

Eesti Täiskasvanute Koolitajate Assotsatsioon Andras

Täiskasvanute koolitaja/ andragoogi kvalifikatsioonikursus

Videotagasisidega harjutustega seonduv

ärevus koolitusel ja selle mõju

koolituse tajutavale kasulikkusele

Kvalifikatsioonikursuse lõputöö

Koostanud: Kristel Jalak, Ph.D.

Juhendaja: Larissa Jõgi, PhD.

Tartu 2010

Sisukord

Sissejuhatus	2
Probleemi kirjeldus	4
Uuringu läbiviimise eesmärk ja meetodid	5
Valim	6
Andmetöötlus ja -esitus	7
1. Tulemused	8
1.1. Üldine ärevus seoses videotagasisidega ja varasemate koolituskogemustega	8
1.2. Ärevuse põhjused ja selle leevendumine	10
1.3. Hinnangud erinevatest allikatest tulnud tagasisidele	12
1.4. Mida jälgitakse harjutuse videoanalüüsi ajal	16
1.5. Erinevate videosalvestise läbivaatamise ja analüüsimeetodite sobivus	17
1.6. Hinnang videotagasiside kasulikkusele	18
Kokkuvõte	19
Kirjandus	21
LISAD	
Lisa 1. Küsitlusel antud vabavastused	23
Lisa 2. Küsimustik	41

Sissejuhatus

Videotagasiside kasutamist koolitusel on uuritud alates 1960-datest aastatest. Videotehnika levikuga laienes ka meetodi kasutamine, ning selle treeningumeetodi efektiivsusest inimeste käitumise muutmisel võrreldes mitmete teiste traditsiooniliste koolitusmeetoditega on teatanud paljud autorid (näiteks Waimon jt. 1970, Beckman jt 1994, Read jt. 1996, Holmwood 1998, C. Knowles jt. 2001, Roter jt.2004); seda nii käeliste/kehaliste oskuste (nt. spordis kasutatavad tehnikad, kirurgilised operatsioonid, töö komplekteerimisliinidel) kui sotsiaalsete oskuste arendamiseks (intervjueerimine, õpetamine, nõustamine, esinemine jms).

Kuid juba Moore, Chernell, and West (1965) osutavad, et oma videosalvestise esmakordsel vaatamisel nimetasid osalejad seda ebameeldivaks kogemuseks ja imestasid, miks koolitajad kasutavad nii piinarikkaid meetodeid. Vastumeelsusest videoharjutuste vastu ja selle meetodi negatiivsetest efektidest teatavad ka (Ho, Hosford & Johnson, 1985; Kimball & Cundick, 1977; Yenawine & Arbuckle, 1971). HargieHead ja Morrow (1986), Nilsen jt. (2005).

L. Kersun jt. leiavad, et videotagasiside aktsepteerimine sõltub oluliselt sellest, kui mugav oli koolitaval selle tagasiside saamine.

On ka uuringuid mis näitavad, et videotagasiside tekitatud füsioloogiline stressireaktsioon ei olegi väga tugev ja ärevus väheneb, kui osalejad kordavad harjutusi (Bellack jt. 1980)

Siiski on koolitajaid, kes ärevuse vähendamiseks videotagasisidega harjutuste puhul on valinud vabatahtlikkuse printsiibi. Hicks and Klimoski (1987) näiteks leidsid, et vabatahtliku osalemisega kaasnes suurem rahulolu koolitusest ning Baldwin, Magjuka ja Loher (1991) osutasid, et vabatahtliku osalemisega kaasnes suurem motivatsioon. Samas selgus ka, et need osalejad, kes otsustasid harjutusi mitte teha, olid vähem motiveeritumad ja õppisid vähem. Karl ja Kopf (1993, 1994) leidsid, et videotagasisidest keeldujaid iseloomustab madal enesehinnang ja isiklik efektiivsus ning et isikud, kes kõige rohkem vajaksid tagasisidet oma oskuste parandamiseks, suhtuvad kõige vastumeelsemalt videotagasisidesse. Nimetatud autorid soovivad mitte anda treeningul osalejatele valikut, kas harjutustes osaleda või mitte.

Selles osas, kas videotagasiside peaks toimuma grupiviisiliselt, treeneri-koolitavate osalusel või peaks koolitav üksi oma videot vaatama, uurijate hinnangud lahknevad. Karl ja Kopf (1993) soovivad grupiviisilist tagasisidet mitte kasutada, ning mitta lasta koolitavatel üksteist tagasisidestada, samas näiteks Lloyd jt. (2000) ja Nilsen (2005) kinnitavad just grupiviisilise videotagasiside suurt efektiivsust.

Videotagasiside muudab efektiivsemaks usaldusõhkkond, harjutavate oskuste eelnev teoreetiline läbitöötamine, korduv harjutamine (Karl ja Kopf 1993, Parr 2009). Hästi ettevalmistatud ja läbiviidud, positiivsele keskenduv videotagasiside võib tõsta osalejate enesekindlust ja eneseusaldust (Nilsen jt 2005).

Seega annavad erinevad uurijad küllaltki erinevaid soovitusi videotagasiside kasutamiseks koolitustel ja osalejate ebamugavustunde vähendamiseks ning vajadus seda teemat edasi uurida püsib.

Eestis arendas videotagasisidega suhtlemistreeningu meetodi 1970-datel aastatel välja Henn Mikkin. Esimene teadaolev videotreening toimus aprillis 1976.a. Toomas Takjase diplomitöö raames TRÜ-s (juhendaja Henn Mikkin). Samasse ajajärku langevad ka erinevad kirjutised videotreeningust kui meetodist. Mikkini sõnul on selliseidki inimesi, kellele ei sobi videotagasisidega koolitus, kuivõrd see põhjustab sügavat, raskestitalutavat ärevust (Seilenthal, Vainre 2006). Mikkini suhtlemistreeningu põhiprintsiibid (2 treenerit, kolmeallikaline tagasiside, vähemalt 2-päevane treening, kolme protsessi paralleelne juhtimine jms.) on jõus praegugi.

Probleemi kirjeldus

Koolitusgrupis osalejate kõrge ärevus enne videoharjutuste sooritamist on tavapärane. Vaatamata videotagasisidega koolituste pikale ajaloole ja populaarsuse pidevale kasvule on videotagasisidega kaasnev ärevus koolituse tellijate hulgas kohati kahtluse alla seadnud meetodi otstarbekuse. Käesoleva kirjutise autori rohkem kui 10 aastase koolitajapraktika jooksul on olnud korduvalt juhtumeid, kus koolituse tellija välistab videotagasiside kasutamise oskuste õppimisel, põhjendades seda meetodi liigse ebamugavusega osalejatele. Ka on esinenud üksikuid juhtumeid, kus koolitustel osalejad on esmalt keeldunud videotagasisidega harjutustes osalemisest.

Siit tekib küsimus, kuivõrd õigustatud on osalemisvalikuta videotagasisidega harjutuste kasutamine ja kas video kasutamisega kaasnev pinge ei välista või ei tühista õpitavate käitumismudelite arendamist?

Uuringu läbiviimise eesmärk ja meetodid

Käesoleva uuringu läbiviija eesmärk oli selgitada välja, kuidas videotagasisidega kaasnev ärevus koolitusel mõjutab koolituse tajutavat kasulikkust ning tulemuste põhjal anda soovitusi meetodi efektiivsemaks kasutamiseks.

Selleks viidi 2009. aasta novembris-detsembris läbi küsitlus, kus vaadeldi nelja erineva videotagasiside formaadiga koolitust:

1. 6-päevane arenguprogramm, mis koosnes kolmest 2-päevasest moodulist ja sisaldas kokku 4-5 videotagasisidega harjutust. Iga osaleja sai olla vähemalt kaks korda nn aktiivses rollis (sooritada ülesannet).
2. 2-päevane koolitus-suhtlemistreening, mis sisaldas 2 videoharjutust. Reeglina sai iga osaleja olla ühe korra nn. aktiivses rollis.
3. 2-päevane esinemisoskuste intensiivtreening, mis sisaldas iga osaleja jaoks 4-5 individuaalharjutust (esinemine grupi ees).
4. 2-päevane meeskonnatreening, mis sisaldas 1 grupiviisilise videoharjutuse.

Kõikide koolitusformaadide puhul välistati osalejate võimalus keelduda harjutuse tegemisest, küll aga said nad valida harjutamise järjekorda ja seda, kas olla esimese harjutuse ajal nn. passiivses (vastumängija) või aktiivses (harjutuse sooritaja) rollis. Kõik videosalvestised vaadati läbi koos grupiga, nii koolitajalt kui grupiliikmetelt tuleva analüüsi ja tagasisidega.

Küsimustiku koostamisel oli eesmärgiks selgitada välja vastajate varasem videotagasisidekogemus; enesehinnangud ärevusele, selle põhjustele ja ärevuse muutumisele harjutuste korduvsooritamisel; ning hinnangud videotagasiside tajutavale kasulikkusele oskuste arendamisel.

Küsimustikuga ei püütud hinnata õpitud oskuste rakendamise taset, vaid osalejate subjektiivseid hinnanguid tagasiside kasulikkusele, nii nagu seda 1972. aastal tegid erinevaid koolitusmeetodeid võrreldes Carroll jt., (koolitusmeetodite võrdlusuuringute kõige enam

tsiteeritud autor) ja ka hilisemate kordusuuringute autorid (nt. Mondy ja Noe 1996, Perdue jt 2002).

Samuti oli küsimustiku eesmärgiks selgitada hinnanguid erinevatele tagasiside allikatele (koolitaja, grupikaaslased, videosalvestis) kohta. Tagasiside õigsuse hinnangute uurimisel lähtuti eeldusest, et tagasiside, mida tagasiside saaja ei aktsepteeri (ei pea õigeks või enda kohta käivaks) ei täida oma ülesannet inimese käitumise muutmisel või tema motiveerimisel (Northcraft, Ashford 1990, Swann jt. 1989).

Koostati veebipõhine (e-formular) küsimustik (vt. Lisa 2), mis sisaldas 26 skaalavastustega (4- ja 5-pallised Likerti skaalad) ja 9 vabavastustega küsimust, lisaks küsimused koolitusgrupi, varasema kogemuse, haridustaseme jms. kohta.

Valim

Küsitluse sihtgrupiks valiti perioodil 2006 – 2009 autori poolt läbiviidud videotagasisidega koolitustel osalejad. Valimi suurus oli 279 inimest. Küsitledes ainult õppureid, kelle koolitamises autor isiklikult (koos kaastreeneritega) on osalenud, välistati videotagasiside kui meetodi rakendamisest tulenevad erinevused, mis erinevate koolitajate puhul võivad olla küllaltki suured ja mille kui faktori arvesse võtmine oleks ületanud käesoleva töö piire. Samas võis koolitaja enda poolt korraldatud küsitlus mõnevõrra mõjutada vastajate hinnanguid. Selle kõrvalekalde vähendamiseks teostati küsitlus anonüümselt. Koolitusejärgsete hetkeemotsioonide välistamiseks oli ajavahemik koolituste ja küsitluse vahel minimaalselt kuu aega, ulatudes kuni 3 aastani.

Küsimustikule vastas 105 inimest (37,6% valimist). 48 vastanut (45,7%) olid mehed, 57 (54,3%) naised. Vastanute jagunemine hariduse ja vanusegrupi alusel on esitatud tabelis 1.

Tabel 1. Küsitlusele vastanute arvu jagunemine hariduse ja vanusegrupi alusel

Haridus	n	%
kesk	8	7,6
kesk-eri	7	6,7
Kõrgem	62	59
Magistrikraad	26	24,8
Doktorikraad	2	1,9
Kokku	105	100

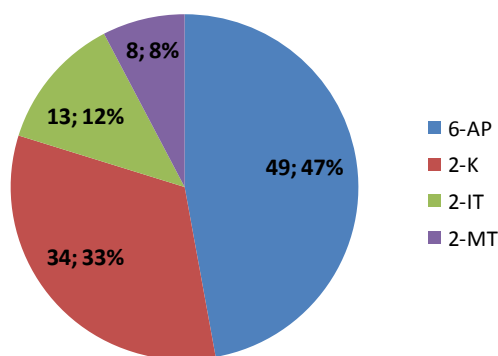
Vanusegrupp	n	%
kuni 24	4	3,8
25-44	69	65,7
45-64	28	26,7
65+	4	3,8
Kokku	105	100

Valdav osa vastanutest olid kõrgharidusega, sh teaduskraadiga, ning kuulusid vanusegruppi 25-44 aastat.

Koolitustüübi alusel olid kõige enam esindatud (47%) 6-päevastes arenguprogrammides osalejad, millele järgnesid 2-päevastes koolitustes-suhtlemistreeningutes osalejad (33%) ja 2-päevastes esinemisoskuste intensiivtreeningutes osalejad (12%). Kõige vähem (8%) olid esindatud meeskonnatreeningutes osalenud (Joonis 1.).

Joonis 1. Küsitlusele vastanute arvu jagunemine koolitustüübi alusel.

Vastanute jagunemine koolitustüübi alusel



Koolitustüüp (lühend)	Kokku	
	n	%
6-p. arenguprogramm (6-AP)	49	46,7
2-p. koolitus (2-K)	34	32,4
2-p. intensiivtreening (2-IT)	13	12,4
2-p. meeskonnatreening (2-MT)	8	7,6
Kokku	104	99,0

1 osaleja ei mäletanud, millises koolituses ta osales. Kuna küsitlus oli anonüümne, ei olnud seda võimalik ka küsitluse läbiviija poolt tuvastada.

Andmetöötlus ja -esitus

Laekunud andmed töödeldi statistikaprogrammiga SPSS 11.5. ja MS Exceliga. Tulemused on esitatud küsimustiku struktuuri järgides. Kvantitatiivseid tulemusi illustreerivad näited vabavastustest. Kõik laekunud vabavastused on esitatud Lisas 1, muutmata kirjaipildis. Sisult sarnased vabavastused on grupeeritud, kuid tõlgendamisvigade vältimiseks ei ole piirid erinevate gruppide vahel selgelt eristatud.

1. Tulemused

1.1. Üldine ärevus seoses videotagasisidega ja varasemate koolituskogemustega

Varasem videotagasisidega koolituskogemus oli 55 (52,4%) osalejal, 25 (23,8%) olid ennast varem näinud nn. koduvideos. Videotagasiside kogemus puudus 23 (21,9%) vastanutest.

