

**‘N BEGELEIDINGSPROGRAM VIR ONDERWYSERS MET  
WERKSTRES BINNE KLASVERBAND – ‘N OPVOEDKUNDIGE  
SIELKUNDIGE ONDERSOEK**

**ALDA BASSON**

**B.A., B.A.(Hons.) (Psig.) H.O.D**

Verhandeling voorgelê vir die graad **Magister Educationis**  
**in Opvoedkundige Sielkunde**  
aan die Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys

Studieleier: Prof. J.L. Marais

Hulpleier: Prof. N.J. Vreken

Potchefstroom

1999

Opedra aan my ouers

**mnr. en mev. Dirk en Miems Basson**

sonder wie se lewenslange inspirasie en liefde hierdie studie nie moontlik  
sou gewees het nie

## DANKBETUIGINGS

My opregte dank aan die volgende persone en instansies:

- **Aan my Skepper** wat my tydens hierdie studie gedra het, sodat ek die deursettingsvermoë gehad het om hierdie werk af te handel.
- **Prof. J.L. Marais**, vir sy professionele leiding, hulp en voortdurende aanmoediging. Dit was 'n voorreg om onder sy bekwame leiding navorsing te doen.
- **Prof. N.J. Vreken**, vir sy inspirasie en uitmuntende leiding.
- **Prof. H.S. Steyn** van die Statistiese Konsultasiediens van die PU vir CHO vir sy leiding, kontrole en advies. **Mev. W. Breytenbach** vir haar bekwame hulp, leiding en raad, asook die verwerking van die statistiese gegewens.
- Die **personeel van die Ferdinand Postma-Biblioteek** vir hul knap diens.
- **Mev. N. Schutte** vir die taalkundige versorging.
- **Al die skoolhoofde en personeel in Rustenburg**, vir hul samewerking ten opsigte van hierdie studie.
- **My suster, Marieka** vir haar liefde, motivering, belangstelling en aanmoediging.
- **Aan Ockert Smit**. Vir sy geduld, liefde en voortdurende aanmoediging.

## OPSOMMING

### **‘N BEGELEIDINGSPROGRAM VIR ONDERWYSERS MET WERKSTRES BINNE KLASVERBAND – ‘N OPVOEDKUNDIGE SIELKUNDIGE ONDERSOEK**

In ‘n veranderende Suid-Afrika met ‘n nuwe onderwysstelsel ervaar onderwysers ‘n baie hoër vlak van werkstres as in die meeste ander beroepe.

Die doel van hierdie navorsing is om:

- ondersoek in te stel na die aard en wese van stres (werkstres) en hoe dit onderwysers affekteer;
- te bepaal of ‘n begeleidingsprogram gebruik kan word om ontwrigtende gedrag in die klaskamer te bestuur en die welstand van onderwysers en leerders te bevorder en
- om die effektiwiteit van ‘n begeleidingsprogram te evalueer.

Vir hierdie doel moes begrippe soos **stres, werkstres, begeleiding, opvoedkundige sielkundige ondersoek, ontwrigtende gedrag, stressors** en **klaskamerbeheer** omskryf word. Die daarstelling van ‘n gesonde klasklimaat is deur middel van ‘n literatuurstudie ondersoek. Faktore wat hierdie klasklimaat negatief beïnvloed en verantwoordelik is vir die werkstres wat onderwysers in die klassituasie ervaar is ook nagegaan. ‘n Vraelys is opgestel wat die oorsake van die werkstres wat deur die onderwysers ervaar word, meet. Daarna is ‘n program saamgestel ter begeleiding van die onderwysers vir effektiewe klaskamerbestuur, ten einde die onderwyser se werkstres te verlig.

Die empiriese navorsing is statisties verwerk. Praktiese betekenisvolle verskille is bepaal deur middel van effekgroottes (d-waardes).

Die belangrikste bevinding was dat ontwrigtende gedrag die hoofstressor is wat daarvoor verantwoordelik is dat onderwysers werkstres binne klasverband ervaar. Daar word aanbeveel dat die program in elke skool geïmplementeer word ten einde onderwysers te begelei in die hantering van werkstres in die klassituasie. Hierdie begeleidingsprogram moet egter van die eerste dag van die nuwe skooljaar geïmplementeer word.

