

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL

Majandusteaduskond

Ärikorralduse instituut

Kairi Ingver

**ENESEJUHTIMISE OSKUS TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOLI  
MAJANDUSTEADUSKONNA BAKALAUREUSEÕPPE  
ÜLIÕPILASTE SEAS  
ENESEJUHTIMISE KURSUSE NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Õppekava TABB, peeriala juhtimine

Juhendaja: Virve Siirde, MSc

Tallinn 2022

Deklareerin, et olen koostanud lõputöö iseseisvalt ja olen viidanud kõikidele töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödele, olulistele seisukohtadele ja andmetele, ning ei ole esitanud sama tööd varasemalt ainepunktide saamiseks. Töö pikkuseks on 8250 sõna sissejuhatusest kuni kokkuvõtte lõpuni.

Kairi Ingver .....

(allkiri, kuupäev)

Üliõpilase kood: 185272TABB

Üliõpilase e-posti aadress: ingver91@gmail.com

Juhendaja: Virve Siirde, MSc

Töö vastab kehtivatele nõuetele

.....

(allkiri, kuupäev)

Kaitsmiskomisjoni esimees:

Lubatud kaitsmisele

.....

(nimi, allkiri, kuupäev)

## SISUKORD

LÜHIKOKKUVÕTE .....	4
SISSEJUHATUS .....	5
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE.....	8
1.1. Enesejuhtimise olemus .....	8
1.2. Akadeemiline enesejuhtimine .....	11
1.3. Enesejuhtimist toetavad mudelid.....	14
1.4. Enesejuhtimise roll organisatsioonis .....	17
1.5. Ülevaade varasemalt avaldatud teemakohastest uurimistöödest .....	19
2. UURINGU METOODIKA.....	22
2.1. Tallinna Tehnikaülikooli majandusteaduskonna tutvustus.....	22
2.2. Enesejuhtimise kursuse tutvustus .....	23
2.3. Uurimismeetodi ja valimi kirjeldus .....	24
3. UURINGU TULEMUSED, JÄRELDUSED JA ETTEPANEKUD.....	27
3.1. Teadlikkus enesejuhtimise kontseptsioonist .....	27
3.2. Enesejuhtimise oskus .....	29
3.3. Enesejuhtimise kursus .....	31
3.4. Järeldused ja ettepanekud .....	37
KOKKUVÕTE .....	40
KASUTATUD ALLIKATE LOETELU .....	42
SUMMARY.....	46
LISAD.....	48
Lisa 1. Küsimustik .....	48
Lisa 2. Tulemuslikkuse juhtimise komponentide hinnangute jagunemine.....	53
Lisa 3. Suhete juhtimise komponentide hinnangute jagunemine. ....	54
Lisa 4. Lihtlitsents .....	55

## LÜHIKOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on kaardistada Tallinna Tehnikaülikooli (edaspidi TalTech) majandusteaduskonna bakalaureuseõppe üliõpilaste enesejuhtimise oskus, hinnata TalTech enesejuhtimise kursuse mõju üliõpilaste enesejuhtimise oskusele ning teha ettepanekud üliõpilaste enesejuhtimise oskuse tõstmiseks.

Eesmärgi saavutamiseks on töö autor püstitanud järgmised uurimisküsimused:

- 1) Milline on TalTech majandusteaduskonna üliõpilaste enesejuhtimise oskus?
- 2) Milline on TalTech enesejuhtimise kursuse mõju kursuse läbinud TalTech majandusteaduskonna üliõpilaste enesejuhtimise oskusele?

Uuringu läbiviimiseks kasutab autor kvantitatiivset uurimismeetodit ning viib uuringu läbi kasutades veebipõhist ankeetküsimustikku, mille edastab TalTech majandusteaduskonna bakalaureuseõppe üliõpilastele.

Uurimistöö tulemused näitavad, et TalTech majandusteaduskonna üliõpilaste enesejuhtimise oskus on heal tasemel. Analüüsides üliõpilaste märksõnu ja väiteid enesejuhtimise teemal võib väita, et üliõpilased on enesejuhtimise kontseptsioonist hästi teadlikud ning mõistavad selle olulisust nii akadeemilises keskkonnas kui ka karjääri ehitamisega seoses. TalTech enesejuhtimise kursusel on üliõpilaste enesejuhtimise oskusele olnud mõõdukas mõju ning üliõpilased on mitmeid kursuselt saadud teadmisi enda igapäevaelus kasutusele võtnud. Üliõpilaste tagasisidest selgus, et enesejuhtimise oskuse suurendamiseks võiks ülikool seda mitmel viisil (lisaks enesejuhtimise kursuse paremale turundamisele) aidata tõsta, sh erinevad külalisesinejad, seminarid, infokirjad, enesejuhtimise teemade integreerimine ainetundidesse, praktilised projektid jt.

Võtmesõnad: enesejuhtimine, eneseregulatsioon, enesekontroll, enesejuhtimise kursus

## SISSEJUHATUS

Efektive enesejuhtimine on olulisel kohal kõigis eluvaldkondades ning määrab suurel määral ära inimese elukvaliteedi ning isiklikud saavutused nii eraelus, akadeemilises keskkonnas kui ka töökeskkonnas. Tööl aitab hea enesejuhtimise oskus meil edukalt toime tulla meile antud tööülesannetega ning ülikoolis aitab see üliõpilastel edukalt korraldada enda õppetööd, et saavutada hea akadeemiline tulemus. Inimestel, kellel on enesejuhtimisoskusega probleeme, on tihti keeruline enda eesmärkide suunas töötada, mis aga mõjutab olulisel määral indiviidi üldist elukvaliteeti.

Kuigi enesejuhtimise protsess ei ole keeruline, siis on tõendeid, et sellegipoolest ei praktiseerita seda oskust piisavalt kõrgel tasemel. Paljudele üliõpilastele, selle asemel et tulevaste tööde ja eksamite tarbeks proaktiivselt õppida, on omane seda teha hoopis viimasel minutil, mistõttu ei saada õpitavast informatsioonist kõike vajalikku kätte ning õppetööst saadav kasu on halvimal juhul minimaalne. See omakorda mõjutab tulevikus oluliselt üliõpilase eduka karjääri ülesehitamist. Enesejuhtimisoskuse arendamine on oluline, et kujundada üliõpilastest organisatsioonidele maksimaalset väärtust loovad töötajad.

Käesolevas bakalaureusetöös on uuritavaks probleemiks olukord, kus bakalaureuseõppe üliõpilastel on ülikooli astudes vaja, võrreldes keskkooliga, ootamatult võtta suurem vastutus enda õpingute efektiivse korraldamise eest, millega aga kõik üliõpilased edukalt hakkama ei saa ning halvimal juhul ülikoolist esimesel aastal välja langevad. Selleks, et üliõpilasi bakalaureuseõppe läbimisel ning karjääriks valmistumisel paremini toetada, on vaja mõista nende enesejuhtimise oskuse taset ning leida viise, kuidas vajadusel seda taset tõsta.

Uurimistöö eesmärgiks on kaardistada TalTech majandusteaduskonna üliõpilaste enesejuhtimise oskus, hinnata TalTech enesejuhtimise kursuse mõju üliõpilaste enesejuhtimisoskusele ning teha ettepanekud üliõpilaste enesejuhtimise oskuse tõstmiseks.

Uurimisprobleemi ja eesmärgi arvesse võttes on autor püstitanud järgnevad uurimisküsimused:

1. Milline on TalTech majandusteaduskonna üliõpilaste enesejuhtimise oskus?
2. Milline on TalTech enesejuhtimise kursuse mõju kursuse läbinud TalTech majandusteaduskonna üliõpilaste enesejuhtimise oskusele?

Bakalaureusetöö eesmärgi saavutamiseks püstitab töö autor järgmised ülesanded:

- selgitada enesejuhtimise mõistet ja olemust;
- viia läbi küsitlus Tallinna Tehnikaülikooli majandusteaduskonna bakalaureuseõppe tudengite hulgas;
- analüüsida küsitluse tulemusi – hinnata tudengite enesejuhtimise oskust ja üliõpilaste poolt antud sisulisi vastuseid;
- teha analüüsi tulemuste põhjal järeldused ja ettepanekud tudengite enesejuhtimise oskuse tõstmiseks.

Uurimisküsimustele vastuste saamiseks viib autor TalTech majandusteaduskonna bakalaureuseõppe üliõpilaste seas läbi kvantitatiivse uuringu, kasutades selleks veebipõhist küsimustikku (*Google Forms*). Ankeeti levitati nii õppekonsultantide, õppejõudude, kaasüliõpilaste kui ka sotsiaalmeedia kaudu. Lisaks andis autor küsitluse üliõpilastele täita ka paber kandjal auditooriumis.

Käesolev töö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis käsitleb autor enesejuhtimise teemalist kirjandust ning peatükk jaguneb omakorda viieks erinevaks alapeatükiks: enesejuhtimise olemus, akadeemiline enesejuhtimine, enesejuhtimist toetavad mudelid, enesejuhtimine organisatsioonis ja ülevaade varasemalt avaldatud teemakohastest uurimistöödest. Esimeses alapeatükis selgitatakse enesejuhtimise olemust, tuues välja erinevate autorite seisukohad enesejuhtimise kontseptsioonist. Teises alapeatükis selgitatakse akadeemilist enesejuhtimist ja selle olulisust üliõpilaste akadeemilistele tulemustele. Kolmandas alapeatükis tuuakse välja enesejuhtimist selgitavad mudelid, millele uurimistöös käsitletavad enesejuhtimise oskused baseeruvad. Neljandas alapeatükis selgitatakse enesejuhtimise oskuse olulisust organisatsioonides, tuues välja erinevaid põhjendusi. Viiendas alapeatükis tehakse väike ülevaade varasemalt avaldatud teemakohastest uurimistöödest eesmärgiga tõsta üliõpilaste enesejuhtimise oskust.

Teine peatükk koosneb kolmest alapeatükist: Tallinna Tehnikaülikooli majandusteaduskonna tutvustus, TalTech enesejuhtimise kursuse tutvustus ning uurimismeetodi ja valimi kirjeldus. Esimeses alapeatükis kirjeldab autor lühidalt Tallinna Tehnikaülikooli tausta, selle eesmärki ning majandusteaduskonna olemust. Teises alapeatükis selgitab autor TalTech esimest enesejuhtimise kursust ning selle baasil loodud uue ning uurimistöös käsitletava kursuse sisu. Kolmandas alapeatükis selgitab autor uurimismeetodi valikut ning valimit.

Kolmas peatükk koosneb neljast alapeatükist: teadlikkus enesejuhtimise kontseptsioonist, enesejuhtimise oskus, enesejuhtimise kursus ning järeldused ja ettepanekud. Esimeses alapeatükis toob autor välja üliõpilaste teadlikkuse enesejuhtimise teemast ning hinnangud enda enesejuhtimise oskusele. Teises alapeatükis toob autor välja üliõpilaste enesejuhtimise oskuse mõõtmise küsimustiku tulemused. Kolmandas alapeatükis toob autor välja enesejuhtimise kursuse mõju tulemused. Neljandas alapeatükis teeb autor uurimistulemustest ülevaatlilikud järeldused ning vastavad ettepanekud üliõpilaste enesejuhtimise oskuse tõstmiseks.

# 1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

## 1.1. Enesejuhtimise olemus

Enesejuhtimist puudutavaid teemasid on käsitletud juba mitmeid aastakümneid ning kuigi vastavat kirjandust on praeguseks kogunenud palju, ei ole mõiste „enesejuhtimine“ siiani täpselt määratletud. Mitmed autorid on enesejuhtimisele andnud palju erinevaid definitisioone ja nimetanud sarnaseid oskuste kogumikke erinevate nimetustega. Nimetused, mida enesejuhtimisega samastatakse või mis sellega vähemalt suures osas kattuvad on enesekontroll, eneseregulatsioon, enesedistsipliin, tahtejõud, ego tugevus, inhibeeriv kontroll ja mitmed teised (Duckworth & Kern, 2011).

Erinevates valdkondades, nt hariduses, psühholoogias ja äris, sisaldab enesejuhtimine erinevaid meetodeid ja strateegiaid eesmärkide seadmisest, eesmärkide prioritseerimisest, aja ja ülesannete planeerimisest, enese hindamisest ning emotsioonide ja käitumise kontrollimisest keerukates olukordades (Hango, 2019, 107). Enesejuhtimine aitab maksimeerida produktiivsust, saada paremaid töötulemusi ja efektiivselt seatud eesmärke saavutada.

Enesejuhtimise, nimetatud ka kui „eneseregulatsioon“ või „enesekontroll“, levinuim definitioon on oskus erinevates olukordades efektiivselt juhtida enda emotsioone, mõtteid ja käitumist (Transforming Education, 2022). Kuigi enesejuhtimist, enesekontrolli ja eneseregulatsiooni tihti võrdustatakse, siis on autoreid, kes sellega ei nõustu. Mahoney soovitas enesejuhtimise mõistet kasutada pigem kui katuseterminit, kuhu alla kuuluvad kõik enesereguleeritud käitumised (Mahoney, 1972).

Manz ja Sims kirjeldavad enesejuhtimist kui enese käitumise juhtimist seades personaalseid standardeid, mõõtes tulemuslikkust võrreldes eelnevalt seatud standarditega ning seejärel vajalike muudatuste tegemist vastavalt analüüsi tulemustele (Manz & Sims, 1980).



Alsemgeest, Booyesen ja Bosch sõnul aga tähendab enesejuhtimine käitumist, mille isik peab kasutusele võtma selleks, et näha soovitud muutusi nii isiklikus kui ka tööelus (Alsemgeest, Booyesen, & Bosch, 2017).

Kuigi definitsioonid ja nimetused võivad varieeruda, siis üldiselt on teadlased ühte meelt, et enesejuhtimine on mitmemõõtmeline konstruktsioon, mis hõlmab endas mitmeid erinevaid psühholoogilisi protsesse nii kognitiivsest, arengu-, isiksuse- kui ka hariduse psühholoogiast (Claro, Loeb 2019, 2).

Esineb kaks domineerivat teooriat enesejuhtimisest kui protsessist: operantne vaade (k.a enesekontrolli uurimised ja probleemi lahendamise teooriad) ja kognitiivne vaade (Lloyd, Hughes 1993, 406).

Operantse vaate kohaselt võib enesejuhtimist vaadelda kui käitumise funktsiooni, kus inimene kontrollib enda käitumist manipuleerides erinevaid muutujaid (*Ibid.*). Eesmärk on kontrollida väliseid tegureid (kontrolliv käitumine) eesmärgiga vähendada võimalust, et soovimatu käitumine (kontrollitav käitumine) aset leiaks või vastupidi, suurendada soovitud käitumise aset leidmise tõenäosust. Üliõpilane võib otsustada jätta telefoni ja arvuti loengusse kaasa võtmata (kontrolliv käitumine) eesmärgiga vältida kõrvalisi tegevusi, mis vähendaksid loengule suunatud tähelepanu (kontrollitav käitumine). Jättes elektroonilised vahendid ukse juurde (muutujad) suureneb tõenäosus, et üliõpilane suudab loengule keskenduda (käitumine).

Kognitiivne vaade enesejuhtimisest algab esimese sammuna inimese enda käitumise analüüsimisest ning seejärel selle muutmisest vastavalt enda jaoks seatud eesmärkidele (*Ibid.*, 409). Inimese enda puudujääkide analüüsimine ja seejärel otsus need puudujäägid likvideerida on enesejuhtimise olulised komponendid (*Ibid.*). Üliõpilane võib testist märgata, et ta õpitulemused on halvenenud, mistõttu ta proovib enda käitumist muuta, mis omakorda võiks viia paranenud testi tulemuseni. Sotsiaalse kognitiivse teooria põhjal motiveerib ja reguleerib inimese käitumist pidev enesemõjutamine ning lisaks sisemistele mõjutustele ka sotsiaalsest keskkonnast tulenevad mõjutused (Bandura 1991).

