



Valmentavan verkkokurssin vaikutus menestyksen tavoitteluun: Case 5 Askelta menestykseen

Roni Salonen

2024 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

**Valmentavan verkkokurssin vaikutus menestyksen tavoitteluun:
Case 5 Askelta menestykseen**

Roni Salonen
Tradenomi, Liiketalous
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2024

Roni Salonen

Valmentavan verkkokurssin vaikutus menestyksen tavoitteluun: Case 5 Askelta menestykseenVuosi 2024 Sivumäärä 45

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Coaching for Success -yrityksen tarjoaman 5 Askelta menestykseen -verkkokurssin hyödyllisyyttä, vaikuttavuutta, toiminnallisuutta ja merkitystä osallistujille. Tutkimusosuudessa keskityttiin selvittämään, miten osallistajat arvioivat kurssin etenemistä, sen tarjoamaa kokonaisvaltaista kokemusta ja vaikutusta menestyksen tavoitteluun. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kurssia kerätyn palautteen perusteella.

Tietoperustassa käsitellään coachingia, psykologiaa ja oppimisen teoriaa sekä verkkokurssien hyötyjä. Coachingin osalta tarkastellaan valmennuksen periaatteita ja menetelmiä. Psykologian näkökulmasta keskitytään motivaation, tarkkaavaisuuden ja oppimisen psykologisiin perusteisiin. Oppimisen teoriaa käsiteltäessä tutkitaan erilaisia oppimisen malleja ja teorioita. Verkkokurssien osalta pohditaan niiden suunnittelun periaatteita ja hyviä käytäntöjä.

Tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa käytettiin teemahaastatteluja. Tämä menetelmä valittiin, koska opinnäytetyön aihe oli melko tuntematon haastateltaville. Puolistrukturoidun haastattelun avulla pystyttiin tarkentamaan kysymyksiä ja avaamaan aiheita syvällisemmin, mikä mahdollisti haastateltavien kokemusten, näkemysten ja tunteiden paremman ymmärtämisen. Tämä oli olennaista ilmiön kattavalle analysoinnille ja tulosten luotettavalle tulkinnalle.

Tutkimustuloksista nousi esiin se, että osallistajat kokivat kurssin nopean etenemisen positiivisena. Kurssi tarjosi selkeän rakenteen, joka ylläpiti osallistujien motivaatiota ja sitoutumista. Osallistajat arvostivat myös kurssin relevantiksi koettua informaatiota. Kurssin suorittaminen koettiin vaivattomaksi ja motivoivaksi, ja osallistajat olivat tyytyväisiä saamaansa opetukseen ja työkaluihin.

Johtopäätöksissä korostettiin kurssin kokonaisvaltaisen positiivista arviointia. Osallistajat pitivät kurssia monipuolisena ja käytännönläheisenä, ja se auttoi heitä syventämään itsetuntemustaan ja asettamaan konkreettisia tavoitteita menestyksensä saavuttamiseksi. Vaikka kurssin kokemus oli pääosin myönteinen, tutkimustuloksista nousi myös kehitystarpeita, kuten henkilökohtaisen coachauksen ja palautteen saamisen mahdollisuus kurssin aikana sekä tuki kurssin jälkeen. Huomioimalla nämä kehityskohteet kurssin kehittämisessä voidaan edelleen parantaa sen tarjoamaa arvoa ja osallistujien kokemaa hyötyä.

Asiasanat: coaching, verkkokurssi, verkko-opetus

Roni Salonen

Impact of Coaching Online Course on Success: Case Study 5 Askelta menestykseen

Year

2024

Pages

45

The objective of the thesis was to examine the usefulness, impact, functionality, and significance of the 5 Steps to Success online course offered by the company Coaching for Success. The research focused on understanding how participants evaluated the course's progression, its comprehensive experience, and its impact on their pursuit of success. Additionally, the aim was to develop the course based on the feedback collected.

The theoretical framework covers coaching, psychology, and learning theory, as well as the benefits of online courses. The coaching section examines the principles and methods of coaching. From a psychological perspective, the focus is on the psychological foundations of motivation, attention, and learning. The exploration of learning theory includes various models and theories of learning. The section on online courses discusses design principles and best practices.

A qualitative research method was chosen, utilizing thematic interviews. This method was selected because the topic of the thesis was relatively unfamiliar to the interviewees. The semi-structured interviews allowed for more detailed questions and deeper exploration of the topics, facilitating a better understanding of the interviewees' experiences, views, and emotions. This was essential for a comprehensive analysis of the phenomenon and reliable interpretation of the results.

The research findings revealed that participants viewed the course's rapid progression positively. The course provided a clear structure that maintained participants' motivation and commitment. Participants also appreciated the course's relevant information. The course was perceived as easy to complete and motivating, and participants were satisfied with the instruction and tools provided.

The conclusions highlighted the overall positive evaluation of the course. Participants found the course diverse and practical, helping them deepen their self-awareness and set concrete goals for achieving success. Although the course experience was mostly positive, the findings also indicated areas for improvement, such as the opportunity for personal coaching and feedback during the course and support after its completion. Addressing these areas for development can further enhance the course's value and the benefits experienced by participants.

Keywords: coaching, online course, online instruction

Sisällys

1	Johdanto.....	8
2	5 Askelta menestykseen -verkkokurssin esittely	10
3	Menestyksen määritelmät	11
4	Coaching	12
4.1	Coaching määritelmä	13
4.2	Coachingin kasvu ja hyödyt	14
4.3	Ratkaisukeskeinen coaching	16
4.4	Visionary coaching	17
4.5	GROW-malli	17
4.6	Coachingin kritiikkiä	18
5	Psykologia ja oppimisen teorat	19
5.1	Oppimisen teorioita.....	19
5.2	Viestintä oppimisessa.....	20
5.3	Psykologia ja sen osa-alueita	20
6	Verkkokurssi.....	20
6.1	Verkko-oppimateriaali.....	21
6.2	Verkko-opetus	21
6.3	Verkko-opetuksen sisältö.....	21
6.4	Verkko-opetuskokemuksen arviointi.....	23
7	5 Askelta menestykseen -verkkokurssin tutkiminen	24
7.1	Avoin haastattelu	24
7.2	Kyselylomake	25
7.3	Puolistrukturoitu teemahaastattelu	25
7.4	Toteutus	27
7.5	Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi	29
7.6	Tulokset	30
7.7	Johtopäätökset ja kehitysehdotukset	34
8	Pohdinta	36
	Lähteet.....	37
	Kuviot	40
	Taulukot	40
	Liitteet	41

1 Johdanto

Coaching on menetelmä, joka on kasvattanut suosiotaan johtamisen ja henkilökohtaisen kehityksen välineenä. Sen vaikutukset ovat moninaiset, ja sen tehokkuus riippuu suuresti käytetystä prosessista. (Smith 2006.) Tässä opinnäytetyössä keskityn verkkokurssin vaikuttavuuteen menestyksen tavoittelussa, erityisesti valmentavan verkkokurssin kontekstissa, joka tarjoaa osallistujilleen viisi askelta menestykseen. Opinnäytetyössä selvitetään, miten verkkokursseilla tuetaan aikuisten oppimista ja miten coachingin parhaat käytännöt voivat menetelmänä tukea verkko-oppimista.

Opinnäytetyön taustalla on huomio siitä, että coaching-prosessien muoto, laatu ja vaikuttavuus voivat vaihdella merkittävästi eri konteksteissa. Tämä voi johtua esimerkiksi käytetystä menetelmästä, ohjaajan taidoista tai osallistujien tarpeista. Siksi on tärkeää tutkia coaching-prosessia, erityisesti verkkokurssin kaltaisessa ympäristössä, ja selvittää, miten sitä voidaan kehittää mahdollisesti paremmaksi. (Hirvihuhta 2006.) Valitsin aiheen, koska prosessin arviointi voi tarjota arvokasta tietoa palvelun hankkimista harkitseville. Lisäksi arviointi voi auttaa kehittämään ja optimoimaan verkkokurssia, mikä puolestaan parantaa osallistujien oppimiskokemusta ja tuloksia (Boettcher & Conrad 2016, 1).

Tämä tutkimustyö sai alkunsa toimeksiantajan kanssa keskustellessa havainnosta siitä, että vaikka coaching on suosittu menetelmä, sen hyödyntämistä ja tehokkuutta verkkokurssiympäristössä ei ole vielä kattavasti tutkittu. Tarkemmin, toimeksiantajan Coaching for success:n luomaa verkkokurssia ei olla tutkittu aiemmin. Tämä tutkimus- ja kehittämistyö on tärkeää, koska sen avulla voidaan ymmärtää paremmin, voiko coaching-tulokulma tukea oppimista ja kehitystä verkkokurssilla ja miten kurssia voidaan kehittää.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ensisijaisesti arvioida coaching-menetelmissä käytettyjen metodien tehokkuutta ja vaikutusta osallistujiin verkkokurssilla 5 Askelta menestykseen. Tarkoituksena on tunnistaa prosessin vahvuudet, heikkoudet ja kehityskohteet sekä ehdottaa parannuksia sen optimoimiseksi kurssin osallistujien oppimisen tukemiseksi.

Tutkimustyön tuloksista hyötyvät niin verkkokurssin osallistajat kuin myös kurssin suunnittelija. Valmennettavat voivat hyötyä tehokkaammasta verkkokurssista, joka tukee heidän oppimistaan ja auttaa heitä saavuttamaan tavoitteensa. Kurssin suunnittelija voi puolestaan hyötyä arvokkaasta palautteesta ja suosituksista verkkokurssin parantamiseksi tulevaisuudessa. Henkilökohtaisesti kiinnostuin tästä aiheesta, koska uskon vahvasti coachingin potentiaaliin ja digitaalisten oppimislustojen tarjoamiin mahdollisuuksiin yksilön kasvun ja kehityksen tukena. Lisäksi henkilökohtaisesti haluan ymmärtää syvemmin, miten coaching-tulokulmat

voivat toimia muun muassa verkkokurssiympäristössä ja miten sitä voidaan kehittää entistäkin vaikuttavammaksi.

Opinnäytetyön rajauksena keskitytään tutkimaan coaching-prosessin arviointia verkkokurssin kontekstissa ja erityisesti 5 Askelta menestykseen -verkkokurssin puitteissa. 5 Askelta menestykseen -verkkokurssi perustuu coachingiin, sillä siinä käytetään lukuisia coachingissa tunnettuja menetelmiä. Verkkokurssi ei kuitenkaan täytä täysin kaikkia coachingin määritelmiä, sillä sen osallistujat eivät ole välttämättä interaktiivisessa yhteydessä kurssin valmentajaan. Näin ollen opinnäytetyö ei tarkastele laajemmin coachingin käyttöä muissa yhteyksissä tai muita verkkokursseja. Lisäksi rajauksena on se, että opinnäytetyössä tarkastellaan coaching-prosessia osana kokonaisvaltaista oppimisprosessia eikä eristä sitä muista opetustekijöistä.

Tässä opinnäytetyössä käytetään sanaa valmentaja ja valmennettava coachingin kontekstissa helpottamaan suomenkielistä luettavuutta. Keskityn myös tarkemmin luvussa 4 coachingin määritelmään sekä sen eroavuuteen muista henkilökohtaisen kehittymisen ja ohjaamisen tieteenaloista kuten mentorointi (engl. mentoring), konsultointi (engl. conselling) ja kouluttaminen (engl. training).

Opinnäytetyön tietopohja koostuu kolmesta isommasta käsiteltävästä teemasta: coachingista, oppimisteorioista sekä verkko-opetuksesta (kuvio 1). Luvussa 2 esitellään opinnäytetyön kohteena ole 5 Askelta menestykseen -verkkokurssi. Luvussa 3 opinnäytetyö määrittelee menestyksen tässä opinnäytetyössä. Luvussa 4 kuvataan coaching-prosessin teoreettista taustaa ja käsitteitä, kuten coaching-menetelmiä ja prosessin vaiheita siltä osin kuin verkkokurssi täyttää coachingin määritelmiä käsitteistä. Luvussa 5 käsitellään oppimisen teorioita ja luvussa 6 tarkastellaan verkko-opetusta. Tämän jälkeen luvussa 7 kuvataan 5 Askelta menestykseen -verkkokurssin ja sen käytännön toteutusta. Seuraavaksi luvussa 7.1 kuvataan tutkimusmenetelmät, joita käytetään tutkimuskohteen arvioinnissa. Luvussa 7.4 keskitytään esittelemään verkkokurssin arvioinnin tulokset ja analyysi sekä ehdotukset sen kehittämiseksi. Lopuksi luvussa 7.5 käsitellään opinnäytetyön yhteenvetoa ja johtopäätöksiä, joissa tarkastellaan löydöksiä, niiden merkitystä ja mahdollisia jatkotutkimuksen suuntia.



Kuvio 1: Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

2 5 Askelta menestykseen -verkkokurssin esittely

Coaching for Success:in verkkokurssi, nimeltään 5 Askelta menestykseen, tarjoaa osallistujilleen mahdollisuuden kehittää itseään kohti henkilökohtaisesti määritettyä menestystä. Kurssi yhdistää videomuotoisen ja tekstimuotoisen sisällön, jotka ohjaavat osallistujia viiden askeleen kautta kohti heidän asettamia tavoitteita. Jokainen osuus sisältää video- ja tekstimateriaalia. Jokainen askel tarjoaa selkeät ohjeet ja työkalut, joiden avulla osallistajat voivat hyödyntää valmennuskurssin sisältöä parhaaksi katsomallaan tavalla. (Coaching for success 2024.)

Kurssin rakenne on suunniteltu siten, että valmentaja ohjaa osallistujia eteenpäin jokaisessa askeleessa lyhyen alustuksen, avointen kysymysten ja reflektointitehtävien avulla. Itsereflektointia sisältävissä tehtävissä osallistujaa kannustetaan vahvasti kirjoittamaan ajatuksia ja oivalluksia kurssin materiaaleihin. Valmennuskurssin rakenne on kuvattu tarkemmin auki kuviossa 2.



Kuvio 2: 5 Askelta menestykseen -verkkokurssin vaiheet

Kurssin ensimmäinen askel haastaa määrittelemään henkilökohtaisen menestyksen käsitteen ja toinen askel puolestaan rohkaisee vahvistamaan päätöksiä ja asettamaan konkreettisia määräpäiviä tavoitteiden saavuttamiseksi. Kolmannessa askeleessa osallistujat määrittävät tarkan aloitusajankohdan menestyksen tavoitteluun. Neljäs askel kannustaa osallistujia pohtimaan omia voimavarojaan menestyksen saavuttamiseksi ja listaamaan ne. Viidennessä askeleessa rohkaistaan aloittamaan toiminta aiempien syntyneiden ja ylös kirjattujen pohdintojen ja voimavarojen perusteella. Reflektointitehtävien muoto ja toteutustapa vaihtelevat jokaisen askeleen välillä. Kurssialusta on suunniteltu niin, että kurssin suorittajan on mahdollista palata halutessaan aiempiin aiheisiin ja materiaaleihin.

