tas ir forši – skatīties, ko citi dara, jo tad vairs nav garlaicīgi.

Vai Covid krīzes laikā Tu esi jutis kaut kādu informācijas trūkumu, lielāku neskaidrības sajūtu?

Laikam 50/50, jo ir tā, ka kādreiz es skolā kaut ko nesaprotu, informāciju, kas ir iedota. Tad man jāprasa, bet kaut kā jau tieku galā.

No kā Tu iegūsti informāciju?

Skolai es iegūstu caur E-klasi. Un arī Facetime sazvanos ar citiem.

Un privātām vajadzībām?

Ja es gribu uzzināt, kā taisa kādu ēdienu, tad es meklēju internetā receptes.

Vai Tu lieto ziņu portālus?

Ļoti reti. Man liekas, ka tur nekā nav – tikai viss par Covid. Un to es negribu lasīt, man neinteresē.

Kā Tu domā – vai Tavas mediju lietojuma zināšanas un prasmes ir uzlabojušās?

Jā, man liekas, ka tagad es māku labāk lietot platformas un medijus, jo tagad jau tu centies atrast visu, iemācies, kā to darīt, un tad jau arī viss aiziet.

Komunikācija un saziņa

Cik svarīga Tev ir komunikācija ar citiem?

Es varu dzīvot bez saziņas, es parasti daru visu pati. Citreiz, ja es tiešām neko nesaprotu, tad paprasu kādam. Beigās es saprotu un tad visu gandrīz pati izdaru.

Ar ko Tev ir vissvarīgākā komunikācija un saziņa?

Ar skolotājām, protams, jo skolai vajag. Arī ar klasesbiedriem, varu paprasīt visu, jo ejam vienā klasē, mums ir tas pats uzdots. Un, protams, arī ar ģimeni, citreiz viņi nav mājās, tad man vajag kaut ko paprasīt.

Kādā veidā Tu komunicē ar ģimeni?

Mājās, mēs satiekamies un tad runājam pārsvarā. Reti arī sarakstāmies, sazvanāmies.

Un kā ar draugiem?

Parasti rakstu Whatsapp vai sazvanāmies video zvanā.

Vai Tev ir kāds mīļākais attālinātas saziņas formāts?

Man patīk balss ziņas, jo tad ir daudz vieglāk pateikt, nevis rakstīt kaut ko.

Vai Tev ir kāds saziņas veids, kas ļoti nepatīk?

Man agrāk ļoti nepatika Zoom, jo tas ir saistīts ar skolu, tur visi runā reizē un ir juceklis, citreiz raustās internets un kaut kas dīvains notiek.

Tavuprāt, kādi ir pastarpinātas komunikācijas plusi un mīnusi?

Mīnuss noteikti ir tas, ka citreiz vienkārši nevar saprast, par ko vispār runā, nevar uztvert. Citreiz pārprot, kaut ko pasaka tādu, ko nevar saprast. Plus noteikti ir tas, ka var uzreiz

nofotografēt, piemēram, mājasdarbu un uzreiz par to apjautāties klasesbiedriem. Vari arī staigāt apkārt pa māju ar telefonu, būt sasniedzams.

Attālināts mācību process un atgriešanās mācību iestādēs

Kas Tev ir bijis visizaicinošākais un grūtākais attālinātā mācību procesā?

Taisīt prezentācijas un pildīt darba lapas, jo tas ir nogurdinošs process. Vēl grāmatās ir jāmeklē, kas jādara, un, ja kaut ko nesaproti, ir jāzvana skolotājām, bet klātienē varētu uzreiz pajautāt un viņi var paskaidrot. Tagad pašam jāmēģina saprast.

Tu piekrīti tam, ka attālinātās mācības rada dubultslodzi?

Ir noteikti vairāk pašam jādara, bet man nav grūtāk, jo klātienē notiek visas stundas pēc kārtas, bet tagad var pats attālināti izdomāt, kā sastādīt savu mācību laiku.

Kā attālinātais mācību process ietekmējis Tavas laika plānošanas spējas?

Es domāju, ka ir uzlabojušās. Tagad man arī nav vairs jāskrien pa kaut kādām skolām, klasēm, bet es varu izdomāt, ko un kad daru. Tas liekas vienkāršāk. Es gan nepierakstu, cikos man kas ir jādara, es pats vienkārši atceros, ka man jāizdara tas un tas.

Vai Tev ir nācies atgriezties mācību iestādēs, nodarbībās, treniņos?

Man ir treniņi klātienē visu laiku, kopš pagājušā gada pavasara, vasaras. Sākumā nenotika klātienē, tagad jau atkal ir.

Kādas ir Tavas sajūtas par atgriešanos klātienē mācībās?

Es vairāk negribēju iet, jo bija jau pierasts attālināti, un man reāli negribas iet uz skolu, celties agrāk, jo liekas, ka attālināti jau ir pierasts un negribas klātienē.

Kādi, Tavuprāt, ir ieguvumi no atgriešanās mācību iestādēs?

Forši ir klātienē satikt draugus. Un ir arī vieglāk iemācīties lietas, piemēram, mājturībā ir daudz vieglāk, ja parāda priekšā, kā kas ir jādara. Tagad atsūta pamācības video un pašam ir jāizdomā un jāsaprot, kā to paveikt. Tāpat ir grūti, tas video diez ko daudz nepalīdz.

Kādi, Tavuprāt, ir atgriešanās mācību iestādēs lielākie izaicinājumi?

Man būtu izaicinājums vienkārši sēdēt normāli solā, jo es pa māju esmu pieradis staigāt apkārt, kaut ko paralēli darīt. Skolotājas satikt būtu izaicinājums, jo liekas tā dīvaini.

Kas Tev palīdz pārvarēt grūtības un izaicinājumus?

Attālināti es mācībās, ja kaut ko nesaprotu, tad paprasu kādam, bet citreiz ir tā, ka viņi paši arī nemaz nezina. Tad tu padomā, centies ievadīt Google, un ja tiešām nesanāk saprast, tad paprasa skolotājam.

Un kāda ir Tavu vecāku loma? Vai viņi arī palīdz problēmu risināšanā?

Mācībās tā īsti nē, es dažreiz kaut ko paprasu, bet tomēr ir tādas tēmas, ko es domāju, ka viņi arī nesaprastu, tad es pats cenšos, lai viss ietu ātrāk.

Brīvais laiks, izklaides un hobiji

Kā Tu pavadi savu brīvo laiku? Kā Tu izklaidējies?

Es sēžu telefonā, pabraukājos ar riteni pa kaut kurieni, eju uz treniņiem un airēju, pavadu arī laiku ar ģimeni un retu reizi kaut kur aizbraucu.

Kādas jaunas nodarbošanās un hobijus Tu esi atklājis?

Man vienreiz patika mācīties zviedru valodu caur kaut kādu valodas aplikāciju, bet tad man atkal apnikās, likās garlaicīgi. tas bija man tāpat vien, manai izklaidei.

Psiholoģiskais noskaņojums

Kā Tu vērtētu savu noskaņojumu?

Citreiz liekas, ka ir ļoti slikti, jo ir stress un nesaproti, kas jādara – pašam grūti un liekas, ka nekas nesanāk. Bet, ja dabū labu atzīmi vai izdodas kaut kādas lietas dzīvē, tad ir ļoti forši. Citreiz nav tik labi.

Vai Tu esi centies uzlabot savu noskaņojumu? Kādā veidā?

Es cenšos par to tā nedomāt, arī vienkārši sēžu telefonā. Cenšos tam sliktajam nepievērst uzmanību, bet paskatīties, ko citi dari. Ja tur ir kaut kas smieklīgs, tad ir forši.

Ar kādām grūtībām Tev ir nācies saskarties Covid krīzes laikā?

Man liekas, ka man ir vairāk stresa, tas nogurdina galvu, rodas sliktas domas. Tādā ziņā ir sliktāk. Klātienē tā nav, jo tu dari visu skolā un mājās tu pavadi brīvo laiku. Bet tagad, kad pašam viss jādara, liekas, ka ir daudz grūtāk un ir pašam stress.

No kā Tu iegūsti atbalstu?

No vecākiem, viņi dažreiz palīdz un tad ir labi. Arī no skolotājiem, viņas arī palīdz saprast tēmas. Un no klasesbiedriem, jo citreiz viņi atvieglo darbu, ja zina to jautājumu, par ko man nav ne jausmas.

Kādas vispār ir Tavas attiecības ar ģimeni? Vai kaut kas ir mainījies pandēmijas laikā?

Ļoti mainījies nekas nav, ir kā parasti. Bet liekas tā dīvaini, ka citreiz esi viens pats mājās, jo vecāki darbā. Bet viss tā kā parasti.

Kas Tevi iedvesmo un motivē?

Es nezinu, kas mani motivē. Varbūt motivē dabūt labākas atzīmes, es negribu dabūt sliktu atzīmi, tādēļ es centīšos izdarīt visu tik labi, cik vien iespējams. Ja ir labi vērtējumi mācībām, tas man pašam liek justies labāk, varbūt pat jūtos priecīgāks, ka esmu labi iemācījies.

Kā mainījies Tavs motivācijas līmenis? Vairāk gribas darboties vai tomēr mazāk motivācijas?

Dažreiz ir tā, ka ir slinkums, sēžu gultā un neko nedaru. Bet citreiz man ļoti uznāk vēlme kaut ko darīt, gribas pabeigt kaut ko līdz galam. Tas arī motivē – zini, ka pabeigsi līdz galam un vairs nebūs tas kaut kas jādara.

Tavuprāt, cik veiksmīgi Tu esi pielāgojies jaunajam dzīves ritmam? Pie kā vēl jāstrādā?

Es domāju, ka normāli. Kādreiz man iet ar to tā grūtāk, jo ir grūti piecelties – esi pieradis, ka vari celties vēlāk. Piecelties laicīgi ir grūti. Bet kopumā esmu pieradis, jo mācos attālināti jau sen.

Kā mainījušās Tavas attiecības ar draugiem?

Ļoti nav, bet varbūt kādreiz mazāk runājam un komunicējam, jo tagad pašiem ir jādara viss. Agrāk skolā varēji satikt draugus un parunāties, tagad, protams, tas ir daudz mazāk. Bet es tāpat runāju ar viņiem.

Vai šīs attiecības ietekmē Tavu noskaņojumu, garastāvokli?

Jā, jo citreiz nākas sastrīdēties, un tad ir ļoti slikts garastāvoklis.

Ieguvumi no Covid krīzes

Vai esi novērojis sevī jaunas rakstura iezīmes?

Es domāju, ka esmu palicis gudrāks, un tas parādās atzīmēs – man liekas, ka man pašam visu darīt ir daudz vieglāk. Es arī vairāk palīdzu citiem, jo skolā tas nebija tik vajadzīgs, bet tagad esmu kļuvis izpalīdzīgāks. Tam noteikti ir saistība ar to, ka ir pandēmija. Attālināti liekas, ka vajag vairāk atbalstu, jo jūs esat attālināti, bet joprojām kopā visi.

Kādi ir Covid krīzes pozitīvie aspekti Tavā dzīvē? Ko Tu esi ieguvis?

Man liekas, ka ir foršāk tas, ka ir daudz vairāk brīvā laika. Tad var pats kaut ko padarīt, ir mazāk stresa brīvajā laikā, bet klātienē ir tā, ka visas stundas notiek uzreiz, tad ir vairāk uztraukuma.

Vai Tev ir izveidojies jauns skatījums par sevi?

Jā, jo es kādreiz biju vairāk runātīgs, bet tagad man liekas, ka neesmu vairs tik atvērts. Vairāk runāju pats ar sevi, daru lietas vienatnē. Pats vairāk visu daru, un klasi satieku tikai Zoom. Ja viens pats sēdi visu laiku, tad jau automātiski parādās tas, ka mazāk runā.

Vai Covid krīze Tev ir palīdzējusi izvērtēt prioritātes?

Nē, man laikam vienalga, nekas nav mainījies.

Kādas ir Tavas sajūtas par nākotni?

Man liekas, ka normālas. Tad, kad man nākotnē vajadzēs vairāk ar datoriem strādāt, tad jau es zināšu. Un es būšu patstāvīgāks, ja man vajadzēs vienam pašam kaut ko strādāt, es to mierīgi varēšu izdarīt. Labas sajūtas.

Un kā Tu kopumā vērtē Covid krīzes laiku – ar pluss vai mīnuss zīmi?

Es domāju, ka ar pluss zīmi, jo ir vairāk ieguvumu. Skola ir attālināti jau vairāk kā gadu, man liekas, ka viss ir vieglāk, ir jau pierasts. Viss veicas diezgan labi.

Paldies Tev!

Jaunais dzīvesveids

Kuras Tavas dzīves sfēras visvairāk ietekmējusi Covid krīze?

Skolu, es domāju. Treniņi vairs nenotiek zālē, bet gan ārā, bet nekas vairāk.

Kā mainījusies Tava ikdiena?

Neeju vairs uz skolu, tā laikam ir arī lielākā izmaiņa, jo ar draugiem mēs satiekamies.

Kuras ir bijušas visgrūtākās pārmaiņas?

Es pat īsti nezinu. Nesatikt nepārtraukti draugus.

Kuras Tev bijušas – visvieglākās?

Tas, ka nav jātaisās katru rītu. Šodien uz matemātikas kontroldarbu ierados treniņbiksēs.

Informācija un viedierīču, mediju lietojums

Vai un kā mainījies Tavs viedierīču lietojums Covid krīzes laikā?

Es datoru agrāk vispār neizmantoju, man pat nebija dators, jo man pēc tā nebija nekādas vajadzības. Tagad es daudz sēžu datorā, visu laiku. Tur notiek skola, rakstu darbu, sēžu sapulcēs, kā arī skatos Netflix.

Kā mainījies Tavs mediju, platformu lietojums?

Pirms Covid es nelietoju TikTok, es par to smējos, jo nesapratu, kāda tam ir jēga. Tagad es esmu atkarīga no TikTok, pavadu katru dienu vairākas stundas tur. Tur patiesībā var ļoti daudz ko iemācīties – receptes, faktus.

Kādām vajadzībām Tu vēl izmanto medijus un platformas?

Saziņai un izklaidei.

Tev ir kādas platformas, ko sāki vai beidzi lietot?

Es sāku lietot MS Teams, jo tur mums notiek skola. Vēl man telefonā ir Word aplikācija priekš skolas.

Tavuprāt, vai Covid krīzes laikā Tu esi lietojusi medijus, lai izbēgtu no ikdienas?

Jā, es to daru daudz. Lai man nebūtu jādara kaut kas cits, nedaudz izvairo no pienākumiem.

Vai Covid krīzes laikā Tu esi jutusi informācijas trūkumu, lielāku neskaidrības sajūtu?

Skolas ziņā – jā, vispār – nē. Es vispār neesmu tas cilvēks, kas sekotu kaut kādām ziņām, tas nav priekš manis.

No kā Tu iegūsti informāciju?

No interneta. Ja es kaut ko nezinu, tad iemetu Google un pirmā mājaslapa arī ir tā, kurā skatīšos.

Kā Tu domā – vai Tavas mediju lietojuma zināšanas un prasmes ir uzlabojušās?

Noteikti, jā. Es agrāk daudz ko nezināju, bet tagad esmu iemācījusies dažādas aplikācijas lietot. Bet to es vairāk iemācos pašmācības ceļā, nevis skolā.

Komunikācija un saziņa

Cik svarīga Tev ir komunikācija ar citiem?

Man ir ļoti svarīga, es neesmu cilvēks, kas var nosēdēt mājās. Ja man tiešām būtu jāsēž mājās un nedrīkstētu pamest to vietu, es nezinu, ko es darītu četrās sienās. Es visu laiku gribu kaut ko darīt, kaut kur iet. Tāds cilvēks es esmu.

Ar ko Tev ir vissvarīgākā komunikācija un saziņa?

Ar maniem labākajiem draugiem gan jau. Es ar viņiem satiekos, visu laiku runāju Facetime.

Tas ir Tavs mīļākais saziņas formāts?

Jā. Tur ir vislabākā kvalitāte, nekas nekaras, turklāt ir ļoti ērti.

Un kā Tu sazinies ar savu ģimeni?

Es dzīvoju kopā ar ģimeni. Mani vecāki ir šķīrušies, tādēļ ar tēti es sazvānos un braucu pie viņa katru otro nedēļu. Parasti mēs sazvānāmies, kad es kaut kur staigāju. Es vispār vienmēr runāju ar kādu, ja kaut kur eju, jo man nepatīk klausīties mūziku – es gribu parunāties.

Kādā veidā Tu komunicē, sazinies ar citiem?

Dažiem skolotājiem mums ir iedoti telefona numuri, tad mēs sazvānāmies. Arī MS Teams izmantojam ikdienā, sarakstāmies tur.

Kādas ir Tavas attiecības ar ģimeni? Kas mainījies pandēmijas laikā?

Es vairāk pavadu laiku ar viņiem. Un mums tās attiecības palikušas labākas. Citreiz, protams, man nedaudz apnīk viņi, jo es kļūstu pieaugusi, tad man negribas ar viņiem tik daudz ko darīt kopā. Protams, mums ir arī mazie strīdiņi, bet kopumā esam mīļi un mums ir jaukas attiecības. Gan jau tas ir arī tāpēc, ka es esmu biežāk mājās un tad mēs pastrīdamies par kārtību un tīrību mājās.

Vai, Tavuprāt, tagad ar draugiem Tu sazinies biežāk?

Man liekas, ka es sazinos biežāk, jo agrāk mēs satikāmies skolā un tad retu reizi kaut kur aizgājām, bet tagad mēs visu laiku sazināmies par to, ko varētu darīt pēc stundām, kādas aktivitātes. Mūsu izklaide ir vienkārši aiziet uz veikalu, sapirkt, ko mums katrai vajag, un šķirties, iet mājās. Tik vienkārši.

Un kā ar komunikācijas biežumu ar ģimeni?

Ar ģimeni es dzīvoju kopā, sazinos pa telefonu reti. Es gan sazinos ar tanti, kas ir man līdzīgā vecumā, un tad mums ir kopīgas aktuālās tēmas, par ko runāt.

Tavuprāt, kādi ir pastarpinātas komunikācijas mīnusi?

Nav tādas tuvuma sajūtas. Ir foršāk, kad tu ar cilvēku esi uz vietas, runā.

Un kādi ir plusi?

Tas, ka tu vari sazvānīties jebkad, jebkurā vietā. Tev nav jādomā par to, kā tu tur tiksi, lai parunātos. Tu vari vienkārši piezvanīt.

Attālināts mācību process un atgriešanās mācību iestādēs

Kas Tev ir bijis visizaicinošākais un grūtākais attālinātā mācību procesā?

Koncentrēties. Man viss, kas ir mājās, novērš uzmanību. Te ir tik daudz, ko darīt! Rokas attālumā stāv telefons, ir virtuve, nesakārtota istaba, ko gribas labāk kārtot nevis starpbrīdī, bet stundas laikā.

Kādi ir ieguvumi no attālinātā mācību procesa, pozitīvās iezīmes?

Man patika, ka sākumā mēs varējām paši mācīties tālmācības vidusskolā, paši varējām iesūtīt darbus. Es biju visu izdarījusi laikā, neko nenokavēju. Tagad, kad ir tie zvani, man ir apnikusi viņi, jo tie skolotāji visu laiku runā un es domāju – nē, es eju kaut ko citu padarīt.

Kā attālinātais mācību process ietekmējis Tavas laika plānošanas spējas?

Ir daudz labāk! Man patīk, ka es varu stundu noklausīties austiņās, jau ejot uz kādu satikšanās vietu. Tu visu vari izdarīt daudz ātrāk. Piemēram, man ir starpbrīdis vairākas stundas starp zvaniem, tajā laikā es varu darīt visu, ko vien vēlos.

Vai Tev ir nācies atgriezties mācību iestādēs?

Septembrī es mācījos skolā, līdz oktobrim. Bet mēs bijām trīs dienās skolā, pārējais bija attālināti. Kā es to nosaukšu – nosaukšu par teātri. Tas bija diezgan liels teātris, jo katrai klasei bija ierobežojumi, pa kuriem viņi drīkst staigāt, cikos jāierodas skolā, bija ierobežots viens laiks, kurā drīkstēja iet ēst, starpbrīži bija divas minūtes gari, lai neviens nepulcētos. Bet mēs jau tāpat pēc stundām pulcējamies, kāds sakars tad tiem noteikumiem?

Un ja Tev būtu bijis jāatgriežas skolā februārī, Tu gribētu?

Nē, noteikti negribētu. Es negribētu atgriezties skolā gada vidū, es nebūtu tam gatava. Ja skola sāktos septembrī un viss sāktos no sākuma, tad es varētu, bet ne februārī, martā. Es galīgi nebūtu tam gatava, jo es esmu pieradusi pie šī jaunā mācību procesa, ritma.

Kādi, Tavuprāt, ir ieguvumi no atgriešanās mācību iestādēs?

Tas, ka tu pievērs tam uzmanību. Piemēram, es šodien rakstīju to kontroldarbu un es tikai pie pēdējā uzdevuma sapratu, kas tā par tēmu, kas man vispār ir jādara.

Kas, Tavuprāt, ir negatīvie atgriešanās aspekti?

Nevar plānot laiku, nav tik daudz brīvā laika. Ir jānosēž no deviņiem līdz trijiem, nav tā, ka tu vari jau divos iet ārā, būt kaut kur citur. Man nepatīk, ka ir jābūt klātienē uz vietas visu laiku.

Kādi, Tavuprāt, ir atgriešanās mācību iestādēs lielākie izaicinājumi?

Es nezinu. Ēst vienreiz dienā. Piecelties laicīgi. Sataisīties tik agri no rīta.

Kas Tev palīdz pārvarēt grūtības un izaicinājumus?

Gan jau draugi. Man draugi daudz palīdz, arī mācībās. Man ir ļoti gudras draudzenes.

Un kāda ir Tavu vecāku loma? Vai un kā viņi palīdz problēmu risināšanā?

Man nepatīk, kad man vecāki palīdz. Es nekad neesmu bijis tas draugs, kas, ja ir kādas problēmas ar draugiem, par to stāstīs vecākiem. Es gribu pati tikt ar savām problēmām galā. Es uzskatu, ka mani draugi ir mana problēma, nevis mamma problēma.

Brīvais laiks, izklaides un hobiji

Kā Tu pavadi savu brīvo laiku? Kā Tu izklaidējies?

Ar sociālajiem medijiem, TikTok, pavadu laiku ar draugiem, braucu ar riteņiem kaut kur. Pavadu laiku ārā.

Kādas jaunas nodarbošanās un hobijus esi atklājis? Vai ir kādi jauni izklaidēšanās veidi?

Es sāku skatīties Netflix, agrāk to es nedarīju. Un pagājušajā vasarā es sāku strādāt kafejnīcā, arī tagad jau sāku, tas būs mans vasaras darbiņš.

Psiholoģiskais noskaņojums

Kā Tu vērtētu savu noskaņojumu?

Citreiz viss apnīk, bet tā jau ir labi.

Kas to, Tavuprāt, visvairāk ietekmē?

Tas, ka pārāk daudz cilvēku sāk man kaut ko teikt. Tad man uzreiz apnīk un es aizeju.

Vai Tu esi centies uzlabot savu garastāvokli?

Jā, nedaudz, bet pārsvarā, ja man ir slikts noskaņojums, tad ir slikts, un labāk nebūt man blakus, nestāties priekšā. Tad es vienkārši neko nedaru, gribu pavadīt savā gultā visu dienu un neko īsti nedarīt. Es pati arī esmu tas cilvēks, kas var izplānot – es sakārtošu savu istabu, es uztaisīšu ēst. Bet ja man mamma pateiks, lai es izdaru kādu no tām lietām, tad viss, es neko no tā nedarīšu! Es esmu ļoti ietiepīga un spītīga.

Ar kādām grūtībām Tev Covid krīzes laikā ir nācies saskarties?

Es pat īsti nezinu. Ar skolas grūtībām.

No kā Tu iegūsti atbalstu?

No draugiem, arī vecāki citreiz man kaut ko saka. Mamma kaut ko piesola, ja es labi izdarīšu.

Kas Tevi vēl iedvesmo un motivē?

Es nezinu.

Kā mainījies Tavs vispārējais motivācijas līmenis?

Es domāju, ka tāds pats. Skolas ziņā man ir samazinājusies motivācija – ja gada sākumā es laikā darīju visus darbus, visu pierakstīju, tad decembrī man jau apnika un es nedaudz palaidos. Un tagad jau ir maijs.

Un kā Tev liekas – cik veiksmīgi Tu esi pielāgojusies jaunajam dzīves ritmam?

Man liekas, ka esmu diezgan veiksmīgi pielāgojusies. Es pat nezinu, kā es to sapratīšu, kad varēs ar cilvēkiem satikties, būt tuvumā, es nezinu, kā es sapratīšu koncertus.

Kā mainījās Tavas attiecības ar draugiem?

Es tiekos vairāk, esmu dabūjusi ļoti labu labāko draudzeni, ar kuras ģimeni es daudz ko kopā daru.

Ieguvumi no Covid krīzes

Vai esi novērojusi sevī jaunas rakstura iezīmes?

Īsti nē.

Kādi ir Covid krīzes pozitīvie aspekti Tavā dzīvē? Ko Tu esi ieguvis?

Atpūtu no skolas. Divu gadu atvaļinājumu.

Vai Tev ir izveidojies jauns skatījums par sevi?

Es pat īsti nezinu. Man liekas, ka nē. Es skatos uz sevi tā pat, kā skatījos agrāk. Es zinu, ka esmu slinka, bet to es jau zināju agrāk.

Vai Covid krīze Tev ir palīdzējusi sakārtot attiecības vai izvērtēt prioritātes?

Man liekas, ka vēl nē. Bet ir vēl laiks arī tam.

Protams. Kā Tev liekas – vai Tu jūties vairāk atbildīga?

Jā, bet es šaubos, ka man pandēmija kaut ko ir mainījusi tajā. Man patīk saplānot savu laiku, sarakstīt darbus, bet es domāju, ka tas man bija jau agrāk.