Enesejuhtimist saab seletada kui olukordi, kus olles kahe erineva valiku ees, teeb inimene kohest kasu toova tegevuse asemel hoopis pikaajalist kasu toova tegevuse. Enesejuhtimise teebki keerukaks asjaolu, et olemasolevate valikute tagajärjed avalduvad erinevatel aegadel. Kui

tagajärjed avalduksid samal ajal, siis ei oleks õige valiku tegemine niivõrd suur probleem (Lloyd, Hughes 1993, 406). Sellises olukorras on oluline enesekontrolli olemasolu ning oskus hetkelisi emotsioone reguleerida eesmärgiga saavutada pikaajaline kasu lühiajalise kasu asemel.

Oluline on teadvustada, et enesejuhtimine ei ole isikuomadus, vaid õpitav oskus, ning seda on võimalik kõigil inimestel arendada (Lloyd, Hughes 1993). Enesejuhtimise oskus hakkab arenema juba varases lapsepõlves ning saab määravaks, kuivõrd edukalt saab inimene tulevikus enda ülikooliõpingutes ning eduka karjääri ehitamises hakkama. Olenemata sellest, milline on inimese enesejuhtimise oskus lapsepõlvest saadu baasil, on seda oskust võimalik ning vajalik edasises elus pidevalt arendada. Enesejuhtimise oskuse arendamine on pikaajaline protsess ning on suur osa inimese enesearengu teekonnast.

Kuna enesejuhtimine on lai mõiste, siis on enesejuhtimise oskusi määratletud väga erinevalt ning üheselt määratletud nimekirja oskustest ei ole. Erinevate allikate poolt välja toodud oskustes on küll erinevusi, kuid üldjoontes need siiski kattuvad. WikiJob lehel on välja toodud 10 enesejuhtimise oskust (WikiJob Team 2022):

1. mõõdetavate eesmärkide seadmine;
2. eesmärkide prioritseerimine;
3. strateegiline planeerimine ja organiseerimine;
4. stressi juhtimine;
5. ajajuhtimine;
6. efektiivsus;
7. probleemide lahendamine;
8. vastutustundlikkus;
9. eneseteadlikkus ja kohanemisvõime;
10. enesemotivatsioon ja enesekindlus.

Erinevaid enesejuhtimist puudutavaid termineid ja definitsioone hinnates on Pearson välja toonud 6 enesejuhtimise põhioskust (Pearson 2022)

Planeerimine – oskus seada realistlikke, samas väljakutseid esitavaid eesmärke, tegevuste ette planeerimine, aja planeerimine plaanidest lähtuvalt

1. organiseerimine – töövahendite korrashoid efektiivsuse suurendamiseks;
2. järjekindlus – suutlikkus ülesannete lahendamiseks piisavalt pingutada, raskustest ja takistustest hoolimata;

3. tulemuslikkuse jälgimine – enda teadmiste, oskuste ja tulemuste täpne jälgimine, õigete strateegiate valimine teadmiste, oskuste ja tulemuste hindamiseks ja parandamiseks;
4. kontroll – efektiivne käitumise ja tunnete reguleerimine toetamaks eesmärkide saavutamist;
5. tähelepanu detailidele – detailidele tähelepanu suunamine, täpsed ja hoolikad töoharjumused.

Enesejuhtimise ja sinna alla kuuluvate terminite üheks oluliseimaks eelduseks on eesmärkide olemasolu, kuna ilma eesmärkideta ei hakka eneseregulatsiooni protsessid tööle (Kanfer, Kanfer 1991, 291). Lisaks eesmärkidele mängib suurt rolli ka enesetõhusus (*self-efficacy*) ehk inimese usk enda võimetesse. Inimene peab tundma, et ta on võimeline läbi enda käitumise muutmise viima ellu vajalikke muudatusi ning see mängib enesejuhtimise protsessides olulist rolli (Bandura, 1991, 257-258). Mida suurem on usk enda võimetesse, seda suurema tõenäosusega suudab inimene seada suuremaid eesmärke, neid eesmärke ka saavutada ning jääda takistuste ilmnemisel rasketes olukordades kindlaks (*Ibid.*).

## **1.2. Akadeemiline enesejuhtimine**

Tulles keskkoolist edasi ülikooli, muutub õppimine õpetaja-kesksest õppija-keskseks. Kui keskkoolis on õpetaja rolli üks osa õpilastele öelda mida, millal ja kuidas teha ning aidata õpilasel enda õppimist monitoorida, siis ülikoolis on üliõpilasel vaja selle kõigega eelkõige omal käel toime tulla.

Akadeemiline enesejuhtimine tähendab, et üliõpilane juhib või kontrollib erinevaid õppimist mõjutavaid tegureid. Ta vaatleb ja analüüsib enda käitumist, misjärel teeb ta vajalikud muudatused, et jõuda endale seatud akadeemiliste eesmärkideni. Selliseid üliõpilasi saab nimetada ka sõnadega enesereguleeritud, enesejuhitud, strateegilised ja aktiivsed. Kõigest hoolimata suudavad nad leida viise kuidas edukalt enda õppetööga toime tulla. (Dembo 2004, 4)

Enesejuhtimise oskus on oluline selleks, et saada edukaks õppijaks, mis aga peaks olema iga üliõpilase jaoks prioriteet. Enesejuhitud õpilasted suudavad valida efektiivsed õpistrateegiad, et kasutada juba olemasolevaid teadmisi kui ka edukalt uusi teadmisi hankida, suudavad ennast motiveerida, ja suudavad jälgida ja muuta enda käitumist juhul, kui õppimist ei toimu (Kadiyono,

Hafiar 2017, 117). Kuigi suurimaks akadeemilise edu faktoriks on varasemalt peetud intelligentsust, on uuringud on leidnud, et õppeedukust on võimalik suurendada läbi erinevate motivatsiooni, käitumist ja õppimist juhtivate strateegiate (Dembo 2004, 4).

Õpilase arengu teooria kohaselt on õpilase arengu puhul suur roll ka ülikoolil. Üliõpilase arengut on defineerinud kui „viisid, kuidas üliõpilane kõrgkooli astudes kasvab, edeneb või suurendab oma arenguvõimet“ (Rodgers 1990 viidatud Dartmouth 2022). Enesejuhtimise eesmärk akadeemilises keskkonnas peaks olema käitumise, mõtete ja tunnete muutmine eesmärgiga suurendada üliõpilase õppimise entusiasmi. Olles motiveeritud, aitab õppejõud üliõpilast suunata ning toetab üliõpilast tema võimetele ja eesmärkidele vastavalt (Rahman 2018, 156). Lisaks sellele on aitab üliõpilastele enesejuhtimise oskuste õpetamine neid ette valmistada ärikeskkonnas hakkama saamiseks.

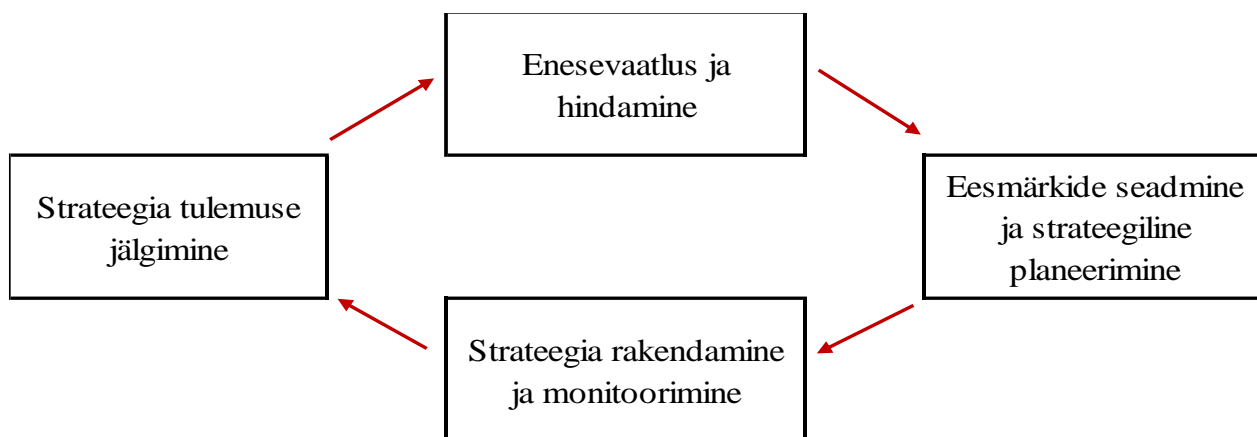
Dembo sõnul on võimalik välja tuua aspekte, mis võivad mõjutada õpiedukust (Dembo, 2004, 8-10):

- omatakse enda võimetest, õppimisest ja motivatsioonist valesid uskumusi;
- ei olda enda ebaefektiivsest õpikäitumisest teadlikud;
- ei suudeta hoida efektiivseid õppimise ja motivatsiooni strateegiaid;
- ei olda valmis enda õpikäitumist muutma.

Kuigi enesejuhtimise protsess tundub olevat piisavalt lihtne kõigile järgimiseks, on siiski tõendeid sellest, et paljud ei praktiseeri efektiivseid enesejuhtimise oskusi. Inimesed teevad otsuseid, millel võivad olla negatiivsed tagajärjed, olles neist eelnevalt täielikult teadlikud (eksami jaoks õppimata jätmise selleks, et peole minna, kuigi see võib tähendada eksamil läbi kukkumist või stipendiumi kaotust). Eelnev on näide sellest, kuidas ohverdatakse pikaajaline kasu lühiajalise kasu nimel. (Lloyd, Hughes 1993, 417)

Enesejuhtimise oskuse arendamine on üliõpilase seisukohast oluline investeering, sest tänu paremale enesejuhtimise oskusele on üliõpilasel võimalik saada paremaid hindeid, omada rohkem aega tegelemaks nauditavate tegevustega ja olla edukas kõikides õppeainetes. Dembo toob enda raamatus nimega „*Motivation and learning strategies for college success: The self-management approach*“ välja muganduse Zimmerman 1996. aasta soovitusel, mis kujutab endast protsesse (vt Joonis 1), mida üliõpilased saaksid kasutada selleks, et enda enesejuhtimise oskust arendada. See hõlmab endas nelja erinevat protsessi (Dembo 2004, 20):

- 1) Enesevaatlus ja hindamine;
- 2) Eesmärkide seadmine ja strateegiline planeerimine;
- 3) Strateegia rakendamine ja monitoorimine;
- 4) Strateegia tulemuse jälgimine.



Joonis 1. Akadeemilise enesejuhtimise protsessid  
Allikas: Dembo (2004, 20)

Neid nelja protsessi on üliõpilasel võimalik kasutada mistahes olukorras. Kui üliõpilasel on probleeme loengus õppejõu kuulamisega, siis saab eelmainitud protsesside abil seda probleemi lahendada. Enesevaatluse ja hindamise protsessis üliõpilane hindab seda, kuivõrd efektiivne on ta hetkeline loengus osalemise strateegia ning kas seda on vaja muuta. Eesmärkide seadmise ja strateegilise planeerimine protsessis seab üliõpilane endale eesmärgid ning otsustab, milliseid loengus osalemise strateegiaid ta edaspidi kasutama hakkab. Strateegia rakendamise ja monitoorimise protsessis analüüsib õpilane kasutatud strateegiaid ja enda progressi. Strateegia tulemuse monitoorimise protsessis analüüsib üliõpilane seda, kas seatud eesmärgid said saavutatud, kas ja kuidas muudatused loengus osalemises on mõjutanud akadeemilist tulemuslikkust, ning kas ja milliseid muudatusi on vajalik tulevikus veel teha.

Ka akadeemilise enesejuhtimise puhul mängib suurt rolli enesesse uskumine (*self-efficacy*), kuna need üliõpilased, kelle usk iseendasse on suurem ning tunnevad, et on tulemuslikud, kasutavad suurema tõenäosusega erinevaid eneseregulatsiooni strateegiaid, mille hulka kuuluvad ülesandele keskendumine, õigete protseduuride kasutamine, efektiivne ajajuhtimine, vajaliku abi palumine, tulemuslikkuse monitoorimine ja vajadusel strateegiate kohandamine (Schunk, Zimmerman 1997, 199).

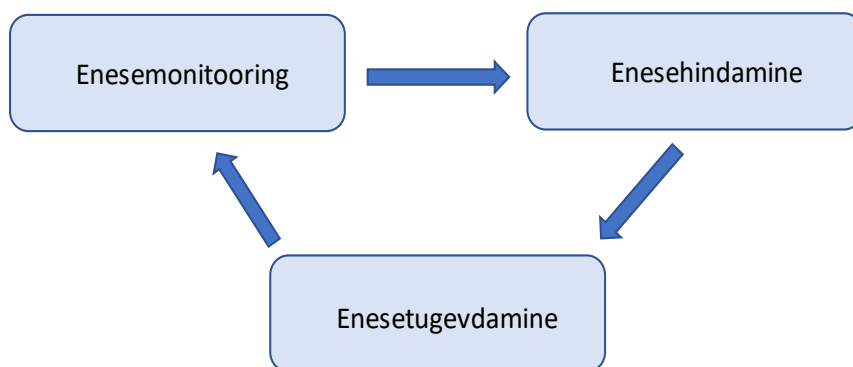
### 1.3. Enesejuhtimist toetavad mudelid

#### Kanferi eneseregulatsiooni mudel

Kanferi eneseregulatsiooni mudel (vt Joonis 2) on „kolme-etapiline tagasiside ring käitumise muutmiseks“ (Mattila 2010, 18). Eesmärk on iga tsükliga muuta enda käitumist rohkem vastavusse soovitud käitumisega. Eneseregulatsioonita jätkaks inimene samade strateegiatega, mis esialgu kasutusele võeti, jõudmata seetõttu vajalike tulemusteni. Eneseregulatsioon on abiks selle tsükli katkestamisel/muutmisel selliseks, mis lõppkokkuvõttes aitab jõuda soovitud eesmärkideni. Eneseregulatsiooni mudel on enesejuhtimise oskuse tuumaks, sest sellele baseeruvad kõik enesejuhtimisega seotud oskused ja strateegiad (eesmärkide seadmine, ajaplaneerimine, stressi juhtimine jt).

Eneseregulatsiooni mudel koosneb kolmest osast (Dobson 2010, 18):

- 1) enesemonitooring;
- 2) enesehindamine;
- 3) enesetugevdamine.



Joonis 2. Kanferi eneseregulatsiooni mudel.

Allikas: Mattila (2010, 18)

Enesemonitooringu käigus inimene kaardistab enda hetke käitumise, mõtted ja emotsioonid. Selle kaudu leitakse üles probleemne käitumine, mida tuleks muuta selleks, et jõuda seatud eesmärkideni/standarditeni. Enesemonitooring on eneseregulatsiooni protsessi esimene osa, mis määrab ära kogu ülejäänud protsessi (Kanfer, Kanfer 1991, 291).

Enesehindamine on aga enda probleemse käitumise võrdlemine eelistatud käitumisega, selle analüüsimine ning lõpptulemusena enda käitumise muutmine. Selle protsessi käigus jälgitakse pidevalt enda käitumist võrreldes seatud eesmärgiga. Kui enesehindamine näitab tulemuslikkust, siis suureneb eneseusk ning motivatsioon, mis aga aitab käitumise muutmisele veelgi kaasa.

Enesejõustamine tähendab vastavalt enesehindamise tulemusel kas enese premeerimist saavutatud eesmärgi või enese karistamist saavutamata jäänud eesmärgi tõttu. Enesejõustamine võib olla ka väline ehk siis käitumisest tulenev tagajärg, mis on paratamatu (halb hinne, auhind, haigus, konflikt jms). Enesejõustamise viisid kas tugevdavad või nõrgestavad käitumist olenevalt sellest, kas nad on olemuselt positiivsed või negatiivsed .

