

---

[Home](#) / Ajajuhtimiskoolituse mõju täiskasvanu eneseregulatsioonile

---

## Ajajuhtimiskoolituse mõju täiskasvanu eneseregulatsioonile

### Resümee

*Oskus ennast reguleerida on olulisel kohal iga indiviidi, õppija elus. Ennast reguleeriv täiskasvanu suudab seada endale reaalseid ja püstitatavaid eesmärgi, läbi eneseanalüüsi end motiveerida, olemaks ennastjuhtiv, enesetõhus õppija. Eneseregulatsioon nõuab täiskasvanult lisaks eelnevale ka oskust end ajas juhtida. Paljud täiskasvanud ei suuda või ei oska oma aega planeerida, seega on üheks võimaluseks neid toetada ajajuhtimiskoolituse kaudu. Uurimuse probleemküsimus on kuidas mõjutab ajajuhtimiskoolitus täiskasvanu eneseregulatsiooni täiskasvanu arusaamades? Probleemi uurimine on oluline, sest aega ja selle juhtimist on täiskasvanutel võimalik teadvustada erinevalt ning tähtis on mõista, millised on täiskasvanute arusaamad ajajuhtimiskoolituse mõjust nende endi eneseregulatsioonile. Artikli eesmärgiks on kirjeldav ülevaade ajajuhtimiskoolituse mõjust täiskasvanu eneseregulatsioonile täiskasvanud õppija arusaamades. Uurimuse andmeanalüüsi meetod on kvalitatiivne sisuanalüüs, andmeid koguti poolstruktureeritud intervjuuna ning valimiks on kolm ajajuhtimiskoolitust läbinud täiskasvanud õppijat. Uurimistulemuste põhjal selgus, et ajajuhtimiskoolitus mõjutab täiskasvanu eneseregulatsiooni, kuid protsess on teadvustamata.*

*Võtmesõnad: ajajuhtimine, ajajuhtimiskoolitus, eneseregulatsioon*

### Sissejuhatus

Tänapäeva ühiskond seab inimeste tegevustele erinevaid ajalisi nõudmisi. Aega arvestatakse ja selle järgi elatakse erinevates valdkondades – nii kodu-, pere- kui ka organisatsioonisiselt. Organisatsioonid ootavad töötajatelt valmisolekut töötada kindlal kellaajal, sellisel juhul on iga töötaja sünkroonis teistega, hoitakse teatud tempot ning kindlustatakse töö valmimine kindlaks tähtajaks. Fakt, et järjest enam inimesi peavad leidma tasakaalu töö- ja koduelu vahel, on ka põhjuseks, miks ajajuhtimisest järjest enam oluliseks peetakse ja sellele tähelepanu

pööratakse.

Artiklis keskendun täiskasvanu eneseregulatsioonile ajajuhtimiskoolituse kontekstis. Õppides oma aega juhtima, ei pruugi täiskasvanud teavustada selle mõju eneseregulatsioonile (Smith Terry 2002). Teisisõnu, on olukordi kus ajajuhtimiskoolitusel osalejad mõistavad koolitust ainult kui enda ajajuhtimisoskuse parendajat, mitte kui oma eneseregulatsiooni ühe võtmeoskuse parendajat. Eneseregulatsioon on fokusseeritud mõtted, tunded ja tegevused, mis on suunatud eesmärkide saavutamiseks (Zimmerman, 2000, viidanud Zimmerman, 2002; Cohen, 2012; Ruohotie, 2009) ning ennast reguleeriv täiskasvanu osaleb aktiivselt oma õpiprotsessis (Ruohotie, 2009).

Eneseregulatsioon on oluline mistahes eluetapil nii töö- kui eraeluliste eesmärkide saavutamisel. Üheks võimaluseks ennast reguleeriva täiskasvanud õppija eneseregulatsiooni parendamiseks on oma aega paremini juhtima õppida – osaleda ajajuhtimiskoolitustel. Varasemates uuringutes on leitud, et ajajuhtimiskoolitused on ühtpidi nii nõutavad kui pakutavad (Ettevõtluse Arendamise Sihtasutus, 2009; Saar Poll, 2009).

Ettevõtluse Arendamise Sihtasutuse (edaspidi EAS) 2009. aasta andmete põhjal on peamisteks Eestis pakutavateks koolitustemadeks:

- üldjuhtimise koolitused
- juhtimise-, müügikoolitused
- administratiivsete oskuste koolitused
- muude spetsiifilisemate oskuste koolitused

Administratiivsete oskuste koolituste hulka kuuluvad ka ajaplaneerimise valdkonna koolitused (EAS, 2009).

Koolitusvajaduste uuringust (Saar Poll, 2009) selgus, et ajajuhtimiskoolituste vastu on huvi ning vajadus, koolitusfirmade olulisim koolitusvaldkond oli ka ajajuhtimine (vt lisa 1).

