

**STRES, COPING, PSIGOLOGIESE
GESONDHEID EN LEWENS-
KWALITEIT VAN BOERE IN DIE
VRYSTAAT**

deur

**Abraham Carel Botma
Hons. (B.A.)**

**"If you cannot get rid of the
skeleton, make it dance."**

- George Bernard Shaw

OPGEDRA AAN MY OUERS -

OOK BOERE.

STRES, COPING, PSIGOLOGIESE GESONDHEID EN LEWENSKWALITEIT VAN BOERE IN DIE VRYSTAAT

Abraham Carel Botma

Hons. (B.A.)

**Verhandeling voorgelê ter nakoming van die vereistes vir die
graad Magister Artium in Psigologie aan die Potchefstroomse
Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys**

Leier : Dr. A.W. Nienaber

**Potchefstroom
November 1999**

BEDANKINGS

Met die voorlegging van hierdie studie wens ek die volgende persone te bedank wat elkeen 'n besondere en eiesoortige bydrae gelewer het met die samestelling daarvan.

- ✿ God Drie-enig sonder wie ek tot niks in staat is nie, kom toe al die lof en eer.
- ✿ My ouers vir hulle voorbidding, liefde en omvattende ondersteuning.
- ✿ Die PU vir CHO en die Sentrum vir Wetenskapsontwikkeling (RGN) vir finansiële steun aan prof. M.P. Wissing. Menings uitgespreek of gevolgtrekkings waartoe geraak is, is die skrywer s'n en moet nie aan die Sentrum vir Wetenskapsontwikkeling toegeskryf word nie.
- ✿ My studieleier, Dr. Alida Nienaber, vir haar besondere begeleiding, ondersteuning, geduld en vriendskap.
- ✿ Prof. Marié Wissing vir haar belangstelling, hulp en raad.
- ✿ Dr. Lienki Viljoen wat altyd gereed was om die data statisties te verwerk en te verduidelik.
- ✿ Dr. Ben Haefele vir die groot hoeveelheid inligting wat ek per pos en faks ontvang het.
- ✿ Mev. Réne van Niekerk vir foutlose tikwerk.
- ✿ Mev. Cecilia van der Walt wat die taalversorging op 'n keurige wyse behartig het.
- ✿ My vriende Fanie, Annita, Danie, Hilgard, Yolandé, Clarissa, Janetta en Elisma wat my arms hoog gehou het.
- ✿ Al die deelnemers vir uitstekende samewerking.

OPSOMMING

Stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat.

Sleuteltermes: Stres, coping, psigologiese gesondheid, lewenskwaliteit.

Die doel van hierdie studie was om te bepaal wat die globale vlak van waargenome stres onder boere in die Vrystaat is, maar om ook vas te stel watter spesifieke stressore deur hulle beleef word en wat die intensiteit daarvan is. Voorts het die soeklig geval op die soort copingstrategieë wat deur die Vrystaatse boere gebruik is met spesifieke aandag aan individue met hoë en lae stresvlakke. Daar is ook aandag gegee aan die moontlike invloed wat sekere demografiese veranderlikes soos ouderdom, huwelikstatus, asook woonplek op stres en copingstrategieë gehad het. 'n Verdere doelstelling van die studie was om vas te stel wat die lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat is met inagneming van verskillende lewensdomeine, want daar word geantisipeer dat 'n verband bestaan tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit. Volgens die navorsingsresultate sal sekere faktore aanbeveel word in 'n kapasiteitsbouprogram ter fasilitering van psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit by boere.

Ten einde uitvoering aan die doelstellings te gee, is die volgende meetinstrumente in die empiriese ondersoek gebruik: "Sense of Coherence Scale", "Satisfaction with Life Scale", Affektometer 2, "Cope", "Quality of Life Questionnaire" en die "Perceived Stress Scale". 'n Steekproef van 200 boere uit alle streke van die Vrystaat is gebruik. Hierdie skale beskik almal oor bevredigende betroubaarheidsindekse. Voorts het die navorser twee bykomende vraelyste opgestel, naamlik 'n demografiese vraelys en 'n stressorvraelys vir boere. Wat die kwalitatiewe sy van die navorsing betref, is daar vier in-diepte onderhoude met respondente gevoer.

Alhoewel daar in hierdie navorsing geen afwykings waargeneem is ten opsigte van stres, coping en psigologiese gesondheid nie, is dit nogtans interessant om daarop te let dat die grootste stressor wat boere beleef, die ekonomiese klimaat is. Dit word gevolg deur droogte, werksdruk en die idee van 'n nuwe demokrasie in Suid-Afrika.

Wat die lewenskwaliteit betref, beleef die Vrystaatse boere egter 'n ondergemiddelde lewenskwaliteit. Daar is trouens sekere lewensdomeine geïdentifiseer wat klinies beduidend is, naamlik fisieke welstand, materiële welstand, persoonlike groei en vakansiegedrag.

Aanbevelings is gemaak ten opsigte van verdere navorsing in die veld asook aspekte wat ingesluit kan word in 'n kapasiteitsbouprogram vir boere.

Hierdie navorsing het hopenlik 'n bydrae gelewer tot die verstaan van die stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat.

SUMMARY

Stress, coping, psychological well-being and quality of life of farmers in the Free State.

Key terms: Stress, coping, psychological well-being, quality of life.

The purpose of this study was to determine the global level of perceived stress among farmers in the Free State, but also to determine which specific stressors were experienced by them and what the intensity of it was. The spotlight further fell on the frequency of coping strategies which were being used by the Free State farmers with specific attention to individuals with high and low levels of stress. Attention was also given to the possible influence of certain demographic variables like age, matrimony, as well as residence on stress and coping strategies. Another purpose of this study was to determine what the quality of life was of farmers in the Free State with regard to the different domains of life, because it was suggested that there is a correlation between stress, coping, psychological well-being and quality of life. According to the results of the research, certain factors were recommended for inclusion in a capacity building programme to facilitate psychological well-being and quality of life of farmers.

To carry out the purpose of the study, the following scales were used: Sense of Coherence Scale, Satisfaction with Life Scale, Affectometer 2, COPE, Quality of Life Questionnaire and the Perceived Stress Scale. A randomly selected sample of 200 farmers representing all regions of the Free State was used. These scales all showed satisfactory reliability indices. The researcher compiled two additional questionnaires, namely a demographic questionnaire and a stressor questionnaire for farmers. As far as the qualitative research was concerned, four in-depth interviews were conducted with respondents.

Although there were no deviations noticed in this research with regard to stress, coping and psychological well-being, it is nevertheless interesting to note that the biggest stressor that the farmers are experiencing is the economic climate. That is followed by drought, working pressure and the idea of a new democracy of South Africa.

As far as the quality of life is concerned, the Free State farmers are experiencing a quality of life that is below the average. In fact, some life domains were identified as clinically significant, namely physical well-being, material well-being, personal growth and vacation behavior.

Recommendations were made regarding further research in this field and also aspects that can be included in a capacity building programme for farmers.

This research hopefully contributes to the understanding of the stress, coping, psychological well-being and quality of life of farmers in the Free State.

INHOUDSOPGAWE

Bladsy

DANKBETUIGINGS.....	i.
OPSOMMING.....	ii.
SUMMARY.....	iii.
LYS VAN FIGURE.....	xi.
LYS VAN TABELLE.....	xii.
LYS VAN BYLAES.....	xiii

HOOFSTUK 1: INLEIDING, PROBLEEMSTELLING EN DOELSTELLING

1.1	Probleemstelling en oriëntering	1
1.2	Doelstellings	5
1.3	Hipoteses	5
1.4	Ontplooiing van die studie	6

HOOFSTUK 2: STRES EN COPING

2.1	Inleiding	7
2.2	Stres	7
2.2.1	Die konseptualisering van stressore	7
2.2.1.1	Verskillende vorme van stressore	8
2.2.1.1.1	J. Strelau (1984)... ..	8
2.2.1.1.2	Alledaagse stressore	9
2.2.1.1.3	Lewensgebeure of -veranderinge	13
2.2.1.1.4	M. Schaffer (1982)	14
2.2.1.1.5	Stressore in die boerderygemeenskap... ..	15
2.2.2	Konseptualisering van stres	17
2.2.2.1	Stresmodelle	18
2.2.2.1.1	Homeostatiese en transaksionele model	18
2.2.2.1.2	Gebeure-persepsie-model	18
2.2.2.1.3	Neufeld model (1989)	19
2.2.2.1.4	Hobfoll: 'n Model van die bewaring van bronne (1989)	21