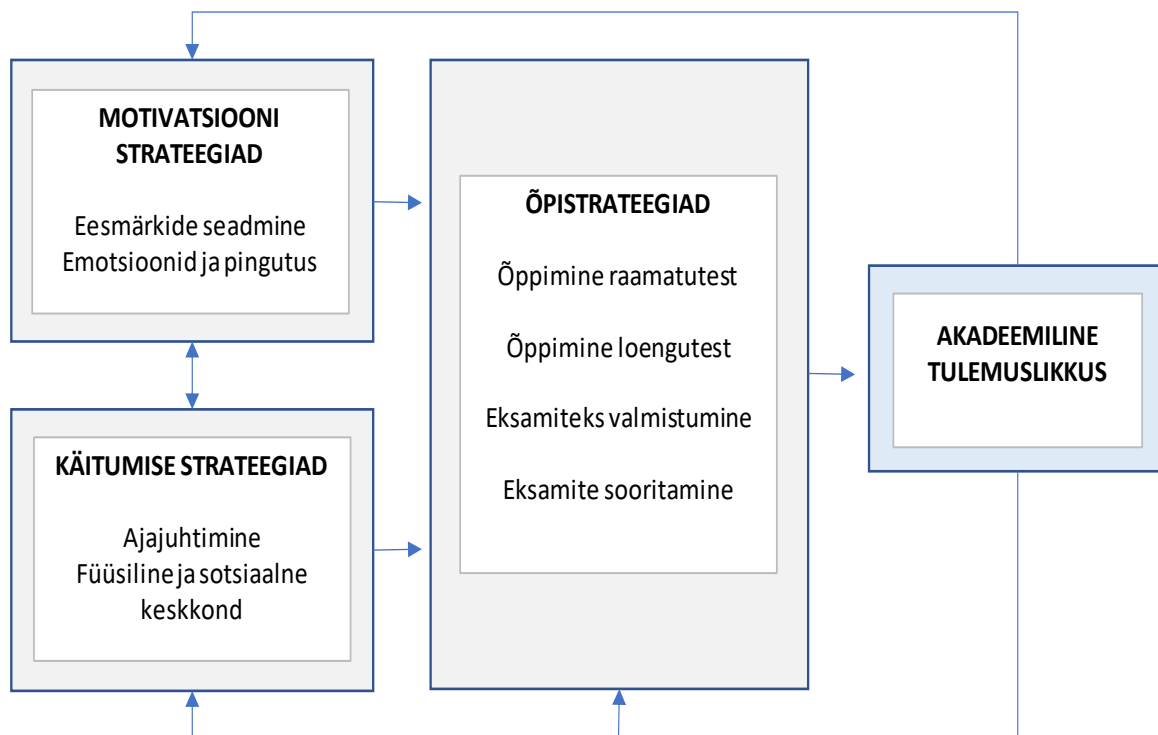
### **Dembo akadeemilise enesejuhtimise mudel**

Dembo akadeemiline enesejuhtimise mudel toetub Zimmermani ja Risembergi 1997. aasta teooriale. Selleks, et saavutada parim võimalik akadeemiline tulemus on oluline arendada akadeemilise enesejuhtimise oskusi. 6 akadeemilise enesejuhtimise komponenti, mida üliõpilased peavad akadeemiliste eesmärkide saavutamiseks kontrollima (Zimmermann, Risenberg 1997 viidatud Dembo 2004, 10):

- motivatsioon
- õpimeetodid
- ajakasutus
- füüsiline keskkond
- sotsiaalne keskkond
- tulemuslikkuse monitoorimine

Dembo koostas akadeemilise enesejuhtimise mudeli (vt Joonis 3), mille kaudu üliõpilasel on võimalik arendada akadeemilist edukust tagavaid oskusi. Akadeemilist enesejuhtimist toetav mudel koosneb kolmest strateegiast:

1. motivatsiooni strateegiad;
2. käitumise strateegiad;
3. õpistrateegiad;



Joonis 3. Akadeemilise enesejuhtimise mudel

Allikas: Dembo (2014, 10)

Motivatsiooni strateegiad toetavad motivatsiooni komponenti; käitumise strateegiad toetavad ajakasutuse, füüsilise ja sotsiaalse keskkonna komponente; õppimise strateegiad toetavad õpimeetodite komponenti. Mudelis toodud kastike nimega „akadeemiline tulemuslikkus“ esindab akadeemilise enesejuhtimise tulemuslikkuse komponenti.

Motivatsiooni strateegiad sisaldavad endas eesmärkide seadmist ja emotsioonide kontrolli ja vajaliku pingutuse kaasamist. Eesmärkide seadmine on motivatsiooni tekkimise eelduseks, sest ilma eesmärkideta ei ole motivatsioonil mingit tähtsust. Inimesed motiveerivad ennast läbi proaktiivse tegutsemise, seades tulemuslikkuse standardid. Eesmärke saabki vaadelda kui standardeid, millega enda tulemuslikkust ja käitumist hiljem võrrelda (eneseanalüüs). Motivatsiooni strateegiad on olulised selleks, et inimene suudaks hoida enda tähelepanu seal kus tarvis, tulla toime stressiga ja saaks teistega hästi läbi.

Käitumise strateegiad sisaldavad endas aja juhtimist ja füüsilise ja sotsiaalse keskkonna juhtimist.



Eesmärkide saavutamisel on väga oliline roll efektiivsel ajakasutusel. Ajajuhtimine tähendab tegelikult sündmuste või ülesannete juhtimist (Dembo 2004, 140). Ehk efektiivse aja juhtimise kaudu saavutatakse igaks päevaks või ka pikemaks ajaks seatud eesmärgid.

Ajajuhtimise strateegiate hulka kuuluvad regulaarsete õpiaegade seadmine, õpikeskkond valimine, 30-60 minutiliste ajablokkide kasutamine, pauside tegemine, efektiivse ajakasutuse planeerimine (kuidas õppida?), ülesannete tarvis vajaliku aja planeerimine, ülesannete prioritseerimine jt. (*Ibid.*, 145-148)

Füüsilise ja sotsiaalse keskkonna juhtimine tähendab enda keskkonna muutmist selliseks, et õppimine oleks efektiivsem. Alati ei ole võimalik enda füüsilist või sotsiaalset keskkonda muuta, vaid tuleb leida viise sellega adapteeruda. Keskkonna juhtimise strateegiate alla kuuluvad teistelt vajaliku abi küsimine (õppejõud, klassikaaslased, sõbrad), füüsilise keskkonna muutmine vastavalt vajadusele (toolid, lauad, valgus jne), segajate eemaldamine, vajalike töövahendite olemasolu jt. (*Ibid.*, 172-176)

Õpistrateegiad sisaldavad endas õppimist loengutest ja õpikutest, eksamiteks valmistumist ja eksami sooritamist. Igal üliõpilasel on vaja välja töötada isiklik õpiplaan, mis aitaks tal kohustuslikud eksamid edukalt sooritada. Selleks, et seda saavutada, on üliõpilasel oluline osata erinevate ainete ja ülesannete jaoks valida õiged strateegiad. Õpistrateegiate hulka kuuluvad informatsiooni summeerimine, märksõnade kasutamine, raamatutes pealkirjade muutmine küsimusteks ning nendele vastamine, sümbolite kasutamine, hierarhiad, diagrammid ja maatriksid, enne tundi materjali läbitöötamine, märkmete tegemine, materjali kordamine intervallidena jt. (*Ibid.*, 194-206)

#### **1.4. Enesejuhtimise roll organisatsioonis**

Kaks juhtimise õpetlast Fred Luthans ja Tim Davis on ligi 40 aastat tagasi kirjutanud: „Uuringud ning kirjandus juhtimise valdkonnas on pannud suure tähelepanu ühiskondade, organisatsioonide, gruppide ja indiviidide juhtimisele. Imelikul kombel ei ole ükski neist pööranud tähelepanu sellele, kuidas iseennast paremini juhtida ... Enesejuhtimine tundub olevat põhieeldus teise inimeste, organisatsioonide ja ühiskondade efektiivseks juhtimiseks.“ (Von Bergen *et al.* 2002, 4124)

Enesejuhtimine organisatsioonis tähendab, et töötajad juhivad ja monitoorivad iseenda käitumist ja on vastutavad otsuste eest, mida nad teevad. Lisaks on sellised töötajad suutlikud saama vajalikud tööülesanded tehtud ilma, et keegi teine peaks neid eesmärgi saavutamiseks juhtima (Manz, Sims 1980; Breevaart *et al.* 2014, 31). Mitte kunagi varem ei ole töötajad olnud nii iseseisvad kui praegu, ning enesejuhtimise mõte organisatsioonis on see, et töötajad suudavad ning võtavadki vastutuse enda töö tulemuslikkuse eest.

Tänapäeva kiiresti muutuv ja arenevas ärikeskkonnas on organisatsioonide eesmärk leida viise, kuidas olla konkurentidest parim, mille üheks oluliseks näitajaks on rahulolevad kliendid. Soovitud tippaseme saavutamiseks on organisatsiooni töötajate hea enesejuhtimise oskus olulisel kohal, sest tänu sellele on töötajad suutelised võtma rohkem vastutust ning panustama rohkem ettevõtte efektiivsuse ning tulemuslikkuse suurendamisse. (Ghali *et al.* 2018, 47)

Tänapäeva organisatsioonid väärtustavad tehniliste oskuste kõrval aina rohkem pehmeid oskusi ehk baaspädevused, mille hulka kuulub ka enesejuhtimise oskus, sest tulevikus on töötajate põhitöö suhtlemine, kriitiline mõtlemine ja probleemide lahendamine (Tambur 2018). Üks põhjustest on asjaolu, et tehnilisi oskusi on lihtsam vajadusel arendada läbi koolituste ja kursuste, samal ajal kui pehmeid oskusi on palju raskem mõjutada. Teine põhjus on, et tugeva enesejuhtimise oskusega meeskonnaliige suudab töökeskkonnas paremini navigeerida, on usaldusväärsem, koostöö teistega sujub paremini ning kasutades tehnilisi oskusi suudab jõuda oluliste eesmärkideni (Vasanthakumari 2019, 67).

On läbi viidud mitmeid uuringuid, mille põhjal pehmed oskused mõjutavad töö edukust palju suuremal määral kui tehnilised oskused. Harvardi Ülikoolis läbi viidud uuringu tulemustest selgus, et pehmed oskused võivad töö edukusse panustada 75%, jättes tehniliste oskuste osakaaluks vaid 25%. Teised uuringud annavad pehmetele oskustele veelgi suurema osakaalu, jõudes lausa 85% lähedale, mis jätab tehniliste oskuste osakaaluks vaid 15%. (The University of Law 2019)

Enesejuhtimise oskus on mitmes valdkonnas lisatud üheks kompetentsidest. 2017. aastal koostatud dokumendis nimega „Üldiste kompetentside lõimimine õppekavadesse“ oli enesejuhtimine ära toodud ühe kompetentsigrupina, kuhu omakorda kuulusid järgmised kompetentsid: avatus ja paindlikkus; toimetulek pinges ja tagasilöökidega; isiklikele tööalastele eesmärkidele pühendumine; ettevõtlikkus; juhiste ja reeglite järgimine; planeerimine ja organiseerimine; tulemuste saavutamine (Kose 2017, 4).

Enesejuhtimist on määratletud ka kui olulist juhtimiskompetentsi. Selleks, et juht suudaks enda tööülesandeid efektiivselt täita, on tal vaja omada teatud kompetentse ning enesejuhtimine kuulub nende hulka (Hellriegel *et al.* 2005 viidatud Mallaby *et al.* 2017, 4). Et juhtida teisi, tuleb juhtidel kõigepealt osata juhtida iseennast (Steyn, Staden 2018, 532). Juhid, kelle enesejuhtimise oskus ei ole piisavalt heal tasemel, võivad organisatsiooni tulemuslikkusele negatiivselt mõjuda.

Kaitseministeerium on lisanud enesejuhtimise oskuse üheks juhtide juhtimiskompetentsiks (Metsma, 2022). Eduka juhi puhul on oluline, et ta teaks, kes ta on, oleks eneseteadlik ja enesearengule fokuseeritud, motiveeritud ja vastupidav ning oskaks enda töö ja eraelu tasakaalus hoida (Steyn, Staden 2018, 532). Kõigi eelnevalt välja toodud oskuste aluseks on hea enesejuhtimise oskus.

Enesejuhtimise oskus on tööandjate silmis töötaja värbamise otsuse tegemisel olulisel kohal. Hea enesejuhtimisoskuse olemasolu võib töötaja tööle saamise võimalusi oluliselt parandada (Sajeevanie 2020, 2323). Varasemalt läbi viidud uuringu põhjal peavad tööandjad potentsiaalsetes töötajates oluliseks järgmisi enesejuhtimise oskusi: eneseteadlikkus, enesekindlus, motivatsioon, suhtumine ja entusiasm, distsipliin ja täpsus, ambitsioonikus ja eesmärkide seadmine, vastupidavus, probleemide lahendamine, otsuste tegemine ja õppimine (Gomez 2017, 41).

## **1.5. Ülevaade varasemalt avaldatud teemakohastest uurimistöödest**

Enesejuhtimist ja seda toetavaid strateegiaid on uuritud paljudes erinevates valdkondades. On uuritud ka tegureid, mis enesejuhtimise oskuse arengut ning kasutamist mõjutavad. Uuringu eesmärki arvesse võttes on välja toodud ülikooliõpilaste seas läbi viidud uuringute tulemused, saamaks ülevaade erinevatest enesejuhtimist toetavatest strateegiatest ning seda mõjutavatest teguritest.

Hiinas läbi viidud uuringu, nimega “*A study on Influencial Factors of College Students’ Self-Management Based on Grounded Theory*”, tulemuste põhjal on võimalik välja tuua mitmeid erinevaid enesejuhtimise oskust mõjutavat tegurit. Leiti, et lisaks individuaalsetele teguritele (sugu, vanus, hinded, sünnikoht ja laste arv peres) mängivad tudengite enesejuhtimises suurt rolli

ka ülikool (õppejõudude toetus ja treeningmeetodid), sotsiaalsed (k.a perekondlikud) ja individuaalsed psühholoogilised tegurid (distsipliin). (Zhang 2017)

Hiinas koostati kursus tudengite enesejuhtimise oskuse arendamiseks. Kursus koosnes nii teooriast (loengud, videod) kui ka praktikast (projektid, koolivälised tegevused) ning moodulite teemadeks olid eneseteadlikkus, eesmärkide seadmine, planeerimine, enesejuhitud õppimine, aja juhtimine, isiklik finantsjuhtimine, emotsioonide juhtimine, stressi juhtimine ja tervise juhtimine.

Kursus oli tudengitele kohustuslik ning eesmärgiks anda üliõpilastele teadmised enesejuhtimise olulisusest, arendada erinevaid enesejuhtimist toetavaid oskusi, parandada igapäevast käitumist läbi pidevate eesmärkide seadmise ning toetada arengut tulevase karjääri suunas. Kursus õpetas tudengitele: mis on enesejuhtimine; miks on enesejuhtimine oluline (oskused, reeglid, meetodid), kuidas kasutada enesejuhtimist (teoreetilised teadmised ning praktika), teadlikkuse kontseptsioon ja käitumise optimeerimine. (Cao, Wu 2017)

Indoneesias viidi läbi uuring nimega „*Understanding Students' Self-Management Skills at State Islamic University in Indonesia*“, mille raames valiti 120 tudengi seast välja 5 akadeemiliselt väljapaistvat tudengit. Teoreetiliselt vaadeldi kolme erinevat enesejuhtimise strateegiat – kognitiivne strateegia, motivatsiooni strateegia ja käitumise strateegia. Selgus, et kõik väljavalitud tudengid kasutasid eelmainitud enesejuhtimise strateegiatesse kuuluvaid tegevusi: varajaste eesmärkide seadmine, emotsioonide ja pingutuse kontrollimine, füüsilise ja sotsiaalse keskkonna muutmine, otsustamine millal töötada üksi ja millal grupis, õigel ajal teistelt abi palumine, keskkonnaga kohanemine, õpiärevuse juhtimine. Lisaks sellele selgus, et akadeemiliselt edukad õpilased kasutavad ülesannete listi (to-do list) koostamist ja prioriteetide seadmist iseenda motivatsiooni tõstmiseks. Samuti kasutavad nad ajajuhtimise süsteemi, et enda aega paremini planeerida, panevad tähtajad varasemaks päris tähtaegadega, et vältida prokrastinatsiooni. Need tudengid olid arvamusel, et enesejuhtimine ja enese monitoorimine on akadeemilise edukuse jaoks olulised ning õpiprobleemide korral püüavad nad kõrvaldada tekkinud takistused, olemasolevaid teadmisi paremini kasutada ning enda käitumist muuta. (Muluk *et al.* 2021)

Uuringu „*Student success in large undergraduate subjects: A pilot study embedding self-management development*“ eesmärk oli lisada enesejuhtimise strateegiad suurte õppeainete (bioloogia, keemia, psühholoogia, maksustamine ja äriseadus) kavadesse. Enesejuhtimise teemad, mida käsitleti: ajajuhtimine, eesmärkide seadmine, prokrastinatsioon, õpistrateegiad ja emotsioonide regulatsioon. Oluline oli, et õppejõud võisid ise valida mil viisil nad need teemad

enda ainekavasse lisavad. Uuringu pilootprojektis toodi välja vaid kvalitatiivsed tulemused, kus ühe õppejõu tagasisidena toodi välja:

*„Õpilastele kindlasti meeldis kogu teadveloleku idee ning kuidas see aitab neil stressiga toime tulla ... tunduvad tänu ajatabeli kasutamisele enda aega varasemaga võrreldes tunduvalt paremini juhtima. Ma olen sel aastal näinud tudengeid, eriti esimesel aastal, kes ei ole nii stressis kui tavaliselt, eriti semestri teises pooles.“*

Uuringu tulemusena soovitati õppeasutustel koostöös kõigi huvirühmadega koostada plaan, et toetada üliõpilaste enesejuhtimise oskust, edukust ning heaolu. (Cranney, et al.)