Kurssin sisältöön ja tehtäviin tutustumisen arvioidaan kestävän yhteensä noin kaksi tuntia, joskin kurssi on tarkoitettu suoritettavaksi useammassa osassa, jolloin osallistuja pääsee hyödyntämään kurssin sisältöä ja harjoitteita todellisessa elämässään ja jatkamaan kurssia itse määräämässä aikataulun mukaisesti. Kurssin varsinainen suoritusaika riippuu täysin osallistujasta, sillä osallistujat voivat edetä kurssilla omassa tahdissaan, ja kurssin sisältöön on mahdollista palata kahden kuukauden ajan sen aloittamisesta. Lisäksi kurssi tarjoaa osallistujille mahdollisuuden ottaa yhteyttä valmentajaan sähköpostitse tai kurssialustan tarjoaman keskustelualueen avulla, jota kautta osallistuja voi tavoittaa myös muita kurssille osallistuvia, mikäli he kaipaavat lisäohjausta tai haluavat jakaa ajatuksiaan kurssin aiheista. (Coaching for success 2024.)

3 Menestyksen määritelmät

Menestys yhdistetään usein ulkoisiin asioihin, kuten statukseen, sosiaalisiin suhteisiin ja nousujohteiseen uraan, mutta se on moniulotteinen käsite. Se voi tarkoittaa eri asioita eri ihmisille, kuten uraa, terveyttä, ihmissuhteita tai henkilökohtaista kasvua. Menestys ei ole pelkkää ulkoista loistoa, vaan myös sisäisen hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tunnetta. (Tossavainen & Peltonen 2020, 12-14.)

Tavoiteorientaatiot ovat keskeisiä menestyksen määrittelyssä. Mastery orientation eli mestaruusorientaatio keskittyy itsensä kehittämiseen ja ponnisteluun parhaan mahdollisen suorituksen saavuttamiseksi. Tämä näkyy taitojen kehittämisessä ja tehtävien hallinnassa, ja menestys koetaan oppimisen ja henkilökohtaisen kasvun kautta. Tämä määritelmä menestyksestä korostaa mielenrauhaa, joka syntyy tietoisuudesta omasta parhaasta yrityksestä. (Williams & Krane 2021, 292.)

Ego orientation eli ego-orientaatio tuo sosiaalisen vertailun keskiöön. Menestyksen mitta on toisten voittaminen tai heidän ylittämisenä asemassa ja tunnustuksessa. Ego-orientoituneet ihmiset kokevat menestymisen vain suhteessa muihin ja näkevät kaiken muun kuin voiton epäonnistumisena. Heidän menestystään määrittää jatkuva tarve olla muita parempi. (Williams & Krane 2021, 292.)

Menestys voi juontaa juurensa sisäisen motivaation monimuotoisuudesta, sillä se voi ilmetä sekä sisäsyntyisenä että sisäistettynä. Sisäsyntyinen motivaatio kumpuaa tekemisen riemusta ja nautinnosta, kun taas sisäistetty motivaatio liittyy tekemisen arvokkuuteen omien tärkeiden päämäärien ja arvojen näkökulmasta. Vaikka ulkokohtaiset kontrollit voivat ohjata toimintaa, todellinen itsensä toteuttaminen ja menestyksen kokemus voivat syntyä juuri sisäisen motivaation eri muodoista, jotka ohjaavat tekemistä kohti sisäistä arvokkuutta ja merkityksellisyttä. (Jarenko & Martela 2015, 33.)

Kuten aiemmin todettu menestys on moniulotteinen käsite. Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa menestys määritellään kunkin yksilön subjektiivisena kokemuksena päämääräänsä kohti etenemisestä eli 5 Askelta menestykseen -verkkokurssille osallistuvan kykyyn saavuttaa asettamansa henkilökohtaiset tavoitteensa kurssin avulla.

4 Coaching

Tässä luvussa käsittelen coachingin määritelmää ja yleiskuvaa, sekä tarkastelen tutkimuksen kohteena olevan valmentavan verkkokurssin sisältöä näihin heijastaen. Nostan esille myös coachingiin suunnattua kritiikkiä sekä kehitystarpeita.

Kuvaan myös valittuja coaching-suuntauksia, koska valmennukseen on olemassa useita erilaisia lähestymistapoja ja valmennusohjelma voi sisältää erilaisia tekniikoita ja aktiviteetteja. Valmennusohjelmat voivat myös vaihdella käytettyjen tekniikoiden lukumäärän, suuntauksen ja tyyppien, ohjelman pituuden, ohjelman ja valmentajan roolin osalta (Blackman, Morsardo & Gray 2016, 4).

Coaching, mentorointi, konsultointi ja kouluttaminen eroavat toisistaan merkittävästi. Coaching on tavoitteellinen prosessi, jossa valmentaja auttaa asiakasta saavuttamaan

henkilökohtaisia tai ammatillisia tavoitteita kysymysten, kuuntelun ja haastamisen avulla. Se keskittyy yksilön itsensä löytämiseen ja vaihtoehtojen tarkasteluun. Mentorointi taas on kokenemman henkilön ja vähemmän kokeneen välinen suhde, jossa jaetaan osaamista ja tuetaan ammatillista kasvua. Konsultointi tarjoaa asiantuntijaneuvontaa organisaation kehittämiseksi ja se on usein ulkopuolisen asiantuntijan antamaa neuvontaa. Koulutus, jota kutsutaan myös valmentamiseksi puolestaan, keskittyy tiedon ja taitojen opettamiseen sekä kognitiivisten kykyjen kehittämiseen, usein muodollisten ohjelmien tai kurssien kautta. Vaikka kaikki nämä interventiot tähtäävät kehitykseen ja muutokseen, niiden lähestymistavat ja tavoitteet eroavat toisistaan selkeästi. (Suomen coaching yhdistys 2024; Bowen-Nielsen 2018.) Kuviossa 3 on havainnollistettu coachingin, mentoroinnin, konsultoinnin ja kouluttamisen yhtenevyydet ja erilaisuudet.

Tieteenala/metodi	Coaching	Mentorointi (Mentoring)	Konsultointi (Consulting)	Kouluttaminen (Training)
Toimija	Ammattilais-Coach	Kokeneempi kollega tai johtaja	Ulkopuolinen, neuvova asiantuntija	Sisäinen tai ulkoinen ekspertti
Osallistuja	Asiakas (Coachee)	Mentoroitava (Kollega, alainen, tiimiläinen)	Henkilöstö, organisaatio	Oppija
Osallistujamäärä	1-8	1-3	1-20	10-15
Tarkoitus ja konteksti	Suorituksen kehittyminen, kehityksen tukeminen. Yksilön työ ja ura.	Tukea ammatillista kasvamista, kokemuksen jako. Henkilökohtainen kehittyminen työssä.	Organisaation muutos ja haasteet. Yksilön ja ryhmän ymmärrys itsestä tehokkaamman työyhteisön puolesta.	Tietojen ja taitojen puitteiden korjaaminen. Yhteisön ja tiimin/organisaation kehittyminen.
Keskittyy	Voimauttavaan kehittämiseen ja tuloksellisuuteen, haastaa rajoittavia uskomuksia	Tuettuun polkuun kohti uratavoitteita.	Systeemiseen muutokseen	Tietojen opettaminen, taitojen harjaantuminen, kognitiivisten kykyjen kehittyminen
Keskustelun pääteemat	Osallistujan tavoitteet, nykyinen tieto ja käyttäytymismallit, vaihtoehtoiset ratkaisut, välinnat ja toiminta	Mentoroitavan toiveet, odotukset ja toiminta/suoriutuminen	Mitä kehitetään, miten ja miksi	Tiedot, taidot ja osaaminen
Erityisesti kehityksen kohde	Itsetuntemus, vaihtoehdot, toiminta	Identiteetti, näkemys ja toimintasuunnitelmat	Systeemit, rakenteet ja prosessit	Tiedot ja osaaminen
Mahdolliset hyödyt	Henkilökohtainen kasvu, uudet taidot, itseluottamus, ammatillinen menestys	Selkeämpi suunta, uudet perspektiivit	Organisatorinen kehittyminen	Uudet tiedot ja osaaminen
Avaintyökalut	Kuuntelu, kysymykset, haastaminen, luovuus, toimintasuunnittelu, reflektointi	Ohjaaminen ja esimerkki, kuuntelu, visiointi, kokemusten jako	Analysointi, diagnosointi, ongelmanratkaisu, muutosjohtaminen	Yhteisöllisyys, opettaminen, ohjeistaminen
Arvo perustuu	Coachin taitoihin ja osallistujan motivaatioon	Mentorin kokemukseen, kykyyn ja tahtoon jakaa osaamistaan	Konsultin kokemustasoon ja koulutukseen	Osallistujan oppimiseen ja oppimisen siirtämiseen
Aikajana	Lyhyestä keskipitkään	Pitkä suhde	Nykyhetkessä	Lyhyestä keskipitkään
Eteneminen	Motivaatiosta riippuvainen	Ennalta määriteltyn tavoitteiden mukaan	Havaintoihin nojaava	Suunnitelmaan perustuva

Kuvio 3: Coaching ja muiden henkilökohtaisen kehittymisen ja ohjaamisen tieteenalojen yhtenevyydet ja erilaisuudet (Suomen coaching yhdistys 2024; Bowen-Nielsen 2018.)

4.1 Coaching määritelmä

Coaching on prosessi, jossa coach avustaa valmennettavaa henkilöä tunnistamaan ja hyödyntämään omia henkilökohtaisia ja ammatillisia vahvuuksiaan sekä potentiaaliaan tavoitteidensa saavuttamiseksi. Coaching-prosessi edistää valmennettavan ajattelun ja toiminnan keskittymistä sekä auttaa häntä suunnittelemaan tehokkaita toimintastrategioita. Lisäksi coaching tukee yksilön kokonaisvaltaista kehitystä ja auttaa hyödyntämään käyttämätöntä potentiaalia. (DeWitt 2018, 13-14.)

Coaching on yhteistyöhön perustuva, ratkaisukeskeinen, tuloshakuinen ja systemaattinen prosessi, jossa valmentaja tukee asiakkaan elämäkokemuksen, tavoitteiden saavuttamisen ja hyvinvoinnin parantamista. Valmennuksen määritelmiä on kuitenkin monia, ja ne heijastavat erilaisia näkökulmia ja painotuksia. (Passmore & Tee 2020, 5-6.) Coachingissa valmentaja ei toimi opettajana, vaan tarjoaa valmennettavalle välineitä ja ohjausta oman kasvunsa ja kehittymisensä tukemiseksi sekä auttaa häntä saavuttamaan omat tavoitteensa. Coaching pyrkii edistämään valmennettavan yksilöllistä ja/tai organisaation kokonaisvaltaista kehitystä, tasa-painoa ja ekologisuutta parantamalla asiakkaan suorituskykyä ja toimintatapoja. (Suomen Coaching yhdistys 2024.)

Coaching ja mentorointi eroavat toisistaan siinä, että valmennus on lyhyempää ja keskittyy tiettyihin kehityskysymyksiin, kun taas mentorointi ottaa laajemman näkemyksen henkilöstä. Toiset korostavat, että mentorointi on usein vapaaehtoista toimintaa organisaatiossa, joka tarjoaa psykososiaalista tukea, kun taas valmennus on useammin palkallista, ammatillista toimintaa, jossa valmentaja toimii oppimisen ja kehityksen edistäjänä organisaation sisällä. Toisaalta, coaching määritellään muodolliseksi suhteeksi nimettyyn valmentajaan, jossa valmentaja ja valmennettava tekevät yhteistyötä arvioidakseen sekä ymmärtääkseen valmennettavaa ja hänen tavoitteitaan, sekä haastaakseen nykyiset rajoitteet samalla kun tutkitaan uusia mahdollisuuksia. (Blackman ym. 2016, 3-4.)

Tässä tutkimuksessa kohteena olevan valmentavan kurssin pyrkimykset ja metodit vastaavat pitkälti yllä kuvattuja määritelmiä. Kurssin tavoitteeksi on selkeästi määritelty osallistujan omien vahvuuksien tunnistaminen ja, että osallistuja oppii hyödyntämään näitä tavoitteidensa saavuttamiseksi. Valmentaja auttaa osallistujaa välillisesti suunnittelemaan itselleen sopivia toiminnallisia ratkaisuja jokaisen askeleen yhteydessä olevien tehtävien kautta. Valmentajan suunnittelemat reflektointityökalut ohjaavat osallistujan omaa kehittymistä hänen ehdoillaan ja tavoitteiden saavuttamista tuloshakuisesti, ratkaisukeskeisesti ja systemaattisesti. (Liljestrand 2024.) Kyseessä olevan verkkokurssin muodossa pääasiallinen yhteys on yksisuuntainen, jossa valmentajan valmisteleva kokonaisuus on osallistujan saatavilla ilman erillisiä tapaamisia, jolloin yhteistyön mahdollisuus jää täysin osallistujan oman proaktiivisen yhteydenpidon varaan. Käytännössä coachingin määritelmään usein sisällytetty interaktiivinen yhteistyö ei tältä osin toteudu täysin tämän valmentavan kurssin osalta, jonka vuoksi käsittelen tässä tutkimuksessa coaching-prosessia soveltuvilta osin verraten niitä kurssin valmentavaan otteeseen sekä valmentavien metodien käyttöön.

4.2 Coachingin kasvu ja hyödyt

Coaching nousi esiin Yhdysvalloissa konsulttialan murroksen myötä 1980-luvun lopulla ja 1990-luvun alussa. Viime vuosina se on kasvattanut merkitystään myös Suomessa, erityisesti esimiestaitojen kehittämisen näkökulmasta. Yritykset ovat yksi merkittävä ryhmä, joka

hyödyntää coaching-palveluita, yleensä ulkopuolisten asiantuntijoiden tarjoamana. Ulkopuolinen coach on alansa pätevä asiantuntija, joka toimii aina luottamuksellisesti. (Carlsson & Forssell 2017, 32-33.)

Suomen Coaching yhdistyksen mukaan muun muassa yritykset, jotka panostavat coachingiin, huomaavat merkittäviä parannuksia sisäisessä yhteistyössään. Henkilöstön sitoutuminen ja työtyytyväisyys kasvavat, samalla kun ristiriitatilanteet vähenevät. Yksilötason parannusten lisäksi coaching näkyy myös yritystason hyödyissä, kuten kasvaneessa tuottavuudessa, parantuneessa laadussa, korkeammassa asiakastytyytyväisyydessä ja vahvemmassa sitoutuneisuudessa organisaatioon. (Suomen Coaching yhdistys 2024.)