Bladsy

2.2.2.1.5	Stresmodel van Palmer en Dryden (1995)	...	...	...	22
2.2.3	Die rol van temperament	...	...	...	23
2.2.4	Akute en chroniese stress: 'n onderskeiding...	...	...	...	25
2.2.5	Die gevolge van stres	...	...	...	26
2.2.6	Samevatting	...	...	...	27
2.3	Coping	...	...	...	28
2.3.1	Definisies van coping...	...	...	...	28
2.3.1.1.	Pearlin en Schooler (1978)...	...	...	...	29
2.3.1.2	Lazarus en Folkman (1984)...	...	...	...	29
2.3.1.3	Fleishman (1984)	...	...	...	29
2.3.1.4	Ursin (1988)	...	...	...	29
2.3.1.5	Moos en Schaefer (1993)	...	...	...	30
2.3.1.6	Kravetz, Drory en Florion (1993)	...	...	...	30
2.3.1.7	Valentiner, Holahan en Moos (1994)...	...	...	...	30
2.3.1.8	Wissing (1996)	...	...	...	30
2.3.1.9	Kleinke (1998)	...	...	...	31
2.3.1.10	Samevattende definisie	...	...	...	31
2.3.2	Modelle van coping...	...	...	...	31
2.3.2.1	Psigodinamiese model...	...	...	...	31
2.3.2.1.1	Dieremodel	...	...	...	32
2.3.2.1.2	Psigoanalitiese model...	...	...	...	32
2.3.2.1.2.1	Verdediging	...	...	...	34
2.3.2.1.2.2	Aanpassing	...	...	...	35
2.3.2.2	Model van copingstyle...	...	...	...	35
2.3.2.3	Model van copingstrategieë...	...	...	...	35
2.3.2.4	Sosiologiese model van coping...	...	...	...	36
2.3.2.5	Gedragsmadiese model van coping...	...	...	...	37
2.3.2.6	Samevatting: enkele relevante copingmodelle	...	...	...	37
2.3.2.6.1	Lazarus en Folkman (1984)...	...	...	...	37
2.3.2.6.2	Die copingmodel van Moos (1992)...	...	...	...	39
2.3.2.6.3	Die multi-as-model van coping...	...	...	...	40
2.3.3	Die bronne van coping...	...	...	...	41
2.3.3.1	Die aard van bronne	...	...	...	42

	Bladsy
2.3.3.2	Tipes bronne ... 42
2.3.3.2.1	Sosiale of interpersoonlike bronne ... 42
2.3.3.2.2	Psigologiese bronne ... 44
2.3.3.2.3	Positiewe lewensuitkyk... 44
2.3.3.2.4	Fisiologiese bronne ... 45
2.3.3.2.5	Vaardighede ... 45
2.3.3.2.5.1	Probleemoplossingsvaardighede ... 45
2.3.3.2.5.2	Sosiale vaardighede ... 45
2.3.3.2.6	Materiële bronne ... 46
2.3.4	Copingstrategieë... 46
2.3.4.1	Klassifikasie van copingstrategieë... 47
2.3.4.1.1	Klassifikasie volgens hoërdeprosesse ... 48
2.3.4.1.2	Klassifikasie volgens die fokus of metode van coping ... 48
2.3.4.1.3	Klassifikasie na aanleiding van 'n aantal outeurs... 48
2.3.4.1.3.1	Pearlin en Schooler (1978)... 48
2.3.4.1.3.2	Lazarus en Folkman (1984)... 48
2.3.4.1.3.3	Carver <i>et al.</i> (1989) ... 49
2.3.4.1.3.4	Amirkhan (1990) ... 51
2.3.4.1.3.5	Moos (1993) ... 51
2.3.4.1.3.6	Hobfoll <i>et al.</i> (1994 a) ... 53
2.3.5	Suksesvolle coping ... 54
2.3.6	Samevatting ... 59

HOOFSTUK 3: PSIGOLOGIESE GESONDHEID EN LEWENSKWALITEIT

3.1	Inleiding ... 60
3.2	Psigologiese gesondheid ... 60
3.2.1	Konseptualisering ... 60
3.2.2	Teoretiese perspektiewe ... 62
3.2.2.1	Personologiese perspektiewe... 62
3.2.2.2	Cowen (1991) ... 64
3.2.2.3	Holistiese modelle ... 65

Bladsty

3.2.2.3.1	Reich en Zautra (1988)	...	...	...	...	...	...	65
3.2.2.3.2	Seeman (1989)...	...	...	...	...	...	...	66
3.2.2.3.3	Witmer en Sweeney (1992)...	...	...	...	...	...	...	68
3.2.2.3.4	Croze, Nicholas, Gobble en Frank (1992)	...	...	...	...	...	...	69
3.2.3	Koherensiesin/Sense of Coherence (SOC)...	...	...	...	...	...	...	70
3.2.3.1	'n Model van die koherensiesin...	...	...	...	...	...	...	70
3.2.3.2	Definisie	...	...	...	...	...	...	70
3.2.3.3	Medekonstrukte	...	...	...	...	...	...	72
3.2.3.3.1	Gehardheid	...	...	...	...	...	...	72
3.2.3.3.2	Optimisme	...	...	...	...	...	...	74
3.2.3.3.3	Aangeleerde vindingrykheid...	...	...	...	...	...	...	74
3.2.3.3.4	"Resilience" of veerkrag	...	...	...	...	...	...	75
3.2.4	Faktore wat psigologiese gesondheid positief beïnvloed...	...	...	...	...	...	...	77
3.2.4.1	Persoonlikheid	...	...	...	...	...	...	78
3.2.4.2	Kollektiewe selfesteem	...	...	...	...	...	...	79
3.2.4.3	Die idee van 'n regverdige wêreld	...	...	...	...	...	...	80
3.2.4.4	Geslag	...	...	...	...	...	...	81
3.2.4.5	Selfkennis	...	...	...	...	...	...	81
3.2.4.6	Selfeffektiwiteit	...	...	...	...	...	...	82
3.3	Lewenskwaliteit	...	...	...	...	...	...	83
3.3.1	Konseptualisering	...	...	...	...	...	...	86
3.3.1.1	Modelle van subjektiewe welstand...	...	...	...	...	...	...	86
3.3.1.1.1	"Bottom-up"-model	...	...	...	...	...	...	86
3.3.1.1.2	"Top-down"-model	...	...	...	...	...	...	86
3.3.1.1.3	Tweerigtingmodel	...	...	...	...	...	...	87
3.3.1.2	Subjektiewe welstand	...	...	...	...	...	...	89
3.3.1.3	Kenmerke van subjektiewe welstand...	...	...	...	...	...	...	91
3.3.1.4	Domeine van subjektiewe welstand by boere...	...	...	...	...	...	...	94
3.3.2	Lewenskwaliteit in 'n Suid-Afrikaanse postapartheidskonteks...	...	...	...	...	...	...	95
3.3.3	Opsomming...	...	...	...	...	...	...	97

HOOFSTUK 4: EMPIRIESE ONDERSOEK

Bladsy

4.1	Inleiding	98
4.2	Navorsingsontwerp	98
4.3	Ondersoekgroep	98
4.4	Navorsingsprosedure	99
4.5	Subjektiewe belewenisse	100
4.6	Meetinstrumente	102
4.6.1	Demografiese vraelys...	102
4.6.2	Stressorvraelys vir boere	102
4.6.2.1	Motivering vir gebruik...	102
4.6.2.2	Aard van inhoud	103
4.6.2.3	Administrasie en interpretasie...	103
4.6.2.4	Betroubaarheid en geldigheid...	103
4.6.3	Koherensiesinskaal/Sense of Coherence Scale (SOC), Antonovsky (1993)	104
4.6.3.1	Rasionaal	104
4.6.3.2	Motivering vir gebruik	105
4.6.3.3	Aard, administrasie en interpretasie...	105
4.6.3.4	Betroubaarheid en geldigheid	106
4.6.4	Lewenstevredenheidvraelys/Satisfaction with Life Scale (SWLS), Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985)...	106
4.6.4.1	Rasionaal	106
4.6.4.2	Motivering vir gebruik...	106
4.6.4.3	Aard, administrasie en interpretasie...	107
4.6.4.4	Betroubaarheid en geldigheid...	107
4.6.5	Affektometer 2/Affectometer 2 (AFM), Kammann & Flett (1983)...	108
4.6.5.1	Rasionaal	108
4.6.5.2	Motivering vir gebruik...	108
4.6.5.3	Aard, administrasie en interpretasie...	108
4.6.5.4	Betroubaarheid en geldigheid...	109
4.6.6	COPE-vraelys/COPE Questionnaire, Carver, Scheier & Weintraub (1989)...	109
4.6.6.1	Rasionaal	109
4.6.6.2	Motivering vir gebruik...	109