Teoorias käsitletu annab lugejale ülevaate enesejuhtimise kontseptsioonist ning on abiks uuringu tulemuste analüüsimisel, et teha uurimistöö tulemustest vajalikud järeldused. Enesejuhtimise mõiste teoreetiline selgitus aitab uurimistöö tulemustes välja selgitada üliõpilaste teadlikkust enesejuhtimise kontseptsioonist üldiselt. Teoorias käsitletud mudelid on aluseks enesejuhtimise oskuse mõõtmisele ning küsitlusest saadud tulemuste tõlgendamisele. Alapeatükis 1.5 välja toodud varasemad uuringud on samuti abiks järelduste tegemisel ning lisaks sellele toetavad ettepanekute koostamisel, eesmärgiga aidata ülikoolil toetada üliõpilaste enesejuhtimise oskuse tõstmist.

## 2. UURINGU METOODIKA

### 2.1. Tallinna Tehnikaülikooli majandusteaduskonna tutvustus

Tallinna Tehnikaülikool (lühenditega TalTech ja TTÜ) on avalik-õiguslik ülikool Tallinnas, mis sai alguse 17.september 1918. Ülikooli missioon on olla „teaduse, tehnoloogia ja innovatsiooni edendaja ning juhtiv inseneri- ja majandusteaduse andja Eestis“ (Ülikooli lugu ... 2022). Tallinna Tehnikaülikool on ainus tehnikaülikool Eestis ning mängib Eestis olulist rolli edukate digitaalsete lahenduste loomisega ja ühiskonda panustamisega tänu ettevõtlikkusele ning uuendusmeelsusele.

Õppida saab kõigil kõrghariduse astmetel inseneri- ja tehnikateadustes, infotehnoloogias, majanduses, loodusteadustes ja merenduses. Ülikoolis on 4 teaduskonda (inseneriteaduskond, loodusteaduskond, infotehnoloogia teaduskond ja majandusteaduskond) ja Eesti Mereakadeemia. Instituute on ülikoolis kokku 20, sh Tartu, Virumaa ja IT kolledž . (*Ibid.*)

Tallinna Tehnikaülikooli õppeinfosüsteemist (ÕIS) võetud statistika põhjal õpib 01.04.2022 seisuga ülikoolis kokku 8453 üliõpilast, kellest majandusteaduskonnas bakalaureuseõpet läbib 1028 üliõpilast ehk 12,2% (Vilt 2022).

Tallinna Tehnikaülikoolis on majandusalast haridust pakutud 1941. aastast alates, eesmärgiga aidata Eesti ettevõtetel tagada rahvusvaheline konkurentsivõime ning toetada Eesti majanduse arengut. Majandusteaduskonnas pakutakse erinevaid interdistsiplinaarseid bakalaureuseprogramme: haldus ja riigiteadused, rahvusvaheline ärikorraldus, rakenduslik majandusteadus, õigusteadus ja ärindus. Kokku on majandusteaduskonnas 5 instituuti: majandusanalüüsi ja rahanduse instituut, R. Nurkse innovatsiooni ja valitsemise instituut, õiguse instituut, ärikorralduse instituut ja keelte ja kommunikatsiooni keskus. (Teaduskonna tutvustus ... 2022)

Majandusteaduskonna üliõpilased saavad endale õppetöö käigus olulised praktilised oskused ja teadmised, mis tagavad neile eduka karjääri ehitamiseks tugevad eelised. Tallinna Tehnikaülikooli

majandusteaduskond on populaarne ka välistudengite hulgas ning selle rahvusvahelist atraktiivsust kinnitavad üle 700 välistudengi enam kui 70 erinevast riigist. Lisaks on ligi 30% teaduskonna töötajatest välismaalased, olles oma alal tunnustatud tippteadlased ja praktikud. (*Ibid.*)

## 2.2. Enesejuhtimise kursuse tutvustus

Esimene TalTech enesejuhtimise kursus koostati aastal 2007 eesmärgiga vähendada esimese aasta tudengite ülikoolist väljalangemise määra. Kursuse loomise põhjuseid ja eesmärke on selgitatud 2008. aastal kursust tutvustavas artiklis nimega „*Student's Self-management: E-Course, E-Tutoring and Online Support System*“, mille autoriteks on Mare Teichmanni, Jakob Kübarsepa ja Jüri Ilvest Jr.

Väljalangemise määr Tallinna Tehnikaülikoolis oli enne esimese kursuse loomist kõrge, lausa 40% ja seda just esimese aasta tudengite seas. Olukord oli problemaatiline, sest nii TalTechis kui ka paljudes teistes ülikoolides oli väljalangenute määr kõrgem kui lõpetajate määr. Põhjuseid, miks üliõpilased välja langevad, on palju ning nad on omavahel kumulatiivselt seotud. Varasemate uuringute põhjal on leitud, et kaks põhilisemat mõjutegurit on üliõpilaste isiklik ajajuhtimine ning finantsjuhtimine. (Teichmann *et al.* 2008, 304)

Põhieesmärgi saavutamiseks, milleks oli väljalangemise määra vähendamine, koostati pilootuuring, kus selgitati välja esimese kursuse tudengite suurimad murekohad. Uuring viidi läbi internetis ning selles osales 243 üliõpilast, kes pidid välja tooma kolm kõige suuremat esimesel aastal tekkinud probleemi ning kuidas nad selle lahendasid. Lisaks pilootuuringule intervjueriti ka esimese aasta tudengeid juhendavaid teise või kolmanda kursuse üliõpilasi, et saada veelgi parem ülevaade esimesel aastal tekkivatest võimalikest probleemidest. (*Ibid.*) Kursus oli edukas – kursusele registreeris end 505 Tallinna Tehnikaülikooli esimese aasta tudengit ehk ligi 30% esimese aasta tudengitest (*Ibid.*). Kursus oli üliõpilastele tasuta ning selle läbimisel saadi vabaaine täitmiseks 2 EAP-d.

2020. aastal võeti kasutusele varasema kursuse baasil loodud uus tasuta enesejuhtimise e-kursus, mille eesmärk on toetada üliõpilase üldist arengut, suurendada teadlikkust iseendast ja arendada enesejuhtimise oskust. Varasema kursusega sarnaselt on kursuse põhieesmärk vähendada esimese

aasta tudengite väljalangevust, toetadest nende isiksuslikku arengut ja õppimise efektiivsust. (Enesejuhtimine ... 2022)

Käesoleva kursuse loomisel täiendati kursuse teemaderingi ning moodulid muudeti varasemaga võrreldes mahukamaks, mistõttu saavad kursuse läbinud tudengid esialgse 2 EAP asemel 3 EAP-d, mis läheb nende vabaaine punktide katmiseks. Kuigi varasema kursuse tarbeks loodi palju materjali, siis uue kursuse materjalid on kõik uued.

Kursus koosneb 7 moodulist (*Ibid.*):

- enesejõustamine – isiklikud eesmärgid, probleemide lahendamine, motivatsioon
- aja planeerimine ja efektiivne kasutamine – ajajuhtimise tehnikad, produktiivsus, prioriteetide seadmine
- enesejuhitud õppimine – õpioskused ja -hoiakud, ennast juhtiv õppija, õpistiilid, kognitiivsed protsessid
- stress ja sellega toimetulek – stressi dünaamika, stressorite tüübid, stressiga toimetuleku tehnikad, vaime tervis
- teadlik mina – isiksus ja eneseareng, emotsioonidega toimetulek, enesehinnang
- finantstarkus – rahaga seotud uskumused, igapäevaste finantside juhtimine, eelarve koostamine, investeerimisega alustamine
- karjääri planeerimine – karjääri valimine ja alternatiivid

Kursuste videote läbitöötamine võtab ühe mooduli kohta ligikaudu 80 minutit (pluss võimalikud kordusvaatamised) ning need avanevad üliõpilastele kindlatel õppenädalatel, misjärel on mooduli läbimiseks aega kaks või kolm nädalat. Moodulid lõppevad iseseisva arvestustööga, mille tähtaeg on mooduli viimase õppenädala lõpus. Lisaks arvestustöödele on tarvis vastata ka moodulite enesekontrolli küsimustele või foorumis püstitatud küsimustele. (Tegevuskava ... 2022)

### **2.3. Uurimismeetodi ja valimi kirjeldus**

Uurimismeetodiks valis autor kvantitatiivse uurimismeetodi ning andmeid koguti küsimustiku abil (vt Lisa 1 ). Lisas 1 toodud küsimustik koosneb neljast osast. Esimene osa sisaldab üldisi enesejuhtimist puudutavat küsimust, et saada ülevaade üliõpilaste teadlikkusest enesejuhtimise teemal. Teine osa mõõdab (Xue, Sun, 2011, 147) poolt koostatud küsimustiku abil



bakalaureuseõppe üliõpilaste enesejuhtimise oskust. Kolmas osa käsitleb TalTech enesejuhtimise kursust. Viimase osa moodustavad vastanute üldandmed nagu sugu, vanus, ja mitmendal kursusel õpitakse.

Üliõpilaste enesejuhtimise oskuse mõõtmiseks kasutati eelmainitud bakalaureuseõppe üliõpilastele suunatud küsimustikku, mis koostati uuringu nimega „*Construction and Validation of Self-Management Scale for Undergraduate Students*“ raames eesmärgiga töötada välja vahend aitamaks tõsta üliõpilaste enesejuhtimise oskust. Küsimustik on jagatud kahte domeeni: tulemuslikkuse juhtimine ja suhete juhtimine. Küsimustik sisaldab 21 enesejuhtimist mõõtvat väidet (T1-T11 ja S1-S10) ning lisaks veel autori poolt lisatud 5 väidet (T12-T16), mis puudutavad akadeemilist enesejuhtimist ning on mõeldud enesejuhtimise oskuse hindamise küsimustikku täiendama (vt Lisa 2 ja 3). Küsimustik on autori poolt tõlgitud eesti keelde. Küsimustiku väidetele vastasid üliõpilased Likerti viie-punkti skaala järgi, mille valikuteks olid: 1 - ei nõustu üldse, 2 - pigem ei nõustu, 3 - nii ja naa, 4 - pigem nõustun ja 5 - nõustun täielikult. Minimaalselt oli küsimustiku eest võimalik koguda 26 punkti ning maksimaalselt 130 punkti.

Enesejuhtimise oskuse mõõtmise küsimustiku sisemise usaldusväarsuse tõestamiseks arvutab töö autor välja eraldi nii küsimustiku komponentide kui ka terve küsimustiku reliaabluskoeffitsiendid (Cronbachi alfa). Selleks, et mõõta üliõpilaste enesejuhtimise oskust arvutab töö autor välja nii enesejuhtimise oskust mõõtva küsimustiku komponentide kui ka terve küsimustiku aritmeetilise keskmise ning vastavad standardhälbed.

Uuring viidi elektroonilise küsimustiku abil läbi Tallinna Tehnikaülikooli majandusteaduskonna bakalaureuseõppe üliõpilaste seas ning toimus vahemikus 08.04.2022 – 30.04.2022. Küsitluse ankeet koostati *Google Forms* keskkonnas ning selle viimiseks sihtgrupini kasutas autor nii õppekonsultantide, õppejõudude, kui ka sotsiaalmeedia abil (TABB õppekava Facebooki grupid ning isiklikud kontaktid). 10 üliõpilast vastas küsitlusele auditooriumis paber kandjal ning 8 vastas auditooriumis küsitlusele elektroonilisel kujul.

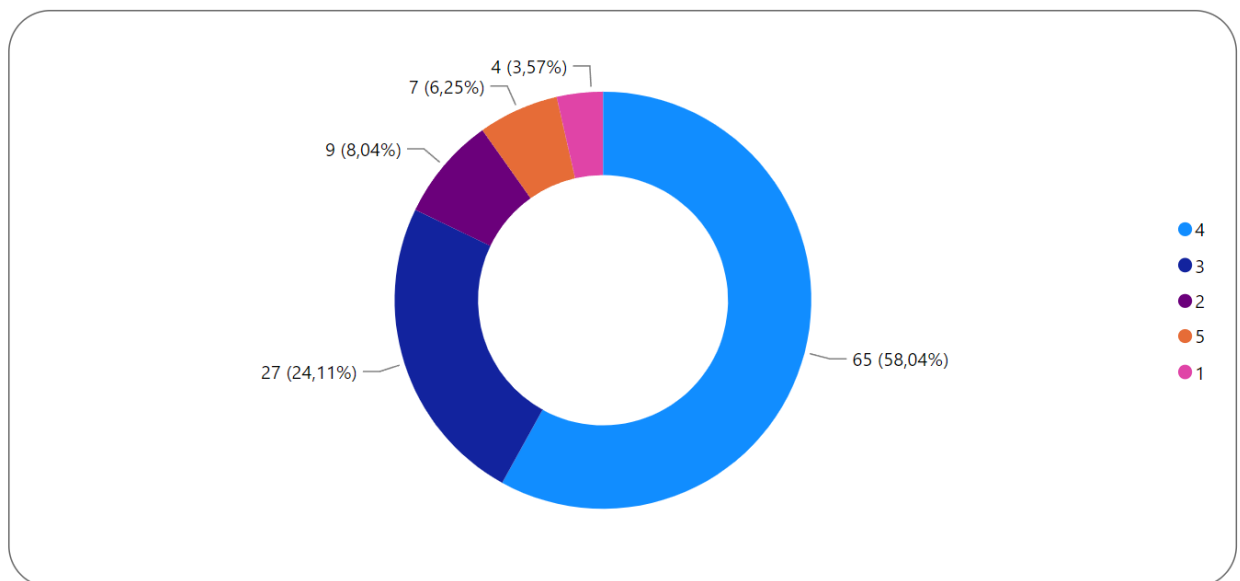
Uurimistöo valimiks kujunes 112 üliõpilast ning andmete põhjal on vastanute vanus vahemikus 19-39 aastat. Kõige enam on vastanud vanusevahemikus 19-22, kes moodustavad 74,11% kõikidest küsitlusele vastanutest. Küsitlusele vastanutest 67 ehk 59,82% olid naised ning 45 ehk 40,18% olid mehed, mistõttu on naised antud valimi seas kergelt üle esindatud. Küsitluses osales

kõikidest kursustest suhteliselt võrdne osakaal üliõpilasi. Veidi enam osales küsitlusel 2. kursuse üliõpilasi, kes moodustasid valimist 34,82%.

Kogutud andmeid töödeldi töödeldi MS Excel programmiga, mille abil koostati ka uurimistöösse lisatud tabelid. Uurimistööd illustreerivad joonised koostati MS Power BI programmiga. Analüüsi käigus arvutati uurimistöö eesmärgi saavutamiseks välja aritmeetilised keskmised ja standardhälbed. Lisaks kasutas autor märksõnade analüüsimiseks ja illustreerimiseks sõnapilve tehnikat.



