

**DIE ONTWIKKELING VAN 'N EKOSISTEMIESE PROGRAM TER
FASILITERING VAN SELFREGULERING BY KORPORATIEWE
WERKERS**

**H.C. COETZEE
HONS. B.A. (SIELKUNDE)**

**Skripsie (artikelformaat) ingedien ter gedeeltelike vervulling van die vereistes vir
die graad Magister Artium in Navorsing Psigologie aan die Potchefstroom Kampus
van die Noordwes-Universiteit**

**Studieleier: DR. K. F. H. BOTHA
Medestudieleier: DR. J.C. POTGIETER**

**Potchefstroom
November 2007**

**DIE ONTWIKKELING VAN 'N EKOSISTEMIESE PROGRAM TER
FASILITERING VAN SELFREGULERING BY KORPORATIEWE
WERKERS**

H.C. COETZEE

INHOUDSOPGAW

Bladsy

Bedankings.....	iv
Plegtige verklaring.....	v
Opsomming en sleutelwoorde.....	vi
Summary and key terms.....	vii
Artikelformaat.....	viii
Beoogde tydskrif en riglyne vir outeurs.....	ix
Manuskrip vir eksaminering.....	x
Uittreksel en sleutelwoorde.....	1
Inleiding en probleemstelling.....	2
Doelstelling.....	5
Navorsingsmetodologie.....	5
Deelnemers.....	5
Prosedure.....	5
Data ontleding.....	6
Etiese aspekte.....	7
Resultate.....	7
Die voorlopige program.....	7
Voor- en nametings.....	10
Subjektiewe belewenisse van deelnemers.....	11
Bespreking van resultate.....	13
Gevolgtrekkings en aanbevelings.....	15
Bronnelys.....	17
Figuur 1. Skematiese konseptualisering van SR.....	21
Tabel 1. Voorlopige program.....	22
Tabel 2. Resultate van voor- en nametings.....	24
Tabel 3. Subjektiewe belewenis van die program.....	25
Tabel 4. Toepassing van SR in werkskonteks.....	26
Tabel 5. Aanbevelings vir verbetering van program.....	27
Tabel 6. Finale program.....	28

BEDANKINGS

Heel eerste wil ek wil graag my Hemelse Vader bedank vir helderheid van verstand, krag, deursettingsvermoë en al die seëninge wat ek elke dag so onverdiend ontvang. U is almagtig!

Tweedens , wil ek die volgende personeel by die Noordwes-Universiteit se Potchefstroom kampus hartlik bedank vir al hulle hulp en ondersteuning tydens my navorsing:

My studieleier, Dr. Karel Botha, baie dankie vir jou goeie leiding, geduld en inspirasie tydens my navorsing. Dr. Johan Potgieter, my medestudieleier, baie dankie vir jou vriendskap en jou waardevolle insette tydens my studie. Dr. Suria Ellis, baie dankie vir u hulp met die ontleding en interpretasie van die kwantitatiewe gedeelte van my navorsing.

Derdens, wil ek die volgende instansie en persone bedank:

Mabula Privaat Natuur Reservaat (te Bela-Bela in die Limpopo Provinsie) vir die borg van alle akkommodasie en etes tydens die intervensienaweek. Dan is daar ook verskeie persone waarsonder die program nie 'n sukses sou gewees het nie, by name Wiets Cronjé, Patric Darcis, Danie de Bruin, Jock McMillan, Wouter Pienaar, Laurie Roux, Anthony Nieuwenhuizen en Corrie Nel, asook al die veldgidse van Mabula wat gehelp het met die opspoor van sekere soogdierspesies wat ons tydens die program moes sien.

Laaste, maar verseker nie die minste nie, wil ek graag my ouers, Manie en Nita Coetzee, my broer Marius Coetzee, my skoonouers, Nic en Susan Viljoen, en my vrou, Nicolette bedank vir al hulle liefde, belangstelling en ondersteuning tydens my studies.



NORTH-WEST UNIVERSITY
YUNIBESITHI YA BOKONE-BOPHIRIMA
NOORDWES-UNIVERSITEIT
POTCHEFSTROOMKAMPUS

Akademiese Administrasie

PLEGTIGE VERKLARING

Plegtige verklaring deur student

Hiermee verklaar ek _____ die ondergetekende dat die skripsie verhandeling/proefskrif getitel, _____

wat ek aan die Noordwes-Universiteit ter voldoening/gedeeltelike voldoening aan die vereiste van die _____-graad, hiermee inhandig, my eie werk is, dit volgens die vereistes taalversorg is en dat dit nie reeds aan 'n ander universiteit ingehandig is nie. Ek verstaan en aanvaar dat die eksemplare wat vir eksaminering ingehandig word, die eiendom van die universiteit is.

Handtekening van student _____ Universiteitsnommer _____

Geteken te _____ hierdie _____ dag van _____ 20 _____

Verklaar voor my hierdie _____ dag van _____ 20 _____

Kommissaris van Ede: _____

Plegtige verklaring deur promotor/studieleier

Hiermee verklaar ondergetekende:

- 1.1 dat die genoemde student 'n goedgekeurde module vir die betrokke kwalifikasie bygewoon het en die werk van die module uitgevoer het of werk gedoen het wat deur die Senaat goedgekeur is;
- 1.2 dat hy/sy derhalwe gemagtig word om sy/haar skripsie verhandeling/proefskrif in te handig;
- 1.3 dat die registrasie/wysiging van titel goedgekeur is;
- 1.4 dat die aanwysing/wysiging van eksaminatore goedgekeur is en
- 1.5 ander voorskrifte, soos vervat in die Handleiding vir nagraadse studie, nagekom is.

Handtekening studieleier/promotor: _____ Datum: _____

OPSOMMING EN SLEUTELWOORDE

Die ontwikkeling van 'n ekosistemiese program ter fasilitering van selfregulering by korporatiewe werkers

[Sleutelwoorde: ekosistemiese program / natuur-gebaseerde program; selfregulering; selfregulering program; werksplek; korporatief]

Die doelstelling van hierdie studie was om 'n ekosistemiese program ter fasilitering van selfregulering (SR) by korporatiewe werkers te ontwikkel, te evalueer en te verfyn. 'n Voorlopige program is ontwikkel met behulp van 'n literatuur-ontleding, gebaseer op 'n integrasie van SR-teorie met die beginsels van ekosisteme-teorie en program-ontwikkeling. Die program is oor drie dae by die Mabula natuurreservaat aangebied vir 'n groep van sewe korporatiewe werkers in die makelaarsbedryf. Elke sessie het in die vorm van 'n wildbesigtigingsrit geskied, voorafgegaan deur 'n groepsaktiwiteit, 'n bespreking van een van die drie komponente van SR en opgevolg deur toepaslike voorbeelde uit die natuur. Data is kwantitatief en kwalitatief ontleed.

Resultate toon dat hoewel deelnemers se doelwitbestuur, self-effektiwiteit (SE) en *mindfulness* na afloop van die program verbeter het, hierdie veranderinge nie statisties of prakties betekenisvol was nie. Moontlike verklarings hiervoor lê opgesluit in die aard van die program en die wyse waarop dit toegepas is, asook in faktore wat die geldigheid en betroubaarheid van die progamevaluering negatief kon beïnvloed. Die gevolgtrekking is gemaak dat die program 'n groter impak op deelnemers se insig van die teoretiese onderbou van SR gemaak het, eerder as hul SR vaardighede en dat die aspek van ervaringsleer moontlik nie sterk genoeg bevorder word nie. Desnieteenstaande hou die program baie belofte in, en is slegs enkele veranderinge nodig om die voorlopige program verder te verfyn.

Aanbevelings sluit in dat daar 'n meer intensiewe fokus op die praktiese fasilitering van SR tydens programaanbieding moet wees, asook dat gestandaardiseerde instrumente met 'n groter groep deelnemers, met insluiting van 'n kontrolegroep, sterk oorweeg moet word.

SUMMARY AND KEY WORDS

The development of an ecosystemic program to facilitate self-regulation among corporate workers

[Key terms: ecosystemic program / nature-based program; self-regulation; self-regulation program; workplace; corporate]

The aim of this study was to develop, evaluate and refine an ecosystemic program to facilitate self-regulation (SR) among corporate workers. A temporary program was developed with the aid of a literature review, based on the integration of the SR-theory with the principles of the ecosystem theory and program development. The program was presented over a period of three days at the Mabula nature reserve for a group of seven corporate employees in the broker industry. Each session took place in the form of a game drive, preceded by a group activity, a discussion of one of the three components of SR and followed by applicable examples out of nature. Data was analysed quantitatively and qualitatively.

