

## ATTĀLINĀTO KARJERAS KONSULTĀCIJU INTEGRĒŠANA SKOLĒNU VIDŪ INTEGRATION OF REMOTE CAREER COUNSELING AMONG STUDENTS

**Margarita Broša**

LBTU IITF 1. kursa maģistrante

**Natalja Vronska**

asoc. profesore, vadošā pētniece, Dr.paed.

**Abstract:** with the development of modern technology and the impact of the COVID-19 pandemic, remote classes and consultations have become more and more popular. This topic is very relevant, because students use modern technologies on a daily basis, and it is important to be aware of how they can be used to organize lessons and consultations in everyday life. The purpose of this study is to investigate the impact remote classes have had on students and how they were integrated into their daily lives. To implement the set goal, the following methods were used - theoretical analysis and synthesis and reflection of personal experience. In the end of this article are conclusions that summarize most important quotes of this study, for example, in Latvia, remote career consultations are becoming more and more popular, and as the three most popular helping aspects in the process of distance learning can be mentioned - goal orientation, self-discipline and planning organization skills and the three most popular hindering aspects during distance learning among students are lack of motivation, environment and mode and large amount of study work, also when organizing remote classes and consultations, the students' well-being must be followed.

**Atslēgas vārdi:** jaunieši, attālinātās konsultācijas, karjera

### Ievads

Sākoties COVID-19 pandēmijai aizvien vairāk aktuālas kļuva attālinātās nodarbības un konsultācijas. Par šo tēmu Latvijā ir veikti vairāki pētījumi, kuros apskatāmi rezultāti par skolēnu sekmēm, pozitīvām un negatīvām izjūtām, traucējošiem un atbalstošiem aspektiem un citiem faktoriem, kuri ietekmē skolēnus attālināto mācību laikā. Ir izdoti Ministru kabineta noteikumi “Attālināto mācību organizēšanas un īstenošanas kārtība” (Attālināto mācību organizēšanas..., 2022), kurus var piemērot attālinātajām karjeras konsultācijām un šī pētījuma ietvaros tie tiks apskatīti.

Līdz ar mūsdienu tehnoloģiju attīstību arī karjeras konsultācijas bija iespējams sākt organizēt attālināti. Šī tēma ir ļoti aktuāla, jo daudzos Latvijas apgabalos un to skolās nav pieejami karjeras konsultanti, tāpēc skolēniem, kuriem nav iespējams saņemt atbalstu savā apkārtnē, attīstoties šai tendencei bija un ir iespējams saņemt vēlamās konsultācijas un karjeras izglītību tiešsaistē. Ir iespējams iekonomēt laiku un resursus un ātri un ērti saņemt karjeras atbalstu no mājām. Skolēni ir Latvijas darba tirgus nākotne, tāpēc ir svarīgi sekmēt to izaugsmi un izglītošanos nodarbinātības un karjeras jomā no jebkuras vietas Latvijā.

Galvenā pētījuma problēma bija analizēt, kā attālinātās karjeras konsultācijas iespējams integrēt skolēnu ikdienā, ņemot vērā veiktos pētījumus un literatūru par attālināto nodarbību procesu skolēnu vidū un to ietekmējošiem faktoriem. Pētījuma uzdevums bija atrast informatīvus materiālus un literatūru, pētījumus par attālinātajām mācībām skolās un pielietot sakarības, lai tās attiecinātu uz attālināto konsultāciju integrēšanu skolēnu vidū, kā arī minēt ieteikumus veiksmīgu karjeras konsultāciju norisei, ņemot vērā analizēto informāciju.

*Pētījuma mērķis* ir izpētīt, kā attālinātās nodarbības un konsultācijas ietekmē jauniešus un analizēt, kā attālinātās karjeras konsultācijas veiksmīgi integrēt viņu ikdienā.

### Materiāli un metodes

Lai īstenotu izvirzīto mērķi, tika izmantotas šādas metodes – teorētiskā analīze un sintēze un personīgās pieredzes refleksija.

### Rezultāti un diskusija

Ministru kabineta noteikumos minēts, ka *attālinātās mācības un studijas tiek īstenotas kā efektīva, kvalitatīva, pilnvērtīga un iekļaujoša klātienē mācību un studiju procesa daļa, lai nodrošinātu iespēju*

izglītojamam apgūt mācību un studiju procesā plānotos sasniedzamos rezultātus un attīstīt caurviju prasmes, kā arī nodrošinātu izglītojamam diferencētu, personalizētu un starpdisciplināru mācību un studiju procesu. Atkarībā no attālināto mācību īstenošanas mērķa, uzdevuma un iespējām var izmantot: dažādas mācību organizācijas formas, tai skaitā individuālu un grupu darbu, konsultācijas, projekta darbu; dažādas norises vietas, tai skaitā bibliotēku, laboratorijas, pētniecības iestādes, muzejus, dabu, mājas; dažādus mācību līdzekļus, tai skaitā tehnoloģiju risinājumus (Attālināto mācību organizēšanas..., 2022).