Et võrrelda üliõpilaste endale antud hinnangut ning enesejuhtimise oskuse mõõtmisest saadud tulemust, küsiti üliõpilastelt küsimustiku alguses küsimus „Kuidas hindad enda enesejuhtimise oskust?“ ning selle põhjal hindasid vastanud enda enesejuhtimist keskmisest paremale tasemele, saades “ Likerti skaalal 1-5 (1 – Väga halb, 5 – Väga hea) keskmiseks väärtuseks 3,55 . Nagu ka teadlikkuse puhul, oli kõige sagedasem hinnang „4“, moodustades vastanutest 58,04%. Enda enesejuhtimise oskusele hinnangu „5“ andnuid oli 7 üliõpilast ehk 6,25% vastanutest ning hinnangu „1“ andnuid oli vaid 4 üliõpilast ehk 3,57% (vt Joonis 5).



Joonis 5. Üliõpilaste enesejuhtimise oskuse hinnangute jagunemine  
Allikas: autori koostatud

Uuringus küsiti üliõpilastelt ka seda, kas nad arvavad, et enesejuhtimise oskus on oluline eduka karjääri ülesehitamisel. Vastanutest 110 ehk 98,21 % vastas sellele küsimusele “Jah” ning vaid kaks üliõpilast vastas küsimusele “Ei”. Küsimusele “Jah” vastanutelt uuriti ka lisaks, et miks nad seda usuvad ning vastuseid tuli palju ning vastused olid väga detailsed. Muuhulgas toodi välja järgmised väited:

- “Sest enesejuhtimisega saab distsipliini hoida, see on oluline, et kaugele jõua”
- “Kui jääd töökohas silma kui töötaja, kes oskab ise enda tegevusi planeerida ja ei vaja pidevat tuge, siis on tõenäoline, et sind edutatakse ja on tõenäoline, et uuel positsioonil saad juba enda eelnevaid töökaaslased juhtida ja toetada
- ”Suudad ennast motiveerida ja püsida õigel teel ka ebaõnnestumise korral”

- *”Kui sa ei oska ennast juhtida kuidas siis karjääris eeldad osat teisi juhtida”*
- *”Tähtis on osata ennast juhtida, aega planeerida ette, efektiivselt aega juhtida”*
- *”Tööturul on hinnatud need töötajad, kes oskavad ennast juhtida”*
- *“Leian, et enesejuhtimise oskus on vajalik, et säilitada distsipliin ning hoida end töös ja motiveerituna. Ei tohi lasta end mugavustsooni ja tuleb arendada end, et edukat karjääri saavutada.”*
- *”Oskus erinevates pingelistes olukordades jääda rahulikuks ja säilitada külma närvi on väga oluline, et karjääri teha. See näitab, et kõigepealt suudad kontrollida/juhtida ennast ja siis vajadusel ka teisi.”*

Vastuste analüüsist võib teha järelduse, et üliõpilased on teadlikud enesejuhtimise olulisusest karjääri ehitamisel. Mõistetakse seda, et kui inimene ei oska iseennast juhtida, siis ei ole võimalik ka teisi efektiivselt juhtida. Seda mõtet toetab ka teoorias välja toodud väide (alapeatükis 1.3). Saadakse aru, et edu karjääris saab alguse iseendast ning selleks on vaja iseennast tundma õppida. Üliõpilaste poolt antud vastustes tuuakse edukalt välja erinevad enesejuhtimise oskused nagu ajaplaneerimine, emotsioonide kontrollimine, eesmärkide seadmine, organiseerimine, stressi juhtimine, suhete juhtimine, motiveerimine jt.

### **3.2. Enesejuhtimise oskus**

Kuna autor lisas enesejuhtimise oskuse mõõtmise küsimustikku juurde enda poolt lisaks veel 5 väidet (väited T12-T16), siis mõõtis autor ka küsimustiku sisereliaablust . Selle tarbeks arvutas autor MS Excel abiga välja selle reliaabluskoeffitsiendid (Cronbachi alfa) nii küsimustiku komponentide tulemuslikkuse juhtimine ja suhete juhtimine lõikes, kui ka terve küsimustiku lõikes (vt Tabel 1). Tulemuslikkuse juhtimise komponendi reliaabluskoeffitsiendiks kujunes 0,836 ning suhete juhtimise komponendi reliaabluskoeffitsiendiks 0,770. Kogu küsimustiku reliaabluskoeffitsiendi väärtuseks tuli 0,872. Kuna tulemuste reliaabluskonfidsiendid on kõik üle 0,7, siis võib väita, et nii küsimustiku komponendid eraldi kui kui kogu enesejuhtimise oskuse küsitlus on sisemiselt usaldusväärne ning küsimustik enesejuhtimise oskuse mõõtmise vahendina aktsepteeritav.

Tabel 1. Enesejuhtimise oskuse küsimustiku reliaabluskoeffitsiendid

<b>Komponent</b>	<b>Cronbach's alfa</b>	<b>Tunnuste arv N</b>
Tulemuslikkuse juhtimine	0,836	112
Suhete juhtimine	0,77	112
Kogu küsimustik	0,872	112

Allikas: autori koostatud

Küsimustik koosnes 26 väitest, millele sai anda hinnangu Likerti 5-palli skaalal, kus 1 oli madalaim võimalik hinnang (ei nõustu üldse) ning 5 oli kõrgeim võimalik hinnang (nõustun täielikult). Kogu küsimustiku eest oli võimalik koguda maksimaalselt 130 punkti. Selleks, et oleks võimalik saadud punktide alusel määrata üliõpilaste enesejuhtimise oskust, koostab autor punktide jaotuseks järgmise skeemi: 26-46 punkti on väga madal, 47-67 on madal, 68-89 on keskmine, 90-110 on kõrge ning 111-130 väga kõrge enesejuhtimise oskus.

Kõige väiksem kogutud punktisumma kogu enesejuhtimise oskuse mõõtmise küsimustiku eest oli 61 (minimaalne 26) punkti ning kõige suurem punktisumma oli 128 punkti (maksimaalne 130). Enesejuhtimise oskuse mõõtmise tulemustest selgus, et üliõpilaste enesejuhtimise oskus on heal tasemel, andes keskmiseks hinnangu väärtuseks 3,71 ning keskmiseks punktisummaks 96,4, mida skeemi järgi võib pidada kõrgeks enesejuhtimise oskuseks. Võrreldes üliõpilaste endale antud hinnangu keskmisega, milleks kujunes 3,55, on enesejuhtimise oskuse mõõtmise küsimustiku (Xue, Sun, 2011, 147) tulemus veidi kõrgema väärtusega. Selle põhjal võib väita, et keskmiselt hindavad üliõpilased enda enesejuhtimise oskust madalamalt, kui see reaalsuses on.

Eraldi vaadeldi ka küsimustiku kahe domeeni: tulemuslikkuse juhtimine ja suhete juhtimine. Tulemuslikkuse juhtimise domeeni keskmiseks hinnangu väärtuseks tuli 3,68 (standardhälve 1,1) ning suhete juhtimise domeeni keskmiseks hinnangu väärtuseks 3,75 (standardhälve 0,97). Selle põhjal võib väita, et üliõpilased tunnevad end suhete juhtimises tugevamana kui tulemuslikkuse juhtimises. Standardhälve ehk vastuste hajumine keskmisest on suhete juhtimise domeeni puhul väiksem, mis näitab, et vastused on suhete juhtimise domeeni puhul ühtsemad.

Tulemuslikkuse juhtimise domeenis kõige kõrgema keskmise hinnangu sai väide T2 („Ma üritan enda ülesanded õigeks ajaks tehtud saada“), mille keskmiseks kujunes 4,43. See väide oli ka kogu küsimustiku väidetest kõige suurema keskmise väärtusega. Kõige väiksema keskmise hinnangu

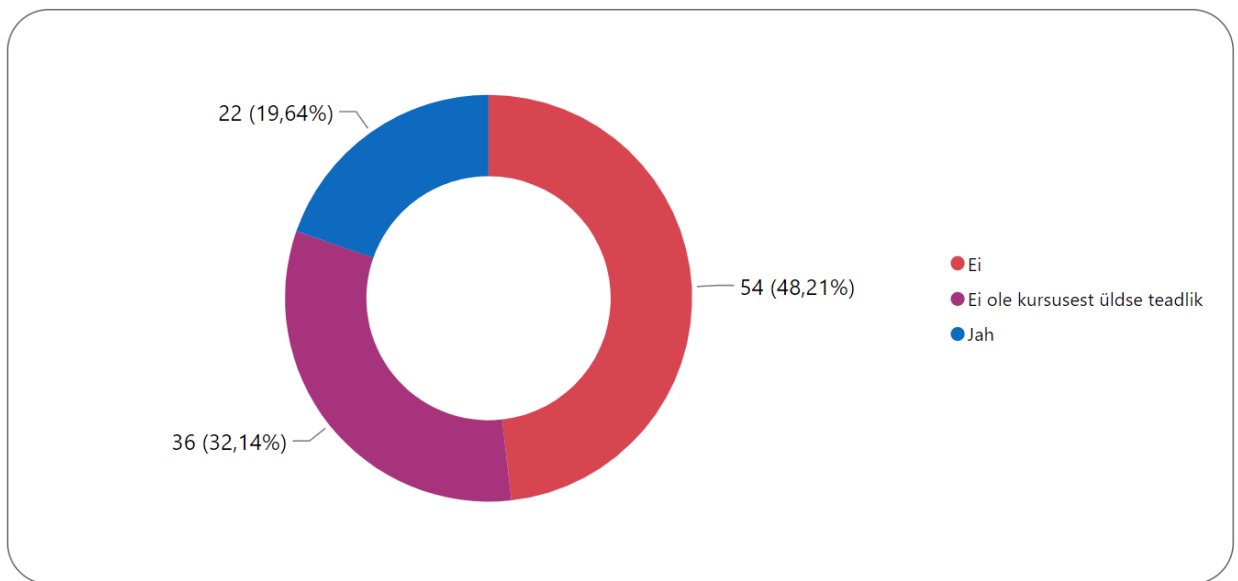
tulemuslikkuse juhtimise domeenis sai väide T1 („Ma koostan iga päev ülesannete nimekirja (to-do list)“), mille keskmiseks kujunes 2,96. See oli ka kogu küsimustiku kõige madalam keskmine hinnang. Tulemustest selgub, et üliõpilased enda hinnangul mõtlevad sellele, kuidas enda aega paremini planeerida ning üritavad enda ülesanded õigeaks ajaks tehtud saada. Kui vaadata autori poolt juurde lisatud väiteid (T12-T16), mis seonduvad otseselt akadeemilise enesejuhtimise oskusega, siis nende vastuste keskmiseks hinnanguks kujunes 3,56 punkti, mida ei saa pidada kõrgeks tulemuseks. Kõige kõrgema hinnangu sai nende väidete seast väide T12 („Olen teadlik enda tugevatest ja nõrkadest külgedest“), mille keskmine hinnang oli 4,02.

Kõige madalama hinnangu sai väide T15 („Ma hakkan juba varakult ainetöödeks ja eksamiteks valmistuma“), mis toetab ka uurimistöö sissejuhatuses välja toodud väidet, et üliõpilased kipuvad eksamiteks ja töödeks valmistumist jätma viimasele minutile. Kui võtta arvesse ka väite T7 („Ma pööran suurt tähelepanu enda tuleviku karjääri mõjutavate oskuste arendamisele“) keskmist tulemust, siis tundub, et üliõpilaste proaktiivsuse tase võiks olla oluliselt parem, mis omakorda suurendaks üliõpilaste akadeemilisi tulemusi ning ka tulevase karjääri edukat ülesehitamist. Kõikide tulemuslikkuse väidete aritmeetilised keskmised ja standardhälbed on välja toodud lisa 2.

Suhete juhtimise domeenis kõige kõrgema keskmise hinnangu sai väide S1 („Ma saan üldiselt inimestega hästi läbi“), mille keskmiseks kujunes 4,36. Kõige väiksema hinnangu sai väide S9 („Kui ma muutun kurvaks, siis teen ma midagi, et ennast õnnelikuks teha“), mille keskmiseks kujunes 3,38. Kõikide suhete juhtimise domeeni väidete aritmeetilised keskmised ja standardhälbed on välja toodud lisa 3.

### **3.3. Enesejuhtimise kursus**

Enesejuhtimise kursuse küsimusele „Kas oled läbinud TalTech enesejuhtimise kursuse?“ vastuse andnud jagunesid kolme gruppi: kursuse läbinud („Jah“), kursuse mitteläbinud („Ei“) ning kursusest mitteteadlikud („Ei ole kursusest üldse teadlik“). Vastuse andnud üliõpilastest 22 ehk 19,64% olid TalTech enesejuhtimise kursuse läbinud, 54 ehk 48,21% üliõpilast ei olnud kursust läbinud ning 36 ehk 32,14% ei olnud kursusest üldse teadlikud (vt Joonis 6).



Joonis 6. TalTech enesejuhtimise kursuse läbimine

Allikas: autori koostatud

Esimesena analüüsib autor TalTech kursuse läbinud üliõpilaste tulemusi, et saada aru, kuidas vastav kursus on mõjutanud selle läbinud üliõpilaste enesejuhtimise oskust. Kursuse läbinud üliõpilasi oli kokku 22 ehk 19,64% kõikidest vastanutest. Maksimaalne punktisumma, mida kursuse teemade hindamisest võis saada oli 35 punkti. Selleks, et oleks võimalik saadud punktide alusel hinnata enesejuhtimise kursuse mõju üliõpilaste enesejuhtimise oskusele, koostab autor punktide jaotuseks järgmise skeemi: 7-16 punkti on vähene, 17-26 mõõdukas ning 27-35 tugev mõju. Kursuse läbinud üliõpilaste keskmiseks hinnanguks kursuse mõjust nende enesejuhtimise oskusele kujunes 3,63 ning keskmiseks punktisummaks 25,64. Selle põhjal võib väita, et kursusel on vastanute enda hinnangul nende enesejuhtimise oskusele olnud mõõdukas mõju. Punktisummade standardhälve oli 4,88, millest võib eeldada, et vastajad on oma vastustes üsna üksmeelsed, sest hajuvus keskmisest väärtusest ei ole väga suur.

Tulemustest selgus, et kõige enam mõjutas vastanute hinnangul nende enesejuhtimise oskust kursuses läbitud teema „Aja planeerimine ja efektiivne kasutamine“, mille hinnangu keskmiseks punktisummaks kujunes 4,05. Kõige väiksemat mõju on vastanute enesejuhtimise oskusele nende hinnangul avaldanud teema „Finantstarkus“, mille hinnangu keskmiseks väärtuseks on kujunes 3,27. Kõigi teemade keskmised on välja toodud tabelis 2.