Uurimuse vastuolu seisneb selles, et kuigi ajajuhtimiskoolitused on nii nõutavad kui pakutavad, ei teadvusta ajajuhtimiskoolitusel õppijad, et lisaks ajajuhtimisoskusele paraneb ka nende võime ja oskus ennast reguleerida.

Varasemalt on tehtud uuringuid ajajuhtimise toetusest eneseregulatsioonile kesk- ja ülikooliõpilaste hulgas (nt Bembenutty 2011, Cohen 2012, Ruban & Reis 2007), kuid puudub ülevaade ajajuhtimiskoolituse mõjust täiskasvanu eneseregulatsioonile. Lisaks on uuritud ajajuhtimiskoolituse efektiivsust, mille tulemused on enamjaolt olnud positiivsed (Green & Skinner, 2005, viidanud Clegg, Roe & Waller, 2009).

Käesolevas töös keskendun täiskasvanud töötavale inimesele ning antud töö kontekstis on täiskasvanut mõistetud kui õppijat, sest koolitusel osaledes on täiskasvanu ka õppija rollis.

Ajajuhtimiskoolituse mõju täiskasvanu eneseregulatsioonile avaldub täiskasvanute arusaamade

kaudu.

Olles töö autorina ühe Eesti aja- ja projektijuhtimiskoolitaja assistent, saan öelda, et ajajuhtimiskoolitused on erinevate organisatsioonide poolt nõutud – keskmiselt pakub koolitusfirma igas kuus 15 ajajuhtimiskoolitust, mis on tellitud erinevate organisatsioonide poolt.

Eelnevast tulenevalt on artiklit läbiv uurimisküsimus kuidas mõjutab ajajuhtimiskoolitus täiskasvanu eneseregulatsiooni täiskasvanute arusaamades?

Uurimisküsimusest lähtuvalt on artikli eesmärgiks kirjeldada ajajuhtimiskoolituse mõjusid täiskasvanu eneseregulatsioonile täiskasvanute arusaamades.

## Eneseregulatsioon

Eneseregulatsiooni on defineeritud kui "protsessi, mille täiskasvanud ise aktiveerivad, säilitavad tunnetuslikud mõjud ja käitumisviisid, mis on süstemaatiliselt suunatud õppimise eesmärkide saavutamiseks" (Zimmerman & Schunk, 2008). Mõjutatuna Bandura (1986) sotsiaal-kognitiivsest teooriast, iseloomustab sotsiaal-kognitiivne vaade enesereguleeritud õpet kui eesmärgile suunatud protsessi ning rõhutab eesmärkide olulisust (Puustinen & Pulkkinen, 2001, viidanud Zimmerman & Schunk, 2008).

Eneseregulatsiooni teooria püüab mõista, kuidas inividid püüdleavad enesele seatud hariduslike eesmärkide poole (Zimmerman, 1994). Eneseregulatsioon on oma olemuselt mitmemõõtmeline, sisaldades kognitiivseid ja metakognitiivseid tegureid (Zimmerman, 1998), olles ühtlasi ka segu erinevatest sotsiaal-kognitiivsetest teguritest, mis on seotud enesejuhitavusega (Heywood, 2007).

Eneseregulatsiooniks on täiskasvanul Zimmermani (2002) sõnul vajalikud järgmiste võtmeprotsesside ja –oskuste olemasolu:

- enesemotivatsioon
- õpistrateegiad
- eneseanalüüs
- ajajuhtimine
- eesmärgipüstitus
- enesetõhusus

Esimene eneseregulatsiooni tegur õppimisel on enesemotivatsioon (Zimmerman 1994, 2000, viidanud Heywood 2007). Enereguleeritud õppimise puhul on teadlased seisukohal, et õppija motiveeritus on seoses õppija loomumaste motiveerivate teguritega. Seega on ennast reguleeriva õppija üheks eelduseks sisemine motivatsioon, mis hõlmab endas akadeemilisi eesmärke, enesetõhusust ning –kontrolli. Järelikult toetab sisemine motivatsioon täiskasvanu

eneseregulatsiooni. (Heywood, 2007)

Teiseks teguriks on õpistrateegiad. Ennast reguleerivad õppijad teavad, kuidas kasutada info saamiseks erinevaid õpistrateegiaid (Winne & Jamieson-Noel, 2003, viidanud Heywood, 2007). Lisaks võib õpistrateegiate kasutamine täiustada ning parendada õppimist – see tähendab, et paraneb oskus õppida (Reed, Schellert & Deithloff, 2002, viidanud Heywood, 2007).