Bladsy

4.6.6.3	Aard, administrasie en interpretasie...	109
4.6.6.4	Betroubaarheid en geldigheid	110
4.6.7	Lewenskwaliteitsvraelys/Quality of Life Questionnaire (QLQ), Evans en Cope (1989)	110
4.6.7.1	Rasionaal	110
4.6.7.2	Motivering vir gebruik	111
4.6.7.3	Aard, administrasie en interpretasie...	112
4.6.7.4	Betroubaarheid en geldigheid...	113
4.6.8	Waargenome stresskaal/Perceived Stress Scale (RSR/PSS), Cohen, Kamarck en Mermelstein (1983)...	113
4.6.8.1	Rasionaal	113
4.6.8.2	Motivering vir gebruik	114
4.6.8.3	Aard, administrasie en interpretasie...	115
4.6.8.4	Geldigheid en betroubaarheid	115
4.7	Statistiese ontleding...	115
4.7.1	Kwantitatiewe navorsing	115
4.7.2	Kwalitatiewe navorsing	116
4.8	Hipoteses	116
4.9	Samevatting...	116

HOOFSTUK 5: RESULTATE EN DIE BESPREKING DAARVAN

5.1	Inleiding	117
5.2	Demografiese gegewens	117
5.3	Beskrywende statistiek vir die totale steekproef	118
5.3.1	Cronback-alfas, gemiddeldes, standaardafwykings en omvang...	118
5.3.1.1	Betroubaarheid...	120
5.3.1.2	Gemiddeldes...	122
5.4	Frekwensies en intensiteit van stressore...	123
5.5	Frekwensies van die verskillende copingstrategieë...	126
5.6	Mate van psigologiese gesondheid...	128

Bladsy

5.7	Frekwensies van lewenskwaliteit in die verskillende lewensdomeine	128
5.8	Korrelasies tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit... ..	131
5.9	Korrelasies tussen die verskillende copingstrategieë en hoë/lae stresvlakke	136
5.10	Variansie-analises ten opsigte van demografiese gegewens ...	139
5.10.1	Ouderdom, stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit	139
5.10.2	Huwelikstatus, stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit	142
5.10.3	Woonplek en stres	144
5.11	Kwalitatiewe onderhoude	145
5.11.1	Inhoud van kwalitatiewe onderhoude... ..	145
5.12	Samevatting... ..	155

HOOFSTUK 6: GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS

6.1	Inleiding	156
6.2	Gevolgtrekkings	156
6.3	Aanbevelings	171
6.3.1	Aanbevelings met betrekking tot verdere navorsing... ..	171
6.3.2	Aanbevelings met betrekking tot programskrywing... ..	171
	BRONNELYS	173
	BYLAE A	187
	BYLAE B	188
	BYLAE C	189
	BYLAE D	192

LYS VAN FIGURE

Bladsy

Figuur 1	Die stresmodel van Neufeld.....	21
Figuur 2	'n Konseptuele model van stres en coping.....	39
Figuur 3	Multi-as-model van coping.....	40
Figuur 4	Model vir positiewe gesondheid.....	66
Figuur 5	Witmer en Sweeney (1992) se wiel van psigologiese gesondheid en voorkoming.....	68
Figuur 6	"Bottom-up"-model.....	86
Figuur 7	"Top-down"-model.....	87
Figuur 8	Tweerigtingmodel.....	87
Figuur 9	'n Geïntegreerde benadering tot subjektiewe welsyn (Brief <i>et al.</i> 1993).....	88
Figuur 10	Interaksionele model van die belangrikste stressore soos beleef deur Vrystaatse boere.....	157
Figuur 11	Die samehangende verband van stressore en lewenskwaliteit soos beleef deur Vrystaatse boere.....	161

LYS VAN TABELLE

		Bladsy
Tabel 1	Beskrywende statistiek vir alle skale gebruik.....	119
Tabel 2	Frekwensies en intensiteit van stressore soos deur die Vrystaatse boerderygemeenskap beleef.....	124
Tabel 3	Frekwensies van verskillende copingstrategieë wat deur die Vrystaatse boere gebruik word.....	126
Tabel 4	Frekwensies van lewenskwaliteit in die verskillende lewensdomeine.....	128
Tabel 5	Korrelasies tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit.....	132
Tabel 6	Korrelasies tussen die verskillende copingstrategieë en hoë/lae stresvlakke.....	137
Tabel 7	Ouderdom, stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit.....	139
Tabel 8	Huwelikstatus, stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit.....	142
Tabel 9	Woonplek en stres.....	144

LYS VAN BYLAES

Bladsy

BYLAE A	Voorblad van die vraelys.....	186
BYLAE B	Ingeligte toestemming van die deelnemer.....	187
BYLAE C	Demografiese vraelys.....	188
BYLAE D	Stressorvraelys vir boere.....	191

HOOFSTUK 1

INLEIDING, PROBLEEMSTELLING EN DOELSTELLINGS

1.1 Probleemstelling en oriëntering

In hierdie studie word gefokus op die samehang van stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van die boere in die Vrystaat en dan wel vanuit die salutogene paradigma.

Hierdie studie is geïnspireer deur beriggewing in die media wat handel oor verskeie stressore waarmee die boerderygemeenskap daaglik in kontak is, soos onder andere prysstygings wat saamhang met 'n verswakkende ekonomiese klimaat, plaasgeweld, droogtes en arbeidskwessies. Tog is daar boere wat desondanks stressore psigologies oorleef en in staat is om met hulle lewens voort te gaan. Met die salutogene paradigma in gedagte het die navorser op 'n intuïtiewe wyse gevra watter psigologiese kragte in sommige boere teenwoordig is en wat hulle in staat stel om ten spyte van stressore psigologiese gesondheid en goeie lewenskwaliteit te ervaar.

Die konstruk "psigologiese gesondheid" was aanvanklik gebruik om die mate waarin psigopatologie by die individu afwesig was, aan te dui. Hierdie benadering kom vanuit die patogene paradigma. (Wissing en Van Eeelen, 1994). Dit fokus op die oorsprong van psigopatologie en staan in skerp kontras met Antonovsky (1982) se begrip van "salutogenese". Salutogenese verwys na die oorsprong van gesondheid. Vanuit 'n salutogene paradigma word dus gefokus op gesondheid en word gepoog om die vraag te beantwoord na wat die mens in staat stel om ten spyte van die stressore vanuit sy omgewing, gesondheid te behou en by implikasie dan ook goeie lewenskwaliteit te hê.

Gesondheid word deur kontekstuele faktore beïnvloed. Skrywers soos Selye (1957), Spielberger (1972), Elliot en Eisdorfer (1982), Hobfoll (1989), Neufeld (1989), en andere stem almal saam oor die feit dat die individu hom in 'n omgewingskonteks bevind. Volgens Folkman, S., Chesney, M., McKusick, L., Ironson, G., Johnson, D.S.

en Coates, T.J. (1991) staan die individu nie net in 'n verhouding met sy omgewing nie, maar word hy ook direk deur die omgewing beïnvloed vanweë die omgewingseise wat op hom inwerk, en hulle beskou hierdie omgewingseise as stressore.

Wheaton (1997) definieer stressore as bedreigings, eise of strukturele beperkings wat deur hulle voorkoms of deur die blote feit van hulle bestaan die funksionering van die individu kan ontwrig. Selye (1957) stel dit bloot dat 'n stressor die oorsaak van stres is.

Met 'n loodsondersoek wat onder 'n aantal boere in die Vrystaat gedoen is, is voorlopig 'n aantal stressore in die boerderygemeenskap geïdentifiseer. Hierdie stressore is naamlik droogtes, personeelbestuur, werksdruk, huweliks- en gesinsprobleme, gesondheidsprobleme, finansiële probleme, arbeidsverhoudinge wat volgens die ervaring of beleving van die boere deur vakbonde versuur word, grondkwessies, diefstal, 'n swak ekonomiese klimaat, 'n pessimistiese toekomsverwachting, 'n negatiewe ervaring van die nuwe demokrasie van Suid-Afrika en plaasgeweld. Laasgenoemde bestaan uit moord, poging tot moord, roof, aanranding, verkragting, vandalisme en brandstigting.

In hierdie loodsondersoek het al die respondente pertinent melding gemaak van plaasgeweld as 'n stressor. Stuart (1981) omskryf geweld as daad wat ernstige kan en dwang impliseer en wat gerig is op besering, beskadiging en die vernietiging van mense of hulle eiendom. Turner, C.W., Fenn, M.R., en Cole, A.M. (1981) dui verder aan dat aggressie een van die hoofkomponente van geweld is en wat op sy beurt gepaard gaan met 'n opset of motief om skade te berokken, te beseer of te vernietig. Plaasgeweld word deur Britz (1998) gedefinieer as daad wat gerig is op die bewoners, werkers en/of besoekers van plase of kleinhoewes, ongeag of die motief moord, verkragting, aanranding of roof is. Gepaardgaande hiermee word ook daad genoem wat gerig is op die ontwrigting van die kommersiële boerdery – ongeag of die motief daarvan verwant is aan 'n ideologie, arbeidsdispute, grondkwessies, wraak, griewe of rassistiese belange.