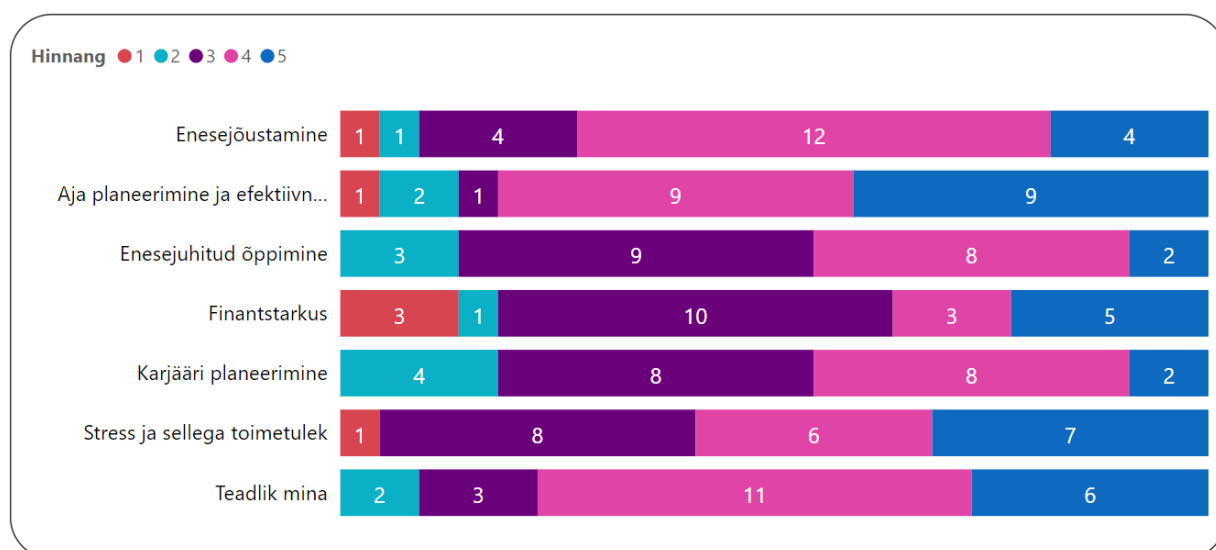


Tabel 2. Enesejuhtimise kursuse teemade keskmised väärtused ja standardhälbed

Teema	Aritmeetiline keskmine	Standardhälve
Enesejõustamine	3,77	0,97
Aja planeerimine ja efektiivne kasutamine	4,05	1,13
Enesejuhitud õppimine	3,41	0,85
Stress ja sellega toimetulek	3,82	1,05
Teadlik mina	3,95	0,9
Finantstarkus	3,27	1,28
Karjääri planeerimine	3,36	0,9

Allikas: autori koostatud

Joonisel 7 on välja toodud kursuse läbinud üliõpilaste vastuste jagunemise teemade ja hinnangute lõikes. Kursuse teemadele antud hinnangud jagunesid üldjoontes enim hinnangute 3-5 vahel ning hinnanguid 1-2 esines vähe. Näiteks andsid 12 enesejõustamise kursuse läbinud üliõpilast teemale „enesejõustamine“ (vt Joonis 7) hinnangu „4“ ning vaid üks üliõpilane andis sellele teemale hinnangu „1“. See näitab, et kursuse läbinud üliõpilased tunnevad, et enesejuhtimise kursus on nende enesejuhtimise oskusele mõjunud pigem positiivselt ja toetavalt.



Joonis 7. Enesejuhtimise kursuse läbinute hinnangute jagunemine kursusel käsitletud teemade lõikes

Allikas: Autori koostatud

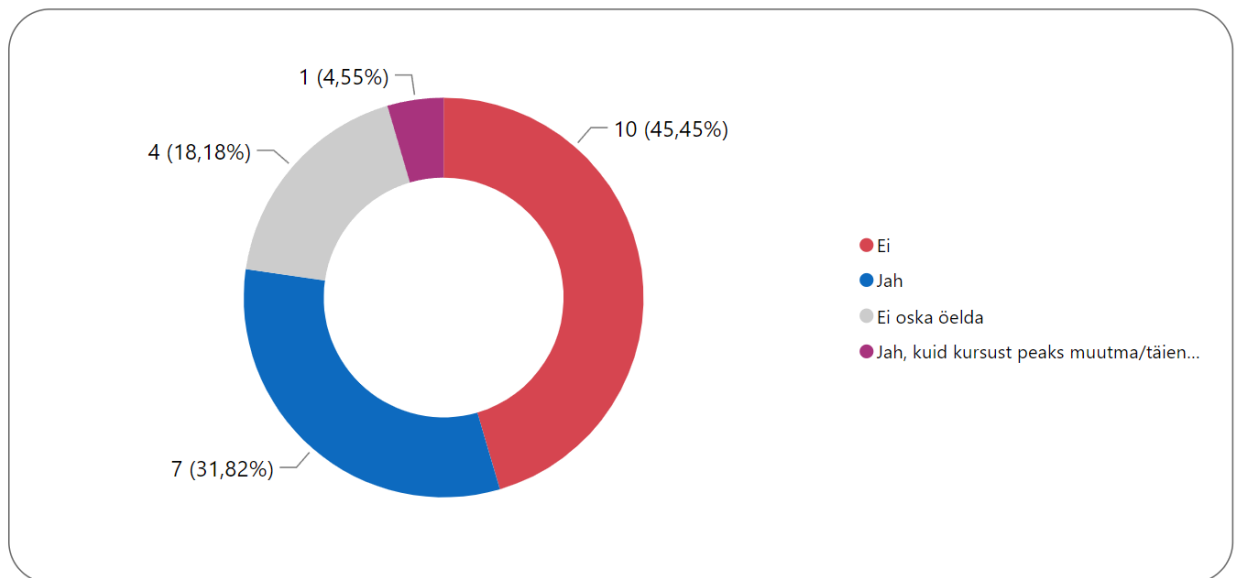
Kursuse läbinud üliõpilastelt küsiti küsimus „Milliseid kursuselt saadud teadmisi oled hakanud enda igapäevaelus kasutama?“. Küsimusele tuli kokku 16 sisulist vastust, mis oli 72,7% võimalikest vastustest. Üliõpilaste antud vastuste täielik loetelu on alljärgnev:

- *„Emotsioonide analüüsimisega, õppimismeetoditest kordamismeetodit“*
- *„Ma proovin oma eesmäärke omavahel ühendada ja leida viise kuidas neid efektiivsemalt täita.“*
- *„tõhus ajaplaneerimine, võtta väikest stressi positiivsena“*
- *„Ajaplaneerimise oskusi“*
- *„ajaplaneerimine“*
- *„To do list“*
- *„Peamiselt endaga aus olemine.“*
- *„Olen hakanud rohkem oma eelarvele tähelepanu pöörama“*
- *„Ajaplaani koostamine, stressiga tegelemine“*
- *„Aja planeerimist olen kasutama hakanud ja stressiga tulen paremini toime“*
- *„Ajaplaneerimine on peamine, see on lisaks leevendanud ka stressi“*
- *„Asjade ülesmärkimine, to do list“*
- *„Stressitoimetulek“*
- *„Oma aja planeering ja enese motivatsioon. Kuidas uusi ideid genereerida.“*
- *„Panen kirja koolitööd ja muud asjad, mida pean päeva jooksul ära tegema, et oleks lihtsam jälgida, mida teha tuleb. Sean endale lühiajalisemaid eesmäärke, et saavutada pikajaline eesmärk.“*
- *„Aega õigesti planeerima ja õigesti enda eesmäärke seadistama“*

Üliõpilaste poolt antud väidete põhjal tuleb selgesti välja, et ajaplaneerimise teema on olnud üliõpilaste enesejuhtimise oskusele kõige suurema mõjuga, sest sellest saadud teadmisi on ka kõige enam kasutusele võetud. See tulemus on kooskõlas üliõpilaste enesejuhtimise kursusele antud hinnanguga, kus ajaplaneerimine sai keskmiselt kõrgeima hinnangu üliõpilaste enesejuhtimise oskusele. Lisaks ajaplaneerimisele on kursus aidanud üliõpilastel paremini toime tulla ka stressiga.

Et veelgi mõista kursusel osalejate arvamust TalTech enesejuhtimise kursusest, uuriti kursusel osalenud üliõpilastelt, et kas TalTech enesejuhtimise kursus peaks olema üliõpilastele kohustuslik, millele suurem osa ehk 45,45% vastas, et kursus ei peaks olema kohustuslik. Siiski suhteliselt suur

osa (31,82%) vastas, et kursus peaks olema kohustuslik (vt Joonis 8). Vastanute seas oli ka üks üliõpilane, kes arvas, et kursus peaks olema kohustuslik, kuid seda peaks muutma. Paraku ei lisanud vastuse andnud üliõpilane täiendavat põhjust, mismoodi peaks tema arvates kursust muutma.



Joonis 8. Kursuse läbinud üliõpilaste arvamuste jagunemine enesejuhtimise kursuse kohustuslikuks muutmise osas  
Allikas: autori koostatud

Teiseks analüüsib autor TalTech kursuse mitte läbinuid ehk neid, kes andsid küsimusele „Kas oled läbinud TalTech enesejuhtimise kursuse?“ vastuseks „Ei“. Neid üliõpilasi oli kokku 48 ehk 47,1%. Nendelt üliõpilastelt uuriti, et kas nad kahetsuvad, et ei valinud TalTech enesejuhtimise kursust, millele 38 üliõpilast ehk 79,2% vastasid „Ei“. Seega üldine arvamus oli, et kursuse mittevalimine ei ole tekitanud neis kahetsust. See on arusaadav tulemus, kuna need õpilased olid juba enne teinud teadliku otsuse kursust mitte valida.

Samas oli 18,8% neid kursust mittevalinud üliõpilasi, kes siiski kahetsesid, et ei valinud TalTechi enesejuhtimise kursust. Kahetsuse põhjustena toodi välja:

- „tunnen, et vajaksin enesejuhtimise kohta rohkem infot ja praktilisi nõuandeid“
- „tundub, et palju kasulikku ja relevantset infot“
- „mida vanemaks ma saan ja mida rohkem kohustusi tekib nii koolis, tööalaselt kui ka eraelus, siis olen tähele pannud, et enesejuhtimise oskus on väga kasulik“

- „saab rohkem lisa teadmisi ja oskusi, mida kindlasti läheb elus vaja“
- „vahel on raske end distsiplineerida“
- „tundub huvitav ja asjalik“

Kolmandaks analüüsis autor üliõpilasi, kes valisid küsimusele vastuseks „ei ole kursusest üldse teadlik“, keda oli kokku 22 ehk 31,6%. Küsimusele „Kui oleksid olnud kursusest teadlik, kas oleksid selle valinud?“ vastas neist 81,3%, et oleks kursuse valinud, kui nad oleksid sellest teadlikud olnud. See näitab seda, et kursus vajaks täiendavat turundamist, et see jõuaks kõikide potentsiaalsete soovijateni, sest antud hetkel on vastajatest suhteliselt suur osakaal üliõpilasi, kes ei olnud vastavast kursusest üldse teadlikud ning nende hulgas väga suur hulk üliõpilasi, kes oleksid selle võimalusel valinud.

Et leida viise, kuidas ülikool saaks aidata üliõpilaste enesejuhtimise oskust tõsta, uuriti vastanutelt, et millisel viisil võiks ülikool lisaks enesejuhtimise kursusele veel toetada üliõpilaste enesejuhtimise oskuse arendamist. Kokku tuli sellele vabatahtlikule küsimusele kõikidelt vastanutelt kokku 46 sisulist vastust ning analüüsitud ning autori poolt kokku võetud nimekiri soovitudest on alljärgnev:

- *erinevad seminarid, koolitused ja külalisesinejad*
- *premeerida neid, kes esitavad asju märgatavalt varem*
- *reklaam kursuse olemasolust*
- *rohkem praktikat (projektid)*
- *lisakoolitused ajaplaneerimise oskuse arendamiseks*
- *tähtaegade ülekordamine ainetundides õppejõudude poolt*
- *abi kursuse isikliku aja-ja tegevuskavade koostamisel*
- *stressi maandamise vahendid*
- *saata välja e-kirju nippide, soovitudestega või lisada infot Juuliuse ajakirja*
- *põimida enesejuhtimise teema kohustuslikesse ainetundidesse*
- *enesejuhtimise teemalised workshopid, töötoad*
- *enesejuhtimise alased soovitused koridoris seina peal, mida lugeda*
- *informatsiooni inimese psühholoogiast ja psühholoogide kaasamine*
- *võimalus (Moodles) enesejuhtimise videosid vaadata ilma kursust valimata*

Üliõpilaste poolt antud soovitudest on võimalik välja lugeda huvi enesejuhtimise teema vastu ning soovi seda oskust edaspidi arendada. Absoluutselt kõige populaarsem soovitus oli kasutada erinevaid külalisesinejaid, kes professionaalseid teadmisi kasutades toovad tudengiteni erinevad enesejuhtimist puudutavad teemad. Eelneva soovitusena käsikäes käis ka soovitus pakkuda ülikoolis erinevaid koolitusi ja seminare enesejuhtimise teemal. Eelnevalt analüüsis selgunud kehv informatsiooni levimine enesejuhtimise kursusest oli ka mitmel korral üliõpilaste poolt välja toodud, mis veelkord kinnitab, et selle efektiivsem turundamine oleks efektiivne viis üliõpilasi enesejuhtimise teemaga kohe esimesel aastal kurssi viia.

Teoorias välja toodud varasema uuringu põhjal selgus, et on oluline põimida enesejuhtimine kõikidesse ülikooli ainetesse eesmärgiga muuta see oskus üheks ülikoolihariduse eesmärkidest. Ka üliõpilaste poolt antud vastustest selgus, et enesejuhtimise teemade põimimine erinevatesse ainetundidesse võiks olla üliõpilaste enesejuhtimise oskusele kasulik.

### **3.4. Järeldused ja ettepanekud**

Uurimistöö tulemusi arvesse võttes soovib autor teha ülikoolile ettepanekuid bakalaureuseõppe üliõpilaste enesejuhtimise oskuse tõstmiseks. Uuringust selgus, et üliõpilaste teadlikkus enesejuhtimise kontseptsioonist on heal tasemel ning mõistetakse selle olulisust nii akadeemilises keskkonnas kui ka karjääri ehitamise mõistes.

- Esimene uurimisküsimus oli „Milline on TalTech majandusteaduskonna üliõpilaste enesejuhtimise oskus?“

Üliõpilaste hinnang enda enesejuhtimise oskusele sai keskmiseks väärtuseks 3,55, mida võib pidada keskmisest paremaks tulemuseks. Enesejuhtimise oskuse mõõtmise küsimustiku keskmiseks hinnangu väärtuseks tuli 3,71 ning keskmiseks punktisummaks 96,4, mille põhjal võib väita, et üliõpilaste enesejuhtimise oskus on heal tasemel. Kuna üliõpilaste isiklik hinnang enda enesejuhtimise oskusele oli madalam kui enesejuhtimise oskuse mõõtmise tulemus, võib väita, et üliõpilaste arvamus enda enesejuhtimise oskusest on madalam nende tegelikust enesejuhtimise oskusest.

- Teine uurimisküsimus oli „Milline on TalTech enesejuhtimise kursuse mõju kursuse läbinud TalTech majandusteaduskonna üliõpilaste enesejuhtimise oskusele?“

TalTech enesejuhtimise kursuse mõju keskmiseks väärtuseks üliõpilaste enesejuhtimise oskusele kujunes 3,63, mida võib pidada mõõdukaks mõjuks üliõpilaste enesejuhtimise oskusele. Kõige enam avaldas üliõpilaste enesejuhtimise oskusele mõju kursuse teema „Ajaplaneerimine ja selle efektiivne kasutamine“ ning kõige vähem mõju oli avaldanud teema „Finantstarkus“.