Kolmas eneseregulatsiooni tegur on eneseanalüüs. Nii enne kui pärast õppeprotsessi analüüsivad ennast reguleerivad õppijad oma õppimist, kasutades erinevaid mooduseid, kuidas õppimisprotsessi jälgida ning juhtida. Eneseanalüüs on oma mõtete, tegude ja tunnete üle juurdlemine (Mezirow, 1991, viidanud Varendi, 2011), mille eesmärk on olukordade ja nende tähenduse mõistmine (Kolb, 1984, viidanud Varendi, 2011)

Zimmermani (1998) sõnul on ka ajajuhtimine, sobiva hariduse valimine (nii koht kui inimesed) ja otsused, kust ja kellelt saada õppimisel abi, eneseregulatsiooni oskusteks.

Neljandaks teguriks on ajajuhtimine. Ennast reguleerivad täiskasvanud peaksid oskama planeerida oma aega nii, et see toetaks nende hariduslikke eesmärgi.

Viies eneseregulatsiooni tegur on enesetõhusus. Albert Bandura (1994, viidanud Roosipuu, 2010) on öelnud, et enesetõhusus on indiviidi usk iseenda ja oma tegutsemise kaudu saavutatud võimete edusse.

Kuuendaks teguriks on eesmärgipüstitus. Ennast reguleeriva täiskasvanu eesmärgid on seotud kvantiteedi, kvaliteedi ning õppija panusega. Täiskasvanu enese püstitatud eesmärgid toetavad õppeprotsessi.

Eneseregulatsioonis peetakse oluliseks lähtumist eesmärkidest ning tegevuste kohandamist vastavalt kontekstile ja keskkonnale (Pedaste, 2013).

### **Ajajuhtimiskoolitus kui täiskasvanu eneseregulatsiooni mõjutaja**

Täiskasvanu aja juhtimine hõlmab oma aja planeerimist ning varumist erinevateks töö- ja õppetegevusteks. Ennast reguleerivad ja kõrge saavutusvajadusega täiskasvanud on tõenäoliselt ka efektiivsemad ajaplaneerijad (Zimmerman & Martinez-Pons, 1986, viidanud Boekarts, Pintrich & Zeidner, 2005). Seega oma aega efektiivselt kasutama õppides on täiskasvanul suurem võimalus olla edukas ennast reguleeriv täiskasvanu.

Aina arenevas ühiskonnas kasvavate organisatsioonide taustal on töötajate, kes on antud töö kontekstis täiskasvanud õppijad, produktiivsuse suurenemine ja töökulude vähendamine järjest olulisemad juhtide murekohad. Probleemide lahendamata jätmisel on tagajärgedeks töomahu kasv, pikemad töötunnid ja rohkem stressi (Noon, 1998, viidanud Green & Skinner, 2005). Samal ajal eelmainitud probleemide lahendamisel otsitakse võimalusi, kuidas seada töö- ja koduelu tasakaalu. Tasakaal leitakse siis, kui töötatakse mitte rohkem ehk suurema mahuga vaid targemalt,

arendades oma oskusi ja juhtides oma aega efektiivselt (Green & Skinner, 2005).

Ükski muudatus, ka koolitus, ei too iseenesest kasu, vaid täiskasvanule on tarvis pakkuda võimalust areneda omapoolset kasu saades – anda väärtuslike võimalusi ja kogemusi, mida tema kui üheaegselt õppija ja töötaja koolituse kaudu omandab (Stewart, 1999, viidanud Green & Skinner, 2005).

Täiskasvanu ei saa konkreetset oma aega juhtida, küll aga saab juhtida oma tegevusi. Võimalik on seada endale eesmärgid, töötada ja vajalikul hetkel töö lõpetada ning jätkata seda taas. Seega on ajajuhtimine oma tegevuste juhtimine, võttes siiski arvesse tegevustele kuluvat aega (Clegg, Roe & Waller, 2009). Ajajuhtimiskoolitus pole niivõrd konkreetne, et kindlate reeglitega oleks võimalik kõik täiskasvanud efektiivseteks ajakasutajateks koolitada (Richards, 1987, viidanud Green & Skinner, 2005). Pigem on tegu põhimõtete kogumiga, kust iga õppija kui indiviid saab rakendada ja kohaldada uusi teadmisi vastavalt enda olukorrale. Täiskasvanul on võimalus luua isiklik süsteem vastavalt enese eelistustele ning eelnevatele kogemustele toetudes. Üheks suurimaks probleemiks peetakse koolitusel läbikatsetatu ülekandmist tööellu – nipid ja meetodid, mis koolitusel võisid lihtsa ja kergelt tööelus kasutatavana tunduda, on teises olukorras justkui kasutud (Greeni & Skinner 2005).