Kādas ir Tavas sajūtas par nākotni?

Pozitīvas! Es ceru, ka Covid drīz beigsies, ka viss atgriezīsies vecajās sliedēs, viss būs vaļā un varēs iet iepirkties. Kādreiz mūsu izklaide bija aizbraukt uz Alfu pastaigāties, aizbraukt uz Akropoli, aiziet uz kino.

Kā Tu vērtē Covid krīzes laiku – vairāk ar pluss vai mīnuss zīmi?

Es domāju, ka ar pluss zīmi – šis nav bijis sliktākais gads. Daudz cilvēku saka, ka 2020. gads bija sliktākais gads. Man bija ļoti labs gads! Tas bija tik labs gads! Turklāt sēdēt karantīnā kādā 2000. gadā būtu daudz neinteresantāk, nekā tagad.

Liels paldies Tev!

Jaunais dzīvesveids

Kuras Tavas dzīves sfēras visvairāk ietekmējusi Covid krīze?

Visticamāk, ka privāto dzīvi, komunikāciju ar draugiem, socializēšanos pasākumos.

Kā mainījusies Tava ikdiena?

Skolas dēļ vairāk laika pavadu pie datora, ekrāniem. Vēl arī tas, ka esmu atradis vairāk laika iziet ārā, jo pēc skolas vairs nav tā noguruma, tādēļ arī spēju biežāk iziet ārā.

Kuras ir bijušas visgrūtākās pārmaiņas?

Visgrūtākais laikam ir bijis pierunāt sevi darīt kādas lietas. Ja ir kāds darbiņš, kas ir viegls, tu viņu visu laiku atliec, atliec, bet tad pienāk tas brīdis, kad tev beidzot tiešām ir jādara – tad ir grūti sevi pierunāt darīt.

Kuras pārmaiņas bija visvieglākās?

Pāriet uz attālināto mācīšanos bija ļoti viegli. Es pie datora tik un tā daudz sēdēju jau iepriekš.

Informācija un viedierīču, mediju lietojums

Kā mainījies Tavs mediju, platformu lietojums? Kuras platformas Tu sāki lietot vairāk, kuras mazāk?

Vairāk esmu sācis lietot Zoom, agrāk vispār nelietoju. Tagad mazāk lietoju Pinterest un Instagram, jo nav vairs tās sajūtas, ka gribas ņemt telefonu rokās. Agrāk starpbrīžos paņēmu telefonu, lai paskatītos, ko varu mājās padarīt, pamēģināt, bet tagad es to vai nu ātri izdaru datorā, vai arī ātri izskrienu visam cauri un pat neiedziļinos, varbūt arī pati ideja pazūd.

Kādām vajadzībām Tu visbiežāk izmanto medijus un platformas?

Skolai, mācībām. Arī komunikācijai un saziņai, protams. Arī spēlēm, video un bilžu apstrādei. Komunikācijai un brīvajām aktivitātēm, hobijiem, izklaidēm.

Tavuprāt, vai Covid krīzes laikā Tu esi lietojis medijus, lai izbēgtu no ikdienas?

Man patiesībā tā ir vienmēr bijis, ka es izmantoju datorus, telefonus, lai izbēgtu no realitātes. Bet tādas noteiktas platformas man nav, jo man gribas pašam darīt kaut ko. Tad es vairāk esmu spēlējis vai uz ielas. Platformās es nepazūdu.

Vai Covid krīzes laikā Tu esi jutis informācijas trūkumu, lielāku neskaidrības sajūtu?

Jā, es pats arī neizmantoju dažas platformas vairs. Ja man sanāk pazaudēt kādu informāciju kaut kur pa vidu, tad es to iegūstu no tuvajiem cilvēkiem. Bet baigo informācijas trūkumu es nejutu, jo es zinu, ka man apkārt ir ģimene, kas zina, ka es vairs sociālos tīklus tik daudz neizmantoju. Tad agrāk vai vēlāk arī līdz manīm atnāk tā informācija.

No kā Tu vēl iegūsti informāciju?

Pārsvarā no ģimenes un draugiem. Pats ziņu portālus es neizmantoju, jo rodas skumja sajūta. Sāc skatīties statistiku un saproti, ka puse no tā visa varētu būt meli, man pat negribas iedziļināties.

Tad Tev liekas, ka liela daļa informācijas ir safabricēta?

Es domāju, ka šajā situācijā ir daudz kas safabricēts, jo no tā rodas izdevība nopelnīt. Varbūt to kāds pat izmanto kā biznesu.

Tavuprāt, Tavs medijpratības līmenis ir uzlabojies?

Es domāju, ka jā, noteikti ir labāk, jo mūžu dzīvo, mūžu mācies. Man arī nākas palīdzēt draugiem, tad iemācos ko jaunu.

Komunikācija un saziņa

Cik svarīga Tev ir komunikācija ar citiem?

Es pat teiktu, ka tā ir diezgan svarīga daļa dienas, nerunājot par nedēļu un mēnesi. Man dienā vajag vismaz ar vienu cilvēku parunāt, citādāk ir baigais tukšums. Un pats es arī citādāk nejūtos labi.

Ar ko Tev ir vissvarīgākā komunikācija un saziņa?

Svarīgākā man pagaidām ir bijusi ar tēvu, jo no viņa nāk informācija, un arī par viņa paša veselības stāvokli un jauno darbu mums ir svarīgi parunāt. Dienā man ir vienu reizi jāparunā ar tēvu, lai izklāstītu visu informāciju. Un tad uz pārējo es varu citādāk skatīties.

Kādas ir Tavas attiecības ar ģimeni? Kas mainījies pandēmijas laikā?

Ir mainījušās – ir plusi un mīnusi. Uzlabojusies komunikācija un brīvās aktivitātes. Bet ir arī sliktais, tas, ka mēs esam tik daudz kopā, ka reizēm sanāk kādam uzbrukt, piekasīties par to, ko agrāk nebūtu teikuši.

Tad kopā dzīvošana ietekmē negatīvi jūsu attiecības?

Nedaudz, jā. Tā ir tāda negatīvā puse.

Vai, Tavuprāt, tagad ar draugiem Tu sazinies biežāk?

Tas būtu atkarīgs arī no tā, ar kuriem draugiem, jo ir tādi, ar kuriem es pazaudēju kontaktu pavisam šajā brīdī, bet ir arī draugi, ar kuriem ja es skolā nedaudz runāju, tad tagad mēs sazināties vēl vairāk, jo nav to skolas ierobežojumu, ir vairāk laika.

Tev Covid laiks ir palīdzējis izvērtēt kādas dzīves prioritātes?

Patiesībā – jā. Un es vispār esmu cilvēks, kas ļoti skatās uz vērtību – naudu, garīgajām vērtībām, es ļoti daudz ko izvērtēju. To, kas šobrīd man un citiem ir svarīgāks – pieredze, nauda, attiecības.

Vai Tev ir kāds mīļākais attālinātas saziņas formāts?

Man visvairāk patīk runāt ar cilvēkiem, jo tad var izprast intonāciju. Sarunājoties tu saproti arī cilvēka nodomu, jo, rakstot tekstā, tu nevarēsi saprast, vai tas ir domāts kā joks vai sarkasms.

Vai Tev ir kādi komunikācijas vai saziņas veidi, kas ļoti nepatīk?

Laikam nav izveidojies baigais naids pret nevienu komunikācijas veidu. Nu labi, varbūt pret sarakstēm – es vēl nedaudz varu pieciest, izlasīt, arī rakstīt atbildes, bet ir tā grūtāk, kad neizproti to galveno domu.

Attālināts mācību process un atgriešanās mācību iestādēs

Kas Tev ir bijis visizaicinošākais un grūtākais attālinātā mācību procesā?

Iepriekš jau teicu un atkārtos – sevis mudināšana kaut ko darīt ir visgrūtākais. Arī tas, ka reizēm nevar īsti paspēt visu izdarīt, jo tagad, kad viss notiek attālināti, pašam rodas sajūta, ka ir ļoti daudz laika, ka diena ir garāka, tādēļ citreiz, darot kādas citas lietas, laiks vienkārši pazūd, tā nu visa diena pazūd. Tādēļ nedaudz grūti ir piespiest sevi iekļauties laikā.

Kā attālinātais mācību process ietekmējis Tavas laika plānošanas spējas?

Godīgi pateikšu, laika plānošana palikusi labāka, jo tagad es aptuveni apzinos robežas, kurās es varu iekļauties, es zinu, ko es varu paspēt un ko nevaru. Klātienē mācībās man bija jādomā, cikos un kā es nonāksu mājās, kādi skolas darbi būs jāizdara, ko es darīšu pēc tam. Bet tagad tas ir daudz vieglāk – man beidzas Zoom, ir jāizdara mājasdarbs, tādēļ es arī konkrētāk varu noteikt laikus.

Kādi vēl ir ieguvumi no attālinātā mācību procesa?

Tas, ka par kontroldarbiem var tik daudz nestresot. Ja kādreiz likās, ka ir baigi traki, jāraksta kontroldarbs, tad tagad, ja kaut ko nezinu, es varu ātri sarunāt, lai palīdz man ar kādu jautājumu, varu uzrakstīt. Protams, tā ir nedaudz krāpšanās, bet ja visi gribētu būt godīgi, tad Latvijā noteikti būtu daudz zemāki rezultāti, līmenis. Tas ir bēdīgi, bet tā ir.

Vai Tev ir nācies atgriezties mācību iestādē?

Man bija uz vienu brīdi, divas nedēļas.

Kādas bija Tavas sajūtas par atgriešanos?

Es pateikšu – tajā brīdī nedaudz labākas, jo tomēr sanāk klātienē satikt savus draugus, nedaudz vairāk koncentrējies uz mācībām, bet negatīvais noteikti tas, ka esi pieradis, ka vari celties visu laiku pēdējā brīdī, tad arī atgriežas tas ritms. Bet tā šīs divas nedēļas bija ļoti pozitīvas. Vienīgi tas, ka skolotājas ir nedaudz neizpratnē par to, kā tagad kaut kas notiks, un tad rezultātā paliek nedaudz īgnākas, nekorektu attieksmi parāda. Bet kopumā pozitīvi viss.

Kādi, Tavuprāt, ir atgriešanās mācību iestādēs lielākie izaicinājumi?

Tur parādās tā laika plānošana, ka tas ir grūtākais, jo es nezinu, cikos es būšu mājās, cikos es ko varēšu darīt, cik man tas ilgi aizņems, kur nu vēl runājot par celšanos un iešanu – tas dažreiz tiešām ļoti grūti iet.

Kas Tev palīdz pārvarēt grūtības un izaicinājumus?

Tas, ka varu ar draugiem parunāt. Bet palīdz mūzika, tas ir ļoti svarīgs aspekts, it īpaši šajā laikā. Ne vienmēr kāds gribēs ar tevi parunāties, bet mūzika gan būs vienmēr un palīdzēt. Tagad arī svaigais gaiss ir ļoti laba lieta, aizbraukt tālu prom no pilsētas zīmes, iebraukt mežā, paelpot un padomāt.

Un kāda ir Tavu vecāku loma? Vai un kā viņi palīdz problēmu risināšanā?

Es vienmēr, vienalga, vai mācos attālināti vai klātienē, es cenšos mācību procesā neiesaistīt nevienu no ģimenes, ja vien tas nav kāds viens jautājums, ko es nezinu. Es vienmēr esmu domājis tā – ja es pats nevaru izdarīt, es pajautāšu draugam, un ja pat tur nav, tikai tad es jautāšu ģimenei. Es gribu pats kaut kādā veidā nonākt līdz tam, jo tas tomēr kaut kā attīsta. Lai man nav beigās jāsaka – tur palīdzēja tētis un tur palīdzēja mamma.

Brīvais laiks, izklaides un hobiji

Kā Tu pavadi savu brīvo laiku? Kā Tu izklaidējies?

Pagaidām tā ir riteņbraukšana, arī fotografēšana, tai šajā laikā esmu pievērsies daudz nopietnāk. Nekur nav pazudušas arī datorspēles. Tagad man ir jauna aktivitāte – es palīdzu draugiem skrūvēt riteņus velosipēdu veikalā. Tās ir manas brīvā laika izklaides.

Psiholoģiskais noskaņojums

Kā Tu vērtētu savu noskaņojumu?

Ja skatās no viens līdz desmit, tad būtu tuvu pie septiņi. Katram ir savi plusi un mīnusi, un to var īpaši pamanīt arī šajā laikā. Bet noteikti nav nekā ļoti slikta un grūta.

Kas, Tavuprāt, visvairāk ietekmē Tavu noskaņojumu?

Es domāju, ka tas, kas man ir jāizdara skolā un cik es ļoti to esmu paveicis.

Vai Tu esi centies uzlabot savu noskaņojumu?

Jā, bieži vien tas ir, vienkārši atpūšoties, paguļot, paklausoties mūziku, izbraucot ar riteni. Vienkārši nedaudz vairāk par to padomāt, lai vismaz var kustēties pēc tam uz priekšu.

Ar kādām grūtībām Tev Covid krīzes laikā ir nācies saskarties?

Ar to, ka ir lietas, kurām tu neredzi risinājumu. Arī tas, ka ir nedaudz vairāk stresa. Un ar to, ka ir jāuzmanās, tu sāk domāt arī par to, vai visiem citiem viss ir labi.

No kā Tu iegūsti atbalstu?

Atbalstu? Ja godīgi, es būšu egoists un pateikšu, ka pēdējā laikā neesmu jutis atbalstu. Es vairāk cenšos atbalstīt pats sevi, un ja es nevaru, tad es nevaru, tad ir sabrukums, bet arī tam ir jāiziet cauri. Sevi ir jāatbalsta.

Kas Tevi iedvesmo un motivē?

Atalgojums. Ir lietas, kurās atalgojums ir svarīgs, piemēram, tā pati fotografēšana – ja cilvēkiem patīk tavas bildes, tu iegūsti reputāciju, cieņu. Bet svarīgākā lieta ir kontakti. tas ir galvenais, ko var iegūt, manuprāt. Tu iepazīsti jaunus cilvēkus, attīsti arī pats savas komunikācijas prasmes, atrodot cilvēkus, ar ko parunāt. Attiecību attīstīšana.

Un kā ir mainījies Tavs motivācijas līmenis?

Es esmu vairāk tendēts tagad uz savu attīstību, vairāk tieši fizisko, būvēju muskuļus. Riteņbraukšana. Arī sevis atbalstīšana. Tas, kas mani dzen uz priekšu, ir arī tas, ka man ir bijušas ļoti labas atsauksmes par fotogrāfijām, piemēram no Ford Latvia par to, vai var izmantot manas bildes. Arī esmu sācis atbalstīt vairāk citus, ne tikai sevi, jo es zinu, cik svarīgas ir pozitīvas atsauksmes no apkārtējiem.

Ļoti labi. Tavuprāt, cik veiksmīgi Tu esi pielāgojies jaunajam dzīves ritmam?

Nu ja no viens līdz desmit, tad teiktu pat deviņi. Vienīgais, kas man izpaliek, ir tas, ka es reizēm neaizdomājos pats par sevi, jo es kādam sāku palīdzēt kādos darbos, bet tad vēlāk atceros, ka man pašam ir ļoti daudz kas jāizdara. Beigās es saprotu, ka man pašam ir pilns ar problēmām – kāpēc es vēl citiem palīdzu?? Bet kopumā viss ir pielāgots, laika ir gana daudz, ir tikai jāpaspēj visu saplānot un tad arī izdarīt.

Kā Tavas attiecības ar citiem ietekmē Tavu noskaņojumu, garastāvokli?

Tam ir diezgan smaga ietekme – tā, ka tiešām smaga, jo, ja kāds cilvēks, kas ir mans draugs, sāk kāpt uz galvas, tad ir ļoti slikti. Protams, kritikai ir jābūt, bet ir jābūt arī cieņai, un ja tā nav, tad kaut kas tāds var sabojāt kaut visu dienu.

Ieguvumi no Covid krīzes

Vai esi novērojis sevī jaunas vai īpaši izteiktas rakstura īpašības?

Jā, es runāju vēl vairāk. Esmu palicis ļoti runātīgs, jo man gribas izpaust savas sajūtas, viedokli, gribu uzzināt kaut ko jaunu, dalīties ar jaunumiem.

Vai Tev ir izveidojies jauns skatījums par sevi?

Jā, un tas man veidojās ar katru dienu citādāks. Tagad ir palicis ļoti pozitīvs – agrāk bija ļoti negatīvs skatījums pašam par sevi, tiešām drausmīgs. Bet tagad man jau ir kaut kādi sasniegumi, protams, vēl ir ļoti daudz jāaug, bet vismaz kaut kas jau ir izdarīts, un tas palīdz uz sevi skatīties pozitīvāk.

Tavuprāt, vai pandēmijai uz to bija ietekme?

Tas viss ietekmējās, protams, jo man ir vairāk laika, tādēļ es vairāk daru, tādēļ es arī labāk jūtos.

Vai Tu jūties vairāk atbildīgs, pieaudzis?

Neteiktu, ka vairāk kā iepriekš. Ja pat tēvs tā ir pateicis, tad tā vajadzētu būt – esmu nobriedis un atbildīgs jau ilgāku laiku. Un man arī ir daudz pieaugušo manā draugu lokā, ar ko es regulāri sazinos, un tas noteikti man palīdz augt un attīstīties kā cilvēkam, kļūt pieaugušam ātrāk.

Kādas ir Tavas sajūtas par nākotni?

Dalītas. Ir lietas, ko es redzu, ka varētu beigties pozitīvi, piemēram, beidzoties Covid krīzei, mani iesāktie darbi nebeigsies, jo ir iedzītas diezgan spēcīgas saknes. Bet lietas, kas varētu sabrukt pēc šīs krīzes – tās ir attiecības ar dažiem cilvēkiem. Bet visam ir savi plusi un savi mīnusi.

Un kā tad Tu vērtētu Covid krīzes laiku – ar pluss vai mīnuss zīmi?

Es vērtētu ar pluss zīmi, jo ir vairāk izdarīts, nekā noslinkots.

Paldies Tev par atbildēm!

Jaunais dzīvesveids

Kuras Tavas dzīves sfēras visvairāk ietekmējusi Covid krīze?

Visvairāk tieši sociālo dzīvi, jo tagad es vairs ikdienā neeju uz skolu un pārsvarā ar citiem komunicēju, sarakstoties vai satiekoties ar ģimeni. Un tagad es visu laiku sēžu tikai Ancē, ļoti reti kaut kur aizbraucu, jo agrāk braucu uz mūzikas skolu – tagad tikai te tupu.

Kā ir mainījusies Tava ikdiena?

Es neceļos katru rītu vienā laikā. Kad bija skola, es cēlos katru rītu septiņos, bet tagad es ceļos atkarībā no tā, vai man no rīta ir tiešsaistes stunda. Ja nav, tad es atļaujos nedaudz ilgāk pagulēt. Tas ir par rītu. Pārsvarā jau viss ir mainījies un vairs nekustos ārā no mājas. Tiešām – no sētas un mājas es izeju tikai tad, ja man vajag uz veikalu un ja man gribas pastaigāties. Nav vairs uz skolu jāiet, un arī ir tas lielākais.

Tātad Tev ir izmainījies dzīves ritms?

Jā.

Kuras ir bijušas visgrūtākās pārmaiņas?

Droši vien pierast pie tā, ka man sevi ir nedaudz vairāk jākontrolē. Ejot uz skolu, ir nedaudz vieglāk, jo skolotājas tevi nedaudz uzrauga, bet tagad pašam ir jāskatās līdzi, ko dari. Visu laiku esi atbildīgs par sevi. Vēl arī tas, ka man ir jāskatās, vai man nesakrīt mūzikas skolas stundas ar māsas stundām, jo tad mēs nevaram sadalīt klavieres un koncentrēties katra savam. Tā kā tā. Laika organizēšana.

Kuras no pārmaiņām Tev ir likušās visvieglākās?

Man nav grūti sēdēt mājās, it nemaz. Ir savādāk, bet es kādu laiku mierīgi varu izturēt, guļot savā istabā un neko nedarot. Protams, ja man gribas kādam izkratīt sirdi, tad es uzrakstu vai izeju ārā ar draudzeni, bet tā citādi – īpaši mani neietekmē.

Informācija un viedierīču, mediju lietojums

Vai un kā mainījies Tavs viedierīču lietojums Covid krīzes laikā?

Samazinājies noteikti nav. Es domāju, ka telefonu es izmantoju tik pat daudz. Vienīgā lieta ir tas, ka man tagad ir dators, pirms tam es mācījos ar tēta datoru un planšeti, bet tagad ir pašai savs. Un man arī daudz jālieto ierīces, lai izveidotu video ar to, kā es spēlēju klavieres – mūzikas skolai.

Kā mainījies Tavs mediju, platformu lietojums? Kuras platformas Tu sāki lietot vairāk, mazāk?

Viennozīmīgi ir uzradies Zoom, ko es agrāk vispār nezināju. Man liekas, ka tagad es ļoti daudz izmantoju Whatsapp, jo ir arī noteiktas stundas un klases, kur sarakstāties Whatsapp grupā. Līdz tam nebijām arī iedomājušies, cik daudzpusīgi var izmantot E-klasi. Arī Instagram daudz izmantoju.

Vai ir kādas platformas, ko pārstāji lietot tieši Covid krīzes laikā?

Nevaru iedomāties, laikam nav.

Kādām vajadzībām Tu visbiežāk izmanto medijus un platformas?

Pārsvarā saziņai un informācijai, kā arī noteikti izklaidei.

Tavuprāt, vai Covid krīzes laikā Tu esi lietojusi medijus, lai izbēgtu no ikdienas, realitātes?

Jā, pamatīgi. Man liekas, ka man tā ir bijis visu dzīvi – ja ir par daudz, tad nolieņu kaut kur. Bet Covid laikā tas ir daudz izteiktāk, vairāk. Gribas uz kādu laiku sajusties normāli.

Vai Tu Covid krīzes laikā esi jutusi informācijas trūkumu, lielāku neskaidrības sajūtu?

Es domāju, ka jā. Noteikti skolas ziņā tas ir bijis sarežģītāk, bet laikam tas atkarīgs no katras skolas, jo mums brīžiem no paša sākuma nebija ne jausmas, kas nākamajā dienā notiks. Mums skolā vispār diezgan bieži ir kaut kādi nepareizi salikti grafiki, pārklājas stundas, sajaukta informācija. Nekad nevar īsti paļauties, viss ir trīs reizes jāpārbauda. Bet par tādām vispasaules ziņām, man liekas, ka cilvēki ir vairāk informēti kā jebkad agrāk. Cīparus jau bāž visur!

No kā Tu iegūsti informāciju?

Arī pārsvarā no sociālajiem medijiem – es daudz ko lasu Twitter, kā arī Instagram publicē dažādas ziņas, informāciju. Un dažkārt noskrienu lejā paskatīties, kas pa ziņām iet. Es parasti aktīvi nemeklēju, bet ja kaut ko uzeju, tad arī paklausos un palasu.

Un kā ar ziņu portāliem? Lasi?

Es neeju tādos. Man īpaši neinteresē, jo es tiešām nemeklēju.

Kā Tu domā – vai Tavas mediju lietojuma zināšanas un prasmes Covid krīzes laikā ir uzlabojušās?

Jā, man liekas, ka, taisot skolai visādus projektus, ir jāmāk atrast informāciju. Arī zināšanai daudz ko vajag. Parasti jau neiedomājas, cik viegli var kaut ko atrast, un man liekas, ka es vienkārši esmu daudz atvērtāka palikusi uz informāciju, ja tā var teikt.

Kā Tev liekas, Tu māki noskaidrot, vai avots ir ticams?

Pilnīgi godīgi – es nemāku. Es paļaujos uz sajūtām. Man ir bijis, kad es redzu, ka kaut kas nav īsti kārtībā, un tad es nedaudz pārbaudu, vai tiešām viss ir pareizi.

Komunikācija un saziņa

Cik svarīga Tev ir komunikācija ar citiem?

Ļoti svarīgi. Es nezinu, es bieži ar to ļoti cīnos. Es varētu mierīgi ielīst alā un nerunāt ar nevienu, bet tajā pašā laikā man gribas komunicēt. Man neprasās komunicēt ar svešiem cilvēkiem, bet varētu teikt, ka es esmu sociāls intraverts.

Ar ko Tev ir vissvarīgākā komunikācija?

Ar ģimeni es pārsvarā visu laiku sarunājos un sazinos, bet laikam tāda tuvākā saziņa ir tieši ar draugiem.

Kādā veidā Tu komunicē, sazinies ar draugiem?

Mēs bieži Instagram sūtam viens otram jokus, tad tur arī sarakstāmies. Ar vienu draudzeni parasti visu cauru dienu sarakstāmies Snapchat, pastāstām, kas jautrs noticis, visu laiku esam blakus viena otram.

Tad Tu pārsvarā saraksties?

Jā, vai nu arī balss ziņas aizsūtām.

Vai Tev ir kāds mīļākais attālinātas saziņas formāts?

Sarakstīties ir visvieglāk, un laikam tas ir arī mans mīļākais saziņas veids. Zvani parasti ļoti ieilgst, tad nevar beigt runāt un atvadīties, un tas man nepatīk. Ja sarakstās, var vienkārši pateikt – man jāskrien – un viss ir kārtībā.

Kādas ir Tavas attiecības ar ģimeni? Vai kaut kas mainījies pandēmijas laikā?

Laikam daudz kas atkarīgs no mana garastāvokļa. Bet kopumā mums tiešām ir ļoti tuvas un mīlas attiecības, nav tā, ka es kaut ko baigi slēptu un nerunātu ar vecākiem – es uzskatu, ka mums tiešām ir labas attiecības. Pandēmijas laikā mēs biežāk dodamies aktivitātēs dabā, braucam uz dabas takām, staigājamies.

Vai, Tavuprāt, tagad ar draugiem Tu sazinies biežāk?