Autor teeb nii üliõpilaste soovitude kui ka teoorias välja toodud varasemate uurimistööde põhjal järgmised järeldused ja ettepanekud:

- 1) Uuringu tulemustest selgus, et paljud vastanutest ei olnud TalTech enesejuhtimise kursusest kuulnud, kuid nad oleksid selle kursuse valinud, kui oleksid õigel ajal vajalikku infot saanud. Autor teeb ettepanekud, kuidas enesejuhtimise kursust paremini turundada, et see jõuaks rohkemate üliõpilasteni:
  - saata üliõpilastele enne semestri algust vastava kursuse teemaline tähelepanu püüdev tutvustav e-mail, kus toodaks välja selle olemus ning saadavad kasutegurid
  - riputada ülikooli seintele kursust tutvustavad plakat(id)
  - õppejõud võiksid ainetundides üliõpilasi vastavast kursusest teavitada, tuues välja selle kasutegurid üliõpilaste akadeemilisele tulemuslikkusele
  - teavitada üliõpilasi kursuse olemasolust läbi ÕISi keskkonna ning teha see seal keskkonnas kergemini leitavaks
- 2) Kuna üliõpilaste tagasiside põhjal selgus, et teema „Finantstarkus“ on avaldanud vastanute enesejuhtimise oskusele vähim mõju, siis oleks hea mõte leida viise, kuidas selle mõju üliõpilastele suurendada. Autor teeb ettepaneku kursuse läbinud üliõpilastelt täpsemalt uurida, et milliseid muudatusi võiks nii „Finantsjuhtimise“ teemasse kui vajadusel ka tervesse kursusesse sisse viia, et selle mõju järgmiste üliõpilaste enesejuhtimise oskusele oleks võimalikult suur.
- 3) Kuna uuringu tulemustest selgus, et oli üliõpilasi, kes arvasid, et kursus ei peaks olema vaid e-kursusena ning teised soovisid rohkem praktilist lähenemist, siis teeb töö autor järgmised ettepanekud:

- muuta kursus täielikult e-kursusest hoopis 50% e-õppeks ja 50% auditoorseks/kontaktõppeks;
  - pidada seminare, koolitusi või töötubasid enesejuhtimise teemadel.
- 4) Uuringu tulemustest selgus, et kursus tundub paljudele üliõpilastele alguses hirmutav või ei ole huvi läbida kogu kursust, mistõttu teeb autor ettepaneku kutsuda ülikooli rohkem erinevaid külalisesinejaid, kes aitaksid neil üliõpilastel enda enesejuhtimise oskust arendada ning annaks neile vabaduse valida huvipakkuvate enesejuhtimise teemade vahel. Lisaks sellele oleks hea mõte saata üliõpilastele enesejuhtimise teemalisi uudiskirju, lisada ülikooli ajakirja erinevaid enesejuhtimise nippe ning koostada enesejuhtimise teemaline stend, mille saaks riputada koridori üliõpilastele lugemiseks.
- 5) Uuringu tulemustest selgus, et üks soov, mida paljud üliõpilased välja tõid, oli abistamine isikliku kursuseplaani (isikliku aja- ja tegevuskava) koostamisel. See aitaks üliõpilastel kohe esimese kursuse alguses paremini planeerida enda aega ja vajalikke tegevusi.
- 6) Nii üliõpilaste vastuste kui ka teoorias käsitletud varasemate uurimistöö põhjal selgus, et enesejuhtimise oskust toetaks see, kui ülikool integreeriks enesejuhtimise teemasid üliõpilaste kohustuslike ainete aineprogrammidesse. Seda arvesse võttes teeb autor ettepaneku lisada enesejuhtimise teemad kohustuslike õppeainete kavadesse, andes õppejõududele vabad käed valimaks enda ainele kohaselt sobivaima viisi enesejuhtimise teemade kaasamiseks.

## KOKKUVÕTE

Efektivne enesejuhtimine on olulisel kohal kõigis eluvaldkondades ning määrab suurel määral ära inimese elukvaliteedi ning isiklikud saavutused nii eraelus, akadeemilises keskkonnas kui ka töökeskkonnas. Enesejuhtimise tähendab oskust vastavalt olukorrale juhtida enda emotsioone, mõtteid ning käitumist. Enesejuhtimise oskus ei ole kaasa sündinud omadus, vaid seda on võimalik kõigil inimestel läbi elu arendada. Üliõpilaste jaoks on enesejuhtimise oskus oluline, sest tänu sellele on võimalik saada paremaid akadeemilisi tulemusi, mis omakorda on aluseks eduka karjääri ehitamisele.

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli kaardistada Tallinna Tehnikaülikooli (TalTech) majandusteaduskonna bakalaureuse üliõpilaste enesejuhtimise oskus, hinnata TalTech enesejuhtimise kursuse mõju üliõpilaste enesejuhtimisoskusele ning teha ettepanekud üliõpilaste enesejuhtimise oskuse tõstmiseks. Uurimiküsimusteks olid: Milline on TalTech majandusteaduskonna üliõpilaste enesejuhtimise oskus? Milline on TalTech enesejuhtimise kursuse mõju kursuse läbinud TalTech majandusteaduskonna üliõpilaste enesejuhtimise oskusele?

Selleks, et saavutada uurimistöö eesmärk, tutvus autor suuremahulise enesejuhtimist puudutava kirjandusega, mille abil tõi välja erinevate autorite definitsioone enesejuhtimisest ning selgitas selle oskuse olulisust nii akadeemilises keskkonnas kui ka töökeskkonnas. Autor viis läbi kvantitatiivse uuringu ning kasutades selleks elektroolulist küsimustikku (*Google Forms*), mille edastas TalTech majandusteaduskonna bakalaureuseõppe üliõpilastele.

Tulemustest selgus, et nii teadlikkus enesejuhtimise kontseptsioonist kui ka reaalne enesejuhtimise oskus on majandusteaduskonna bakalaureuse üliõpilaste seas heal tasemel. Toodi välja mitmeid enesejuhtimisega seonduvaid märksõnu nagu distsipliin, ajaplaneerimine, kontroll, planeerimine, teadlikkus, motivatsioon, emotsioonid, eesmärgid, produktiivsus ja vastutus. Lisaks sellele selgitati edukalt põhjusi, miks enesejuhtimine on eduka karjääri ülesehitamisel oluline oskus. TalTech enesejuhtimise kursusel on üliõpilaste enda hinnangul nende enesejuhtimise oskusele olnud mõõdukas mõju. Kõige enam mõjutas nende enesejuhtimise oskust kursuses läbitud teema



„Aja planeerimine ja efektiivne kasutamine ja kõige väiksemat mõju on vastanute enesejuhtimise oskusele nende hinnangul avaldanud teema „Finantstarkus“.

Uurimistöö eesmärgi üheks osaks oli teha ülikoolile ettepanekuid üliõpilaste enesejuhtimise oskuse tõstmiseks. Selleks uuriti ka üliõpilastelt, et millisel viisil võiks ülikool nende enesejuhtimise oskust toetada. Nii soovitustele tuginedes, kui ka teoorias välja toodud varasemaid uurimistöid arvesse võttes tegi autor järgmised ettepanekud:

- suurendada TalTech enesejuhtimise kursuse turundamist ja seda vajadusel täiustada;
- muuta e-kursus ümber 50% e-õpe ja 50% kontaktõpe
- kaasata erinevaid külalisesinejaid ning pidada seminare, koolitusi ja praktilisi töötubasid;
- integreerida enesejuhtimise teemad kohustuslikesse ainetundidesse;
- saata uudiskirju ja nippe enesejuhtimise teemal ning teemaline stand koridoris;
- abistada üliõpilasi isikliku kursuseplaani (isikliku aja- ja tegevuskava) koostamisel.

Autor on seisukohal, et uurimistöö tulemused on kasulikud, et aidata ülikoolil üliõpilaste enesejuhtimise oskust tõsta. Kuigi tulemuste analüüs näitas, et üliõpilaste enesejuhtimise oskus on heal tasemel, siis ei olnud see siiski veel väga heal tasemel ning selle saavutamiseks oleks võimalus võtta arvesse käesoleva uurimistöö tulemusi ja ettepanekuid.

Uuringu läbiviimise piiranguks oli vähene vastajate arv, mistõttu jäi valim võrreldes üldkogumiga väikeseks. See võib olla tingitud sellest, et tänapäeval on üliõpilastele nii ülikoolisiseselt kui ka väljastpoolt tulevaid tähelepanu nõudvaid erinevaid küsimustikke niivõrd palju, et arusaadavalt ei ole paljudel kas aega või energiat kõikidele küsimustikele vastata.

Uurimistöö tulemusena sai autor vastused tõstatatud uurimisküsimustele ning saavutas uurimistöö eesmärgi.

## KASUTATUD ALLIKATE LOETELU

- Alsemgeest, L., Booysen, K., & Bosch, A. (2017). *Introduction to business management: Fresh perspective*. Cape Town: Peason.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 248-287.
- Breevaart, K., Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2014). Daily self-management and employee work engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 31-38.
- Cao, S., & Wu, Q. (2017). Study on Self-Management Training to Guide University Student's Behavioral Management. *International Conference on Modern Education and Information Technology*, (296-300). Nanchang.
- Claro, S., & Loeb, S. (2019). *Self-Management Skills and Student Achievement Gains: Evidence from California's CORE Districts*. Kättesaadav: <https://edpolicyinca.org/publications/self-management-skills-and-student-achievement-gains-evidence-california-core-districts>
- Cranney, J., Nithy, V., Baldwin, P., LeBard, R., Cejnar, L., Beesley, T., . . . Yannoulatos, S. (2017). *Student success in large undergraduate subjects: A pilot study embedding self-management development*. The University of New South Wales.
- Dartmouth. *Student Development*. Kättesaadav: [https://dcal.dartmouth.edu/resources/teaching-learning-foundations/student-development#:~:text=Rodgers%20\(1990\)%20defines%20student%20development,of%20learning%2C%20including%20the%20social%2C,](https://dcal.dartmouth.edu/resources/teaching-learning-foundations/student-development#:~:text=Rodgers%20(1990)%20defines%20student%20development,of%20learning%2C%20including%20the%20social%2C,) 25. aprill 2022.
- Dembo, M. H. (2004). *Motivation and Learning Strategies for College Success. A Self-Management Approach (2nd ed)*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dobson, K. S. (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies (3rd edition)*. New York: The Guilford Press.
- Duckworth, A. L., & Kern, M. L. (2011). A Meta-Analysis of the Convergent Validity of Self-Control Measures. *Journal of Research in Personality*, 1-10.
- Ghali, B. A., Habeeb, L. M., & Hamzah, K. D. (2018). Self-Management and its Relation to Organizational Excellence. *International Journal of Engineering & Technology*, 7 (4.7), 47-50.

- Gomez, S. J. (2017). Self-Management Skills of Management Graduates. *International Journal of Research in Management & Business Studies*, 4 (3), 40-44.
- Hango, E. (2019). Enesejuhtimine - ole oma hinge insener. *Kolmkümmend aastat sisemisele minale* (107-110). Tartu.
- Hellriegel, D., Jackson, S. E., & Slocum, J. W. (2005). *Management: A competency-based approach*. Mason: South-Western.
- Kadiyono, A. L., & Hafiar, H. (2017). The role of academic self-management in improving students' academic achievement. (117-120). London: Taylor & Francis Group.
- Kanfer, F. H. (1971). The maintenance of behavior by self-generated stimuli and reinforcement. rmt: A. Jacobs, & L. B. Sachs, *The psychology of private events: Perspectives on covert response systems* (39-59). New York: Academic Press.
- Kanfer, R., & Kanfer F., H. (1991). Goals and self-regulation: Applications of theory to work settings. rmt: M. L. Maehr, & P. R. Pintrich, *Advances in Motivation and Achievement* (287-326). Greenwich: JAI Press.
- Kose, A. (2017). *Sisekaitse*. Kättesaadav: <https://www.sisekaitse.ee/sites/default/files/inline-files/%C3%9Cldiste%20kompetentside%20%C3%B5imimine%20%C3%B5ppekavadesse.%20Juhend%20%C3%B5ppekavade%20koostajatele.pdf>
- Lloyd, J. W., & Hughes, C. (1993). An analysis of Self-Management. *Journal of Behavioral Education*, 3 (4), 405-425.
- Mahoney, M. J. (1972). Research issues in self-management. *Behavior Therapy*, 45-63.
- Mallaby, S. J., Price, G., & Hofmey, K. (2017). The transition to general management in South Africa. *SA Journal of Human Resource Management*, 15, a846.
- Manz, C. C., & Sims, H. P. (1980). Self-Management as a Substitute for Leadership: A Social Learning Theory Perspective. *Academy of Management Review*, 5 (3), 361-367.
- Mattila, E. (2010). *Design and evaluation of a mobile phone diary of personal health management*. Tampere: Tampere University of Technology.
- Metsma, M. (2021). *Kuidas me mõõdame oma juhtide tulemuslikkust?* Kättesaadav: <https://sinameieesti.ee/kuidas-me-moodame-oma-juhtide-tulemuslikkust>, 4. aprill 2022.
- Muluk, S., Akmal, S., Adriana, D., Habiburrahim, H., & Safrul, M. S. (2021). Understanding Student's Self-Management Skills at State Islamic University in Indonesia. *The Qualitative Report 2021*, 26 (7), 2333-2346.
- Pearson. (2018). *Self-Management: Executive Summary for Educators*. Allikas: Pearson: <https://www.pearson.com/content/dam/one-dot-com/one-dot-com/global/Files/efficacy-and-research/skills-for-today/Self-Management-ExecSum-Educators.pdf>

- Rahman, M. L. (2018). Self Management on Self Directed Learning in Learning English Vocabulary. *Advances in Social Science, Educatio and Humanities*, 145, 156-158.
- Rodgers, R. F. (1990). Student development. rmt: J. H. Schuh, S. R. Jones, & V. Torres, *Student services: A handbook for the profession (2nd ed.)* (117-164). San Fransisco: Jossey-Bass.
- Sajeevanie, T. L. (2020). Importance of self-management and future research thoughts: a critical review perspective. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 8 (7), 4122-4127.
- Schunk, D., & Zimmerman, B. (1997). Social origin of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*, 32, 195-208.
- Steyn, Z., & van Staden, L. J. (2018). Investigating selected self-management competencies of managers. *Acta Commercii*, 18 (1), a530.
- Zhang, X. (2017). A study on Influencial Factors of College Student´s Self-Management Based on Grounded Theory. *Advances in Computer Science Research (ACSR)*, 76, 512-518.
- Zimmermann, B. J., & Risenberg, R. (1997). Self-regulatory dimensions of academic learning and motivation. rmt: G. D. Phye, *Handbook of academic learning: Construction of knowledge* (lk 105-125). San Diego: Academic Press.
- Tallinna Tehnikaülikool. *Teaduskonna tutvustus*. Kättesaadav: <https://taltech.ee/majandus/ulevaade>, 6. aprill 2022.
- Tallinna Tehnikaülikool. *Ülikooli lugu*. Kättesaadav: <https://taltech.ee/ulikooli-lugu>, 19.aprill 2022.
- TalTech majandusteaduskond. *Tegevuskava*. Kättesaadav: <https://moodle.taltech.ee/mod/page/view.php?id=321543&inpopup=1>, 19. aprill 2022.
- Tambur, M. (10. september 2018. a.). *Pehmed oskused on tähtsamad kui kvalifikatsioon*. Kättesaadav: <https://levellab.ee/2018/09/10/soft-skills-for-business-success/>, 18.aprill 2022.
- Teichmann, M., Kübarsepp, J., & Ilvest Jr., J. (2008). Student´s Self-management: E-course, E-tutoring and Online Support System. rmt: *Innovative Techniques in Instruction Technology, E-learning, E-assessment, and Education* (304-310). Brooklyn: Springer.
- The University of Law. (2019). *The importance of soft skills*. Kättesaadav: <https://www.law.ac.uk/resources/blog/the-importance-of-developing-soft-skills/>, 12. aprill 2022.
- Transforming Education. *Introduction to Self-Management*. Kättesaadav: <https://transformingeducation.org/resources/introduction-to-self-management>, 15. aprill 2022.

- Vasanthakumari, S. (2019). Soft skills and its application in work place. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 3 (2), 66-72.
- WikiJob Team. *Self-Management Skills*. Kättesaadav: <https://www.wikijob.co.uk/interview-advice/competencies/self-management-skills>, 15. aprill 2022.
- Von Bergen, C. W., Soper, B., & Gaster, B. (2002). Effective self-management techniques. *Journal of Business & Entrepreneurship*, 14 (4), 1-15.
- ÕIS. *Enesejuhtimine (MMP0020)*. Kättesaadav: [https://ois.ttu.ee/portal/page?\\_pageid=37,674581&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL&link=462A8D280D977189](https://ois.ttu.ee/portal/page?_pageid=37,674581&_dad=portal&_schema=PORTAL&link=462A8D280D977189), 15. aprill 2022.
- Xue, G., & Sun, X. (2011). Construction and Validation of Self-Management Scale for Undergraduate Students. *Science Research*, 2 (2), 142-147.

## **SUMMARY**

### **SELF-MANAGEMENT SKILLS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF THE SCHOOL OF BUSINESS AND GOVERNANCE AT TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY IN RELATION TO A SELF-MANAGEMENT COURSE**

Effective self-management is important in all areas of life and largely determines a person's quality of life and personal achievements in private life, academic and work environments. Self-management means the ability to manage one's emotions, thoughts and behaviour according to the situation. Self-management skills are not an innate quality but can be developed by all people throughout their lives. Self-management skills are important for students, as they can lead to better academic results, which in turn is the basis for building a successful career.