Coaching on tehokas työkalu henkilökohtaiseen ja ammatilliseen kasvuun, mutta se ei ole yhtä hyödyllinen kaikille. Jokainen valmentaja tuo mukanaan omat ainutlaatuiset ominaisuutensa, kokemuksensa ja lähestymistapansa valmennusprosessiin. Valmentajana erilaisten valmennustyylien ymmärtäminen on ratkaisevaa työskenneltäessä asiakkaiden kanssa, joilla on erilaisia tarpeita ja mieltymyksiä. (Amatullah 2023.)

Ryhmän valmentaminen asettaa coachille erilaisen haasteen kuin yksittäisten henkilöiden valmentaminen. Ryhmässä jokaisella yksilöllä on oma taitotasonsa ja tarpeensa. Ryhmällä on kuitenkin potentiaalia motivoida toisiaan, asettaa omat tavoitteensa ja valmentaa tai auttaa itseään. (Fleming & Taylor 2018.)

Markkinoilla on tarjolla monia erilaisia coaching-palveluita, kuten uravalmennus, muutosvalmennus, johdon valmennus ja elämäntaidon valmennus. Näiden eri valmennusmuotojen erottavana tekijänä toimivat niiden kohderyhmä, keskittymisalue ja käytetyt työkalut. Valmennettavan tietoisuuden laajentaminen ja valmennuksen tarjoamat mahdollisuudet oivalluksiin muodostavat kuitenkin valmennuksen ytimen. (Carlsson & Forssell 2017, 24.)

Coaching-osaaminen on inhimillinen työväline, joka tukee ihmisten ja organisaatioiden kasvua, oppimista ja kehittymistä. Se perustuu valmentavaan vuorovaikutukseen, jossa kohdataan toinen ihminen arvostavasti, kuunnellaan aktiivisesti, kysytään avoimia kysymyksiä ja autetaan löytämään omia ratkaisuja. Coaching-osaaminen edistää myönteistä muutosta ja uudistumiskykyä. (BCI 2024.)

Coachingin hyödyt ovat moninaiset. Se auttaa selkeyttämään ajattelua, fokuoimaan tavoitteita ja kehittämään itseohjautuvuutta ja tunneälykkyyttä. Coachingin avulla voidaan myös vahvistaa kasvuajattelua, luovuutta ja aktiivista oppimista, ongelmaratkaisukykyä ja henkilökohtaista kasvua. Coachingin avulla voidaan myös tukea koko organisaation toiminnan uudistumista ja kehittymistä. (Suomen Coaching yhdistys 2024.)

Coaching-osaaminen on hyödyllinen taito monissa eri rooleissa ja tilanteissa. Se on myös tärkeä osa nykyaikaista työelämää, jossa tarvitaan jatkuvaa uudistumista, oppimista ja kehittymistä. Coaching-osaaminen auttaa luomaan luottamusta, sitoutumista, motivaatiota ja tuloksellisuutta sekä yksilö- että organisaatiotasolla. (BCI 2024.)

Kuten aiemmin tässä luvussa on todettu, coaching on voimakas väline yksilöiden ja ryhmien kehittämisessä, tarjoten mahdollisuuden henkilökohtaiseen ja ammatilliseen kasvuun. Se perustuu vuorovaikutukseen, joka auttaa laajentamaan tietoisuutta ja avaamaan uusia näkökulmia. Coaching voi tuoda merkittäviä parannuksia työyhteisöihin, kuten lisääntyneen sitoutumisen ja konfliktien vähenemisen. Lisäksi se tarjoaa monipuolisia palveluita, jotka tukevat sekä yksilöiden että organisaatioiden menestystä ja kehitystä.

4.3 Ratkaisukeskeinen coaching

Solution-focused coaching eli ratkaisukeskeinen coaching on tulevaisuuteen suuntautunut valmennustyyli, joka auttaa asiakkaita tunnistamaan ja saavuttamaan haluamansa tavoitteet. Tässä lähestymistavassa ei keskitytä ongelmien syihin tai syvälliseen analyysiin, vaan siihen, mitä halutaan tulevaisuudessa ja miten sinne päästään. Ratkaisukeskeisen valmentajan rooli on fasilitoida asiakkaan matkaa kohti haluttua tulevaisuutta. (Positive education 2024.)

Ratkaisukeskeinen valmennustyyli perustuu filosofiseen oletukseen: kuinka valmennettava ajattelee ja puhuu tapahtumista, sekä valmennettavan kykyyn ratkaista ongelma omilla voimavaroillaan. Ratkaisukeskeinen coaching ei keskity ongelman syihin, vaan ratkaisujen etsimiseen ja toteuttamiseen. Valmentajan rooli on fasilitoida asiakkaan matkaa seuraavan syklin kautta: tavoite, suunnittelu, toteutus, seuranta ja arviointi, sekä tarvittaessa korjaukset. Sykli toistetaan (kuvio 4), kunnes asiakas saavuttaa tavoitteensa. Ratkaisukeskeinen valmennustyyli on yksinkertainen, mutta tehokas valmennustyyli, joka sopii erityisesti tilanteisiin, joissa asiakas haluaa nopeita ja käytännöllisiä ratkaisuja ongelmiinsa. (Sutton 2020.)



Kuvio 4: Ratkaisukeskeisen coachingin sykli (Sutton 2020.)

5 Askelta menestykseen -verkkokurssi ja ratkaisukeskeinen coaching jakavat yhteisen näkökulman tavoitteiden asettamiseen ja saavuttamiseen. Sekä kurssilla että coachingissa korostetaan tulevaisuuteen suuntautumista ja keskittymistä ratkaisuihin ongelmien sijaan. Verkkokurssi tarjoaa ratkaisukeskeisen coachingin tapaan konkreettisia työkaluja ja strategioita, jotka auttavat osallistujia tunnistamaan omat tavoitteensa ja ottamaan askelia niiden saavuttamiseksi. (Liljestrand 2024.)

4.4 Visionary coaching

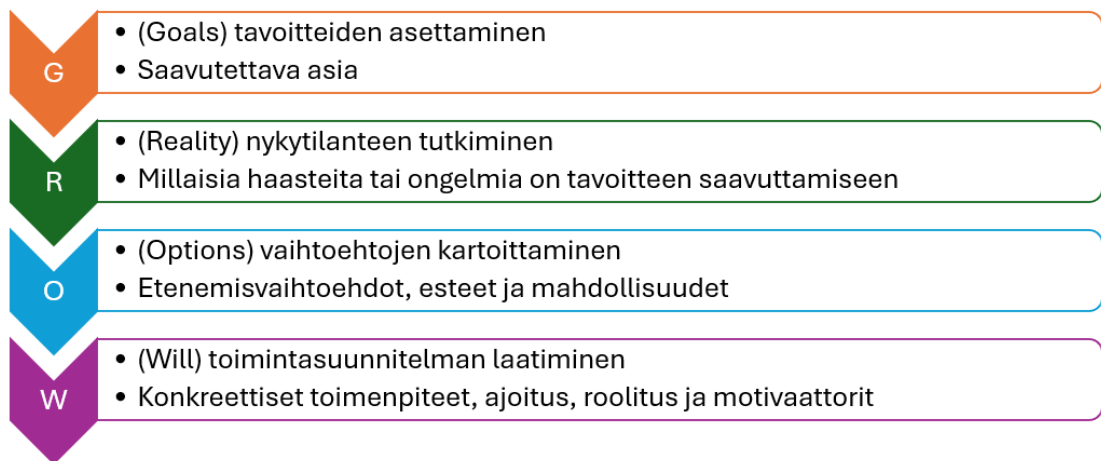
Visionary coaching perustuu eteenpäin katsovan inspiraation voimaan. Se auttaa valmennettavaa luomaan ihanteellisen vision haluamastaan tulevaisuudesta. Valmentaja toimii oppaana, ohjaten valmennettavan huomion kohti tätä visiota ja kannustaen konkreettisten toimintasuunnitelmien kehittämiseen sen saavuttamiseksi. Visionary coaching on erityisen tehokas, kun valmennettavat haluavat nopeita tuloksia. (Amatullah 2023.)

Visionary valmentajat työskentelevät tiiviisti asiakkaidensa kanssa luodakseen elävän kuvan heidän haluamastaan tulevaisuudesta, olipa kyse sitten urasta, henkilökohtaisesta elämästä tai mistä tahansa erityisestä pyrkimyksestä. He tarjoavat asiakkailleen työkalut tavoitteiden selkeyttämiseen, vision ilmaisemiseen ja toimintasuunnitelmien kehittämiseen, jotka toteuttavat vision. (Amatullah 2023.)

Opinnäytetyön tutkimuksen kohteena oleva valmentava verkkokurssi, visionary coachingin tapaan, keskittyy tulevaisuuteen suuntautuneeseen inspiraatioon ja auttaa valmennettavaa luomaan selkeän vision halutusta tulevaisuudesta. Valmentaja toimii verkkokurssilla oppaana, ohjaten valmennettavaa kohti tätä visiota. (Liljestrand 2024.)

4.5 GROW-malli

GROW-malli (kuvio 5) on coaching -menetelmä, joka keskittyy neljään avainvaiheeseen: tavoitteiden asettaminen (Goals), nykytilanteen tutkiminen (Reality), vaihtoehtojen kartoittaminen (Options) ja toimintasuunnitelman laatiminen (Will) (Työterveyslaitos 2023). Ensimmäisessä vaiheessa asetetaan selkeät ja inspiroivat tavoitteet, toisessa tarkastellaan nykytilannetta, kolmannessa etsitään erilaisia toimintamalleja ja viimeisessä laaditaan konkreettinen suunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi. Mallin joustavuus ja sovellettavuus eri tilanteissa perustuvat avoimiin ja kannustaviin keskusteluihin, jotka auttavat valmennettavaa oivaltaamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa (Whitmore 2010, 9).



Kuvio 5: GROW-malli (Whitmore 2010.)

GROW-mallin periaatteet on integroitu 5 Askelta menestykseen -verkkokurssiin. Kurssilla painotetaan selkeiden tavoitteiden asettamista, nykytilanteen arviointia, vaihtoehtojen tarkastelua sekä toimintasuunnitelman laatimista. Samalla kurssilla korostetaan omistajuuden tunnetta ja sitoutumista osallistujan omiin tavoitteisiin. Kurssi tarjoaa käytännön työkaluja ja rakenteen henkilökohtaiseen kasvuun ja menestykseen, noudattaen GROW-mallin joustavaa ja sovellettavaa lähestymistapaa. (Liljestrand 2024.)

4.6 Coachingin kritiikkiä

Coachingin suosion kasvaessa tutkijat ovat alkaneet kiinnittää huomiota empiirisen tutkimuksen puutteisiin tällä alalla. On herännyt kysymys siitä, onko valmennus todella osoittautunut tehokkaaksi investoinniksi. Viime vuosikymmenen aikana tutkimus valmennuksen vaikuttavuudesta on kuitenkin lisääntynyt merkittävästi vastauksena tähän tarpeeseen. (Cannon-Bowers & Bowers 2023, 1.)

Valmennuksen tehokkuutta koskevat tutkimukset ovat pääasiassa keskittyneet yleisiin tai määrittelemättömiin tavoitteisiin. Kuitenkin on havaittavissa suuntaus kohti valmennusta, joka on suunniteltu tiettyjen taitojen tai tulosten kehittämiseen, kuten konfliktien ratkaisuun tai johtajuuteen. Tämä suuntaus tarjoaa mahdollisuuden kohdennetumpaan tutkimukseen, joka voi ohjata valmennusyhteisön toimintaa. (Cannon-Bowers & Bowers 2023, 5.1.)

Lisätutkimusta tarvitaan myös valmennuksen mahdollisten haitallisten vaikutusten osalta. Schermuly ja Graßmann (2019) esittelevät useita mahdollisia ei-toivottuja vaikutuksia, kuten suhdeongelmat esimiesten kanssa, valmentajaan liittyvä riippuvuus ja mahdollinen työtyytyväisyyden heikkeneminen. Kuitenkaan ei vielä tiedetä, kuinka yleisiä nämä tai muut ei-toivotut vaikutukset ovat valmennuksen yhteydessä. (Cannon-Bowers & Bowers 2023, 5.1.)

Vaikka kiinnostus työpaikkavalmennukseen on kasvanut, empiirinen kirjallisuus tällä alalla on edelleen melko rajallista. Tiedot valmentajista, valmennettavista ja valmennussisällöstä ovat usein puutteellisia, ja valmennusympäristöstä annetaan harvoin riittävästi tietoa. Tämä vaikeuttaa merkittävästi tietopohjan rakentamista. Kontrolloituja tutkimuksia on puutteellisesti saatavilla, ja monet tutkimukset kärsivät siitä, että niihin ei sisälly riittävästi tilastotietoa meta-analyysin tekemiseksi. (Cannon-Bowers & Bowers 2023, 5.2.)

5 Psykologia ja oppimisen teoriat

Koska psykologian, eli ihmismielen ja käyttäytymisen tutkimuksen, ymmärrys on olennainen osa onnistuneen henkilökohtaisen kehittymisen kurssin luomista sekä sen analysointia, esitteen seuraavaksi lyhyesti soveltuvilta osin oppimisen peruskäsitteitä ja psykologian erityisesti oppimiseen liittyviä osa-alueita, kuten valmennuspsykologiaa, oppimisen psykologiaa sekä neuvontapsykologiaa.

5.1 Oppimisen teorioita

Oppimisen teorioiden tuntemus auttaa opettajia ymmärtämään, miten opiskelijat oppivat ja miten opetusta tulisi suunnitella vastaavasti. Behavioristinen näkemys korostaa ärsyke-reaktiokytkentöjen muodostumista, kun taas konnektivistinen ja kognitiivinen lähestymistapa painottavat oppijan aktiivista roolia oppimisessa. Näiden teorioiden ymmärtäminen auttaa opettajia luomaan monipuolisia opetusmenetelmiä, jotka vastaavat erilaisten oppijoiden tarpeisiin. (Bates 2015, 50.)

Konnektivismi korostaa oppimisen sosiaalista luonnetta ja näkee oppimisen tapahtuvan verkostoissa, sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti. Tämä teoria tunnistaa, että oppiminen ei tapahdu suljetuissa ympäristöissä vaan laajemmissa sosiaalisissa ja teknologisissa verkostoissa. (Siemens 2018.) Tutkimuksen kohteena oleva valmentava verkkokurssi mahdollistaa osallistujille uuden tiedon solmukohdan verkostoituneessa tietomaailmassa. Kurssi myös tarjoaa osallistujalle alustan jakaa omia tuotoksia ja ajatuksia, jolloin toisilta oppimisen todennäköisyys kasvaa.