Es domāju, ka tas, ka mani draugi joprojām nedzīvo man tuvumā, ir iemesls, kādēļ mēs sazināmies tieši tik pat daudz, cik jau agrāk. Mēs jau esam pieradušas pie šīs distances. Ja man draugs dzīvotu Dundagā, kā man ir ar vienu draudzeni, tad patiesībā tā arī ir, ka mēs sarakstāmies biežāk, jo agrāk mēs vairāk satikāmies mūzikas skolā.

Kā ar saziņu ar citiem cilvēkiem, piemēram, skolotājiem?

Attālināti man sanāk sazināties vairāk, protams. Klātienē mācoties, es ārpus skolas gandrīz vispār nesazinājos ar skolotājiem, jo to nevajadzēja. Tagad gan ik pa laikam nākas uzrakstīt un palūgt, lai atsūta kādu darbu. Ar klasi agrāk mums arī vispār nebija pat Whatsapp grupas, jo mēs nebijām tik tuvi, lai runātos. Tagad gan tas ir vajadzīgs – mēs runājam par darbiem, par skolu. Mums tas noteikti ir uzlabojis komunikāciju. Varbūt ne attiecības, bet komunikāciju noteikti.

Vai Tev ir kādi komunikācijas vai saziņas veidi, kas ļoti nepatīk?

Man vienubrīd bija ļoti liels riebums pret to pašu Zoom, kad tas sākumā saistījās tikai ar skolu. Es pieradu pie Zoom, bija visādi pasākumi tur, un es sapratu – nu kāda jēga cepties, pieradu. Bet tagad nekā cita, ko es tiešām negribētu izmantot, nav.

Vai Tevi šāda komunikācija nogurdina?

Es neteiktu, ka tā komunikācija mani nogurdina, bet gan drīzāk tas, ka man visu laiku jādomā līdz tam, kas man jā dara, nedrīkstu svarīgākās lietas aizmirst. Tā ir ar skolu klātienē – tu jau neaizmirsīsi, ka tev pēc vienas stundas ir jāiet uz nākamo. Bet tagad, ja tev ir Zoom un pēc divām stundām vēl viena Zoom stunda, tad var sanākt aizmirst pieslēgties. Un tas ļoti nogurdina.

Vai attālināta mācīšanās Tev dod papildus slodzi?

Jā, ļoti.

Attālināts mācību process un atgriešanās mācību iestādēs

Kas Tev ir bijis visizaicinošākais un grūtākais attālinātā mācību procesā?

Tieši iemācīties kaut ko. Nu, iemācīties var, bet piesēsties pie grāmatas un sev iestāstīt – tā, tev tagad šis ir jālasa un jāmacās. Klasē ir vieglāk, jo tev pasaka – tagad lasi šo, dari šo. Tad arī ir vieglāk sakoncentrēties darbam. Ja pašam sevi ir jāpiespiež, tas ir ļoti grūti.

Kas Tev novērš uzmanību?

Es domāju tieši tas, ka koncentrācija man zūd tajos priekšmetos, kas man nepatīk. Tad prāts automātiski kaut kur aizplūst, domāju par ko citu. Bet skolā vismaz nav variantu – esi atnācis, tad arī jā dara.

Kādi ir ieguvumi no attālinātā mācību procesa?

Neņemot vērā to, ka tas man sagādā grūtības sevi vairāk kontrolēt, es domāju, ka man ir nācies sevi piespiest, līdz ar to es esmu iemācījusies savu dienu sakārtot, atcerēties, kas man jā dara. Un pieradusi arī pie tā, ka, ja man nākotnē atkal pateiktu, ka viss, skola ciet, ej mājās pati mācīties – tad nemaz nebūtu tik traki. Es to varētu izdarīt.

Tātad Tev ir uzlabojušās laika plānošanas spējas?

Savā ziņā – jā. Es neteiktu, ka ir ļoti labi, bet noteikti ir daudz labāk kā bija agrāk.

Vai Tev ir nācies atgriezties mācību iestādē, nodarbībās vai mēģinājumos?

Man bija gan deju mēģinājumi klātienē, gan arī nedaudz skola klātienē. Man liekas, ka visu aprīli mēs nomācījāmies klātienē. Ne katru dienu, bet mums bija tas rotācijas princips, devītās klases diagnosticējošos darbus mēs dabūjām rakstīt klātienē, un tas, manuprāt, nebija godīgi, jo daļa rakstīja klātienē, daļa – attālināti. Nebūšu pārsteigta, kuram būs labāki rezultāti. Dejas arī notika. Rokās nedrīkst doties, bet ir sataisīta īpaša programma.

Kādas ir Tavas sajūtas par atgriešanos?

Man ļoti gribas tikt atpakaļ uz mūzikas skolu. Man ir apnikusi mana skola, tādēļ tur es īsti nevēlos atgriezties. Bet es zinu, ka, ja man būtu jāliek šogad eksāmeni, tad es ļoti gribētu mācīties klātienē, jo ir skaidrs, ka attālināti es nespētu sagatavoties un pietiekami labi nolikt.

Kādi, Tavuprāt, ir ieguvumi no atgriešanās mācību iestādēs?

Tieši tas, ka, visticamāk, lielākai daļai klātienē ir vieglāk mācīties. Nu tas tiešām ir jāatzīst – ir vieglāk mācīties klātienē, kad tev nav iespēju piecelties un iet darīt kaut ko citu. Protams, tad ir sevi ļoti jāpiespiež, tev nav izvēles – tu sēdi un mācies. Es domāju, ka tas ir lielākais ieguvums.

Kas, Tavuprāt, ir negatīvie atgriešanās aspekti?

Protams, ka tas, ka tas nav drošākais variants. Un arī tas, ka pusaudži, jaunieši ir pieraduši pie jaunā ritma, viņiem plānot savu laiku un mācīties mājās pašiem ir daudz vieglāk. Bet es domāju, ka tas ir ļoti atkarīgs no cilvēka paša.

Kādi, Tavuprāt, ir atgriešanās klātienē mācībās lielākie izaicinājumi?

Varbūt atkal pierast pie tā agrākā dienas ritma. Tagad nav jāceļas vienā laikā, un citiem cilvēkiem vispār, piemēram, ir tā, ka viņi nevar no rīta uzreiz paēst brokastis. Tā kā tā pielāgošanās dienas ritmam.

Kas Tev palīdz pārvarēt grūtības un izaicinājumus?

Klišejiska atbilde, bet – mūzika. Gan pašai spēlējot, gan klausoties. Kamēr es mācos, ja nav jāklausās stunda, tad man vienmēr skan austiņās mūzika un tas uzdzen kaut kādu motivāciju.

Un ja Tev tiešām ir kādas personīgas problēmas?

Nevajadzētu jau tā teikt, bet es parasti pie ģimenes nevēršos pēc palīdzības. Jo citreiz viņiem tiešām ir grūti saprast. Bet es sazinos ar draugiem, varu izsūdzēties, ja man tiešām kaut kas ir sakrājies. Un ja man vajag kaut ko praktiski palīdzēt, tad es lūdzu palīdzību draugiem.

Vai Tev ir grūtības uzticēt vecākiem personīgas lietas, jautājumus?

Jā. Bieži liekas, ka viņi īsti nesaprot. Par to pašu trauksmi – tas man sagādā ļoti daudz sarežģītumu un tā ir liela problēma. Viņi zina par to, bet es nezinu, vai viņi īsti saprot, cik spēcīgi tas mani patiesībā ietekmē.

Vai Tev šīs trauksmes problēmas radušās pirms Covid?

Jā, bija jau pirms tam. Bet tagad pasliktinājusies trauksme saistībā tieši ar mācībām, jo man visu laiku jāseko līdzi, lai es kaut ko neaizmirstu, un tas padara situāciju daudz sliktāku.

Brīvais laiks, izklaides un hobiji

Kā Tu pavadi savu brīvo laiku? Kā Tu izklaidējies?

Tas ir kā kuru dienu. Tagad, kad ir siltāks, es paņemu grāmatu un eju ārā palasīt, sauļojos. Ja uznāk manas muzikālās vēlmes, tad es muzicēju. Bieži arī skatos straumētās spēles, arī pati

spēlēju spēlītes telefonā. Es arī eju pastaigāties ar draudzeni, nodarbojamies ar kādām aktivitātēm.

Kādas jaunas nodarbošanās un hobijus esi atklājis? Vai ir kādi jauni izklaidēšanās veidi?

Man liekas, ka es ukuleli sāku spēlēt pagājušajā gadā. Un arī grāmatas daudz vairāk lasu. Es izskaitīju – pagājušajā gadā kopš marta es izlasīju desmit grāmatu, kas droši vien ir vairāk, nekā es esmu izlasījusi visas dzīves laikā. Man ļoti iepatikās, un mamma bija ļoti priecīga, jo ir bibliotekāre. Man ļoti patīk lasīt tieši fantastiku, jo es varu ielīst citā pasaulē un nedaudz pazust.

Psiholoģiskais noskaņojums

Kā Tu vērtētu savu psiholoģisko noskaņojumu?

Pirmā reakcija, pirmais instinkts ir teikt – depresīvs noskaņojums! Bet tā patiesībā nemaz nav. Man vienkārši ir neliela pārslodze, pārāk daudz kas notiek, jūtos nogurusi. Arī tā trauksme un nemiers traucē, bet kopumā es jūtos ļoti pozitīvi.

Kas, Tavuprāt, visvairāk ietekmē Tavu noskaņojumu?

Tas, kura diena. Vai ir brīvdiena. Jāsaka godīgi, ka skolai laikam ir vislielākā ietekme uz manu garastāvokli.

Vai Tu esi centies uzlabot savu noskaņojumu?

Jā, man citreiz ir tā, ka es pieceļos un jūtu – vajag atmosfēru pamainīt. Tad es izvēdinu istabu, izeju dušā, piekārtoju, paēdu. Es mēģinu uzlabot savu apkārtējo vidi, arī pati savu ārieni, paklausos mūziku un tad jau jūtos daudz labāk.

Ar kādām grūtībām Tev ir nācies saskarties Covid krīzes laikā?

Patiesībā mani ļoti daudz satrauc tieši veselības aspekts, jo tā nav joka lieta. Arī skola, protams. es vienkārši gribu, lai pasaulē nav muļķu, kas saka, ka šis vīruss ir kaut kāds izdomājums, un man gribas, lai lietas risinās.

No kā Tu iegūsti atbalstu?

No draugiem, no ģimenes. Man ļoti paveicies ar to, ka daudz manu draugu ir mani vienaudži, tādēļ mēs viens otru atbalstām ar visiem diagnosticējošajiem darbiem, jo mums ir vienādas aktualitātes. Un arī ģimene – tad, kad jūt, ka galīgi nav, tad, protams, palīdz, kā vien var. Tas atbalsts jau tur ir.

Un kas Tevi iedvesmo un motivē?

Arī mūzika, patiesībā. Nesen vienam dziedātājam, kas man ļoti patīk, iznāca jauns albums, un tur daudzas no dziesmām ļoti uzmundrina mani, motivē.

Kā mainījies Tavs vispārējais motivācijas līmenis?

Ir krities. Uz mācībām ļoti krities, bet uz pārējo varbūt arī ka nē, nav mainījies. Bet arī par mācībām es cenšos pati sevi ļoti motivēt.

Tavuprāt, cik veiksmīgi Tu esi pielāgojusies jaunajam dzīves ritmam?

Tehnoloģiju ziņā – ļoti veiksmīgi, man nav tehnisku kļūmju. Arī tādā garīgā ziņā esmu diezgan labi pielāgojusies, es pat varētu teikt, ka pa kādiem 75%.

Un pie kā Tev vēl būtu jāpiestrādā, lai būtu visi 100%?

Tieši pie motivācijas. Ir taču tomēr jāmācās, kur tu liksies. Cīņa pašai ar sevi.

Kā ir mainījušās Tavas attiecības ar draugiem?

Ne īpaši, nav mainījušās. Joprojām mums ir labas attiecības.

Ieguvumi no Covid krīzes

Vai Tu esi novērojusi sevī jaunas rakstura iezīmes?

Jā, es daudz vairāk ticu tam, ka es spēju ietekmēt citus ar to, ko saku. Kaut vai par to pašu Covid runājot – esmu satikusi cilvēkus, kas netic šim vīrusam, un tad, parunājot ar viņiem kādu laiku, es redzu, ka manī klausās, reāli ieklausās. Pašapziņa cēlusies, tā varētu teikt.

Vai Tev ir jauns skatījums par sevi?

Nedaudz, jā. Agrāk es domāju – kas tad manī klausīsies? Tagad es domāju citādāk, ka tik traki nemaz nav – arī manī tomēr klausās. Es nezinu, vai tas ir tāpēc, ka tagad ir tāds laiks, vai tāpēc, ka man ir tāds vecums, bet es esmu pamanījusi, ka es palieku vairāk ar tādu savu viedokli. Es vairāk cīnos par to, kam ticu, un arī vairāk saprotu, kas es esmu. Bet varbūt tiešām tas ir tikai vecums.

Kādi ir Covid krīzes pozitīvie aspekti Tavā dzīvē?

Tas, ka mēs ar ģimeni esam iemācījušies pavadīt laiku vēl citādāk. Mēs esam pieraduši visu laiku tikt ar radniekiem, braukt ciemos, bet pagājušajā gadā, kad mēs vieni paši ģimenes pulkā svinējām Lieldienas mājās, bija nedaudz savādi, bet noteikti ne slikti. Mēs iemācījāmies pielāgoties. Nekad agrāk nebraucām uz dabas takām, tagad visu laiku kaut kur dodamies! Mēs iemācījāmies izklaidēties un atpūsties kopā jaunos veidos.

Vai Covid krīze Tev ir palīdzējusi sakārtot attiecības?

Ne gluži. Man ir bijušas attiecības, kas nedaudz pamainās, bet es neteiktu, ka tur ir kaut kāda ietekme pandēmijai.

Un kā ar prioritāšu izvērtēšanu? Vai ir kaut kas samainījies dzīvē?

Jā, īstenībā es daudz vairāk novērtēju veselību, vairāk fokusējos un uztraucos par savu un citu cilvēku veselību. Bet nekāds kāpums arī nav bijis.

Kādas ir Tavas sajūtas par nākotni?

Cerīgas. Es nemāku prognozēt, kas īsti notiks, bet es ļoti ceru, ka varēšu uzsākt vidusskolu klātienē un ka man būs iespēja Mūzikas vidusskolā dziedāt korī klātienē. Es gribu būt uz vietas, tikt uz kādu koncertu. Es ļoti ceru, ka situācija uzlabosies.

Kā Tu vērtē Covid krīzes laiku – kopumā ar pluss zīmi vai mīnuss zīmi?

Ja jāsaka pilnīgi godīgi, tad es nespēju ielikt plusiņu. Es melotu, ja teiktu, ka viss ir slikti, bet tomēr nav arī tas labākais. Varbūt neitrāli.

Protams, paldies Tev!

Jaunais dzīvesveids

Kuras Tavas dzīves sfēras visvairāk ietekmējusi Covid krīze?

Skola, treniņi, iešana uz veikalu. Un kaut kādus brīvā laika pavadīšanas veidus, visvairāk – nometnes, vasaras aktivitātes. Komunicēju es šā vai tā.

I: Kā mainījies Tava ikdiena?

Daudz retāk eju uz veikalu. Uz skolu nav jābrauc, jo es mācos citā pilsētā.

Kuras ir bijušas visgrūtākās pārmaiņas?

Skola, visticamāk.

Un kuras ir bijušas visvieglākās pārmaiņas?

Vairāk saistīts ar tiem pašiem ierobežojumiem, masku valkāšanu. Ja godīgi – nesaprotu, kādēļ citiem tā ir tāda problēma.

Informācija un viedierīču, mediju lietojums

Vai un kā mainījies Tavs viedierīču lietojums Covid krīzes laikā?

Palielinājies.

Kāpēc?

Tāpēc ka agrāk, piemēram, treniņi bija iekštelpās, tagad pa ziemu sanāca, ka treniņi iekštelpās notikt nemaz nevarēja, rezultātā man bija daudz brīvā laika, un ko gan varētu darīt brīvajā laikā? Datorā un telefonā sēdēt!

Kā mainījies Tavs mediju, platformu lietojums? Kuras platformas Tu varbūt sāki lietot vairāk, kuras mazāk?

Vairāk lietoju Instagram, jo tur laiku var pavadīt, ja galīgi nav, ko darīt – mēmes skatīties. Laikam tādu platformu, ko lietoju mazāk, nemaz nav.

Labi. Vai ir kādas platformas, ko Tu sāki vai beidzi lietot tieši Covid krīzes laikā?

Neatceros, vai esmu beidzis lietot kādu platformu, visticamāk, ka nē. Bet es sāku lietot Zoom un E-klasi. Nu labi, E-klasi jau iepriekš izmantoju, bet tagad daudz vairāk.

Kāpēc tā?

Jo visas stundas notiek Zoom, arī visi pasākumi, E-klasi tādēļ, ka caur turieni notiek pārsvarā visa saziņa ar skolotājiem.

Kādām vajadzībām Tu visbiežāk izmanto medijus un platformas?

Brīvā laika pavadīšanai, informācijas atrašanai, kaut kādām idejām treniņiem, arī saziņai.

Vai, Tavuprāt, Covid krīzes laikā Tu esi lietojis medijus, lai izbēgtu no ikdienas, realitātes?

Man liekas, ka Covid laikā tagad ir jādara tieši otrādi – lai izbēgtu no ikdienas, ir jāiet ārā. Gribas izbēgt no mājām, jo visa mācīšanās, viss laiks tiek pavadīts tiešsaistē.

Vai Tu esi Covid krīzes laikā jutis informācijas trūkumu, lielāku neskaidrības sajūtu?

Tagad vairs nē, bet pašā sākumā bija tā, ka tu izej ar draugiem ārā un pat nezini, vai drīkstī tādā skaitā iet kaut kur, vai rīt vispār laidīs ārā no mājām – jo var pateikt, ka visiem jāsēž mājās lokdaunā. Ķīnā kad tas viss sākās, cilvēkiem vispār durvis ciet cementēja. Tad aptuveni arī likās – kad te notiks? Ka tūlīt mēs arī vairs nevarēsim iet uz ielām, tikai uz veikalu – un ar uzrakstītu lapiņu, ka ej uz veikalu!

No kā Tu iegūsti informāciju?

Internets. No kā gan cita cilvēki var iegūt informāciju.

No draugiem, citiem cilvēkiem arī?

Pa retam, bet – no kurienes viņi iegūst? Arī no interneta.

Kā ir mainījies Tavs ziņu portālu lietojums?

Atkarībā kādām vajadzībām. Skolai – noteikti lietoju vairāk, jo vajag iegūt dažādu informāciju.

Kā Tev liekas – Tavas medijpratības prasmes ir uzlabojušās?

Jā. Es esmu iemācījies labāk lietot video un foto apstrādes programmas, labāk māku veidot saturu. Arī tiem pašiem mājasdarbiem iemācos – jo mājasdarbi jāsūta ļoti dažādos veidos, formātos. Tad arī apgūstu jaunas programmas.

Komunikācija un saziņa

Cik svarīga Tev ir komunikācija ar citiem?

Es teiktu, ka diezgan svarīga.

Ar ko Tev ir vissvarīgākā komunikācija un saziņa?

Draugiem.

Un kā ar saziņu ar ģimeni? Kādā veidā Tu komunicē ar ģimeni?

Neteikšu, ka man nav svarīga komunikācija ar mammu, bet, kad mamma atnāk no darba, viņa grib sēdēt mājās vai iet pastaigāties, bet man neinteresē neviena no šīm nodarbēm, tādēļ baigi daudz mums nesanāk komunicēt. Bet ar ģimeni es sazinos Whatsapp.

Kā Tu komunicē ar saviem draugiem?

Instagram, Snapchat, Whatsapp, Discord, Steam. Pārsvārā attālināti ja sazināties, tad šīs platformas.

Kādas ir Tavas attiecības ar ģimeni?

Pašlaik ne tās labākās. Ar visu to Covid situāciju mamma pēc darba bieži atnāk uzvilkt kaut kādu gadījumu dēļ, viņa atnāk nogurusi no darba, bet es esmu noguris no sēdēšanas mājās.

Tā tad pandēmijas laikā ir pasliktinājušās Jūsu attiecības?

Jā.

Vai Tev ir kāds mīļākais attālinātas saziņas formāts?

Baigi nē. Vairāk sarakstos. Bet no platformām tas pats Snapchat, Whatsapp, Instagram, Discord – ko tad vairāk vajag?

Vai, Tavuprāt, tagad ar draugiem Tu sazinies un komunicē biežāk?

Man liekas, ka nemainās daudzums īsti, vismaz šajā brīdī. Pa ziemu bija retāka komunikācija. Šobrīd es vairāk ar draugiem eju ārā, nekā sazinos attālināti. Tagad labums ir tāds, ka var iet ārā, ir labs laiks, bet nevar jau zināt, kā būs nākotnē. Pēkšņi pateiks, ka nedrīksti iet ārā.

Un kā ar komunikāciju, saziņu ar skolotājiem?

Piespiedu kārtā – biežāk.

Tev ir kādi saziņas veidi, kas Tev ļoti nepatīk?

Tā, kā šo programmu sauc? Tas pats Zooms man ļoti nepatīk. Nekas jau pret programmu nav, vienkārši ļoti atgādina skolu. Tas pats arī par Google Meet.

Vai attālināta saziņa un viedierīču lietojums Tevi nogurdina?

Jā, tādēļ arī eju ārā. Lai atjaunotu enerģiju.

Tavuprāt, kādi ir pastarpinātas komunikācijas mīnusi?

Kad ilgi ar cilvēkiem runā šādā veidā un beidzot satiecies reālajā dzīvē, ir ļoti grūti uzturēt sarunu, jo ir pierasts paralēli kaut ko darīt. Būsim reāli – cik tad bieži šajā laikā tu runā ar kādu viens pret viens? Tikai tad, ja notiek šāda intervija. Zoom parasti ir vismaz desmit cilvēku, un, ja nav laba garastāvokļa, tad vienkārši noslēdz kameru un klusē. Bet reālajā dzīvē tā tas nestrādā.

Bet ir arī kaut kādi plusi pastarpinātajai komunikācijai?

Tādus plusus neredzu.

Attālināts mācību process un atgriešanās mācību iestādēs

Kas Tev ir bijis visizaicinošākais un grūtākais attālinātā mācību procesā?

Tas, ka ir tie brīži, kad mums uz nedēļu bija jābrauc mācīties klātienē un ka atkal pāriet uz attālināto mācīšanos. Parasti grūtākais tad ir pirmais mēnesis, kad tu atgriezies mājās un īsti nezini, vai tev būs jādodas atpakaļ, vai tie darbi, ko iepriekšējā nedēļā skolotāji teica, ka būs jānodod tā, tad atkal jādomā, vai jāiesniedz datorā.

Tad Tev tāda neziņas un neskaidrības sajūta ir?

Jā, noteikti.

Varbūt vēl kaut kas, kas Tev nepatīk attālinātās mācībās?

Jā, es tagad tikai nesen sapratu, kas man ļoti ir apnicis – tas, ka skolotāja tiešsaistē runā monotonā, nemainīgā balsī, un tas ir jāklusās 40 minūtes no vietas, un tad tu nesaproti, kāpēc nevari uztver vielu un neko neatceries.

Vai Tu redzi kādus ieguvumus no attālinātā mācību procesa?

Iemācies vairāk pats savu laiku salikt, organizēt, kaut kādā veidā kļūstu patstāvīgāks.

Cik ilgi Tev nācās atgriezties skolā?

Vienu nedēļu.

Un kādas ir Tavas sajūtas par atgriešanos?

Šajā mācību gadā to noteikti nav vērts darīt, un tā es domāju jau februārī, jo, ja tu visu gadu esi nomācījies mājās, tad tu arī gatavojies kontroldarbiem citādāk. Gatavojies ar ideju, ka tev ir Word lapa, kurā, ja tev vajag, vari ieskatīties. Skolotāji arī, zinot, ka visi skatīsies, taista tos kontroldarbus grūtākus. Bet tā tu aizej uz skolu un tev pēkšņi iedod it kā vieglu kontroldarbu, bet tev nav ne špikeris, vispār nekā. Īsumā, mana doma ir tāda, ka, ja nākamgad būtu klātienē jāmacās, man nebūtu problēmu, bet lai nav tā, ka tevi visu laiku mētā – nedēļu uz vietas, nedēļu mājās, mēnesi uz vietas, mēnesi mājās – un ka tu neko nesaproti.

Jā. Kādi, Tavuprāt, ir ieguvumi no atgriešanās mācību iestādēs?

Ir noteikti tādi priekšmeti kā fizika, ķīmija, arī matemātika, kur māca formulas un ir iespējams klātienē praktiski mācīties. Un, protams, sports jo īpaši. Kas vēl būtu ieguvums... Tas, ka skolotāja ar bērniem uz vietas mācās, nav jāklusās monotonā balsī.

Kas, Tavuprāt, ir negatīvie atgriešanās aspekti?

Klātienes mācību procesā ļoti daudz ir jāmacās no galvas lietas, ko ikdienā tu vari atrast internetā. Tā ir viena lieta, kas man patīk attālinātajās mācībās, ka vairāk mācies tā, it kā mūs tiešām gatavotu mūsdienām, jāmacās internetā atrast atbildes, jāmacās loģiski salikt kopā to, ko tu atrodi, nevis ka ir tikai stulbi viss jāiekaļ – vienalga, vai to vari atrast, ierakstot Google vienu rindiņu.

Kas, Tavuprāt, ir lielākie izaicinājumi, atgriežoties klātienē?

Kas varētu būt lielākie izaicinājumi... Nu man tas varētu būt tas, ka man atkal katru nedēļu ir jābrauc uz skolu. Varbūt rīti būtu nedaudz stresaināki, jo kā ir tagad – tu no rīta pamosties, uzcel sevi augšā, paņem datoru klēpī un sēdi stundā. Bet tā man būtu jāceļas katru rītu aptuveni septiņos.

Tad būtu atkal jauns dzīves ritms, vai ne?

Jā.

Kas Tev palīdz pārvarēt grūtības un izaicinājumus mācībās?