Lai palīdzētu skolotājiem strādāt attālinātās mācīšanās apstākļos, projekta Skola2030 mācību resursu krātuvē ir apkopoti ikvienam pieejami un izmantojami nodarbību plāni dažādos mācību priekšmetos un klasēs. Šobrīd atrodami jau vairāk nekā 80 mācību un metodisko līdzekļu piemēri (Resursi attālinātām mācībām, 2020).

Daudzās Latvijas skolās notiek attālināto karjeras konsultāciju popularizēšana, piemēram, Rīgas Anģļu ģimnāzijā, Jēkabpils Valsts ģimnāzijā u.c. un īpaši jāatzīmē, ka Jelgavas 4. vidusskolas mājaslapā sadaļā “Karjeras izglītība” ir izvietots komikss (skatīt 1. att.) par attālināto karjeras konsultāciju norisi, kas, pēc autore domām, ir ļoti efektīvs veids, kā vizuāli, ar dažādām krāsām un īsiem paskaidrojumiem piesaistīt jauniešus pieslēgties karjeras konsultācijām attālināti.

### INDIVIDUĀLAS KARJERAS KONSULTĀCIJAS ATTĀLIŅĀTI?



1. att. Attālināto karjeras konsultāciju komikss (Karjeras izglītība, 2024)

Pēc telekomunikāciju uzņēmuma 2020. gada maijā veiktās Telia Company aptaujas datiem puse aptaujāto skolēnu ir apmierināti un 19% nav apmierināti ar attālinātajām mācībām. Kā lielākās atšķirības no skolas mācību procesa tiek minētas vajadzība pašiem tikt galā ar uzdevumiem, kuri kļuvuši sarežģītāki un tiem jāvelta vairāk laika, kā arī ir mazāk kopā pildāmu uzdevumu un kopīgu diskusiju. Skolēni novērtē mācību laikā pieejamās pauzes, neatkarību un labākas sekmes, tomēr kā mīnusu min zemākas koncentrēšanās spējas nekā klātienē (Skolēnu pieredze attālināto..., 2020).

No mājaslapas [www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv) pievienotās infografikas (skatīt 2. att.), kurā izmantoti dati no pēc Telia Company iniciatīvas “Skolēnu konsultatīvā padome” ietvaros veiktā pētījuma, var redzēt, ka pie pozitīvajiem vārdiem, kas raksturo skolēnu sajūtas mācoties attālināti pirmajā vietā ir “drošs” ar 61% respondentu atbildēm, otrajā vietā ierindojas “mierīgs” ar 49% atbilžu un trešajā vietā “produktīvs” un “nejutos vientuļš”, ko izvēlējās 45% respondentu. Pie negatīvajām sajūtām attālināto mācību laikā vispopulārākās atbildes bija “garlaikots” un “noguris” ar 30% atbilžu, otrajā vietā ierindojās “jutos vientuļš” un trešajā “saspringts” un “izklaidīgs” ar 27% respondentu atbilžu.

Tika minēti sekojošie apdraudējumi, ar kuriem bērni saskārās attālināto mācību laikā:

- ar skolēniem sazinājās kāds pieaugušais, ko reālajā dzīvē tie nepazīst;
- kāds izmantoja skolēnu paroli;
- kāds internetā sūtīja fotoattēlus vai video, kas lika tiem justies neērti;
- tie nejauši internetā redzēja fotoattēlus vai video, kas lika tiem justies neērti;
- mācību stundai internetā piekļuva kāds, kuram to nevajadzētu varēt;
- datorvīrusi (Skolēnu pieredze attālināto..., 2020).



## 2. att. Infografika “Skolēni par sajūtām un pieredzi attālināto mācību laikā” (Skolēnu pieredze attālināto..., 2020)

Attālināto karjeras konsultāciju laikā būtu jāņem vērā infografikā attēlotie dati un pēc iespējas vairāk jāmēģina mazināt negatīvo izjūtu rašanos, kā arī jāseko līdzi droša interneta izmantošanas pamatprincipiem. To varētu darīt, konsultantam veidojot interesantu un interaktīvu konsultāciju plānu, kā arī atgādinot skolēnam pirms konsultāciju sākuma pārbaudīt, lai interneta savienojums un vide būtu ērta un droša, kā arī pašam skolēnam būtu jāseko līdzi savai labsajūtai, un ja ir sajūta, ka konsultācijas varētu nebūt produktīvas, tad pārcelt tās uz citu reizi, laicīgi brīdinot karjeras konsultantu par nepieciešamajām izmaiņām.