Results show that although participants' goal management, self effectiveness (SE) and mindfulness improved after conclusion of the program, these changes were not statistically or practically meaningful. Possible explanations for this are detained in the nature of the program and the manner in which the program was implemented, as well as in the factors which could have negatively influenced the credibility and reliability of the program evaluation. The conclusion was made that the program had a greater impact on participants' insight of the theoretical under print of SR, rather than their SR skills and that the aspect of experiential learning is possibly not promoted enough. Nevertheless, the program is very promising and only a few changes are necessary to refine the temporary program.

Recommendations include that there should be more intensive emphasis on the practical facilitation of SR during the presentation of the program and that standardised instruments with a greater group of participants, including a control group, should be considered.

ARTIKELFORMAAT

Die formaat van hierdie skripsie, wat deel vorm van die algemene vereistes van 'n professionele Meestersgraad, word in die Algemene Regulasie A.13.7 van die Noordwes-Universiteit verduidelik.

BEOOGDE TYDSKRIF EN RIGLYNE VIR OUTEURS

Die beoogde tydskrif vir publikasie is die *South African Journal of Psychology (SAJP)*. Die *SAJP* publiseer empiriese, teoretiese en hersiene ('*reviewed*') navorsingsartikels oor alle aspekte van die sielkunde en fokus op Suid-Afrikaanse, Afrika en internasionale kwessies.

Riglyne vir die algemene struktuur van die manuskrip sluit onder andere in: 1) dat die manuskrip nie langer as 30- en nie korter as 10 bladsye mag wees nie; 2) dat die volle titel, naam(e) van outeur(s), hul affiliasies en die adres en e-posadres van die outeur waarna korrespondensie gestuur moet word, op bladsy 1 moet verskyn; en 3) dat 'n kort uittreksel van die artikel (geformuleer in 'n enkelparagraaf) en ten minste ses sleutelwoorde (met kommapunte tussenin) op bladsy 2 moet verskyn.

Die daaropvolgende bladsye moet vir die teks aangewend word en moet rofweg uit 'n inleiding (waarvan die opskrif nie gegee hoef te word nie), metodologie, resultate, bespreking van resultate (resultate en die bespreking daarvan, kan ook geïntegreer word), gevoltrekking en bronnelys bestaan. Tabelle en figure moet genommer word en hul plek moet noukeurig in die teks aangedui word. Elke tabel en figuur moet ook oor 'n opskrif beskik. Die opskrif moet by die tabelle aan die bokant aangedui word- en by figure aan die onderkant van die figuur. Elke tabel en figuur moet op 'n aparte bladsy verskyn.

Verder moet die *American Psychological Association (APA)* se riglyne vir verwysings en bronne gevolg word. Die manuskrip moet in 'n *MS Word* formaat- met 'n 12-punt *Times Roman* font en 'n 1.5 spasiëring wees. Opskrifte moet aan die linkerkant van die bladsy begin, in vetletters wees en moet nie genommer word nie. Die hoofopskrifte moet in beide vetletters en in hoofletters wees. Daar moet lyne tussen paragrawe oopgelos word

en daar moet nie van insnydings gebruik gemaak word nie (uitsondering op *APA* reëls).
Alle manuskripte moet in Engels ingedien word¹.

¹ Die finale artikel sal vertaal word deur 'n geakkrediteerde kundige op die gebied.

MANUSKRIP VIR EKSAMINERING

TITEL

**DIE ONTWIKKELING VAN 'N EKOSISTEMIESE PROGRAM TER
FASILITERING VAN SELFREGULERING BY KORPORATIEWE WERKERS**

OUTEURS

Hendri C. Coetzee

Scheeperslaan 27

Potchefstroom

2531

E-pos: 12894451@student.nwu.ac.za

Karel F.H. Botha²

Departement Psigologie

Noordwes-Universiteit (Potchefstroom Kampus)

Privaatsak X6001

Potchefstroom

2520

E-pos: Karel.Botha@nwu.ac.za

Johan C. Potgieter

Departement Psigologie

Noordwes-Universiteit (Potchefstroom Kampus)

Privaatsak X6001

Potchefstroom

2520

E-pos: Johan.Potgieter@nwu.ac.za

² Outeur aan wie korrespondensie gerig moet word.

UITTREKSEL EN SLEUTELWOORDE

Die ontwikkeling van 'n ekosistemiese program ter fasilitering van selfregulering by korporatiewe werkers

[**Sleutelwoorde:** ekosistemiese program / natuur-gebaseerde program; selfregulering; selfreguleringsprogram; werksplek; korporatief]

Die doelstelling van hierdie studie was om 'n ekosistemiese program ter fasilitering van selfregulering (SR) by korporatiewe werkers te ontwikkel, te evalueer en te verfyn. 'n Voorlopige program is deur middel van 'n literatuur-ontleding, gevolg deur 'n loodstoepassing, met 'n voor- en nameting ontwikkel wat later kwantitatief en kwalitatief ontleed is. Resultate toon dat, hoewel deelnemers se SR, selfeffektiwiteit en *mindfulness* na afloop van die program verbeter het, hierdie veranderinge nie statisties of prakties betekenisvol was nie. Die gevolgtrekking is gemaak dat die program 'n groter impak op deelnemers se insig van die teoretiese onderbou van SR gemaak het, eerder as hul SR vaardighede en dat die aspek van ervaringsleer moontlik nie sterk genoeg bevorder word nie. Desnieteenstaande hou die program baie belofte in, en is slegs enkele veranderinge nodig om die voorlopige program verder te verfyn. Aanbevelings sluit in dat daar 'n meer intensiewe fokus op die praktiese fasilitering van SR tydens programaanbieding moet wees, asook dat gestandaardiseerde instrumente met 'n groter groep deelnemers, met insluiting van 'n kontrolegroep, sterk oorweeg moet word.

INLEIDING EN PROBLEEMSTELLING

Selfregulering (SR) verwys na 'n persoon se vermoë om voortdurend funksionele aanpassings op algemene response soos gedagtes, emosies, impulse en gedrag, binne 'n veranderende konteks te kan maak, ten einde doelwitte en standaarde te kan bereik (Karoly, 1993; Peterson & Seligman, 2004; Vancouver & Day, 2005; Vohs & Baumeister, 2004). Daar bestaan verskeie konseptualiseringsmodelle en teorieë van SR, elkeen met 'n andersoortige klem of toepassingsveld. Vir die doeleindes van hierdie studie word SR gekonseptualiseer (vergelyk figuur 1) as bestaande uit drie basiese komponente, naamlik doelwitbestuur, selfeffektiwiteit (SE) en *mindfulness*³.

[figuur 1]

Doelwitbestuur kan beskryf word as: a) die ontvangs van relevante inligting wat tot doelwittotstandkoming lei, insluitende prosesse betrokke by die aanneem, aanpassing of verwerping van 'n doelwit, asook doelwittoewyding en doelwitoriëntasie; b) die evaluering van die informasie en vergelyking daarvan met bestaande norme of standaarde; c) die verkenning van opsies; d) die formulering of beplanning van 'n aksie, insluitende prosesse betrokke by die nastreef van 'n doelwit; e) die implementering of uitvoering van die geformuleerde aksie, insluitende prosesse betrokke by die aksie of verkryging van 'n doelwit; en f) die assessering van die uitgevoerde aksie, insluitende prosesse betrokke by hersiening, verandering of verwerping van 'n doelwit (Aubrey, Brown & Miller, 1994; Austin & Vancouver, 1996; Vancouver & Day, 2005). Indien die gekose doelwitte bereik word, lei dit gewoonlik tot nuwe doelwitte, terwyl onsuksesvolle doelwitbereiking dikwels by persone met effektiewe SR tot hersiening of aanpassing van gekose doelwitte sal lei. (Vancouver & Day, 2005).