Viens mans mammas teiciens: “Skolu ir pabeiguši stulbāki par tevi. Un šim procesam iet cauri stulbāki cilvēki par tevi. Un, ja viņi to var izturēt, tad tu arī” (*Smejas*).

Labi, tātad vecāku motivācija?

Jā, noteikti.

Un pie draugiem Tu arī meklē palīdzību?

Jā, ik pa laikam. Ir man pāris tādu klasē, no kuriem viens izpilda mājasdarbu un pārējie noraksta.

Un kā ar konsultācijām ar skolotājiem? Tu tādas izmanto?

Baigi nē, tikai tad, ja kaut ko ļoti nesaproti.

Brīvais laiks, izklaides un hobiji

Kā Tu pavadī savu brīvo laiku? Kā Tu izklaidējies?

Es eju trenēties ar draugiem, braukājos ar riteni. Izklaidējos, ar brālēniem aizbraucot kaut kur, pastaigājot pa pamestām mājām.

Kādas jaunas nodarbošanās un hobijus esi atklājis? Vai ir kādi jauni izklaidēšanās veidi?

Īpaši nekādus jaunus neesmu atklājis – tie kas man bija, tie ir joprojām. Nu labi, vienu brīdi aiz garlaicības mācījos žonglēt, bet tas arī viss. Ko vēl es mācījos? Grāmatu uz pirksta griezt. Īsumā, sākumā bija viens brīdis, kad kaut ko uz dullo mācījos.

Psihologiskais noskaņojums

Kā Tu vērtētu savu psiholoģisko noskaņojumu?

Ja man būtu jājīmē diagramma, tā līkne ietu augšā un lejā. Ļoti mainīgi viss ir. Haoss.

Kas, Tavuprāt, to noskaņojumu visvairāk ietekmējis?

Visticamāk tas, cik daudz laika var ar draugiem pavadīt, jo tas tagad ir ļoti atkarīgs no noteikumiem un visa pārējā. Arī tagad man garastāvoklis ir daudz labāks, jo nāk vasara, mācību gads iet uz beigām, daudz vairāk var iet ārā. Bet, līdz ko nevar vairs iet ārā, padarīt, tā uzreiz brīvajā laikā sēdi mājās un pārāk labs garastāvoklis nav.

Vai Tavu garastāvokli uzlabo tas, ka Tu apzinies – nākotnē nāk kaut kas labāks, piemēram, beigsies skola, sāksies vasara utt.?

Jā, tā ir.

Vai Tu esi centies uzlabot savu (psiholoģisko) noskaņojumu?

Jā, es eju ārā. Es jūtu, ka skolas laikā – īpaši tad, kad bija jāraksta ZPD – līdz ko vairākas dienas pasēdi mājās, tas garastāvoklis ir vienkārši nekāds.

Kas Tevi iedvesmo un motivē?

Tā, kāds bija tas sauklis, ko es iepriekš teicu? Principā tas.

Kā mainījies Tavs vispārējais motivācijas līmenis?

Saistībā ar skolu – ir samazinājies. Ar treniņiem ir palielinājies.

Tavuprāt, cik veiksmīgi Tu esi pielāgojies jaunajam dzīves ritmam? Pie kā vēl jāstrādā?

Man liekas, ka diezgan labi. Vajadzētu vēl piestrādāt pie skolas un motivācijas tam, bet tā tūlīt beigsies un varēs trīs mēnešus par to nedomāt.

Kā ir mainījušās Tavas attiecības ar draugiem?

Kā ar kuriem. Ir tādi, ar kuriem ir uzlabojušās, ir tādi, ar kuriem esmu nedaudz tālāk. Pasliktinājušās baigi nav, bet ja ikdienā daudz nerunā un ciemos nebrauc, tad jau tā kontakta vienkārši nav.

Kā tas ietekmē Tavu noskaņojumu, garastāvokli? Tam ir ietekme uz Tevi?

Kamēr ar tiem draugiem, kas ir pilsētā, es varu iziet ārā un kaut ko padarīt, tikmēr jau nē. Bet pagaidām es zinu, ka gan jau vasarā būs labāk, gan jau varēs kādus citus arī satikt.

Vai Tu esi sevī novērojis jaunas rakstura iezīmes?

Ļoti grūti izdomāt.

Varbūt Tev ir kādas izteiktas rakstura īpašības, ko pamani?

Kā lai paskaidro... Tādēļ, ka nevar nekur baigi tālu aizbraukt, ir sākts diezgan daudz šķirot cilvēkus, domāt, ar kuriem tev ir laiks un gribēšana tikties un kaut ko plānot, ar kuriem – nē.

Izvērtēt kaut kādas prioritātes?

Jā, tā varētu teikt.

Tev ir Covid krīze palīdzējusi sakārtot kādas attiecības?

Jā, ir. Pāris lietas esmu sapratis, sakārtojis.

Ieguvumi no Covid krīzes

Kādi ir Covid krīzes pozitīvie aspekti Tavā dzīvē? Ko Tu esi ieguvis?

Mājās ziepes vienmēr ir. Nu es nezinu, ko gan var iegūt no Covid.

Vai Tev ir izveidojies jauns skatījums par sevi?

Ir, jā.

Ko jaunu par sevi Tu esi iemācījies?

Esmu iemācījies, ka, ja man nav motivācijas, es ļoti ilgi varu slinkot un man ir vienalga, kas notiek. Man ļoti daudz kas ir atkarīgs no tā, vai ir motivācija. Bet pozitīvais tajā ir tas, ka, ja man ir motivācija, tad diezgan čabīgā brīdī es spēju savilkt galus kopā.

Un kā Tu iegūsti motivāciju?

To es pat nezinu, kā lai paskaidro. Tas ir atkarīgs no garastāvokļa, no tā, vai tu redzi mērķi tam, ko tu dari, vai liekas, ka tas novedīs pie kaut kā labāka.

Kādas ir Tavas sajūtas par nākotni?

Tev vienkāršāku jautājumu nav? (*Smejas*) Saistībā ar Covid es domāju, ka paliks arvien labāk, jo cilvēki vairāk pierod, saprot, kā ar to tikt galā, kādi ir noteikumi, ierobežojumi. Bet otra lieta, ko es esmu sapratis, ir tas, ka Covid tik ātri nemaz nepazudīs, ka tas vēl būs pāris gadus vismaz. Vai nu tu par to visu laiku sūdzies, vai arī samierinies un iemācies pielāgoties.

Kā Tu vērtē Covid krīzes laiku – ar pluss vai mīnuss zīmi?

Es teiktu, ka jāskatās pozitīvi. Ir bijis ļoti daudz sliktu lietu, bet tā visa ir pieredze, un pieredze par sliktu nenāk. Tā kā pagaidām es jūtos tīri labi, tā nu es ceru, ka viss ies tikai uz augšu.

Paldies Tev!

Jaunais dzīvesveids

Kuras Tavas dzīves sfēras visvairāk ietekmējusi Covid krīze?

Atpūtas veidus un kultūras pasākumus. Un arī attiecības ģimenē.

Kā ir Tavas attiecības ar ģimeni mainījušās šajā laikā?

Vairāk nāk visas lietas uz āru, kam ikdienā paskrien garām. Tagad velkam ārā skeletus no skapja.

Un kas to, Tavuprāt, ietekmē?

Vairāk laika kopā.

Varētu teikt, ka jums ir pasliktinājušās attiecības?

Vienu brīdi – ļoti pasliktinājās. Tagad atkal sāk normalizēties.

Un kādā veidā Tu sazinies ar savu ģimeni?

Ar vecmāmiņu es sazvanos, sarakstos, un mums joprojām ir ļoti labas un mīļas attiecības. Ar pārējiem ģimenes locekļiem es satiekos un dzīvoju kopā.

Kā mainījusies Tava ikdiena?

Es visu laiku esmu mājās. Daudz mazāk kustos, bet es vairāk klausos mūziku.

Kas Tev ir bijušas visgrūtākās pārmaiņas?

Tieši instrumenta spēlēšana bez skolotāja klātbūtnes. Un arī komunikācija ar kursabiedriem – mēs bijām pazīstami ļoti īsu laiku, iepazīties tagad, attālināti, ja iepriekš nav runāts, ir daudz grūtāk, jo šis ir mans pirmais gads šajā skolā.

Kuras no visām pārmaiņām ir bijušas visvieglākās?

Atsevišķi mācību priekšmeti, kur ir teorija. Protams, ir daudz foršāk, kad skolotājs pastāsta ko vairāk, bet tas nav tik svarīgi. Var noskatīties video, izlasīt teorētisko materiālu, kā arī pats sakārtot, kad tu vēlies to darīt.

Tev ir nācies vairāk organizēt pašai savu laiku?

Jā. Pandēmijas pašā sākumā es biju tik organizēta, man viss bija pēc plāna. Tagad jau vairs nē.

Informācija un viedierīču, mediju lietojums

Vai un kā mainījies Tavs viedierīču lietojums Covid krīzes laikā?

Noteikti izmantoju viedierīces daudz vairāk. Skolas vajadzību dēļ, un arī brīžiem izklaidei.

Un kādām vēl vajadzībām Tu izmanto medijus?

Informācijas iegūšanai, saziņai.

Tavuprāt, vai Covid krīzes laikā Tu esi lietojis medijus, lai izbēgtu no ikdienas, realitātes, emocijām, novirzītu domas?

Medijus nē.

Ko tad?

Droši vien filmas un mūziku, un grāmatas. Vai arī pastaigājoties. To es tā apzināti daru, lai izbēgtu.

Vai ir kādas platformas, ko sāki vai beidzi lietot tieši Covid krīzes laikā?

Sāku Zoom lietot, arī Skype vairāk, jo iepriekš es ne tik aktīvi lietoju to. Un arī vairāk YouTube.

Vai Covid krīzes laikā Tu esi izjutusi informācijas trūkumu, lielāku neskaidrības sajūtu?

Varbūt tieši latviešu valodā pieejamajā informācijā nespēju orientēties, nevaru dažkārt atrast vajadzīgo.

Un kā ar ziņu portālu lietošanu?

Ziņās ir daudz negāciju, tādēļ sāku lietot arvien mazāk. Sliktās ziņas ir tādas ļoti nospiedošas. Es sekoju Instagram vienai žurnālistei, kas katru nedēļu ieliek ziņu apskatu ar piecām svarīgākajām lietām, kas notikušas un kam varētu pievērst lielāku uzmanību. Un tad no tā es arī zinu, kas svarīgs noticis Latvijā un pasaulē.

No kā Tu vēl iegūsti informāciju?

No vecākiem no draugiem, arī skolotājiem.

Kā Tu domā – vai Tavas mediju lietojuma zināšanas un prasmes Covid krīzes laikā ir uzlabojušās?

Es domāju, ka jā. Es jau iepriekš biju ļoti uzmanīga ar visiem medijiem, platformām, bet tagad es vēl vairāk esmu to pielietojuši.

Komunikācija un saziņa

Cik svarīga Tev ir komunikācija ar citiem?

Man patīk būt vienai, bet vajag arī parunāties.

Ar ko Tev ir vissvarīgākā komunikācija un saziņa?

Ar draugiem un ar omi.

Kādā veidā Tu komunicē, sazinies ar draugiem?

Es sazvanos video zvanos, sarakstos.

Un kā Tu sazinies ar skolotājiem?

E-klasē vai Whatsapp.

Vai, Tavuprāt, tagad ar draugiem Tu sazinies biežāk?

Agrāk tā komunikācija bija tieša, bet tagad ir caur ierīcēm. Mainījās veidi, bet daudzums aptuveni ir tāds pats kā agrāk.

Vai Tev ir kāds mīļākais attālinātas saziņas formāts?

Man ļoti patīk balss ziņas, jo tad nav jāraksta, vari izteikties, bet nav arī jārunā tiešajā – vari apdomāties un ierakstīt no jauna, noformulēt labāk.

Vai Tev ir kādi komunikācijas vai saziņas veidi, kas ļoti nepatīk?

Nē.

Tavuprāt, kādi ir pastarpinātas komunikācijas mīnusi?

Daudz vairāk iespēju kaut ko interpretēt, it īpaši rakstītās ziņas.

Tavuprāt, pastarpināta komunikācija ir nepilnīga?

Jā, noteikti. Jo var izlasīt un saprast kaut kā citādāk, rodas pārpratumi.

Tavuprāt, kādi ir pastarpinātas komunikācijas plusi?

Tas, ka tu vari plānot savu laiku un atbildēt tad, kad tev ir laiks un ērtāk.

Attālināts mācību process un atgriešanās mācību iestādēs

Kas Tev ir bijis visizaicinošākais un grūtākais attālinātā mācību procesā?

Nokārtot eksāmenus mūzikas skolā. Tas bija ļoti grūti, jo nevarēja satikties ar skolotājiem, un spēlēt tiešām ir daudz sarežģītāk vienam pašam mājās, kad nav kāda, kas uz vietas varētu pamācīt un palīdzēt. Stāstīt jau var, bet tas nav tas pats, kas pienākt un iebakstīt.

Un kādi ir ieguvumi no attālinātā mācību procesa, pozitīvās iezīmes?

Arī tas pats, ka var plānot pats savu laiku. Gan skolotājiem vieglāk, gan arī mums.

Vai Tev ir nācies atgriezties mācību iestādēs, nodarbībās, mēģinājumos?

Nē.

Kādas ir Tavas sajūtas par atgriešanos?

Es ļoti, ļoti gribu atgriezties, man gribas satikt savus kursabiedrus un skolotājus tiešajā.

Kādi, Tavuprāt, ir ieguvumi no atgriešanās mācību iestādēs?

Uzlabots mācību kvalitāte, es kaut ko iemācītos, ja atgrieztos.

Un kas, Tavuprāt, ir negatīvie atgriešanās aspekti?

Man tā šobrīd ir trauksme, es noteikti skolā justos vairāk trauksmaini.

Vai Tev šīs problēmas ar trauksmi sākās jau pirms Covid krīzes?

Bija jau agrāk, jā, bet ļoti, ļoti pastiprinājās pandēmijas laikā. Agrāk tā bija ļoti reta parādība.

Un kur Tu vērsies pie palīdzības šajā jomā?

Sākumā pie kursa biedrenes un tagad – pie profesionāļa.

Kas Tev palīdz pārvarēt grūtības un izaicinājumus?

Mūzika un atbalstoši cilvēki blakus.

Vai arī Tavi vecāki ieņem šo atbalstošo lomu?

Jā, bet noteikti ne pirmajā vietā. Svarīgākie palīdzības sniedzēji noteikti ir mani draugi un ome.

Kādi, Tavuprāt, ir atgriešanās mācību iestādēs lielākie izaicinājumi?

Es domāju, ka ir ļoti grūti pārslēgties no tā, ka tu esi attālināti un tev ir pieejami visi līdzekļi mācībām. Un tad pēkšņi tu esi atpakaļ pie burtnīcas un grāmatas – viss pilnībā izmainās.

Brīvais laiks, izklaides un hobiji

Kā Tu pavadi savu brīvo laiku? Kā Tu izklaidējies?

Klausoties mūziku un pastaigājoties. Tas man ļauj arī sakārtot domas, novērst domas. Iedod jaunu elpu.

Vai Tev ir kādi jauni izklaidēšanas veidi?

Es vairāk sāku lasīt, bet laikam jaunu hobiju man nav. Es atsāku atkal tamborēt, jo redzēju Pinterest dažādas bildes ar adījumiem, un man gribējās pamēģināt.

Psiholoģiskais noskaņojums

Kā Tu vērtētu savu psiholoģisko noskaņojumu?

Salīdzinot ar pandēmijas pašu sākumu, tagad ir sliktāk, bet lēnām sāk atkal vērsties uz labu.

Kas to, Tavuprāt, visvairāk ietekmējis?

Tas, ka tik daudz laika pavadu mājās. Un arī kultūras pasākumu trūkums klātienē.

Kultūras pasākumiem ir liela nozīme Tavā dzīvē?

Milzīga. Es ļoti gaidu, kad viss atsāksies.

Vai Tu esi centies uzlabot savu psiholoģisko noskaņojumu?

Jā, es vairāk par to mācos, vairāk klausos podkāstus un lasu. Mēģinu arī pati vairāk kustēties.

Ar kādām grūtībām Tev Covid krīzes laikā ir nācies saskarties?

Ar trauksmes pastiprināšanos, sarežģījumiem mācībās, arī tas, ka vecākiem ir sarežģījumi – tad man rodas līdzpārdzīvojumi, mēģinu palīdzēt.

Kas Tevi iedvesmo un motivē?

Mūzika! Tas ir mans dzīvības avots.

Kā mainījies Tavs vispārējais motivācijas līmenis? Vai Tu ikdienā jūties vairāk motivēta vai tomēr mazāk?

Droši vien mazāk. Ir vairāk to dienu, kad negribas neko darīt.

Tavuprāt, cik veiksmīgi Tu esi pielāgojies jaunajam dzīves ritmam?

Es domāju, ka skolas ziņā – ļoti veiksmīgi. Emocionālā ziņā – ne tik veiksmīgi.

Kā mainījušās Tavas attiecības ar draugiem? Kā tas ietekmē Tavu noskaņojumu, garastāvokli?

Ar dažiem ir pasliktinājušās un pat izbeigtas, bet ar dažiem ir ļoti uzlabojušās.

Tavuprāt, tam ir saistība ar Covid krīzi?

Ar draudzības izbeigšanu – nē, bet ar attiecību uzlabošanu – noteikti, jā. Tagad ir vairāk laika pašiem saplānot, kad satikties, jo klātienes mācībās tas nav tik viegli izdarāms.

Un kā attiecības ar draugiem ietekmē Tavu noskaņojumu?

Uzlabo.

Ieguvumi no Covid krīzes

Vai esi novērojusi sevī jaunas vai īpaši izteiktas īpašības, rakstura iezīmes?

Labs jautājums. Es esmu pamanījusi pati, ka esmu kļuvusi daudz līdzjūtīgāka – es arvien vairāk cenšos saprast citus un iekāpt tajās korpēs. Pat tad, ja nesaprotu, es cenšos atbalstīt un celt to cilvēku. Tas laikam tādēļ, ka tik daudz sāpīgu lietu pasaulē noticis. Un arī esmu kļuvusi vieglāk aizkaitināma, jo ļoti daudz laika pavadu kopā ar ģimeni.

Kādi ir Covid krīzes pozitīvie aspekti Tavā dzīvē? Ko Tu esi ieguvusi?

Es varēju daudz vairāk klausīties mūziku, satuvināties ar draugiem, ar kuriem iepriekš nebiju tik tuva, kā arī daudz vairāk pastaigāties.

Vai Tev ir izveidojies jauns skatījums par sevi? Ko jaunu par sevi Tu esi iemācījusies?

Es agrāk ļoti daudz skrēju un domāju par to, kā visu paspēt, bet tagad es esmu apstājusies, sākusi domāt pati par sevi.

Vai Covid krīze Tev ir palīdzējusi izvērtēt prioritātes?

Jā.

Vai Tu jūties atbildīgāka?

Tā varētu teikt, jā. Bet ir grūti nošķirt, kas ir pandēmijas ietekmē. Varbūt tas, ka man bija jāuzņemas vairāk atbildības, kad vecākiem bija problēmas ar veselību un darbu.

Kādas ir Tavas sajūtas par nākotni?

Gaišas. Es ceru, ka viss ātrāk beigsies un būs labi.

Kā Tu vērtē Covid krīzes laiku – vairāk ar pluss zīmi vai vairāk ar mīnuss zīmi?

Ar to vidējo, jo ir bijis daudz visa kā.

Paldies Tev par atbildēm!

Jaunais dzīvesveids

Kuras Tavas dzīves sfēras visvairāk ietekmējusi Covid krīze?

Man liekas, ka bija tāds, periods, kad es dēļ mājsēdes un attālinātās mācīšanās diezgan maz satikos ar draugiem, un varbūt es sev biju iestāstījis, ka es tā droši dzīvoju, ka viss ir labi. Varbūt tas vienā brīdī bija nedaudz par daudz. Tajā brīdī man visvairāk ietekmēja tieši attiecības, jo man trūka kontakta ar cilvēkiem, tādu kopējo emocionālo stāvokli pakāpeniski samazināja. Tas bija šajā ziemā, iespējams, tieši dēļ tumšā un aukstā laika. Kas vēl... Ja skatās uz skolu, klātienē mēs arī diezgan slinki bijām, es teiktu, ka manā dzīvē skolā nekas īpaši nemanījās – tik, cik es iemācījos skolā, tik pat arī iemācījos attālināti. Varbūt vienīgi tagad beigās uz eksāmenu laiku iztrūka nedaudz tas, ka varēja būt vairāk eksāmenu priekšmetu, jo attālināti nevar to visu tik labi iemācīties. Rudens beigas un ziema bija visgrūtākais laiks, vasarā jau viss ir labāk, tagad arī uzlabojas, to es tā esmu pamanījis.

Kā ir mainījusies Tava ikdiena?

Pašā sākumā, protams, neviens to neuztvēra nopietni, likās – kas tagad notiek? Un tie pirmie mēneši nebija par pilnu ņemti, un visi domāja, ka viss tūlīt beigsies. Rudens iesākās ar tādu diezgan labu ritmu, man bija laba rutīna, mums bija klātiešana vai attālināti, vai prakse. Es cēlos agri, man bija možs prāts, es gāju uz skolu, mācījos. Tajā brīdī, rudenī, man bija diezgan sakārtota ikdiena, un tas attālinātais process īsti neko neizmainīja.

Kas Tev ir bijušas visgrūtākās pārmaiņas?

Man liekas, ka tieši tas, ka pašam bija tas laiks jāplāno – vienā brīdī ir labi, ir motivācija, gribas celties un darīt, bet tad atkal citā brīdī ir tā, ka pusstundu pamācos un vairs neko negribas darīt. Grūtākais ir tas, ka mūsu skolā nav tik daudz to videozvanu un tiešsaistes un nav tik liels kontakts ar skolotājiem arī attālināti, un visgrūtākais ir pašmotivācija, atrast iemeslu, kāpēc es kaut ko daru, un sakārtot kārtīgi to dienu. Nesen noklausījos lekciju par efektīvām mācību metodēm, ko es līdz šim nezināju, bet arī ar tām zināšanām man tāpat ir grūti atrast motivāciju mācīties līdz tiem eksāmeniem.

No kā Tu iegūsti motivāciju?

Viens varētu būt tas, ka es runāju pa telefonu ar savu brāli un stāstīju, ka man būs eksāmeni. Viņš man teica, ka tas viņam būtu par lielu prieku, ja es tos eksāmenus uzrakstītu labi. Un tas man bija tāds sitiens pa pēcpusi – ja es uzrakstīšu labi, viņam būs prieks. Nu, protams, vecāki jau arī būs priecīgi, bet, ja lielais brālis būs priecīgs, tad tas būs daudz foršāk. Tas mani motivē atdot visu, kas man ir, un izdarīt pēc iespējas labāk.

Kas ir bijušas visvieglākās pārmaiņas?

Maza un nevainīga lieta – man vispār netraucē maskas. Ļoti daudz cilvēku visu laiku kasījās par to, ka viņiem karsti, nevar paelpot, bet es visu vasaru jau vilku vilcienā masku. Tā bija viegla pārmaiņa. Varbūt arī tā attālinātā mācīšanās – man tā bija viegla lieta, jo no manas skolas nebija daudz prasību, tiešsaistes stundu. Vienā dienā bija viens vai divi priekšmeti, kuros bija iesūtīti darbi, kas jāizdara, brīvi izdomāju, kad es to gribu darīt. Nebija spriedzes, un no tāda skatupunkta attālinātā mācīšanās man bija ļoti viegla lieta, salīdzinot ar citiem maniem draugiem, kuriem darbu ir tik daudz un zvanu tik daudz, ka viņiem viss jau bija apriebies.

Tagad, kad Tu esi pārgājis uz mācībām daļēji klātienē, vai Tev ir nācies saskarties ar kādiem izaicinājumiem?

Varbūt, ka nemaz nav.

Kāda ir Tavu vecāku loma šajā situācijā?

Pie mācībām viņi ļoti maz palīdz, un nav jau tā, ka esmu pavisam jauns un man vajadzētu no viņiem kādu palīdzību skolai. Viņi ir atbalsts, protams, to es noteikti varu teikt. Tāds emocionāls atbalsts, kas, iespējams, ne visiem ir. Arī tajos ziemas laikos, kad man bija grūti, viņi palīdzēja man tikt cauri, tā kā viņiem ir krietni liela loma.

Kādas ir Tavas attiecības ar ģimeni? Vai kaut kas mainījies pandēmijas laikā?

Kopumā mūsu attiecības ir labas. Es nezinu, vai tā ir pandēmijas ietekme, bet agrāk mums ar brāli nebija tik tuvas attiecības. Bet tagad, pēdējos gados, mēs esam vairāk nobrieduši un tās attiecības ir palikušas ciešākas. Bet arī Covid laikā mēs uzturam ar viņu kontaktu.

Komunikācija un saziņa

Cik svarīga Tev ir komunikācija ar citiem? Vai esi vienpatis, vai nevari iztikt bez saziņas?

Kur Tu esi šajā spektrā?

Es sevi noliktu pa vidu, un to es skaidrošu šādi – man vajag savu laiku, man patīk laiku pavadīt vienam, būt mājas un kaut ko darīt pa savam, bet, ja es ilgāku laiku neesmu saticis cilvēkus, tad tās vienatnes ir pārāk daudz. Vajag kādu vidi, kur izlādēties, kur esi kopā ar citiem cilvēkiem, ne tikai ar savām domām. Es domāju, ka, ja esmu viens vai ar vecākiem un daudz cilvēku nesatieku, tad brīvdienās, vienu vai divu reizi satiekot draugus uz ilgāku laiku, izlīdzinās tā pārējā nedēļa.

Ar ko Tev ir vissvarīgākā komunikācija un saziņa?

Tādi konkrēti cilvēki man nenāk prātā. Es domāju, ka, protams, ir cilvēki, ar ko es vairāk komunicēju, ir tādi, kas ir draugu lokā, bet ar ko es nekomunicēju tieši. Laikam man konkrētas atbildes nebūs.