## Meetod ja valim

Artikli eesmärgiks on kirjeldada, kuidas ajajuhtimiskoolitus mõjutab täiskasvanu eneseregulatsiooni. Andmete kogumisel lähtuti kvalitatiivsest uurimisviisist. Kvalitatiivses uurimuses uuritakse tähendusi, mida loovad inividid, ja uurimust viiakse läbi loomulikus keskkonnas. Uuringustrateegiaks oli fenomenoloogiline uuringustrateegia. Fenomenoloogilise uurimuse eesmärgiks on saada eelkõige subjektiivne ülevaade inimeste poolt kogetud sündmustest ja tajudest (Waters, s.a.) Fenomenoloogiline uurimus uurib inimeste arusaamu, käsitlusi ja kogemusi ümbritsevast maailmast (Grentsmann, Koitla, Kuznetsov, Lillo, Mets, Paluvere, 2010).

Fenomenoloogilise uuringu kui kvalitatiivse uurimismeetodi olemus seisneb uurija eesmärgis mõista ja seletada kuidas üksikisikud või isikute grupid kogevad mingit kindlat fenomeni (nähtust, sündmust vms) enda isiklikust vaatenurgast ehk siis fenomenoloogilise uuringu objektiks on inimlik kogemus. Fenomenoloogilise uuringu kasutamisel on oluline teadvustada, et selles järgitakse kvalitatiivset paradigmat, mille puhul uuritavate arv ei ole esmatähtis vaid tähtis on leida selliseid infoandjaid, kellel on uuritava ilminguga seotud asjakohaseid kogemusi. (Laherand 2008, viidanud Grentsmann jt, 2010)

Fenomenoloogilise uurimismeetodina kasutati poolstruktureeritud intervjuud, mis võimaldab küsida lisaks ettevalmistatud põhiküsimustele ka täpsustavaid küsimusi ning intervjuu kaudu on võimalik

saada intervjueeritavalt subjektiivset infot. Intervjuu küsimustega keskendus autor peamiselt intervjueeritavate arusaamadele ajajuhtimise, ajajuhtimiskoolituse ning eneseregulatsiooni kohta.

Lisaks kasutab käesoleva töö autor intervjuu toetajana mõistekaarti eneseregulatsiooni ja selle komponentide kohta (Lisa 2). Mõistekaardi kasutamise eesmärgiks on eneseregulatsiooni komponentide tutvustamine intervjueeritavatele ilma lisainfota. Lisaks annab mõistekaart võimaluse tutvustada ja võrrelda eneseregulatsiooni komponentide osatähtsust õppija arusaamades enda eneseregulatsioonile. Intervjuudes saadud tulemuste töötlemiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi, mis hõlmas andmete korduvat lugemist ning kategoriseerimist.

Ajajuhtimiskoolitus, millega töö autor kokku puutub, mõjutab ka teisi eneseregulatsiooni võtmeprotsesse. Koolituse käigus tegeletakse põhjalikult eesmärkide püstitamisega, erinevate õpistrateegiate uurimise ja katsetamisega, analüüsitakse ennast kui õppijat ja tegeletakse õppija enesemotivatsiooniga. Seega on pakutava ajajuhtimiskoolituse tegelik väärtus suurem, kui esialgu paistab ning ajajuhtimiskoolitus toetab teoreetiliste allikate põhjal täiskasvanu eneseregulatsiooni. Järelikult ei suurene ajajuhtimiskoolitust läbides täiskasvanu oskus oma aega juhtida, suureneb teadlikkus oma aja kasutusest. Teadlik ajakasutus, ka aja paremini tajumine, mõjutab täiskasvanu aja planeerimist ka tööalases tegevuses.

Uurimuse valimi moodustavad üks meessoost ning kaks naissoost täiskasvanut, kes töötavad täiskohaga, ei käi keskkoolis või ülikoolis ning on viimase poole aasta jooksul osalenud ühe ja sama koolitaja poolt pakutud ajajuhtimiskoolitusel. Valim koguti koolitusel osalenute andmebaasi kaudu. Muus osas moodustus valib juhuslikult.

Anonüümsuse säilitamiseks on intervjueeritavad tähistatud A, B ja C.

Tabel 1. Valimi kirjeldus.

| Tähistus | Sugu | Aeg möödas koolitusest |
|----------|------|------------------------|
| A        | N    | 1 kuu                  |
| B        | M    | 6 kuud                 |
| C        | N    | 3 kuud                 |

Intervjueeritavate arusaamad on esitatud kategooriatena. Uurimuse tulemusi analüüsiti kategooriatest, mis kujunesid välja empiiriliste andmete analüüsi põhjal. Kokku kuulub kategooriate loetellu kolm põhikategooriat: **ajajuhtimine kui protsess** õppija arusaamades, **ajajuhtimiskoolitus** õppija arusaamades, **ajajuhtimiskoolitus eneseregulatsiooni mõjutajana**

õppija arusaamades.