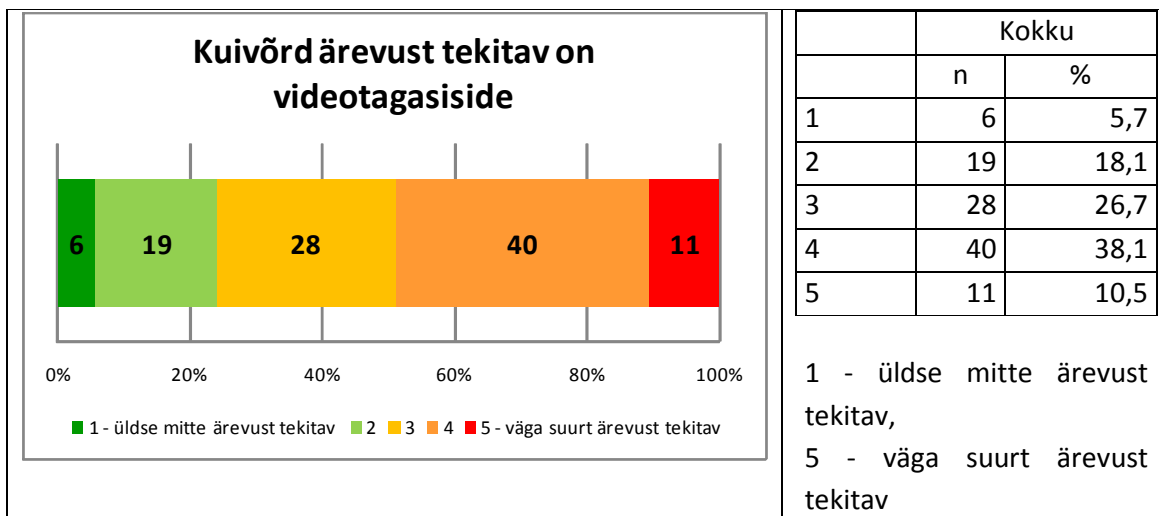
Varasema videokogemusega inimestest 16 (30,8%) kirjeldas seda kogemust kui negatiivset, ebameeldivat või ebamugavat, 17 vastanut (32,7%) nimetasid oma varasemat kogemust pigem positiivseks ja huvitavaks. Neutraalseid kommentaare andsid 19 (36,5%) ja 53 inimest (50,5%) ei vastanud sellele küsimusele (Lisa 1).

Näiteid vastustest küsimusele: „Kui oled varem osalenud videotagasisidega koolitustel, siis palun kirjelda mõne sõnaga oma kogemust“.

- *kogemus oli meeldiv ja õpetlik, piisavalt lahti seletatud ja parajalt pikk*
- *Väga huvitav oli ennast kõrvalt(videol) näha. Sain teada, millise mulje ma jätan teistele, millist kehakeelt ja kõnemaneeeri kasutan. Peale videokoolitust sain juurde enesekindlust.*
- *Olen videotagasisidega kokku puutunud varem Mainori Kõrgkoolis ühe loengu käigus ning ka muudel koolitustel. Video tagasiside on andud minu jaoks alati positiivse elamuse, tagasiside. Sellest on alati väga hea analüüsida oma käitumist.*
- *Siiani on videokoolitused olnud ühed parimad, mis näitavad oma kehakeele vale kasutust. Minu puhul tuleks seda rakendada tihedamalt, et kogetut mitte unustada.*
- *Videotagasiside on ülihea meetod enda esinemisostkuste hindamisel. Olin varem selle meetodiga tutvunud mitmel treeningul. Olenemata kogemustest on enda kui peegli vaatamine alati pisut vastupanu tekitav ning toob kõik head ja vead armutult nähtavale.*
- *Keskenduti vigadele, mis oli küll hea info, aga ei tekitanud endas positiivset tunnet.*
- *pisut piinlik kogemus :), ajas krampi, tavaolukorras samas situatsioonis seda ei teki*
- *Kunagi oli ülikoolis rollimängud:) Müüja ja ostja jne. Ei meeldinud väga...sest olgem ausad, inimene teeb ennast ikka lolliks küll kaamera ees:) Olin siis palju noorem...*
- *õudne ja hoopis teistsugune, kui ise ennast ette kujutad*
- *Väga ebameeldiv, pärineb kooliaegsest suhtlemispsühholoogiast. Peale seda oli tunne et enam kunagi ühegi inimesega ei suhtle ei räägi ja arvamust ei avalda*

Ärevust tekitavaks hindas meetodit 48% vastanutest ja mitte ärevust tekitavaks või vähest ärevust tekitavaks ligi 24% vastanutest (Joonis 2).

Joonis 2. Küsitlusele vastanute arvu jagunemine hinnangute alusel üldisele ärevusele seoses videotagasisidega



Tugev omavaheline positiivne korrelatsioon (seos tugevam kui 0.56) ilmnes kõigil ärevusega seotus hinnangutel. Kõrgeimad näitajad seoses hinnangutega üldisele ärevusele olid usaldusnivool 0,01 seotud ärevusehinnanguga enese videost vaatamisel (0,639), sellele järgnesid ärevus koolitajalt- (0,423) ning grupiliikmetelt (0,398) tagasiside saamisel.

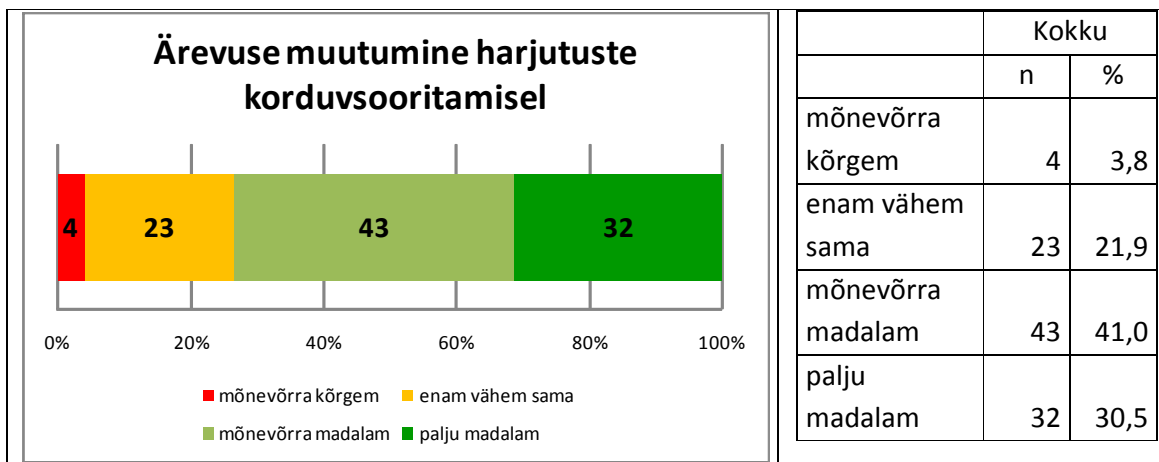
Statistiliselt usaldusväärset (vea tõenäosus on väiksem kui 0.05) mõjutab üldist ärevustunnet seoses videotreeninguga varasem negatiivne koolituskogemus.

Varasema videotagasiside kogemusega inimesed on oluliselt ärevamad grupilt tuleva tagasiside suhtes, ka pidasid nad grupi tagasisidet vähem abistavamaks oskuste arendamisel, kui koolitaja tagasisidet.

Teisi statistiliselt olulisi seoseid varasemate kogemustega ei ilmnenu, samuti ei olnud ärevus seotud koolituse formaadiga.

Harjutuse korduval sooritamisel ärevustunne valdavalt vähenes (üle 70% vastanutest, Joonis 3). Vaid neli inimest hindasid ärevust mõnevõrra kõrgemaks. Kõigil neljal juhul oli tegemist 6-päevastes arenguprogrammides osalejatega, kus modulite (ja seega ka harjutuste) vaheline periood oli 3-5 nädalat.

Joonis 3. Vastuste jagunemine küsimusele: „Kuidas muutus ärevustunne koolituse käigus harjutuste korduval sooritamisel“.



2.2. Ärevuse põhjused ja selle leevendumine

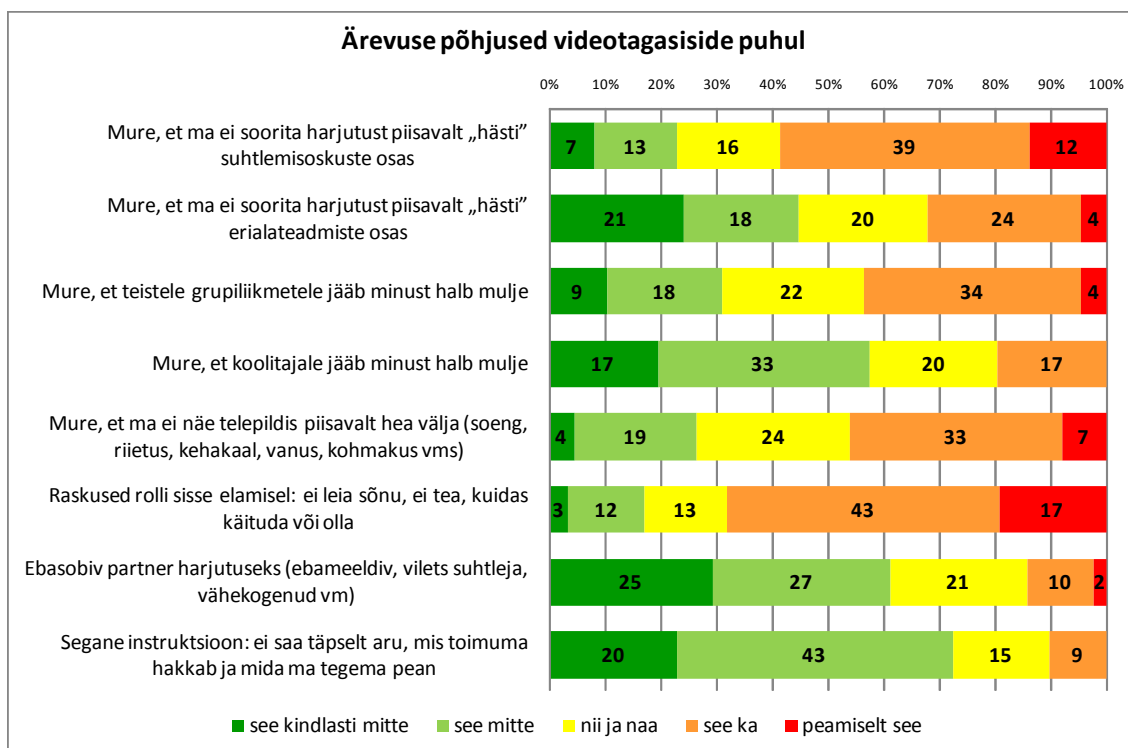
Uurides ärevuse põhjuseid (Joonis 4), selgus, et „peamiselt see“ ja „see ka“ hinnanguid anti kõige rohkem väidetele:

- Raskused rolli sisse elamisel: ei leia sõnu, ei tea, kuidas käituda või olla (23% vastanutest)
- Mure, et ma ei soorita harjutust piisavalt „hästi“ suhtlemisoskuste osas (20% vastanutest)

„See mitte“ ja „see kindlasti mitte“ vastuseid anti eelkõige väidetele:

- Segane instruksioon: ei saa täpselt aru, mis toimuma hakkab ja mida ma tegema pean (22% vastanutest)
- Ebasobiv partner harjutuseks (ebameeldiv, vilets suhtleja, vähekögenud vm) (18% vastanutest)
- Mure, et koolitajale jääb minust halb mulje (17% vastanutest)

Joonis 4. Vastuste jagunemine küsimusele: „Mis on sinu jaoks ärevuse põhjused videotagasiside puhul? Palun hinda iga väidet. Vasta ainult siis, kui oled tundnud ärevust“.



Vabavastustes nimetati ärevuse põhjustena peamiselt veel:

- avalikku tähelepanu keskpunktis olemist ja kaamerhirmu (6 vastajat)
- kartust negatiivse tagasiside ja kriitika ees (5 vastajat)
- vajadust kasutada loovust, näidelda, mõelda välja tegevus ja sõnad rollimängu sooritamiseks (5 vastajat)

Enese videopildis nägemine oli naiste jaoks rohkem ärevust tekitav kui meeste jaoks. Naised andsid meestega võrreldes ka oluliselt rohkem (vea tõenäosus alla 0,05) „see ka“ ning „peamiselt see“ vastuseid väitele: „Mure, et ma ei näe telepildis piisavalt hea välja (soeng, riietus, kehakaal, vanus, kohmakus vms)“. Ka olid naised mõnevõrra ärevamad koolitajalt tuleva tagasiside puhul.

Kõrgema üldise ärevusega inimesed andsid oluliselt „see ka“ ja „peamiselt see“ vastuseid järgmistele ärevuse põhjustele:

- Mure, et ma ei soorita harjutust piisavalt „hästi“ erialateadmiste osas

- Mure, et teistele grupiliikmetele jääb minust halb mulje
- Raskused rolli sisse elamisel: ei leia sõnu, ei tea, kuidas käituda või olla

Ärevust leevendada aitas osalejate sõnul:

- Korduv harjutuste sooritamine (14 vastajat)
- Grupiliikmetega tuttavaks saamine, grupilt tulev toetus ja koolituse positiivne õhkkond (14 vastajat)
- Piisav ettevalmistus, rolli sisse elamine (10 vastajat)
- Koolitaja positiivne tagasiside, toetus ja julgustus (7 vastajat)
- Teadmine, et tegemist on mänguga, mis aitab arendada oskusi ja tööga paremini toime tulla (7 vastajat)

2.3. Hinnangud erinevatest allikatest tulnud tagasisidele

Videotreeningu meetodi iseloomustab kolmekordne tagasiside. Osalejad saavad oma käitumise kohta tagasisidet ja informatsiooni kolmest allikast: koolitajalt, grupikaaslastelt ja teleripildist, oma harjutuse salvestist vaadates. Neid kolme allikat võrreldi omavahel järgmiste küsimuste lõikes:

- osalejate rahulolu (koolitaja ja grupi tagasiside võrdlus)
- ärevus tagasiside saamisel (koolitaja, grupi ja videosalvestise võrdlus)
- hinnang tagasiside õigsusele (koolitaja ja grupi tagasiside võrdlus)
- tagasiside abi oskuste arendamisel (koolitaja, grupi ja videosalvestise võrdlus)

Vastuste keskmised hindepunktid on esitatud Tabelis 2. Statistiliselt usaldusväärsed keskmiste erinevused ilmnisid kõikide tagasiside allikate lõikes, v.a koolitajalt ja videosalvestiselt saadud tagasiside osas seoses abiga oskuste arendamisel.

Enamus hindajaid olid kas pigem rahul või väga rahul nii koolitaja kui ka grupikaaslaste tagasiside andmise viisiga. 2 vastanut hindasid rahulolu grupikaaslaste tagasiside andmise viisiga pigem mitte rahulolevaks (Joonis 4). Tähelepanuväärne on see, et vastanud on koolitaja antud tagasiside viisi hinnanud sagedamini „väga rahul“ hinnanguga, grupikaaslaste tagasiside andmise viis on rohkem saanud „pigem rahul“ hinnangu.