Papildus 2020. gada maijā pēc Telia Company iniciatīvas “Skolēnu konsultatīvā padome” ietvaros veiktā pētījuma analizēšanas, tika izpētīts L. Hačatjanas 2021. gadā veiktais pētījums “Attālinātā mācīšanās COVID-19 pandēmijas laikā: kas skolēniem ir palīdzējis un traucējis tikt ar to galā?”. Pētījumā piedalījās 358 2020./2021. mācību gada skolēni no 9.-12. klasei, no kuriem 60.9% bija meitenes un 39.1% zēni. Dati ievākti 2021. gada februārī attālināto nodarbību laikā. Tika apskatītas divas tabulas – viena par skolēniem palīdzošajiem aspektiem un otra par traucējošajiem aspektiem attālināto mācību procesā. Pētījuma laikā bija iespējams izvērtēt attālināto karjeras konsultāciju pozitīvās un negatīvās puses, kā arī to ietekmi uz skolēnu ietekmi un kā attālinātās nodarbības kopumā ietekmējas skolēnu dzīvē (Hačatjana, 2021).

1. tabulā trīs visvairāk minētie palīdzošie aspekti attālināto mācību procesā ir mērķtiecība ar atbilžu biežumu 148, pašdisciplīna ar biežumu 121 un plānošanas un organizēšanas prasmes ar biežumu 68.

1. tabula

**Skolēniem (n=358) palīdzošie aspekti attālināto mācību procesā (Hačatrijana, 2021)**

Kategorija	Biežums
Mērķtiecība (iekļaujot arī atbildību, sasniegumu motivāciju un neatlaidību)	148
Pašdisciplīna (iekļaujot pienākuma apziņu, centību un piespiešanos izdarīt)	121
Plānošanas un organizēšanas prasmes (iekļaujot konkrētas pieminētas darbības un rutīnas)	68
Optimisms (iekļaujot spēju uztvert visu mierīgi, bez stresa)	29
Hobiji un fiziskas aktivitātes (mūzika, sports u.c.)	22
Individuālisms un patstāvība (patīk būt vienam pašam)	20
Labas tehnoloģiju prasmes	18
Ātra domāšana un elastība (iekļaujot arī radošumu un spēju paveikt visu pēdējā brīdī)	17
Komunikācija (iekļaujot padomu prasīšanu, kad nepieciešams, nekautrēšanos prasīt padomu)	14
Pasīva attieksme (iekļauts: pieņem sekmju krišanos, vienaldzība)	7

Pēc raksta autores domām, skolēnu mērķtiecība, pašdisciplīna un plānošanas un organizēšanas prasmes, individuālisms un patstāvība, ātra domāšana un elastība izpaužas attālināto mācību laikā, jo katrs paliek atbildīgs pats par sevi un individuāli nepieciešams piedalīties un pildīt nodarbību laikā uzdoto, līdz ar to jāspēj koncentrēties, secīgi pildīt darbus un sekmīgi tos pabeigt. Optimismu veicina iespēja veikt darbus un piedalīties nodarbībās mājīgos apstākļos, bez papildus stresa un uztraukuma, kas varētu īpaši būt raksturīgi pārbaudes darbu laikā. Skolēniem, kuri ir vairāk introverti un nepatīk uzstāties vai uzdot jautājumus citu priekšā, palīdz attālinātā komunikācija, kurā var uzdot jautājumus un prasīt padomus neesot ar klasesbiedriem un skolotāju vienā telpā. Karjeras konsultāciju laikā šie aspekti varētu palīdzēt karjeras konsultanta uzdoto uzdevumu pildīšanā un īpaši attālinātā komunikācija - delikātu jautājumu uzdošanā un apspriešanā tiem skolēniem, kuri justos neērti to darot klātienē.

*Covid-19 pandēmija un attālinātās mācības ir būtiski ietekmējušas skolēnu labbūtību. Tikai 50% skolēnu ir sabalansēts mācību režīms, bet 30% skolēnu ir pārslogoti, savukārt par 20% skolēnu ziņu nav, liecina Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM) un fonda PLECS īstenotā EMU: Skolas pilotprojekta rezultāti (Latvijā veikts pētījums..., 2021).*

2. tabulā var redzēt, ka trīs populārākie traucējošie aspekti attālināto mācību procesā ir motivācijas trūkums, nomāktība ar atbilžu biežumu 158, vide un režīms ar biežumu 91, kā arī liels mācību darba apjoms ar atbilžu biežumu 77.