Die Suid-Afrikaanse Landbou-Unie (1998), die SAPS (1998) en Haefele (1998) is dit almal met mekaar eens dat daar 'n skerp toename in die voorkoms van plaasgeweld in 1998 was wanneer dit met dié van 1997 vergelyk word. Haefele (1998) voer dit verder deur te sê dat daar selfs 'n toename in die intensiteit van plaasgeweld is. Burgess (1993) sê dat 'n stressor soos plaasgeweld fisiese en psigiese newe-effekte op die boerderygemeenskap het en op sy beurt hou dit ernstige implikasies in vir die psigososiale welsyn en lewenskwaliteit van die boere. Soos plaasgeweld, hou die ander genoemde stressore op verskeie wyses en lewensterreine negatiewe (of positiewe) gevolge vir die individu in en dit word ondersteun deur verskeie skrywers soos Selye (1957), McGrath (1977), Lieblich (1982) en Kaplan en Stein (1984). Volgens Schaefer en Moos (1992) is daar egter individue wat ondanks die intensiteit van stressore die lewenseise hanteer en daarmee kan cope.

Lazarus (1976) omskryf coping as 'n vorm van probleemoplossing in 'n situasie waar die individu se psigososiale welsyn in die weegskaal is en waar die individu onseker is oor wat om te doen. Coping is dus spesifiek gerig op dit wat die individu doen om stresvolle emosionele eise vanuit die omgewing te hanteer. In navorsing wat Holahan en Moos (1990) gedoen het, is bevind dat faktore wat die mens tot coping of stresweerstand in staat stel, met 'n verbeterde psigososiale welsyn en lewenskwaliteit in verband gebring kan word.

Psigologiese welsyn (psigiese gesondheid) word deur Wissing en Van Eeden (1994) beskryf volgens spesifieke affektiewe, kognitiewe, gedrags- en intrapersoonlike kenmerke. 'n Psigologiese gesonde mens ervaar die lewe as verstaanbaar, hanteerbaar en betekenisvol; positiewe affek weëg sterker as die negatiewe affek; die individu toon 'n belangstelling in sy werk; hy aanvaar uitdagings en openbaar nie 'n vermyding van probleme nie; hy stel vertroue in ander en is bewus van hulle ondersteuning; hy ervaar selfwaarde en tree assertief op; 'n intense angs, ernstige depressie en somatiese simptome is afwesig en aktiewe coping is teenwoordig; die psigologiese gesonde mens is buigsaam in sy denke; hy is nie oorsensitief vir mislukking, verwerping of afkeur nie en hy fokus ook nie op die mislukkings van die verlede nie. 'n Algemene satisfaksie met die lewe en 'n algemene optimisme kan aanwesig wees sonder dat die individu noodwendig gelukkig of entoesiasties is.

Lewenskwaliteit dui volgens Evans en Cope (1989) op verskeie lewensdomeine waarin die individu suksesvol funksioneer soos materiële welstand, fisiologiese welstand, persoonlike groei, huweliksverhoudings, ouer-kind-verhoudings, uitgebreide familieverhoudings, buitehuwelikse interpersoonlike verhoudings, altruïstiese gedrag, politieke gedrag, werkstevredenheid, beroepsverhoudings, kreatiewe of estetiese gedrag, sportaktiwiteite en vakansie- of ontspanningsgedrag. Individue wat in hierdie lewensdomeine bemeestering bereik, ervaar inhoud en gehalte ten opsigte van hulle lewens.

In die lig van bogenoemde is dit duidelik dat boere hulle in 'n situasie bevind met baie stressore waarmee hulle moet cope en wat hulle psigologiese gesondheid en lewenskwaliteitsbeleving kan beïnvloed. Navorsing oor bogenoemde sal kan bydra tot die ontwikkeling van 'n kapasiteitsbouprogram waardeur die lewenskwaliteit van boere verhoog kan word.

In hierdie navorsing gaan dus gefokus word op die tipe stressore wat deur boere in die Vrystaat beleef word, wat die intensiteit daarvan is en wat hulle globale vlak van waargenome stres is. Aan die hand van hierdie heersende stressore word daar ook gekyk na die frekwensie van die verskillende copingstrategieë wat deur boere in die Vrystaat gebruik word en of daar 'n verskil is tussen die copingstrategieë van persone met hoë stres en dié met lae stres. Daar word ook vrae gestel oor die mate van psigologiese gesondheid van die Vrystaatse boere, asook oor die wyse waarop hulle lewenskwaliteit in die verskillende lewensdomeine beleef. Die soeklig word ook gewerp op die rol van demografiese veranderlikes soos huwelikstatus, ouderdom en kwalifikasies in die mate van stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit wat beleef word. Samevattend kan die stelling dus gemaak word dat die verband tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat ondersoek word, of anders gestel, word die holistiese beleving van boere ten opsigte van hulle lewensituasie met spesifieke verwysing na hulle stressore, die hantering daarvan asook die impak daarvan op hulle lewens op die keper beskou.

1.2 Doelstellings

Die doelstellings van hierdie studie is:

- 1.2.1 Om te bepaal watter stressore deur boere in die Vrystaat beleef word, wat die intensiteit daarvan is en wat hulle globale vlak van waargenome stres is.
- 1.2.2 Om te bepaal wat die frekwensie van verskillende copingstrategieë is wat deur boere in die Vrystaat gebruik word.
- 1.2.3 Om te bepaal wat die mate van psigologiese gesondheid by boere in die Vrystaat is.
- 1.2.4 Om te bepaal hoe boere in die Vrystaat hulle lewenskwaliteit in die verskillende lewensdomeine ervaar.
- 1.2.5 Om die verband te bepaal tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat.
- 1.2.6 Om te bepaal of daar verskille is in die copingstrategieë tussen persone met lae en hoë stres.
- 1.2.7 Om te bepaal wat die rol is van die verskillende demografiese veranderlikes soos huwelikstatus, ouderdom, kwalifikasies en woonplek in die mate van stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit wat beleef word.
- 1.2.8 Om te bepaal wat die holistiese belewing van boere is ten opsigte van hulle lewensituasie met spesifieke verwysing na hulle stressore, die hantering daarvan asook die impak hiervan op hulle lewens.
- 1.2.9 Om modules voor te stel vir 'n kapasiteitsbouprogram ter fasilitering van psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit by boere.

1.3 Hipoteses

Ten opsigte van 1.2.1 tot 1.2.4 asook 1.2.7 tot 1.2.9 word geen hipoteses gestel nie.

Die volgende hipoteses word egter wel gestel.

1.3.1 Daar bestaan betekenisvolle verbande tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat (Sien 1.2.5).

1.3.2 Persone wat hoë stres ervaar, gaan meer destruktiewe copingstrategieë gebruik as boere wat lae stres ervaar (Sien 1.2.6).

1.4 Ontplooiing van die studie

Die ontplooiing van die studie kan as volg uiteengesit word. In Hoofstuk 2 word gefokus op die konstrakte stres en coping. Hoofstuk 3 sal handel oor die psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat. Voorts volg die empiriese ondersoek in Hoofstuk 4, die resultate en die bespreking daarvan in Hoofstuk 5. Laastens sal daar 'n aantal gevolgtrekkings en aanbevelings met betrekking tot die studie in Hoofstuk 6 gemaak word.

HOOFSTUK 2

STRES EN COPING

2.1 Inleiding

In die vorige hoofstuk is aandag gegee aan 'n inleidende oriëntering, probleemstelling en doelstellings van hierdie studie. Vervolgens word in hierdie hoofstuk gefokus op die konstrunkte stres en coping.

Om hierdie konstrunkte reg te verstaan, sal dit begrens en gekonseptualiseer word aan die hand van modelle en definisies. Die verskillende vorme daarvan, asook die implikasies wat hierdie konstrunkte op die lewe van die individu, naamlik boere het, word ook uitgelig.

2.2 Stres

2.2.1 Die konseptualisering van stressore

Om stres te verklaar, volg Barlow en Durand (1995) in die voetspore van Selye (1957), en gebruik hulle die metafoor van 'n brug wat stremming ervaar wanneer 'n vragmotor daaroor ry. In hierdie konteks is stres die respons van die brug op die gewig van die vragmotor, terwyl die vragmotor se gewig as die stimulus beskou word. Hier word dus duidelik 'n onderskeid getref tussen stres en die stressor. Ten spyte van hierdie onderskeid kan die stressor nooit van die stresreaksie geskei word nie. Die rede hiervoor is die wedersydse afhanklikheid van die stressor en stres. Die een kan nie selfstandig van die ander bestaan nie.