## Tulemused ja arutelu

Antud peatükis esitatakse uurimistöö empiirilise osa tulemusi ning arutletakse andmeanalüüsi tulemuste üle, tõlgendatakse, esitatakse üldistused ja järeldused täiskasvanud õppija arusaamadest ajajuhtimiskoolituse mõjudest eneseregulatsioonile ning luuakse seoseid eespool käsitletud teoreetiliste seisukohtadega. Kogutud empiirilised andmed õppijate arusaamadest on esitatud kolme kategooriana.

Täiskasvanud õppija arusaamad **ajajuhtimisest kui protsessist**. Kõik uuringus osalejad tõid välja, et nende töös on ajajuhtimine väga olulisel kohal. Arusaamad aja käsitlest on erinevad, seega on õppijate suhtumine aega samuti erinev. Ilmnes, et kuigi aeg on kõigil üks ja igal inimesel on aega sama palju, saab määravaks iga õppija oskus aega vastavalt enda ja tööülesannete kaudu realiseerida.

*A: Absoluutselt, ülioluline, mul on päev nii ära planeeritud, põhimõtteliselt minutitäpsusega, ma ei kujuta ette, kui midagi nüüd juhtuma peaks.*

*B: Iga asi, mis minu töös on tööülesandena minu laual, on alati seotud mingi tähtajaga. Kuna neid asju on rohkem kui kolm, siis tegelikult on ajaplaneerimine võtmeküsimus.*

*C: Ma arvan, et igal tööinimesel on ajajuhtimine väga olulisel kohal.*

Ajajuhtimise puhul toodi välja, et kuna tegemist ei ole millegi nii-öelda käega katsutavaga, on olulisel kohal õppija enda mõttemaailm, kuidas õppija suhtub aega kui võimalusse.

Intervjueeritavad A ja B tõid välja, et olulisel kohal on kontroll tööülesannete üle.

*A: Vaata, aega ei saa juhtida, sa saad ise ennast panna maksma aja suhtes lihtsalt, et üle pea ei kasvaks see, mida sa tegema pead.*

*B: Ja nüüd ongi küsimus: kuidas mitte lasta muuhulgas kõigil, prioriteedil, muude asjade hulgas kaduda*

Arusaamad ajast intervjueeritavatel kattuvad.

*B: Aeg on kõigil üks ju. Üks ekvivalent. Kellelegi ei ole aega vähem või rohkem antud.*

*C: Probleem seisneb selles, kui palju keegi suudab ühe kindla ajaühiku sees midagi korda saata. Ja suudab kõige rohkem see, kes oskab kõige rohkem hajutada asju, mitte ei akumuleeri oma tööülesandeid võimalikult lühikese aja sisse. Vaid oskab nii palju, kui neid tööülesandeid on, hajutada võimalikult pika aja peale..*

Täiskasvanud õppija arusaamad **ajajuhtimiskoolitusest**. Koolituse põhirõhk langes erinevate meetodite katsetamisele, eesmärgiga leida nende hulgast endale sobiv. Intervjueeritavatel oli koolitusel osalejatena tahe osaliselt oma meetodeid muuta, kuid kartsid mugavusstsoonist

väljatulekut ning pingutust uue meetodi kasutusele võtmisel.

Õppijate arusaamade kohaselt ei ole empiirilise uurimuse tulemuste põhjal ajajuhtimiskoolitust läbides alati vajadust oma eelistusi muuta, antud juhul muuta oma ajajuhtimissüsteemi.

Intervjueeritavad A ja B olid küll avatud erinevatele meetoditele ning katsetasid neid koolitusel, kuid leidsid samas, et hetkel sobivad neile nende siiani kasutatud ajajuhtimissüsteemid. Kaks intervjueeritavat kolmest tõid välja, et nad ei leidnud praktilist vajadust antud hetkel kasutuses olevat ajajuhtimismeetodit muuta või välja vahetada. Seega, kui üldse, tingib meetodite muutuse praktiline vajadus.

Intervjueeritav A tõi ka välja, et kiire elutempo juures on keeruline hakata katsetama uusi ajaplaneerimisvõtteid.

*A: Ma muidugi matsin enda jaoks selle maha, sest see on täielik.... Ta väitis küll, et see võtab aega 3-4 minutit, no võib-olla ühel päeval leian, aga rutiinselt igapäevast märkmikutäitmist, kes ei ole harjunud lapsepõlves näiteks päevikut pidama ja pöördub praegu siis uuesti päeviku juurde, et noh, see ei ole kõigi jaoks.*

*B: Koolitusel oli väga arvutiprogrammipõhine, mina olen selles mõttes Eisenhoweri tüüpi inimene, ja kõige parem süsteem on paber ja pliiats ja erinevad kuhjad, kus sa täpselt tead, mis kus kuhjas asub. Ma varem ei teadnud, et ma Eisenhoweri süsteemi kasutan, seal ta tutvustas ja siis mul tuli tuttav ette, et see on minu süsteem.*