Kādā veidā Tu komunicē, sazinies ar draugiem?

Pārsvārā sarakstos. Vienu brīdi es ar vienu draugu, kurš dzīvo nedaudz tālāk, sazvanījos pāris reizes, domājām, ka to paturēsim kā ieradumu, bet tā tas arī izbeidzās. Sarakstīšanās ir viegla lieta, bet, kad tu vari dzirdēt tā otra cilvēka balsi, tas ir daudz, daudz efektīvāk, jo var uztvert emocijas. Un, protams, klāt nākuši arī visi videozvani, un brīvajā laikā arī citreiz sanāk, ka pavadām laiku ar draugiem kopā Zoom, spēlējām spēles.

Un kā Tu sazinies ar savu ģimeni?

Ar vecākiem man ir tieša komunikācija, ar māsu un brāli mēs sarakstāmies, un mums ir arī ģimenes Whatsapp grupa, kur mēs sazināmies.

Un kā Tu sazinies ar saviem pasniedzējiem?

Tikai caur to mūsu skolas programmu, kur mēs apmaināmies ar darbiem.

Vai Tev ir kāds mīļākais attālinātas saziņas formāts?

Es gribēju teikt, ka, ja video zvani būtu vēl vienkāršāki un pieejamāki, tad tā laikam būtu laba lieta. Bet nav tā, ka es katru dienu sazvanītos ar citiem video zvanos. Es domāju, ka snapošana, sarakstīšanās Instagram ir tie biežākie saziņas veidi.

Vai, Tavuprāt, tagad ar draugiem Tu sazinies biežāk?

Pagājušajā gadā, vasarā, es ļoti daudz laika pavadīju ar draugiem, jo bija daudz laika, bet tagad mēs satiekamies tikai sestdienās un svētdienās, jo darbadienās ir jāmacās. Es pat teiktu, ka saziņa ir palikusi biežāka, jā. Bet es nezinu, vai to ir tieši ietekmējusi pandēmija – varbūt ir, varbūt nav.

Un kā ar saziņu ģimenes locekļu, radnieku starpā?

Īsti laikam nekas nav mainījies, vienīgi ar omi tagad es daudz vairāk sazvanos, jo viņa grib tikt līdzī jaunumiem, grib saprast, kā strādā Zoom, grib kļūt par tādu moderno omi. Tā nu es viņai to mācu, palīdzu. Arī ārpus tā visa mēs bieži vien nedēļā komunicējam, sūtu viņai bildes.

Vai un kā mainījies Tavs viedierīču lietojums?

Es domāju, ka krasi nav mainījies.

Tavuprāt, kādi ir pastarpinātas komunikācijas mīnusi?

Es domāju, ka noteikti var rasties daudz un dažādu pārpratumu, piemēram, no tā, ko es kādam aizsūtu, un šis cilvēks kaut ko pārprot un uztver kaut kā agresīvi, vai arī es kaut ko pārprotu, vai arī šis cilvēks netiek pie telefona, nevar man atbildēt, un man liekas – kādēļ viņš man neatbild, kas notika? Visādi šādi pārpratumi var rasties, un man liekas, ka tas ir diezgan aktuāli daudziem jauniešiem. Var nodot informāciju, bet tā nav pilnīga. Noteikti pilnīgāka būtu tieša saruna. Tieša komunikācija noteikti būtu daudz efektīvāka.

Kādus plusus Tu redzi pastarpinātai komunikācijai?

Pieejamība noteikti ir pluss. It kā visu laiku ir iespējams sasniegt otru cilvēku, uzrakstīt.

Informācija un viedierīču, mediju lietojums

Kā mainījies Tavs mediju, platformu lietojums? Vai ir platformas, ko sāki lietot vairāk, mazāk?

Es domāju, ka krasi nav mainījies, palicis tā, kā bija. Varbūt savstarpēji starp tām aplikācijām laiks, ko es tajās pavadu, ir izlīdzinājies. Man ir izslēgti visi paziņojumi, tādēļ es bieži vien pārbaudu, vai kāds ir uzrakstījis – izeju cauri visām savām platformām.

Kādas platformas Tu vairs nelieto Covid laikā?

Man vairs nav Facebook, jo es sapratu, ka bija pārāk daudz liekas informācijas – es sapratu, ka man to nevajag, ka tā visa ir par daudz. Instagram es daudziem atsekoju. Vasarā beidzu lietot TikTok, jo tur pagāja ļoti daudz laika. Agrāk man bija tā, ka YouTube vakaros aizņēma ļoti daudz laika. TikTok video ir tik īsi un tik daudz, ka ir ļoti viegli pavadīt daudz stundu, skatoties TikTokus. Vienīgi tāds mīnuss, ko pamanīju, ir tas, ka tie īsie TikTok līdzīgie video parādās arī citās platformās – YouTube, Instagram utt. Es it kā noliku vienu platformu malā, bet ir vēl viss pieejams citās platformās.

Kādām vajadzībām Tu visbiežāk izmanto medijus un platformas?

Pirmais ir vienkārši dēļ tīras garlaicības vai arī uznāk slinkums mācīties, vai arī pirms gulētiešanas iedomājos – kāda jēga man laicīgi iet gulēt, ja man tā stunda vai divas stundas īpaši neuzlabo manu miega kvalitāti, labāk paskatīšos telefonā. Es nedomāju, ka man ir atkarība, bet kaut kāda saistība ir ar to, ka vienkārši nevar atlaist vaļā. Varbūt ieradums – ja nav tiešas, citas aktivitātes, ko vajadzētu darīt vai uz ko fokusēties, tad uzreiz rokā telefons. Un arī, protams, saziņai izmantoju. Izklaidei. Arī mācīšanās dēļ – praktiskām zināšanām, piemēram, ja es gribu riteni vai mašīnu labot, tad noteikti meklēju informāciju internetā, platformās.

No kā Tu iegūsti informāciju?

Es domāju, ka lielākā daļa ir no interneta. Podkāstus es ļoti reti klausos, grāmatas arī īsti nelasu. Varbūt mazu daļiņu aizņem citi informācijas avoti, bet pārsvarā mediji.

Vai Tu esi sācis Covid laikā lietot vairāk ziņu portālus?

Sākumā es daudz skatījos statistiku par to, kā tas vīruss izplatās gan Latvijā, gan ārvalstīs, un tā bija kādu laiku, bet tad man tā vēlme sāka kristies, jo es sapratu – varbūt tie cipari mainās un paliek lielāki, bet mana ikdiens īpaši nemainās. Tad es par to tā mazāk sāku interesēties. Vēl man dažreiz bija interese skatīties panorāmu un citas ziņas televizorā, ko es agrāk īpaši nedarīju.

Vai Covid krīzes laikā Tu esi jutis informācijas trūkumu, lielāku neskaidrības sajūtu?

Jā, es sapratu, ka man pietrūkst papīra grāmatas no skolas bibliotēkas un ka visu internetā tomēr nevar atrast manai profesijai (galdniecība). Praktiski nevar atrast neko kvalitatīvu, tādas

teorētiskās zināšanas nevar atrast. It kā skolotāja sūta to materiālu, bet, ja es gribu pats mācīties, tad man noderētu tās grāmatas.

Atgriezoties pie mediju lietojuma, Tavuprāt, vai Covid krīzes laikā Tu esi lietojis medijus, lai izbēgtu no ikdienas, realitātes?

Es domāju, ka jā, kaut kādā mērā jā. Dažreiz sports ir tas, kas man palīdz izbēgt no realitātes, bet es domāju, ka mediji arī noteikti.

Kā Tu domā – vai Tavas mediju lietojuma zināšanas un prasmes ir uzlabojušās?

Protams, nāca klāt jaunas platformas, kas bija jāapgūst, jāiemācās tiešsaistes un video zvanos kā jāuzvedas un kā viņus izmantot. Bet ārpus tā, es teiktu, ka nekas cits nav mainījies.

Brīvais laiks, izklaides un hobiji

Kā Tu pavadi savu brīvo laiku?

Es neteiktu, ka tā ir regulāra parādība, ka es ietu sportot, bet varbūt katru otro dienu es kaut kādā veidā sportoju – vai nu eju skriet, vai braucu ar riteni, eju uz ielas trenāžieriem, tas varētu būt viens. Protams, ir arī laiks telefonā un medijos. Filmas es tik daudz neskatos. Šad tad man uznāk vēlme kaut ko jaunu pagatavot un izmēģināt, gribas kaut ko citādāku pamēģināt. Bet tā dienu dienā visvairāk laika noteikti aizņem telefons. Ja tā paskatās, tad liekas baigi stulbi un negribas lepoties, jo liekas – vai tad tiešām nav nekā labāka, ko darīt? Bet darbadienās tāda ir tā realitāte. Brīvdienās es, cik iespējams, pavadu laiku lietderīgi. Sestdienas man ir tādas mājas un dārza darba dienas, ko es arī izbaudu, un tad man ir vairāk laika ar ģimeni. Un svētdienas ir atkal baznīca, laiks ar draugiem. Pārsvarā tagad jau ir tā, ka visa pēcpusdiena aiziet ar viņiem svētdienās. Bet darbadienās tāda nīkuļošana mājās.

Kā Tu izklaidējies?

Varētu teikt – mūzika. Skaļi klausīties mūziku ir tāda kā mana izklaide vai lieta, ko kādreiz gribas padarīt.

Kādas jaunas nodarbošanās un hobijus esi atklājis?

Es pirms gada sāku rakstīt dienasgrāmatu – ko es izdarīju katru dienu, kas man palīdz atskatīties atpakaļ uz gadu, ko esmu izdarījis, un tā ir tāda vērtīga lieta, ko es cenšos turpināt darīt. Tas varētu būt tāds jauns. Pirms pandēmijas es ļoti bieži gāju trenēties uz zāli, bet sākās pandēmija un tas viss izjuka – sākumā ļoti maz sportoju, daudz sēdēju mājās, bet tad parādījās jauni veidi. Sāku skriet, un tam patērēju daudz laika – stundu, divas ar visu iesildīšanos. Tā bija tāda brīvā laika aktivitāte, ko es īsti pirms tam nebiju darījis. Parādījās jauni sporta veidi.

Psiholoģiskais noskaņojums

Kā Tu vērtētu savu noskaņojumu?

Tagad es teiktu, ka pārsvarā es jūtos ļoti labi, es jūtos priecīgs. Vienīgais, kas nedaudz tramda sirdi, ir tas, ka eksāmeni ļoti ātri pienāca, arī prakse, un tad es vēl izdomāju nopirkt mašīnu, un viņa ir jāremontē, jo pēc mēneša jāiet tehniskā apskate – tādas mazās lietišķas kopā saliekot, rodas visādas raizītes. Bet kopumā es jūtos ļoti labi. Varbūt tas ir dēļ tā, ka ir ļoti gaišs, saulains un silts.

Vai Tu esi centies uzlabot savu garastāvokli, noskaņojumu? Kādā veidā?

Domāju, ka viens no veidiem noteikti būtu ņemt telefonu atkal rokās un vienkārši vērst domas uz turieni. Vēl viens būtu darīt kādu fizisku aktivitāti, sportot. Reāli kaut kāda lieta, kas man novērstu domas no tā sliktā.

Ar kādām grūtībām Tev Covid krīzes laikā ir nācies saskarties?

Viens tāds grūts moments bija saistībā ar jauniešu kalpošanu šogad (Jelgavas Baptistu draudzē), man bija grūti, jo dēļ tās ziemas un manis paša šaubām man nācās atstāties no jauniešu vadītāja amata, kas bija liela pārmaiņa, bet beigās deva lielu labumu, jo man bija par vienu atbildību mazāk, ko domāt. Bet tas mēnesis pirms tam bija ļoti grūts, jo tad tika izšaubīta mana ticība, un tas bija tāds grūts laiks. Daudz jautājumu, daudz šaubu. Tas viens mēnesis bija ļoti grūts, visu laiku nāca virsū jaunas šaubas, pašpārmētumi. Bet tad sākās atkal gaišāks laiks, es pat nezinu, ko no tā visa iemācījos, bet tagad es jūtos labi. Varbūt ziema pati par sevi nebija baigi drūma, bet tas viens laiks bija sarežģīts.

No kā Tu iegūsti atbalstu?

Es domāju, ka es bieži eju runāt ar mammu, jo viņa ir psihoterapeite. Viņa ir tāds cilvēks, pie kura var iet pajautāt, un viņa ir arī bieži vien pieejama, jo strādā no mājām, tādēļ ir pirmais cilvēks, ar ko varu parunāties. Kaut kādās lietās es runāju arī ar draugiem – varbūt viņiem vienmēr nav padoma, bet uzklausīja, un tas arī ļoti palīdz. Varbūt kaut kādās reizēs gāju arī pie mācītāja.

Tavuprāt, cik veiksmīgi Tu esi pielāgojies jaunajam dzīves ritmam?

Es tā baigi nemaz par to nedomāju, jo ikdiena ir tāda, kāda viņa ir, turklāt man liekas, ka viss vēl kādu laiku turpināsies, bet es dzīvoju ar cerību, ka vasarā būs vieglāk, nebūs tik daudz ierobežojumu un varēs tā brīvāk dzīvot. Ar cerību skatos uz rudeni, ka mācīšanās varētu būt brīvāka, klātienē varētu notikt mācības. Bet nav tā, ka es sēroju par to, kā bija agrāk – esmu pielāgojies situācijai un dzīvoju tālāk.

Ļoti labi. Kā ir mainījušās Tavas attiecības ar draugiem?

Ir palielinājies tiešais kontakts ar draugiem, iepriekš varbūt tomēr nebija tik liels. Es domāju, ka attālinātā saziņa nav mainījusies.

Kā tas ietekmē Tavu noskaņojumu, garastāvokli?

Lielākā daļa reižu, kad satiekamies, ir ļoti pozitīvas, un tas ļoti uzlabo manu garastāvokli. Ja citreiz, kad eju pie draugiem, jūtos emocionāli slikti, tad uzvelku sev virsū “masku”, ka man viss ir kārtībā. Bet pārsvarā laiks ar viņiem man ļoti uzlabo dienas.

Vai Tu esi novērojis sevī kaut kādas jaunas vai īpaši izteiktas rakstura iezīmes?

Domāju, ka nē.

Ieguvumi no Covid krīzes

Kādi ir Covid krīzes pozitīvie aspekti Tavā dzīvē? Ko Tu esi ieguvis?

Es domāju, ka pēdējā gada laikā man bija vairāki mēģinājumi rīta rutīnai, es centos vairākas reizes dabūt jaunus pozitīvos ieradumus. Sākumā man tas strādāja labi, es sapratu, ka man to vajag, bet tad pēc mēneša atkal pazūd motivācija. tagad es atkal cenšos sevi pieradināt pie tā. Rudenī man bija četri mēneši, kad man bija nolikta rīta ruīna, kas bija tāds milzīgs ieguvums. Man pat liekas, ka tā bija vienīgā vērtīgā lieta manai ikdienai, jo pārējā diena bija tāda – nekāda. Tas ir tāds ieguvums, rīta rutīna.

Vai Tev ir izveidojies jauns skatījums par sevi?

Laikam ka nē.

Neesi par sevi neko jaunu iemācījies?

Tiešas atbildes uz šo jautājumu man laikam nav, jo kad man ikdienā prasa sevi noraksturot, man to ir ļoti grūti izdarīt. Bet arī citus cilvēkus raksturot man ir grūti, tā kā varbūt tā ir tāda lieta, ko man vajadzētu pašam par sevi uzlabot. Bet es domāju, ka tādā netiešā veidā es cenšos sevi vairāk iepazīt, kaut ko mācos.

Vai Covid krīze Tev ir palīdzējusi sakārtot attiecības?

Es domāju, ka arī teikšu – nē. Nav bijušas tādas attiecības, ko sakārtot.

Un izvērtēt dzīves prioritātes?

Es domāju, ka saistībā ar tiem rītiem – es par tādu prioritāti noliku Bībeles lasīšanu, un, ja es to izdarīju, tad tā bija tāda ļoti laba lieta. Varbūt tas arī bija tas jaunais hobijs. Jo kaut kad es lasu, lai vairāk saprastu par kādu problēmu savā dzīvē, bet kaut kad es lasu arī savas intereses pēc, gribu izprast stāstus, lasu kā grāmatu.

Vai Tu jūties vairāk pieaudzis?

Es domāju, ka jā. Man liekas, ka pēdējā mēneša laikā noteikti ir bijuši vairāki izaicinājumi, notikumi, kuriem es tiku cauri, pārkāpu pāri, un tas mani ir uzlabojis, pārveidojis.

Vai šiem izaicinājumiem ir bijis sakars ar pandēmiju?

Es teiktu, ka tiešas sasaistes nav, nē.

Kādas ir Tavas sajūtas par nākotni?

Es nekad neesmu bijis liels sapņotājs, bet nāk vasara, un gribas vasarā iztraktoties. Bet tā sapņu man nav, es dzīvoju šodien un tagad.

Un kā Tu kopumā vērtē Covid krīzes laiku – vairāk ar plusu vai mīnusu?

Tagad, kur es tagad esmu, es gribētu teikt – ar plusa zīmi. Ja man būtu 2020. gada martā jāizvēlas, vai turpināt dzīvot normālu dzīvi vai tomēr piedzīvot šo pandēmiju, es pat nezinu, ko izvēlētos. Šis ir bijis ļoti interesants gads, un visas tās pārmaiņas, to, kā pasaule un Latvija tiek tam līdzī, ir ļoti interesanti redzēt. Tas laikam atkarīgs no tā, kā skatās. Man arī tagad joprojām gribas, lai viss notiek klātienē, man negribas sēdēt mājās. Es labāk mācītos skolā un satiktu savus draugus, un ietu trenēties uz sporta zāli klātienē, un nebūtu jāvelk maskas vai jāuztraucas par tādām lietām. Tas ir interesants jautājums, par ko padomāt.

Paldies Tev!

Jaunais dzīvesveids

Kuras Tavas dzīves sfēras visvairāk ietekmējusi Covid krīze?

Vairāk, protams, tas ietekmēja izglītību un arī sportu, treniņus smaiļošanā, un arī to, kā es dzīvoju pirms tam un tagad. Es agrāk dzīvoju skolā kojās, bet tagad man bija atkal jādzīvo citur un jādara daudz lietu, ko es iepriekš nedarīju.

Kā mainījusies Tava ikdiens?

Mana ikdiens ir mainījusies ar to, ka man pamainījās dzīvošanas apstākļi – no skolas kojām uz mājām. Man bija pašai jātaisa ēst, pašai jāplāno savs laiks.

Kuras ir bijušas visgrūtākās pārmaiņas?

Visgrūtākās pārmaiņas laikam ir bijušas tās, kas saistītas ar treniņiem – bija ļoti sarežģīti, jo agrāk man treniņi notika skolā un aizņēma daudz vairāk laika, kamēr uz turieni aizbraucu. Arī saziņa ar skolotājiem bija diezgan apgrūtināta, jo nevarēja tik viegli un ātri klātienē noskaidrot visus jautājumus. Un man arī sašķobījās veselība.

Un kuras ir bijušas visvieglākās pārmaiņas?

Es teiktu, ka es diezgan labi plānoju savu laiku, tādēļ man bija salīdzinoši ļoti viegli pielāgoties šim mācību procesam, turklāt man arī uzlabojās atzīmes un es varēju vairāk laika veltīt sev un savai izaugsmei kaut kādās jomās.

Informācija un viedierīču, mediju lietojums

Vai un kā mainījies Tavs viedierīču lietojums Covid krīzes laikā?

Tā kā mācības ir attālināti un ļoti liels mācību darbs notiek tieši ar ierīcēm, protams, ka tas lietojums ir palielinājies. Ja agrāk es vienkārši laiku pavadīju telefonā, tad tagad tas nes klāt arī citas ierīces.

Kā mainījies Tavs mediju, platformu lietojums? Kuras platformas Tu sāki lietot vairāk, kuras mazāk?

Man agrāk noteikti nebija Zoom, es par tādu pat nezināju. Man privātsiņas notiek Skype, pirms tam man arī tas nebija. Pārējais viss ir pa vecam.

Tātad Tev nācās meklēt palīdzību pie citiem skolotājiem, lai apgūtu mācību vielu?

Jā, man nācās meklēt papildus palīdzību. Man skola diemžēl nav spējīga nodrošināt matemātiku pat klātienē, kad apstākļi bija normāli, un pluss vēl tagad nāca klāt pandēmija un attālinātās mācības, un šī stunda tika nodrošināta ļoti sliktā kvalitātē, tādēļ es sapratu, ka, lai normāli

noļiktu eksāmenus, man ir jāmeklē palīdzība pie citiem. Covid krīze bija vēl viens iemesls, lai sāktu privātstundas.

Kādām vajadzībām Tu visbiežāk izmanto medijus un platformas?

Man personīgi ļoti interesē arī dzeltenā prese un politika – man tas ir izklaidei. Varētu teikt, ka es tur nosītu savu laiku. Protams, tas ir Facebook, Instagram. Gribas atpūsties un pavadīt laiku, bet negribas gulēt, bet kaut ko padarīt.

Tavuprāt, vai Covid krīzes laikā Tu esi lietojusi medijus, lai izbēgtu no ikdienas, realitātes, lai novirzītu domas?

Es drīzāk medijus daudz lietoju, lai palasītu komentārus un uzzinātu, kā domā citi cilvēki, kā viņi strīdas un diskutē – man patīk redzēt, kādi ir viņu uzskati, gribas pasmieties. Protams, man pašai ir savs viedoklis, bet ir interesanti paskatīties, kā domā citi.

Vai Covid krīzes laikā Tu esi jutusi informācijas trūkumu, neskaidrības sajūtu?

Es teiktu, ka nē, jo, manuprāt, mūsu valdība pati šobrīd ir ļoti neskaidra un viņu lēmumi mainās ik pa piecām minūtēm, tos lēmumus jau ieliek medijos, un citreiz tie iet pretrunā viens pret otru. Es domāju, ka ir tā neskaidrība, jo informācijas ir pat pārāk daudz.

No kā Tu iegūsti informāciju?

Nu es laikam eju tādā neuzticamā portālā kā Apollo, kas ir mans mīļākais portāls. Es jau sen lietoju šo portālu. Protams, Facebook arī ir saites ar rakstiem – tas ir tas, kā es iegūstu informāciju no medijiem.

No cilvēkiem Tu arī iegūsti informāciju?

Pārsvārā nē. Ja ir kāds ļoti interesants cilvēks, tad viņš var papildināt informāciju ar jaunām zināšanām, ko tu nezini. Protams, var arī pārbaudīt to faktu patiesumu pēc tam, bet ir ļoti interesanti, kad cilvēks tev pasaka kaut ko jaunu par kādu tematu, ko iepriekš neesi zinājis vai pat iedomājies.

Kā mainījies Tavs ziņu portālu lietojums?

Es teiktu, ka ir palielinājies, jo man ir vairāk brīvāk laika. Viss jau ir atkarīgs no tā, kā tu plāno savu laiku. Laikam es ieeju tajos portālos biežāk.

Kā Tu domā – vai Tavas mediju lietojuma zināšanas un prasmes Covid krīzes laikā ir uzlabojušās?

Man mediji vienmēr ir likušies interesanti, bet es uzskatu, ka man bija pietiekamas zināšanas jau pirms tam un tas nav mainījies.

Komunikācija un saziņa

Cik svarīga Tev ir komunikācija ar citiem?

Man ir svarīga komunikācija ar citiem – manā dzīvē vienmēr kāds ir blakus un ir bijis, ar ko parunāt, šajā gadījumā – draugs. Protams, ja es esmu viena pati, tad man tiešām trūkst komunikācijas. Pietrūkst arī klasesbiedru, bet es nejutos izolēta no sociālās dzīves.

Ar ko Tev ir vissvarīgākā komunikācija un saziņa?

Es teiktu, ka vislielākā komunikācija ir ar manu draugu, kurš visu laiku ir man blakus un ar kuru es varu parunāties. Iespējams, ja man nebūtu šīs komunikācijas, es justos daudz citādāk.

Kādā veidā Tu komunicē, sazinies ar savu ģimeni?

Ir brīži, kad es neesmu mājās, bet gan savās otrajās mājās, pie drauga. Tad ar ģimeni es vai nu komunicēju mājās, vai nu sazvanos, sarunājos reizi divās dienās, kas man liekas diezgan reti. Es esmu pieradusi pie biežas saziņas ar sev tuvajiem.

Un kādā veidā Tu sazinies ar saviem draugiem?

Ar draugiem es laikam salīdzinoši reti izeju ārā. Man visvairāk draugu ir tādi, ar kuriem es sazinos reti, nevis katru dienu, bet tie tik un tā ir mani draugi, ar ko es izeju ārā vai arī tad sarakstos, Whatsapp sūtam viens otram balss ziņas.

Kā Tu sazinies ar skolotājiem?

95% gadījumu tas ir E-klases pasts. Citi skolotāji mums ir uztaisījuši grupas Whatsapp, un tad ir arī krievu valodas skolotāja, kurai mēs sūtam balss ziņas kā mājasdarbus krievu valodā.

Lieliski. Kādas ir Tavas attiecības ar ģimeni?

Es teiktu, kā pa kalniem un lejām. Ir brīži, kad ir labāk un kad ir sliktāk.

Kaut kas ir mainījies tieši pandēmijas ietekmē?

Es nevaru pateikt, liekas, ka ir vairāk strīdu, bet es nezinu, vai tas ir noticis pandēmijas ietekmē vai vienkārši šajā laikā. Mana mamma sāka strādāt slimnīcā, Covid nodaļā, un tas viņai ir devis lielu stresu un nogurumu, tādēļ arī varbūt ir tā pandēmijas ietekme.

Vai, Tavuprāt, tagad ar ģimeni Tu sazinies biežāk?

Es teiktu, ka nē, jo man liekas, ka tam nav tik ļoti Covid ietekmē kā vienkārši fakts, ka es pieaugu. Mums ir samazinājusies komunikācija, saziņas biežums, jo viņi zina, kur esmu, zina, ka varu parūpēties par sevi.

Un kā ar saziņu ar draugiem?