Tabel 2. Erinevate tagasiside-allikate omavaheline võrdlus keskmiste hindepunktide alusel

Küsimus	Tagasiside allikas		
	Koolitajalt	Grupikaaslastelt	Videosalvestiselt
Hinda oma rahulolu tagasiside andmise viisiga	3,64 (n=102)	3,21 (n=95)	X
Kui ärevust tekitav oli tagasiside saamine	2,55 (n=101)	2,61 (n=101)	3,47 (n=105)
Kuivõrd oli saadud tagasiside õige	3,53 (n=103)	3,27 (n=97)	X
Kuivõrd aitas see tagasiside sul arendada harjutatavaid oskusi	3,36 (n=102)	3,17 (n=92)	3,36 (n=104)

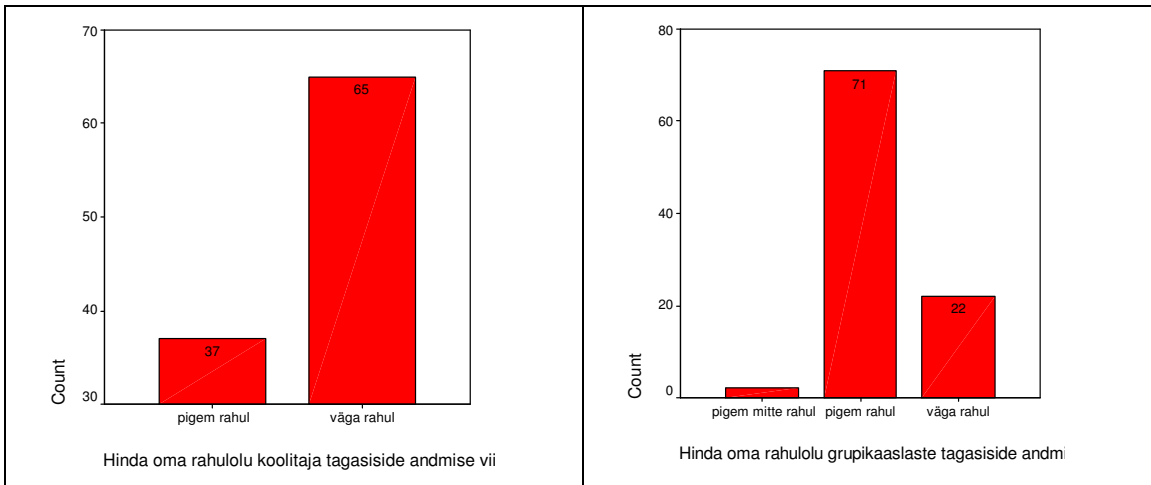
Tagasiside saamisel tekkivat ärevustunnet hindasid vastanud koolitaja ja grupikaaslaste korral sarnaselt. Enese videost vaatamist aga hinnatakse rohkem ärevust tekitavalt (Joonis 5).

Tagasiside saamise õigsuse hindamisel ilmneb sama tendents mis hinnagul tagasiside andmise viisiga – hinnangud on valdavalt positiivsed ning koolitaja korral oluliselt sagedamini „täitsa õige“ ja grupikaaslastel „pigem õige“ (Joonis 6).

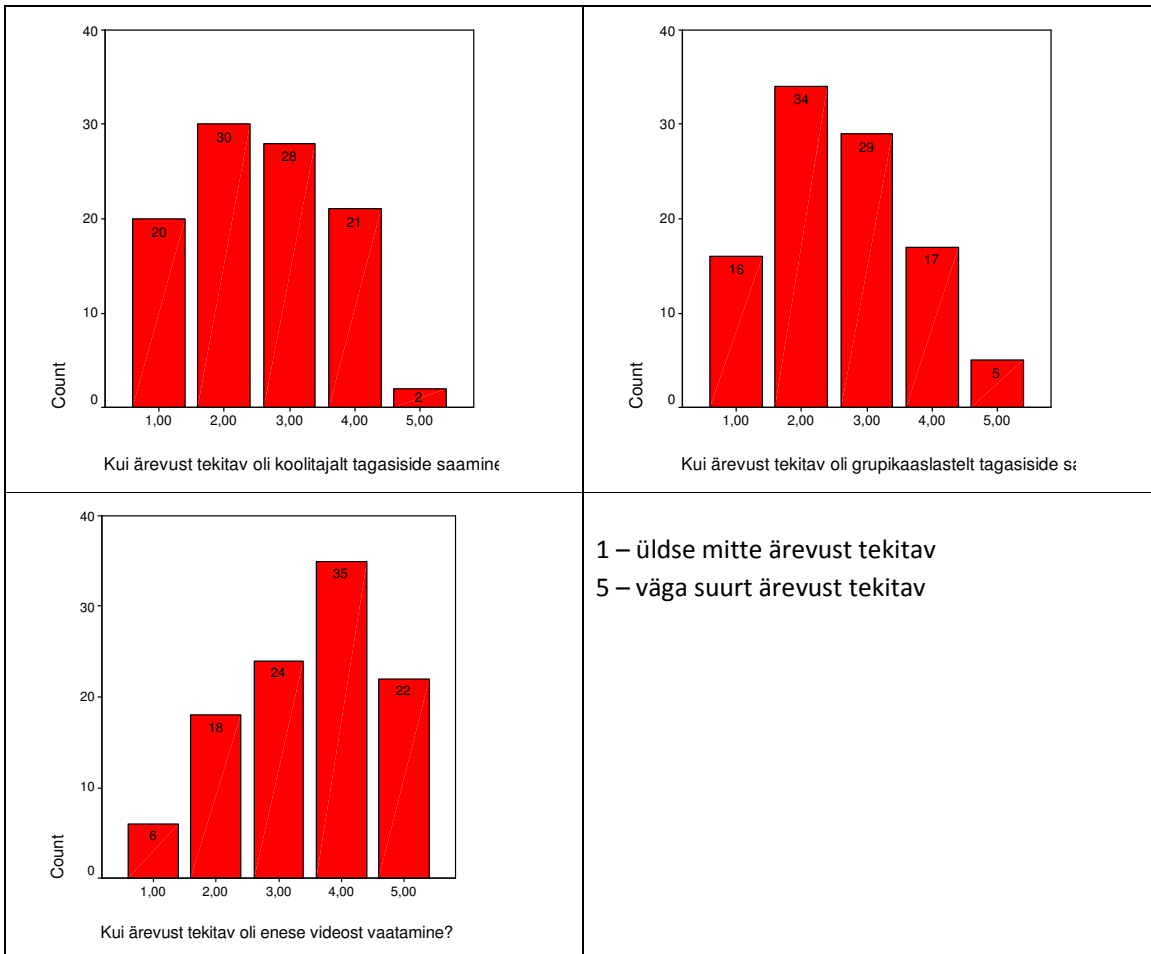
Tagasiside saamine koolitajalt, grupikaaslastelt ja iseenda nägemist hinnati valdavalt pigem aitavaks (56 vastust) või väga aitavaks (42 vastust) oskuste arendamisel (Joonis 7), kuid grupikaaslastelt tulevat tagasisidet hinnati ikkagi mõnevõrra madalamalt, kui koolitaja tagasisidet ja videopildi vaatamist. Kolm vastanut arvas, et koolitaja tagasiside pigem ei aidanud ning üks vastaja, et üldse ei aidanud oskusi arendada. Kõik need neli vastajat olid varasema videotagasisidega koolituse kogemusega.

Vastajate kommentaarid erinevatest allikatest saadud tagasisidele on toodud Lisas 1.

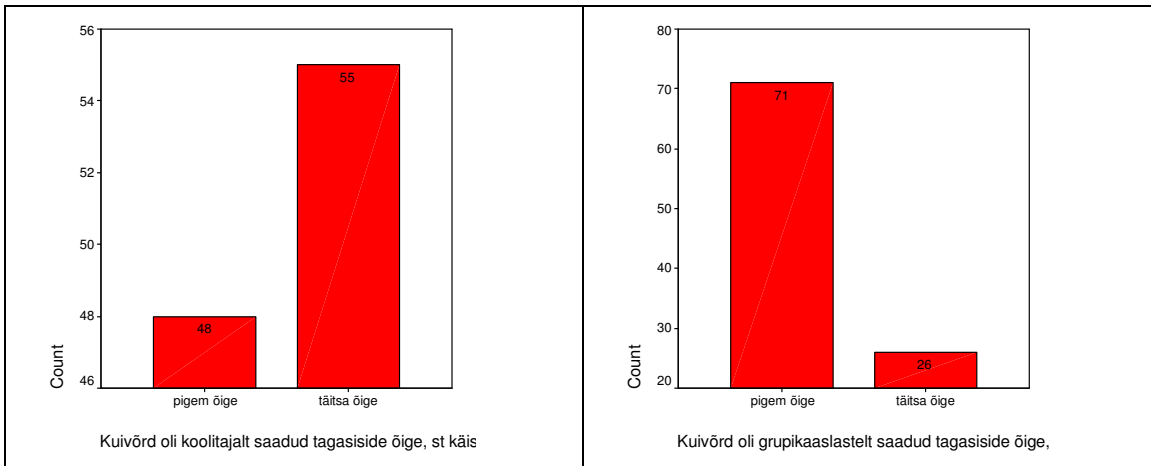
Joonis 4. Vastuste jagunemine küsimusele: „Hinda oma rahulolu tagasiside saamise viisiga“



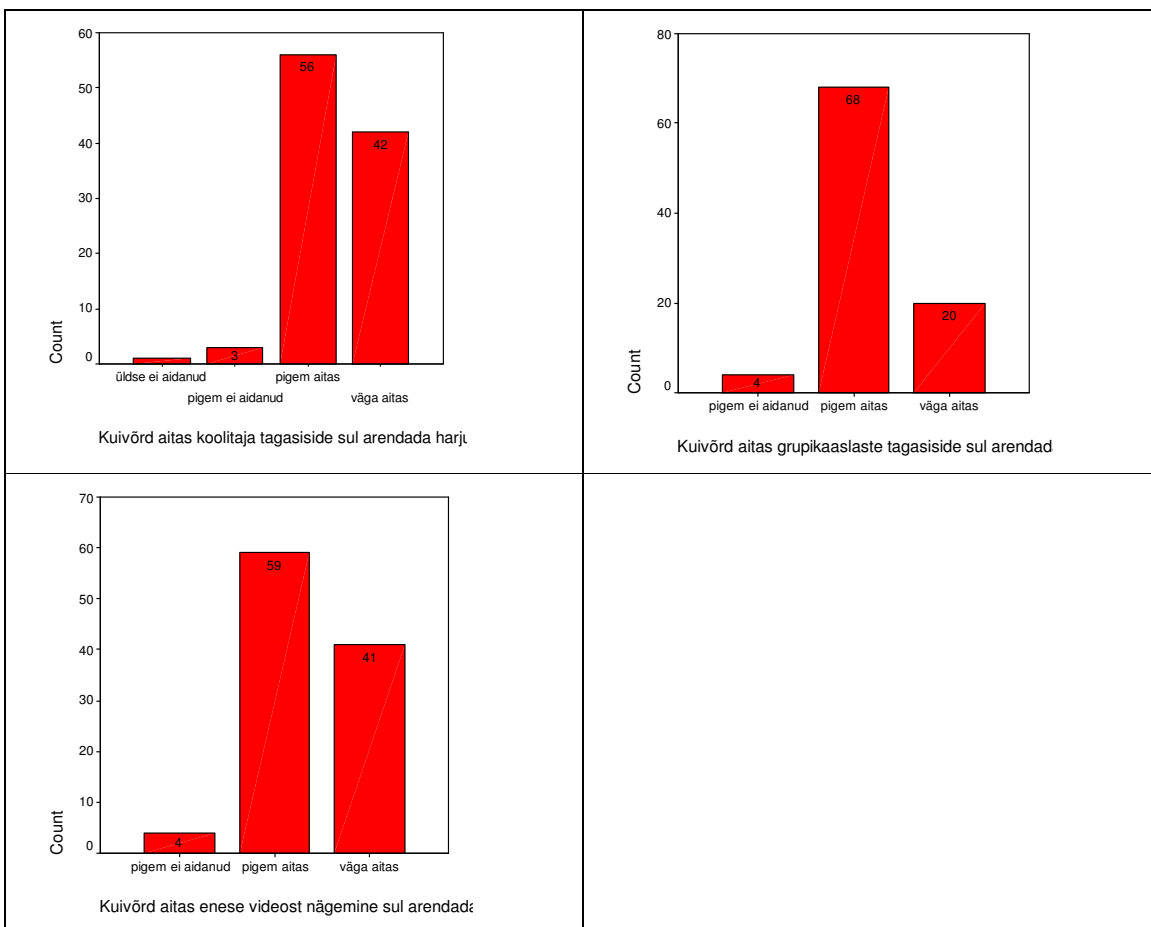
Joonis 5. Vastuste jagunemine küsimusele: „Kui ärevust tekitav oli tagasiside saamine“



Joonis 6. Vastuste jagunemine küsimusele: „Kuivõrd oli saadud tagasiside õige“



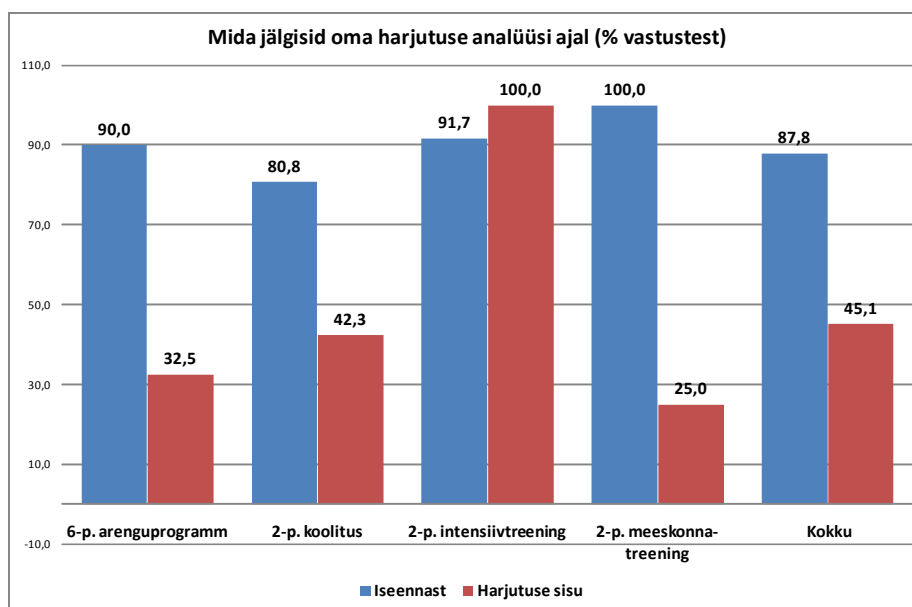
Joonis 7. Vastuste jagunemine küsimusele: „Kuivõrd aitas tagasiside sul arendada õpitavaid oskusi“



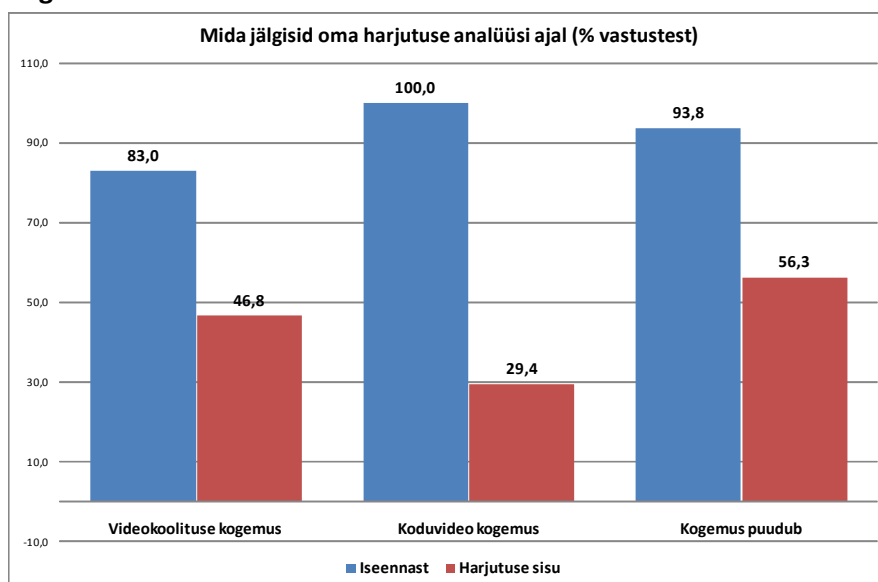
2.4. Mida jälgitakse harjutuse videoanalüüsi ajal

Küsimusele: „Mida jälgisid oma harjutuse videoanalüüsi ajal“ vastas 82 inimest (Lisa 1), neist enamus (72 inimest) nimetasid, et jälgisid eelkõige oma välimust, kehakeelt ja häält. 37 vastuses nimetati (ka) harjutuse soorituse jälgimist.

