

Andekate õpilaste loov enesekäsitus: psühholoogilise kapitali ja -heaolu toetajad

Eda Heinla, PhD

Positiivsed emotsioonid toetavad loovuse avaldumist



Loovad tegevused tekitavad positiivseid emotsioone ja psühholoogilist heaolu

Positiivsed emotsioonid:

avardavad mõtlemise paindlikkust, avatust uutele ideedele (Isen, 1999; Fino ja Sun, 2022; Acar, jt, 2021).

Loovad tegevused:

- tekitavad rahulolu ja entusiasmi tunde (Putney, 2024; Conner, 2018)
- pakuvad rõõmu, lootust (Fredrickson, 1998; Csikszentmihalyi, 1990).
- arendavad kognitiivseid võimeid – mõtlemise paindlikkus, probleemide lahendamise oskused,
- tugevdavad kohanemisvõimet ja toimetulekuoskusi (Kaufman, 2017).
- maandavad stressi ja ärevust (Forgeard, 2013; Richards, 2007; Csikszentmihalyi, 1996).

Loov enesekäsitus
loov enesetõhusus, -
eneseusk, - identiteet;
loov metakognitsioon

Psühholoogiline kapital
enesekindlus, lootus, optimism,
säilenõtkus

**PSÜHHOLOOGILINE
HEAOLU**
potentsiaali kasutamine,
väärtustega kooskõlas
elamine

Loov enesekäsitus (creative self-concept):
loov enesetõhusus, - eneseusk ja - identiteet
Lebuda, 2020; 2023; 2025

Isiku suhteliselt püsiv ja terviklik arusaama sellest, kui loovaks ta ennast peab.

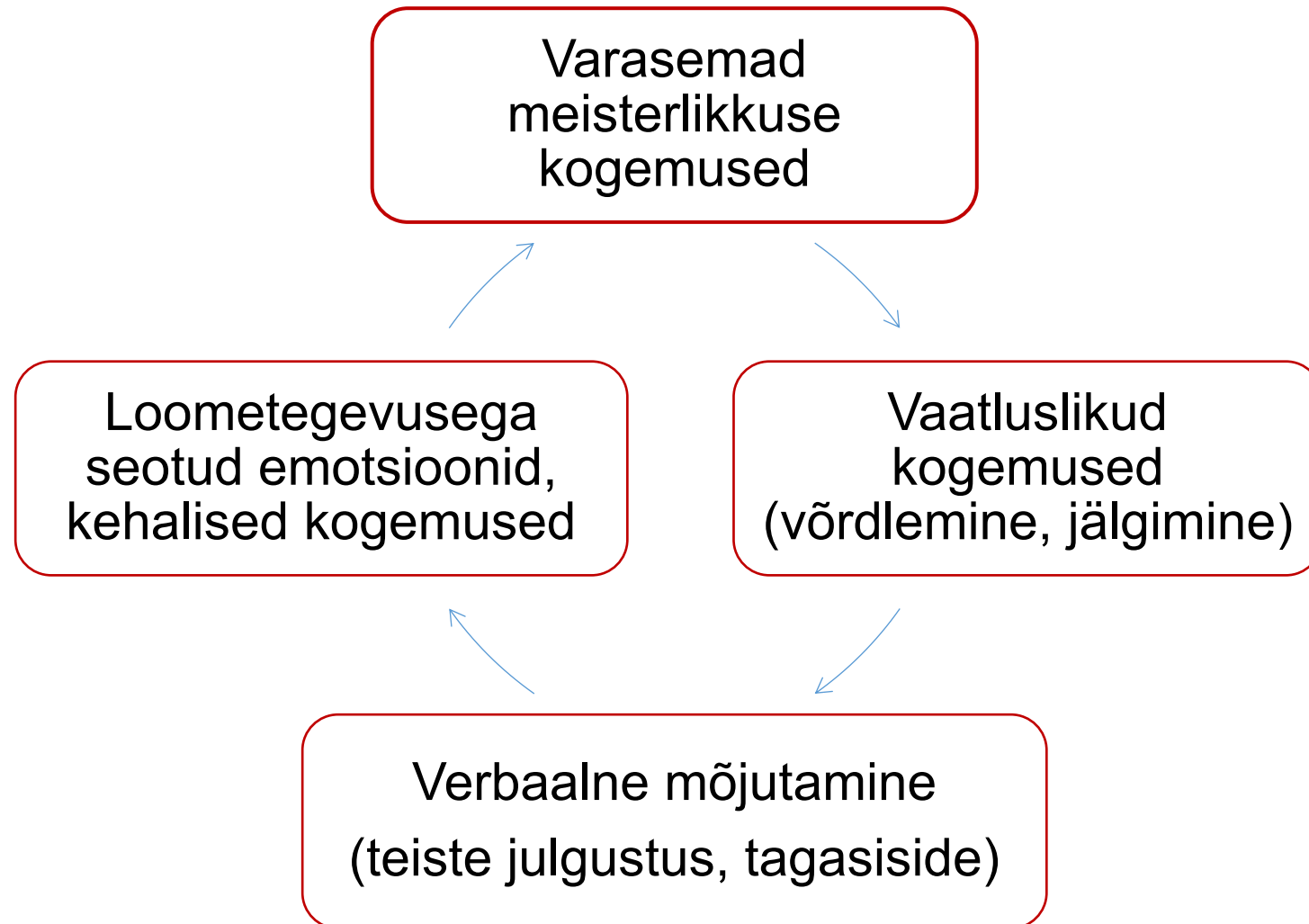
- Loov enesetõhusus – veendumus oma võimes edukalt toime tulla loovate väljakutsetega, ületada takistusi.
- Loov eneseusk – enesekindlus oma loovatesse võimettesse.
- Loov identiteet – loovus on oluline tunnus isiku minapildis; „*Loovus on mulle ja minu identiteedis oluline?*“