Strelau (1984) skets stressore as onvoorspelbare en ongekontroleerde lewensgebeure, alledaagse hindernisse, belangrike lewensveranderinge, situasies met uiters hoë of lae stimuluswaardes asook geïnternaliseerde waardes en standarde van gedrag.

Wheaton (1997) definieer stressore as bedreigings, eise of strukturele beperkings wat deur hulle voorkoms of deur die blote feit van hulle bestaan die funksionerende integriteit van die individu bevraagteken.

Volgens hierdie definisie beskik 'n stressor oor die volgende eienskappe:

- ✓ (i) 'n Stressor impliseer 'n moontlike bedreiging of inperking van die individu se voortbestaan of funksionering.
- ✓ (ii) Stressore moet problematiek inhou wat oplossings verg omdat dit nie vir 'n onbepaalde tydperk kan voortbestaan nie.
- ✓ (iii) 'n Stressor moet identiteitsrelevant wees, met ander woorde die individu moet die gevaar staan om ten opsigte van sy identiteit te verander of om bedreig te word. Dit sluit aspekte in soos die individu se selfwaarde, kan, kontrole en bydraes wat hy moontlik kan lewer.

2.2.1.1 Verskillende vorme van stressore

Alhoewel reeds vlugtig melding gemaak is van verskillende vorme van stressore gaan daar in hierdie gedeelte meer aandag geskenk word hieraan deur ook te verwys na die bydraes van enkele navorsers op dié gebied.

2.2.1.1.1 J. Strelau (1984)

Strelau (1984) huldig die mening dat daar hoofsaaklik twee vorme van stressore bestaan:

- (i) **Subjektiewe vorm:** Dit word bepaal deur die individu se eiesoortige taksering of persepsie van die stressor se bedreiging, skade en uitdagings. Die taksering of persepsie van die individu rakende die stressor vind op 'n bewuste en onbewuste vlak plaas.
- (ii) **Objektiewe vorm:** Dit is onafhanklik van die individu se persepsie en verwys na gebeure soos natuurrampe, plaasgeweld ensovoort. Dit word ook universele stressore genoem omdat individue altyd in meerdere of mindere mate eenders daarop reageer. Individuele taksering en persepsies kan die

beleving van stres egter intensiver of temper. Hiermee word dus 'n interaksionele wisselwerking tussen subjektiewe en objektiewe stressore geïmpliseer.

2.2.1.1.2 Alledaagse stressore

- (i) **Stressore by die huis.** Verhoudings veronderstel soms konflik of wrywing, verskille, selfopoffering en die uitstel van selfbeloning, asook leefstyle, verantwoordelikhede en rolverdelings wat verskil. Wheaton (1997) sluit hierby aan deur te sê dat verhoudings ook konflik ten opsigte van standpunte, waardes, beginsels, doelstellings en behoeftes impliseer. Die individu se vrees om dit te hanteer of die blote teenwoordigheid daarvan kan dus aanleiding gee tot stres.
- (ii) **Stressore by die werk.** In die werksituasie is matige stres nodig ter wille van prestasie. Die stres kan egter oormatig raak. Hierdie oormatigheid sal van beroep tot beroep en van taak tot taak verskil. 'n Ongekompliseerde taak het byvoorbeeld 'n baie hoër stres toleransie as 'n taak wat baie konsentrasie verg of wat nuut aangeleer moet word. Soos reeds genoem, hou verskillende beroepe ook verskillende vlakke van stres in. Selfs die sogenaamde rustige beroepe kan vir die individu hoër vlakke van stres inhou wanneer daar sprake is van roldubbelsinnigheid, rolkonflik en rolorlading. O'Roark (1984) sê dat stres in die werksituasie die resultaat is van 'n interaksie tussen die individu en sy werksomgewing.
- (iii) **Omgewingstressore** behels fisiese omstandighede soos hitte, koue, gevaar, geraas, wind, verandering in weersomstandighede, oorbevolking, plakkerskampe ensovoort (Kaplan en Stein, 1984).
- (iv) **Frustrasie** dui op die inmenging met en die blokkering van die bereiking van doelwitte, byvoorbeeld láát reën, verspoelings en winde wat seisoenale take kortwiek. Dit is 'n onaangename en negatiewe ervaring wat tot woede en aggressie aanleiding kan gee. Alhoewel frustrasie tot volharding kan lei, word

die frustrasietoleransiegrens van die individu deur 'n aantal faktore beïnvloed:

- ✱ Die individu se eie doelstellings en persepsies.
- ✱ Denkpatrone met betrekking tot doelstellings wat nie realiseer nie.
- ✱ Akkumulatiewe ervarings van die onlangse verlede wat meebring dat 'n onbenullige voorval 'n intensiewe stressor word.
- ✱ Vorige ervarings van frustrasie (en selfs stres) kan, volgens McGrath (1977), egter ook die teenoorgestelde uitwerking hê. As gevolg van desensitasie word die bedreigings wat frustrasie en stres inhou, getemper.
- ✱ Modelling: hoe het die ouers en die belangrike ander hulle frustrasies in soortgelyke situasies hanteer?

Wheaton (1997) sluit by die gedagte van frustrasie aan as sy skryf oor strukturele beperkings. Dit dui op verskeie vorme van reëls en regulasies soos wat dit onder andere vervat is in die arbeidswetgewing, sosiale diskriminasie, armoede en beperkte toegang tot lewensmiddele.

(v) **Konflik** ontstaan wanneer die individu gekonfronteer word met twee of meer alternatiewe waaruit hy moet kies. In hierdie opsig is daar verskillende situasiemoontlikhede waarmee die individu gekonfronteer kan word:

- ✱ 'n Keuse moet gemaak word tussen die aangenaamste alternatiewe. Dit hou die minste mate van stres in.
- ✱ Dit gebeur egter dat die alternatiewe net negatiewe of onaangename komponente het, of dat daar 'n kombinasie van positiewe en negatiewe komponente voorkom. Laasgenoemde situasies hou hoë vlakke van stres of frustrasie in.

- (vi) **Druk** verwys na die verwagtings van ander individue, die omgewing of die self waarmee die individu gekonfronteer word. Hier is dus sprake van interne sowel as eksterne druk. Gesinslede en huweliksmaats mag byvoorbeeld vanuit 'n behoefte aan sekuriteit van mekaar verwag om 'n gehardheid teenoor stres te openbaar. Die individu mag selfs sy suksesvolle menswees koppel aan die wyse waarop hy/sy stres hanteer. Dit kan uiteindelik tot die ontkenning van emosies en behoeftes lei.
- (vii) **Deprivasie** dui op situasies waarin die individu sonder iets moet klaarkom wat hy in daardie spesifieke situasie benodig. Stres ontstaan omdat die individu die behoefte erken en besef dat hy iets moet doen om hierdie behoefte te bevredig. Wanneer die behoefte nie bevredig kan word nie, verhoog die stresvlakke. Die afleiding kan gemaak word dat die mate van hierdie behoefte met die vlakke van stres verband hou. Wheaton (1997) maak veral melding van die deprivasie van hulpbronne as 'n stressor. Hulpbronne stel die individu in staat om doelwitte te bereik, om te kan cope, om stres te verminder en om tot ontspanning in staat te wees. Wanneer die individu dan van sy hulpbronne gedepriveer raak, is dit logies om te verwag dat 'n sikliese eskalاسie van stres kan voorkom. Dit word duidelik geïllustreer deur die veiligheidsituasie in die boerderygemeenskap wat die sosiale bewegings van boere baie inperk.
- (viii) **Sosiale stimulusoorlading** impliseer volgens Lepore (1997) ongewenste hoë vlakke van sosiale interaksie en stres ontstaan dan as gevolg van 'n sensoriese oorlading. Op sy beurt kan dit tot sosiale onttrekking lei.
- (ix) **Sosiale rolle** veronderstel volgens Lepore (1997) interpersoonlike verhoudings, aktiwiteite, verwagtings en verantwoordelikhede. Omdat sosiale rolle oor tyd heen stabiel bly, belê die individu baie energie hierin. Wanneer die sosiale rolle dan om die een of ander rede in gedrang kom, ervaar die individu stres. 'n Ander rede vir stres wat as gevolg van die bedreiging van sosiale rolle ervaar word, is die feit dat sosiale rolle ten nouste met die identiteit van die individu verbind kan word. Naas die bedreigings van sosiale

rolle kan selfs die blote bestaan van sosiale rolle deur die individu as stresvol beleef word, omdat dit druk op hom plaas (Wheaton, 1997). So kan 'n moontlike insolvensie die sosiale rol van 'n boer ernstig aantas of bedreig. Wanneer die individu egter deur sosiale rolle oorlaai word, kan sy alledaagse funksionering ook in gedrang kom. Op sy beurt hou dit weer nadelige gevolge vir die individu se psigososiale welsyn in. Die rede hiervoor is dat die individu oorweldig raak deur veelvoudige, onafhanklike, onmiddellike en onkontroleerbare eise. Wheaton (1997) is ook van mening dat onderlading net so stresvol deur die individu beleef kan word. Onderlading kom veral voor in situasies met min of geen eise, of waar stadige, repeterende aktiwiteite van die individu verwag word.