Joonis 8. Vastused küsimusele: „Mida jälgisid oma harjutuse videoanalüüsi ajal?“ koolitusformaadi lõikes



Joonis 9. Vastused küsimusele: „Mida jälgisid oma harjutuse videoanalüüsi ajal?“ varasema kogemuse lõikes

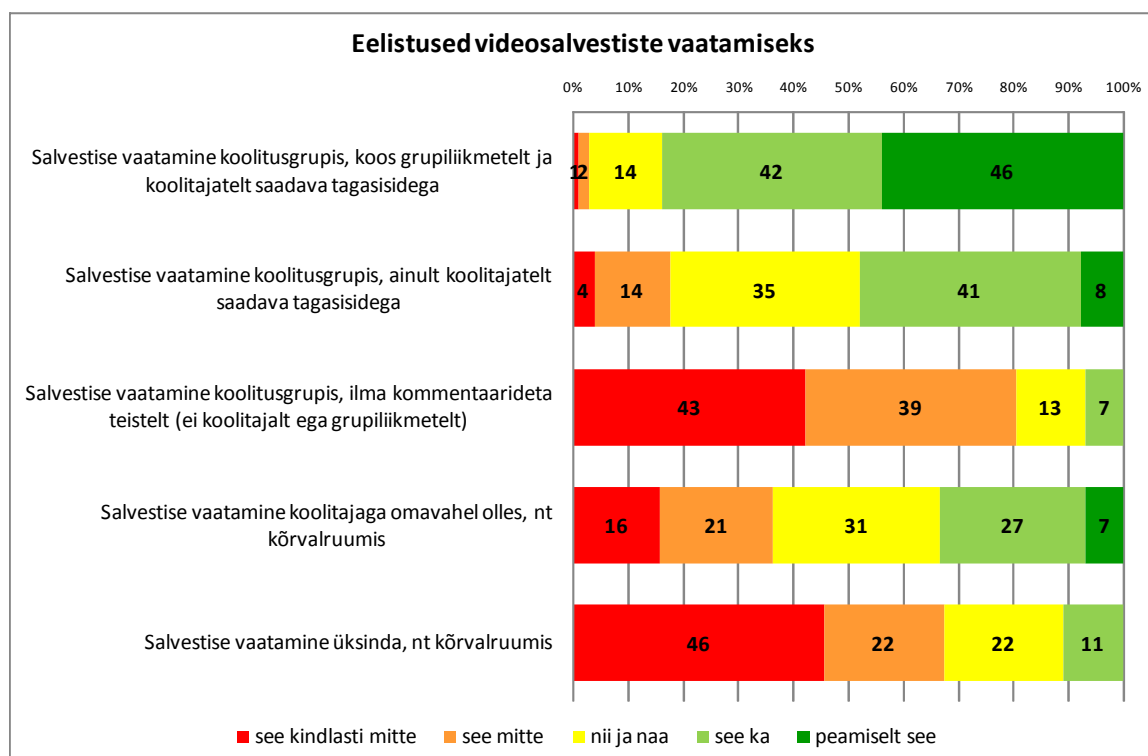


Kui esinemisostuste intensiivtreeningu puhul oligi harjutuse sisuks kehakeele ja hääle jälgimine, siis teiste koolitusformaatide puhul, kus harjutuse sisuks oli suhtlemis- ja koostööostuste arendamine, oli fookuse kalle enese välimuse ja kehakeele jälgimisele ilmsem (Joonis 8). Varasem kogemus videotagasisidega siin olulist mõju ei avaldanud (Joonis 9). Ka ei esinenud seoseid ärevuse suuruse ja selle vahel, mida inimesed videopildis eelkõige jälgisid.

2.5. Erinevate videosalvestise läbivaatamise ja analüüsimeetodite sobivus

Uuringu käigus küsiti eelistusi videotagasiside läbivaatamise osas. Valdav enamus (83,8%) eelistas senist praktikat – videosalvestise vaatamist koos kogu grupiga, nii grupiliikmetelt kui koolitajalt tulevate kommentaaridega. Kõige vähem eelistati salvestise vaatamist ilma kommentaarideta, kas siis üksinda või grupis.

Joonis 10. Eelistused videosalvestiste vaatamiseks, vastanute arv ja jagunemine



2.6. Hinnang videotagasiside kasulikkusele

Videotagasisidet koolitusmeetodina pidas väga kasulikuks 76 vastajat (72,4%) ning pigem kasulikuks 27 vastajat (25,7%). Kaks inimest andsid vastuseks „nii ja naa“. Videotagasiside mitte kasulikuks hindajaid ei olnud. Ka need neli inimest, kes hindasid koolitajalt ja grupikaaslastelt saadud tagasisidet konkreetsel kursusel mitteabistavaks oskuste arendamisel leidsid, et üldiselt on videotagasisidega harjutused oskuste arendamisel väga kasulikud.

Statistiliselt usaldusväärseid seoseid üldise ja tagasisidest tuleneva ärevuse ning hinnangute vahel videotagasiside kasulikkusele ei ilmnenu.

Küsimusele „Mida oled videotagasisidest õppinud või milliseid oskusi arendanud?“ vastas 78 inimest, neist 51 nimetas suhtlemis- ja esinemisoskusi, 13 eneseteadlikkuse tõusu ja enese jälgimise oskust ning 13 julguse ja enesekindluse kasvu. Vastused küsimusele on toodud Lisas 1.

Kokkuvõte

Arutelu ja järeldused

Ligi poolte videotreeningus osalejate jaoks on tegemist ärevust tekitava meetodiga. Ärevus näib olevat mittespetsiifiline, st. see ei ole seotud koolituse formaadiga ega tagasiside allikaga. Kuna ärevuse puhul on tegemist ühe baasilise isiksuseomadusega, siis võib oletada (ehkki käesolevas töös ei testitud osalejate isiksuseomadusi), et isiksuseomaduslikult madalama emotsionaalse stabiilsusega inimesed, kes üldiselt kalduvad murelikkusele, närvilisusele ja ärevusele situatsioonist sõltumata, on ärevamad ka koolitussituatsioonis. Koolitaja-suhtlemistreeneri võimuses võib olla seega seda ärevust veidi leevendada, kuid mitte takistada selle tekkimist. Eriti arvestades tulemust, et kõige rohkem tekitas ärevust enese videopildist vaatamine, mida ei saa videotreeningus kuidagi vältida.

Samas hinnatakse videotagasisidega harjutusi kui koolitusmeetodit valdavalt kasulikuks ja väga kasulikuks ning ärevuse määr ei mõjuta neid hinnanguid kuidagi. Ka ei mõjuta ärevus hinnanguid sellele, kuivõrd aitab koolitusel saada tagasiside arendada õpitavaid oskusi, mida hinnati väga abistavaks või pigem abistavaks.

Tagasiside aktsepteerimise kõrge määr kinnitab omakorda seda, et ärevusega kaasnev vastupanu ei ole üldiselt nii suur, et takistaks tagasiside vastuvõtmist ja sellest õppimist. Individuaalsel tasandil on võimalikud muidugi ka üksikud erandid.

Seega saame järeldada, et **videotagasisidega harjutustega kaasnev ärevus ja pinge ei takista õpitavate käitumismudelite omandamist.**

Grupiliikmete kaasamine tagasisidestamisesse on põhjendatud. Ehkki grupiliikmete tagasisidet hinnatakse mõnavõrra madalamaks koolitaja poolt antust, ning ka üheks oluliseks ärevuse põhjuseks on mure, et teistele grupiliikmetele võib harjutuse sooritajast jääda halb mulje, hinnatakse grupi poolt pakutavat toetust kõrgelt ning eelistatakse selgelt analüüsiformaati, kus ka grupiliikmed tagasiside andmises osalevad.

Ärevustunde vähendamisel on oluline harjutuste korduvsooritamine suhteliselt lühikese (2-päeva) ajavahemiku jooksul. Pikemates programmides, kus koolitusmoodulite vahel on nädalaid, ei pruugi eelmises moodulis sooritatud harjutused mõjuda ärevust leevendavalt.

Väga oluline on ka positiivne tagasiside nii grupilt kui koolitajalt ning positiivne üldmulje kogu koolitusest, mis aitab vähendada ärevust nii sellel kui järgnevatel koolitustel.

Soovitused koolitajatele

Koolituste tellijatega koolitusmeetodite läbirääkimisel võib kindlalt väita, et ehkki videotagasisidega kaasnev ärevus on loomulik ja paratamatu, et takista see omandatavate oskuste õppimist ja meetod kui selline saab osalejatelt kõrgeid hinnanguid selle kasulikkusele.

Osalejatele, eriti neile, kel puudub varasem videotagasisidega koolituse kogemus, tuleb võimaldada aega enese videopildis nägemisega harjumiseks. Selleks võib kaaluda lühiharjutuste tegemist koolituse esimese päeva esimeses pooles ja/või nn videopeegli kasutamist ajal, mil osalejad alles kogunevad.

Koolituse sissejuhatavas osas on oluline pöörata tähelepanu videotagasiside kui meetodi tutvustamisele, rõhutada mõningase ärevuse loomulikkust, positiivse tagasiside olulisust ning grupiliikmetelt tuleva toetuse ja tagasiside tähtsust. Eriti oluline on positiivne sissejuhatus siis, kui koolitusgrupis osaleb varasema negatiivse koolituskogemusega inimesi.

Harjutustes osalemise vabatahtlikuks muutmine ei näi olevat põhjendatud, sest vaatamata valikuvõimaluse puudumisele, on osalejad ikkagi andnud kõrgeid rahuloluhindeid.

Harjutuste ettevalmistamisel peab võimaldama piisavat aega rolli sisse elamiseks. Võimalusel võiks sama harjutust sooritada korduvalt.

Tähelepanu tuleb pöörata grupiliikmetele instrueerimisele tagasiside andmisel. Tuleb demonstreerida positiivset tagasiside-mudelit ja jälgida, et harjutuste analüüsil sellest kinni peetakse.

Videoanalüüsil tuleb jälgida, et tagasiside saaja fookus oleks harjutuse sooritamise eesmärgil ja tulemustel. Näiteks võib selleks lasta tal endal kirjeldada nähtut ja selle tähendust ning vähem pakkuda koolitajapoolseid hinnanguid nähtule.

Kirjandus

T.T. Baldwin, R.J. Magjuka, B.T. Loher. 1991. The perils of participation: effects of choice of training on trainee motivation and learning. *Personnel Psychology*, Vol. 44 pp.51–65.

H.B. Beckman, R.M. Frankel. 1994. The use of videotape in internal medicine training. *J Gen Intern Med.*, Vol 9, pp.517-521.

A. S. Bellack, S. M. Turner, M. Hersen, R. Luber. 1980. Effects of stress and retesting on role play tests of social skill. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol. 2, No 2.

S.J. Carroll, F.T. Paine, J.J. Ivancevich. 1972. The relative effectiveness of training methods. *Personnel Psychology*, Vol. 25, No 4, pp. 485-509.

T. Furunes. 2005. Training Paradox in the Hotel Industry. *Scandinavian Journal of Hospitality & Tourism*, Vol. 5 No. 3, pp. 231-248.

O. D. W. Hargie ja N. C. Morrow. 1986. Using Videotape in Communication Skills Training: A critical evaluation of the process of self-viewing. *Medical Teacher*, Vol. 8, No. 4, Pp. 359-365.

W.D. Hicks, R.J. Klimoski. 1987. Entry into training programs and its effects on training outcomes: a field experiment. *Academy of Management Journal*, Vol. 30 pp.542–52.

Henn Mikkin ja suhtlemistreeningu arengu lugu: artiklid, sõnavõttud, kirja pandud vestlused ja mõtted. Koostajad A. Seilenthal, M. Vainre. *Eesti Suhtlemistreenerite Ühing*, 2006.

P. Ho, R. Hosford, M. Johnson. 1985. The effects of anxiety on recall in self versus other-model observation. *Counselor Education and Supervision*, Vol. 25, pp.48-55.

C. Holmwood. 1998. Direct observation: A primer for supervisors of doctors in training. *Aus Fam Physician*, Vol.27, pp.48-51.

K. A. Karl, J. M. Kopf. 1993. Guidelines for Using Videotaped Feedback Effectively. *Human Resource Development Quarterly*, Vol 4, No 3, pp. 303-310.

K. A. Karl, J. M. Kopf. 1994. Will Individuals Who Need to Improve Their Performance the Most, Volunteer to Receive Videotaped Feedback? *The Journal of Business Communication*, Vol. 31.

L. Kersun, L. Gyj, W. E. Morrison. Training in Difficult Conversations: A National Survey of Pediatric Hematology–Oncology and Pediatric Critical Care Physicians. *Journal of Palliative Medicine*.

H. Kimball, B. Cundick. 1977. Emotional impact of videotape and reenacted feedback on participants with high and low defenses. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 24, pp. 377-382.

C. Knowles, F. Kinchington, J. Erwin, B. Peters. 2001. A randomised controlled trial of the effectiveness of combining video role play with traditional methods of delivering undergraduate medical education. *Sexually Transmitted Infections*, Vol.77, pp.376-380.

G. Lloyd, D. Skarratts, N. Robinson, C. Reid. 2000. Communication skills training for emergency department senior house officers—a qualitative study. *Journal of Accident & Emergency Medicine*, Vol. 17, pp.246-250.

R.W.Mondy, R.M.Noel. Human Resource Management. Prentice-Hall, Englewood Cliffs 1996, p. 235.

F.J.Moore, E.Chernell, M.J.West. 1965. Television as a therapeutic tool. *Arch. gen. psychiatry*, Vol.12, pp. 217-220.

S. Nilsen, A. Baerheim. 2005. Feedback on video recorded consultations in medical teaching: why students loathe and love it – a focus-group based qualitative study. *BMC Med Educ.*, Vol. 5, p. 28.

G.B. Northcraft, S.J. Ashford. 1990. The preservation of self in everyday life: the effects of performance expectations and feedback context on feedback inquiry. *Organization Behavior and Human Decision Processes*. Vol. 47, pp. 42-64.

C. J. Parr, S. Cartwright-Hatton. 2009. Social anxiety in adolescents: the effect of video feedback on anxiety and the self-evaluation of performance. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. Vol. 16, pp. 46 – 54.

J.Perdue, J.D. Ninemeier, R.H.Woods. 2002. Training methods for specific objectives: preferences of managers in private clubs. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, Vol. 14, No 3, pp. 114-119.

C. W. Read, B. H. Kleiner. 1996. Which training methods are effective? *Management Development Review*, Vol. 9, No.2, pp. 24 – 29.

D. L. Roter, S. Larson , H. Shinitzky, R. Chernoff , J. R. Serwint jt. 2004. Use of an innovative video feedback technique to enhance communication skills training. *Medical Education*. Vol. 38, No 2, pp. 145 – 157.