Werkstres by onderwysers is van besondere betekenis omdat dit op hulle en die leerders 'n negatiewe impak mag hê. Stres binne die onderwysprofessie kan die skool as organisasie, die onderwysers se optrede en die fisiese en emosionele welstand van die onderwyser en sy/haar familie negatief beïnvloed. Werkstres is daarom 'n probleem vir die onderwyser, die leerders, die skool, die onderwysprofessie en die onderwysstelsel.

## SUMMARY

### A GUIDANCE PROGRAM FOR TEACHERS WHO EXPERIENCE WORK STRESS IN THE CLASSROOM SITUATION – EDUCATIONAL PSYCHOLOGICAL RESEARCH

In a changing South Africa with a new education system teachers are experiencing more work stress than in any other occupation.

The aim of this research is

- to investigate the nature and characteristics of work stress and how it affects teachers;
- to determine if an accompanying program could be used to manage disruptive behaviour in the classroom and promote the well being of teachers and learners and
- to evaluate the effectiveness of an accompanying program.

With this purpose in mind concepts like *stress*, *work stress*, *accompaniment*, *education psychological research*, *disruptive behaviour*, *stress factors* and *classroom control* had to be defined. Literature was used to research the bringing-about of a classroom climate that is conducive. Factors negatively influencing classroom climate and that are responsible for the work stress of teachers in the classroom context, is also researched. A questionnaire is used to determine the causes of teachers' work stress. Thereafter a program is developed to guide teachers in managing their classroom effectively and also to reduce their work stress.

The empirical research is calculated by means of statistics. Practical and meaningful differences is determined by means of effect size (d-values).

The most important finding is that disruptive behaviour is the main responsible stress factor of teachers in the classroom context. This study suggests that every school should implement a program that can guide teachers in controlling their work stress in

the classroom. This program should however be implemented at the commencement of the new school year.

Work stress is of great importance because it might have a negative impact on both the teacher and the learner. Stress in the teaching profession can influence the school as organisation, the teachers' response as well as their and their families' physical and emotional well being. Work stress is therefore a problem for the teacher, the learner, the school, the teaching profession and the education system.

# INHOUDSOPGAWE

<b>HOOFTUK 1: PROBLEEMSTELLING, DOEL, HIPOTESE, METODOLOGIESE VERANTWOORDING</b>	<b>1</b>
1.1 INLEIDING	1
1.2 PROBLEEMSTELLING	2
1.3 DOELSTELLINGS VAN DIE ONDERSOEK	3
1.4 HIPOTESE	4
1.5 PARADIGMATIESE PERSPEKTIEF	4
1.5.1 Metateoretiese aannames	5
1.5.2 Teoretiese aannames	6
1.5.3 Metodologiese aannames	7
1.6 TERREINAFBAKENING	7
1.7 BEGRIPSVERHELDERING EN BEGRIPSOMSKRYWING	8
1.7.1 Begeleidingsprogram	8
1.7.2 Onderwyser	8
1.7.3 Werkstres	8
1.7.4 Ontwrigtende gedrag	8
1.7.5 Opvoedkundige sielkunde	9
1.8 ENKELE TEKORTKOMINGE EN PROBLEMATIEK MET DIE STUDIE	9

1.9 PROGRAM VAN STUDIE	9
1.10 SAMEVATTING	10
<b>HOOFSTUK 2: 'N GESONDE KLASKLIMAAT</b>	<b>11</b>
2.1 INLEIDING	11
2.2 FAKTORE WAT 'N BYDRAE LEWER TOT 'N GESONDE KLASKLIMAAT	12
2.2.1 Die staat	13
2.2.2 Die kerk	13
2.2.3 Die gesin	14
2.2.3 Die skool	14
2.2.4 Die klaskamer	16
2.3 DIE DRIE FUNDAMENTELE ASPEKTE VAN DIE KLASKAMER WAT DIE KLASKLIMAAT BEÏNVLOED	17
2.3.1 Fisiese faktore	18
2.3.1.1 Geboue	18
2.3.1.2 Geraas	19
2.3.1.3 Beligting	19
2.3.1.4 Temperatuur	19
2.3.1.5 Versierings	19
2.3.1.6 Plasing van tafels en stoele	20
2.3.1.7 Klasgrootte	20
2.3.2 Sosiale faktore wat klimaat beïnvloed	21
2.3.2.1 Die onderwyser en leerder verhouding	21
2.3.2.2 Die leerder-leerder verhouding	29
2.3.2.3 Groepsdinamika in die klaskamer	30