- (x) Pepitone (1967) is van mening dat **kompetisie** wat oormatig, onoordeelkundig of ontoepaslik is, stres vir die individu kan inhou. Boere wat 'n eksistensiële vakuum beleef, kan deur middel van hierdie ontoepaslike en oordrewe kompetisie daarvoor kompenseer en sekere statussimbole najaag ten koste van hulle finansiële welsyn. Die rede hiervoor is dat ongesonde kompetisie negatiewe sosiale gevolge en interne konflik vir die individu kan inhou.
- (xi) **Kulturele bygelowe** waar daar volgens Opler (1967) sprake kan wees van toordery, hekserij of vervloeking, kan die inwoners van 'n gemeenskap ten opsigte van vatbaarheid of kwesbaarheid van stres predisponeer. Dieselfde geld ook vir 'n gemeenskap waar daar volgens kulturele oortuigings nie ruimte gelaat word vir die uitlewing van emosionaliteit nie. 'n Voorbeeld hiervan is die opvatting dat mans nie huil nie. In die geval van 'n kulturele diversiteit kan die onderdrukking of bedreiging van 'n bevolkingsgroep of 'n kulturele groep vir die lede daarvan ook stresvol wees. Baie lede van die boerderygemeenskap ervaar 'n omgekeerde diskriminasie waarin kulturele aspekte, soos onder andere taal, misken word.
- (xii) **Onderbeloning** is volgens Wheaton (1997) 'n situasie waarin die individu se insette die beloning daarvan oorskry. Die beperkte opbrengste van

persoonlike beleggings is dus onvoldoende. Voorbeelde van onderbeloning is gevalle waar die individu ervaar dat hy as vanselfsprekend aanvaar word, waar hy nie waardeur word nie, waar verhoudings net insette eis of selfs waar salarisse onvoldoende is.

2.2.1.1.3 Lewensgebeure of -veranderinge

- (i) **Lewensveranderinge** of -gebeure soos die dood van 'n geliefde, egskeiding of die vervreemding van huweliksmaats, gevangenisstraf, aftrede, finansiële skuld, die verlies van werk ensovoort is geneig om die individu van balans te gooi wat hom uiteindelik dwing om te cope. Lepore (1997) sê dat hierdie lewensgebeure ook 'n verandering in die kwaliteit van sosiale verhoudings meebring. Die effek hiervan duur langer as die gebeure self, want die sosiale hulpbronne wat vir die copingproses belangrik is, het verminder. Die gevolg hiervan is dat die individu vereensaam. Eensame individue is dan ook dikwels die teikens van stresverwante siektetoestande en psigologiese versteurings soos depressie.

Sekere lewensgebeure of -veranderinge kan volgens Lepore (1997) die individu ook stigmatiseer. Voorbeelde hiervan is persone wat HIV-positief is of persone wat aan die Alzheimer-sindroom ly. Stres word hier op verskillende maniere beleef:

- ✿ Om kontak met die gestigmatiseerde individue te hê is vir die ongestigmatiseerde individue ongemaklik. Indien hulle dit moeilik wegsteek, kan dit by die gestigmatiseerde individu stres veroorsaak.
- ✿ Gestigmatiseerde individue kyk na die optrede van ongestigmatiseerde individue en maak dan foutiewe waarnemings van die nieverbale gedrag. Dit word deur die gestigmatiseerde individue na alle individue veralgemeen. Die uiteinde hiervan is sosiale onttrekking met gepaardgaande stres. In die boerderygemeenskap is 'n voorbeeld hiervan 'n boer wat insolvent verklaar is.

- (ii) **Rampe** is volgens De Beer (1991) buitengewone gebeurtenisse wat tot die ernstige vernietiging van eiendom en selfs beserings, lyding en lewensverlies kan lei. Rampe kan mensgemaak of natuurlik van aard wees. So kan 'n haelstorm 'n boer se hele oes vernietig of sy eiendom ernstig deur byvoorbeeld brandstigting beskadig word.
- (iii) **Migrasie** veronderstel volgens Lepore (1997) vinnige sosiokulturele veranderinge wat stresvol kan wees ten opsigte van aanpassings. Migrasie word nie net deur die migrante as stresvol beleef nie, maar ook deur die gasheerindiwidu. Die rede hiervoor is moontlike wedersydse bedreigings ten opsigte van werksgeleenthede en kulturele kontaminasie. Plakkerskampe, mynhostelle en informele nedersettings op die platteland kan nadelige gevolge vir die boerderygemeenskap inhou. Dieselfde geld vir onwettige immigrante wat deur middel van misdaad moet oorleef.

2.2.1.1.4 M. Schaffer (1982)

Schaffer (1982) onderskei drie tipes stressore:

- (i) **Die versteekte stressor** dui op die onbewuste konflik tussen die negatiewe gevoelens van die id en die etiek van die superego. Alhoewel hierdie stres op die vlak van die onbewuste funksioneer, word dit konstant gehandhaaf en vind dit uitdrukking in sekondêre simptomatologie. Die versteekte stressor spruit dus voort uit interpersoonlike of intrapersoonlike probleme. Swak arbeidsverhoudinge tussen 'n boer en sy werkers kan byvoorbeeld 'n sekondêre resultaat wees van huishoudelike probleme.
- (ii) **Die ongemerkte stressor** het ook sy oorsprong in interpersoonlike of intrapersoonlike probleme, maar dit lewer egter nie dieselfde mate van konflik as die versteekte stressor nie en dit is ook makliker om te hanteer. Volgens Schaffer (1982) het die indiwidu hier met 'n meer voor die hand liggende probleem te doen alhoewel hy dit nie dadelik besef nie, want dit word aanvanklik onbewustelik ontken en onderdruk. Die teenwoordigheid van die stressor is slegs kenbaar deur die sekondêre stresverwante simptomatologie

wat die liggaam se respons op die individu se persepsie van die stressor is. Die hantering van die stressore lê egter meer op die vlak van die bewuste want die intensiteit van die reaksie is in proporsie met die subjektief waargenome intensiteit van die stressore deur die individu. As die individu glo dat hy min beheer oor 'n stresvolle situasie het, sal hy baie meer stres ervaar. In hierdie opsig is die individu dus verantwoordelik vir sy eie stres maar ook vir die verligting daarvan deur vas te stel watter stressore vir die simptomatologie in sy liggaam verantwoordelik is, en om dan op 'n kognitiewe vlak regstellende aksies te onderneem.

- (iii) Die **ooglopende stressor** veronderstel 'n verhouding tussen die stressor en alarmreaksie wat baie bewustelik en duidelik is. Die bewustheid van die stressor beteken nie noodwendig dat dit deur die individu beëindig word nie, want heel dikwels verkeer die individu verkeerdelik onder die indruk dat dit voldoende is om net die stressor te identifiseer. Hy glo verder dat hy geen kontrole daaroor het nie en as onskuldige slagoffer onthef die individu hom dan van alle verantwoordelikheid. So raak die ooglopende stressor 'n handige sondebok in die stresbeleding van die individu.

2.2.1.1.5 Stressore in die boerderygemeenskap

Olson en Schellenberg (1986) het 'n rangorde van 130 hoëstresberoepe ontwerp, en daarvolgens beklee boerdery die twaalfde posisie. Schulman en Armstrong (1989) is van mening dat boere 'n gemeenskap is wat blootgestel is aan onkontroleerbare en onvoorspelbare eise of stressore. Dit behels 'n wye seisoenale variasie van take, substansiële finansiële insette en risiko's. Die inkomste van boerdery word ook verder beïnvloed deur die weerpatrone, plant- en dieresiektes, verandering in beleidsake deur die regering van die dag en internasionale markte wat voortdurend verander.

Swisher *et al.* (1998) het hierop uitgebrei deur te sê dat boere blootgestel word aan masjinerie wat breek, eise wat met oestyd gepaard gaan, fluktuasies tussen piektye en rustige werksprogramme, onsekerhede ten opsigte van die pryse wat plaasprodukte behaal, swaar en herhaaldelike fisiese arbeid, ongelukke en

beserings, die neem van belangrike finansiële besluite op 'n daaglikse basis, druk om tred te hou met 'n vinnig ontwikkelende tegnologie asook die wisselvalligheid van die natuur.

