



AJATUKSIA OPISKELUSTA

Palautetta kannattaa hyödyntää

Opiskeluaikana palautetta saa lähinnä silloin, kun ilmoitustaululta käy katsomassa tenttituloksensa. Hyvä numero tarkoittaa hyvää osaamista ja huono taas päinvastoin. Itsensä kehittämismielessä tällainen palaute ei anna paljon eväitä. Suorempaa palautetta saa tehdessään erilaisia harjoitustöitä, sillä niihin yleensä liittyy henkilökohtaisia keskusteluja opettajien kanssa. Viimeistään diplomityötä tehdessä palautetta saa ohjaajalta.

Suomalaiselle kulttuurille on ominaista, että negatiivista palautetta saa varsin paljon, mutta myönteinen palaute yleensä unohtuu. Vaikka esimerkiksi työelämän kehittämishankkeissa on korostettu positiivisen palautteen tärkeyttä, monilla ihmisillä on varsin kielteisiä kokemuksia aikaisemmasta palautteesta ja siksi palautteen saamista pidetään edelleen epämiellyttävänä tilanteena. Palautteen antajakin voi kokea tilanteen vaikeaksi muistaessaan, miten epämiellyttävää itsestä on ollut palautetta saada.

Palautteen saaminen olisi kuitenkin itsensä kehittämisen kannalta varsin tärkeää. Myönteisessä tilanteessa ohjaaja on todella syventynyt opiskelijan työhön ja hänen kommentistaan saa todennäköisesti ihan uusia oivalluksia. Omat ajatukset kehittyvät eteenpäin, kun toinen ihminen antaa väliin kommentteja, esittää kysymyksiä. Jos kommentit ovat pelkästään myönteisiä, mitään kehittämistarpeita ei enää tunnu olevan ja palaute voi jäädä varsin pinnalliseksi.

Itse kunkin olisi hyvä oppia hyödyntämään niitä tilanteita, joissa palautetta on mahdollista saada. Vuorovaikutustilanteissa on aika paljon merkitystä sillä, minkälainen käsitys meillä on itsestämme. Jos suhtaudumme itseemme myönteisesti, on kriittistäkin palautetta helpompi ottaa vastaan. Yleensä palaute koskee jotain suoritusta, esimerkiksi kirjoitettua seminaaritekstiä. Palaute ei kohdistu ihmiseen itseensä ja hänen merkitykseen. Hyvällä itsetunnolla pystyy oman itsensä pitämään arvostelun ulkopuolella.

Jos oma arvo ja kuva itsestä muodostuu vahvasti suoritteiden kautta, vaikuttaa saatu palaute siihen, miten itsensä kokee. Helposti kaikki kritiikki lisää omaa huonouden tunnetta. Tällaisessa tilanteessa palautteen vastaanottamisesta voi vähitellen tulla painajaismaista, koska se vaikuttaa niin syvästi. Mikäli kokee palautteen saannin hyvin vaikeana ja itseään helposti loukkaavana, asiaa kannattaa pysähtyä miettimään. Miksi jonkun ulkopuolisen ihmisen kommentit pystyvät niin paljon vaikuttamaan minuun?

Omaa suhtautumistaan palautetilanteisiin voi myös kehittää. Kun itselleen tekee ennakkoon selväksi, että kyse on vain yhdestä harjoitustyöstä eikä minun omasta arvostani, pystyy paremmin kohtaamaan tilanteen ja ottamaan kaikki hyvät kommentit hyödykseen.

Palautteen antajatkin ovat yksilöitä ja hyvin erilaisia. Kaikki eivät osaa välttämättä ilmaista itseään kovin hyvin. Heillä voi olla paljon häiriötekijöitä ympärillä ja siksi koko aiheeseen on vaikea keskittyä. On tilanne sitten minkälainen tahansa, aina on hyvä muistaa, että kyse on kahden ihmisen välisestä keskustelusta, jossa molemmat ovat yksilöinä ihan yhtä arvokkaita. Kannattaa vain ottaa tilanne opikseen jatkoa varten.

Leena Korpinen