Es teiktu, ka pēdējā laikā es biežāk esmu bijusi savās mājās Brocēnos, un lielākā daļa manu draugu ir no tās puses, tādēļ mēs sazināmies tik pat daudz, vienkārši satiekamies klātienē.

Un kā ar saziņu ar skolotājiem?

Es teiktu, ka Covid laikā ir ļoti uzlabojusies mūsu attālinātā saziņa, jo pandēmijas sākumā nebija nekādu vienotu saziņas veidu, katrs sūtīja ziņas, kā vien mācēja, uzdevumus sūtīja dažādās platformās un veidos, beigās pat sanāca, ka esi kaut ko palaidis garām, jo tā ziņa ir vienkārši kaut kur noklīdusi. Bet tagad tas ir ļoti uzlabojies.

Vai Tev ir kādi komunikācijas vai saziņas veidi, kas ļoti nepatīk?

Šobrīd nevaru iedomāties, jo es esmu atvērta komunikācijai. Vienīgi man nedaudz nepatīk tas, ka Snapchat dzēš ziņas uzreiz pēc izlasīšanas, tādēļ var dažkārt kaut ko palaist garām.

Vai Tev ir kāds mīļākais attālinātas saziņas formāts?

Man liekas, ka mūsdienās ir ļoti labi tas, ka Whatsapp var veikt video zvanus. Protams, tas atkarīgs arī no interneta savienojuma kvalitātes, bet mūsdienās vispār tehnoloģijas ir ļoti attīstījušās un ir ļoti daudz iespēju.

Tev visvairāk patīk video zvani?

Man patīk video zvani, jā, bet tas arī ir atkarīgs no cilvēka. Ir cilvēki, ar kuriem man labāk patīk sazvanīties video zvanā, ar citiem mums labāk patīk ierakstīt balss ziņas.

Tavuprāt, kādi ir pastarpinātas komunikācijas plusi un mīnusi?

Pluss noteikti ir tas, ka tu vari atbildēt tad, kad tev ir ērtāk, kad gribi, jo tev nav uzreiz obligāti jāatbild – tu vari padomāt, nevis uzreiz sniegt atbildi. Mīnuss noteikti ir tas, ka tu neredzi cilvēka emocijas un ko viņš patiesībā domā, jo cilvēka sejā var ļoti labi redzēt, ko viņš jūt, kā viņš atbild, kāds ir viņa garastāvoklis, un, neredzot, cilvēku, tu nevari to nolasīt. Tāda nepilnīga komunikācija, ne līdz galam veiksmīga. Protams, mēs esam ļoti pieraduši pie tā, ir brīži, kad tas ir labi un pieņemami, bet tomēr ir brīži, kad tā labāk nevajag.

Attālināts mācību process un atgriešanās mācību iestādēs

Kas Tev ir bijis visizaicinošākais un grūtākais attālinātā mācību procesā?

Teikšu, ka mācību kvalitāti saglabāt un pašai nepalaisties tieši zināšanu jomā, nevis atzīmju jomā.

Kādi ir ieguvumi no attālinātā mācību procesa, pozitīvās iezīmes?

Manuprāt, es diezgan labi plānoju savu laiku un man ir ļoti uzlabojušās atzīmes.

Vai Tev ir nācies atgriezties mācību iestādē, nodarbībās, mēģinājumos u.c.?

Es pagājušajā nedēļā atgriezos savā mācību iestādē, uzrakstīju angļu valodas eksāmenu, un vienam klasesbiedram bija Covid. tagad mēs visi skaitāmies kā kontaktpersonas un nevarēsim rakstīt latviešu valodas eksāmenu, tas būs jāraksta papildtermiņā.

Tev tomēr beigās nebija jāatgriežas mācībās klātienē, taču kādas bija Tavas sajūtas par atgriešanos, kad pavasarī uzzināji, ka tas varētu notikt?

Es ļoti negribēju atgriezties, jo es zināju, ka mums būtu jādzīvo īpašos apstākļos, burbulī, un mēs nevarētu vispār kustēties ārā no savas istabas, turklāt pat brīvdienās mums būtu tāda izolācija kā cietumā. Ar to es nebiju mierā, jo tas atstāj sliktu iespaidu uz manu garīgo veselību. Es pašlaik daudz labāk jūtos, kad es mācos attālināti. Es jūtos laimīgāka.

Kādi, Tavuprāt, ir ieguvumi no atgriešanās mācību iestādēs?

Noteikti tā pietrūkstošā komunikācija ar skolotājiem un klasesbiedriem – tā ir tā socializēšanās, kuras šajā laikā ir daudz mazāk. Tie noteikti ir tie lielākie plusi. Un, protams, arī mācību kvalitāte uzlabotos.

Kas, Tavuprāt, ir negatīvie atgriešanās aspekti?

Tas, protams, ir katram individuāli. Es esmu nogurusi no skolas, jo es mācos citādākā skolā – sporta ģimnāzijā – un tur mums ir daudz citādāks dienas ritms. Tādēļ es savā ziņā jutos izsmelta un negribēju tur atgriezties.

Kādi, Tavuprāt, ir atgriešanās mācību iestādēs lielākie izaicinājumi?

Noteikti atkal pierast pie tā skolas ritma, grafika, kā arī nelietot viedierīces, jo atkal būtu ļoti daudz darbu jāraksta ar roku, nevis datoru. Es domāju, ka arī nosēdēt visu to laiku būtu grūti, jo, kad esi mājās, tu vari padīdīties, izstaipīties, bet skolā tev ir jāsēž mierīgi un jākoncentrējas.

Kas Tev palīdz pārvarēt grūtības un izaicinājumus?

Es teiktu, ka apņēmība, gribasspēks un vēlme tiekties pēc labākā.

Tad Tu pati sev palīdzi? Vai arī citi cilvēki palīdz?

Teikšu kā ir – attālinātajās mācībās man daudz vairāk ir palīdzējuši arī citi cilvēki, nekā tas būtu iespējams klātienē. Darbi un formāti ir daudz brīvāki, tādēļ kāds cits var palīdzēt, ja pašam tā nav stiprākā puse. Man noteikti ir palīdzējuši. Un ir arī atsaucīgāki un neatsaucīgāki skolotāji, tādēļ dabūt to skolotāju rokās dažkārt ir ļoti grūti.

Un kāda ir Tavu vecāku loma? Kā viņi palīdz problēmu risināšanā?

Mani vecāki man diezgan maz palīdz, jo viņi uzskata, ka man pašai ir jātiek galā ar manu dzīvi.

Brīvais laiks, izklaides un hobiji

Kā Tu pavadi savu brīvo laiku? Kā Tu izklaidējies?

Vai treniņi ir brīvais laiks?

Tā ir daļa no Tava mācību procesa, bet, protams, Tu izvēlies, kā to definēt.

Es laikam to uztveru kā darbu, jā. Bet brīvo laiku es pavadu dabā, pastaigu takās, pastaigājos arī pa jūru. Vispār šogad esmu aplūkojusi un bijusi pa ļoti daudz dabas takām. Arī filmas skatos, kādu grāmatu retu reizi palasu. Satiekos ar draugiem reizēm.

Vai ir kādi jauni izklaidēšanās veidi?

Es varētu teikt, ka tās dabas takas ir tas jaunais, ko agrāk nedarīju.

Vai Tu esi atklājusi kādus jaunus hobijus?

Diemžēl nē, bet es gribētu kaut ko jaunu padarīt, sevi aizraut kaut kādos jaunos veidos.

Psiholoģiskais noskaņojums

Kā Tu vispār vērtētu savu psiholoģisko noskaņojumu? Kas to, Tavuprāt, visvairāk ietekmējis?

Es nevaru teikt, ka man kaut kas būtu nogājis greizi, bet es diemžēl ļoti bieži jūtos ļoti nomākta. Man arī veselība nav tā labākā pašlaik, tādēļ es salīdzinoši diezgan bieži esmu noskumusi un sliktā garastāvoklī, bet tad, kad bija skola klātienē, es biju vēl nelaimīgāka. Varētu teikt, ka cilvēki pie lietām, kas izmainās, diezgan ātri pierod, un atkal viss ir slikti. Šobrīd ir sakritis viss tā, ka man ir vakcinācija pret Covid, eksāmeni, sacensības, turklāt tas viss paņem ļoti daudz enerģijas, lai saņemtos. Un ja tev nav tā vecāku atbalsta, tad ir diezgan grūti. Bet es tuos.

Vai Tu esi centies uzlabot savu noskaņojumu?

Jā, vislabākais man laikam ir paskatīties kādu multeni vai filmu, kas man palīdz novērsties Es eju vannā, pastaigājos.

Ar kādām grūtībām Tev Covid krīzes laikā ir nācies saskarties?

Es teiktu, ka lielākās grūtības ir mana veselība, kas pēdējā laikā ir pasliktinājusies, bet tam nav sakara ar Covid. Es teiktu, ka pēdējā laikā man ir mazāk stresa, tomēr tajā brīdī, kad visu laiku esi bijis uzvilks un pēkšņi atslābsti, visas problēmas, kas iepriekš bijušas noslēptas, sāk nākt ārā.

Un no kā Tu iegūsti atbalstu?

Visvairāk atbalsta es gūstu no sava drauga un citiem draugiem.

Kas Tevi iedvesmo un motivē?

Mani laikam iedvesmo darīt lietas tik labi, cik vien spēju. Protams, es negribu ieiet galējībās, un man bieži gribas būt vislabākajai. Bet arī citi cilvēki, kas izdara kaut ko ļoti labu vai lielu, dod man enerģiju un prieku savā dzīvē kaut ko izdarīt vairāk vai labāk.

Kā vispār ir mainījies Tavs motivācijas līmenis?

Es teiktu, ka pa Covid laiku man ir pamainījušās prioritātes, jo es drīz beigšu skolu, man jādomā par augstskolu, ir jomas, kur man motivācija ir palielinājusies un nākuši jauni spēki vai jaunas lietas, kas aizņems manu laiku un enerģiju. Bet ir arī kaut kādas vecās lietas, kurās esmu jau izsmelta, kam esmu ziedojuši tik daudz laika, un tas mani kaut kādā veidā apbēdina. Ir lietas, kurām ir zudusi motivācija, un es pat nezinu, kāpēc es to daru vai cik ilgi vēl darīšu.

Tavuprāt, cik veiksmīgi Tu esi pielāgojusies jaunajam dzīves ritmam?

Es domāju, ka diezgan veiksmīgi, jo es nejūtos slikti par savu dienas ritmu, man tikai ir sliktas noskaņojums. bet mācību ziņā, man liekas, ka es pielāgojos ļoti labi, par ko man laikam ir vislielākais prieks. Treniņu kvalitāte gan noteikti kritās, jau tas pirmais vilnis bija ļoti smags, bija grūti tam tikt cauru, un tagad kvalitāte ir kritusies vēl vairāk. Diemžēl man būs vēl sliktāki rezultāti, un esmu pārliecināta, ka tā arī turpināsies.

Kā mainījušās Tavas attiecības ar draugiem?

Ir draugi, ar kuriem ir palikušas stiprākas attiecības, ir arī draugi, ar kuriem liekas, ka neesi uz viena viļņa, bet tie ir tie periodi katrā draudzībā, kad liekas, ka ir stiprākas vai vājākas attiecības.

Vai tur ir Covid ietekme?

Es nedomāju, ka pandēmija kaut kādā veidā būtu ietekmējusi attiecības ar draugiem.

Un kā šīs attiecības ietekmē Tavu noskaņojumu, garastāvokli?

Es domāju, ka ietekmē ļoti pozitīvi, es varu izkratīt savu sirdi viņiem, kad man vajag. Dots devējam atdodas – tu klausies viņos, viņi klausās tevī.

Ieguvumi no Covid krīzes

Vai esi novērojusi sevī jaunas vai īpaši izteiktas īpašības, rakstura iezīmes?

Es daudz vairāk laika veltu, lai saprastu sevi, laikam lielākā lieta ir tā, ka es ļoti lepojos ar sevi par to, ka tik labi protu plānot savu laiku, nodot visus darbus.

Kādi ir Covid krīzes pozitīvie aspekti Tavā dzīvē? Ko Tu esi ieguvusi?

Es sāku dzīvot kopā ar savu draugu, mēs varējām viens otru daudz labāk iepazīt. Atzīmes man palikās daudz labākas. Es pamēģināju jaunus treniņus, kas man ļoti patikās – ielu vingrošanu. Tur es satiku jaunus cilvēkus, kas man sagādāja prieku. Tie ir mani lielākie ieguvumi.

Vai Tev ir izveidojies jauns skatījums par sevi?

Es noteikti daudz vairāk atklāju savas vājās puses – lietas, kas man ir jāsalabo, un jomas, kurās man sevi ir jāsaved kārtībā gan emocionāli, gan fiziski. Man vajadzētu nevis tikai atrast un redzēt viņas, bet arī reāli izlabot. Man pie tā jāstrādā.

Vai Tu jūties vairāk atbildīga, pieaugusi?

Es it kā jūtos vairāk pieaugusi, bet tajā pašā laikā es apzinos, ka esmu atkarīga no vecākiem. Man nepatīk, ka vecāki man liek justies pieaugušai, jo es patiesībā līdz galam vēl neesmu, nejūtos.

Un kādas ir Tavas sajūtas par nākotni?

Nezināmas. Mistērija. Tad jau redzēs, kā būs. Visticamāk, jāiestājas kādā augstskolā, jāpabeidz airēšanas sezona. Es gribētu būt laimīgāka un veltīt vairāk laiku sev un savam priekam.

Kā Tu kopumā vērtē Covid krīzes laiku – ar pluss zīmi vai mīnuss zīmi?

Es teikšu, ka tas ir gan atņēmis, gan iedevis. Teikšu, ka vērtēju ar pluss zīmi, jo Covid laiks mans ir atņēmis vairāk fizisko lietu, treniņus, mācības, bet es, man liekas, garīgi jūtos daudz labāk un veselāka.

Paldies Tev par atbildēm!

6.2.1. Jaunais dzīvesveids

Kas Tev bija visvieglākās pārmaiņas?

“Piecelšanās, parasti es brīvdienās mājās sēdēju jau agrāk, tikai tagad ir vairāk klāt mācības.” (Emīls, 12 g.)

“Tas, ka nav jātaisās katru rītu. Šodien uz matemātikas kontroldarbu ierados treniņbiksēs.” (Elza, 13 g.)

“Pāriet uz attālināto mācīšanos bija ļoti viegli. Es pie datora tik un tā daudz sēdēju jau iepriekš.” (Artūrs, 14 g.)

“Man nav grūti sēdēt mājās, it nemaz. Ir savādāk, bet es kādu laiku mierīgi varu izturēt, guļot savā istabā un neko nedarot.” (Lelde, 15 g.)

“Vairāk saistīts ar tiem pašiem ierobežojumiem, masku valkāšanu. Ja godīgi – nesaprotu, kādēļ citiem tā ir tāda problēma.” (Jānis, 16 g.)

“Atsevišķi mācību priekšmeti, kur ir teorija. Protams, ir daudz foršāk, kad skolotājs pastāsta ko vairāk, bet tas nav tik svarīgi.” (Marta, 17 g.)

“Maza un nevainīga lieta – man vispār netraucē maskas. (...) Tā bija viegla pārmaiņa. Varbūt arī tā attālinātā mācīšanās – man tā bija viegla lieta, jo no manas skolas nebija daudz prasību, tiešsaistes stundu.” (Toms, 18 g.)

“Es teiktu, ka es diezgan labi plānoju savu laiku, tādēļ man bija salīdzinoši ļoti viegli pielāgoties šim mācību procesam (...).” (Linda, 19 g.)

Kas Tev bija visgrūtākās pārmaiņas?

“Droši vien, ka mācības, jo tas ir kaut kas pilnīgi atšķirīgs no klātienēs.” (Emīls, 12 g.)

“Es pat īsti nezinu. Nesatikt nepārtraukti draugus.” (Elza, 13 g.)

“Visgrūtākais laikam ir bijis pierunāt sevi darīt kādas lietas. Ja ir kāds darbiņš, kas ir viegls, tu viņu visu laiku atliec, atliec, bet tad pienāk tas brīdis, kad tev beidzot tiešām ir jādara – tad ir grūti sevi pierunāt darīt.” (Artūrs, 14 g.)

“Droši vien pierast pie tā, ka man sevi ir nedaudz vairāk jākontrolē. (...) Visu laiku esi atbildīgs par sevi. Vēl arī tas, ka man ir jāskatās, vai man nesakrīt mūzikas skolas stundas ar māsas stundām, jo tad mēs nevaram sadalīt klavieres un koncentrēties katra savam. (...) Laika organizēšana.” (Lelde, 15 g.)

“Skola, visticamāk.” (Jānis, 16 g.)

“Tieši instrumenta spēlēšana bez skolotāja klātbūtnes. Un arī komunikācija ar kursabiedriem – mēs bijām pazīstami ļoti īsu laiku, iepazīties tagad, attālināti, ja iepriekš nav runāts, ir daudz grūtāk, jo šis ir mans pirmais gads šajā skolā.” (Marta, 17 g.)

“Man liekas, ka tieši tas, ka pašam bija tas laiks jāplāno – vienā brīdī ir labi, ir motivācija, gribas celties un darīt, bet tad atkal citā brīdī ir tā, ka pusstundu pamācos un vairs neko negribas darīt. (...) Visgrūtākais ir pašmotivācija, atrast iemeslu, kāpēc es kaut ko daru, un sakārtot kārtīgi to dienu.” (Toms, 18 g.)

“Visgrūtākās pārmaiņas laikam ir bijušas tās, kas saistītas ar treniņiem (...). Arī saziņa ar skolotājiem bija diezgan apgrūtināta, jo nevarēja tik viegli un ātri klātienē noskaidrot visus jautājumus. Un man arī sašķobījās veselība.” (Linda, 19 g.)

Tavuprāt, cik veiksmīgi Tu esi pielāgojies pārmaiņām?

“Es domāju, ka normāli. Kādreiz man iet ar to tā grūtāk, jo ir grūti piecelties – esi pieradis, ka vari celties vēlāk. Piecelties laicīgi ir grūti. Bet kopumā esmu pieradis, jo mācos attālināti jau sen.” (Emīls, 12 g.)

“Man liekas, ka esmu diezgan veiksmīgi pielāgojusies. Es pat nezinu, kā es to sapratīšu, kad varēs ar cilvēkiem satikties, būt tuvumā, es nezinu, kā es sapratīšu koncertus.” (Elza, 13 g.)

“Nu ja no viens līdz desmit, tad teiktu pat deviņi. (...) Kopumā viss ir pielāgots, laika ir gana daudz, ir tikai jāpaspēj visu saplānot un tad arī izdarīt.” (Artūrs, 14 g.)

“Tehnoloģiju ziņā – ļoti veiksmīgi, man nav tehnisku kļūmju. Arī tādā garīgā ziņā esmu diezgan labi pielāgojusies, es pat varētu teikt, ka pa kādiem 75%. [Vēl vajadzētu piestrādāt] tieši pie motivācijas. Ir taču tomēr jāmācās, kur tu liksies. Cīņa pašai ar sevi.” (Lelde, 15 g.)

“Man liekas, ka diezgan labi. Vajadzētu vēl piestrādāt pie skolas un motivācijas tam, bet tā tūlīt beigsies un varēs trīs mēnešus par to nedomāt.” (Jānis, 16 g.)

“Es domāju, ka skolas ziņā – ļoti veiksmīgi. Emocionālā ziņā – ne tik veiksmīgi.” (Marta, 17 g.)

“Es tā baigi nemaz par to nedomāju, jo ikdiena ir tāda, kāda viņa ir (...). Bet nav tā, ka es sēroju par to, kā bija agrāk – esmu pielāgojies situācijai un dzīvoju tālāk.” (Toms, 18 g.)

“Es domāju, ka diezgan veiksmīgi, jo es nejūtos slikti par savu dienas ritmu, man tikai ir slikts noskaņojums. bet mācību ziņā, man liekas, ka es pielāgojos ļoti labi, par ko man laikam ir vislielākais prieks. Treniņu kvalitāte gan noteikti kritās (...), un esmu pārlicināta, ka tā arī turpināsies.” (Linda, 19 g.)

6.2.2. Viedierīču un platformu lietojums

Vai un kā mainījies Tavs viedierīču lietojums?

“Droši vien, ka vairāk, jo es visu laiku sēžu pie datora un mācos, telefonā sēžu, izklaidējos.” (Emīls, 12 g.)

“Es datoru agrāk vispār neizmantoju, man pat nebija dators, jo man pēc tā nebija nekādas vajadzības. Tagad es daudz sēžu datorā, visu laiku. Tur notiek skola, rakstu darbu, sēžu sapulcēs, kā arī skatos Netflix.” (Elza, 13 g.)

“Samazinājies noteikti nav. Es domāju, ka telefonu es izmantoju tik pat daudz. Vienīgā lieta ir tas, ka man tagad ir dators, pirms tam es mācījos ar tēta datoru un planšeti, bet tagad ir pašai savs. Un man arī daudz jālieto ierīces, lai izveidotu video ar to, kā es spēlēju klavieres – mūzikas skolai.” (Lelde, 15 g.)

“Palielinājies. [Kāpēc?] Tāpēc ka agrāk, piemēram, treniņi bija iekštelpās, tagad pa ziemu sanāca, ka treniņi iekštelpās notikt nemaz nevarēja, rezultātā man bija daudz brīvā laika, un ko gan varētu darīt brīvajā laikā? Datorā un telefonā sēdēt!” (Jānis, 16 g.)

“Noteikti izmantoju viedierīces daudz vairāk. Skolas vajadzību dēļ, un arī brīžiem izklaidei.” (Marta, 17 g.)

“Es domāju, ka krasi nav mainījies.” (Toms, 18 g.)

“Tā kā mācības ir attālināti un ļoti liels mācību darbs notiek tieši ar ierīcēm, protams, ka tas lietojums ir palielinājies. Ja agrāk es vienkārši laiku pavadīju telefonā, tad tagad tas nesklāt arī citas ierīces.” (Linda, 19 g.)

Vai un kā mainījies Tavs platformu lietojums?

“Es domāju, ka [lietoju] vairāk. Man bieži ir garlaicīgi, un, ja nav, ko darīt, tad arī vienkārši paskatos Instagram vai Snapchat. Es ielādēju Facebook, nezinu, kāpēc! Vienkārši ielādēju. Es TikTok lietoju daudz vairāk, skatos tos video.” (Emīls, 12 g.)

“Pirms Covid es nelietoju TikTok, es par to smējos, jo nesapratu, kāda tam ir jēga. Tagad esmu atkarīga no TikTok, pavadu katru dienu vairākas stundas tur. (...) Es sāku lietot MS Teams, jo tur mums notiek skola. Vēl man telefonā ir Word aplikācija priekš skolas.” (Elza, 13 g.)

“Vairāk esmu sācis lietot Zoom, agrāk vispār nelietoju. Tagad mazāk lietoju Pinterest un Instagram, jo nav vairs tās sajūtas, ka gribas ņemt telefonu rokās.” (Artūrs, 14 g.)

“Viennozīmīgi ir uzradies Zoom, ko es agrāk vispār nezināju. Man liekas, ka tagad es ļoti daudz izmantoju Whatsapp, jo ir arī noteiktas stundas un klases, kur sarakstāmies Whatsapp grupā. Līdz tam nebijām arī iedomājušies, cik daudzpusīgi var izmantot E-klasi. Arī Instagram daudz izmantoju.” (Lelde, 15 g.)

“Vairāk lietoju Instagram, jo tur laiku var pavadīt, ja galīgi nav, ko darīt – mēmes skatīties. Laikam tādu platformu, ko lietoju mazāk, nemaz nav.” (Jānis, 16 g.)

“Sāku Zoom lietot, arī Skype vairāk, jo iepriekš es ne tik aktīvi lietoju to. Un arī vairāk YouTube.” (Marta, 17 g.)

“Man agrāk noteikti nebija Zoom, es par tādu pat nezināju. Man privātstundas notiek Skype, pirms tam man arī tas nebija. Pārējais viss ir pa vecam.” (Linda, 19 g.)

Kādām vajadzībām Tu lieto sociālos medijus un platformas?

“Izklaidei, garlaicības mazināšanai. Kādreiz vienkārši gribu kaut ko jaunu uzzināt. Un arī sarakstīties, sazināties ar citiem.” (Emīls, 12 g.)

“Saziņai un izklaidei.” (Elza, 13 g.)

“Skolai, mācībām. Arī komunikācijai un saziņai, protams. Arī spēlēm, video un bilžu apstrādei. Komunikācijai un brīvajām aktivitātēm, hobijiem, izklaidēm.” (Artūrs, 14 g.)

“Pārsvārā saziņai un informācijai, kā arī noteikti izklaidei.” (Lelde, 15 g.)

“Brīvā laika pavadīšanai, informācijas atrašanai, kaut kādām idejām treniņiem, arī saziņai.” (Jānis, 16 g.)

“Skolas vajadzību dēļ, un arī brīžiem izklaidei. (...) Informācijas iegūšanai, saziņai.” (Marta, 17 g.)

“Pirmais ir vienkārši dēļ tīras garlaicības vai arī uznāk slinkums mācīties, vai arī pirms gulētiešanas (...) Un arī, protams, saziņai izmantoju. Izklaidei. Arī mācīšanās dēļ – praktiskām zināšanām, piemēram, ja es gribu riteni vai mašīnu labot, tad noteikti meklēju informāciju internetā, platformās.” (Toms, 18 g.)

“Man personīgi ļoti interesē arī dzeltenā prese un politika – man tas ir izklaidei. Varētu teikt, ka es tur nositu savu laiku. (...) Gribas atpūsties un pavadīt laiku, bet negribas gulēt, bet kaut ko padarīt.” (Linda, 19 g.)

Vai Tu izmanto medijus un platformas, lai izbēgtu no realitātes un ikdienas?

“Jā, jo tad tu nekoncentrējies uz kaut ko citu. Tas ir forši – skatīties, ko citi dara, jo tad vairs nav garlaicīgi.” (Emīls, 12 g.)