The problem to be studied in this thesis was the situation that when entering university bachelor's students suddenly must take much more responsibility for the efficient organization of their studies, which not all students are successfully able to do, and in the worst case they drop out of university during the first year. In order to better support students in completing their bachelor's studies and preparing them for a career, it was necessary to understand their level of self-management skills and to find ways to increase this level if necessary.

The aim of this research was to map the level of self-management skills among students at Tallinn University of Technology (TalTech), assess the impact of the TalTech self-management course on students' self-management skills and to make proposals for increasing students' self-management skills. The research questions were: What is the level of self-management skills among undergraduate students at TalTech School of Business and Governance? What is the impact of the TalTech self-management course on the self-management skills of undergraduate students at TalTech School of Business and Governance who have completed the course?

To achieve the goal of the research, the author got acquainted with the extensive literature on self-management. Based on the literature author gave the definitions of self-management and explained the importance of this skill both in the academic environment and in the work environment. The

author conducted a quantitative study using an electronic questionnaire (Google Forms). During the analysis, the author calculated arithmetic means and standard deviations based on the answers and analysed the keywords added by the students using the word analysis method.

The results showed that both the awareness of the concept of self-management and the real skills of self-management are at a good level among the bachelor's students at TalTech School of Business and Governance. Several key words related to self-management were identified, such as discipline, time planning, control, planning, awareness, motivation, emotions, goals, productivity and responsibility. In addition, the reasons why self-management is an important skill in building a successful career have been successfully explained by students. The TalTech self-management course has had a moderate impact on students' self-management skills. Their self-management skills were most influenced by the topic "Planning and Effective Use of Time" while topic "Financial Wisdom" had the least impact on the respondents' self-management skills.

Part of the aim of the research was to make proposals to the university to improve students' self-management skills. Students were asked how the university could further support their self-management skills. Based on the recommendations as well as considering previous research presented in the theory, the author made the following suggestions:

- increase the marketing of the TalTech self-management course and improve it if necessary;
- transform current e-course into 50% e-learning and 50% in-class practice
- involve various guest speakers and hold seminars, trainings and workshops;
- integrate self-management topics into compulsory lessons;
- send newsletters and tips on self-management and create a themed stand in the corridor;
- assist students in developing a personal course plan (personal schedule and action plan).

The author believes that the results of the research are useful to help the university to improve students' self-management skills. Although the analysis of the results showed that the students' self-management skills were at a good level, they were not at a very good level and it would be potentially beneficial to take into account the results and suggestions of the present research.

As a result of the research, the author received answers to the research questions raised and fulfilled the purpose of the research.

# LISAD

## Lisa 1. Küsimustik

### Enesejuhtimise oskus TalTech majandusteaduskonna bakalaureuseõppe üliõpilaste seas

Tere kallid kaastudengid!

Olen Tallinna Tehnikaülikooli äriduse eriala tudeng ning enda lõputöö raames kaardistan ma enesejuhtimise oskust Tallinna Tehnikaülikooli majandusteaduskonna bakalaureuse tudengite seas.

Selle teostamiseks oleks mul aga väga vaja Sinu abi. Küsimustiku täitmine võtab aega kuni 15 minutit ja on anonüümne (vastuseid kasutatakse vaid lõputöö eesmärgi saavutamiseks üldistatud kujul).

Kui on võimalik, siis palun jaga küsimustikku ka enda kursusekaaslastega :)

Olen Sulle juba ette ülimalt tänulik!

Kairi Ingver

### Enesejuhtimine

Enesejuhtimine (self-management) on oskus erinevates olukordades efektiivselt juhtida enda emotsioone, mõtteid ja käitumist.

1. Kui teadlik oled enesejuhtimise kontseptsioonist?	1 - Ei ole üldse teadlik	2	3	4	5 - Väga teadlik
2. Kuidashindad enda enesejuhtimise oskust?	1 – Väga halb	2	3	4	5 - Väga hea

3. Palun kirjuta siia üks märksõna, mis Sulle sõnaga "enesejuhtimine" kõige esimesena seostub?

.....

4. Kas usud, et eduka karjääri ehitamiseks on hea enesejuhtimise oskus oluline?

- Jah
- Ei

5. Kui vastasid "Jah", siis palun selgita miks Sa seda usud?

.....

6. Millistest allikatest oled saanud enesejuhtimisalaseid teadmisi?

- Raamatud
- Podcastid
- Koolitused
- Kursused
- Sõbrad, tuttavad, kolleegid



o Muu ...

7. Palun vasta järgnevatele väidetele endakohta 1-5 palli skaalal – 1 (Ei nõustu üldse) kuni 5 (Nõustun täielikult).

	1 - Ei nõustu üldse	2 - Pigem ei nõustu	3 - Nii ja naa	4 - Pigem nõustun	5 - Nõustun täielikult
Ma koostan iga päev ülesannete nimekirja (to-do list).					
Ma üritan enda ülesanded õigeaks ajaks tehtud saada.					
Ma koostan ajakava, et ülesanded õigeaks ajaks tehtud saaksin.					
Ma saan enda ülesanded alati õigel ajal tehtud.					
Ma kasutan vajalikku abi enda eesmärkide saavutamiseks.					
Ma mõtlen tihti sellele, kuidas saaksin enda aega paremini planeerida.					
Ma pööran suurt tähelepanu enda tuleviku karjääri mõjutavate oskuste arendamisele.					
Ma sean endale pikaajalisi eesmärke.					
Olen peaaegu alati õigel ajal kohal.					
Ma premeerin ennast kohe, kui olen enda eesmärgid saavutanud.					
Mulle ei meeldi korratu töökeskkond.					
Ma olen teadlik enda tugevatest ja nõrkadest külgedest.					
Ma analüüsin sooritatud tööde tulemusi, et oskaksin edaspidi paremini valmistuda.					
Ma suudan vajadusel ennast ise motiveerida, et ka ebameeldivad ülesanded tehtud saaks.					
Ma hakkan juba varakult ainetöödeks ja eksamiteks valmistuma.					
Ma kasutan erinevat tüüpi tööde ja ülesannete jaoks erinevaid õppimise meetodeid.					

8. Palun vasta järgnevatele väidetele endakohta 1-5 palli skaalal – 1 (Ei nõustu üldse) kuni 5 (Nõustun täielikult).

	1 - Ei nõustu üldse	2 - Pigem ei nõustu	3 - Nii ja naa	4 - Pigem nõustun	5 - Nõustun täielikult
Ma saan üldiselt inimestega hästi läbi.					
Kui ma teistega suhtlen, siis mõistan ma neid hästi.					
Sõbrad otsivad alati minu abi, kui nad on hädas.					
Ma kontrollin enda meeleolu hästi.					

Ma olen teistes inimestes nende tugevuste leidmisel hea.					
Ma annan tihti enda sõpradele konstruktiivseid nõuandeid, et aidata neil enda elu paremaks muuta.					
Ma kontrollin enda emotsioone hästi isegi siis, kui olen kellegi peale vihane.					
Ma vaatan enda olukorda positiivselt isegi siis, kui ma olen hädas.					
Kui ma muutun kurvaks, siis teen ma midagi, et ennast õnnelikuks teha.					
Ma olen enda suhetes teiste inimestega tekkivate probleemide käsitlemises hea.					

### TalTech enesejuhtimise kursus

Enesejuhtimise e-kursus on mõeldud esimese aasta üliõpilastele, mille eesmärk on psühholoogiaalaste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine paremaks toimetulekuks ülikoolis. Kursuse põhieesmärk on vähendada esmakursuslaste ülikoolist väljalangevust läbi üliõpilaste isiksusliku arengu ja õppimise tõhusama toetamise.

9. Kas oled osalenud TalTech enesejuhtimise kursusel?

- Jah
- Ei
- Ei ole kursusest üldse teadlik

### Lisaküsimused üliõpilastele, kes vastasid 9. küsimusele "Ei"

10. Kas tunned kahetsust, et ei valinud TalTech enesejuhtimise kursust?

- Jah
- Ei
- Muu ...

11. Kui vastasid "Jah", siis palun selgita kahetsuse põhjust.

.....  
 .....

12. Millisel viisil võiks Sinu meelest ülikool lisaks kursusele veel toetada üliõpilaste enesejuhtimise oskuse arendamist?

.....  
 .....

**Lisaküsimused üliõpilastele, kes vastasid 9. küsimusele “Ei ole kursusest üldse teadlik”**

13. Kui oleksid olnud kursusest teadlik, kas oleksid selle valinud?

- Jah
- Ei

14. Kui vastasid "Ei", siis palun selgita miks mitte?

.....  
 .....

15. Millisel viisil võiks Sinu meelest ülikool lisaks kursusele veel toetada üliõpilaste enesejuhtimise oskuse arendamist

.....  
 .....

**Lisaküsimused üliõpilastele, kes vastasid 9. küsimusele “Jah”**

16. Palun hinda kuivõrd on Sinu enesejuhtimise oskust mõjutanud kursusel käsitletud teema:

Enesejõustamine	1 - Ei ole üldse mõjutanud	2	3	4	5 - On väga mõjutanud
-----------------	----------------------------	---	---	---	-----------------------

Aja planeerimine ja efektiivne kasutamine	1 - Ei ole üldse mõjutanud	2	3	4	5 - On väga mõjutanud
---	----------------------------	---	---	---	-----------------------

Enesejuhitud õppimine	1 - Ei ole üldse mõjutanud	2	3	4	5 - On väga mõjutanud
-----------------------	----------------------------	---	---	---	-----------------------

Stress ja sellega toimetulek	1 - Ei ole üldse mõjutanud	2	3	4	5 - On väga mõjutanud
------------------------------	----------------------------	---	---	---	-----------------------

Teadlik mina	1 - Ei ole üldse mõjutanud	2	3	4	5 - On väga mõjutanud
--------------	----------------------------	---	---	---	-----------------------

Finantstarkus	1 - Ei ole üldse mõjutanud	2	3	4	5 - On väga mõjutanud
---------------	----------------------------	---	---	---	-----------------------

Karjääri planeerimine	1 - Ei ole üldse mõjutanud	2	3	4	5 - On väga mõjutanud
-----------------------	----------------------------	---	---	---	-----------------------

17. Milliseid kursuselt saadud teadmisi oled hakanud enda igapäevaelus kasutama?

.....  
.....

18. Kas arvad, et TalTech enesejuhtimise kursus peaks olema üliõpilastele kohustu slik?

- Jah
- Jah, kuid kursust peaks muutma/täiendama.
- Ei
- Ei oska öelda

19. Kui vastasid "Jah, kuid kursust peaks muutma/täiendama", siis palun täpsusta kuidas?

.....  
.....

20. Millisel viisil võiks Sinu meelest ülikool lisaks kursusele veel toetada üliõpilaste enesejuhtimise oskuse arendamist?

.....  
.....

### **Vastajate demograafilised andmed**

21. Sugu

- Mees
- Naine
- Muu

22. Mitmendal kursusel õpid?

- 1.kursus
- 2.kursus
- 3.kursus
- Muu

23. Vanus (täisarvuga)

.....

## Lisa 2. Tulemuslikkuse juhtimise komponentide hinnangute jagunemine.

	Väide	Aritmeetiline keskmine	Standardhälve
T1	Ma koostan iga päev ülesannete nimekirja (to-do list).	2,96	1,21
T2	Ma üritan enda ülesanded õigeks ajaks tehtud saada.	4,43	0,79
T3	Ma koostan ajakava, et ülesanded õigeks ajaks tehtud saaksin.	3,38	1,2
T4	Ma saan enda ülesanded alati õigel ajal tehtud.	3,87	0,95
T5	Ma kasutan vajalikku abi enda eesmärkide saavutamiseks.	3,76	0,89
T6	Ma mõtlen tihti sellele, kuidas saaksin enda aega paremini planeerida.	3,88	1,05
T7	Ma pööran suurt tähelepanu enda tuleviku karjääri mõjutavate oskuste arendamisele.	3,75	0,94
T8	Ma sean endale pikaajalisi eesmärke.	3,76	1,1
T9	Olen peaaegu alati õigel ajal kohal.	4,08	0,97
T10	Ma premeerin ennast kohe, kui olen enda eesmärgid saavutanud.	3,04	0,94
T11	Mulle ei meeldi korratu töökeskkond.	4,26	0,9
T12	Ma olen teadlik enda tugevatest ja nõrkadest külgedest.	4,02	0,72
T13	Ma analüüsin sooritatud tööde tulemusi, et oskaksin edaspidi paremini valmistuda.	3,71	0,97
T14	Ma suudan vajadusel ennast ise motiveerida, et ka ebameeldivad ülesanded tehtud saaks.	3,82	0,99
T15	Ma hakkan juba varakult ainetöödeks ja eksamiteks valmistuma.	3	1,2
T16	Ma kasutan erinevat tüüpi tööde ja ülesannete jaoks erinevaid õppimise meetodeid.	3,23	1,1

### Lisa 3. Suhete juhtimise komponentide hinnangute jagunemine.

	Väide	Aritmeetiline keskmine	Standardhälve
S1	Ma saan üldiselt inimestega hästi läbi.	4,36	0,64
S2	Kui ma teistega suhtlen, siis mõistan ma neid hästi.	4,09	0,7
S3	Sõbrad otsivad alati minu abi, kui nad on hädas.	3,81	0,8
S4	Ma kontrollin enda meeleolu hästi.	3,58	0,89
S5	Ma olen teistes inimestes nende tugevuste leidmisel hea.	3,88	0,81
S6	Ma annan tihti enda sõpradele konstruktiivseid nõuandeid, et aidata neil enda elu paremaks muuta.	3,74	0,92
S7	Ma kontrollin enda emotsioone hästi isegi siis, kui olen kellegi peale vihane.	3,5	1,01
S8	Ma vaatan enda olukorda positiivselt isegi siis, kui ma olen hädas.	3,42	0,97
S9	Kui ma muutun kurvaks, siis teen ma midagi, et ennast õnnelikuks teha.	3,38	0,99
S10	Ma olen enda suhetes teiste inimestega tekkivate probleemide käsitlemises hea.	3,71	0,85

## Lisa 4. Lihtlitsents

### **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks<sup>1</sup>**

Mina, Kairi Ingver,

1. Annan Tallinna Tehnikaülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose  
**Enesejuhtimise oskus Tallinna Tehnikaülikooli majandusteaduskonna bakalaureuseõppe  
tudengite seas enesejuhtimise kursuse näitel,**

mille juhendaja on Virve Siirde, MSc,

1.1 reprodutseerimiseks lõputöö säilitamise ja elektroonse avaldamise eesmärgil, sh Tallinna  
Tehnikaülikooli raamatukogu digikogusse lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse  
tähtaja lõppemiseni;

1.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tallinna Tehnikaülikooli veebikeskkonna kaudu,  
sealhulgas Tallinna Tehnikaülikooli raamatukogu digikogu kaudu kuni autoriõiguse  
kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. Olen teadlik, et käesoleva lihtlitsentsi punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega  
isikuandmete kaitse seadusest ning muudest õigusaktidest tulenevaid õigusi.

---

\_\_\_\_\_ (kuupäev)

---

<sup>1</sup> Lihtlitsents ei kehti juurdepääsupiirangu kehtivuse ajal vastavalt üliõpilase taotlusele lõputööle juurdepääsupiirangu kehtestamiseks, mis on allkirjastatud teaduskonna dekaani poolt, välja arvatud ülikooli õigus lõputööd reprodutseerida üksnes säilitamise eesmärgil. Kui lõputöö on loonud kaks või enam isikut oma ühise loomingulise tegevusega ning lõputöö kaas- või ühisautor(id) ei ole andnud lõputööd kaitsvale üliõpilasele kindlaksmääratud tähtajaks nõusolekut lõputöö reprodutseerimiseks ja avalikustamiseks vastavalt lihtlitsentsi punktidele 1.1. ja 1.2, siis lihtlitsents nimetatud tähtaja jooksul ei kehti.