Kognitiivinen lähestymistapa oppimiseen korostaa mielen sisäisiä toimintoja ja oppijan aktiivista roolia oppimisessa. Oppijan aiemmillä kokemuksilla ja tiedolla on keskeinen merkitys uuden asian oppimisessa. (Bates 2015, 53-55.) Tämä teoria tarjoaa pohjan monille pedagogisille elementeille, kuten elinikäiselle oppimiselle ja kokemukselliselle oppimiselle (Bates 2015, 58). Valmentavan kurssin erilaiset harjoitteet ja reflektointitehtävät asettavat osallistujan oppijana aktiiviseen rooliin ja tekee oppimiskokemuksesta vankemman muistijäljen, mahdollistaen pidempiaikaisen muutoksen tavoiteltuun suuntaan.

5.2 Viestintä oppimisessa

Viestintä on olennainen osa oppimista ja tiedonvälitystä. Sen avulla tiedon jakaminen, yhteistyö ja vuorovaikutus ovat mahdollisia. Oppimisprosessissa viestintä voi tapahtua monin eri tavoin, kuten suullisesti, kirjallisesti tai visuaalisesti. Tärkeää on, että viestintä on selkeää ja ymmärrettävää, ja että oppijat osaavat ilmaista ajatuksiaan ja vastaanottaa palautetta. (Ropo & Huttunen 2013.) Tutkimuksen kohteena olevalla verkkokurssilla viestintämallit on tarkoin mietitty tukemaan erityyppisiä oppijoita ja laaja-alaisesti erilaisia oppimistyyliä.

5.3 Psykologia ja sen osa-alueita

Psykologia, ihmisen mielen ja käyttäytymisen tutkimusala, avaa meille näkökulmia niin itsemme kuin muihin ihmisiin. Sen avulla voimme syventää ymmärrystämme sekä kehittää taitojamme ja hyvinvointiamme. Tämä soveltava tiede tarjoaa monipuolisia työkaluja erilaisiin elämäntilanteisiin ja haasteisiin. Eräs psykologian sovellusalue on valmennus, joka auttaa asiakkaita saavuttamaan tavoitteitaan ja hyödyntämään potentiaaliaan. (Jylkkä 2020.)

Valmennuspsykologia tutkii valmennuksen psykologisia perusteita ja vaikutuksia. Valmennus perustuu tavoitteelliseen vuorovaikutukseen ja tehokkaisiin strategioihin, joiden avulla tuetaan haluttua ja kestävää muutosta valmennettavan hyväksi. Tämä ala pyrkii ymmärtämään, miten valmennus toimii, millaisia tuloksia se tuottaa ja millaisia eettisiä ja ammatillisia kysymyksiä se herättää. Valmennuspsykologia soveltaa psykologian teorioita, malleja ja menetelmiä käytäntöön ja tutkimukseen. (Passmore & Tee 2020, 4-6.)

Neuvontapsykologia puolestaan keskittyy ihmisten hyvinvoinnin parantamiseen, ahdistuksen lieventämiseen ja kriisien ratkaisemiseen. Tämä erikoisala tarjoaa käytännön työkaluja yksilöiden ja ryhmien tukemiseen erilaisissa elämäntilanteissa. (APA 2022.)

Coaching, joka juontaa juurensa psykologiseen tutkimukseen, perustuu syvään ymmärrykseen siitä, miten ihminen oppii, muuttuu ja motivoituu. Valmentajan rooli ei ole tarjota valmiita vastauksia, vaan auttaa asiakasta löytämään omat ratkaisunsa ja voimavaransa. Tämä tapahtuu hyödyntäen erilaisia psykologisia teorioita ja malleja, kuten kognitiivista, ratkaisukeskeistä ja positiivista psykologiaa. (Passmore & Tee 2020, 44.)

6 Verkkokurssi

Verkkokurssi on opintokokonaisuus, joka on täysin suoritettavissa verkossa ilman fyysistä läsnäoloa opetuspaikassa. Se tarjoaa nykyaikaisen ja joustavan tavan kehittää osaamista ja oppia uusia taitoja riippumatta siitä, missä opiskelija asuu tai työskentelee. (Keystone Education Group, 2024.) Verkkokurssit ovat olennainen osa nykyaikaista koulutusta, tarjoten

joustavuutta ja mahdollisuuden osallistua ajasta ja paikasta riippumatta (Cook & Grant-Davie, 2013, 73).

Pedagogiikka, opetusmenetelmien ja -tekniikoiden käytön tiede, kattaa opetuksen suunnittelun ja toteuttamisen eri näkökulmia. Verkkipedagogiikka puolestaan keskittyy opetuksen suunnitteluun ja toteutukseen digitaalisten välineiden avulla. Tämä lähestymistapa vaatii opettajilta uudenlaisten pedagogisten menetelmien omaksumista ja ymmärtämistä siitä, miten teknologia voi tukea oppimista. (Rintala & Vähätiitto 2007, 4.)

6.1 Verkko-oppimateriaali

Verkko-oppimateriaali, myös tunnettu digitaalisena tai e-oppimateriaalina, on opetusmateriaalia, joka on saatavilla verkossa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024). Internet tarjoaa monipuolisia palveluita, kuten tekstiä, kuvia, ääntä ja videoita, jotka voidaan integroida helposti verkkomateriaaleihin (Al-Fraihat, Joy, Masa'deh & Sinclair 2020, 68). Verkkomateriaalin suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon sen vaikutus työmuistiin ja silmiin sekä varmistaa, että se tarjoaa opiskelijoille ajantasaista ja helposti saatavilla olevaa materiaalia (Casey, Shaw, Whittingham & Gallavan 2018, 9).

Mediamuodot ovat muuttaneet koulutusmaisemaa merkittävästi, ja opetuksessa käytetään yhä enemmän erilaisia mediavälineitä, kuten videoita, parantamaan oppimiskokemusta (O'Brien, Slattery & Walsh. 2019, 428). Opetuksen tallentaminen mahdollistaa oppilaille materiaalin uudelleen katselun ja tukee siten myös niitä, jotka eivät voi osallistua opetukseen paikan päällä (Bates 2015, 38).

6.2 Verkko-opetus

Verkko-opetus on digitaalisella laitteella tarjottavaa opetusta, joka tukee oppimista. Teknologian kehitys on mahdollistanut oppimisen monista eri laitteista, mikä vaikuttaa siihen, miten opetus suunnitellaan ja toteutetaan (Al-Fraihat ym. 2020, 68; Clark & Mayer 2023, 30).

Verkko-opetus kattaa laajasti erilaisia oppimismuotoja, jotka eivät edellytä fyysistä läsnäoloa perinteisessä luokkahuoneessa (Thoms & Eryilmaz. 2014, 113).

Verkko-opetuksen suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon opiskelijoiden moninaisuus ja heidän tarpeensa. Oppimistavoitteiden ja kurssin luonteen ymmärtäminen auttaa valitsemaan sopivat opetusmenetelmät ja -välineet, jotka tukevat oppimista tehokkaasti. (Casey ym. 2018, 7.)

6.3 Verkko-opetuksen sisältö

Verkko-opetuksen sisältö viittaa opetuksen tietoon ja käytettyihin opetusmenetelmiin, jotka tukevat oppimista (Clark & Mayer 2023, 30-31). Kurssin suunnittelija rakentaa digitaalisessa

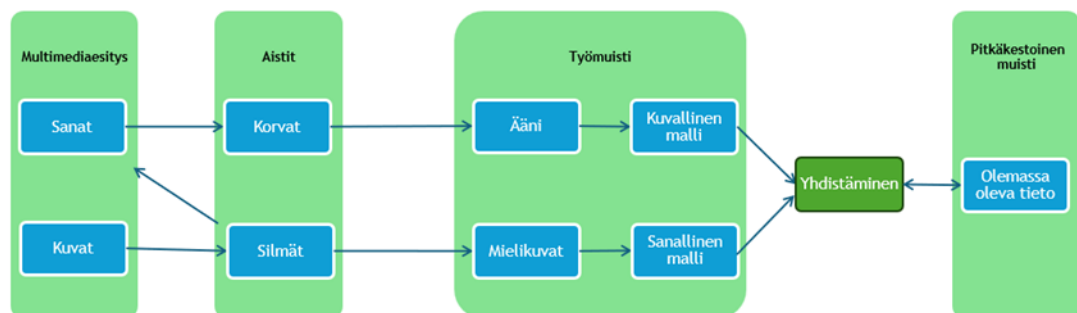
muodossa olevat oppimateriaalit ja tehtävät, mahdollistaen opiskelun fyysisen luokkahuoneen ulkopuolella (Casey ym. 2018, 41).

Oppimisen psykologiset edellytykset, kuten motivaatio, muisti, tarkkaavaisuus ja tunteet, vaikuttavat oppimiseen ja tulisi ottaa huomioon verkkokurssien suunnittelussa. Motivaation lisääminen, muistin tukeminen ja tarkkaavaisuuden ylläpitäminen ovat tärkeitä tekijöitä verkkokurssien suunnittelussa (Huhtanen, 2019, 5-7). Näiden edellytysten huomiointi näkyy selkeästi ja toistuvasti valmentavan kurssin rakenteessa ja sisällössä mm. henkilökohtaiselta tuntuvana kannustuksessa, lyhyessä ajassa onnistuvassa etenemisessä, selkeissä ohjeissa sekä tehtävissä, jotka ohjaavat sanoittamaan omia kokemuksia ja tuntemuksia.

Kognitiivisen teorian perusteella suositellaan, että verkkokurssisiin sisällytetään sekä sanoja että grafiikkaa pelkkien sanojen sijaan. Sanalla tarkoitetaan painettua tekstiä tai puhuttua tekstiä, kun taas grafiikalla viitataan staattisiin kuvituksiin kuten piirroksiin, taulukoihin, kaavioihin sekä dynaamisiin grafiikoihin kuten animaatioihin tai videoihin. Termiä multimediaesitys käytetään kuvaamaan esitystä, joka sisältää sekä sanoja että grafiikkaa. (Clark & Mayer 2023, 60.)

Suositus sanojen ja grafiikan yhdistämisestä pohjautuu aktiivisen oppimisen edistämiseen. Multimediaesitykset rohkaisevat oppijoita kiinnittämään huomiota sekä teksteissä että grafiikassa esiintyviin keskeisiin elementteihin, luomaan näiden välille yhteyksiä ja integroimaan ne omaan aiempaan tietoonsa. Pelkät sanat voivat jäädä pinnallisiksi ilman yhteyksiä laajempaan tiedon kokonaisuuteen. Opetuksen tarkoituksena on ohjata oppijoiden kognitiivista prosessointia, joten grafiikan käyttö sanojen rinnalla voi edistää oppimista. (Clark & Mayer 2023, 29.)

Opinnäytetyön kohteena oleva valmentava kurssi on pitkälti multimediaesitys, jossa osallistujan on lisäksi mahdollista valita kurssin suorittamisen aikana erilaisten dynaamisten grafiikoiden ja sanallisten ohjeistusten välillä. Kuviossa 6 on havainnollistettu multimedian vaikutusta oppimiseen kognitiivisen teorian pohjalta.



Kuvio 6: Multimedian vaikutus oppimiseen kognitiivisen teorian pohjalta (Clark & Mayer 2023.)

6.4 Verkko-opetuskokemuksen arviointi

Verkkokurssin arvioinnin suunnittelu on tärkeä osa kurssin suunnittelua. Arviointisuunnitelman kehittäminen auttaa varmistamaan, että arviointi tukee kurssin tavoitteita ja integroitua suunnittelua. Opiskelijoiden reflektoinnin ja arviointien hyödyntäminen auttaa parantamaan kurssin laatua ja tehokkuutta jatkuvasti. (Boettcher & Conrad 2016, 7.) Kuviossa 7 on esitetty osa-alueet, jotka ovat tärkeä ottaa huomioon arviointisuunnitelmaa tehtäessä. Osa-alueita on myös hyödynnetty tämän tutkimuksen teemahaastattelussa sekä tulosten analysoinnissa.



Kuvio 7: Arviointi suunnitelman osa-alueet (Boettcher & Conrad 2016, 7.)

Verkko-opetuskokemusten suunnittelu vaatii syvempää ymmärrystä oppijoiden yksilöllisistä piirteistä. Oppijan tuomat tekijät vaikuttavat oppimisen laatuun, mikä korostaa tarvetta kokemussuunnittelulle perinteisen kohdeyleisön analyysin sijaan. Oppijan ominaisuudet ovat yksilöllisiä ja vaikuttavat oppimisympäristön eri näkökohtiin. Kokemussuunnittelu pyrkii tunnistamaan näiden yksilöllisten erojen vuorovaikutuksen verkko-kurssiympäristössä (Conceição & Howles 2023, 2.)

Kuten aiemmin opinnäytetyön johdannossa todettiin, kyseistä valmentavaa verkkokurssia ei ole aiemmin tutkittu kirjallisesti ja sen nykyiset olemassa olevat arviot perustuvat aiempien osallistujien sanallisiin referensseihin. Kattava kokemussuunnittelu ei ole mahdollista tämän rajatun tutkimuksen puitteissa, mutta opinnäytetyössä on pyritty huomioimaan soveltuvilta osin oppijan yksilöllisten ominaisuuksien ja tilanteiden vaikutusta haastatteluiden analysoinnin yhteydessä.

7 5 Askelta menestykseen -verkkokurssin tutkiminen

Tutkimusmenetelmiksi valittiin avoin haastattelu kurssin tekijän ja toimeksiantajayrityksen kanssa. Avoimen haastattelun tarkoituksena oli antaa tutkimustyölle perusta sekä selvittää muun muassa verkkokurssin tarkoitus, rakenne, oppimismetodit sekä sen kohdeyleisö. Toiseksi tutkimusmenetelmäksi valittiin digitaalinen kyselylomake tutkimukseen valituille henkilöille. Kyselylomakkeen tarkoituksena oli kartoittaa tutkimusjoukon sopivuutta kurssin kohdeyleisöksi sekä selvittää osallistujien kokemuksia ja ajatuksia aiheeseen liittyen. Pääasiallisesti tutkimusmenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu teemahaastattelu kurssin suorittaneelle tutkimusjoukolle. Teemahaastattelun tarkoituksena oli tutkia osallistujien kurssikokemusta sekä arvioida kurssin vaikutusta tavoitteiden saavuttamiseen ja oppimiseen. Kuviossa 8 on havainnollistettu opinnäytetyössä käytetyt tutkimusmenetelmät vaiheittain.



Kuvio 8: Käytetyt tutkimusmenetelmät vaiheittain.