A.Scardovi, P. Ruccia, L. Gaskb jt. 2003. Improving psychiatric interview skills of established GPs: evaluation of a group training course in Italy. *Family Practice*, Vol. 20, No. 4, pp. 363-369.

W.B. Swann, B.W. Pelham, D.S.Krull. 1989. Agreeable fancy or disagreeable truth: reconciling self-enhancement and self-verification. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.57, pp. 169-194.

R.Waimon, T.Ramseyer. 1970. Effects of Video Feedback on the Ability To Evaluate Teaching. *Journal of Teacher Education*, Vol. 21, pp. 92-95.

G. Yenawine,D.S. Arbuckle. 1971. Study of the Use of Videotape and Audiotape as Techniques in Counselor Education. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.18, No.1, pp.1-6.

LISAD

Lisa 1. Küsitlusel antud vabavastused

Kui oled varem osalenud videotagasisidega koolitustel, siis palun kirjelda mõne sõnaga oma kogemust (n=51)

- Annab võimaluse vaadata endale otsa ja hinnata kriitiliselt oma tegevust koos kehakeele ja sõnaväljendusega. Enesehinnang selle järgi tuleks valida konstruktiivne. Järelduste tegemine: edasi minna sellega, mis on positiivne ja hinnata negatiivset-kuidas vältida ja miks see nii on.
- Enese vaatamine kõrvalt oli üllatav. Sain võimaluse korrigeerida kehaasendit ja jälgida parasiitsõnade kasutamist.
- iga kord näed midagi uut oma käitumises, mida muidu ei ole märganud
- Esimesena nägin oma välimust ja käitumist. Peale harjumist alles ülesande sooritust.
- kogemus oli meeldiv ja õpetlik, piisavalt lahti seletatud ja parajalt pikk
- asjalik
- Huvitav on jälgida oma liikumist ja häält.
- Sekretäri koolitusel tegime videotrenni ja mulle meeldis. Ka toonane tagasiside minu kohta oli väga positiivne.
- kunagi ammu ühel arvutioskuste õpetamise metoodika kursusel - kogemus positiivne :)
- Kogemus on huvitav ja kasulik, kuna võimaldab eneseanalüüsi.
- Videotagasiside on ülihea meetod enda esinemisoskuste hindamisel. Olin varem selle meetodiga tutvunud mitmel treeningul. Olenemata kogemustest on enda kui peegli vaatamine alati pisut vastupanu tekitav ning toob kõik head ja vead armutult nähtavale.
- Olen osalenud koolitustel, kus kasutatakse enesega vastandamise meetodit ja ka ise olen treenerina kasutanud enesega vastandamise meetodit instruktoriõppe koolitusel Kaitseliidu Koolis.
- Siiani on vidiokoolitused olnud ühed parimad, mis näitavad oma kehakeela vale kasutust. Minu puhul tuleks seda rakendada tihedamalt, et kogetut mitte unustada.
- Positiivne, näitab detaile millele muidu tähelepanu ei jagu.
- Videotreening toimus Tartu Kutsehariduskeskuses sekretär-raamatupidaja eriala õppe osana. Toimusid rollimängud erinevates situatsioonides käitumise kohta.
- kogemus on õpetlik, enda arvamust turutavad kaasõppijad, oma arvamus on tavaliselt negatiivsem kui kaaslaste oma (nii on olnud mõlemal korral).
- Väga huvitav oli ennast kõrvalt(videol) näha. Sain teada, millise mulje ma jätan teistele, millist kehakeelt ja kõnemaneeeri kasutan. Peale videokoolitust sain juurde enesekindlust.
- Ma ei ole seda kunagi kartnud - hea on ennast kõrvalt vaadata ja analüüsida. Vahest on piinlik, aga see on koolitus
- Olen videotagasisidega kokku puutunud varem Mainori Kõrgkoolis ühe loengu käigus ning ka muudel koolitustel. Video tagasiside on andud minu jaoks alati positiivse elamuse, tagasiside. Sellest on alati väga hea analüüsida oma käitumist.
- super hea tagasiside, reaalsus

- Huvitav oli näha kõrvalt iseennast, kuidas ma võin teistele paista ja mis on tüüpilised liigutused ja näoilmed, hää. See jääb hästi meelde ja nii on hea end vajadusel korrigeerida.
- On hea ennast kõrvalt vaadata, sest teiste silmi ja tähelepanekuid endast ei usu ikka 100 %.
- Huvitav kogemus, polnud midagi hullu. Igal juhul leidsin enda jaoks tähelepanekuid, mida enda juures teadlikult jälgida.
- Kõrgkoolis õppides, psühholoogia aines
- Huvitav kõrvalt jälgida
- Pean videotagasisidet väga oluliseks enda kohta objektiivse ja vahetu info saamiseks. Hindan seda eelkõige detailide (silmside, käte hoiak, tonaalsus jne) analüüsimisel ja parandamisel
- Nägin enda käitumist: liigutused, hoiakud, kõne, sõnade kasutus.
- Hirm, et äkki ma ei meeldi endale, pole kunagi tegelikult reaalsuseks saanud. Olen üldpildis alati endaga rahule jäänud ja näinud vaid detaile, mida võiks lihvida.
- Kogemus on positiivne, näeb ära oma tugevad ja eelkõige nõrgad küljed
- mõnel koolitusel on päris olulin eosa videotagasisidel (enda kogemused suhtlemiskoolituselt, esinemisuskuste koolituselt)
- Esimene kogemus 12...13 aastat tagasi, mida oli suhteliselt ebamugav vaadata ja kuulata. Viimaste aastatel võin end vabalt vaadata videost, ja juba täitsa sõbraliku pilguga.
- Alguses on alati pisut võõras ennast vaadata. Kuid samas annab see päris head tagasisidet.
- See on keeruline, aga kokkuvõttes väga õpetlik. Väga kasulik on video analüüs.
- Salvestati mu kõnet ja kehahoidu, mida sai siis hiljem ise üle vaadata. Ennast vaadata oli algul võõras.
- ennast näha oli algul üsna ootamatu
- esimesel korral oli jube vaadata, aga järgmistel kordadel juba parem...
- Esimesel korral oli enda telerist vaatamine harjumatu (Pilt ja heli olid võõrad). Hiljem ei pööranud filmimisele enam eriti tähelepanu.
- Ennast on harjumatu näha, sest tavaliselt ise ei näe, milliseid zeste ja miimikat ma rääkides kasutan.
- Huvitav kuid esimest korda natuke hirmutav, sest sai iseennast kõrvalt vaadata.
- esialgu hirmutav ja mitte eriti meeldiv, edaspidisel harjutamisel väga õpetlik ja positiivne
- imelik on end videolt vaadata :) see nagu pm ühine asi igakordsetel videode vaatamisel -- aga sain nagu targemaks selle koha pealt, mida ma nõ teadmatult tegin või kuidas kehakeel oli jne
- Keskenduti vigadele, mis oli küll hea info, aga ei tekitanud endas positiivset tunnet.
- Tegemist oli klienditeeninduse alase koolitusega, kus tuli mängida mingeid rolle. Kuidagi kunstlik paistis.
- Videot vaadates tundus, et see ei ole mina, mul ei ole selline kõrge hää ja ma ei vehi niimoodi kätega.
- pisut piinlik kogemus :), ajas krampi, tavaolukorras samas situatsioonis seda ei teki (NB! see on minu puhul nii, samas seda ei teki sugugi kõigi, vähemalt välja ei paista:)
- Ei ole kõige meeldivam ennast vaadata ja tekib ka harjutuse sooritamise juures eetri kramp.

- Kunagi oli ülikoolis rollimängud:) Müüja ja ostja jne. Ei meeldinud väga...sest olgem ausad, inimene teeb ennast ikka lolliks küll kaamera ees:) Olin siis palju noorem...
- Ebamugav, ootamatu end videost vaadata.
- õudne ja hoopis teistsugune, kui ise ennast ette kujutad
- Väga ebameeldiv, pärineb kooliaegsest suhtlemispsühholoogiast. Peale seda oli tunne et enam kunagi ühegi inimesega ei suhtle ei räägi ja arvamust ei avalda
- Esimene šokk ammu möödus, aga siiski ebamugav. Ja vaatamata sellele NII informatiivne.

Ärevuse põhjused. (n=20)

- Kriitikat, eriti siis kui seda on palju ja suures osas negatiivne, kardan kõige rohkem. Samas tean, et sellest tuleb ainult õppust võtta ja endaga midagi ette võtta
- Videotreeningu esimesel läbivaatusel oli tunne, et kui kohutavalt käitun ja kui halb ma välja näen! Aga kui teised suhtusid nii ennem kui ka pärast videotreeningut minusse ühtviisi hästi, siis see mure taandus oluliselt, kuid kuhugi alateadvusse on ikka alles jäänud.
- Kindlasti ka see, millise hinnangu annavad ja kas ikka heatahtlikult kommenteeritakse peale salvestust lindistatud videot minu kohta.
- Pigem ei taha ennast esile tõsta ja näidelda võõraste inimeste ees.
- pea läheb tühjaks, avalik tähelepanu on üldse mu nõrk koht (n. koolitustel), kuigi kui ise pärisõppimise läbi viin, siis huvitaval kombel läheb see alati üle
- Põhiline, et pole end harjunud videost nägema, ei oska käituda, publik häirib, lihtsalt see, et kõik vaatavad sind, hakkad kokutama, ei leia sõnu, ei oska end väljendada. Eks esinemisega pole harjunud piisavalt.
- Tundun endale täiesti võõra inimesena - eriti hääl tundub teise inimese oma olevat.
- Kas oskan ennast õieti väljendada, milline on mu hääletoon, kas tuleb sisse parasiitsõnu, milline on minu kehakeel. Kaamera ees ma ikkagi näitlen ja omaarust 'pingutan üle', ei näi loomulik
- Väljamõeldud tegevus.Mõtlesin liialt näitlemisele, loogiline, sundimatu tegevus jäid tahaplaanile
- Vahetul suhtlemisel saab partner/vaataja üldmulje, vähem pannakse tähele detaile. Video puhul on aega 'vigu' otsida rohkem, on võimalik fragmentide kallal norida
- Üldiselt igal inimesel võtab uue olukorraga kohanemine erinevat aega. Enese nägemine tekitab uue olukorra.
- See ei ole loomulik olukord. Suheldes teise inimesega või mitme inimesega, ei uurita mind ju igast küljest ja iga mu sõna, ilmet, liigutust ei jäta teine pool mällu.
- Pigem aitab ärevus kontsentreeruda nagu enne esinemist ja tekitab vajaduse selgitada oma mõtteid selgete sõnadega.
- Kogemuste vähesus.
- Kui tuleb teha harjutus teemal,millest ma ei tea ning pean kasutama oma loovust harjutuse sooritamisel - see on keeruline. Oluliselt lihtsam oleks harjutust teha teemal,mis on minu jaoks selge ja mida pole vaja nõ provotseerida.
- kartus, et ei sümpatiseeri teistele, pole piisavalt huvitav.
- Et blokk tuleb ette ja sõnad saavad otsa.

- Pigem tekib ärevus kaamerast ja seda ka esimestel kordadel, hiljem harjub sellega ja see ei sega harjutamist./Rambipalavik/
- Võrdlus heade esinejatega, alaväärsustunde retsidiiv
- üldse see, et filmitakse, tundus alguses ebamugav.

Mis aitas ärevust leevendada. (n=58)

- teadmine, et harjutamine aitab tööga paremini toime tulla.
- teadmine, et tegemist on oppustega, mitte lahinguga
- Teadmine, et see on ainult mäng ja lihtsalt üks võtte suhtlemismetoodika kursusel
- kui ma nägin, et see näitab kätte minu vead kõrvalt
- Teadmine, et tegelikkus elus näevad kõik teised mind ju kogu aeg sellisena nagu ma olen. Kui siiani nad ei ole kõik kokkudes laiali jooksnud, järelkult ma siis ikka väga kohutav ei saa olla...
- Leidsin mõnel hetkel rahu iseendas, ärevus taandus veidi. Tulime ju koolitusele kõik õppima, kuigi seal oli ka väga kogenud esinejaid, kes olid esinemisostkustes ikka vähemalt peajagu minust üle.
- Olen ju igapäevaelus samasugune nagu videoski, mis vahet seal on kas olen telekas või suhtlen otse.
- Kerge ärevus peaks jääma. See on nagu spordis enne sooritust ja tagab parema tulemuse. Ärevust aitab kindlasti leevendada tegevuse analüüs ja kordused.
- Natuke ettevalmistusaega ja enne harjutuse sooritamist hingamine rahulikuks saada
- Tuleb ennast kokku võtta ja asi ära teha.
- Rolli sisseelamine
- rolli sisse elamine ja harjumine ülesandega
- Kui ülesande läbimõtlemissel on antud aeg. On selge, milleks seda vaja on. Kõik koos õpime. Tagsasiside antakse lähtuvalt positiivsetest asjaoludest, tihti tajume juba ise oma apse...
- teema eelnev läbimõtlemine, korduv harjutuse sooritamine
- Harjutuse korralik ettevalmistamine
- Kindlasti varasem videotagasiside kogemus.
- Kui üldse, siis videosalvestise harjumuspäraseks muutumine.
- Ärevust oli optimaalses koguses, natuke on isegi hea. Ärevus kaob kui oled rolli sisse läinud ja unustad, et filmitakse
- ülesandele keskendumine
- võib-olla püüd keskenduda erialateadmistele, aga aitas see vähe
- Tasapisi, seansi kulgedes, rahunesin.
- kui pihta hakkas siis läks ärevus üle
- Läks ise üle:)
- ärevus läks üle siis, kui enda osa oli tehtud.
- Ärevus tekib enne salvestamist, siis kui asi käib kruvib pinget maha.
- Üldjuhul läheb peale esimest videotreeningut ärevus üle. Enese nägemine kõrvalt aitab hilisematel videotreeningutel ärevust ära hoida (Asi polegi nii paha, kui algusl tundus.) Kogemus aitab kõige enam.
- mitmekordne proovimine
- Korduv harjutamine

- Harjutamine
- Korduvad harjutused.
- korduvad videotreeningud veensid, et saan ju hakkama küll.ka positiivne tagasiside koolitajalt
- Kindlasti positiivne tagasiside ja muuseas ka mitte vigade väljatoomine vaid just nõuanne, millele võiks edaspidi tähelepanu pöörata.
- Koolituse õhkkond (sõbralik seltskond) ja harjutuste korduv sooritamise
- Kolleegide toetus
- Alati aitab kaasa vaba ja usalduslik õhkkond koolitusel osalejate vahel. Kindlasti ei tohiks olla videotreening üks esimesi harjutusi. Enne tuleks gruppi nõ tuttavaks teha ja soojenduseks mõnda muud ülesannet sooritama panna, kus saab suhelda ja teineteisega tuttavaks.
- teiste nägemine, et nemad ka nii väga ei oska, see teadmine ma arvan.
- See, et teised olid ka ärevad ja pabistasid.
- kõik pidid seda tegema :)
- Kui juba grupiga tuttavaks saad, siis on pisut lihtsam.
- Peamisel aitas ärevusest üle saada asjaolu, et varem olime tuttavad ja teadsime üksteisest päris palju.
- Teiste koolitajate toetav õhkkond.
- Kogemused, positiivne õhkkond.
- sõbralik õhkkond ja grupi hea koostöö
- hea koolitaja ja kursusekaaslaste toetus
- Leevendab see kui grupp on tuttav ja positiivselt meelestatud; kui koolitaja on sümpaatne ja toetav; kui ülesanne on selge ja läbi räägitud.
- tore koolitaja, partnerid, kaamera olemasolu ununes
- Koolitaja positiivne suhtumine ja selgitamine, et kõik on samas olukorras olnud ning videotreening on ikka koolitatavale tagasiside andmine, mida järgmine kord samas olukorras teisiti teha.
- koolitaja juhendamine ja olukorra selgitus (see, et enamusel inimestel on ennast veidi kõhe telekast vaadata, on ka juba lohutav teadmine, samuti see, et hääl kostabki telekast teistmoodi kui seni on endale tundunud)
- koolitaja õpetused dialoogi arendamiseks
- Koolitaja/õpetaja juhendamine ja heatahtlik suhtumine, pärasine heade ja albade aspektide analüüs, grupitoetus.
- Üldine sõbralik õhkkond koolitusel. Peale esimest korda oli näha, et kõigil on raske ja keegi ei tunne end selles olukorras eriti mugavalt.
- Kui esimene treening, salvestus, õnnestub väga hästi. Seda nii minu parameetrite järgi kui ka koolitaja seisukohalt. Viimane isegi tähtsam. Kiitus tiivustab ja annab enesekindluse, võtab hirmu.
- et naisterahvale on siiski oluline ka see, kuidas ta välja näeb, siis järgmistel kordadel oli see ikka väga hea, et ma nägin videopildis (fotod on märksa hirmsamad) ootamatult normaalne välja ja sain mõelda rohkem teistele aspektidele. Kindlasti oli hea ka koolitaja toetav ja erapooletu suhtumine.
- Need ongi nagu tasakaalus asjad : üheltpoolt ärevus ja keskendumine kindlale asjale ja toimuv teadlik minu poolt suunatud tegevus viib ärevuse minema
- Arvan, et videokoolituse video analüüs võiks olla koolitaja ja koolitatava vaheline vestlus. Mitte, et kogu grupi ees lahataks koolitatava valesid suhtlemisoskusi.