2.3.2.4	Kommunikasie in die klaskamer	31
2.3.2.5	Samewerking, mededinging en die hantering van konflik	32
2.3.2.6	Gesag en dissipline	33
2.3.2.7	Motivering	34
2.3.2.8	Multikulturaliteit in die klaskamer	34
2.3.3	Onderrig-leer faktore wat klasklimaat bepaal	37
2.3.3.1	Beplanning as onderrigvaardigheid	37
2.3.3.2	Kommunikasie as onderrigvaardigheid	38
2.3.3.3	Vraagstelling as onderrigvaardigheid	39
2.3.3.4	Motivering as onderrigvaardigheid	40
2.3.3.5	Vaardighede in beoefening van direkte onderrig	41
2.3.3.6	Fasilitering van kooperatiewe leer as onderrigvaardigheid	42
2.3.3.7	Die fasilitering van ontdekkende leer as onderrigvaardigheid	43
2.4	UITKOMSGERIGTE ONDERWYS IN DIE KLASKAMER	44
2.5	SAMEVATTING	46
<b>HOOFSTUK 3: WERKSTRES BY DIE ONDERWYSER MET SPESIFIEKE VERWYSING NA ONTWRIGTENDE GEDRAG IN DIE KLASKAMER</b>		48
3.1	INLEIDING	48
3.2	STRES	48
3.2.1	Wat is stres?	48
3.2.2	Oorsake van stres	50
3.2.3	Simptome van stres	51
3.3	WERKSTRES	52

3.3.1	Wat is werkstres	52
3.3.2	Oorsake van werkstres	54
3.3.3	Gevolge van werkstres	56
3.4	DIE ONDERWYSER EN WERKSTRES	57
3.4.1	Simptome van werkstres by die onderwyser	59
3.4.2	Oorsake van werkstres by die onderwyser	60
3.5	ONTWRIGTENDE GEDRAG IN DIE KLASKAMER	65
3.5.1	Wat is ontwrigtende gedrag	66
3.5.2	Oorsake van ontwrigtende gedrag	71
3.5.2.1	Biologiese faktore in die leerder self	71
3.5.2.2	Fisiese faktore wat 'n bydrae lewer tot ontwrigtende gedrag	72
3.5.2.3	Sosiale faktore wat 'n bydrae lewer tot ontwrigtende gedrag	73
3.5.2.4	Multikulturaliteit in die klaskamer wat ontwrigtende gedrag veroorsaak	77
3.5.2.5	Onderrig-leer faktore wat 'n bydrae lewer tot ontwrigtende gedrag	78
3.6	UITKOMSGERIGTE ONDERWYS SE ROL IN ONTWRIGHTENDE GEDRAG IN DIE KLASKAMER WAT WERKSTRES BY DIE ONDERWYSER VEROORSAAK	81
3.7	SAMEVATTING	84
	<b>HOOFSTUK 4: DIE BEGELEIDINGSPROGRAM</b>	86
4.1	INLEIDING	86