Swisher *et al.* (1998) stel ook tereg dat boerdery meer is as die somtotaal van aktiwiteite en take; dit is ook 'n leefwyse met 'n unieke waardesisteem en strukture van interafhanklikheid. Die onderskeid tussen werk en die gesin vervaag deurdat werksverhoudings tussen gesinslede algemeen voorkom. Lewens word ook buite die werksomgewing aan mekaar verbind met individue wat in 'n groter nabyheid (selfs in 'n uitgebreide familieverband) met mekaar saamleef. Naas die sosiale ondersteuning wat die nabyheid voorsien, impliseer dit egter ook eise en verantwoordelikhede vir die individu. Verder is boere ook sterk betrokke by die gemeenskap ten opsigte van organisasies, skole en kerke wat die element van verantwoordelikheid verder kompliseer. In hierdie verband het Bolger *et al.* reeds in 1989 die uitspraak gelewer dat stressore aansteeklik is en dat dit van die werksituasie na die huishouding oorgedra kan word. Die gevolgtrekking wat dus hieruit gemaak kan word, is dat die stressore wat in die verskillende lewensdomeine van die boerderygemeenskap eiesoortig voorkom, ook met mekaar in interaksie kan tree.

Daar is reeds in Hoofstuk 1 melding gemaak van 'n loodsondersoek wat onder 'n aantal boere in die Vrystaat gedoen is. Die geïdentifiseerde stressore wat deur die boerderygemeenskap beleef word, naamlik gesondheidsprobleme, finansiële probleme, diefstal, plaasgeweld, droogtes, arbeidsverhoudinge, werksdruk, grondkewessies, huweliks- en gesinsprobleme, die idee van 'n nuwe demokrasie van Suid-Afrika, 'n swak ekonomiese klimaat, personeel en 'n pessimistiese toekomsverwachting hou na aanleiding van gesprekke wat tydens die veldwerk met die deelnemers gevoer is, inderdaad 'n gevaar in vir die voortbestaan en funksionering van die boerderygemeenskap. Die rede hiervoor is dat die beroep van boere asook hulle eienaarskap van grond deur middel van erflatings baie nou verweef is met hulle identiteit. 'n Bedreiging van die identiteit het ook belangrike en ingrypende konsekwensies vir die selfwaarde, kontrole en bydraes wat boere moontlik ten opsigte van hulle huisgesinne en die gemeenskap kan lewer. Die volgehoue handhawing van hierdie stressore hou dus probleme vir boere in wat oplossings

verg. Na aanleiding van Wheaton (1997) se definisie van stressore kan die stressore wat deur die boerderygemeenskap beleef word as geldig beskou word omdat dit aan al die kriteria daarvan voldoen.

Ten opsigte van boere kom hulle stressore dan as volg tot uitdrukking:

- (i) Hael, reën, winde en droogte (onvoorspelbare en ongekontroleerde lewensgebeure).
- (ii) Siektes onder vee, masjinerie wat breek ensovoort (alledaagse hindernisse).
- (iii) Hoë werksdruk of die gebrek daaraan (hoë en lae stimuluswaardes).
- (iv) Moeilike aanpassings wat gemaak word ten opsigte van ingrypende politieke veranderinge, veranderinge in die boerderybedryf, soos byvoorbeeld die bemarking van kontantgewasse asook plaasgeweld (geïnternaliseerde waardes en standaarde van gedrag).
- (v) Aftrede, veranderinge in die gesondheid, insolvensies, verlies van 'n lewensmaat of kind ensovoort (belangrike lewensveranderinge).

2.2.2 Konseptualisering van stres

Reeds in die konseptualisering van stressore het dit duidelik geblyk dat daar 'n noue samehang tussen stressore en stres bestaan. Wheaton (1997) sê dan ook tereg dat die verhouding tussen stressore en stres nie eenvoudig is nie. Die vraag wat gestel moet word, is of stres in die stressor of in die respons op die stressor geleë is. Lazarus (1976) som dit op as hy sê dat stres nie net eksterne tot die individu is nie. Stres hang ook af van die kwesbaarheid van die individu asook die doeltreffendheid van sy verdedigingsstelsel.

Om tot 'n meer volledige konseptualisering van stres te kom, gaan vervolgens gefokus word op 'n aantal stresmodelle.

2.2.2.1 Stresmodelle

2.2.2.1.1 Homeostatiese en transaksionele model

McGrath (1970) was die grondlegger van hierdie model wat stres gedefinieer het as 'n substansiële wanbalans tussen die omgewingseise en die individu se vermoë tot responsiwiteit. Hierdie wanbalans kan die vorm van 'n oorlading sowel as 'n onderlading van die omgewingseise aanneem. Stres is egter nie net geleë in die genoemde wanbalans nie maar ook in die individu se persepsie van die omgewingseise en sy kapasiteit tot responsiwiteit. Die gevolge van 'n onvermoë om met die omgewingseise te kan cope moet ook deur die individu as ontwrigtend beleef of beskou word.

2.2.2.1.2 Gebeure-persepsie-model

Volgens Spielberger (1972) fokus hierdie benadering op beide die kategorie van stresvolle gebeure, en die individuele verskille ten opsigte van die taksering daarvan. Hierdie model fokus nie net op die stressor as stimulus nie, maar ook op die reaksie van die individu daarop. Die stressor en die individu se taksering daarvan tree dus met mekaar in interaksie. Sekere gebeure is stresvol omdat die fisiese self of die fenomenologiese self op 'n subjektiewe wyse daaraan dink as bedreigings, aldus Spielberger (1972). Hierdie bedreigings word onderskeidelik fisiese en egobedreigings genoem. Dit is interessant om daarop te let dat individue, ten spyte van verskillende persoonlikhede, tog eenvormig reageer op fisiese bedreigings. Soos reeds genoem, praat Strelau (1984) van universele stressore wat eenderse, universele reaksies ontlok. Volgens Hobfoll (1989) is die individu se respons op 'n egobedreiging verwant aan sy persoonlikheidskenmerke. Alhoewel die individu 'n sensitiwiteit teenoor 'n spesifieke egobedreiging toon, kan hy egter 'n gehardheid teenoor 'n ander egobedreiging openbaar.

Volgens die gebeure-persepsie-model word daar drie komponente met mekaar in verband gebring:

- ✿ Die stressor.

- ✿ Die taksering van die stressor.
- ✿ Die invloed wat persoonlikheidskenmerke het op die taksering en die reaksie op die stressor.