“Jā, es to daru daudz. Lai man nebūtu jādara kaut kas cits, nedaudz izvairos no pienākumiem.” (Elza, 13 g.)

“Man patiesībā tā ir vienmēr bijis, ka es izmantoju datorus, telefonus, lai izbēgtu no realitātes. Bet tādas noteiktas platformas man nav, jo man gribas pašam darīt kaut ko. Tad es vairāk esmu spēlēs vai uz ielas. Platformās es nepazūdu.” (Artūrs, 14 g.)

“Jā, pamatīgi. Man liekas, ka man tā ir bijis visu dzīvi – ja ir par daudz, tad nolienu kaut kur. Bet Covid laikā tas ir daudz izteiktāk, vairāk. Gribas uz kādu laiku sajusties normāli.” (Lelde, 15 g.)

“Man liekas, ka Covid laikā tagad ir jādara tieši otrādi – lai izbēgtu no ikdienas, ir jāiet ārā. Gribas izbēgt no mājām, jo visa mācīšanās, viss laiks tiek pavadīts tiešsaistē.” (Jānis, 16 g.)

“Medijus nē. *[Ko tad?]* Droši vien filmas un mūziku, un grāmatas. Vai arī pastaigājoties. To es tā apzināti daru, lai izbēgtu.” (Marta, 17 g.)

“Es domāju, ka jā, kaut kādā mērā jā. Dažreiz sports ir tas, kas man palīdz izbēgt no realitātes, bet es domāju, ka mediji arī noteikti.” (Toms, 18 g.)

“Es drīzāk medijus daudz lietoju, lai palasītu komentārus un uzzinātu, kā domā citi cilvēki, kā viņi strīdas un diskutē – man patīk redzēt, kādi ir viņu uzskati, gribas pasmieties. Protams, man pašai ir savs viedoklis, bet ir interesanti paskatīties, kā domā citi.” (Linda, 19 g.)

6.2.3. Informācijas iegūšana

No kā Tu iegūsti informāciju?

“Skolai es iegūstu caur E-klasi. Un arī Facetime sazvānos ar citiem. Ja es gribu uzzināt, kā taista kādu ēdienu, tad es meklēju internetā receptes.” (Emīls, 12 g.)

“No interneta. Ja es kaut ko nezinu, tad iemetu Google un pirmā mājaslapa arī ir tā, kurā skatīšos.” (Elza, 13 g.)

“Pārsvārā no ģimenes un draugiem.” (Artūrs, 14 g.)

“Arī pārsvārā no sociālajiem medijiem – es daudz ko lasu Twitter, kā arī Instagram publicē dažādas ziņas, informāciju. Un dažkārt noskrienu lejā paskatīties, kas pa ziņām iet. Es parasti aktīvi nemeklēju, bet ja kaut ko uzeju, tad arī paklausos un palasu.” (Lelde, 15 g.)

“Internets. No kā gan cita cilvēki var iegūt informāciju.” (Jānis, 16 g.)

“No vecākiem, no draugiem, arī skolotājiem. (...) Es sekoju Instagram vienai žurnālistei, kas katru nedēļu ieliek ziņu apskatu ar piecām svarīgākajām lietām, kas notikušas un kam varētu pievērst lielāku uzmanību. Un tad no tā es arī zinu, kas svarīgs noticis Latvijā un pasaulē.” (Marta, 17 g.)

“Es domāju, ka lielākā daļa ir no interneta. Podkāstus es ļoti reti klausos, grāmatas arī īsti nelasu. Varbūt mazu daļiņu aizņem citi informācijas avoti, bet pārsvārā mediji.” (Toms, 18 g.)

“Nu es laikam eju tādā neuzticamā portālā kā Apollo, kas ir mans mīļākais portāls. Es jau sen lietoju šo portālu. Protams, Facebook arī ir saites ar rakstiem – tas ir tas, kā es iegūstu informāciju no medijiem. *[No cilvēkiem Tu arī iegūsti informāciju?]* Pārsvārā nē.” (Linda, 19 g.)

6.2.4. Medijpratība

Kā Tu domā – vai Tavs medijpratības līmenis ir uzlabojies?

“Jā, man liekas, ka tagad es māku labāk lietot platformas un medijus, jo tagad jau tu centies atrast visu, iemācies, kā to darīt, un tad jau arī viss aiziet.” (Emīls, 12 g.)

“Noteikti, jā. Es agrāk daudz ko nezināju, bet tagad esmu iemācījusies dažādas aplikācijas lietot. Bet to es vairāk iemācos pašmācības ceļā, nevis skolā.” (Elza, 13 g.)

“Es domāju, ka jā, noteikti ir labāk, jo mūžu dzīvo, mūžu mācies. Man arī nākas palīdzēt draugiem, tad iemācos ko jaunu.” (Artūrs, 14 g.)

“Jā, man liekas, ka, taisot skolai visādus projektus, ir jāmāk atrast informāciju. Arī zināšanai daudz ko vajag. Parasti jau neiedomājas, cik viegli var kaut ko atrast, un man liekas, ka es vienkārši esmu daudz atvērtāka palikusi uz informāciju, ja tā var teikt.” (Lelde, 15 g.)

“Jā. Es esmu iemācījies labāk lietot video un foto apstrādes programmas, labāk māku veidot saturu. Arī tiem pašiem mājasdarbiem iemācos – jo mājasdarbi jāsūta ļoti dažādos veidos, formātos. Tad arī apgūstu jaunas programmas.” (Jānis, 16 g.)

“Es domāju, ka jā. Es jau iepriekš biju ļoti uzmanīga ar visiem medijiem, platformām, bet tagad es vēl vairāk esmu to pielietojusi.” (Marta, 17 g.)

“Protams, nāca klāt jaunas platformas, kas bija jāapgūst, jāiemācās tiešsaistes un video zvanos kā jāuzvedas un kā viņus izmantot.” (Toms, 18 g.)

“Man mediji vienmēr ir likušies interesanti, bet es uzskatu, ka man bija pietiekamas zināšanas jau pirms tam un tas nav mainījies.” (Linda, 19 g.)

6.2.5. Pastarpināta komunikācija

Tavuprāt, kādi ir pastarpinātās komunikācijas mīnusi?

“Mīnuss noteikti ir tas, ka citreiz vienkārši nevar saprast, par ko vispār runā, nevar uztvert. Citreiz pārprot, kaut ko pasaka tādu, ko nevar saprast.” (Emīls, 12 g.)

“Nav tādas tuvuma sajūtas. Ir foršāk, kad tu ar cilvēku esi uz vietas, runā.” (Elza, 13 g.)

“Man visvairāk patīk runāt ar cilvēkiem, jo tad var izprast intonāciju. Sarunājoties tu saproti arī cilvēka nodomu, jo, rakstot tekstā, tu nevarēsi saprast, vai tas ir domāts kā joks vai sarkasms.” (Artūrs, 14 g.)

“Daudz vairāk iespēju kaut ko interpretēt, it īpaši rakstītās ziņas. *[Tavuprāt, pastarpināta komunikācija ir nepilnīga?]* Jā, noteikti. Jo var izlasīt un saprast kaut kā citādāk, rodas pārpratumi.” (Marta, 17 g.)

“Es domāju, ka noteikti var rasties daudz un dažādu pārpratumu, piemēram, no tā, ko es kādam aizsūtu, un šis cilvēks kaut ko pārprot un uztver kaut kā agresīvi, vai arī es kaut ko pārprotu, vai arī šis cilvēks netiek pie telefona, nevar man atbildēt, un man liekas – kādēļ viņš man neatbild, kas notika? Visādi šādi pārpratumi var rasties, un man liekas, ka tas ir diezgan

aktuāli daudziem jauniešiem. Var nodot informāciju, bet tā nav pilnīga. Noteikti pilnīgāka būtu tieša saruna. Tieša komunikācija noteikti būtu daudz efektīvāka.” (Toms, 18 g.)

“Mīnuss noteikti ir tas, ka tu neredzi cilvēka emocijas un ko viņš patiesībā domā, jo cilvēka sejā var ļoti labi redzēt, ko viņš jūt, kā viņš atbild, kāds ir viņa garastāvoklis, un, neredzot, cilvēku, tu nevari to nolasīt. Tāda nepilnīga komunikācija, ne līdz galam veiksmīga. Protams, mēs esam ļoti pieraduši pie tā, ir brīži, kad tas ir labi un pieņemami, bet tomēr ir brīži, kad tā labāk nevajag.” (Linda, 19 g.)

Tavuprāt, kādi ir pastarpinātās komunikācijas plusi?

“Pluss noteikti ir tas, ka var uzreiz nofotografēt, piemēram, mājasdarbu un uzreiz par to apjautāties klasesbiedriem. Vari arī staigāt apkārt pa māju ar telefonu, būt sasniedzams.” (Emīls, 12 g.)

“Tas, ka tu vari sazvanīties jebkad, jebkurā vietā. Tev nav jādomā par to, kā tu tur tiksī, lai parunātos. Tu vari vienkārši piezvanīt.” (Elza, 13 g.)

“Tas, ka tu vari plānot savu laiku un atbildēt tad, kad tev ir laiks un ērtāk.” (Marta, 17 g.)

“Pluss noteikti ir tas, ka tu vari atbildēt tad, kad tev ir ērtāk, kad gribi, jo tev nav uzreiz obligāti jāatbild – tu vari padomāt, nevis uzreiz sniegt atbildi.” (Linda, 19 g.)

“Pieejamība noteikti ir pluss. It kā visu laiku ir iespējams sasniegt otru cilvēku, uzrakstīt.” (Toms, 18 g.)

6.2.6. Komunikācija un attiecības ar ģimeni

Kādas ir Tavas attiecības ar ģimeni? Vai Covid krīzes laikā tās ir mainījušās?

“Ļoti mainījies nekas nav, ir kā parasti. Bet liekas tā dīvaini, ka citreiz esi viens pats mājās, jo vecāki darbā. Bet viss tā kā parasti.” (Emīls, 12 g.)

“Es vairāk pavadu laiku ar viņiem. Un mums tās attiecības palikušas labākas. Citreiz, protams, man nedaudz apnīk viņi, jo es kļūstu pieaugusi, tad man negribas ar viņiem tik daudz ko darīt kopā. Protams, mums ir arī mazie strīdiņi, bet kopumā esam mīļi un mums ir jaukas attiecības. Gan jau tas ir arī tāpēc, ka es esmu biežāk mājās un tad mēs pastrīdamies par kārtību un tīrību mājās.” (Elza, 13 g.)

“Ir mainījušās – ir plusi un mīnusi. Uzlabojusies komunikācija un brīvās aktivitātes. Bet ir arī sliktais, tas, ka mēs esam tik daudz kopā, ka reizēm sanāk kādam uzbrukt, piekasīties par to, ko agrāk nebūtu teikuši. *[Tad kopā dzīvošana ietekmē negatīvi jūsu attiecības?]* Nedaudz, jā. Tā ir tāda negatīvā puse.” (Artūrs, 14 g.)

“Laikam daudz kas atkarīgs no mana garastāvokļa. Bet kopumā mums tiešām ir ļoti tuvas un mīļas attiecības, nav tā, ka es kaut ko baigi slēptu un nerunātu ar vecākiem – es uzskatu, ka mums tiešām ir labas attiecības. Pandēmijas laikā mēs biežāk dodamies aktivitātēs dabā, braucam uz dabas takām, staigājamies.” (Lelde, 15 g.)

“Pašlaik ne tās labākās. Ar visu to Covid situāciju mamma pēc darba bieži atnāk uzvilkt kaut kādu gadījumu dēļ, viņa atnāk nogurusi no darba, bet es esmu noguris no sēdēšanas mājās.” (Jānis, 16 g.)

“Vairāk nāk visas lietas uz āru, kam ikdienā paskrien garām. Tagad velkam ārā skeletus no skapja. *[Un kas to, Tavuprāt, ietekmē?]* Vairāk laika kopā. *[Varētu teikt, ka jums ir pasliktinājušās attiecības?]* Vienu brīdi – ļoti pasliktinājās. Tagad atkal sāk normalizēties.” (Marta, 17 g.)

“Kopumā mūsu attiecības ir labas. Es nezinu, vai tā ir pandēmijas ietekme, bet agrāk mums ar brāli nebija tik tuvas attiecības. Bet tagad, pēdējos gados, mēs esam vairāk nobrieduši un tās attiecības ir palikušas ciešākas.” (Toms, 18 g.)

“Es teiktu, kā pa kalniem un lejām. Ir brīži, kad ir labāk un kad ir sliktāk. (...) Liekas, ka ir vairāk strīdu, bet es nezinu, vai tas ir noticis pandēmijas ietekmē vai vienkārši šajā laikā. Mana mamma sāka strādāt slimnīcā, Covid nodaļā, un tas viņai ir devis lielu stresu un nogurumu, tādēļ arī varbūt ir tā pandēmijas ietekme.” (Linda, 19 g.)

Kāda ir Tavu vecāku loma problēmu risināšanā?

“Mācībās tā īsti nē, es dažreiz kaut ko paprasu, bet tomēr ir tādas tēmas, ko es domāju, ka viņi arī nesaprastu, tad es pats cenšos, lai viss ietu ātrāk.” (Emīls, 12 g.)

“Man nepatīk, kad man vecāki palīdz. Es nekad neesmu bijis tas draugs, kas, ja ir kādas problēmas ar draugiem, par to stāstīs vecākiem. Es gribu pati tikt ar savām problēmām galā. Es uzskatu, ka mani draugi ir mana problēma, nevis mammas problēma.” (Elza, 13 g.)

“Es vienmēr, vienalga, vai mācos attālināti vai klātienē, es cenšos mācību procesā neiesaistīt nevienu no ģimenes, ja vien tas nav kāds viens jautājums, ko es nezinu. Es vienmēr esmu domājis tā – ja es pats nevaru izdarīt, es pajautāšu draugam, un ja pat tur nav, tikai tad es jautāšu ģimenei. Es gribu pats kaut kādā veidā nonākt līdz tam, jo tas tomēr kaut kā attīsta. Lai man nav beigās jāsaka – tur palīdzēja tētis un tur palīdzēja mamma.” (Artūrs, 14 g.)

“Nevajadzētu jau tā teikt, bet es parasti pie ģimenes nevēršos pēc palīdzības. Jo citreiz viņiem tiešām ir grūti saprast. Bet es sazinos ar draugiem, varu izsūdzēties, ja man tiešām kaut kas ir sakrājies. Un ja man vajag kaut ko praktiski palīdzēt, tad es lūdzu palīdzību draugiem.” (Lelde, 15 g.)

“[Vai arī Tavi vecāki ieņem šo atbalstošo lomu?] Jā, bet noteikti ne pirmajā vietā. Svarīgākie palīdzības sniedzēji noteikti ir mani draugi un ome.” (Marta, 17 g.)

“Pie mācībām viņi ļoti maz palīdz, un nav jau tā, ka esmu pavisam jauns un man vajadzētu no viņiem kādu palīdzību skolai. Viņi ir atbalsts, protams, to es noteikti varu teikt. Tāds emocionāls atbalsts, kas, iespējams, ne visiem ir. Arī tajos ziemas laikos, kad man bija grūti, viņi palīdzēja man tikt cauri, tā kā viņiem ir krietni liela loma.” (Toms, 18 g.)

“Mani vecāki man diezgan maz palīdz, jo viņi uzskata, ka man pašai ir jātiek galā ar manu dzīvi.” (Linda, 19 g.)

6.2.7. Komunikācija un attiecības ar draugiem

Kā mainījies Tavs saziņas biežums un veidi ar draugiem?

“Es tiekos vairāk, esmu dabūjusi ļoti labu labāko draudzeni, ar kuras ģimeni es daudz ko kopā daru. (...) Man liekas, ka es sazinos biežāk, jo agrāk mēs satikāmies skolā un tad retu reizi kaut kur aizgājām, bet tagad mēs visu laiku sazināmies par to, ko varētu darīt pēc stundām, kādas aktivitātes.” (Elza, 13 g.)

“Es domāju, ka tas, ka mani draugi joprojām nedzīvo man tuvumā, ir iemesls, kādēļ mēs sazināmies tieši tik pat daudz, cik jau agrāk. Mēs jau esam pieradušas pie šīs distances.” (Lelde, 15 g.)

“Man liekas, ka nemainās daudzums īsti, vismaz šajā brīdī. Pa ziemu bija retāka komunikācija. Šobrīd es vairāk ar draugiem eju ārā, nekā sazinos attālināti.” (Jānis, 16 g.)

“Agrāk tā komunikācija bija tieša, bet tagad ir caur ierīcēm. Mainījās veidi, bet daudzums aptuveni ir tāds pats kā agrāk.” (Marta, 17 g.)

“Pārsvārā sarakstos. Vienu brīdi es ar vienu draugu, kurš dzīvo nedaudz tālāk, sazvanījos pāris reizes, domājām, ka to paturēsim kā ieradumu, bet tā tas arī izbeidzās. Sarakstīšanās ir viegla lieta, bet, kad tu vari dzirdēt tā otra cilvēka balsi, tas ir daudz, daudz efektīvāk, jo var uztvert emocijas. Un, protams, klāt nākuši arī visi videozvani, un brīvajā laikā arī citreiz sanāk, ka pavadām laiku ar draugiem kopā Zoom, spēlējām spēles. (...) Ir palielinājies tiešais kontakts ar draugiem, iepriekš varbūt tomēr nebija tik liels. Es domāju, ka attālinātā saziņa nav mainījusies.” (Toms, 18 g.)

“Es teiktu, ka pēdējā laikā es biežāk esmu bijusi savās mājās Brocēnos, un lielākā daļa manu draugu ir no tās puses, tādēļ mēs sazināmies tik pat daudz, vienkārši satiekamies klātienē. (...) Man visvairāk draugu ir tādi, ar kuriem es sazinos reti, nevis katru dienu, bet tie tik un tā ir mani draugi, ar ko es izeju ārā vai arī tad sarakstos, Whatsapp sūtam viens otram balss ziņas.” (Linda, 19 g.)

6.2.8. Psiholoģiskais noskaņojums

Kā Tu vērtētu savu psiholoģisko noskaņojumu?

“Citreiz liekas, ka ir ļoti slikti, jo ir stress un nesaproti, kas jādara – pašam grūti un liekas, ka nekas nesanāk. Bet, ja dabū labu atzīmi vai izdodas kaut kādas lietas dzīvē, tad ir ļoti forši. Citreiz nav tik labi.” (Emīls, 12 g.)

“Citreiz viss apnīk, bet tā jau ir labi.” (Elza, 13 g.)

“Ja skatās no viens līdz desmit, tad būtu tuvu pie septiņi. Katram ir savi plusi un mīnusi, un to var īpaši pamanīt arī šajā laikā. Bet noteikti nav nekā ļoti slihta un grūta.” (Artūrs, 14 g.)

“Pirmā reakcija, pirmais instinkts ir teikt – depresīvs noskaņojums! Bet tā patiesībā nemaz nav. Man vienkārši ir neliela pārslodze, pārāk daudz kas notiek, jūtos nogurusi. Arī tā trauksme un nemiers traucē, bet kopumā es jūtos ļoti pozitīvi.” (Lelde, 15 g.)

“Ja man būtu jāzīmē diagramma, tā likne ietu augšā un lejā. Ļoti mainīgi viss ir. Haoss.” (Jānis, 16 g.)

“Salīdzinot ar pandēmijas pašu sākumu, tagad ir sliktāk, bet lēnām sāk atkal vērsties uz labu.” (Marta, 17 g.)

“Tagad es teiktu, ka pārsvarā es jūtos ļoti labi, es jūtos priecīgs. Vienīgais, kas nedaudz tramda sirdi, ir tas, ka eksāmeni ļoti ātri pienāca, arī prakse, un tad es vēl izdomāju nopirkt mašīnu, un viņa ir jāremontē, jo pēc mēneša jāiet tehniskā apskate – tādas mazās lietiņas kopā saliekot, rodas visādas raizītes. Bet kopumā es jūtos ļoti labi. Varbūt tas ir dēļ tā, ka ir ļoti gaišs, saulains un silts.” (Toms, 18 g.)

“Es nevaru teikt, ka man kaut kas būtu nogājis greizi, bet es diemžēl ļoti bieži jūtos ļoti nomākta.” (Linda, 19 g.)

Vai un kā Tu centies uzlabot savu noskaņojumu?

“Es cenšos par to tā nedomāt, arī vienkārši sēžu telefonā. Cenšos tam sliktajam nepievērst uzmanību, bet paskatīties, ko citi dari. Ja tur ir kaut kas smieklīgs, tad ir forši.” (Emīls, 12 g.)

“Jā, nedaudz, bet pārsvarā, ja man ir slikts noskaņojums, tad ir slikts, un labāk nebūt man blakus, nestāties priekšā. Tad es vienkārši neko nedaru, gribu pavadīt savā gultā visu dienu un neko īsti nedarīt.” (Elza, 13 g.)

“(…) vienkārši atpūšoties, paguļot, paklausoties mūziku, izbraucot ar riteni. Vienkārši nedaudz vairāk par to padomāt, lai vismaz var kustēties pēc tam uz priekšu.” (Artūrs, 14 g.)

“Jā, man citreiz ir tā, ka es pieceļos un jūtu – vajag atmosfēru pamainīt. Tad es izvēdinu istabu, ieeju dušā, piekārtuju, paēdu. Es mēģinu uzlabot savu apkārtējo vidi, arī pati savu ārieni, paklausos mūziku un tad jau jūtos daudz labāk.” (Lelde, 15 g.)

“Jā, es eju ārā. Es jūtu, ka skolas laikā – īpaši tad, kad bija jāraksta ZPD – līdz ko vairākas dienas pasēdi mājās, tas garastāvoklis ir vienkārši nekāds.” (Jānis, 16 g.)

“Jā, es vairāk par to mācos, vairāk klausos podkāstus un lasu. Mēģinu arī pati vairāk kustēties.” (Marta, 17 g.)

“Domāju, ka viens no veidiem noteikti būtu ņemt telefonu atkal rokās un vienkārši vērst domas uz turieni. Vēl viens būtu darīt kādu fizisku aktivitāti, sportot. Reāli kaut kāda lieta, kas man novērstu domas no tā sliktā.” (Toms, 18 g.)

“Jā, vislabākais man laikam ir paskatīties kādu multeni vai filmu, kas man palīdz novērsties Es eju vannā, pastaigājos.” (Linda, 19 g.)

6.2.9. Attālinātās mācības

Kas, Tavuprāt, ir pozitīvākais attālinātajās mācībās?

“Man patika, ka sākumā mēs varējām paši mācīties tālmācības vidusskolā, paši varējām iesūtīt darbus. Es biju visu izdarījusi laikā, neko nenokavēju. Tagad, kad ir tie zvani, man ir apņikusi viņi, jo tie skolotāji visu laiku runā un es domāju – nē, es eju kaut ko citu padarīt.” (Elza, 13 g.)

“Tas, ka par kontroldarbiem var tik daudz nestresot. Ja kādreiz likās, ka ir baigi traki, jāraksta kontroldarbs, tad tagad, ja kaut ko nezinu, es varu ātri sarunāt, lai palīdz man ar kādu jautājumu, varu uzrakstīt. Protams, tā ir nedaudz krāpšanās, bet ja visi gribētu būt godīgi, tad Latvijā noteikti būtu daudz zemāki rezultāti, līmenis. Tas ir bēdīgi, bet tā ir.” (Artūrs, 14 g.)

“Neņemot vērā to, ka tas man sagādā grūtības sevi vairāk kontrolēt, es domāju, ka man ir nācies sevi piespiest, līdz ar to es esmu iemācījusies savu dienu sakārtot, atcerēties, kas man jādara. Un pieradusi arī pie tā, ka, ja man nākotnē atkal pateiktu, ka viss, skola ciet, ej mājās pati mācīties – tad nemaz nebūtu tik traki. Es to varētu izdarīt.” (Lelde, 15 g.)

“Iemācies vairāk pats savu laiku salikt, organizēt, kaut kādā veidā kļūstu patstāvīgāks.” (Jānis, 16 g.)

“Arī tas pats, ka var plānot pats savu laiku. Gan skolotājiem vieglāk, gan arī mums.” (Marta, 17 g.)

“Manuprāt, es diezgan labi plānoju savu laiku un man ir ļoti uzlabojušās atzīmes.” (Linda, 19 g.)

Kas, Tavuprāt, ir visizaicinošākais un grūtākais?

“Taisīt prezentācijas un pildīt darba lapas, jo tas ir nogurdinošs process. Vēl grāmatās ir jāmeklē, kas jādara, un, ja kaut ko nesaproti, ir jāzvana skolotājam, bet klātienē varētu uzreiz pajautāt un viņi var paskaidrot. Tagad pašam jāmēģina saprast.” (Emīls, 12 g.)

“Koncentrēties. Man viss, kas ir mājās, novērš uzmanību. Te ir tik daudz, ko darīt! Rokas attālumā stāv telefons, ir virtuve, nesakārtota istaba, ko gribas labāk kārtot nevis starpbrīdī, bet stundas laikā.” (Elza, 13 g.)

“Iepriekš jau teicu un atkārtošos – sevis mudināšana kaut ko darīt ir visgrūtākais. Arī tas, ka reizēm nevar īsti paspēt visu izdarīt, jo tagad, kad viss notiek attālināti, pašam rodas sajūta, ka ir ļoti daudz laika, ka diena ir garāka, tādēļ citreiz, darot kādas citas lietas, laiks vienkārši pazūd, tā nu visa diena pazūd. Tādēļ nedaudz grūti ir piespiest sevi iekļauties laikā.” (Artūrs, 14 g.)

“Tieši iemācīties kaut ko. Nu, iemācīties var, bet piesēsties pie grāmatas un sev iestāstīt – tā, tev tagad šis ir jālasa un jāmacās. Klasē ir vieglāk, jo tev pasaka – tagad lasi šo, dari šo. Tad arī ir vieglāk sakoncentrēties darbam. Ja pašam sevi ir jāpiespiež, tas ir ļoti grūti. (...) Es domāju tieši tas, ka koncentrācija man zūd tajos priekšmetos, kas man nepatīk. Tad prāts automātiski kaut kur aizplūst, domāju par ko citu. Bet skolā vismaz nav variantu – esi atnācis, tad arī jādara.” (Lelde, 15 g.)