Intervjueeritav C rõhutas, et kuigi tal oli oma ajajuhtimissüsteem, leidis ta peale koolitust aja oma süsteemi muutmiseks. Intervjueerimise hetkel, kui koolitusest oli möödas ligikaudu 3 kuud, töötas C sõnul uus süsteem edukalt. Seega – mida rohkem teadvustatakse oma vajadusi ja mida põhjalikum on õppija eneserefleksioon, seda tõenäolisemalt julgetakse võtta suuremaid samme oma ajaplaneerimissüsteemi muutmisel

*C: Kuna ma pean end üsna võhikuks sel teemal, siis mulle oli nendest (meetoditest) kasu küll. Enne olid kõik asjad igal pool laiali, a kuna me Outlooki nii kui nii kasutame, siis kolisin täielikult sinna ümber. Alguses unustasin pidevalt ära muidugi, a noh, hetkel olen rahul.*

Täiskasvanud õppija arusaamad **ajajuhtimiskoolitusest ja eneseregulatsioonist**. Intervjuude käigus näitas töö autor intervjueeritavatele mõistekaarti, kus olid välja toodud eneseregulatsiooniks vajalikud oskused. Täpsustavad taustainfot intervjueeritavad küsisid, kuid töö usaldusväärsuse ja kallutamatus huvides ei olnud võimalik neile midagi öelda. Sellest hoolimata jõudsid intervjueeritavad oma mõtetega sinnani, et tegid loogilisi järeldusi eneseregulatsiooni komponentidest ning ühtlasi avasid oma arusaamu enda kui õppija eneseregulatsioonist ja seosest ajajuhtimiskoolitusel saadud teadmistega.

*A: Praegu ma tunnen küll, et see koolitus läks asja ette, viimasel ajal oli täiesti hullumaja.*

*B: Eks ta loomulikult tuli kasuks, mööda külgi selline asi maha muidugi ei jookse. Põhiline ongi*

*minu arvates see, et kuidas sa seostad ära need asjad, noh, et see koolitus sind niimoodi mõjutab. Ma arvan, et kui ma praegu siin ei oleks mõtlema hakanud, siis ma ei olekski sinnani jõudnud, et ma oma eneseregulatsiooni parandanud olen, saad aru? Või üldse sellega midagi teinud oleks.* Tulemuste põhjal selgus, nagu rõhutas Stewart (1999, viidanud Green & Skinner, 2005) ja ilmnes ka empiirilises osas, ei too ükski koolitus kasu iseenesest – õppijale on tarvis pakkuda võimalust areneda läbi koolituse kaudu omandatud võimaluste ja kogemuste.

Koolitusel saadud teadmiste põhjal ei pruugi õppijad oma ajajuhtimismeetodeid vahetada, kuid õppijate arusaamad ajast kui fenomenist muutuvad. Eelnevat toetab ka teooria, kus Richards (1987, viidanud Green & Skinner, 2005) on kinnitanud, et õppijal on võimalus valida meetodeid vastavalt enda eelistustele. Intervjueeritav C tõi välja, et ajajuhtimiskoolituse läbimine muudab ja mõjutab inimest ning tema mõttelaadi kuid mitte elukvaliteeti.

*C: Kes nii väidab, et see ajajuhtimiskoolitus elukvaliteeti muudab, siis ma ei usu, see on selline eneseupitamine. See lihtsalt muudab inimest ennast paremaks. Kujutad ette, see ei muuda su elu paremaks, see muudab sind kui isiksust. Inimlik parendamine*

Teoreetilises osas välja toodud Zimmermani (2002) teooria järgi eneseregulatsiooni võtmeprotsessidest võib koos empiiriliste tulemustega öelda, et ajajuhtimiskoolitus mõjutab õppija ajajuhtimisoskust, mis omakorda toetab õppija oskust ennast reguleerida. Kuigi toodi ka välja, et teiste eneseregulatsiooni võtmeprotsesside hulgast pole ajajuhtimine ainus oskus, mis parendamist vajab, on samm-sammuline lähenemine, ehk käesoleva töö kontekstis ajajuhtimiskoolituse läbimine, üks võimalustest eduka ennast reguleeriva õppija teekonnal. Vestluse käigus leidis intervjueeritav B, et ajajuhtimiskoolitus mõjutas osaliselt tema eneseregulatsiooni, samas märkides, et ajajuhtimine ei ole ainus nõrk külg.

*B: Ma saan aru küll, mida sa nüüd teada tahad. Ma ei saa sajabrotsendiliselt väita, et just see ajajuhtimine on mu üks ja ainus nõrk koht, et peale seda koolitust ma nüüd ennast kuidagi paremini reguleerin või midagi. Aga kindlasti see aitab, jaa-jaa, raudselt, just sinu seisukohalt siis, et see muutis ju mind küll.*

Intervjueeritavad A ja C, ajendatuna ajajuhtimiskoolitusest, tõid välja, kuidas on eneseregulatsiooni komponendid omavahel seotud.