Vir suksesvolle doelwitbestuur is selfeffektiwiteit (SE) egter van kardinale belang (Vancouver & Day, 2005). SE beteken om 'te glo jy kan' (Maddux, 2005) en lei volgens Vancouver en Day (2005) tot meer effektiewe doelwitbestuur, omdat dit die persoon motiveer om meer realistiese doelwitte na te streef, asook meer inspanning vir komplekse

³ Daar bestaan nie tans 'n Afrikaanse ekwivalent vir die term *mindfulness* nie.

doelwitte te gebruik (Bandura, 1997; Holcomb, Brown & King, 2002; Klein, 1989). Vancouver en Day (2005) dui aan dat persone wat in hul eie vermoëns glo, met ander woorde, diegene met hoë SE, hulself motiveer om gefokus te bly en harder te werk of aanpasbaar te wees, indien hul doelwitte nie volgens plan verloop nie. Vir effektiewe doelwitbestuur en vir 'n persoon om op 'n funksionele manier in sy eie vermoëns te glo, is 'n derde belangrike komponent van SR, naamlik *mindfulness*, noodsaaklik.

Mindfulness verteenwoordig volgens Kabat-Zinn et al. (1992), die metakognitiewe komponent van SR en dra by tot die funksionaliteit en effektiwiteit daarvan. *Mindfulness* impliseer bewustheid van konteks, behoeftes, emosies, vrese, die impak van gedrag op ander of ander se gedrag op jou as persoon, asook om oop te wees vir nuwe ondervindings en verandering (Brown & Ryan, 2003; Langer, 2005). Verder fasiliteer *mindfulness* ook die algemene psigologiese welstand van 'n persoon, deur middel van nadenke oor SR aktiwiteite wat basiese psigologiese behoeftes, soos 'n strewe na outonomieit, oftewel self gekose aktiwiteite, bevoegdheid en vergelykbaarheid vervul (Brown & Ryan, 2003). Dit dra verder ook by tot 'n verhoogde bewustheid van SR, deur dit te integreer met sekere *mindfulness* kwaliteite, byvoorbeeld: aanvaarding, nie-veroordeling, geduld, vertrouwe en openheid (Kabat-Zinn et al., 1992). *Mindfulness* maak 'n persoon bewus van wanneer SR toegepas moet word en voorkom dat 'n persoon 'outomaties' optree (Brown & Ryan, 2003).

Vanuit bestaande literatuur kan afgelei word dat SR konsepte reeds suksesvol in opvoedkundige- (Zimmerman, Bandura & Martinez-Pons, 1992) en sportkonteks (Karoly, 1993), op die gebied van leierskapsontwikkeling (Ashford & Tsui, 1991) en in die vorm van programme wat spesifieke probleme aanspreek, soos alkoholisme, toegepas is (Khantzain, 1990). Uit die uiteenlopende aard van die temas wat bogenoemde SR programme aanspreek, kan ook afgelei word dat die korporatiewe omgewing 'n toepaslike konteks kan wees waarbinne SR programme waarskynlik suksesvol aangebied kan word. Korporatiewe werkers moet dikwels vir lang ure, onder groot druk en binne veranderende omstandighede funksioneer (Burke, 2001; Wood, 2005). Burke (2001) dui aan dat vroue wat bestuursposte in 'n korporatiewe omgewing bekleed, dit dikwels moeilik vind om hul

verpligtinge tuis, teenoor verhoogde eise by die werk, byvoorbeeld langer ure en meer organisasietoewyding, te balanseer. Jones (2003) het voorts gevind dat korporatiewe organisasies dikwels onnatuurlike gedrag en waardes van werknemers verwag, soos om gehard en kompetend te wees. Dit lei volgens Jones (2003) in baie gevalle tot stres en angs en plaas verdere druk op die korporatiewe werkers se kognitiewe-, emosionele- en fisiese hulpbronne (Cherniss, 2000).

Geen programme wat SR vanuit 'n geïntegreerde perspektief by korporatiewe werkers fasiliteer, kon egter in die literatuur opgespoor word nie. Bestaande SR programme blyk gefragmenteer te wees, naamlik dat dit slegs fokus op geïsoleerde aspekte van SR, byvoorbeeld doelwitbestuur, besluitnemingsvaardighede of selfmotivering (Holden, Anastas & Meenaghann, 2003). Daar bestaan dus 'n behoefte aan SR programme vir korporatiewe werkers wat die verskillende komponente van SR op geïntegreerde wyse aanspreek. Aangesien die natuur self onderliggende sisteme reguleer, bied dit as geïntegreerde ekosisteem 'n uitstekende leerkonteks vir SR fasilitering by die mens. 'n Voorbeeld van so 'n sisteem binne 'n natuurlike ekosistemiese konteks, is populasieregulering (Carnaby, 2006; Krebs, 2001), wat verwys na die natuur se vermoë om 'n delikate balans binne 'n gegewe soogdierpopulasie, deur middel van die regulering van geboorte- en sterftesyfers, asook meganismes soos predasie, siektes en kompetisie te handhaaf. Deur middel van evolusie en veral natuurlike seleksie, gaan dit in die natuur dikwels oor die oorlewing van die fiksste individuele spesies (Krebs, 2001), 'n komponent van die natuur wat byvoorbeeld gebruik sou kon word om SE te demonstreer en te bevorder. Voorts kan *mindfulness* moontlik bevorder word deur deelnemers meer bewus te maak van die wyse waarop die korporatiewe konteks, net soos die natuur, as ekosisteem funksioneer en dat effektiewe SR daarom nie slegs 'n individuele proses is nie, maar afhanklik is van die interaksie van almal binne daardie konteks (Vancouver & Day, 2005). 'n Verdere voordeel wat die natuur as konteks vir die aanbieding van programme bied, is dat die meeste persone die natuur verkies as hul 'spesiale plek' om te ontspan, te herstel en oor hulle lewens te reflekteer (Korpela, Hartig, Kaiser & Fuhrer, 2001).

Samevattend is dit duidelik dat die korporatiewe werker, weens die uitdaging van 'n konstante veranderende, stresvolle omgewing, met toenemende werksverwante probleme, soos stres, uitbranding, konflik en aggressie, baat kan vind by 'n holistiese, ekosistemiese SR-program. As gevolg van die gebrek aan sodanige programme, bestaan die behoefte dus om so 'n program te ontwikkel, te evalueer en te verfyn.

DOELSTELLING

Die doelstelling van hierdie studie was om 'n ekosistemiese program ter fasilitering van SR by korporatiewe werkers te ontwikkel, te evalueer en te verfyn.

NAVORSINGSMETODOLOGIE

'n Gemengde-metode benadering is gevolg, waarin beide kwantitatiewe en kwalitatiewe metodes vir data insameling en verwerking aangewend is ter realisering van die gestelde doelstelling.

Deelnemers

Daar is van 'n beskikbaarheidsteekproef van sewe mans tussen die ouderdom van 24 en 42, afkomstig van drie verskillende etniese groepe en tans werksaam by 'n makelaarsfirma in Potchefstroom, gebruik gemaak. Die rede waarom slegs sewe deelnemers gebruik kon word, afgesien van die vervoer en hoë koste om die groep in 'n privaat kamp op 'n natuur- reservaat te huisves, is die feit dat daar slegs 'n beperkte aantal sitplekke op 'n wildbesigtigingsvoertuig is. Verder is agt tot tien persone onder normale omstandighede die maksimum hoeveelheid deelnemers wat vir 'n fasiliteerder prakties hanteerbaar is, veral in wildernisareas waar 'n vuurwapen gedra moet word vir beskerming teen potensieel gevaarlike diere. Hoewel daar net sewe deelnemers was, het die steekproef, gegewe die ouderdoms- en etniese verskille, dus wel elemente van maksimum variasie en doelgerigtheid gehad.

Prosedure

Die ontwikkeling van die program is oor drie fases gedoen. Tydens fase 1 is 'n literatuur-ontleding uitgevoer, deur SR-teorie, relevante ekosistemiese beginsels, asook beginsels

van programontwikkeling te bestudeer en daarvolgens 'n voorlopige ekosistemiese SR-program⁴ te ontwikkel. Databasisse wat geraadpleeg is, sluit *Nexus*, *Ebscohost*, *Eric* en die *Social Science Index* in. Tydens fase 2 is 'n makelaarsfirma in Potchefstroom geïdentifiseer en ingeligte toestemming verkry, waarna die program deur middel van 'n loodstoepassing met 'n voor- en nameting geëvalueer is. Die voormeting was noodsaaklik, aangesien die deelnemers nie ewekansig geselekteer was nie. Voormeting is een week voor aanbidding van die program en nameting drie weke na afloop daarvan gedoen. Fase 3 het die data-analise en verdere verfyning van die program behels.