Tutkimukseen valittiin 12 henkilöä, jotka kuuluvat kurssin asiakassegmenttiin, eli uran alkutaipaleella olevat nuoret ja alanvaihtajat. Tutkimuksessa haastateltiin 8 verkkokurssin käyttäjähenkilöä. Haastattelun tavoitteena oli saada tietoa siitä, millaisena verkkokurssin prosessi, sisältö ja tekninen toteutus nähdään sekä kuinka hyödyllisenä kurssin kävijät pitivät kurssia oman menestyksensä tavoittelussa. Haastattelun toissijaisena tavoitteena oli selvittää verkkokurssin mahdollisia kehityskohteita.

Laadullisen tutkimuksen kontekstissa teoreettisen pohjan merkitys haastatteluiden tukemisessa on ensiarvoisen tärkeä. Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan aiheeseen perinpohjaista perehtymistä ennen haastatteluiden aloittamista, mikä edellyttää teoreettisen viitekehysten luomista kirjallisuuden ja muiden relevanttien lähteiden pohjalta. Tämä viitekehys sisältää keskeisiä käsitteitä, niiden välisiä suhteita sekä tarkennuksia, jotka ohjaavat tutkimuksen suunnittelua ja analyysia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 18-19.)

7.1 Avoin haastattelu

Avoin haastattelu on keskustelunomainen ja joustava tutkimusmenetelmä, jossa ei noudateta tiukkaa formaattia, vaan keskustelu etenee vapaasti tietyn aihepiirin sisällä. Tämä menetelmä mahdollistaa haastateltavan kokemusten, tunteiden ja mielipiteiden syvällisen esille tuomisen, ja se sopii erityisen hyvin tarpeiden kartoitukseen ja narratiiviseen tutkimukseen.

Haastattelijan roolina on luoda luonteva ja avoin ilmapiiri, ohjata keskustelua tarvittaessa tarkaisiin aiheeseen ja kuunnella herkällä korvalla, mikä mahdollistaa yllättävien ja merkittävien näkökulmien esiin nousemisen. Avoin haastattelu antaa myös tilaa vaihtoehdoille, joita haastatteli ei välttämättä ole osannut ennakoida, tehden siitä erityisen arvokkaan menetelmän monipuolisen ja syvällisen tiedon keräämiseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

7.2 Kyselylomake

Kyselylomake on tehokas ja monipuolinen tutkimusmenetelmä, joka mahdollistaa laajan ja systemaattisen tiedonkeruun. Sen erityispiirteenä on kyky yhdistää sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä, mikä tekee siitä sopivan sekä määrällisen että laadullisen aineiston keräämiseen. Strukturoidut kysymykset, joissa vastausvaihtoehdot on ennalta määritelty, tuottavat helposti analysoitavaa kvantitatiivista dataa. Ne ovat tehokkaita ja selkeitä, mutta rajoittavat vastaajien mahdollisuutta ilmaista itseään vapaasti. Avoimet kysymykset puolestaan antavat vastaajille tilaa ilmaista ajatuksiaan omin sanoin, paljastaen syvällisiä ja odottamattomia näkemyksiä. Näin ollen kyselylomakkeet yhdistävät määrällisen ja laadullisen tutkimuksen vahvuudet, tarjoten kattavaa ja monipuolista aineistoa tutkimuksen tarpeisiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

7.3 Puolistrukturoitu teemahaastattelu

Teemahaastattelu on kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, jota sovelletaan erityisesti tilanteissa, joissa tutkittava aihepiiri ei ole ennalta tuttu ja jossa pyritään saavuttamaan syvällisempi ymmärrys tutkimuskohteesta. Tämän menetelmän käyttöä suositaan tilanteissa, joissa halutaan kerätä laadullista tietoa, ja se eroaa määrällisistä menetelmistä siinä, että tutkimusjoukko on yleensä pienempi, mutta aineiston analysointi vaatii enemmän aikaa ja tarkkuutta. Teemahaastattelun avulla pyritään saamaan monipuolista ja syvällistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä keräämällä runsaasti laadullista aineistoa, jota analysoimalla pyritään lisäämään yleistä tietämystä aiheesta. Laadullisessa tutkimuksessa painotetaan uuden tiedon tuottamista, ja tutkimusmenetelmien suunnittelua ohjaavat olemassa olevat teoriat. Lisäksi tutkimuksessa tehdään perusteltuja tulkintoja kerätystä aineistosta, mikä edellyttää tutkijalta tarkkaa ja analyttistä lähestymistapaa ilmiön ymmärtämiseksi. (Ojasalo, Moilanen & Rita-lahti 2015, 4.2.)

Haastattelut ovat tutkimuksessa hyödyllinen menetelmä monellakin tapaa. Yksi niiden eduista on aineiston joustava kerääminen, sillä haastatteluissa voidaan helposti muokata ja järjestellä kysymyksiä tarpeen mukaan. Tämä mahdollistaa syvällisen tietojen keruun ja vastausten laajemman tulkinnan. Usein haastattelu valikoituu tutkimusmenetelmäksi sen vuoksi, että se tarjoaa haastateltavalle mahdollisuuden ilmaista itseään vapaasti ja avoimesti sekä keskustella aiheesta syvällisemmin. Lisäksi haastatteluiden avulla voidaan analysoida ei-verbaalista

viestintää, kuten ilmeitä ja eleitä, mikä rikastuttaa saadun tiedon laatua. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2013, 204-205.)

Haastattelujen aikana saadut vastaukset ovat helposti selitettävissä ja syvennettävissä lisäksymyksillä, mikä tukee tutkimuksen laadukasta toteuttamista. Lisäksi haastatteluihin on yleensä helppo rekrytoida tutkimukseen sopiva joukko, mikä edesauttaa tutkimuksen sujuvaa etenemistä ja kattavan aineiston keräämistä. Haastattelujen jälkeen on myös vaivatonta palata takaisin haastateltaviin tarvittaessa lisätietojen saamiseksi tai aiemmin käsiteltyjen asioiden täsmentämiseksi. (Hirsijärvi ym. 2013, 206.)

Haastattelumenetelmään liittyy myös joitakin haittapuolia. Ensinnäkin haastattelijan on oltava pätevä ja koulutettu tehtäväänsä. Haastattelut vaativat runsaasti kokemusta, taitoa ja aikaa. Valmistautuminen, haastateltavien löytäminen, itse haastattelujen suorittaminen ja niiden analysointi vievät merkittävän osan ajasta. Lisäksi ongelmana on se, että haastateltavat eivät aina anna täysin totuudenmukaista kuvaa itsestään tai tilanteesta, vaan saattavat kaunistella asioita, mikä saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Lisäksi haastatteluaineiston tulkinta, analysointi ja raportointi voivat osoittautua haasteellisiksi tehtäviksi. (Hirsijärvi ym. 2013, 204.)

Haastattelu edustaa vuorovaikutustilannetta, missä haastattelijalla on ohjaava rooli tiedon kerääjänä, kun taas haastateltava toimii tiedon antajana. Alun luottamuksellisuuden varmistamiseksi on suositeltavaa palauttaa mieliin tutkimuksen päämäärä ja luottamuksellisuus. Yhteisen sävelen löytäminen haastattelijan ja haastateltavan välillä on keskeistä, varmistaen molempien ymmärtävän toisensa. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset suunnitellaan etukäteen, mutta niiden järjestystä ja muotoa voidaan muokata tarpeen mukaan. Myös uusia kysymyksiä saattaa ilmetä haastattelun edetessä. (Ojasalo ym. 2015, 4.2.)

Valitsin teemahaastattelut opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi, koska halusin sukeltaa syvemmälle verkkokurssin ja coachauksen yhdistäviin käsitteisiin, joista on vielä verrattain vähän tutkimustietoa saatavilla. Puolistrukturoidun haastattelun valinta mahdollisti kysymysten joustavan syventämisen ja tarkentamisen haastattelun aikana tarpeen mukaan, mikä oli olennaista moniulotteisen aiheen käsittelyssä. Tavoitteenani oli saada kokonaisvaltainen ja syvälinen ymmärrys tutkittavasta verkkokurssista, joten teemahaastattelu nähtiin luontevaksi ja antoisaksi lähestymistavaksi. Haastattelujen avulla sain kerättyä huomattavasti syvällisempää tietoa verrattuna esimerkiksi pelkästään kyselylomakkeiden käyttöön. Haastattelujen avulla yksilöt pystyivät ilmaisemaan itseään vapaasti ja tuomaan esiin omia kokemuksiaan sekä laajentamaan näkökulmaansa omista mielipiteistään. Tämä lähestymistapa mahdollisti monipuolisen ja rikkaan datan keräämisen, joka oli olennainen osa tutkimuksen onnistumista.

Aineiston analyysissä hyödynnettiin sisällönanalyysimenetelmää (kuvio 9). Menetelmässä ensin nauhoitettuja haastatteluja kuunnellaan ja litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi. Tämän

jälkeen litteroitu aineisto käydään tarkasti läpi. Tutkija poimii aineistosta keskeisiä ilmauksia ja etsivät niistä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Nämä keskeiset ilmaukset kootaan yhteen, minkä tuloksena syntyy alaluokkia. Alaluokat puolestaan yhdistetään muodostaen yläluokkia. Kaikki yläluokat lopulta yhdistämällä saadaan aikaan kokonaisvaltainen käsite. (Tuomi ym. 2018, 109-112; Hirsijärvi ym. 2013, 228.)



Kuvio 9: Aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessi vaiheittain (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109.)

7.4 Toteutus

Suunnitellessani haastattelua ja sen rakennetta, tarkastelin coachingin keskeisiä elementtejä sekä niitä tekijöitä, jotka ovat olennaisia onnistuneen verkkokurssin kehittämisessä ja arvioinnissa. Kävin läpi myös eri vaiheet prosessissa, kuten kurssin suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Kuviossa 10 on havainnollistettu tietopohjaan tutustumisen perusteella tärkeimmät arvioitavat tekijät.



Kuvio 10: Tietopohjaan tutustumisen perusteella tärkeimmät arvioitavat tekijät

Ensimmäinen askel oli hahmottaa, mitä coachingin periaatteita ja menetelmiä voitaisiin soveltaa verkkokurssin kontekstissa. Tämä sisälsi esimerkiksi kysymyksen siitä, miten valmentavan lähestymistavan periaatteita voitaisiin integroida verkkokurssin opetus- ja ohjaustoimintaan. Lisäksi tutkin, miten vuorovaikutus verkkoympäristössä voidaan rakentaa tukemaan oppimista ja osallistujien sitoutumista.

Toinen keskeinen osa oli tarkastella, mitä elementtejä tarvitaan onnistuneeseen verkkokurssi-prosessiin ja sen arviointiin. Tähän sisältyi muun muassa kurssin rakenteen suunnittelu, sisällön valinta ja esittely, vuorovaikutuksen edistäminen ja arviointimenetelmien valinta. Teoria auttoi minua hahmottamaan näitä elementtejä ja ymmärtämään, miten ne vaikuttavat kurssin laatuun ja osallistujien oppimiseen.

Kahden aiemman kokonaisuuden lisäksi pohdin, miten verkkopedagogiikkaa voidaan soveltaa kurssin suunnittelussa ja toteutuksessa. Tämä sisälsi esimerkiksi erilaisten oppimisympäristöjen ja -tekniikoiden hyödyntämisen sekä verkko-opetuksen erityispiirteiden huomioimisen. Teorian avulla pystyin hahmottamaan erilaisia pedagogisia lähestymistapoja ja valitsemaan sopivimmat niistä kurssin tarpeisiin.

Tarkastelin myös erilaisia arviointimenetelmiä ja -kriteerejä verkkokurssin onnistumisen arvioimiseksi. Tämä sisälsi muun muassa kurssin osallistujien palautteen keräämisen, oppimistulosten arvioinnin ja kurssin vaikutusten seurannan. Teoria auttoi minua ymmärtämään, mitkä ovat keskeisiä näkökohtia kurssin arvioinnissa ja miten näitä voidaan mitata objektiivisesti ja luotettavasti.

Lopuksi otin huomioon tutkimukseen osallistuvien valinnan ja rekrytoinnin. Teorian pohjalta suunnittelin taustakyselyn, jonka avulla voitiin varmistaa osallistujien sopivuus tutkimukseen ja kurssin asiakassegmenttiin. Kyselyn avulla sain myös tärkeää tietoa osallistujien taustasta

ja motivaatiosta kurssin suhteen. Kaiken kaikkiaan teoria tarjosi minulle arvokasta tietoa ja näkökulmia, jotka auttoivat minua suunnittelemaan ja toteuttamaan haastattelun systemaattisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Teorian avulla pystyin myös perustelevaan valintojani ja varmistamaan tutkimukseni luotettavuuden ja validiteetin. Digitaalisen kyselylomakkeen yhteydessä lähetettiin saatekirje, jossa avattiin tutkimuksen aikataulua ja ohjeistettiin verkkokurssille kirjautumisesta.

Haastateltavat saivat itse varata itselleen mieluisen haastatteluajan Doodle kalenterivarauspalvelusta. Haastattelut järjestettiin etäyhteydellä Microsoft Teamsin avulla, sillä verkkokurssin suorittajat osallistuivat maantieteellisesti laajalta alueelta. Jokaiseen haastatteluun oli varattu 45 minuuttia, ja ne toteutettiin aikavälillä 1.4.-7.4.2024. Kaikki haastattelut nauhoitettiin osallistujien suostumuksella. Anonymiteetin varmistamiseksi haastateltavien henkilökohtaisia tietoja, kuten nimiä, ei tuoda julki tässä opinnäytetyössä.

Haastattelun jälkeen nauhoitettu äänitallenne litteroitiin, eli kirjoitettiin sanasta sanaan siten, että se vastasi haastattelun kulkua mahdollisimman tarkasti. Sen jälkeen tarkistin ja perehdyin kirjoitettuihin haastatteluihin sekä aloin analysoida niitä.