*A: See on üks ja ainuke kogum, mõned inimesed on selle sama ühiku sees lihtsalt tõhusamad, kui teised. Ja siis sa mõtledki, et neil ei ole ju rohkem aega – miks? Sa hakkad küsima, miks? Ja siis tulevadki mängu need kõik teised komponendid – movitatsioon, õppimine, tõhustamine ja nii edasi.*

*C: Aga need ajajuhtimise kõik needsamad komponendid, mis sa siin regulatsiooni juures oled märkinud, et need kõik käivad alateadvuses inimesega kaasas ju. Kui sa endale ikka alateadvuses annad käskluse mõelda näiteks tõhususele, eesmärgile või ajale, kuidas sa leiad siis selle. Siis sa saad ennast ajas juhtida.*

Nii teooriale kui ka empiirilisele tulemusele toetudes on võimalik väita, et täiskasvanud õppija

arusaamade kohaselt ajajuhtimiskoolitus toetab ning mõjutab eneseregulatsiooni. Green & Skinner (2005, viidanud Clegg, Roe & Waller, 2009) on varasemalt leidnud, et ajajuhtimiskoolitus on enamjaolt olnud positiivsete tulemustega. Antud väidet toetab käesoleva töö kontekstis edukalt ka töö empiiriline osa. Intervjueeritav B rõhutas, et oma elu eest on iga inimene ise vastutav, ajajuhtimiskoolitus on kõigest vahend ja toetaja.

*B: Ei, elukvaliteeti mingi teooria kindlasti ei paranda. Ma usun ainult aktiivset tegutsemist planeeritud aja jooksul. Iseenesest see teadus või parateadus või mis iganes on metoodika võte, ei tee kellegi elu paremaks. Ta aitab, kindlasti. Aga iseenesest ei tee.*

Kuna ajajuhtimiskoolituste sisul on suur osa erinevate meetodite ja ajajuhtimissüsteemide tutvustamisel ning läbipraktiseerimisel, kuid uurimusest selgus, et tihtipeale õppijad uut süsteemi kasutusele siiski ei võta, teen edaspidiseks analüüsimiseks ettepaneku uurida, kuidas muuta ajajuhtimiskoolitusel pakutavaid meetodeid õppijatele kättesaadavamaks ja mugavamaks, et suurendada meetodite katsetamise tõenäosust igapäevaelus.

Lähtuvalt ajajuhtimiskoolitusel osalejate arusaamadest mõistetakse ajajuhtimiskoolitust kui protsessi, mis hõlmab endas tegelikkuses rohkemat, kui ainult aja tundma õppimist ja selle planeerima õppimist. Koolitusel saadud teadmisi tõlgendatakse ja kasutatakse erinevalt, igale uuele teadmisele antakse tähendus. Uurimistulemustest selgus, et ajajuhtimiskoolitus toob kaasa muutuse ning seega ka mõjutab täiskasvanu eneseregulatsiooni.

## Kokkuvõte

Eneseregulatsiooni olemasolu on vajalik õppija eluteel. Enamjaolt keskendutakse õppimisel ajajuhtimise toetusele eneseregulatsioonis gümnaasiumis ja keskkoolis, kuid arenev ühiskond ja arenevad organisatsioonid nõuavad oma töötajatelt – täiskasvanutelt – järjest enam. Täiskasvanud õppija peab toime tulema suureneva töökoormusega, kusjuures aega juurde ei tule. Seega on oluline mõista, kuidas on võimalik mõjutada täiskasvanu eneseregulatsiooni erinevate eneseregulatsiooni võtmeprotsesside abil ajajuhtimiskoolituse kaudu.

Üldistades käesoleva töö tulemusi võib öelda, et eneseregulatsiooni kontekstis on õppija ajajuhtimisoskusel ja ajajuhtimiskoolitusel suur roll. Õppijad mõistavad eneseregulatsiooni vajalikkust ning ajajuhtimiskoolituse mõjusid oma eneseregulatsiooni parendamisel.

## Allikad

Boekarts, M., Pintrich, P. R., Zeidner, M. (2005). *Handbook of Self-regulation*. San Diego: Elsevier Academic Press.

Clegg, S. R., Roe, R. A., Waller, M. J. (2009). *Time in organizational research*. New York: Routledge.

Cohen, M. T. (2012). The Importance of self-regulation for college student learning. *College Student Journal*, 46(4), 892-902.