Data-ontleding

Die drie komponente van SR is met behulp van drie verskillende meetinstrumente geëvalueer. Doelwitbestuur is met behulp van die Selfreguleringsvraelys (Aubrey, Brown & Miller, 1994) geëvalueer; *mindfulness* met behulp van die *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) (Brown & Ryan, 2003); en SE met behulp van die *Self-Efficacy Scale* (Sherer, Maddux, Mercadante, et al., 1982). Al drie hierdie meetinstrumente beskik oor positiewe betroubaarheid- en geldigheidskoëffisiënte. Hierdie data is met behulp van beskrywende- en inferensiële statistiek ontleed, ten einde gemiddeldes, standaardafwykings, betroubaarheidsindekse en verskille tussen voor- en natellings te bepaal.

Deelnemers se subjektiewe belewenis van die program is na afloop van die program deur die volgende drie vrae bepaal: 1) "Hoe het jy as deelnemer die program ervaar?" 2) "Voel jy dat jy die verskillende konsepte wat jy tydens die program bespreek het, naamlik doelwitbestuur, selfeffektiwiteit en *mindfulness* op jou daaglikse werk van toepassing kan maak?" 3) "Watter aanpassings kan volgens jou gemaak word om die program meer effektief te maak?" Gerigte tematiese inhoudsanalise (Hsieh & Shannon, 2005) is vir die ontleding van die response gebruik. Die doel van gerigte inhoudsanalise is om die temas wat na vore kom, volgens 'n voorafbepaalde teoretiese konstruk, in hierdie geval SR, te kategoriseer en te evalueer.

⁴ Die voorlopige program word meer volledig in die resultate bespreek.

Etiese aspekte

Hierdie studie is deel van 'n projek, getiteld '*The nature and dynamics of Self-regulation in different South African health contexts*' en het reeds goedkeuring van die Noordwes-Universiteit se Navorsing Etiek Komitee (06K20) ontvang. Alle voorgeskrewe etiese riglyne is streng nagevolg tydens die opstel en uitvoer van die navorsing. Ingeligte toestemming is skriftelik deur die bestuurder van die makelaarsfirma, sowel as die deelnemers gegee, nadat die projek met hulle bespreek is. Geen van die deelnemers was verplig om aan die navorsing deel te neem nie en alle deelnemers is ingelig dat hulle enige tyd aan die navorsing mag onttrek, sonder om die redes daarvoor te verduidelik, dat alle inligting vertroulik gehanteer sou word en dat terugvoer na afloop van die program aan hulle gegee sou word.

RESULTATE

Aangesien die oorkoepelende doel van die studie die ontwikkeling van 'n ekosistemiese SR-program is, word die programinhoud ook hier bespreek. Die daaropvolgende evaluering en verfyning van die program was deel van die programontwikkeling en word direk na die bespreking van die programinhoud gerapporteer.

Die voorlopige program

Die voorlopige program (tabel 1) is oor drie dae by die Mabula natuurreservaat aangebied. Die program is in 3 hoofsessies verdeel, wat elkeen een van die drie komponente van SR, naamlik *mindfulness*, SE en doelwitbestuur aanspreek. Die program is amptelik met 'n aanvangsgesprek begin, waartydens die navorser die deelnemers verwelkom het, die reëls van die reservaat, asook die verloop van die program aan die deelnemers verduidelik het. 'n Kort inleiding oor SR is ook aan deelnemers gegee, waarna daar oor groepsnorme ooreengekom is. Al vier sessies van die program het in die vorm van 'n wildbesigtigingsrit geskied wat voorafgegaan is deur 'n groepsaktiwiteit, asook 'n bespreking van een van die drie komponente van SR. Dit is daarna deur toepaslike voorbeelde uit die natuur opgevolg om daardie spesifieke komponent van SR aan deelnemers te verduidelik. Die volledige program word in tabel 1 in terme van groepsaktiwiteite, sessies en besprekings aangedui.

[tabel 1]

Die eerste groepsaktiwiteit het die vorm van 'n ysbreker aangeneem, waartydens deelnemers gevra is om vir die res van die deelnemers iets omtrent hulself te vertel wat niemand anders van hulle sou weet nie. Die doel van hierdie aktiwiteit was om hul mededeelnemers beter leer ken en om hulle vir die daaropvolgende aktiwiteite op hul gemak te stel. Alle daaropvolgende groepsaktiwiteite is so saamgestel dat: a) dat dit met een of ander aspek van SR te doen het; b) dit deelnemers gehelp het om van een fase na die volgende te vorder; en c) dit met die natuur te doen het.

SR is hierna aan deelnemers deur middel van twee tipes regulering wat gereeld binne 'n natuurlike konteks aangetref word, verduidelik. Die eerste, wat bekend staan as parasiet-regulering (Carnaby, 2006), vind plaas wanneer sommige groot soogdiere in die modder rol en daarna van skuurposte gebruik maak om die modder, tesame met ektoparasiete van hulle liggame af te skuur. Ander vorms van parasietregulering sluit byvoorbeeld groot predatore soos leeuwyfies in, wat dikwels in bome sal klim om van irriterende steekvlieë te probeer wegkom; of rooibokke wat van meganismes, soos gemeenskaplike roskam gebruik maak om van ektoparasiete ontslae te raak (Carnaby, 2006). Die tweede voorbeeld van 'n onderliggende reguleringstelsel in die natuur, staan as termoregulering bekend (Carnaby, 2006). 'n Voorbeeld van termoregulering is wanneer diere in modder rol om hulself af te koel. Verder maak diere ook gebruik van perspirasie om hul liggaamstemperatuur te reguleer (Carnaby, 2006; Apps, 1996). 'n Derde manier om termoregulering toe te pas, is wanneer soogdiere tydens warmer dele van die dag in die skadu-areas van bome te staan of lê (Carnaby, 2006; Apps, 1996).

Mindfulness is na afloop van die eerste groepsaktiwiteit met voorbeelde uit die natuur, in meer besonderhede aan deelnemers verduidelik, waarna die deelnemers op die eerste wildbesigtigingsrit geneem is. Tydens hierdie rit is deelnemers bewus gemaak van hul nuwe omgewing en *mindfulness* is aan hulle gedemonstreer, deur hul van die skoonheid en rustigheid van die natuur, die vars lug en die stilte bewus te maak. Op hierdie manier

is al hulle sintuie betrek, terwyl daar verder gepoog was om die eerste wildbesigtigingsrit so interessant as moontlik te maak, deur aan hulle meer oor die topografie, geografie, klimaat en geskiedenis van die gebied en reservaat te vertel. Die eerste sessie is afgesluit met 'n indiepte bespreking van en selfreflektering op *mindfulness* in hulle daaglikse werksomgewing.

Die tweede groepsaktiwiteit het op dag twee in aanvang geneem. Deelnemers is gevra om met iemand anders skoene te ruil en hulself denkbeeldig as die ander persoon te ervaar. Die rede hiervoor was om die konsep van *mindfulness* te hersien en te integreer met SE en om die deelnemers op 'n manier aan te moedig om sensitief te wees vir die konteks waarin hulle hulself bevind, asook die behoeftes, emosies en vrese van ander deelnemers. Na afloop van hierdie aktiwiteit is verskeie dierspore aan die deelnemers uitgewys om die aktiwiteit te integreer met die natuur en om deelnemers vir die eerste volwaardige werksfase wat sou volg, gefokus te kry.

Deelnemers is daarna gevra om aan die navorser te sê watter gedrag van soogdiere impliseer SE. Nadat die konsep van SE aan die deelnemers verduidelik is, het die deelnemers op die tweede wildbesigtigingsrit vertrek om na voorbeelde van SE in die natuur te gaan soek. Kompetisie tussen van die soogdierspesies is gebruik om die verskynsels van territorialiteit en loopgebiede, asook spesifieke gedrag, soos 'n jong individu wat seksuele volwassenheid bereik en dan ouer individue uitdaag om te baklei vir toegang tot wyfies. Alhoewel hierdie diere dikwels deur sterk hormone en ander motiverings gedryf word, is die onderliggende boodskap tog dat hulle in hulself moet glo om 'n ouer, meer ervare individu uit te daag. Na afloop van die oggendsessie is deelnemers die kans gegun om te ontspan en te reflekteer oor alles wat hulle tot dusver geleer het.