- Võimalikult esimeste seas harjutus ära teha, mis tehtud, see tehtud. Kui juba harjutus käib, siis ärevus ise kaob peaaegu täiesti.
- koolituse lõpp
- sokolaad

Kommentaar koolitajalt saadud tagasiside kohta. (n=50)

- Põhiosas olin ma enda puudustest teadlik ja sain ainult kinnitust, et tuleb nende puudustega tasele hakata. Meeldiv oli kuulda kiitust, mis mõne koha pealt üllatas.
- Koolitaja tagasiside ei tekita tavaliselt suurt üllatust ja ärevust, sest tegemist on nagunii kinnitusega visuaalselt vaadatud tegevuse kohta.
- Enesekriitilise inimesena jäi kripeldama antud positiivne hinnang. Negatiivsega oli kergem kohaneda
- kommentaar oli minu jaoks üllatavalt hea, kuigi ise arvasin, et nii hästi ei läinud.
- kenasti argumenteeritud ja positiivne (ka kriitika oli positiivne).
- Meelde on jäänud, et koolitajalt tuleb alati midagi positiivset. Eriti hea, et tavaliselt midagi sellist, mida ise ja ka keegi kolleegidest ei oka märgata. ega otsidagi.
- Üldiselt positiivne
- tagasiside oli konstruktiivne, arusaadav ja keskendunud olulisele
- Innustav, positiivne, julgustav.
- koolitaja kommentaar aitas leida üles minu nõrgad kohad
- koolitaja tõi välja peamiselt positiivse külje, mis on iseenesest tegelikult väga hea. Aga võib-olla soovitusi oleks võinud veidi rohkem olla
- Oleks soovinud rohkem kriitikat.
- Tagasiside aitas näha nüansse
- Sain teada enda kohta asju, mida arvasin teadvat ja see lisas kindlust, et tean endast nii mõndagi.
- Ma ise olin kriitilisem, kui koolitajad.
- Hea, et tuuakse välja nii positiivne kui ka negatiivne.
- julgustav, toetav ja tähelepanu pööramine sellele, mida ise ei osanud üldse jälgida
- Koolitaja roll tagasiside andmisel on ülioluline. Kuidas rõhutada positiivset külge ja tuua samas välja ka õppimise kohad, see määrab koolitaja pädevuse antud tööriista kasutamisel.
- Koolitajalt saadud tagasiside õpetab nägema oma + ja -. Sageli võib mõni takistus leida just läbi sellise koolituse lahenduse
- sõbralik, toetav, asjakohased märkused
- Ääretult professionaalselt antud tagasiside, mis on reaalselt abiks
- valjem hääl, lühemad laused.
- Kommentaar, et minu sisemine ärevus ei paista välja.
- Olen loomulik ja kõik läks hästi
- Koolitaja kommentaarid olid asjakohased
- Tol hetkel mulle tundus, et koolitaja väited minu suhtes on mõistlikud. Tänapäev enam ei mäleta -mis konkreetselt oli.
- tükk aega on möödunud, midagi hinge kriipima küll ei jäänud koolitaja koha pealt, kriipima jäi vaid enda kramp
- Minu sooritus oli huvitav, sest tegin nii palju vigu, mis on teistele heaks õppematerjaliks.

- Aitas analüüsida olukordi, millele ise ei osanud tähelepanu pöörata. See oli õpetlik ja julgustav.
- Koolitaja nägi tihti seda, mida teised ei osanud tähele panna ja oskas selgitada, mida teised arvasid nägevat, kuid mida videos kohe üldse ei olnud.
- Koolitaja seletas lahti minu kehakeele kaudu kõneldu, mida ise ei paneks üldse tähele.
- Koolitaja tagasiside julgustas kasutama oma koolitustel videotagasisidet enda kohta.
- Mitte väga halb.
- Konstruktiivne, praktiline ja lihtsasti arusaadav.
- Koolitajalt saadud tagasiside igati vajalik ja õpetlik
- olen seda koolitus oma igapäevases töös väga palju kasutanud ja meenutan väga hea sõnaga olen ka edaspidi huvitatud koolitustest.
- juba seansi ajal sain paar nõuannet, mis muutsid sooritust oluliselt paremaks
- Käisin märts-aprill koolitusel, märkused ja kommentaarid, juhised, kostuvad aeg-ajalt siiani (dets)
- Ma ei mäleta, et oleks olnud midagi valesti, mille kohta oleks märkust tehtud, seepärast ütlen, et tagasiside ei aidanud. Võib-olla oli ülesande aeg liiga lühike, et vead ei jõudnud välja tulla. Aga võib-olla ei ole vigu. Ma ei tea. Üldiselt sain enda jaoks tagasiside, et suuremaid vigu ei ole.
- Ma ei saanud lõpuni välja aru, kas olin edukalt asja läbinud või keskpäraselt või üldse mitte...Ilmselt oli viga minus:)
- oli mind esinejana hästi kirjeldav, oleks aega rohkem olnud, oleks saanud rohkem kasulikku nõu.
- Tegelikult oleks pidanud teise päeva jooksul videotreeningut kordama, et näha, kas rakendatakse juurdeõpitud oskusi.
- Koolitajalt saadud tagasiside - vigade leidmine, analüüs ja võimalikud lahendused, mis sellises olukorras teha.
- Autoriteetsest allikast saadud konstruktiivne kriitika on alati teretulnud, koolitaja oskab ilmselt professionaalina analüüsida ja mõista tehtud vigade põhjusi ja anda soovitusi, kuidas vigu edaspidi vältida.
- kompaktne, konkreetne, taktitundeline
- kõik oli hea --- aga ajaga tuhmub kiiresti paraku, eriti veel kui stress deprekas ja muud mured peal
- konstruktiivne ja sain aru, et tal on õigus!
- ei mäleta enam täpselt
- Ei mäleta koolitajalt saadud tagasiside kohta eriti midagi.
- Hästi ei mäleta, kuid julgem oleks pidanud olema, rääkisin liiga vaikse häälega

Kommentaar grupikaaslastelt saadud tagasiside kohta. (n=44)

- Endaga läbi analüüsitud ja toimuvad evolutsioonilised muudatused ja edasine kriitiline analüüs.
- Põhiosas olin ma enda puudustest teadlik ja sain ainult kinnitust, et tuleb nende puudustega taelema hakata. Meeldiv oli kuulda kiitust, mis mõne koha pealt üllatas.
- Üldiselt väga heatahtlik. Mis tundus neile valesti tehtu, see ei saanud ebameeldiva kriitika, vaid pigem huumoriga väljendatud.
- Hea tunne oli ja ise tagasisidet andes tahtsin eriti välja tuua just mis positiivset meelde jäi
- Grupikaaslastelt saadud tagasiside oli heatahtlik ja mõistev. Sain teada, et paljudel on sama hinnang enese kohta st, et enesehinnang oli eestalslikult pigem keskpärane kui kõrge.
- Reeglina väga positiivne. Vahel ehk isegi nii positiivne, et vead paistavad kui voorused:)
- Positiivne
- Sõbralik, toetav.
- see tagasiside oleks võnud isegi teravam olla, kui üks me olime kõik algajad ja püüdsime üksteist pigem julgustada kui kritiseerida
- Grupikaaslased toetasid väga, sest olin peale salvestust täiesti endast väljas. Keegi ei halvustanud.
- grupikaaslased on tavaliselt lihtsalt heatahtlikud ja nende hinnangut ei saa alati väga tõsiselt võtta
- Samuti praktiline ja konstruktiivne.
- Grupikaaslaste tagasiside annab gruppi kuulumise tunde.
- Kartsin hullemat, ise tundsin end nigelamalt kui teised mind hindasid.
- Pigem lihtsalt sõbralikud kommentaarid.
- Tagasiside pehme ja üldsõnaline.
- Sõbralikult neutraalne.
- tagasiside keskendus pigem üksikasjadele (millele koolitaja oli eelenvolt tähelepanu juhtinud), tervikpildi osas olek oodanud rohkem tagasisidet
- Grupilt tulnud kommentaarid kipuvad vahest mõjuma 'rohkem kriitikana'. Et aga vaata mis Sa ise!?! Kuid kui on hea grupp, siis see on väga hea.
- Mõnikord lihtsalt naljakas.
- Kuulsin, mis mulje minu käitumine teistele jätab. Hea oli tajuda, et erinevatele kaaslastele on mulje ka erinev.
- Hea oli see, et sai paljudelt inimestelt tagasisidet. Kui oleks ehk ainult üks nii ütelnud, siis ehk ei olekski nii väga uskunud...kuigi oleks tahtnud ehk veel rohkem infot saada enda esinemise kohta, sest paljude mõtted kippusid korduma. :)
- Grupikaaslaste tagasiside puhul andis iga grupikaaslane oma nägemuse, mis kokku andis mõnikord huvitava terviku.
- Sain teada nende arvamuse kõrvaltvaatajana - kuidas nemad seda mõistsid.
- Erinevate inimeste arusaam minu käitumisest. Selline tagasiside on väga kasulik ja oluline.
- rohkem julgust
- Sama, et sisemine ärevus ei ole teistele nähtav.
- Elav arutelu. Ise oleks samu asju kommenteerinud.

- tagasiside väärtus pigem oleneb isikust, mitte sisust... kuna mul ülemusega ka siiski polnud head kontakti, oli see pigem tähelepanek, ja muud mitte....see kellega igapäevaselt koos töötad jne, selle tagasisidet hindasin rohkem, kuigi tegelt oli sisu poolest vastupidine, sest need keda ise hindad ja austad, need olid napisõnalised ja vist ei tahtnud haiget vmt teha
- grupikaaslastelt saadud tagasiside puhul tajud rohkem seda suhet (või selle puudumist) s.t. see ei ole nii professionaalselt neutraalne nagu koolitaja puhul
- Mind huvitab sellise asja puhul konkreetselt eksperdi tagasiside. Üldine inimeste arvamus on teisejärguline. Selle võrra oleks võinud harjutuse aeg pikem ja väljakutsuvam olla.
- Tihti grupikaaslased näevad seda, mida ootavad nägevat, kuid mida videos terasel vaatlemisel ei ole.
- meie ei vahetanud eriti tagasisidet
- Grupikaaslastelt saadud tagasiside oli tagasihoidlik ja ei aidanud eriti
- grupikaaslaste tagasisidet ei mäleta
- koolitus oli ammu, ei mäleta enam nii täpselt.
- Sellest ei mäleta mitte midagi
- ei mäleta seda osa eriti
- Pole iseendale põhjalikult selgeks analüüsinud
- Kahjuks ei mäleta neid kommentaare. Vist ei pidanud oluliseks?!
- liiga vähene, et kommenteerida
- Kahjuks ei mäleta seda osa enam kuigi selgelt.
- Ei mäleta, et grupikaaslased oleksid minu esinemise kohta märkusi teinud. Siiski ühte märkust mäletan - mina oskavat hästi näidelda. Teadsin seda isegi.
- Nema jäid rahule.