Ettevõtluse arendamise sihtasutus. (2009.) Ülevaade tegevusvaldkonnast. Koolitus. [2013, oktoober 19]

[http://www.eas.ee/images/doc/ettevotjale/alustamine/tegevusalade\\_abc/koolitus.pdf](http://www.eas.ee/images/doc/ettevotjale/alustamine/tegevusalade_abc/koolitus.pdf)

Green, P., Skinner, D. (2005). Does time management training work? An evaluation. *International Journal of Training and Development*, 9:2. 124-139.

Grentsman, G., Koitla, E., Kuznetsov, A., Lillo, E., Mets, M., Paluver, P. (2010). *Fenomenoloogiline uuring. Referaat*. [2014, märts 1].

[http://www.google.ee/url?](http://www.google.ee/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.e-o.ee%2F_download%2Feuni_repository%2Ffile%2F1558%2Fkursuse_materjalid.rar%2Fkursuse_materjalid%2FFenomenoloogiline_uuring.doc&ei=G6ZBU6-WMMajhg1-YCACw&usg=AFQjCNEMF_1ZAT6m1aE_ASsVHhIkI0AtfQ&sig2=yIWa8l2DAI5u9VHNoqQ7Vw&bvm=bv.64125504,d.ZG4)

[sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.e-o.ee%2F\\_download%2Feuni\\_repository%2Ffile%2F1558%2Fkursuse\\_materjalid.rar%2Fkursuse\\_materjalid%2FFenomenoloogiline\\_uuring.doc&ei=G6ZBU6-WMMajhg1-YCACw&usg=AFQjCNEMF\\_1ZAT6m1aE\\_ASsVHhIkI0AtfQ&sig2=yIWa8l2DAI5u9VHNoqQ7Vw&bvm=bv.64125504,d.ZG4](http://www.google.ee/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.e-o.ee%2F_download%2Feuni_repository%2Ffile%2F1558%2Fkursuse_materjalid.rar%2Fkursuse_materjalid%2FFenomenoloogiline_uuring.doc&ei=G6ZBU6-WMMajhg1-YCACw&usg=AFQjCNEMF_1ZAT6m1aE_ASsVHhIkI0AtfQ&sig2=yIWa8l2DAI5u9VHNoqQ7Vw&bvm=bv.64125504,d.ZG4)

Heywood, M. J. (2007). Striving Towards Success: Peer Group Relationships and Ninth Graders' Self-regulated Learning.

Pedaste, M. (2013, november 4). *Milline võiks olla tuleviku kool?* E-õppe uudiskiri. [2014, jaanuar 3]

<http://uudiskiri.e-o.ee/?p=12590>

Roosipuu, K. (2012). *Töötute ja nõustajate arusaamad enesetõhususe tunnetamisest tööotsingute nõustamise kontekstis*. [Magistritöö], Tallinn: Tallinna Ülikooli Kasvatusteaduste Instituut

Ruhotie, P. (2009.) Ametialane kompetentsus ja selle arendamine. *Elukestev õpe: õppimise kutse* 2, 9-10.

Saar Poll. (2009.) Koolitusfirmade Liidu koolitusvajaduse uuring. [2013, oktoober 20]

[http://www.eas.ee/images/doc/sihtasutusest/uuringud/ettevotlus/koolitusvajaduste\\_uuring\\_2009.pdf](http://www.eas.ee/images/doc/sihtasutusest/uuringud/ettevotlus/koolitusvajaduste_uuring_2009.pdf)

Smith Terry, K. P. (2002). *The effects of Online Time Management Practices on Self-Regulated Learning and Academic Self-Efficacy*. Blacksburg: Virginia Polytechnic Institute and State University.

Varendi, M. (2011). *Minu e-kursus kvaliteedimärgi vääriliseks*. [Loengumaterjal]

[2014, jaanuar 2]

[http://www.e-ope.ee/\\_download/euni\\_repository/file/2427/eneseanalys.pdf](http://www.e-ope.ee/_download/euni_repository/file/2427/eneseanalys.pdf)

Waters, J. (s.a.) *Phenomenological Research Guidelines*. [2014, märts 1].

<https://www.capilanou.ca/psychology/student-resources/research-guidelines/Phenomenological-Research-Guidelines/>

Zimmerman, B. J. (1994). Dimensions of academic self-regulation: A conceptual framework for education. *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*, 3-21.

Zimmerman, B. J. (1998). Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models. *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*.

New York: Guilford.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41:2, 64-70

Zimmerman, B. J., Schunk, D. H. (2008). Motivation: An essential dimension of self-regulated learning. *Motivation and self-regulated learning: Theory, research and applications*, 1-30.

ARTIKLID 2011

ARTIKLID 2012

ARTIKLID 2013

ARTIKLID 2014

ARTIKLID 2015

ARTIKLID 2016

ARTIKLID 2017

ARTIKLID 2018

ARTIKLID 2019

ARTIKLID 2020

ARTIKLID 2021

ARTIKLID 2022

ARTIKLID 2023

Otsi