Die middagsessie het in aanvang geneem met 'n kort, 15 minute bespreking van doelwitbestuur en is met 'n derde wildbesigtigingsrit opgevolg. Lees se jaggedrag is gebruik om aan deelnemers die konsep van doelwitbestuur op die volgende manier te verduidelik: 'n stimulus uit die omgewing sneller gewoonlik 'n spesifieke gedrag, soos om

kos te soek of te begin jag om die konsep van doelwittotstandkoming te verduidelik; omgewingsveranderlikes, soos seisoen en tyd van die dag word oorweeg, waarna daar na 'n geskikte habitat, waar voedsel voorkom, beweeg word om die konsep van beplanning te verduidelik; 'n poging word aangewend om die voedsel of prooi te bekom om die konsep van implementering te verduidelik en afhangende van die sukses van die aksie, word die proses hersien of nie. Die derde wilbesigtigingsrit, wat die observasie van 'n trop leus ingesluit het, is afgesluit met 'n indiepte groepsbespreking, asook selfrefleksie oor doelwitbestuur en hoe om dit van toepassing op hul werkskonteks te maak.

Op dag drie het die navorser die deelnemers gehelp om SR en al drie komponente daarvan met die deelnemers se werkskonteks saam te vat en te integreer. Hierdie sessie is so gefasiliteer dat die ervaringsleer van elke deelnemer verwoord moes word deur aan elkeen die geleentheid te bied om hulle nuutverworwe SR-vaardighede binne werkskonteks te visualiseer en saam met die res van die groep daarop te reflekteer. Die geleentheid is ook gebruik om voorlopige terugvoering oor die program te verkry.

Voor- en nametings

In tabel 2 word die beskrywende statistiek, asook die verskille in die voor- en nametings aangedui. Die SRQ en SES was betroubaar, maar die MAAS was onbetroubaar en daarom moet die resultate daarvan versigtig interpreteer word. Geen statistiese of praktiese betekenisvolle verskille in die voor- en natellings is ten opsigte van enige van die drie veranderlikes gevind nie.

[tabel 2]

Ten spyte hiervan is dit tog insiggewend dat die deelnemers se gemiddelde SRQ-telling vanaf 237.1 na 242.7 gestyg het, wat op 'n kategorieëse verbetering vanaf intermediêre of gemiddelde SR na hoë of intakte SR (Aubrey, Brown & Miller, 1994) dui. Voorts het die gemiddelde SE-telling van 91.4 na 93.9 en die gemiddelde *mindfulness*-telling van 58 na 62, verbeter.

Subjektiewe belewenisse van deelnemers

Subjektiewe belewenis van die program

Op die eerste vraag wat aan die deelnemers gestel is, naamlik hoe hul die program ervaar het, het vier verskillende temas (vergelyk tabel 3) na vore gekom, naamlik 'n positiewe ervaring van die program; 'n persoonlike belewenis; 'n positiewe natuurbelewenis en 'n positiewe groepbelewenis. Verbatim aanhalings uit die kwalitatiewe onderhoude word ook ter staving van die genoemde temas in tabel 3 aangedui.

[tabel 3]

Die deelnemers se positiewe ervaring van die program het twee verskillende subtemas ingesluit, naamlik dat hulle die program baie geniet het en dat die deelnemers die program as opbouend ervaar het. 'n Tweede tema was dat die program vir hulle een of ander persoonlike belewenis gehad het. 'n Subtema wat hier na vore gekom het, is dat die program hulle gelei het tot selfkennis en refleksie, byvoorbeeld dat die program en natuur hulle gehelp het om hulself beter te verstaan en te aanvaar en om hulself weer te vind. Een deelnemer het ook aangespoor gevoel om sy doel in die lewe te herontdek. 'n Ander deelnemer het dit baie mooi verwoord, deur te sê dat die natuur en program vir hom die geleentheid gegee het om terug te staan en perspektief te kry oor sy doelwitte, werkswyse, sy verhoudings en die invloed van sy gedrag op ander mense.

Die derde tema, naamlik 'n positiewe natuurbelewenis, was vir die meeste deelnemers baie nou verwant aan hul persoonlike belewenis. 'n Subtema wat hier na vore gekom het, is dat alle deelnemers deur die natuur geïnspireer is, veral deur die harmonie, vrede, rustigheid, samewerking en die manier hoe alle diere in die natuur saamleef. Een deelnemer het ook gevoel dat die konteks van die program in die natuur hom gehelp het om selfregulering beter te verstaan, deur byvoorbeeld te sien hoe diere aanpas. 'n Ander deelnemer het ook gevoel dat die natuurkonteks hom gehelp het om 'n groter bewustheid van omgewing te hê en hoe om daarin te funksioneer. Die laaste tema is 'n positiewe groepsbelewenis. Vir die meeste deelnemers het die program hulle gehelp om meer te

leer oor hul mededeelnemers, asook dat die program hulle gehelp het om die impak van hul medemens op hul lewe te sien.

Waarde van die program vir toepassing van SR in die werkskonteks

Op die tweede vraag, naamlik of hulle voel dat hulle die drie komponente van SR, naamlik doelwitbestuur, SE en *mindfulness* op hul daaglikse werk van toepassing kan maak, het vyf uit die sewe deelnemers positief geantwoord. Dit het geblyk dat die meeste deelnemers 'n goeie idee het van wat doelwitbestuur behels en daar is byvoorbeeld aangetoon dat doelwitbestuur gebruik kan word om sukses te meet en om beter bestuur toe te pas. Nie al die deelnemers kon egter die konsep van SE in hulle daaglikse werkskonteks toepas nie. Sommige deelnemers het byvoorbeeld nie onthou wat SE behels nie of het SE bloot verstaan in terme van om effektief te wees by die werk. Al die deelnemers het wel 'n baie goeie idee gehad van wat *mindfulness* behels en het byvoorbeeld aangetoon dat dit 'n belangrike aspek in die werkskonteks kan wees om fyner nuanses in die kliënt se behoeftes korrek te kan lees en daarvolgens te kan optree.

[tabel 4]

Aanbevelings vir verbetering van die program

Op die laaste vraag, naamlik watter aanpassings volgens hulle gemaak kan word om die program meer effektief te maak, het vier temas na vore gekom.

[tabel 5]

Die eerste tema, wat by alle deelnemers voorgekom het, is 'n behoefte aan meer alleentyd vir selfrefleksie. Een deelnemer het spesifiek genoem dat hy graag op 'n koppie sou wou sit en oor sy lewe nadink. Die tweede tema is 'n behoefte aan meer fisiese aktiwiteite, byvoorbeeld sommige van die jonger deelnemers het gevoel dat hulle sou wou gaan stap het in die veld of dat hulle berg sou wou klim. 'n Derde tema is 'n behoefte aan 'n meer volledige bespreking van SR teorie aan die begin van die program. Een deelnemer het

ook 'n behoefte getoon vir meer tyd vir die konseptualisering en integrasie van SR. Die vierde en laaste tema was 'n behoefte vir 'n meer indiepte studie van soogdiere se gedrag.

BESPREKING VAN RESULTATE

'n Literatuur-ontleding is gevolg om 'n program wat oor drie dae strek en binne 'n natuurkonteks aangebied word, te ontwerp. Vanuit die gebrek aan bestaande literatuur kan afgelei word dat hierdie waarskynlik die eerste keer wat 'n SR-program spesifiek vanuit 'n ekosistemiese perspektief aangebied is. Die proses wat gevolg is, is deur die navorsers as leersaam en verrykend ervaar en die integrasie van die beginsels van SR, ekosisteme en programontwikkeling was logies en maklik uitvoerbaar. Dit feit dat daar op 'n loodstoepassing met 'n voor- en nameting as deel van die ontwikkeling van die program besluit is, kan as suksesvol beskou word, aangesien die resultate hiervan sinvol in die verfyning van die program gebruik kon word. Die voorlopige program kon egter nie daarin slaag om statistiese en praktiese betekenisvolle verbeterings in terme van die deelnemers se SR, bestaande uit doelwitbestuur, SE en *mindfulness*, mee te bring nie. Redes hiervoor is nie duidelik nie, maar kan moontlik deur 'n kombinasie van veral twee aspekte, naamlik die aard van die program, asook die geldigheid en betroubaarheid van die evaluering, verklaar word.