7.5 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

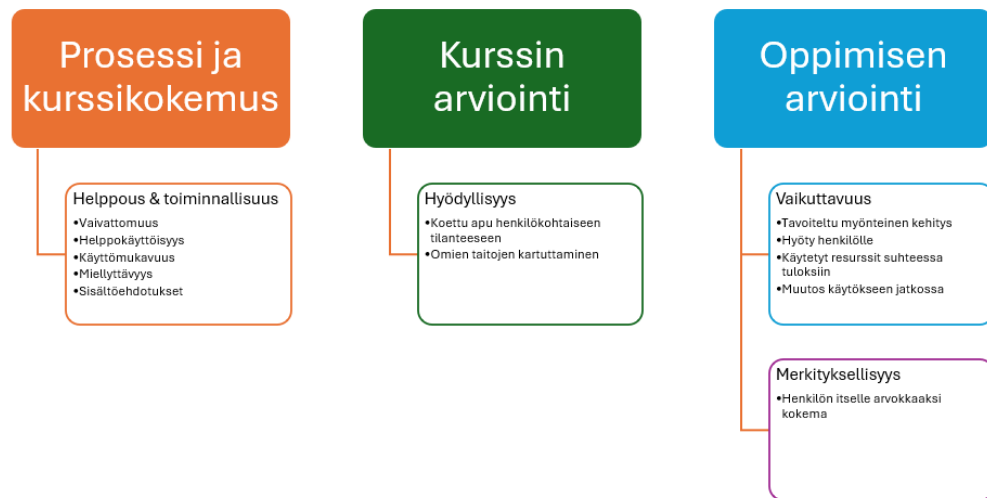
Koko tutkimusvaihe on suunniteltu noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tähän kuuluu olennaisesti se, että tutkittavilta pyydetään suostumus osallistua tutkimukseen. Ennen tutkimuksen aloittamista on tärkeää kertoa tutkittaville selkeästi tutkimuksen sisällöstä ja tavoitteista, ja varmistua siitä, että he ymmärtävät, mitä osallistuminen tarkoittaa. Tutkimustietojen käsittelyssä korostuvat anonymiteetin ja luottamuksellisuuden periaatteet. Haastateltaville on tärkeää taata, että heidän henkilöllisyytensä pysyy salassa koko tutkimuksen ajan, aina tiedon julkistamiseen asti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Teemahaastattelua ennen pyrin lieventämään haastateltavien mahdollista jännitystä keskustelemalla kevyemmistä aiheista, jotta ilmapiiri olisi rento ja luottamusta herättävä ennen varsinaisen tutkimuksen aloittamista. Haastattelun alussa kertosin osallistujille haastattelun kulun ja keskeiset teemat, joita käsitellään haastattelun aikana. Lisäksi pyysin heidän suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen ja luvan haastattelun nauhoittamiseen aineiston litterointia varten. Halusin varmistaa, että tutkittavilla oli mahdollisuus keskeyttää haastattelu milloin tahansa. Kävimme yhdessä läpi sen, että heidän henkilöllisyytensä säilyy salaisena koko tutkimusprosessin ajan, ja että heidän vastauksistaan ei tule ilmi heidän henkilöllisyyttään. Tämä takasi sen, että haastateltavat voisivat antaa vastauksensa luottamuksellisesti ja rehellisesti. Lisäksi huolehdin siitä, että tutkimusaineisto säilytettiin asianmukaisesti suojattuna koko prosessin ajan. Lähetin myös valmistellun kysymyspatteriston haastateltaville etukäteen läpi käytäväksi sekä sisällytin haastatteluun useita osittain tai kokonaan päällekkäistä osa-alueita koskettavia kysymyksiä vastausten luotettavuuden maksimoimiseksi.

Näistä tarkoista ja suunnitelmallisista toimenpiteistä huolimatta on kuitenkin mahdollista, että osallistujien vastauksia liittyen esimerkiksi omien tavoitteiden saavutettavuuteen tai kurssin sisällön henkilökohtaiseen merkityksellisytyteen on värittänyt henkilön tarve esittäytyä kykenevämpänä menestystä tutkivassa haastattelutilanteessa.

7.6 Tulokset

Tässä osiossa käydään läpi haastatteluiden tuloksia. Alle on koottu teemoittain kolme yläluokkaa. Ensimmäiseksi käydään läpi teema 1: Prosessi ja kurssikokemus, jonka jälkeen tulee teema 2: Kurssin arviointi, ja viimeiseksi teema 3: Oppimisen arviointi. Teemojen alle on koottu sisällönanalysimenetelmin muodostettuja alaluokkia pelkistetyistä ilmauksista. Lisäksi tuon esille lainauksia, jotka kiteyttävät selkeämmin useimmiten vastauksissa tullee osallistujien kokemukset. Lainaukset ovat suoria otantoja haasteluiden litteroidusta materiaalista. Luettavuuden vuoksi haastatteluiden lainaukset on muokattu kieliopillisesti, varsinaista sisältöä muuttamatta. Kuviossa 11 esitellään muodostettujen alaluokkien matriisi suhteessa tutkimuksessa kolmeen yläteemaan.



Kuvio 11: Muodostettujen alaluokkien matriisi tutkimuksessa

TEEMA 1: PROSESSI JA KURSSIKOKEMUS

Vaivattomuus ja helppokäyttöisyys

Kurssin lyhyt ja ytimekäs rakenne sai osallistujilta kiitosta, joka osoittaa, että tehokkuus ja selkeys ovat osatekijöitä kurssin onnistumisessa. Kurssi sai positiivista palautetta toiminnallisuudesta helpoudesta ja vaivattomuudesta, mikä viittaa siihen, että käyttäjäkokemus oli hyvä ja sisältö oli helposti lähestyttävää.

”Yleisesti ottaen, kurssi oli minulle mieluinen kokemus. Erityisesti arvostin sen lyhyttä kestoja, sillä minulla on taipumus menettää keskittymiskykyä helposti. Pidän myös siitä, että kurssi oli tiivistetty ja että siinä oli paljon hyödyllistä sisältöä. Olen hyödyntänyt kurssilta saamiini vinkkejä, vaikka en olekaan vielä kokeillut niitä kaikkia. Erityisesti stressaavina hetkinä koulun parissa kurssilta saadut neuvot ovat olleet avuksi. Kaiken kaikkiaan pidän kurssista paljon.”

Ennakkokyselyn perusteella kävi ilmi, että monilla osallistujista on kokemusta verkkokursseista sekä osalla myös valmentavista suhteista verkon ulkopuolella. Haastatteluryhmän aiempi laaja kokemus verkkokursseista on mahdollistanut osallistujille hyviä vertailukohtia, tehden helppokäyttöisyyteen sekä käyttömukavuuteen saaduista vastauksista luotettavampia ja asiantuntevampia.

Käyttömukavuus

Kurssin tekninen toteutus video- ja lukumateriaalin osalta keräsi arvostusta osallistujissa. Opimateriaalin lisäksi tehtävien integrointi sai positiivista palautetta, erityisesti konkreettisuuden ja selkeyden osalta. Kurssin käytännölliset välineet, kuten tehtävälistat ja kalenterimuitutukset, koettiin erityisen hyödyllisiksi ja visuaalisesti miellyttäväksi. Osa osallistujista kuitenkin ehdotti käyttäjäystävällisyyden ja teknisen toteutuksen parantamista PDF-muotoisten tehtävien osalta. Käyttäjäystävällisempänä ehdotuksena koettiin myös, etteivät videot alkaisi automaattisesti.

”Katsoin vain niitä videoita, ja minun mielestä ne oli tosi kivoja. Esiintyjällä oli ihana, rauhoittava ääni ja mukava esiintyminen, ja mä tykkäsin niistä. Ehkä teknisesti olisi kiva, että ne videot eivät lähtisi heti pyörimään, kun klikkaa seuraavalle sivulle. Sen sijaan olisi parempi, että voisi ensin rauhassa lukea tekstit, jotka ovat ennen videota. Toki aina voi pysäyttää videon, mutta tällainen pieni tekninen muutos helpottaisi.”

”PDF-harjoitukset olivat hauskoja, mutta tekninen toteutus oli hieman kömpelö. Kokonaisuudessaan kuitenkin pidin siitä, että kurssilla oli mahdollisuus konkreettiseen kirjoittamiseen, mikä voi todella toimia hyvin joillekin ihmisille. Se oli mielestäni mukava lisä.”

Vuorovaikutus

Suurin osa kurssin osallistujista eivät kokeneet tarjolla olevan viestinnän lisäksi enempää tarvetta vuorovaikutukselle kurssia tehdessä. Mahdollinen henkilökohtainen coachaus ja palautteen saamisen mahdollisuus tehtävistä koettiin kuitenkin osassa vastauksia hyödylliseksi, mikä kannattaa ottaa huomioon kurssin kehittämisessä.

”Aluksi en nähnyt vuorovaikutukselle tarvetta, mutta nyt kun asiaa mietin tarkemmin, ehkä olisi hyvä lisätä jonkinlainen vuorovaikutteinen elementti. Esimerkiksi tehtäviä, joiden avulla voisi saada palautetta ja ohjausta. Tällainen vuorovaikutus voisi auttaa syventämään ja tutkimaan itseään paremmin.”

”Kurssilla oli, että jos tulee jotain, niin ole yhteydessä, mutta minun mielestäni ne ohjeet oli laadittu tosi selkeästi. Tavallaan minun ei tarvinnut olla missään yhteydessä kehenkään, mutta jos haluaisin tehdä tätä vielä pitkäjänteisemmin tai isommassa mittakaavassa, niin varmasti tarvitsisin enemmän henkilökohtaista valmennusta tai kohtaamista.”

Sisältöehdotukset

Vaikka kurssin nopea eteneminen oli mieluisaa, jotkut osallistujat toivoivat mahdollista seurantaa tai tukea kurssin suorittamisen jälkeen. Muun muassa kurssin jatkuvuus ja mahdollisuus jatkaa eteenpäin sen päätyttyä koettiin tärkeäksi, mikä viittaa siihen, että kurssilla voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia osallistujiin ja että se on koettu mielekkääksi.

”Jokin sitouttava elementti olisi tärkeä, jotta kurssin tehtävät tulisi oikeasti tehtyä. Esimerkiksi kurssikaveri tai valmentaja, jolle voi olla tilivelvollinen, voisi olla hyödyllinen varsinkin kurssin jälkeen.”

TEEMA 2: KURSSIN ARVIOINTI

Koettu apu henkilökohtaiseen tilanteeseen

Osallistujat kokivat, että kurssi haastoi heitä ajattelemaan ja tarjosi hyviä pointteja, erityisesti stressaavissa tilanteissa. Kurssi tarjosi osallistujille konkreettisia vinkkejä ja neuvoja nopeasti, mikä auttoi osallistujia keskittymään paremmin ja tutkimaan omia voimavarojaan. Voimavarojen ja oman menestyksen määrittely koettiin erityisen hyödylliseksi. Osallistujien yleisimpiä opittuja asioita olivat muun muassa rohkeus aloittaa, itsensä kuunteleminen tavoitteiden asettamisessa ja henkilökohtaisen aikataulun asettaminen.

”Kurssi tarjosi minulle eväitä omien voimavarojen kartoittamiseen, mikä oli erityisen tärkeää, sillä en ollut pitkään aikaan pysähtynyt pohtimaan tätä asiaa. Sen myötä kykenin näkemään itsessäni positiivisia puolia ja vahvistamaan uskoani omaan kykyihini. Voimavarojen kartoittaminen määritteli onnistumiseni itselleni, ja opin arvostamaan myös pieniä voittoja niin treenatessa kuin arkielämässä. Kurssi auttoi minua ymmärtämään, miksi tietyt asiat olivat minulle tärkeitä tavoitella ja miten niihin voisi pyrkiä.”

”Kokonaisuudessaan minun mielestäni se oli aika hyvä paketti silleen. Ei mitenkään niin kun liian raskas, mutta kuitenkin semmoinen, joka ainakin minun kohdallani haastoi kyllä itseäni ajattelemaan.”

Omien taitojen kartuttaminen

Kurssi tarjosi konkreettisia vinkkejä ja neuvoja nopeasti, mikä auttoi osallistujia keskittymään paremmin ja tutkimaan omia voimavarojaan. Osa osallistujista koki, että mahdollisen sitouttavan elementin lisääminen kurssiin toisi lisäarvoa kurssin sisältöön.

”Mietin, että siihen olisi voinut ehkä lisätä jonkin sitouttavan elementin, kuten follow-up-tehtävän tai tapaamisen. Sellainen seuraamismekanismi olisi hyvä, joka aktivoituisi kurssin päättyessä.”

TEEMA 3: OPPIMISEN ARVIOINTI

Tavoiteltu myönteinen kehitys

Kurssi vaikutti osallistujien ajattelutapaan ja auttoi heitä määrittelemään menestystä omalla tavallaan, mikä johti pysyvämpiin muutoksiin henkilöiden ajattelussa ja asenteissa. Osallistujat kokivat, että kurssi auttoi heitä asettamaan selkeämpiä päivämääriä ja tavoitteita, mikä edisti tehokkaampaa työskentelyä ja reflektointia. Osallistujat arvioivat valmiutensa saavuttaa asettamansa tavoitteet kurssin jälkeen, ja monet kokivat saaneensa tarvittavia työkaluja ja innostusta tavoitteiden saavuttamiseen.

”Nyt yli kolmen viikon jälkeen kurssin suorittamisesta olen jotenkin alkanut enemmän ajattelemaan ja muistuttamaan itseäni tekemään niitä pieniä asioita joka päivä. Minun mielestäni se oli viesti, mikä sieltä tuli, että ei tarvitse tehdä mitään tosi isoa juuri nyt, mutta kunhan tekee jotain.”

”Kurssin jälkeen mulla oli innostunut olo, ja se herätti sen ajatuksen, että ei tässä tarvitse tehdä näin monimutkaista. Pitää vaan aloittaa ja uskoa, että minä pystyn näihin asioihin. Mutta toisaalta jäin pohtimaan myös niitä kysymyksiä, erityisesti tavoitteiden asettamista ja sitä, mikä on itselle oikeasti tärkeitä lopulta.”

Koettu arvo

Kurssi auttoi osallistujia keskittymään omiin voimavaroihin paremmin, mikä on monille osallistujille haastavaa. Monet osallistujat mainitsivat, että kurssi auttoi heitä järjestämään ajatustaan erityisesti silloin, kun elämä tuntui heittelevältä. Kurssi herätti osallistujat ymmärtämään, että pelko ja epäonnistumisen pelko voivat olla esteitä menestykselle. Osallistujat

kokivat, että kurssi auttoi heitä, miten näitä esteitä voi käsitellä ja voittaa sekä miten rohkeuden ja pienien askelten ottaminen voi edistää tavoitteiden saavuttamista.

”Omien voimavarojen kartoitus sai miettimään, mitkä ovat itsessäni niitä puolia, joita pitää korostaa. Ehkä sellainen, että olen tosi nopeasti aika armoton itselleni ja en näe niitä hyviä puolia itsestäni. Sitten kuitenkin ymmärsin, että kaikessa ei tarvitse olla täydellinen, mutta minulla on voimavaroja, joiden avulla voin tulla paremmaksi tietyissä asioissa.”

”Tämän kurssin sisältö on edelleen käytössä ja mielessä. Kyllä se vähän niin kuin avasi itselle, että voi miettiä vähän eri tavoilla sitä, että ei ole vaan se, että on pakko menestyä vaan pitää myös hakea se, että miten haluaa ja miten sen saa suoritettua sen menestyksen. Varsinkin se on nyt tässä haastavan koulukurssin aikana auttanut tosi paljon.”

Kurssin sopivuus eri kohderyhmille

Monet osallistujat näkivät kurssin relevanttina ja hyödyllisenä omassa elämässään. Osallistujat korostivat kurssin sopivuutta erilaisille elämäntilanteille, kuten uran vaihdoksen tai elämän murrosvaiheen kohdalla. Osallistujat suosittelisivat kurssia erityisesti tietyille kohderyhmille, kuten nuorille aikuisille tai niille, jotka kamppailevat tavoitteiden asettamisen kanssa.