Mida jälgisid oma harjutuse videoanalüüsi ajal. (n=82)

- Kogu tegevust.
- Kõike! Mida ma ütlesin? Miks ma nii tegin? Kuidas ma liikusin... jne
- kõike
- Kõike
- kogu käitumist
- Üldist pilti, milline mulje sellest esinemisest jäi, kui loomulikult see välja kukkus
- kogu komplekti
- üldmuljet, esinemise veenvust, kehahoiakut, liikumist, teksti (mõttepause, kokutamist)
- ise-ennast
- kuidas oma käsi liigutan, kas hoian inimesega silmsidet, ega ma ei tee mingeid tobedaid liigutusi
- Liigutused, näoilme, hääled.
- kehahoiakut, diktsiooni, võimet kohaneda olukorraga
- Kehahoidu, šestikuleerimist, rämpssõnu, tekstist arusaadavust, teksti kiirust
- seisakut, silmsidet, rääkimist
- hääletooni, sõnade valikut

- Oma häält, kehakeelt, liigutusi, juttu
- hoiak, kehakeel, kõnekasutus
- Ikka pilti, ekaraanil olevat kehakeelt. Grupi liikmeid ei jälginud.
- iseennast, oma käitumist ja häält.
- Kõne tempot, tooni. Kehahoiakut
- millises poosis ma videoss olin, kui vaikselt ma räägin.
- Kas olen loomulik ja milline mulje jääb minust kui esinejast
- Eelkõige oma kehakeelt ja verbaalset poolt, selgus, et räägin ootamatult kileda häälega, kordan juba öeldut ja ei aja üldse arukat juttu
- Häält, kehahoidu, jutu sisu
- Kehahoiakut, liigutusi, kõnet jne. Ühe sõnaga - vaatasin ennast kõrvalt.
- Hoiakut ja väljapaistvat kehakeelt
- Peamiselt oma välimust ja este.
- Käte liikumine, keha hoiak, silmavaade.
- Käte, keha liigutusi, miimikat, hääletooni, sõnastust.
- kuidas ma seisan, midama ma teen kätega, silmside, hääleväriin
- Esimesel korral läks vist päris palju tähelepanu enda üldise jälgimise peale. Edaspidi jäi rohkem aega tegeliku käitumise analüüsi peale
- kuidas seisin, rääkisin. Esialgu ei suutnudki nagu asja sisulisele poolele tähelepanu pöörata
- Enda käitumist, väljendusoskust, liikumist
- Üldist välimust, häält, kehakeelt, eneseväljendust.
- Diktsiooni, tämbrit, intonatsiooni ja miimikat
- Kehakeelt ja hääletooni.
- Liigutusi, paiknemist ruumis, kõnet, mõtete selgust, kaaslaste reaktsioone
- Jälgin end kehakeelt.
- kehahoiakut, käte asendit, artikulatsiooni, parasiitsõnu ja liigutusi
- Kuidas kasutan oma keha - kehahoiak, zhestid, miimika ja parasiitsõnad.
- Milliseid este kasutan, milline on näoilme ja sõnavalik. Kas teema, millest räägin, on terviklikult aru saadav publiku jaoks.
- Kuidas ja mida ma räägin, miimika. Kuidas ma teist kuulan. Kas kasutan kuuldot vestluse juhtimiseks.
- Kõnet ja esinemisjulgust
- Kehakeel, hääldus, näoilme
- Oma käitumist, väljanägemist ja sõnakasutust.
- Enda käitumist, hoiakuid, sõna kasutust ja üldmuljet.
- Oma kehakeelt, käitumist, teiste reaktsiooni.
- Enda liikumist, este, näoilmet
- antud teema arendust ja kõne selgust
- Kas see, mida oma sooritusest mäletasin kattus sellega, mis videolt näha oli
- Oma esinemist ikka.
- Kui palju ma olin suutnud omandada seda, mida me enne n.ö. teoorias olime arutanud ja kuidas ma suhestusin oma partneri probleemidega
- Oma kuulumisostkust, avatust vestluskaaslasega. Küsimusi- kas need suunavad nõustatavat rohkem infot jagama...
- nägingi just just neid krumbist tingitud vigu

- Jälgisin oma maneere ja kõnet. Kuidas suhtlen teise inimesega.
- Edastatava mõtte väljendamise oskust ja esinemise veenvust.
- Algul jälgisin seda, kuidas ma ülesande täitmisega hakkama sain/ei saanud. Hiljem koondus tähelepanu kehakeelele, mis rääkis minust palju rohkem ja kuidas kehakeel mõjutab minu ülesande sooritust.
- Erinevusi, sarnasusi teiste gupikaaslastega. Milliseid vigu tegin ise, kuidas teised sarnases situatsioonis käitusid?
- Esinemiskindlus, näitlemisoskus, hääle intonasioon, jutu loogilisus.
- Jälgisin seda, mida koolitajad palusid (miimika, „estid, pilk jne)
- Esinemisoskust
- Esinemisoskust, teemast kinnipidamist.
- Teiste reaktsioone
- kehakeelt, keelekasutust, eneseväljenduse selgust.
- oma käitumist, rääkimist, sidet publikuga, miimikat
- Et kui nõmeda juttu suust välja oskan ajada...ja milliseid liigutusi teen...mis on prasiitsõnad jne.
- Oma käitumist, suhtlemisoskust, vastuseid
- peamiselt seda, millele viitas eelnev tagasiside
- Oma hääletooni, kehahoiakut, närvilisust, ülesande sooritamist.
- Enda olekut, käte liigutusi, miimikat, veenvust vestluse käigus
- enda käitumist, teemas püsimist
- sõnakasutust, kehahoiakut, kehakeelt
- Kuidas kasutasin eelneval koolitusel õpitud esinemisoskusi.
- Kehakeelt ja aktiivsust
- oma keelekasutust - kas ma suutsin ennast piisava selgusega väljendada. Oma veenvust ja teoreetiliste teadmiste kasutamist. Oma kehakeelt.
- Oma väljendusoskust, agressiivsust ja häirivaid detaile (liigutusi).
- kehahoiakut, häält, näoilmet, liikumist, „este, kõne kiirust, üldist muljet (mis oli nii piinlik, ei tea isegi, miks..)
- Kehakeelt ja hääletooni
- Kõne ja väljendusoskust
- Eelkõige jälgisin koolitusel läbitud teemasid. Samas püüdsin saada ka üldmuljet, kuidas minu esinemine võiks mõjuda mulle kui tavalisele kuulajale-vaatajale
- Enda reageerimist ootamatusele, kehahoiakut, diktsiooni ja miimika selgust.
- kas väljendan ennast arusaadavalt, kas oman piisavalt erialaseid teadmisi. kuidas vastaspool mind vastu võttis.

Kommentaari videosalvestise vahendusel saadud tagasiside kohta. (n=58)

- Põhiosas olin ma enda puudustest teadlik ja sain ainult kinnitust, et tuleb nende puudustega tasele hakata. Kahjuks ei tule tavakeskkonnas just tihti meelde, et ma peaksin
- Üldiselt huvitav kogemus
- Hea on saada tagasisidet enda kohta.
- Tagasiside aitas oluliselt kaasa edaspidisele enese jälgimisele ja süvendas juba teada tuntud häid võtteid.

- Mind aitas kindlasti.
- oli abiks
- Õpetlik
- Rahuldav
- Vajalik
- Kindlasti julgustav
- Saadud kriitika oli õige.
- oli täitsa minu kohta käiv ja kohane
- Polnud nii ebakindel kui ise tundsin
- Edaspidisteks esinemisteks vägagi abiks.
- Sain juurde palju enesekindlust
- õiglane nii koolitaja kui kursusekaaslaste poolt
- mõjus positiivselt, ise oleksin kriitilisem olnud
- sain nata targemaks kuidas suurema grupi sees ennast väljendada
- asi polnudki nii hull, kui ma arvasin
- Ise ollakse enda suhtes ikka kriitilisem.
- Järjekordne veendumus, et videotagasiside on parim vahend enese analüüsimiseks.
- oluline oli ennast kõrvalt näha
- Hea on vahelduseks ennast kõrvalt näha, et kuidas ma võin paista teistele inimestele. Näiteks mulle endale tundub, et räägin piisava hääletugevusega, siis videost on näha, et hääl on tasane. Kui mulle endale tundub, et olen piisavalt emotsionaalne, siis videost on näha hoopis rahulik inimene. Teeksin videoharjutusi veel, et paremini end tundma õppida, võrrelda sisemusest toimuvat sellega, mis tegelikult välja paistab.
- Äärmiselt vajalik meetod enda tundmaõppimisel ja arendamisel.
- Teadmine, et see olengi mina.
- Minu arvates liiga positiivne tagasiside. Koolituse käigus jääb ikka positiivne mulje ja õppimisvõime väheneb.
- Kindlasti on teiste tähelepanekud väga vajalikud kui need on abistavad.
- sain kinnitust, et teema arendus peab olema pigem aeglane kui kiire. Partner ei loe minu mõtteid.
- iseenese ärevus ei pruugi tegelikult nähagi olla.
- Häälitsused ja kehahoiak. Vestluspartnerile otsavaatamine (kohati selle puudumine).
- Hea silmside partneriga, rahulikkus.
- võõras kontekstis on esinemisega raskusi, tugev närv on sees.
- Tagasiside oli hea ja ei paistnud üldse välja, et pabistan ja pea oli mõtetest tühi
- juhtis tähelepanu keelelisele väljendusoskusele ja üleliigsele kätega žestikuleerimisele
- Esinemisoskust on vaja õppida
- Tuleb tähelepanu pöörata oma esinemisele, nii väljendusoskuse kui oma mõtete selgema esitamise osas.
- Peaksin noorem ja reipam välja nägema.
- Sõnad kippusid korduma ja esinemine ei olnud vaba
- Võiks rääkida rahulikumalt - vaade kuulajatele ja kätega kujundite tegemine oli talutav.
- Vahin maha.
- sain tead, et on esinemiseks vajalik hääl ja suutsin ka jätta suht enesekindla mulje, kuigi jalg tudises kõvasti

- Diktsioon võiks olla selgem, tämber veidi teravam, miimika rõõmsam
- Anan teinekord kehaga edasi vale signaali ja võin oma vestluspartneri eemale peletada.
- Sain teada, et olen kliendi suhtes kärsitu
- nägin, et ma ei ole konkreetne, kordan ennast, olen ebalev
- Sain teada, et koolituse käigus etteantud olukordades kipun palju kätega vehkima.
- Mõne koha puhul ei jäänud rahule
- Igapäeva elus ma inimestega suheldes nii õnnetu ei ole.
- Mingil määral jääb ikkagi selline tunne, et reaalses olukorras käituksin teisiti, loomulikumalt, kui lavastatud olukorras.
- Suur vahe on kas analüüsida ennast mingit rolli mängides või iseendaks olles.
- Videosalvestise vahendusel saadud tagasiside võimaldas saada endast tervikpildi konkreetse tegevuses ehk antud juhul nõuande käigus ja ka nõuküsimise rollis.
- Olin enda suhtes kriitilisem kui koolitajad.
- Ootused olid kõrgemad, kui tegelikkuses välja kukkus.
- Päril palju läks täppi, aga mõne asja petan ikka ära.
- Ennast videos näha ei ole kaugeltki nii hull kui kuulda
- Jäin rahule
- Ega suurt enam meeles ei ole.
- ei mäleta

Mida oled videotagasisidest õppinud või milliseid oskusi arendanud. (n=78)

- Püüan ennast rohkem kõrvalt vaadata, püüan olla loomulik
- jälgin rohkem oma käitumist ja välimust
- Püüan jälgida oma lauseehitust, mitte 'puterdada'. Enne mõtlen, siis ütlen.
- Proovinud ennast ka hiljem 'kõrvalt vaadata', et aru saada kuidas ma võin paista teistele.
Parasiitsõnade vältimine, lollakad kehahoiakud
- Enda jälgimist.
- Tekkinud on ettekujutus, milline ma teiste inimeste jaoks tegelikult paista võin.
- Üritan kontrollida enda keha ja miimikat. Kindlasti jälgin rohkem ka parasiitsõnade kasutust.
- Õpetas ennast kõrvalt jälgides mõningaid asju kohendama ja lihvima.
- Julgust grupi ees seista ja mitte mõtlema kõrvalistele asjadele (riietus, kas ma olen ikka piisavalt tasemel?jne.) ning küsima tagasisidet juba loengu ajal.
- ennasekindlust olen saanud juurde, et teengi õigesti ja hästi
- Tunnen ennast esinedes palju kindlamalt kui varem.
- Enesekindlust.
- Andis kindlust ja julgust esineda auditooriumi ees. Paljudes nüanssides tuleb end täiendada.
- Enesekindlus kasvab.
- Esinemisoskust, esinemisjulgust
- Räägin nüüd julgemalt, kõvema häälega avaldan omi mõtteid.
- Vaashoitust ja tõdemust, et enne kuula, mõtle, analüüsi ja siis ütle.

- Olen leppinud oma hääle ja välimusega
- kuulamist ja kaasvestlejale aja andmist
- Kehahoid korda. Suhtlemisel piisav silma vaatamine. Mitme inimesega suhtlemisel piisavalt tähelepanu kõigile. Vabamalt šestikuleerida jne.
- Kõne tempo valimine. Rääkimine lühemate lausetega (arusaadavam)
- Toob üsna hästi välja vead nii hoiaku kui jutu osas. Seega olengi püüdnud just arusaadavust ja julget hoiakut lihvida.
- Suhtlen endiselt avatult, kuid lasen teadlikult partneril rohkem vestelda. Olen nii saanud rohkem kasulikku infot.
- oluline on rahulikuks jääda ja kasvõi vastamiseks aega võtta.
- Olen arendanud kuulamisoskust, argumenteerimisoskust, veenmisoskust, enese kehtestamisoskust.
- Üritanud antud vigu vältida, ümber õppida.
- Esinemisoscuse ja suhtlemisoscuse parandamist.
- rohkem esinemisjulgust. pausid ja tugevam hääle
- Õppinud olen seda, et ei tohi pabistada.
- et välja öeldud sõnad väljendaksid mõtet, tagasiside küsimine partnerilt, jälgimist-kas ta mind ka tegelilult kuuleb.
- Ole hea kuulaja, siis tulevad ka läbimõeldud vastused. Tagasisidestust tuleb harjutada.
- Olen õppinud suhtlemisel konkreetset, arendanud inimeste ärakuulamisoskust.
- selgelt rääkida ja mitte sügada end
- Oskus inimesele läheneda ja leida temaga ühine arusaamine probleemist.
- kehahpoakut, väldin parasiitsõnu aj hääliitsusi.
- sain kogemuse juurde, loodetavasti ka mõnevõrra esinemisärevust alandada, kasulik ettevõtmine oli igaljuhul!
- Katsun taltsutada ekslevat pilku ja üritan rääkides mitte venitada
- Kõne selge - avatud suuga
- Kehakeel, silmside, käed, liikumine, pöördumine kuulajate poole, suhtlemine auditooriumiga
- Diktsiooni, miimikat.
- Püüan rohkem naeratada ja muidu lahkemat näga teha.
- Olen õppinud klienti kuulama - väga positiivsed tulemused töös.
- videoharjutuste tegemine aitab arendada keskendumisvõimet ja oskust ennast selgelt väljendada (tühjasid sõnu ja liigutusi vältides)
- Oskan enda poose paremini jälgida
- Tähtis on hea ettevalmistus. Mina ei või väga usaldada spontaansust (et ehk tuleb mõni hea mõte esinemise ajal).
- erialaselt kindlasti ja suhtlemisoscust
- esinemist, silma vaatamist, pause
- tean kuidas end paremini kehtestada
- vaata esinedes rohkem kui ühe inimese otsa. ära vehi ülearu palju kätega, kuigi see aitab kaasa enseväljendusele.
- Püüan kasutada suhtlemisel vähem käsi.
- Ennast paremini kontrollima, tean oma nõrku kohti ja suudan ärevust maha tõmmata, tehes eeltööd kodus ekstra nõrkade kohtade kallal.