Die eerste moontlikheid is dat die program eenvoudig nie effektief was in die doel wat dit wou bereik het nie. 'n Driedagprogram is moontlik te kort, of het nie genoegsame intensiteit of diepte gebied om SR, wat 'n komplekse vaardigheid is wat dikwels oor baie jare ontwikkel en gevorm word (Kovacs et al; 2006; Mischel & Ayduk, 2004; & Robson, 2006), te verander nie. Baie kort programme het al egter wel 'n beduidende impak op soortgelyke vaardighede gehad (vergelyk Deane, 2007), daarom word dit sterk betwyfel of die duur van die program die belangrikste beperking was. Dit laat die vraag of die intensiteit van die aanbieding wel 'n rol gespeel het – aangesien van die deelnemers aangedui het dat hulle SE byvoorbeeld nie goed verstaan het nie, is hierdie dalk 'n sterker moontlikheid wat met 'n aanpassing van hoe die program aangebied word, moontlik reggestel kan word. Nog 'n moontlikheid is dat die deelnemers reeds voor die program oor gemiddelde doelwitbestuur, SE en *mindfulness* beskik het en dat daar dus nie so 'n

groot leemte was wat met die program gevul kon word nie. Die vraag bly egter steeds of SR wel verbeter kan word, veral deur middel van 'n program en of daar nie beter alternatiewe bestaan nie. 'n Antwoord hierop is egter nie binne die bestek van hierdie artikel moontlik nie.

'n Tweede moontlikheid is dat die meting van die konstrakte moontlik nie geldig was nie. Faktore wat moontlik hier 'n rol gespeel het, sluit in dat die vraelyste nie binne die Suid-Afrikaanse konteks gestandaardiseer is nie en dat die vraelyste in Engels aangebied is, terwyl nie een van die 7 deelnemers se moedertaal Engels is nie. Dit verklaar moontlik ook die lae betroubaarheid van die MAAS. Twee van die deelnemers was ook siek tydens die natoetsing, wat by nabaat 'n verdere rol in die geldigheid en betroubaarheid van die toetse kon speel. Geldigheid en betroubaarheid van meetinstrumente is kardinaal belangrik (McDowell & Newell, 1996) en sal aandag moet kry in die aanbied en evaluering van die gewysigde program. Verdere vrae in hierdie verband sluit in of die evaluering van die program op slegs sewe deelnemers, met die beperkinge van nie-parametriese statistieke (Fearon, 2003), wel reg aan die program laat geskied het en dat 'n ander beeld dalk na vore sou tree, indien die program met 'n aantal soortgelyke groepe herhaal sou word, sodat parametriese statistieke gebruik sou kon word.

Die doel van die loodstoepassing en metings was egter nie uitsluitlik daarop gerig om finale uitsprake te maak oor die effektiwiteit van die program nie, maar ook om die program verder te verfyn deur dit in die veld te toets. In die lig hiervan is die positiewe aspekte wat ook na vore getree het, ewe belangrik. Die deelnemers se doelwitbestuur, soos gemeet met die SRQ, het kategories verbeter vanaf intermediêr na hoog, terwyl die subjektiewe belewenis van die program as oorwegend positief beskryf kan word. Voorts het deelnemers aangedui dat hulle wel, volgens hulle eie oordeel, na afloop van die program beter SR kan toepas in die werkskonteks en is sinvolle terugvoer ontvang met betrekking tot hoe die program verbeter sou kon word.

Die feit dat die deelnemers die program geniet het en kon rapporteer dat dit tot persoonlike belewenis, groter motivering en selfrefleksie, gelei het, bevestig Korpela et

al. (2001), se aanname dat meeste mense die natuur verkies as hul 'spesiale plek' om te ontspan, te herstel en oor hulle lewens te reflekteer. Al die deelnemers was op een of ander manier geïnspireer deur die natuur en het veral aangedui dat die natuurkonteks daartoe bygedra het dat hulle baie by die ander deelnemers in die groep geleer het, veral om die impak van ander op hul eie lewens te sien. Dit blyk dus wel of die natuur 'n uitstekende konteks bied vir die aanbied van 'n ekosistemiese program. Daar behoort egter daarteen gewaak te word dat die natuur as positiewe konteks nie 'n belangriker faktor as die aanleer van praktiese SR-beginsels word nie.

In terme van aanbevelings ter verbetering van die program, moet die deelnemers se idees in konteks van die doel van die program beskou word. Toepaslike terugvoer in hierdie verband is die behoefte aan meer alleentyd en meer tyd vir selfrefleksie. In hierdie verband dui Brown en Ryan (2003) aan dat selfrefleksie absoluut essensieel vir die ontwikkeling van *mindfulness* is. Die behoefte aan meer fisiese aktiwiteite is eweneens belangrik. Volgens Gass (1993) is die waarde van fisiese aktiwiteite, veral daarin geleë dat dit deelnemers uit hulle gemaksones haal en daarom uitdaag om die vaardigheid wat aangeleer word, meer gefokus en kreatief te benader.

GEVOLGTREKKING EN AANBEVELINGS

Die doelwit van hierdie studie was om 'n ekosistemiese program ter fasilitering van selfregulering by korporatiewe werkers te ontwikkel, te evalueer en te verfyn. Die ontwikkeling van die program het eerstens 'n literatuur-ontleding ingesluit, gevolg deur 'n loodstoepassing met 'n voor- en nameting, waarna die program verder verfyn is. Daar is bevind dat verbeteringe in die deelnemers se SR na afloop van die loodstoepassing statisties en prakties nie betekenisvol was nie en dat moontlike verklarings hiervoor opgesluit lê in die aard en wyse waarop die program toegepas is, asook in faktore wat die geldigheid en betroubaarheid van die voor- en nametings negatief kon beïnvloed het. Die gevolgtrekking is gemaak dat die program 'n groter impak op deelnemers se insig van die teoretiese onderbou van SR gemaak het, eerder as hul SR vaardighede en dat die aspek van ervaringsleer moontlik nie sterk genoeg bevorder word nie. Desnieteenstaande hou

die program baie belofte in, en is slegs enkele veranderinge nodig om die voorlopige program verder te verfyn.

Aanbevelings sluit in dat daar 'n meer intensiewe fokus op die praktiese fasilitering van SR tydens programaanbieding moet wees. Deelnemers se behoefte aan meer fisiese aktiwiteite kan effektief hiervoor gebruik word, aangesien SR-vaardighede meer prakties tydens aktiwiteite soos stap, bergklim, perdry, boogskiet, of vierwiel motorfietsritte ingeoefen kan word, as alternatief vir een of meer van die wildbesigtigingsritte. Meer tyd behoort ook aan die konseptualisering van SR tydens die aanvangsgesprek van die program spandeer te word, sodat die konsep goed verstaan word, voordat daar met die inoefening van vaardighede begin word. Tweedens kan meer alleentyd geskep word wat deur deelnemers vir selfrefleksie gebruik kan word. Die gebruik van gestandaardiseerde instrumente met 'n groter groep deelnemers, sodat parametriese statistieke toegepas kan word, word ook sterk aanbeveel. Om die evaluasie van die program meer geldig te maak, kan daar van 'n kontrolegroep gebruik gemaak word, of selfs 'n faktoriale ontwerp waar dieselfde program binne verskillende kontekste vir deelnemers aangebied word.

BRONNELYS

Apps, P. (1996). *Wild ways*. CT: Jacana Press.

Ashford, S.J. & Tsui, A.S. (1991). Self-Regulation for managerial effectiveness: The role of active feedback seeking. *The Academy of Management Journal*, 34 (2), 251-281.

Aubrey, L.L., Brown, J.M. & Miller, W.R. (1994). Psychometric properties of a self regulation questionnaire (SRQ). *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, 18, 429 (Abstract).

Austin, J.T. & Vancouver, J.B. (1996). Goals constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338-375.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. NY: Freeman.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. NY: Prentice-Hall.

Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Burke, R. (2001). Organizational values, work experience and satisfaction among managerial and professional woman. *Journal of Management Development*, 20(4), 346-355.

Carnaby, J. (2006). *Beating about the bush*. CT: Jacana Press.