”Kyllä sanoisin, että kurssi sopii nuorille, jotka vielä hakevat sitä suuntaa, mutta sitten myös ehkä vanhemmillekin, jotka on tehnyt samoin asioita tosi pitkään ja sitten näkee, että ne haluaisivat aloittaa jotain uutta.”

”Suositteisin kurssia ainakin niin kuin semmoisille kenestä minä just ajattelin, että tästä voisi olla hyötyä, että jos ne vaikka miettii että mitä ne haluaa tehdä elämällään tai niihin haluaisi lähteä opiskelemaan tai mihin suuntaan omaa uraansa. Vähän semmoisessa vaikka niin kuin risteyskohdassa oleville tulleille, niin voisin hyvinkin suositella.”

7.7 Johtopäätökset ja kehitysehdotukset

Erityisen positiivisena asiana kurssin tutkimustuloksista nousi esille osallistujien laaja-alainen tyytyväisyys kurssin nopeaan etenemiseen. Kurssi tarjosi selkeän ja tehokkaan etenemismallin, joka piti osallistujat motivoituneina ja sitoutuneina kurssin sisältöön. Osallistujat kokivat olleensa hyvin perillä kurssin eri vaiheista ja tehtävistä, ja he arvostivat kurssin tarjoamaa selkeää viestintää ja relevanttia informaatioita.

Kurssin kokonaisuutta, aina aloituksesta tehtävien suorittamiseen ja kurssin jälkeiseen aikaan asti, arvioitiin positiivisesti. Osallistujat kertoivat kurssin tarjoavan monipuolisia ja

käytännönläheisiä tehtäviä, jotka auttoivat heitä syventämään itsetuntemustaan ja asettamaan konkreettisia tavoitteita menestyksen saavuttamiseksi. Kurssin suorittaminen oli vaivastonta ja motivoivaa, ja sen jälkeen osallistujilla oli hyvä tunne kurssin antamista opetuksista ja työkaluista.

Vaikka kurssin kokemus oli pääosin positiivinen, tutkimustuloksista nousi myös kehitystarpeita ja parannusehdotuksia. Taulukossa 1 on listattu joitakin kehityskohteita ja teemoja, jotka tulisi ottaa huomioon kurssin kehittämisessä. Näiden kehityskohteiden huomioiminen voi edelleen parantaa kurssin tarjoamaa arvoa ja osallistujien kokemaa hyötyä.

Taulukko 1: Kehityskohteet ja kehittämissuositukset 5 Askelta menestykseen -verkkokurssille.

Kehityskohteet	Kehitysehdotukset
Prosessi ja kurssikokemus	PDF-tiedostot saattavat olla hankalia käyttää erityisesti mobiililaitteilla, jolloin osallistajat saattavat kokea vaikeuksia tehtävien suorittamisessa. Parannettu käytettävyys esimerkiksi mahdollisuus kirjoittaa sivustolle suoraan voisi tehdä tehtävien suorittamisesta sujuvampaa.
	Kurssin videoiden automaattinen toisto saattaa häiritä osallistujia ja vaikuttaa negatiivisesti käyttäjäkokemukseen. Tarjoamalla mahdollisuus itse aloittaa videot voitaisiin lisätä käyttäjäystävällisyyttä ja antaa osallistujille enemmän hallintaa oppimisprosessissa.
Kurssin arviointi	Vaikka suurin osa osallistujista ei kokenut tarvetta viestinnälle kurssin aikana, mahdollisuus henkilökohtaiseen coachaukseen ja palautteen saamiseen voisi se silti lisätä osallistujien sitoutumista ja oppimista. Henkilökohtainen tuen mahdollisuus esimerkiksi lisämaksusta voisi auttaa sen tarpeessa olevia osallistujia sekä lisätä interaktiivisen elementin kurssille.
	Osallistajat korostivat kurssin jatkuvuuden tärkeyttä ja mahdollisuutta saada tukea kurssin suorittamisen jälkeen. Tarjoamalla jatkuvaa tukea tai mahdollisuutta seurantaan voitaisiin auttaa osallistujia soveltamaan oppimaansa pitkällä aikavälillä ja varmistamaan, että kursilla saavutetut muutokset pysyvät. Kurssin loppuun olisi hyvä tarjota mahdollisuutta esimerkiksi jatkaa asiakkuutta coachattavana kurssin jälkeen.
Oppimisen arviointi	Osallistajat kokivat kurssin tarjoavan hyödyllisiä neuvoja ja vinkkejä omien voimavarojen tutkimiseen ja stressin hallintaan. Mahdollisen sitouttavan elementin, kuten automaattinen muistutus harjoitusten tai tehtävien toteuttamisesta voisi lisätä kurssin vaikuttavuutta ja auttaa osallistujia sitoutumaan kurssiin syvemmin ja saavuttamaan asettamansa tavoitteet tehokkaammin.

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tulokset ovat kattavia ja tarjoavat arvokasta tietoa toimeksiantajalle verkkokurssin 5 Askelta menestykseen vaikutuksesta osallistujiin. Lisäksi opinnäytetyön kehitysehdotusten perusteella on mahdollista parantaa kurssin käytettävyyttä sekä sitouttavuutta.

Tutkimuksen onnistumista arvioidessa on tärkeää tarkastella niin positiivisia kuin negatiivisia-kin näkökulmia. Kriittinen tarkastelu tutkimuksen vahvuuksista ja heikkouksista auttaa tunnistamaan kehityskohteita tuleville tutkimuksille. Teemahaastattelumenetelmä mahdollisti syvällisen ymmärryksen osallistujien kokemuksista ja näkemyksistä, mutta pieni osallistujamäärä toi omat haasteensa tulosten yleistettävyyteen. Tutkijan henkilökohtainen suhde osallistujiin saattaa myös vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin ja tulkintoihin. Tässä tutkimuksessa tutkijan suhde osallistujiin oli minimaalinen.

On syytä huomioida, että tutkimuksen osallistujat eivät olleet kurssin ostaneita asiakkaita, vaan heidät rekrytoitiin tutkimusta varten asiakassegmenttiin kuuluvana potentiaalisina kurssin asiakkaina. Tutkimuksesta olisi mahdollisesti saatu painoarvoltaan merkityksellisempiä tuloksia, mikäli osallistujat olisivat olleet kurssin jo ostaneita asiakkaita. Tämä olisi voinut tarjota syvemmän käsityksen siitä, miten kurssi todellisuudessa vaikuttaa niiden ihmisten elämään, jotka ovat jo sitoutuneet siihen taloudellisesti ja aikaa investoiden. Kurssin ostaneiden asiakkaiden osallistuminen olisi voinut myös tarjota arvokasta näkökulmaa kurssin käyttäjäkokemuksesta ja sen vaikutuksesta todellisiin asiakkaisiin. Lisäksi lyhyt aikajänne kurssin suorittamisen ja haastattelun välillä saattoi vaikuttaa negatiivisesti osallistujien tavoitteisiin ja kokemukseen, vaikka toisaalta se varmisti tarkemman muistijäljen kurssin suorittamisesta.

Yhteenvetona voidaan todeta, että tämä opinnäytetyö tarjoaa arvokasta tietoa verkkokurssin vaikutuksista osallistujiin ja avaa mahdollisuuksia tulevalle tutkimukselle kehittämällä tutkimusmenetelmiä ja -prosesseja. On olennaista oppia tämän tutkimuksen vahvuuksista ja heikkouksista, kun pyritään kehittämään entistä parempia tutkimuksia tulevaisuudessa sekä kun verkkokurssia kehitetään tai mahdollisesti tutkittaisiin tulevaisuudessa esimerkiksi maksavilla asiakkailla.

Lähteet

Amatullah, A. 2023. Universal coach institute. Top 8 Coaching Styles for Life Coaches with Examples. Viitattu 30.1.2024. [Top 8 Coaching Styles for Life Coaches with Examples - Universal Coach Institute](#)

Al-Fraihat, D., Joy, M., Masa'deh, R. & Sinclair, J. 2020. Evaluating E-learning systems success: An empirical study. Computers in Human Behavior. [Evaluating E-learning systems success: An empirical study - ScienceDirect \(laurea.fi\)](#)

American psychological association 2022. Counseling Psychology. Viitattu 15.3.2024. [Counseling Psychology \(apa.org\)](#)

Bates, A.W. 2015. Teaching in a digital age: guidelines for designing teaching and learning. E-kirja. Kanada: Tony Bates Associates Ltd.

Blackman, A, G. Morsardo, G & Gray D.E. 2016. Challenges for the Theory and Practice of Business Coaching: A Systematic Review of empirical evidence. Human Resource Development Review. https://gala.gre.ac.uk/id/eprint/16329/3/16329%20GRAY_Business_Coaching_2016.pdf

Boettcher, J & Conrad, R.M. 2016. The Online Teaching Survival Guide. E-kirja. 2. painos. Wiley.

Bowen-Nielsen, J. 2018. Coaching, training, consulting... what's the difference? Quivera management. <https://www.quivermanagement.com/2018/10/26/coaching-training-consulting-whats-the-difference/>

Business Coaching Institute 2024. Koulutamme coaching-taitoja työelämän parhaaksi. Viitattu 10.2.2024. <https://bci.fi/>

Carlsson, M & Forssell, C. 2017. Esimies ja coaching: oivaltava coaching johtamisen työkaluna. Tietosanoma.

Cannon-Bowers, J & Bowers, C. 2023. Workplace coaching: a meta-analysis and recommendations for advancing the science of coaching. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10597717/>

Casey, K.M, Shaw, E, Whittingham, J & Gallavan, N.P. 2018. Online teaching: tools and techniques to achieve success with learners. E-kirja. Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield.

Clark, R.C. & Mayer, R.E. 2023. E-Learning and the Science of Instruction: Proven Guidelines for Consumers and Designers of Multimedia Learning. E-kirja. Hoboken: John Wiley & Sons, Incorporated.

Coaching for success 2024. 5 Askelta menestykseen. Viitattu 10.1.2024. <https://coachingfor-success.teachable.com/p/5-askelta-menestykseen>

Conceição, S & Howles, L. 2023. Designing the Online Learning Experience. Evidence-Based Principles and Strategies. E-kirja. Routledge.

Cook, K.C & Grant-Davie, K. 2013. Online Education 2.0. Evolving, Adapting, and Reinventing Online Technical Communication. E-kirja. Routledge.

DeWitt, P. 2018. Coach it further. E-kirja.

Fleming, I & Taylor, A. 2018. Coaching. Management Pocketbooks. E-kirja.

Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki.

Hirvihuhta, H. 2006. COACHING - valmenna ja sparraa menestykseen. E-kirja. Tammi/oppimateriaali.

Huhtanen, A. 2019. Verkko-oppimisen muotoilukirja. [Microsoft Word - Verkko-oppimisen muotoilukirja v 1.4.2-1.docx \(fitech.io\)](#)

Jarenko, K & Martela, F. 2015. Draivi. E-kirja. Alma Talent Oy.

Jylkkä, J. 2020. Miten psykologia on mahdollista ja voiko tietoisuutta havaita? Tieteessä tapahtuu. Artikkel. [Miten psykologia on mahdollista ja voiko tietoisuutta havaita? - pdf \(journal.fi\)](#)

Keystone Education Group 2024. Verkkokurssit ja etäopiskelu. Viitattu 10.2.2024. <https://www.koulutus.fi/haku/verkkokurssit>

Marstio, T. 2020. Verkko-opinon muotoilu. Käsikirja. Laurea-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/333810>

Ojasalo, K, Moilanen, T & Ritalahti J. 2022. Methods for development work: new kinds of competencies in business operations. E-kirja. Helsinki: Books on Demand GmbH

O'Brien, M., Slattery, D. & Walsh, J. 2019. Using YouTube Analytics to Investigate Instructional Video Viewing Patterns. Kidmore End, United Kingdom Kidmore End, Kidmore End: Academic Conferences International Limited. [Using YouTube Analytics to Investigate Instructional Video Viewing Patterns - ProQuest](#)

Opetushallitus 2020. E-oppimateriaalin laatukriteerit. Viitattu 15.2.2024 <https://www.oph.fi/fi/julkaisut/e-oppimateriaalin-laatukriteerit>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020. Muut oppimisympäristöt. Viitattu 20.2.2024 <https://minedu.fi/muut-oppimisymparistot>

Passmore, J & Tee, D. 2020. Coaching researched: A coaching psychology reader. E-kirja.

Tossavainen, A & Peltonen, A. 2020. Psykkinen valmennus. Fitra.

Positive education 2024. Ratkaisukeskeinen valmennus eli coaching. Viitattu 20.2.2024 [Ratkaisukeskeinen valmennus eli coaching - Positiivinen oppiminen](#)

Ropo, E & Huttunen, M. 2013. Puheenvuoroja narratiivisuudesta opetuksessa ja oppimisessä. E-kirja. Tampere University. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103171/978-951-44-9166-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rintala, T & Vähätiitto, T. 2007. Näkökulmia verkkopedagogiikkaan. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.3.2024 [Näkökulmia verkkopedagogiikkaan \(theseus.fi\)](#)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV - Avoin haastattelu. Viitattu 3.5.2024 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV - Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Viitattu 3.5.2024 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto ylläpitäjä ja tuottaja. Viitattu 20.3.2024. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html

Siemens, G. 2018. Connectivism. Foundations of Learning and Instructional Design Technology. Viitattu 25.3.2024. [Connectivism - Foundations of Learning and Instructional Design Technology \(pressbooks.pub\)](#)

Smit, J. 2006. Therapist Into Coach. E-kirja. Open University Press.

Suomen coaching yhdistys 2024. Viitattu 30.1.2024. [Mitä coaching on? - Suomen Coaching-yhdistys](#)

Sutton, J. 2020. Positive psychology. Coaching Styles Explained: 4 Different Approaches. [Coaching Styles Explained: 4 Different Approaches \(positivepsychology.com\)](#)

Thoms, B. & Eryilmaz, E. 2014. How media choice affects learner interactions in distance learning classes. Computers & Education, 75, 112-126. [www.sciencedirect.com.nelli.laurea.fi](#)

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi: Helsinki.

Työterveyslaitos 2023. GROW-malli. Viitattu 5.1.2024. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/valmentava-johtaminen-iakkaiden-palveluissa/valmentavan-johtamisen-toimintamalleja-ja-tyokaluja/grow-malli>

Whitmore J. 2010. Coaching for performance. The principles and practice of coaching and leadership. E-kirja. 5. painos. Nicholas Brealey publishing: London

Williams, J & Krane, V. 2021. Applied sport psychology. Personal growth to peak performance. MvGraw-Hill.