Skaala (Wojtycka jt, 2026) faktorid:

- meisterlikkuse kogemus (loomekogemuse tuum);
- asenduskogemus: „Teistele on loovust nõudvad ülesanded raskemad“;
- sotsiaalne veenmine: „Mind on minu loovuse eest sageli kiidetud“;
- füsioloogilised seisundid: „Loovad tegevused pakuvad mulle rõõmu“.

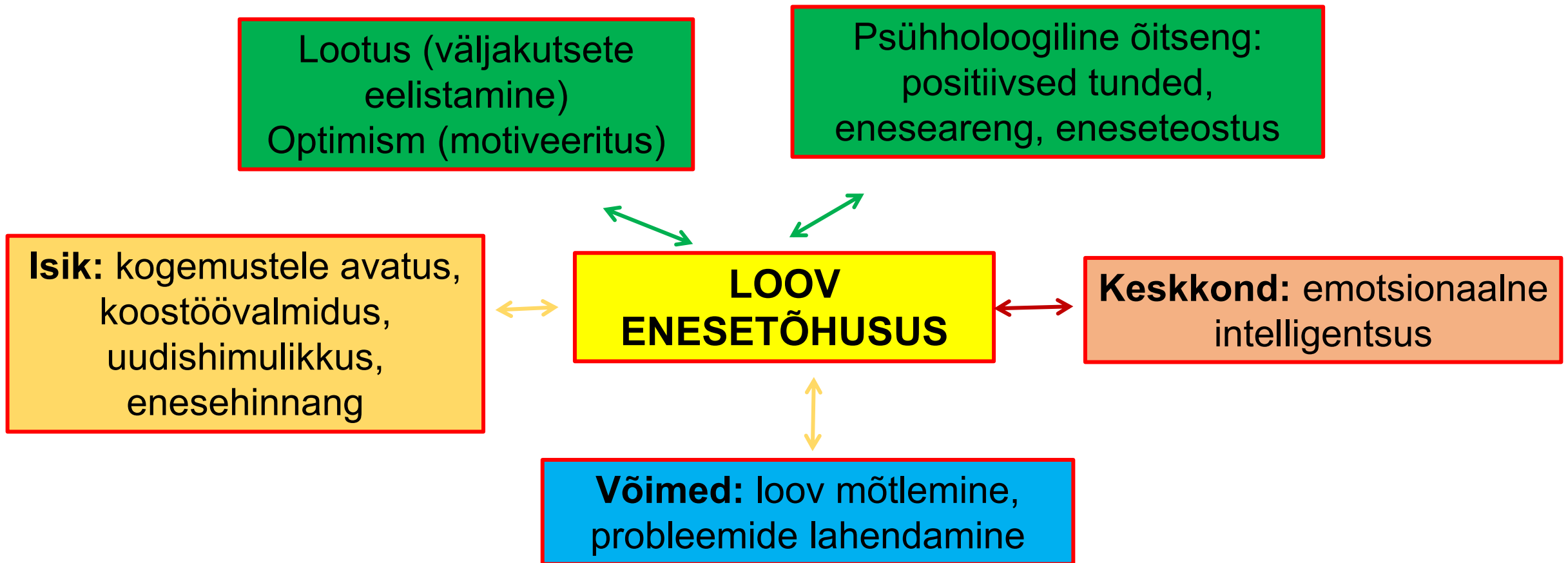
Loov enesekäsitus kujunemine (lähtuvalt Bandura enesetõhususest)

Benedek jt, 2025



Loov enesetõhusus

Veendumus, et mul on hea kujutlusvõime, suudan uusi ideid välja pakkuda, loovalt probleeme lahendada ja optimistlikult tegutseda (Beghetto, 2006; Karwowski, 2012; Hsu jt. 2011).



Loov metakognitsioon Lebuda, 2023

Oma loovate võimete, oskuste ja avaldumise piirangute tundmine (millal ja miks olla loov).

„Kui hästi ma oskan hinnata, kuidas ma konkreetse loova ülesandega hakkama saan?“

Dünaamiline loov metakognitsioon: oma mõtlemise ja eneseregulatsiooni kohandamine loova ülesande täitmisel.