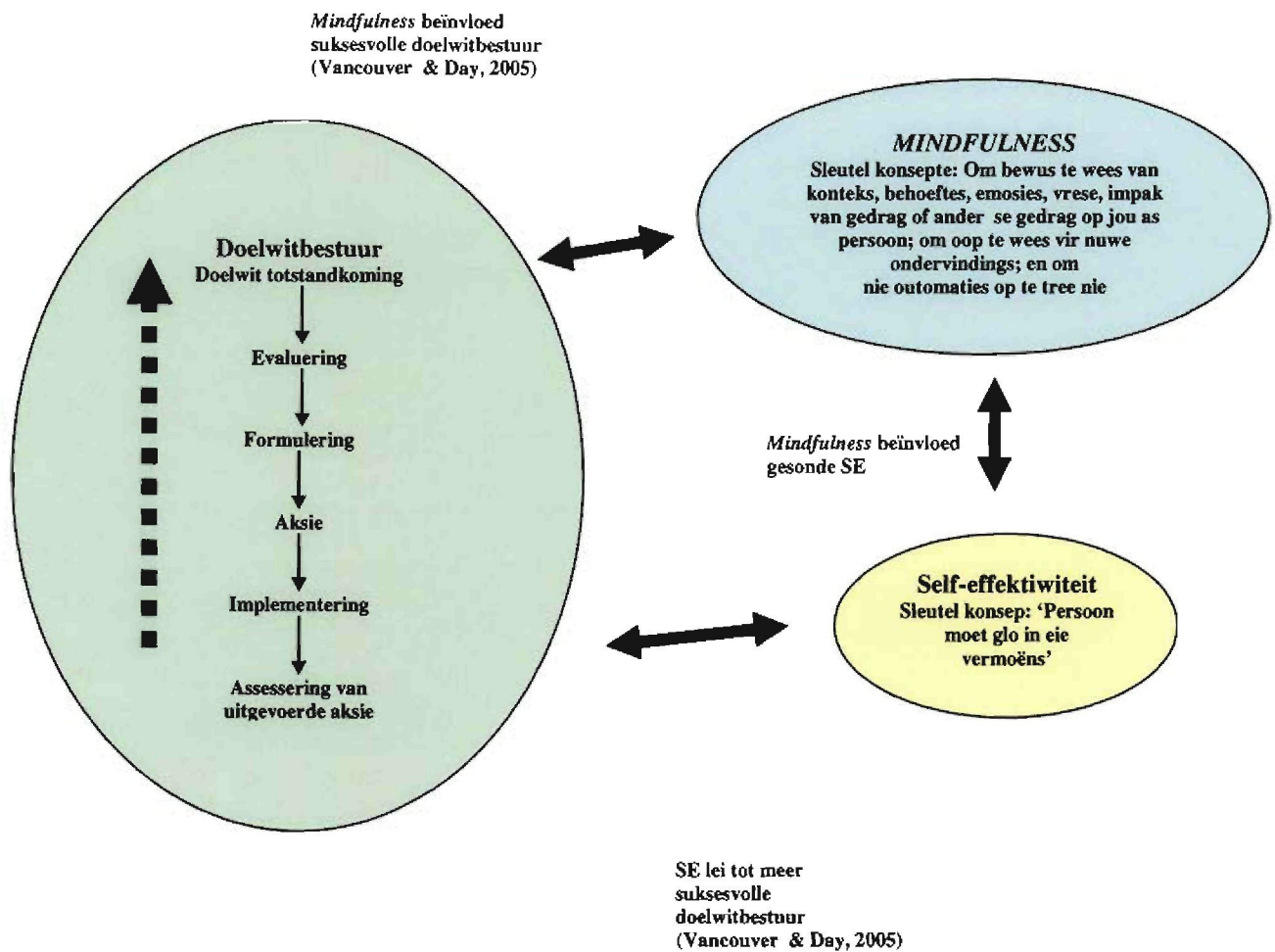
Cherniss, C. (2000). Emotional Intelligence: What it is and why it matters. *Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology*, LA: New Orleans.

- Deane, D.P. (2007). Effectiveness of universal school-based programs to prevent violent and aggressive behavior: A systematic review. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, Vol 67(7-B).
- Fearon, P. (2003). Big problems with small samples. *The Psychologist*, 16(12), 632-635.
- Gass, M.A. (1993). *Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming*. Dubuque; Iowa: Kendall Hunt.
- Holcomb, L.B., Brown, S.B. & King, F.B. (2002). Proceedings of the International Conference on Computers in Education. *ICCE*.
- Holden, G., Anastas, J. & Meenaghann, T. (2003). Determining attainment of the EPA foundation program objectives: Evidence for the use of self-efficacy as an outcome. *Journal of Social Work Education*, 39 (3), 425-440.
- Hsieh, H-F., & Shannon, S.E. (2005) Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Research*, 15(9), 1277-1288.
- Jones, A. M. (2003). Managing the gap: Evolutionary science, work/life integration, and corporate responsibility. *Organizational Dynamics*, 32(1), 17-31.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K.E., Pbert, L., et al. (1992). Effectiveness of meditation-based stress reduction programme in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A system view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.

- Khantzain, E.J. (1990). Self-Regulation and self-medication factors in alcoholism and addictions. Similarities and differences. *Recent Development Alcohol.*, 8, 255-271.
- Klein, H.J. (1989). An integrated control theory model of work motivation. *Academy of Management Review*, 14, 150-172.
- Korpela, K.M., Hartig, T., Kaiser, F.G. Fuhrer, U. (2001). Restorative experiences and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior*, 33 (4), 572-589.
- Kovacs, M., Sherrill, J., George, C.J., Pollock, M., Tumuluru, R.V., & Ho, V. (2006) Contextual Emotion-regulation Therapy for Childhood Depression: Description and Pilot Testing of a New Intervention. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45(8), 892-903.
- Krebs, C.J. (2001). Ecology : The distribution of abundance. USA: Benjamin Cummings.
- Langer, E. (2005). Well-Being: Mindfulness versus positive evaluation. In: Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Maddux, J.E. (2005). Self-efficacy. The power of believing you can. In Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- McDowell, I., & Newell, C. (1996). *Measuring health. A guide to rating scales and questionnaires*. NY: Oxford University Press.
- Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Willpower in a Cognitive-Affective Processing System. The Dynamics of Delay Gratification. In R.F., Baumeister & K.D. Vohs.

- eds. *Handbook of Self-Regulation. Research, Theory, and Applications*. London: Guilford Press.
- Newes, S.L (2006). *Adventure-Based Therapy: Theory, characteristics, ethics, and research*. Unpublished PhD. Thesis, Department of Psychology, Pennsylvania State University.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Self-Regulation. In C. Peterson & M.E.P. Seligman. *Character Strengths and Virtues. A handbook and Classification*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Robson, S. (2006). *Developing Thinking and Understanding in Young Children*. London: Routledge.
- Roos, V., Taljaard, R. & Lombaard, A. (2001). *Developmental interventions: program development*. RSA.
- Sherer, M., Maddux, J.E., Mercadante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R.W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Vancouver, J.B. & Day, D.V. (2005). Industrial and Organizational Research on Self regulation: From constructs to applications. *Applied Psychology: An International Review*, 54 (2), 155-185.
- Vohs, K.D., & Baumeister, R.F. 2004. Understanding Self-Regulation. An introduction. In: R.F., Baumeister & K.D. Vohs. (Eds.) *Handbook of Self-Regulation: Research, theory, and applications*. London: Guilford Press.
- Wood, R. (2005). New frontiers for self-regulation research in IQ psychology. *Applied Psychology: An International Review*, 2005, 54 (2), 192-198.

Zimmerman, B.J., Bandura, A. & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation of academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *Journal*, 29 (3), 663-676.



Figuur 1. Skematiese konseptualisering van SR

Tabel 1. Voorlopige program

Groepaktiwiteite, sessies en besprekings	Doelwit	Kort beskrywing
<u>Dag 1 – Mindfulness opleiding</u>		
Aanvangsgesprek: 15 minute (met aankoms van deelnemers)	Basiese oriëntasie	Verwelkoming, bespreking van reëls, vasstel van groepsnorme en inleiding tot SR
Groepsaktiwiteit 1: 15 minute (Net voor wilbesigtigingsrit)	Ysbreker	Deelnemers moet iets omtrent hulself aan die res van die deelnemers vertel wat niemand anders van hul weet nie
Wildbesigtigingsrit 1: 3 ure <i>Mindfulness</i> opleiding	Om <i>mindfulness</i> aan deelnemers te demonstreer	Deelnemers moet bewus gemaak word van die nuwe natuurlike konteks waarin hulle hulself bevind
Bespreking: 15 minute (na afloop van sessie)	Om te verseker deelnemers verstaan <i>mindfulness</i>	Deelnemers moet aan navorser toon dat hulle die konsep van <i>mindfulness</i> verstaan deur <i>mindfulness</i> op hul werkskonteks van toepassing te maak
<u>Dag 2 - SE en doelwitbestuur-opleiding</u>		
Groepsaktiwiteit 2: 10 minute	‘Plaas jouself in iemand anders se skoene’	Om <i>mindfulness</i> met SE te integreer en om deelnemers in die regte stemming te plaas vir die eerste volwaardige werksfase
Groepsaktiwiteit 3 5 minute (Net voor wilbesigtigingsrit)	Om voorbeelde wat SE in 'n natuur demonstreer te noem	Deelnemers moet opkom met voorbeelde wat SE in die natuur demonstreer