Julkaisemattomat lähteet

Liljestränd, A. 2024. Haastattelu.

Kuviot

Kuvio 1: Opinnäytetyön keskeiset käsitteet	10
Kuvio 2: 5 Askelta menestykseen -verkkokurssin vaiheet	11
Kuvio 3: Coaching ja muiden henkilökohtaisen kehittymisen ja ohjaamisen tieteenalojen yhtenevyydet ja erilaisuudet (Suomen coaching yhdistys 2024; Bowen-Nielsen 2018.)	13
Kuvio 4: Ratkaisukeskeisen coachingin sykli (Sutton 2020.)	16
Kuvio 5: GROW-malli (Whitmore 2010.)	18
Kuvio 6: Multimedian vaikutus oppimiseen kognitiivisen teorian pohjalta (Clark & Mayer 2023.)	22
Kuvio 7: Arviointi suunnitelman osa-alueet (Boettcher & Conrad 2016, 7.).....	23
Kuvio 8: Käytetyt tutkimusmenetelmät vaiheittain.	24
Kuvio 9: Aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessi vaiheittain (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109.)	27
Kuvio 10: Tietopohjaan tutustumisen perusteella tärkeimmät arvioitavat tekijät.....	28
Kuvio 11: Muodostettujen alaluokkien matriisi tutkimuksessa	30

Taulukot

Taulukko 1: Kehityskohteet ja kehittämissuositukset 5 Askelta menestykseen -verkkokurssille.	35
---	----

Liitteet

Liite 1: Avoin haastattelu	42
Liite 2: Kyselylomake	44
Liite 3: Teemahaastattelurunko	45

Liite 1: Avoin haastattelu

15.1.2024 avoimen haastattelun yhteenveto. Haastattelun aihealueisiin on palattu haastatelijan ja haastateltavan välillä 15.1.2024-19.3.2024. Avoimessa haastattelussa on edetty keskustelunomaisesti ja aihealueet on muotoiltu yhteenvetoon muistiinpanojen pohjalta.

Haastateltava: Coaching for Success -yrityksen perustaja ja kansainvälisesti sertifioitu coach ICF ACC ja fasilitoija A. Liljestrand.

Aihealue 1: Kurssin tausta, tarkoitus ja synty

Useamman vuoden kokemus yritysjohton konsultoinnista sekä yksilöiden coachaamisesta on johtanut kurssin tekijän oivallukseen siitä, kuinka hyödyllistä oikea-aikainen omien tavoitteiden ja selviytymismekanismien tunteminen voi olla yksilön kehittymisen ja tavoitteiden saavuttamisessa. Jatkuva kiire arjessa sekä välillä loppumattomalta tuntuva mahdollisuuksien määrä saattaa usein johtaa tilanteeseen, jossa yksilö ei tiedä miten edetä ja edes mitä kohti. Toisinaan elämän murrostilanteessa oleva henkilö ei tiedä, mitä hän edes haluaa saavuttaa tai miten menestystavoitteen asettaisi. Tällöin on merkittäväksi avuksi, jos ulkopuolinen Coach voi oivalluttaa yksilöä suunnittelemaan menestystavoitteitaan ja päättämään, miten saada asioita aikaan.

Kaikilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta osallistua yksityisille tai ryhmäcoaching-kursseille omien aikataulujensa tai elämäntilanteensa vuoksi. Myös maantieteellinen etäisyys voi vaikuttaa henkilön mahdollisuuksiin saada yksityistä ohjausta. Tähän ratkaisuna ja ohjaajan osaamisen hyödyntämistä ja skaalautuvuutta tukemaan syntyi ajatus on-demand coaching-ohjelmasta. Ohjelma perustuu Coaching for success -yrityksen onnistuneeksi todettuun konseptiin, joka on auttanut monia omien tavoitteidensa ja menestyksen saavuttamisessa. Kurssin 5 Askelta menestykseen on tarkoitus synnyttää osallistujissa merkityksellisiä ajatusprosesseja ja oivaltavia keskusteluja, määritellä omat tavoitteensa ja menestyksensä mittarit sekä suunnitella ja toteuttaa niiden tavoittelu.

On-demand -ohjelman aikana yksilö saa keskittyä kaikkein olennaisimpaan: itseensä ja omaan menestykseensä. Ohjelman tarkoituksena on myös tukea osallistujaa yli aloittamisen vaikeudesta ja jatkuvasta suorittamisen lykkäämisestä. Kurssin dynaamiset menetelmät on tarkoitettu ylläpitämään yksilön intoa ja tukea mahdollisten haasteiden ennakoinnissa ja yli pääsemisessä.

Aihealue 2: Kurssin suunniteltu kohdeyleisö

Kurssin muoto ja sisältö on suunniteltu parhaiten tukemaan elämän murrosvaiheessa olevia yksilöitä. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi valmistumisen jälkeen työelämään siirtyminen, työuran vaihtaminen, tai työuralle palaaminen. Myös yksilöt, jotka kokevat turhautumista tai kaipaavat muutosta tietämättä, mistä aloittaa, ovat kokeneet kurssin kaltaisen sisällön hyvin hyödylliseksi. Kyseistä kohdeyleisöä ajatellen kurssi on suunniteltu siten, että sen voi aloittaa missä ja milloin tahansa, kun tarkoituksena on saada asioita aikaan omassa elämässä.

Aihealue 3: Kurssille valittu tyyli, rakenne ja tehtävät

Kurssin kokonaisuus on luotu tehokkaaksi paketiksi fokuksessa menestystavoitteiden saavuttaminen. Sisällön luomisessa on ajateltu erilaisia oppimis- ja kommunikointityylejä ja rakenteen jaottelussa on huomioitu osallistujan mielenkiinnon sekä tehokkaan etenemisen ylläpito. Menestystä ei tarkoituksella määritellä osallistujan puolesta, vaan ohjaa yksilöä määrittelemään omat tavoitteensa ja menestyksen käsitteensä. Kurssin ei ole tarkoitus tarjota valmiita vastauksia, vaan haastaa yksilöä löytämään itsellensä parhaat menetelmät.

Coaching-prosessin hengessä kurssin ohjaaja ei anna ratkaisuja yksilölle, vaan auttaa häntä kysymystenasettelulla ja erilaisilla ajatusmalleilla ja uskomuksilla haastavilla tehtävillä asettamaan ja saavuttamaan määrittelemänsä menestyksen. Ohjelman jokainen osio on tarkkaan

suunniteltu ja mietitty, eikä kokonaisuus sisällä tarpeettomia harjoitteita, jotta yksilön fokus pysyy menestyksen saavuttamisessa tehokkaasti.

Kurssin ohjelma sisältää orientoivia ja yksilöä haastavia videoita, näiden videoiden sisällöt tekstinä, reflektointi- ja toimintatehtäviä yksilölle, valmiita mallipohjia oman tekemisen suunnitteluun sekä osallistujille sekä Coachille yhteisen keskustelufoorumin. Yksilö voi itse valita edetä katsomalla videon tai lukemalla videon sisällön tekstinä pdf-muodossa, joka tukee eri käyttäjä- ja oppijatyyppien luontaisia taipumuksia. Coach toimii välillisenä oppaana koko kurssin ajan ja opastaa osallistuja 5 tehokkaan askeleen kautta saavuttamaan tavoitteensa. Nämä 5 askelta sisältävät:

1. Oman menestyksen määrittelyn rehellisesti, konkreettisesti ja realistisesti.
2. Määrittelystä menestyksestä tavoitteen muokkaaminen.
3. Omien toimintamallien asettaminen ja toteuttaminen.
4. Työkalun, jonka tarkoituksena on auttaa yksilöä saavuttamaan menestys tehokkaasti nyt ja jatkossa.
5. Oman toiminnan käynnistäminen ja ylläpito, kunnes menestys on saavutettu.

Kurssin tehtävät ovat vaihtelevia sekä sisällöltään että toimintamuodoltaan yksilön mielenkiinnon ja innon ylläpitämiseksi. Vaihtelevuus myös auttaa yksilöä luomaan eri mielleyhtymiä erilaisten teemojen osalta. Kurssi on suunniteltu siten, että yksilö voi suorittaa kaikki 5 askelta yhdellä kertaa tai yhden kerrallaan, jolloin jokaisen askeleen väliin jää hyvää reflektointi- ja toiminta-aikaa. Verkkokurssi mahdollistaa myös askeleiden suorittamisen molemmilla tavoilla osallistujan niin halutessa. Ohjelman tekijä suosittelee ohjelman suorittamiseen varattavan yhteensä kaikkiaan noin 2 tuntia. Coach on myös helposti yksilön tavoitettavissa sekä kurssin keskustelualueella sähköpostin välityksellä.

Aihealue 4: Valittu oppimismetodi

Sisällöstä on muotoiltu mielenkiintoisen, jokaiselle oppimis- ja kommunikointityylille sopiva kokonaisuus. Sekä auditiiviset että visuaaliset oppijat löytävät itsellensä sopivimmat sisällöt ja tehtävienasettelu tukee sekä pohdiskelevan tarkkailijan, loogisen ajattelijan kuin käytännön toteuttajankin toimintamalleja. Jokaisen 5 askeleen kussakin osiossa on huomioitu eri oppimistyyliä ja jäsennysmallit, jotta kukin yksilö kykenee maksimoimaan niin tekemisensä, oppimisensä kuin menestyksensä.

Aihealue 5: Kurssin luojan määritelmä menestyksestä

Kurssi on suunniteltu menestyksen saavuttamista varten. Menestyksenä nähdään se, mikä itselle on kussakin tilanteessa suhteellisesti tärkeintä ja mikä innostaa yksilöä ottamaan askeleita saadakseen rakentavia asioita aikaiseksi ja lopulta saavuttamaan tavoitellun. Menestystä on moninaista ja se voi olla esimerkiksi olotila, konkreettisen muutoksen aikaansaanti, kehityspisteen saavuttaminen tai tuloksellinen lopputulossa kilpailutilanteeksi kohdatussa vertailussa itseän tai muihin.

Kurssin perusajatus on kuitenkin se, että osallistuja itse määrittelee, mitä menestys ja menestystavoitteet hänelle ovat. Ohjelman ohjaavana lankana on, että menestystavoite tulee henkilöltä itseltään ja Coachin tuki auttaa henkilöä toimimaan, jotta hän saa liikkeelle yksilöjohtoisen tapahtumaketjun, joka johtaa tämän menestyksen saavuttamiseen.

Liite 2: Kyselylomake

1. Nimi
 - a. Avoin
2. Ikä
 - a. Avoin
3. Sukupuoli-identiteetti
 - a. Nainen
 - b. Mies
 - c. Muu
4. Nykytilanne
 - a. Opiskelija
 - b. Työssäkäyvä opiskelija
 - c. Työelämässä
 - d. Muu
5. Jos olet työelämässä, koetko olevasi
 - a. Aloittamassa uran tavoittelun
 - b. Siirtymässä tavoiteuralle lähitulevaisuudessa
 - c. Tavoiteuran alkuvaiheessa
 - d. Tavoittanut uratavoitteet
 - e. Muu
6. Mikä on aiempi kokemuksesi coachaavista kurseista? (kuten yksilö-/ryhmä-coachingista tai verkkovalmennuksista)?
 - a. Avoin
7. Oletko aiemmin harkinnut ulkopuolista apua tavoitteittesi saavuttamiseksi?
 - a. Kyllä
 - b. En
8. Tavoitteet, joita toivot saavuttavasi 5 Askelta menestykseen kurssin avulla?
 - a. Avoin
9. Millaisia odotuksia osallistujilla on 5 Askelta menestykseen kurssin suhteen?
 - a. Avoin
10. Tämänhetkisen kokemuksesi mukaan, arvioi valmiuttasi saavuttaa itsellesi määrittämäsi tavoitteet. (1 en tavoita tavoitteitani -5 tavoitan kaikki itselleni asettamani tavoitteet)
 - a. 1. En tavoita tavoitteitani
 - b. 2. Vaikeuksia saavuttaa asettamani tavoitteeni
 - c. 3. Minulla ei ole tavoitteita
 - d. 4. Pääsen jokseenkin asettamiin tavoitteiseeni
 - e. 5. Tavoitan kaikki tavoitteet
11. Kerro tarkemmin mihin kysymyksen 10. arviosi perustuu?
 - a. Avoin

Liite 3: Teemahaastattelurunko

Haastattelun teemat ovat jaoteltu kurssinprosessiin ja kokemukseen sekä arviointiin ja oppijan oppimisen arviointiin.

PROSESSI JA KURSSIKOKEMUS

1. Minkälaiseksi koit kurssin kokonaisuudessaan?
2. Mikä kurssissa oli onnistunutta? Mitkä asiat on toteutettu hyvin?
3. Mitä kurssilla olisi voinut tehdä toisin?
4. Mikä oli sinulle kurssin hyödyllisin resurssi tai tehtävä, ja miksi?
5. Koitko viestinnän/briiffaamisen tarpeelliseksi kurssin aikana? Kuvaile viestinnän tarvetta kurssin aikana.
6. Mitä olisit halunnut tutkia laajemmin? Miksi?
7. Millaiseksi koit kurssin etenemisen?
8. Mitä kurssitoimintaa suosittelet säilytettäväksi kurssilla? Miksi?
9. Mitä yhtä muutosta suosittelisit? Miksi?
10. Mikä miellytti tai ei miellyttänyt sinua luku- tai videosisältöjen käytöstä? Käytitkö molempia sisältöjä vai vain toista formaattia (luettava / kuunneltava)?

KURSSIN ARVIOINTI

1. Millainen tunnelma sinulle jäi
 - a. Kurssia tehdessä (oliko tarpeeksi vaivatonta, oliko kurssilla tarvittavat tiedot)
 - b. Kurssin jälkeen
 - c. Nyt yli kolmen viikon jälkeen kurssin suorittamisesta (onko jokin muuttunut)
2. Jos sinulla olisi yksi neuvo henkilölle, joka aikoo aloittaa tämän kurssin, mikä se olisi?

OPPIMISEN / OIVALTAMISEN ARVIOINTI

1. Miten arvioit valmiuttasi saavuttaa itsellesi määrittämäsi tavoitteet tällä hetkellä? (1 en tavoita tavoitteitani -5 tavoitan kaikki itselleni asettamani tavoitteet)
 - a. Mitkä asiat koet olleen aiemmin esteenä tavoitteesi saavuttamiselle?
2. Miten koet kurssin vaikuttaneen tavoitteiden saavuttamiseen?
3. Mitä opit/Mitkä olivat kolme tärkeintä oppimaasi asiaa kurssin aikana?
4. Uskotko käyttäväsi oppimiasi taitoja tai työkaluja myös jatkossa? Mitä niistä?
5. Miten relevanttina koet kurssin sisällön omassa elämässäsi / itsellesi?