- Ma püüan olla mitte nii uimane ja vaoshoitud.
- Esinemisel keskendumine rohkem esinemise sisule, mitte mõtlema esinemisel kuidas ma esinen
- vaba suhtlemist ja veel kord suhtlemist
- Üldjoontes on olemine korrektne. Hää peaks tugevam olema. Teadvustama, et sisemine emotsioon on tugevam, kui tegelikult välja paistab, seepärast ei peaks ma muretsema emotsiooni pärast.
- olen teada saanud, et mul on teatud harjumusi, mida ma ise parasjagu esinemishoos olles, ei taju. Nende harjumustega saaks teadlikult töötada ja neid arendada.
- Sissejuhatuseks ettekandjana - vaade üle kogu auditooriumi. Võimalusel mitte kasutada esinemisel pabermaterjali - et sellesse mitte uppuda ja publiku poole muihte vaadata. Oma sõndega asju seletades on see kõigile arusaadavam.
- Vali üks või paar ohvrit ja naeluta oma pilk neile.
- Ei hoia midagi käes, räägin rahulikult, ei vehi kätega, vaatan kuulajaskonda
- kuidas esinedes publikuga sidet pidada, kuidas liikuda, rääkida.
- Tihti räägib kehakeel ja hääletoon hoopis rohkem kui sõnad. Segadus tekib, kui kehakeel ja hääletoon väljendavad hoopis erinevat kõneldud sõnadest.
- Korrigeerima oma suhtlemist
- väljendusoskus on peamine, samuti erinevad konetehnikad, kõnehäired .. kõiksugu eetamised jne
- Rahulikumalt inimeste ees rääkima, püüdnud olla vähem närviline enne esinemist, olla tasakaalukam.
- Videotagasisidest olen õppinud vestluse ajal vähem kätega vehkima ning kontrollima parasiitsõnade kasutamist kõnes...
- Suhtlemisostkust
- pean olema konkreetsem
- liigutsed, kõne pidamise meetodid
- Kuulajatega kontaktihoidmine silmsideme abil.
- Mõtlen teadlikumalt oma liikumisele esinemisel.
- Tagasiside vestluste pidamist. Aktiivset kuulamist.
- esinemine tuleb võimalusel väga hästi ette valmistada, üldiselt pole keegi tulnud vaatama, kuidas sa läbi kukud - nii et parem kui keskendud oma ettekandele ja sellele, et rahvas sinust aru saab ja kaasa mõtleb. Ära kiirusta, kuid ära ka venita!
- Väga oluline on hääle ja pauside kasutamine, samuti kehakeel. Kui tekst ja kehakeel annavad vastuolulisi signaale, siis ei ole sõnum usaldusväärne.
- Midagi üllatavat ei olnud. Arendanud olen selgemat diktsiooni ja üritanud leida kõlavamat tämbrit.
- Hetkel pole neid oskusi arendanud
- Videos osalemine kipub ikkagi näitlemine olema, inimene on ärevuses ja ei käitu päris loomulikult, kuid toob välja selle, mis on „estides ja sõnakasutuses häiriv ja ei sobi suhtlemisel klientidega või ka üldse tavaelus. Neid puudusi saab muidugi mingil määral siluda.
- Eriti ei midagi, sest praktikas on olukorrad kujunenud hoopis erinevateks võrreldes koolitusel sooritatud etteastetega. Kõrvataha sai aga mõndagi panna grupikaaslaste videoid jälgides. Seega üldharivas mõttes oli selline õppevorm täiesti kasulik.
- ei oska öelda.

Mida veel tahaksid lisada, kommenteerides oma kogemust või tehes ettepanekuid videotagasisidega koolituste osas. (n=44)

- Ei ole nii põhjalikult mõelnud, aga kindlasti paneb mõtlema, kui üks enesevälenduse avaldamise viise.
- Olen antud koolitusliigi poolt.
Kui minu tegevuses on midagi sellist, mis vajab tugevat kriitikat (ja koolitaja seda teiste juuresolekul ei taha täie rauaga välja öelda või teised ei pannud seda tähele või ei saanud aru, et see võib olla puudus) tuleks seda kindlasti nelja silma all teha.
- kuna ennast ei näe, siis teised peaksid väga ausad olema kritiseerides ja näiteid, kuidas saaks selles olukorras veel paremini käituda või suhelda.
- Anda alguses sõnum, et see ärevus on täiesti loomulik tunne
- Enne rollimängu salvestamist võiks olla kasulik kuulata oma kõnet videos. See aitaks selgemalt end väljendada.
- Hea oleks saada kokkuvõtet-hinnangut personaalselt minu soorituste-tulemuste kohta. Kas suuliselt või kirjalikult: nagu arenguestluse protokoll, aga paari lausega. See jääks kauemaks meelde - et mida pean 'kodus harjutama'.
- Võibolla võiks grupiliikmed ka anonümselt teha iga esineja kohta märkmeid, sest muidu võib tekkida see oht, et kõik kordavad eelkõnelejate ütlust ja esineja saab väga ühekülgse tagasiside.
- Vidoetreeningutel on väga oluline grupikaaslaste eelnev suhestumine, ei ole kunagi proovinud seda teha võhivõõrasti inimestega, arvan, et siis oleks midagi teisiti.
- Hirmutav aga vajalik.
- Analüüsida rohkem esinenud puuduseid ja võimalusi nende vältimiseks. Võibolla analüüs kohe peale esinemist kõigiga koos. Järgnevad esinejad saavad kohe = - ara kasutada. Kas video on väga vajalik selle juures? Videos nähtav väline MINA ja enda sisetunnetuslik MINA on ja jäävad siiski erinevaks ja ühildumatuteks. Pikad videoharjutuse kogemused võivad küll seda rutiinsemaks muuta kuid vahe jääb. Kas sisemisel MINAL on vaja teada, et välimine MINA on erinev? Videos põhiliselt seda ainult enesekriitiliselt vaatan ja muu jääb tahaplaanile, unustan jälgida. Objektiivseks jääb ikka teiste, nii spetsialisti kui koleegide nägemus ning arvamus
- Tagasiside grupikaaslastelt laiendab vaatenurga erinevaid vaateid ja sellele lisandub koolitaja kommentaar, millega luuakse tervik.
- Arvan, et see annab paremat tulemust siis, kui grupp koosneb sarnase tegevusega inimestest ja 'stsenaarium' on sarnane igapäevases töös (elus) ette tulevale, et inimene saaks olla võimalikult selline, nagu ta on ka ilma videos esinemata. Siis on ka analüüsil mõtet ja annab ka midagi ehk enda juures parandada
- Tegelikuses klipi mitmekordne läbivaatamine omaette olles, jaseb sellesse süveneda- meil puudub oskus koheselt näha ja kuulda seda, mida kaader näitab.
- Sellist koolitust võiks laiemalt propageerida, tuleb kasuks igal juhul, ka igapäevaelus, näit. parasiitsõnade kasutamine, vestluskaaslasel silma vaatamine, avatus, kuulamisoskus jms.
- Kindlasti tahan lisada, et minu arvates videotagasiside meetod siiski on väga hea vahend enamiku koolitavate jaoks. Minul tuleb sellega lihtsalt leppida, kõik ei saagi kõigile sobida:)

- Videokoolitus võiks olla vabatahtlik, sest kõik ei soovi kaamera ees oskusi demostreerida ja ärevuse tõttu võib sooritus jätta vale mulje(või käitunud häirituse tõttu hoopis teisiti kui muidu).
- Väga vajalik osa koolituses.
Teemad võiks olla juba eelmisel päeval kätte antud, et saaks pühenduda ja omi mõtteid paremini väljendada. Praegune videoesinemine jäi pealiskaudseks. Muidugi näitas ära kiire kohanemisvõime taseme.
- Neid videotreeninguid olen sageli meenutanud hilisemas elus. Järelikult jätsid nad olulise jälje mällu.
- Ilma koolitaja ja grupi kommentaarideta jääb videotreening poolikuks, ühekülgses. Jah, videot võiks vahel eelnevalt ilma teisteta näha, see valmistab sind ette selleks, milline sa välja näed, kuidas esined. Hiljem olgu ka kommentaarid.
- Videotagasiside on minu meelest üks parimaid, lausa asendamatu vahendeid iseenda analüüsimiseks, kui inimene ei ole enda suhtes liiga pessimistlik ja suudab videost välja noppida oma nõrgad küljed ja neid parandab ning lihvim tugevamaid külgi.
- Kindlasti kasulik, karastab närvi ja enesekindlust.
- Ei ole sellele mõelnud.
- See hinnang on antud konkreetset koolitust ja grupiliikmeid silmas pidades. Arvan, et erinevate koolitusteemade ja/või grupiliikmete korral võivad minu jaoks eelistatuid analüüsimeetodid varieeruda.
- Individuaalsed videosalvestised väga vajalikud koolitustel, mis aitavad arendada avalikku esinemist
- esimest videokoolitust eelistaks vaadata privaatsel hiljem enda nägemine ei tekkitanud ebamugavust
- Videotagasiside on aeganõudev, aga minu arust tasub end igati ära, sest annab osalejale tugeva emotsiooni, mis jääb meelde.
- Videotreeningu kaudu on endal kõige parem näha, mida saaksid esinemise ajal paremini teha (Kuhu vaadata, kus käsi hoida, millal võiks pause teha, jms). Samuti aitab see harjuda kaameraga üldisemas plaanis. Otseseid ettepanekuid koolituse formaadi muutmise osas ei ole.
- Elu on parim õpetaja, salvestis juhtis tähelepanu asjadele, millest varen aimugi polnud. Mahtu tuleks suurendada, siis on võimalik käitumist korrigeerida.
- Võiks olla mitu seansi. Esimesel korral läheb palju energiat pabistamise peale.
- Väga kasulik kogemus, sai kinnitust tõetera: 'harjutamine teeb meistriks'
- Väga meeldis Kristeli koolitus.
- Koolitustel võiks olla rohkem videotreeninguid
- Ei oska soovitada, mida muuta aga arvan, et see on väga tõhus meetod inimese oskuste arendamiseks. End on muidugi väga raske kõrvalt vaadata kuid see tasub kindlasti ära.
- Minule on väga vastuvõetav ja arendav videotagasisidega ning koolitusgrupis koos koolitajaga koolitused. See arendab väga hästi ja minule on see väga vajalik, kuna tuleb ka endal loengutega esineda kuulajate ees.
- mõningal juhul on tõepoolest hea teha eelnevalt nõ prooviesinemine - sest teinekord sama harjutust videotreeninguna tehes on pinget justkui maha võetud ja tuleb paremini välja. Ka võiks teha sama harjutust uuesti peale eelneva tagasiside saamist, et näha, kas oskan kohe oma vigadest õppida.

- Viimane küsimus jäi pisut segaseks. Eeldasin, et tahetakse teada, milline variant mulle sobib.
Videotagasiside on minu meelest väga hea, see on nn. käegakatsutav koolituse tulemus.
- Tagasiside andmisel silmas pidada, et kui kellegi esinemist kommenteeritakse, siis kommenteerija räägib oma tunnetest, mis nähtuga seoses tekkisid.
- Väga kehvalt sõnastatud küsimuse vastused. Minu arust ei saobi need küsimusega kokku ja ma ei saa mõttest täpselt aru.
- Tahaks veel! Kui teised inimesed näevad mind koguaeg kõrvalt sellisena nagu olen videos, siis pean ka ise julgema ennast vaadata.
- Kui koolitus on oma tiimiga sobib koos vaatamine ja kommenteerimine. Võõras grupis eelistaks ainult koolitaja tagasisidet vaadata või koos.
- Vastasin nii, aga tegelikult pole see meetod sotsiofoobia raviks...
- kui vähegi aega, võiks ühte ülesannet teha mitte 2 korda, vaid 3 või 4
- tagasiside võiks personaalsem olla, mulle vähemalt oli see kõige olulisem asi
- Videotreening on üks huvitav enesearendusvahend.

Lisa 2. Küsimustik

1. Millisel koolituskursusel oled osalenud (kui oled osalenud mitmel, siis palun vali üks, kõige enam meelde jäänud). Valikvastus.
2. Sinu varasem videotagasiside kogemus enne seda koolitust. Valikvastus.
3. Kui oled varem osalenud videotagasisidega koolitustel, siis palun kirjelda mõne sõnaga oma kogemust. Vabavastus.
4. Hinda videotagasisidega harjutuste kui koolitusmeetodi üldist kasulikkust oskuste arendamisel. 5 p. skaala, üldse mitte kasulik – väga kasulik.
5. Hinda 5 palli skaalal, kui võrd ärevust tekitav on sinu jaoks videotagasisidega harjutusmetoodika üldiselt? 5 p. skaala, 1-5.
6. Kuidas muutus ärevustunne koolituse käigus harjutuste korduval sooritamisel. Kas võrreldes esimese harjutusega oli ärevustunne järgmisel harjutusel: 5 p. skaala, palju kõrgem – palju madalam.
7. Mis on sinu jaoks ärevuse põhjused videotagasiside puhul? Palun hinda iga väidet. 5 p. skaala, see kindlasti mitte – peamiselt see.
 - a. Mure, et ma ei soorita harjutust piisavalt „hästi” suhtlemisoskuste osas
 - b. Mure, et ma ei soorita harjutust piisavalt „hästi” erialateadmiste osas
 - c. Mure, et teistele grupiliikmetele jääb minust halb mulje
 - d. Mure, et koolitajale jääb minust halb mulje
 - e. Mure, et ma ei näe telepildis piisavalt hea välja (soeng, riietus, kehakaal, vanus, kohmakus vms)
 - f. Raskused rolli sisse elamisel: ei leia sõnu, ei tea, kuidas käituda või olla
 - g. Ebasobiv partner harjutuseks (ebameeldiv, vilets suhtleja, vähekoogenud vm)
 - h. Segane instruksioon: ei saa täpselt aru, mis toimuma hakkab ja mida ma tegema pean
 - i. Midagi muud? Palun kirjuta!
8. Mis aitas ärevust leevendada (kui üldse?). Vabavastus.
9. Hinda oma rahulolu koolitaja tagasiside andmise viisiga. 4 p. skaala, üldse mitte rahul – väga rahul.
10. Kui ärevust tekitav oli koolitajalt tagasiside saamine? 5 p. skaala, 1-5.
11. Kui võrd oli saadud tagasiside õige, st käis sinu arvates tõesti sinu soorituse kohta? 4 p. skaala, täitsa õige – täitsa vale.
12. Kui võrd aitas see tagasiside sul arendada harjutatavaid oskusi? 4 p. skaala, üldse ei aidanud – väga aitas.

13. Kommentaar koolitajalt saadud tagasiside kohta. Vabavastus.
14. Hinda oma rahulolu grupikaaslaste tagasiside andmise viisiga. 4 p. skaala, üldse mitte rahul – väga rahul.
15. Kui ärevust tekitav oli grupikaaslastelt tagasiside saamine? 5 p. skaala, 1-5.
16. Kuivõrd oli saadud tagasiside õige, st käis sinu arvates tõesti sinu soorituse kohta? 4 p. skaala, täitsa õige – täitsa vale.
17. Kuivõrd aitas see tagasiside sul arendada harjutatavaid oskusi? 4 p. skaala, üldse ei aidanud – väga aitas.
18. Kommentaar grupikaaslastelt saadud tagasiside kohta. Vabavastus.
19. Kui ärevust tekitav oli enese videost vaatamine? 5 p. skaala, 1-5.
20. Kuivõrd aitas see tagasiside sul arendada harjutatavaid oskusi? 4 p. skaala, üldse ei aidanud – väga aitas.
21. Mida jälgisid oma harjutuse videoanalüüsi ajal? Vabavastus.
22. Kommentaar videosalvestise vahendusel saadud tagasiside kohta. Vabavastus.
23. Mida oled videotagasisidest õppinud või milliseid oskusi arendanud? Vabavastus.
24. Hinda erinevate videosalvestise läbivaatamise ja analüüsimeetodite sobivust sinu jaoks. 5 p. skaala, see kindlasti mitte – peamiselt see.
 - a. Salvestise vaatamine koolitusgrupis, koos grupiliikmetelt ja koolitajatelt saadava tagasisidega
 - b. Salvestise vaatamine koolitusgrupis, ainult koolitajatelt saadava tagasisidega
 - c. Salvestise vaatamine koolitusgrupis, ilma kommentaarideta teistelt (ei koolitajalt ega grupiliikmetelt)
 - d. Salvestise vaatamine koolitajaga omavahel olles, nt kõrvalruumis
 - e. Salvestise vaatamine üksinda, nt kõrvalruumis
25. Mida veel tahaksid lisada, kommenteerides oma kogemust või tehes ettepanekuid videotagasisidega koolituste osas? Vabavastus.
26. Sugu. Valikvastus.
27. Haridus. Valikvastus.
28. Vanusegrupp. Valikvastus.