Wildbesigtigingsrit 2: 3 ure Bespreking: 15 minute (na afloop van sessie) Wildbesigtigingsrit 3: 3 ure Bespreking: 15 minute (na afloop van sessie)	Om voorbeelde van soogdiergedrag uit te wys wat impliseer om 'te glo jy kan (SE)' Om te verseker deelnemers verstaan SE Om voorbeelde van doelwitbestuur wat by soogdiere voorkom aan deelnemers te verduidelik Om te verseker deelnemers verstaan doelwitbestuur	Deelnemers beweeg in die reservaat om na die voorbeelde wat genoem is, in die natuur te gaan soek Deelnemers moet aan navorser toon dat hulle die konsep van SE verstaan, deur dit op hul werkskonteks van toepassing te maak Leeus en ander organismes se jag of kossoekgedrag is gebruik om doelwitbestuur aan deelnemers te verduidelik Deelnemers moet aan navorser toon dat hulle die konsep van doelwitbestuur verstaan, deur dit op hul werkskonteks van toepassing te maak
Dag 3 - Samevatting en integrasie Wildbesigtigingsrit 4: 3 ure	Om aan deelnemers 'n samevatting te gee van alles wat geleer is	Deelnemers moet SR op hul werkskonteks van toepassing maak en terugvoer oor die program kan gegee

Tabel 2. Resultate van voor- en nametings

Veranderlike	VOORTELLINGS		NA-TELLINGS				
	Gemiddelde	Standaard afwyking	Gemiddelde	Standaard afwyking	Cronbach Alpha	p	d
SRQ	237.1	22.0	242.7	10.3	0.9	0.44	0.25
SES	91.4	6.7	93.9	6.1	0.8	0.33	0.36
MAAS	58.0	6.7	62.0	15.7	0.4	0.47	0.59

Statistiese betekenisvolheid: $p < .05$

Praktiese betekenisvolheid: $d > .8$

Tabel 3. Subjektiewe belewenis van die program

Tema	Subtema	Verbatim voorbeelde
Algemeen positief	baie geniet opbouende ervaring	<i>'puik ondervinding'</i> <i>'het dit baie opbouend ervaar'</i>
Persoonlike belewenis	selfrefleksie	<i>'die program en natuur het my gehelp om myself beter te verstaan en te aanvaar'</i> <i>'die stilte en natuur lei tot groter selfbewustheid'</i> <i>'die natuur en program het vir my die geleentheid gegee om terug te staan en perspektief te kry oor my doelwit, werkswyse, my verhoudings en die invloed van my gedrag op ander mense'</i>
Natuurbelewenis	inspirasie	<i>'ek is geïnspireer deur die harmonie, vrede, rustigheid, samewerking in die natuur'</i> <i>'ek was geïnspireer deur die manier hoe alle diere saamleef in die natuur'</i> <i>'die konteks van die program in die natuur het my gehelp om selfregulering beter te verstaan, deur byvoorbeeld te sien hoe diere aanpas'</i>
Groepsbelewenis	leer van ander	<i>'ek het baie geleer by ander lede in groep'</i> <i>'baie geleer oor medemens'</i> <i>'help om impak van jou medemens op jou lewe te sien'</i>

Tabel 4. Toepassing van SR in werkskonteks

SR konsep	Verbatim voorbeelde
Doelwitbestuur	<i>'doelwitbestuur is 'n manier om sukses te meet'</i> <i>'doelwitbestuur lei vir my tot beter bestuur'</i> <i>'doelwitte is van uiterste belang vir sukses'</i>
Selfeffektiwiteit	<i>'emosionele selfkontrole is 'n manier om struikelblokke, veral verwerping deur kliënte te hanteer'</i>
Mindfulness	<i>'moet bewus wees van alles by kliënt anders kan geleentheid gemis word en kliënt nie gehelp word nie'</i>

Tabel 5. Aanbevelings vir verbetering van program

Tema	Subtema	Verbatim voorbeelde
Meer alleentyd		<i>'tyd vir selfrefleksie'</i> <i>'tyd om alleen op 'n koppie te sit en oor die lewe na te dink'</i>
Meer fisiese aktiwiteite		<i>'ander aktiwiteit byvoorbeeld stap'</i>
Teoretiese verduideliking van SR		<i>'bespreking / verduideliking van SR teorie en voorbeelde by aanvang van program'</i> <i>'meer tyd vir konseptualisasie en integrasie van SR'</i>
Meer oor dieregedrag		<i>'meer intensiewe studie van dieregedrag'</i>

Tabel 6. Finale program

Groepaktiwiteite, sessies en besprekings	Doelwit	Kort beskrywing
<u>Dag 1 – Mindfulness opleiding</u>		
Aanvangsgesprek: 15 minute (met aankoms van deelnemers)	Basiese oriëntasie	Verwelkoming, bespreking van reëls, vasstel van groepsnorme en inleiding tot SR
Konseptualisering van SR (na afloop van aanvangsgesprek)	Om te verseker deelnemers verstaan SR	Uitdeel van notas oor SR, deur aan deelnemers vrae oor SR-teorie te vra en die afneem van 'n voortoets
Groepsaktiwiteit 1: 15 minute (Net voor wildbesigtigingsrit)	Ysbreker	Deelnemers moet iets omtrent hulself aan die res van die deelnemers vertel wat niemand anders van hul weet nie
Wildbesigtigingsrit 1: 3 ure <i>Mindfulness</i> opleiding	Om <i>mindfulness</i> aan deelnemers te demonstreer	Deelnemers moet bewus gemaak word van die nuwe natuurlike konteks waarin hulle hulself bevind
Bespreking: 15 minute (na afloop van sessie)	Om te verseker deelnemers verstaan <i>mindfulness</i>	Deelnemers moet aan navorsers toon dat hulle die konsep van <i>mindfulness</i> verstaan deur <i>mindfulness</i> op hul werkskonteks van toepassing te maak
<u>Dag 2 - SE en doelwitbestuur opleiding</u>		
Self-refleksietyd 10 minute	Om deelnemers die geleentheid vir self-refleksie te gee	Deelnemers kan op 'n veilige plek naby die kamp sit en reflekteer oor hul lewens
Groepsaktiwiteit 2: 10 minute	'Plaas jouself in iemand anders se skoene'	Om <i>mindfulness</i> met SE te integreer en om deelnemers in die

Groepsaktiwiteit 3 5 minute (Net voor wildbesigtigingsrit)	Om voorbeelde wat SE in 'n natuur demonstreer te noem	regte stemming te plaas vir die eerste volwaardige werksfase Deelnemers moet opkom met voorbeelde wat SE in die natuur demonstreer
Wildbesigtigingsrit 2: 3 ure	Om voorbeelde van soogdiergedrag uit te wys wat impliseer om 'te glo jy kan (SE)'	Deelnemers beweeg in die reservaat om na die voorbeelde wat genoem is in die natuur te gaan soek
Bespreking: 15 minute (na afloop van sessie)	Om te verseker deelnemers verstaan SE	Deelnemers moet aan navorser toon dat hulle die konsep van SE verstaan deur dit op hul werkskonteks van toepassing te maak
Addisionele aktiwiteite	Om groepdinamika te bepaal	Perdry, bergklim, boogskiet, ensovoorts
Wildbesigtigingsrit 3: 3 ure	Om voorbeelde van doelwitbestuur wat by soogdiere voorkom, aan deelnemers te verduidelik	Leeus en ander organismes se jag of kossoekgedrag word gebruik om doelwitbestuur aan deelnemers te verduidelik
Bespreking: 15 minute (na afloop van sessie)	Om te verseker deelnemers verstaan doelwitbestuur	Deelnemers moet aan navorser toon dat hulle die konsep van doelwitbestuur verstaan, deur dit op hul werkskonteks van toepassing te maak
<u>Dag 3 - Samevatting en integrasie</u> Self-refleksietyd 10 minute	Om deelnemers die geleentheid vir self-refleksie te gee	Deelnemers kan op 'n veilige plek naby die kamp sit en reflekteer oor hul lewens

Begeleide stap deur die natuur 3 ure	Om aan deelnemers 'n samevatting te gee van alles wat geleer is	Deur SR op hul werkskonteks van toepassing te maak en terugvoer oor die program te kry
Nameting en individuele terugvoer	Om te verseker deelnemers verstaan die konsep van SR	Aflê van metingsinstrumente en persoonlike gesprek met elke deelnemer