4.2 PROGRAMFORMAAT	86
4.3 DIE INHOUD VAN DIE PROGRAM	87
4.3.1 Fisiese aspekte in die klaskamer	88
4.3.2 Nieverbale kommunikasievaardighede	90
4.3.3 Verbale kommunikasievaardighede	92
4.3.4 Motivering van leerders	96
4.3.5 Die skep van 'n positiewe selfbeeld by leerders	97
4.3.6 Die hantering van ongewenste gedrag (ontwrigtende gedrag) in die klaskamer	98
4.3.7 Toepaslike onderrigvaardighede in die klaskamer om ongewenste gedrag uit te skakel	108
4.3.8 Die hantering van multikulturaliteit in die klaskamer	113
4.3.9 'n Ontspanningsoefening vir die hantering van werkstres	114
4.4 KLASSIFIKASIE VAN DIE BEGELEIDINGSPROGRAM	116
4.5 ONTWERP EN TOEPASSING VAN DIE BEGELEIDINGS-PROGRAM	116
4.5.1 Programstrategie	116
4.5.1.1 Oriëntering	116
4.5.1.2 Die verloop van die begeleidingsprogram	117
4.5.1.3 Metodes	117
4.5.2 Programkomponente	117
4.5.3 Programaanbieder	121
4.5.4 Die teikengroep	121
4.5.5 Tydsverloop	121
4.5.6 Hulpmiddels	122
4.5.7 Voorsorgmaatreëls	122

4.6	DIE SAMESTELLING VAN DIE BEGELEIDINGSPROGRAM	122
4.6.1	Agtergrond	122
4.6.2	Die inhoud van die begeleidingsprogram	122
4.6.3	Die vorm van die begeleidingsprogram	123
4.6.3.1	Die beskikbare tyd	123
4.6.3.2	Die formaat van die program	123
4.6.3.3	Die kontinuïteit van die program	124
4.6.4	Metode van aanbied van die begeleidingsprogram	124
4.6.5	Die implementering van die begeleidingsprogram	124
4.7	DIE BEGELEIDINGSPROGRAM VIR DIE HANTERING VAN WERKSTRES BINNE KLASVERBAND	125
4.8	SAMEVATTING	145
<b>HOOFSTUK 5: METODE VAN ONDERSOEK EN DIE VERWERKING VAN GEGEWENS</b>		146
5.1	INLEIDING	146
5.2	KEUSE VAN DIE NAVORSINGSONTWERP	147
5.2.1	Die universum	147
5.2.2	Die bereikbare universum	148
5.2.3	Groep-toepassing	148
5.3	TEGNIEKE VAN DIE EMPIRIESE ONDERSOEK	148
5.3.1	Die vraelys as keuse van ondersoek	149
5.3.2	Die Likert-skaal	149
5.3.3	Die samestelling van die vraelys	150

5.3.3.1	Motivering van die inhoud	150
5.3.3.2	Konstruksie van die vraelys	151
5.3.4	Algemene inligting in verband met die afneem van vraelyste	153
5.3.4.1	Toepassing van die vraelys	153
5.3.4.2	Enkele leemtes van de vraelys as keuse van ondersoek	153
5.4	<b>GELDIGHEID EN BETROUBAARHEID VAN DIE NAVORSINGSONTWERP</b>	154
5.4.1	Inleiding	154
5.4.2	Interne geldigheid	154
5.4.3	Ekologiese geldigheid	154
5.4.4	Populasiegeldigheid	154
5.4.5	Keuse van die veldwerker	155
5.4.6	Loodsondersoek	155
5.4.7	Kontrolering en verwerking	155
5.5	<b>DIE VERWERKING VAN GEGEWENS</b>	155
5.5.1	Statistiese verwerkings	156
5.5.1.1	Die vraelys	156
5.5.1.2	Die proefpersone	156
5.5.1.3	Die begeleidingsprogram	159
5.5.2	Ontleding, en vertolking	162
5.6	<b>SAMEVATTING</b>	162
	<b>HOOFSTUK 6: SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS</b>	164
6.1	<b>INLEIDING</b>	164

6.2	SAMEVATTING	164
6.2.1	Probleemstelling	164
6.2.2	Doel van onderzoek	164
6.3	GEVOLGTREKKING	169
6.4	AANBEVELINGS	172
6.5	SLOTOPMERKING	172
	<b>BIBLIOGRAFIE</b>	173

## **LYS VAN TABELLE**

<b>Tabel 5.1: Gemiddeldes om effekgroottes tussen groepe te bereken</b>	<b>157</b>
<b>Tabel 5.2: Gemiddeldes om effekgroottes binne groepe te bereken</b>	<b>160</b>