“Tas, ka ir tie brīži, kad mums uz nedēļu bija jābrauc mācīties klātienē un ka atkal pāriet uz attālināto mācīšanos. Parasti grūtākais tad ir pirmais mēnesis, kad tu atgriezies mājās un īsti nezini, vai tev būs jādodas atpakaļ, vai tie darbi, ko iepriekšējā nedēļā skolotāji teica, ka būs jānodod tā, tad atkal jādomā, vai jāiesniedz datorā. (...) Es tagad tikai nesen sapratu, kas man ļoti ir apnicis – tas, ka skolotāja tiešsaistē runā monotonā, nemainīgā balsī, un tas ir jāklausa 40 minūtes no vietas, un tad tu nesaproti, kāpēc nevari uztver vielu un neko neatceries.” (Jānis, 16 g.)

“Nokārtot eksāmenus mūzikas skolā. Tas bija ļoti grūti, jo nevarēja satīties ar skolotājiem, un spēlēt tiešām ir daudz sarežģītāk vienam pašam mājas, kad nav kāda, kas uz vietas varētu pamācīt un palīdzēt. Stāstīt jau var, bet tas nav tas pats, kas pienākt un iebakstīt.” (Marta, 17 g.)

“Ja skatās uz skolu, klātienē mēs arī diezgan slinki bijām, es teiktu, ka manā dzīvē skolā nekas īpaši nemanījās – tik, cik es iemācījos skolā, tik pat arī iemācījos attālināti. Varbūt vienīgi tagad beigās uz eksāmenu laiku iztrūka nedaudz tas, ka varēja būt vairāk eksāmenu priekšmetu, jo attālināti nevar to visu tik labi iemācīties.” (Toms, 18 g.)

Teikšu, ka mācību kvalitāti saglabāt un pašai nepalaisties tieši zināšanu jomā, nevis atzīmju jomā.” (Linda, 19 g.)

Kā attālinātās mācības ir ietekmējušas Tavas laika plānošanas spējas?

“Es domāju, ka ir uzlabojušās. Tagad man arī nav vairs jāskrien pa kaut kādām skolām, klasēm, bet es varu izdomāt, ko un kad daru. Tas liekas vienkāršāk. Es gan nepierakstu, cikos man kas ir jādara, es pats vienkārši atceros, ka man jāizdara tas un tas.” (Emīls, 12 g.)

“Ir daudz labāk! Man patīk, ka es varu stundu noklausīties austiņās, jau ejot uz kādu satikšanās vietu. Tu visu vari izdarīt daudz ātrāk. Piemēram, man ir starpbrīdis vairākas stundas starp zvaniem, tajā laikā es varu darīt visu, ko vien vēlos.” (Elza, 13 g.)

“Godīgi pateikšu, laika plānošana palikusi labāka, jo tagad es aptuveni apzinos robežas, kurās es varu iekļauties, es zinu, ko es varu paspēt un ko nevaru. Klātienēs mācībās man bija jādomā, cikos un kā es nonāksu mājās, kādi skolas darbi būs jāizdara, ko es darīšu pēc tam. Bet tagad tas ir daudz vieglāk – man beidzas Zoom, ir jāizdara mājasdarbs, tādēļ es arī konkrētāk varu noteikt laikus.” (Artūrs, 14 g.)

“Savā ziņā – jā, [ir uzlabojušās]. Es neteiktu, ka ir ļoti labi, bet noteikti ir daudz labāk kā bija agrāk.” (Lelde, 15 g.)

“Pandēmijas pašā sākumā es biju tik organizēta, man viss bija pēc plāna. Tagad jau vairs nē.” (Marta, 17 g.)

6.2.10. Atgriešanās mācību iestādēs klātienē

Kādas ir Tavas sajūtas par atgriešanos mācībās klātienē?

“Es vairāk negribēju iet, jo bija jau pierasts attālināti, un man reāli negribas iet uz skolu, celties agrāk, jo liekas, ka attālināti jau ir pierasts un negribas klātienē.” Emīls

“Nē, noteikti negribētu. Es negribētu atgriezties skolā gada vidū, es nebūtu tam gatava. Ja skola sāktos septembrī un viss sāktos no sākuma, tad es varētu, bet ne februārī, martā. Es galīgi nebūtu tam gatava, jo es esmu pieradusi pie šī jaunā mācību procesa, ritma.” Elza

“Es pateikšu – tajā brīdī nedaudz labākas, jo tomēr sanāk klātienē satikt savus draugus, nedaudz vairāk koncentrējies uz mācībām, bet negatīvais noteikti tas, ka esi pieradis, ka vari celties visu laiku pēdējā brīdī, tad arī atgriežas tas ritms. Bet tā šīs divas nedēļas bija ļoti pozitīvas. Vienīgi tas, ka skolotājas ir nedaudz neizpratnē par to, kā tagad kaut kas notiks, un tad rezultātā paliek nedaudz īgnākas, nekorektu attieksmi parāda. Bet kopumā pozitīvi viss.” (Artūrs, 14 g.)

“Man ļoti gribas tikt atpakaļ uz mūzikas skolu. Man ir apnikusi mana skola, tādēļ tur es īsti nevēlos atgriezties. Bet es zinu, ka, ja man būtu jāliek šogad eksāmeni, tad es ļoti gribētu mācīties klātienē, jo ir skaidrs, ka attālināti es nespētu sagatavoties un pietiekami labi nolikt.” (Lelde, 15 g.)

“Šajā mācību gadā to noteikti nav vērts darīt, un tā es domāju jau februārī, jo, ja tu visu gadu esi nomācījies mājās, tad tu arī gatavojies kontroldarbiem citādāk. Gatavojies ar ideju, ka

tev ir Word lapa, kurā, ja tev vajag, vari ieskatīties. Skolotāji arī, zinot, ka visi skatīsies, taista tos kontroldarbus grūtākus. Bet tā tu aizej uz skolu un tev pēkšņi iedod it kā vieglu kontroldarbu, bet tev nav ne špikeris, vispār nekā. Īsumā, mana doma ir tāda, ka, ja nākamgad būtu klātienē jāmacās, man nebūtu problēmu, bet lai nav tā, ka tevi visu laiku mētā – nedēļu uz vietas, nedēļu mājās, mēnesi uz vietas, mēnesi mājās – un ka tu neko nesaproti.” (Jānis, 16 g.)

“Es ļoti, ļoti gribu atgriezties, man gribas satikt savus kursabiedrus un skolotājus tiešajā.” (Marta, 17 g.)

“Es ļoti negribēju atgriezties, jo es zināju, ka mums būtu jādzīvo īpašos apstākļos, burbulī, un mēs nevarētu vispār kustēties ārā no savas istabas, turklāt pat brīvdienās mums būtu tāda izolācija kā cietumā. Ar to es nebiju mierā, jo tas atstāj sliktu iespaidu uz manu garīgo veselību. Es pašlaik daudz labāk jūtos, kad es mācos attālināti. Es jūtos laimīgāka.” (Linda, 19 g.)

Kuras, Tavuprāt, ir atgriešanās pozitīvās iezīmes un ieguvumi?

“Forši ir klātienē satikt draugus. Un ir arī vieglāk iemācīties lietas, piemēram, mājturībā ir daudz vieglāk, ja parāda priekšā, kā kas ir jādara. Tagad atsūta pamācības video un pašam ir jāizdomā un jāsaprot, kā to paveikt. Tāpat ir grūti, tas video diez ko daudz nepalīdz.” (Emīls, 12 g.)

“Tas, ka tu pievērs tam uzmanību. Piemēram, es šodien rakstīju to kontroldarbu un es tikai pie pēdējā uzdevuma sapratu, kas tā par tēmu, kas man vispār ir jādara.” (Elza, 13 g.)

“Tieši tas, ka, visticamāk, lielākai daļai klātienē ir vieglāk mācīties. Nu tas tiešām ir jāatzīst – ir vieglāk mācīties klātienē, kad tev nav iespēju piecelties un iet darīt kaut ko citu. Protams, tad ir sevi ļoti jāpiespiež, tev nav izvēles – tu sēdi un mācies. Es domāju, ka tas ir lielākais ieguvums.” (Lelde, 15 g.)

“Ir noteikti tādi priekšmeti kā fizika, ķīmija, arī matemātika, kur māca formulas un ir iespējams klātienē praktiski mācīties. Un, protams, sports jo īpaši. Kas vēl būtu ieguvums... Tas, ka skolotāja ar bērniem uz vietas mācās, nav jāklusās monotonā balsī.” (Jānis, 16 g.)

“Uzlabotos mācību kvalitāte, es kaut ko iemācītos, ja atgrieztos.” (Marta, 17 g.)

“Noteikti tā pietrūkstošā komunikācija ar skolotājiem un klasesbiedriem – tā ir tā socializēšanās, kuras šajā laikā ir daudz mazāk. Tie noteikti ir tie lielākie plusi. Un, protams, arī mācību kvalitāte uzlabotos.” (Linda, 19 g.)

Kuras, Tavuprāt, ir atgriešanās negatīvās iezīmes un zaudējumi?

“Nevar plānot laiku, nav tik daudz brīvā laika. Ir jānosēž no deviņiem līdz trijiem, nav tā, ka tu vari jau divos iet ārā, būt kaut kur citur. Man nepatīk, ka ir jābūt klātienē uz vietas visu laiku.” (Elza, 13 g.)

“Protams, ka tas, ka tas nav drošākais variants. Un arī tas, ka pusaudži, jaunieši ir pieraduši pie jaunā ritma, viņiem plānot savu laiku un mācīties mājās pašiem ir daudz vieglāk. Bet es domāju, ka tas ir ļoti atkarīgs no cilvēka paša.” (Lelde, 15 g.)

“Klātienē mācību procesā ļoti daudz ir jāmācās no galvas lietas, ko ikdienā tu vari atrast internetā. Tā ir viena lieta, kas man patīk attālinātajās mācībās, ka vairāk mācies tā, it kā mūs tiešām gatavotu mūsdienām, jāmācās internetā atrast atbildes, jāmācās loģiski salikt kopā to, ko tu atrodi, nevis ka ir tikai stulbi viss jāiekaļ – vienalga, vai to vari atrast, ierakstot Google vienu rindiņu.” (Jānis, 16 g.)

“Man tā šobrīd ir trauksme, es noteikti skolā justos vairāk trauksmaini.” (Marta, 17 g.)

“Tas, protams, ir katram individuāli. Es esmu nogurusi no skolas, jo es mācos citādākā skolā – sporta ģimnāzijā – un tur mums ir daudz citādāks dienas ritms. Tādēļ es savā ziņā jutos izsmelta un negribēju tur atgriezties.” (Linda, 19 g.)

6.2.11. Motivācija

Kas Tevi motivē vai iedvesmo?

“Es nezinu, kas mani motivē. Varbūt motivē dabūt labākas atzīmes, es negribu dabūt sliktu atzīmi, tādēļ es centīšos izdarīt visu tik labi, cik vien iespējams. Ja ir labi vērtējumi mācībām, tas man pašam liek justies labāk, varbūt pat jutos priecīgāks, ka esmu labi iemācījies.” (Emīls, 12 g.)

“Es nezinu.” (Elza, 13 g.)

“Atalgojums. Ir lietas, kurās atalgojums ir svarīgs, piemēram, tā pati fotografēšana – ja cilvēkiem patīk tavas bildes, tu iegūsti reputāciju, cieņu. Bet svarīgākā lieta ir kontakti. tas ir galvenais, ko var iegūt, manuprāt. Tu iepazīsti jaunus cilvēkus, attīsti arī pats savas komunikācijas prasmes, atrodot cilvēkus, ar ko parunāt. Attiecību attīstīšana.” (Artūrs, 14 g.)

“Arī mūzika, patiesībā. Nesen vienam dziedātājam, kas man ļoti patīk, iznāca jauns albums, un tur daudzas no dziesmām ļoti uzmundrina mani, motivē.” (Lelde, 15 g.)

“To es pat nezinu, kā lai paskaidro. Tas ir atkarīgs no garastāvokļa, no tā, vai tu redzi mērķi tam, ko tu dari, vai liekas, ka tas novedīs pie kaut kā labāka.” (Jānis, 16 g.)

“Mūzika! Tas ir mans dzīvības avots.” (Marta, 17 g.)

“Viens varētu būt tas, ka es runāju pa telefonu ar savu brāli un stāstīju, ka man būs eksāmeni. Viņš man teica, ka tas viņam būtu par lielu prieku, ja es tos eksāmenus uzrakstītu

labi. Un tas man bija tāds sitiens pa pēcpusi – ja es uzrakstīšu labi, viņam būs prieks. Nu, protams, vecāki jau arī būs priecīgi, bet, ja lielais brālis būs priecīgs, tad tas būs daudz foršāk. Tas mani motivē atdot visu, kas man ir, un izdarīt pēc iespējas labāk. (...) Visgrūtākais ir pašmotivācija, atrast iemeslu, kāpēc es kaut ko daru, un sakārtot kārtīgi to dienu.” (Toms, 18 g.; citāta otrā daļa ņemta no cita intervijas jautājuma atbildes, taču labi raksturo, ka motivācijai svarīga ir mērķa apzināšanās un redzēšana.)

“Mani laikam iedvesmo darīt lietas tik labi, cik vien spēju. Protams, es negribu ieiet galējībās, un man bieži gribas būt vislabākajai. Bet arī citi cilvēki, kas izdara kaut ko ļoti labu vai lielu, dod man enerģiju un prieku savā dzīvē kaut ko izdarīt vairāk vai labāk.” (Linda, 19 g.)

Kā Covid krīze ietekmējusi Tavu motivācijas līmeni?

“Dažreiz ir tā, ka ir slinkums, sēžu gultā un neko nedaru. Bet citreiz man ļoti uznāk vēlme kaut ko darīt, gribas pabeigt kaut ko līdz galam. Tas arī motivē – zini, ka pabeigsi līdz galam un vairs nebūs tas kaut kas jādara.” (Emīls, 12 g.)

“Es domāju, ka tāds pats. Skolas ziņā man ir samazinājusies motivācija – ja gada sākumā es laikā darīju visus darbus, visu pierakstīju, tad decembrī man jau apnika un es nedaudz palaidos. Un tagad jau ir maijs.” (Elza, 13 g.)

“Es esmu vairāk tendēts tagad uz savu attīstību, vairāk tieši fizisko, būvēju muskuļus. Riteņbraukšana. Arī sevis atbalstīšana. Tas, kas mani dzen uz priekšu, ir arī tas, ka man ir bijušas ļoti labas atsauksmes par fotogrāfijām, piemēram no Ford Latvia par to, vai var izmantot manas bildes. Arī esmu sācis atbalstīt vairāk citus, ne tikai sevi, jo es zinu, cik svarīgas ir pozitīvas atsauksmes no apkārtējiem.” (Artūrs, 14 g.)

“Ir krities. Uz mācībām ļoti krities, bet uz pārējo varbūt arī ka nē, nav mainījies. Bet arī par mācībām es cenšos pati sevi ļoti motivēt.” (Lelde, 15 g.)

“Saistībā ar skolu – ir samazinājies. Ar treniņiem ir palielinājies.” (Jānis, 16 g.)

“Droši vien mazāk. Ir vairāk to dienu, kad negribas neko darīt.” (Marta, 17 g.)

“Pirms pandēmijas es ļoti bieži gāju trenēties uz zāli, bet sākās pandēmija un tas viss izjuka – sākumā ļoti maz sportoju, daudz sēdēju mājās, bet tad parādījās jauni veidi. Sāku skriet, un tam patērēju daudz laika – stundu, divas ar visu iesildīšanos. Tā bija tāda brīvā laika aktivitāte, ko es īsti pirms tam nebiju darījis. Parādījās jauni sporta veidi.” (Toms, 18 g.; citāts ņemts no cita intervijas jautājuma atbildes, taču norāda uz motivācijas palielināšanos sporta un jaunu fizisko aktivitāšu jomā.)

“Es teiktu, ka pa Covid laiku man ir pamainījušās prioritātes, jo es drīz beigšu skolu, man jādodomā par augstskolu, ir jomas, kur man motivācija ir palielinājusies un nākuši jauni spēki

vai jaunas lietas, kas aizņems manu laiku un enerģiju. Bet ir arī kaut kādas vecās lietas, kurās esmu jau izsmelta, kam esmu ziedojuši tik daudz laika, un tas mani kaut kādā veidā apbēdina. Ir lietas, kurām ir zudusi motivācija, un es pat nezinu, kāpēc es to daru vai cik ilgi vēl darīšu.” (Linda, 19 g.)

Kas Tev palīdz pārvarēt grūtības un izaicinājumus?

“Attālināti es mācībās, ja kaut ko nesaprotu, tad paprasu kādam, bet citreiz ir tā, ka viņi paši arī nemaz nezina. Tad tu padomā, centies ievadīt Google, un ja tiešām nesanāk saprast, tad paprasa skolotājam.” (Emīls, 12 g.)

“Gan jau draugi. Man draugi daudz palīdz, arī mācībās. Man ir ļoti gudras draudzenes.” (Elza, 13 g.)

“Tas, ka varu ar draugiem parunāt. Bet palīdz mūzika, tas ir ļoti svarīgs aspekts, it īpaši šajā laikā. Ne vienmēr kāds gribēs ar tevi parunāties, bet mūzika gan būs vienmēr un palīdzēt. Tagad arī svaigais gaiss ir ļoti laba lieta, aizbraukt tālu prom no pilsētas zīmes, iebraukt mežā, paelpot un padomāt.” (Artūrs, 14 g.)

“Klišejiska atbilde, bet – mūzika. Gan pašai spēlējot, gan klausoties. Kamēr es mācos, ja nav jāklausās stunda, tad man vienmēr skan austiņās mūzika un tas uzdzen kaut kādu motivāciju.” (Lelde, 15 g.)

“Viens mans mammas teiciens: “Skolu ir pabeiguši stulbāki par tevi. Un šim procesam iet cauri stulbāki cilvēki par tevi. Un, ja viņi to var izturēt, tad tu arī.”” (Jānis, 16 g.)

“Mūzika un atbalstoši cilvēki blakus.” (Marta, 17 g.)

“Es teiktu, ka apņēmība, gribasspēks un vēlme tiekties pēc labākā. (*Tad Tu pati sev palīdzi? Vai arī citi cilvēki palīdz?*) Teikšu kā ir – attālinātajās mācībās man daudz vairāk ir palīdzējuši arī citi cilvēki, nekā tas būtu iespējams klātienē. Darbi un formāti ir daudz brīvāki, tādēļ kāds cits var palīdzēt, ja pašam tā nav stiprākā puse. Man noteikti ir palīdzējuši.” (Linda, 19 g.)

6.2.12. Ieguvumi no Covid krīzes

Kādi ir Tavi ieguvumi no Covid krīzes? Ko jaunu par sevi esi iemācījies?

“Man liekas, ka ir foršāk tas, ka ir daudz vairāk brīvā laika. Tad var pats kaut ko padarīt, ir mazāk stresa brīvajā laikā, bet klātienē ir tā, ka visas stundas notiek uzreiz, tad ir vairāk uztraukuma.” (Emīls, 12 g.)

“Atpūtu no skolas. Divu gadu atvaļinājumu.” (Elza, 13 g.)

“Tas man veidojās ar katru dienu citādāks. Tagad ir palicis ļoti pozitīvs – agrāk bija ļoti negatīvs skatījums pašam par sevi, tiešām drausmīgs. Bet tagad man jau ir kaut kādi sasniegumi,

protams, vēl ir ļoti daudz jāaug, bet vismaz kaut kas jau ir izdarīts, un tas palīdz uz sevi skatīties pozitīvāk.” (Artūrs, 14 g.)

“Tas, ka mēs ar ģimeni esam iemācījušies pavadīt laiku vēl citādāk. (...) Mēs iemācījāmies pielāgoties. Nekad agrāk nebraucām uz dabas takām, tagad visu laiku kaut kur dodamies! Mēs iemācījāmies izklaidēties un atpūsties kopā jaunos veidos. (...) “Es nezinu, vai tas ir tāpēc, ka tagad ir tāds laiks, vai tāpēc, ka man ir tāds vecums, bet es esmu pamanījusi, ka es palieku vairāk ar tādu savu viedokli. Es vairāk cīnos par to, kam ticu, un arī vairāk saprotu, kas es esmu. Bet varbūt tiešām tas ir tikai vecums.” (Lelde, 15 g.)

“Esmu iemācījies, ka, ja man nav motivācijas, es ļoti ilgi varu slinkot un man ir vienalga, kas notiek. Man ļoti daudz kas ir atkarīgs no tā, vai ir motivācija. Bet pozitīvais tajā ir tas, ka, ja man ir motivācija, tad diezgan čābīgā brīdī es spēju savilkt galus kopā.” (Jānis, 16 g.)

“Es varēju daudz vairāk klausīties mūziku, satuvināties ar draugiem, ar kuriem iepriekš nebiju tik tuva, kā arī daudz vairāk pastaigāties.” (Marta, 17 g.)

“Es domāju, ka pēdējā gada laikā man bija vairāki mēģinājumi rīta rutīnai, es centos vairākas reizes dabūt jaunus pozitīvus ieradumus. Sākumā man tas strādāja labi, es sapratu, ka man to vajag, bet tad pēc mēneša atkal pazūd motivācija. tagad es atkal cenšos sevi pieradināt pie tā. Rudenī man bija četri mēneši, kad man bija nolikta rīta ruīna, kas bija tāds milzīgs ieguvums. Man pat liekas, ka tā bija vienīgā vērtīgā lieta manai ikdienai, jo pārējā diena bija tāda – nekāda. Tas ir tāds ieguvums, rīta rutīna.” (Toms, 18 g.)

“Es daudz vairāk laika veltu, lai saprastu sevi, laikam lielākā lieta ir tā, ka es ļoti lepojos ar sevi par to, ka tik labi protu plānot savu laiku, nodot visus darbus. (...) Es noteikti daudz vairāk atklāju savas vājās puses – lietas, kas man ir jāsalabo, un jomas, kurās man sevi ir jāsaved kārtībā gan emocionāli, gan fiziski. Man vajadzētu nevis tikai atrast un redzēt viņas, bet arī reāli izlabot. Man pie tā jāstrādā. (...) Es sāku dzīvot kopā ar savu draugu, mēs varējām viens otru daudz labāk iepazīt. Atzīmes man palikās daudz labākas. Es pamēģināju jaunus treniņus, kas man ļoti patikās – ielu vingrošanu. Tur es satiku jaunus cilvēkus, kas man sagādāja prieku. Tie ir mani lielākie ieguvumi.” (Linda, 19 g.)

6.2.13. Skatījums par nākotni un Covid krīzes vērtējums

Kādas ir Tavas sajūtas par nākotni?

“Man liekas, ka normālas. Tad, kad man nākotnē vajadzēs vairāk ar datoriem strādāt, tad jau es zināšu. Un es būšu patstāvīgāks, ja man vajadzēs vienam pašam kaut ko strādāt, es to mierīgi varēšu izdarīt. Labas sajūtas.” (Emīls, 12 g.)

“Pozitīvas! Es ceru, ka Covid drīz beigsies, ka viss atgriezīsies vecajās sliedēs, viss būs vaļā un varēs iet iepirkties.” (Elza, 13 g.)

“Dalītas. Ir lietas, ko es redzu, ka varētu beigties pozitīvi, piemēram, beidzoties Covid krīzei, mani iesākie darbi nebeigsies, jo ir iedzītas diezgan spēcīgas saknes. Bet lietas, kas varētu sabrukt pēc šīs krīzes – tās ir attiecības ar dažiem cilvēkiem. Bet visam ir savi plusi un savi mīnusi.” (Artūrs, 14 g.)

“Cerīgas. Es nemāku prognozēt, kas īsti notiks, bet es ļoti ceru, ka varēšu uzsākt vidusskolu klātienē un ka man būs iespēja Mūzikas vidusskolā dziedāt korī klātienē. Es gribu būt uz vietas, tikt uz kādu koncertu. Es ļoti ceru, ka situācija uzlabosies.” (Lelde, 15 g.)

“Saištībā ar Covid es domāju, ka paliks arvien labāk, jo cilvēki vairāk pierod, saprot, kā ar to tikt galā, kādi ir noteikumi, ierobežojumi. Bet otra lieta, ko es esmu sapratis, ir tas, ka Covid tik ātri nemaz nepazudīs, ka tas vēl būs pāris gadus vismaz. Vai nu tu par to visu laiku sūdzies, vai arī samierinies un iemācies pielāgoties.” (Jānis, 16 g.)

“Gaišas. Es ceru, ka viss ātrāk beigsies un būs labi.” (Marta, 17 g.)

“Es nekad neesmu bijis liels sapņotājs, bet nāk vasara, un gribas vasarā iztraktoties. Bet tā sapņu man nav, es dzīvoju šodien un tagad.” (Toms, 18 g.)

“Nezināmas. Mistērija. Tad jau redzēs, kā būs.” (Linda, 19 g.)

Bakalaura darbs „Covid krīze un pusaudži: informācijas ieguve, komunikācija un psiholoģiskais noskaņojums ierobežotās socializēšanās apstākļos” izstrādāts LU Sociālo zinātņu fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Darba apjoms (no ievada līdz secinājumiem ieskaitot) ir 125,985 rakstzīmes (ieskaitot intervālus, bet neieskaitot zemsvītras atsauces).

Autors: _____ Anna Danenberga
(paraksts)

Rekomendēju/nerekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Vadītāja: pasniedzēja Mg. Ilze Šulmane _____
(paraksts)

02.06.2021.

Recenzents: pasniedzēja Mg. Velta Skolmeistare _____
(paraksts)

Darbs iesniegts Komunikācijas zinātnes nodaļā 03.06.2021.

Dekāna pilnvarotā persona: metodiķe _____
(paraksts)

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē

16.06.2021. prot. Nr. _____

Komisijas sekretārs: lekt. Roberts Vīksne

(paraksts)