Traucējošie aspekti, pēc raksta autores domām, lielākoties saistīti ar vides ietekmi un pašdisciplīnas trūkumu. Tehniskās problēmas, fiziskās veselības grūtības ir saistītas ar pieejamo aprīkojumu attālinātajām nodarbībām. Socializēšanās un komunikācijas, atbalsta trūkums un grūtības mācīties vienatnē ir sekas katra cilvēka dabiskajai nepieciešamībai socializēties. Piedaloties attālinātajās karjeras konsultācijās, šie aspekti varētu traucēt komunikācijā ar konsultantu, īpaši tehniskās problēmas, kā arī motivācijas trūkums ietekmētu konsultāciju progresu un spēju produktīvi paveikt uzdotos uzdevumus, kā arī pēc iespējas vairāk iedziļināties un izrunāt vēlamus jautājumus.

No raksta autores personīgās pieredzes abās tabulās minētie faktori sakrīt ar savā ikdienā pieredzētajiem atbalstošajiem un traucējošajiem aspektiem attālināto mācību procesā. Lai uzlabotu tiešsaistes mācību un konsultāciju kvalitāti būtu ieteikums izpētīt un pielietot internetā un grāmatās pieejamos padomus koncentrēšanās spēju uzlabošanai, redzes atslodzei, ieteikumus ergonomiskas vides iekārtojuma un citus padomus saistītus ar attālināto darbu un viedierīču, tai skaitā datora, lietošanu.

2. tabula

## Skolēniem (n=358) traucējošie aspekti attālināto mācību procesā (Hačatrdžana, 2021)

Kategorija	Biežums
Motivācijas trūkums, nomāktība (iekļauj arī "slinkumu", trauksmi un grūtības koncentrēties)	158
Vide un režīms (iekļauj arī skolas režīma, rutīnu trūkumu un uzmanības novērsējus mājas vidē)	91
Liels mācību darba apjoms (un izjūta, ka ar visu grūti tikt gala)	77
Grūtības mācīties vienatnē, plānot, izprast mācību vielu bez atbalsta	51
Skolotāju darbību nesaskaņotība (piemēram, nesakrītības plānošanā, skolas-organizācijas līmenī)	42
Izjūsts atbalsta, t.sk. atgriezeniskās saites, padoma, vadības, kontroles trūkums	31
Socializēšanās un komunikācijas trūkums (iekļaujot gan formālu, gan neformālu komunikāciju)	29
Fiziskās veselības grūtības: acu problēmas ekrāna daudzuma dēļ, fiziskas aktivitātes trūkums	27
Tehniskās problēmas (iekļaujot problēmas ar internetu vai piemērotas tehnikas trūkumu)	21
Ar COVID-19 pandēmiju saistītais stress (iekļaujot stresu par kopējo situāciju, saslimstību, finansēm, ierobežojumiem)	11

Kā svarīgu papildus paradumu būtu nozīmīgi minēt starpbrīžu ieturēšanu, un, ja ir iespēja un pietiekami laika, tad, tam atvēlētājā brīdī, iziet svaigā gaisā vai nelielā pastaigā. Nereti skolēnu labsajūtu var ietekmēt ne tikai ārējie, bet arī iekšējie faktori, tāpēc būtu ieteicams sekot līdz fiziskajām aktivitātēm un ēšanas paradumiem arī ārpus mācību procesa un nodrošināt iekšēju labsajūtu, pieturoties pie veselīga dzīvesveida.

Raksta autore ieteiktu arī variēt ar attālinātajām un klātienē nodarbībām un konsultācijām, dažas rīkojot tiešsaistē un dažas uz vietas, kas ļautu pamainīt monotono ikdienas ritmu un ieviest dažādību. Papildus, kā liecina pieredze, nodarbības būtu jāpadara interesantas un darbīgas, lai uzturētu skolēnu uzmanību un veicinātu produktīvu mācību darbu, tāpēc būtu vēlams pielietot metodikas, kurās izmantotas dažādas spēles un interaktīvi multimediju materiāli, piemēram, izzinoši video, dažādas tiešsaistes viktorīnas, kā *Kahoot!*, *EdPuzzle*, *Buncee* u.c.