Kasu:

- hõlbustab ülesande täitmisel töömälu (säilitab ja töötleb lahendamiseks vajalikku infot);
- tõstab mõtlemise paindlikkust;
- aitab jälgida oma loovuse avaldumist toetavaid tegureid (Urban, 2025).

Andekate õpilaste loov enesekäsitus ja - enesetõhusus

Kõrge loov enesetõhusus suurendab andekate valmisolekut pingutada, toetab püsivust, õppimise stressiga toimetulekut ja emotsionaalset tasakaalu (Tierney & Farmer, 2002; Farmer & Tierney, 2017; Reiyad jt, 2025).

Andekate loov enesetõhusus:

- võib olla tavaõpilastest ja õpetajatest kõrgem (Al-Zoubi, 2014; Jordaania, 7. ja 10. klass);
- seotud kujutlusvõimega, püsivusega, selge ja täpse mõtlemisega (Alqudah, 2020; Chen & Cheng, 2023).
- ❖ Vastastiku seotud emotsionaalse intelligentsusega, mis toetab mitteakadeemilist enesekäsitust (suhted, eneseväärtus, enesekindlus ja sotsiaalne toetus).

Emotsionaalne intelligentsus → positiivsem mitteakadeemiline enesekäsitus → tugevam loov enesetõhusus → suurem valmisolek loovaks tegutsemiseks (Cheng jt, 2024; Hiina, 10-13.a.).

Andekate õpilaste loov enesekäsitus ja - enesetõhusus

Andekatel lastel on mitmekesisem minapilt: nad pakuvad enda kohta rohkem ja erinevatest valdkondadest omadusi – sotsiaalseid (kuuluvus, suhted), kommunikatiivseid (mina suhtlejana), tegevuslikke (minu oskused, loovuse avaldumine), füüsilisi (minu keha) ja refleksiivseid (minu mõtted, tunded) (Belova, 2024; 2021).

Ei piisa ainult loovatest ülesannetest ja pidevast kinnitamisest „oled loov“ , oluline on:

- toetada positiivset enesekäsitust ja eneseaktsepteerimist (Belova, 2024; 2021);
- emotsionaalset intelligentsust (Cheng jt, 2024);
- paindlikku loovat enesekäsitust, mis aitab muuta oma eesmäärke, tegutsemisviise ja õppida ebaõnnestumistest (Yıldırım, 2025).

Psühholoogiline kapital

Luhtans jt, 2004

Kuldne nelik „ $1+1+1+1=5$ “



- Enesekindlus – usk oma võimete kasutamisse, ülesannetega toimetulekusse.
- Lootus - tunne, et võib juhtuda mida soovin. Ennustab: vastupidavust, paindlikkust ja ideede genereerimist (Gallagher & Lopez, 2009)
- Optimism - ootus, et tulevikus lähivad asjad hästi ning halvad sündmused on ajutised. Ennustab: lahenduste katsetamist, olukorra ümberhindamist, motiveeritust (Forgeard, 2012)
- Säilenõtkus – ressursside kasutamine raskustega kohanemiseks ja nendest taastumiseks.

Komponendid: isiklikud oskused, teadmised; mõtlemise paindlikkus, probleemide ümberhindamine; emotsioonide reguleerimine; abi ja toetuse otsimine; keskkonna ja suhete muutmine.

„Mitte ainult ellujäämine, vaid uut moodi õitsele puhkemine.“ (Everall jt, 2006; Luthari ja Cicchetti, 2000; Meneely ja Portillo, 2005).

Loometegevus (kütus) → lootus, optimism, enesekindlus (mootor) →
säilenõtkus (amortisaator, hoiab loomeprotsessi teel) → positiivsus ja heaolu (Iqbal jt, 2025)

Positiivne ja realistlik loov enesekäsitus toetab psühholoogilist kapitali

Loov enesekäsitus	Psühholoogiline kapital	
Loov enesetõhusus	Enesetõhusus	„Ma saan selle ülesandega hakkama.“
Loovad eesmärgid ja nende saavutamise usk	Lootus	„Kui esimene lahendus ei tööta, leian teise.“
Positiivne ettekujutus oma loovate võimete arengust	Optimism	„Minu loovus areneb pidevalt.“
Võime ebaõnnestumistest õppida ja uuesti proovida	Säilenõtkus	„Ebaõnnestumine ei tähenda, et ma ei ole loov.“

Loov enesekäsitus, psühholoogiline kapital ja heaolu: omavahel seotud arendatavate ressursside süsteem

Psühholoogilise kapitali komponentide seos heaoluga võib olla erinev:

- ❖ Enesetõhusus on positiivselt seotud eluga rahuloluga.
- ❖ Lootus on seotud positiivsete emotsioonidega, ei ole seotud negatiivsete emotsioonidega.
- ❖ Optimism ennustab kõiki heaolu dimensioone: suuremat eluga rahulolu, rohkem positiivseid emotsioone ning vähem negatiivseid emotsioone.
- ❖ Säilenõtkus on statistiliselt kõige nõrgemalt seotud subjektiivse heaoluga (Cao jt, 2024, Hiina tudengid)