Svarīgs faktors ir vecāku atbalsts un iespēja ļaut bērniem saņemt attālinātās nodarbības un konsultācijas drošā un ērtā vidē, tāpēc būtu nozīmīgi veikt informatīvus un atbalsta pasākumus vecākiem par attālināto nodarbību organizēšanu, procesu, prasībām un ieteikumiem tā veiksmīgai realizēšanai. Papildus varētu rīkot nodarbību ciklu, kurās atsevišķos nelielos moduļos apmācītu vecākus bērnu attālināto mācību vides iekārtošanā, tehnoloģiju lietošanas drošības nodrošināšanā un ikdienas labsajūtas veicināšanā

### Secinājumi

1. Latvijā attālinātās karjeras konsultācijas kļūst arvien populārākas, ko var novērot skolu piedāvājumā, piemēram, Jelgavas 4. vidusskolā, Rīgas Angļu ģimnāzijā, Jēkabpils Valsts ģimnāzijā.
2. Labs piemērs skolēnu veiksmīgai piesaistei un uzmanības pievēršanai attālinātām karjeras konsultācijām ir komiksu vai infografikas izvietojums skolas mājaslapā.
3. Organizējot attālinātās nodarbības un konsultācijas, jāseko skolēnu labsajūtai. Veicot attālinātās karjeras konsultācijas, jāievēro droša interneta lietošanas pamatprincipi.
4. Kā trīs populārākos palīdzošos aspektus attālināto nodarbību procesā var minēt – mērķtiecību, pašdisciplīnu un plānošanas organizēšanas prasmes, kas norāda uz skolēnu spēju un prasmēm organizēt savu attālināto mācību procesu. Attālinātajās karjeras konsultācijās šie aspekti var palīdzēt testu pildīšanas laikā, spēļu izpēlē, karjeras plāna sastādīšanā un regulārā karjeras mācīšanās un nepārtrauktu konsultāciju apmeklējumu procesā.

5. Trīs populārākie traucējošie aspekti attālināto nodarbību laikā skolēnu vidū ir motivācijas trūkums, vide un režīms un liels mācību darba apjoms, kas norāda uz to, ka veiksmīgam attālinātam mācību procesam nepieciešams skolēnus motivēt, kā arī jāatrod piemērota mācību vide un strukturēti jāsadala mācību apjoms. Piedaloties attālinātajās karjeras konsultācijās, jāpievērš uzmanība šiem aspektiem, jāiekārto ērta darba vide un jāvienojas ar konsultantu par vēlamu veicamo uzdevumu apjomu, kā arī konsultantam jāplāno tādas aktivitātes, ar kurām motivētu un ieinteresētu skolēnu aktīvi iesaistīties konsultācijās un apmeklēt nākamās, ja būs radusies nepieciešamība.

### Bibliogrāfija

1. Attālināto mācību organizēšanas un īstenošanas kārtība (2022). *Ministru kabineta noteikumi Nr. 111*. Ielādēts no <https://likumi.lv/ta/id/329849-attalinato-macibu-organizesanas-un-istenosanas-kartiba>
2. Hačatrjana, L. (2021). *Attālinātā mācīšanās COVID-19 pandēmijas laikā: kas skolēniem ir palīdzējis un traucējis tikt ar to galā?* Ielādēts no [https://www.lu.lv/fileadmin/user\\_upload/LU.LV/Post\\_doc\\_projekti/Pecdoktorantura\\_\\_4\\_karta/Pil\\_otpetijuma-zinojums-Hacatrjana-Liena.pdf](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/LU.LV/Post_doc_projekti/Pecdoktorantura__4_karta/Pil_otpetijuma-zinojums-Hacatrjana-Liena.pdf)
3. *Karjeras izglītība* (2024). Ielādēts no [https://www.4vsk.jelgava.lv/images/2020\\_2021/karjeras\\_izglitiba/konsultacijas\\_attalinati.png](https://www.4vsk.jelgava.lv/images/2020_2021/karjeras_izglitiba/konsultacijas_attalinati.png)
4. *Latvijā veikts pētījums: 30% skolēnu ir pārslogoti un izjūt pārlietu stresu* (2021). Ielādēts no <https://www.santa.lv/raksts/berni/latvija-veikts-petijums-30-skolenu-ir-parslogoti-un-izjut-parlieku-stresu-44110/>
5. *Resursi attālinātām mācībām* (2020). Ielādēts no <https://skola2030.lv/lv/jaunumi/zinas/resursi-attalinatam-macibam>
6. *Skolēnu pieredze attālināto mācību laikā* (2020). Ielādēts no <https://drossinternets.lv/lv/posts/view/skolenu-pieredze-attalinato-macibu-laika>