2.2.2.1.3 Neufeld model (1989)

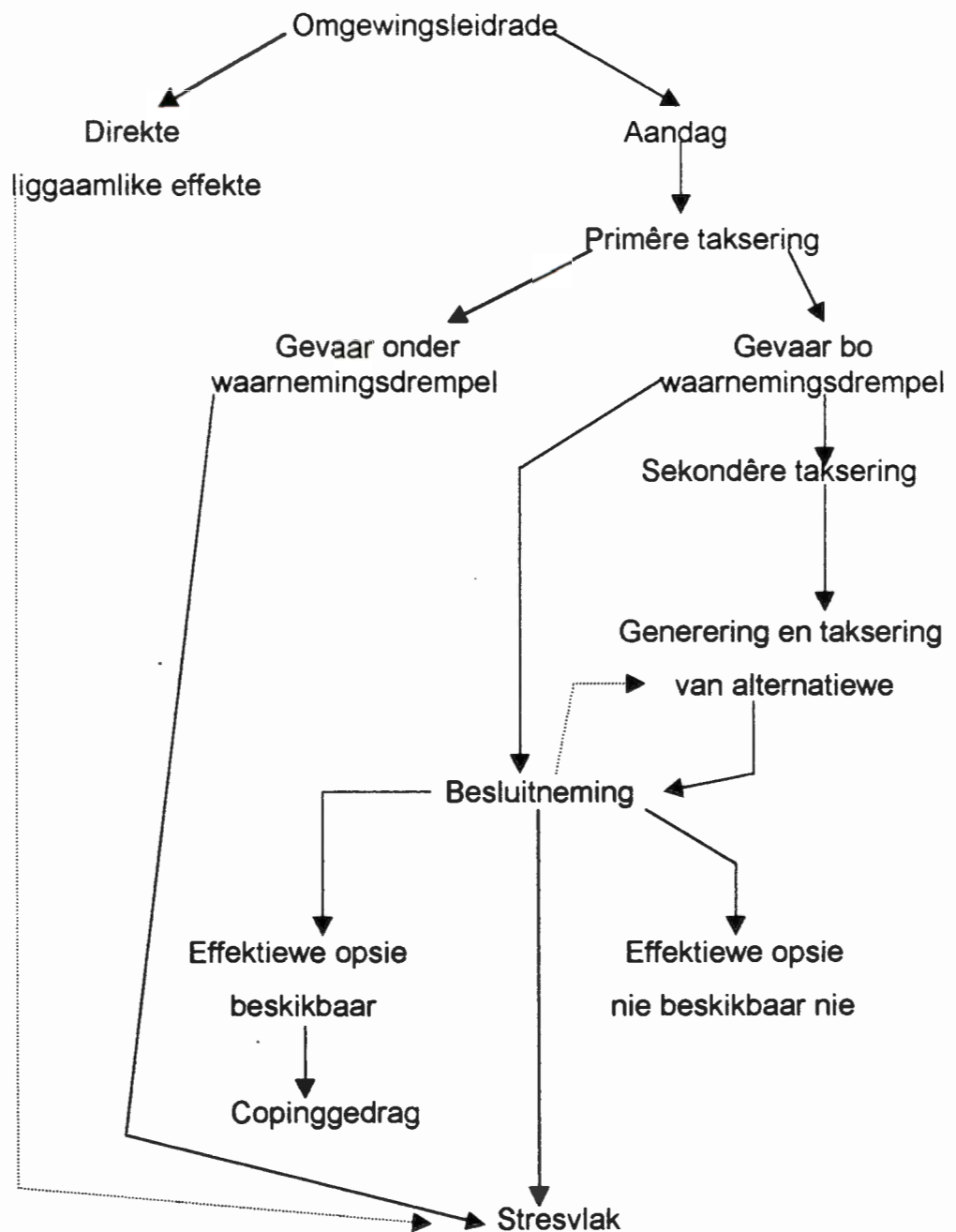
Neufeld (1989) sê dat die proses van stres by die bewuswording van leidrade vanuit die omgewing begin. In aansluiting by Lazarus en Folkman (1984) en Folkman, *et al.* (1991) vind daar 'n primêre en sekondêre taksering van hierdie leidrade uit die omgewing plaas, behalwe in die geval van direkte liggaamlike effekte. Lazarus en Folkman (1984) definieer primêre taksering enersyds as die proses waarin die individu wat met 'n potensiële uitdaging of stres gekonfronteer is, hom die vraag afvra of hy in gevaar verkeer en of hy bedreig word. Primêre taksering is dan veral gemoeid met die individu se fisiologiese en psigologiese welsyn. Andersyds word sekondêre taksering gedefinieer as die proses waarin die individu vasgestel het dat hy wel in gevaar verkeer of bedreig word. Dit word gevolg deur die vraag of die individu iets daaraan kan doen en indien wel, watter haalbare aksies uitgevoer kan word (Kleinke, 1998). Tydens primêre en sekondêre takserings steun die individu dus swaar op kognitiewe prosesse. Daar bestaan egter, volgens Lazarus en Folkman (1984), persoonlikheidsfaktore wat hierdie kognitiewe prosesse beïnvloed, naamlik toewyding en geloofstelsels. Toewyding is die uitdrukking van dit wat vir die individu baie belangrik is en dit is weer onderliggend aan die keuses wat gemaak word. Toewyding behels ook belangrike motiveringselemente. Taksering word beïnvloed deurdat die individu deur toewyding na of weg van situasies met potensiële bedreiging, skade of voordeel gelei word. Toewyding beïnvloed taksering ook deur die impak wat dit op kwesbaarheid het. Hoe sterker die individu se toewyding, hoe groter is die potensiaal vir bedreigings of uitdagings. Nogtans kan 'n sterk toewyding die individu se hoop en volharding in stand hou.

Geloofstelsels beïnvloed die wyse waarop die individu die stressore evalueer of interpreteer. Dit is veral belangrik ten opsigte van persoonlike kontrole en eksistensiële opvattinge. Algemene opvattinge oor kontrole behels die mate waarin die individu glo die uitkoms van 'n uitdaging beheer kan word. Eksistensiële

opvattinge stel individue in staat tot die ervaring van betekenis en sin, maar dit handhaaf ook hoop in moeilike situasies.

Geloofsisteme en toewyding kan volgens Lazarus en Folkman (1984) taksering nie volledig verklaar nie, want dit is interafhanklik van situasionele faktore om te bepaal hoe groot die bedreiging, uitdaging of voordeel sal wees.

Nadat die primêre en sekondêre taksering gedoen is, volg die besluitneming wat bepalend is vir stres of coping. (Kyk ook na die skematiese voorstelling van hierdie model in Figuur 1 op bladsy 21.)



Figuur 1: Die stresmodel van Neufeld

2.2.2.1.4 Hobfoll: 'n Model van die bewaring van bronne (1989)

Die basiese uitgangspunt van hierdie model van Hobfoll (1989) is naamlik dat die mens voortdurend daarna streef om bronne te bekom, te beskerm en verder uit te bou. Bronne word geïdentifiseer as daardie objekte, persoonlike kenmerke,

toestande en energie wat die individu as van waarde ag. Dit dien ook as gereedskap waarmee verdere objekte, persoonlike kenmerke, toestande en energie bekom word. Voorbeelde van bronne is onder andere bemeestering, selfesteem, aangeleerde vindingrykheid, sosio-ekonomiese status en beroep. Bronne het volgens Hobfoll (1989) veral op twee vlakke groot waarde:

- ✱ Dit het instrumentele waarde vir die individu.
- ✱ Dit het simboliese waarde in die sin dat dit die individu se identiteit help identifiseer.

Omgewingstoestande bedreig dikwels die individu se bronne of kan selfs aanleiding gee tot die vermindering daarvan. Die gevolg hiervan is dat die individu se status, posisie, ekonomiese status, geliefdes, selfesteem ensovoort in gedrang kom. Wanneer die mens in reaksie kom ten opsigte van 'n moontlike vermindering, werklike verlies of 'n gebrek aan die vermeerdering van bronne, ontstaan stres. Die bronne wat verminder is, kan egter volgens Hobfoll (1989) weer vervang of aangevul word.

2.2.2.1.5 Stresmodel van Palmer en Dryden (1995)

Hierdie model neem die vorm aan van 'n multimodale transaksionele stresmodel. Volgens Palmer en Dryden (1995) is die individu se persepsie van 'n gebeurtenis en die taksering van sy eie vermoë om die stressor te hanteer belangriker as die gebeure of die stressor self. Hierdie stresmodel bestaan uit vyf fases:

- (i) Die individu neem vanuit sy omgewing druk of eise waar.
- (ii) Hierdie omgewingsdruk asook die individu se vermoë om dit te hanteer word deur hom getakseer.
- (iii) Psigologiese veranderinge gepaard met emosies volg in die derde fase. Die psigologiese veranderinge het ook gedrags-, sensoriese, verbeeldings-, kognitiewe, interpersoonlike en biologiese komponente.
- (iv) Fase vier behels die individu se persepsies van die gevolge van coping.

- (v) Die intervensies wat die individu aangewend het, word geëvalueer om vas te stel of die interne en eksterne druk verminder is of nie.

2.2.3 Die rol van temperament

Uit al die genoemde stresmodelle het dit baie duidelik geblyk dat die mens in sy totaliteit by die proses van stres betrokke is. Hierdie totaliteit behels dan ook sy persoonlikheid of temperament. Daarom gaan daar in hierdie gedeelte spesifiek gelet word op die rol wat temperament in die belewing van stres speel.

Tradisionele definisies van stres soos dié van Selye (1957) wat stres beskou as 'n fisiologiese reaksie op eksterne stimuli is baie deterministies en laat geen ruimte vir al die individuele verskille en meegaande kreatiwiteit in die hantering van stres nie. Individuele verskille word, volgens Strelau (1984), grootliks bepaal deur motivering en kognitiewe veranderlikes. Vorige ervarings en persoonlikheidskenmerke speel ook 'n baie belangrike rol in streshantering. Samevattend kan dus gesê word dat die individu se temperament een van die hoofbepalers is vir die wyse waarop stressore geïnterpreteer en coping geïmplementeer word. Juis dit maak stres dus 'n individueel-spesifieke fenomeen.

Strelau (1984) definieer temperament as basiese, relatief stabiele persoonlikheidskenmerke wat reeds sedert die vroeë kinderjare teenwoordig is en by mens sowel as dier voorkom. Omdat biologiese prosesse 'n groot invloed daarop het, ondergaan temperament stadige veranderings wat deur ryping en individueel-spesifieke geno-tipe omgewingsinteraksies veroorsaak word. Dit is duidelik dat emosies ook by temperament ter sprake kom en daarom ook 'n groot rol by streshantering kan speel. Temperament bepaal dus die intensiteit van stres asook die voorwaardes daarvoor. Maar temperament dra ook by tot die psigofisiologiese en/of psigologiese koste van die stresstoestand. Ten slotte is temperament ook 'n medebepaler van die copingprosesse.

Om hierdie genoemde inligting verder te verhelder, gaan voorts gefokus word op die wyse waarop temperament 'n rol in die belewing van hantering van stres speel. Strelau (1984) noem vyf modelle om die wyses te verduidelik waarop temperament

en die omgewing met sy eise met mekaar in interaksie tree sodat die individu die risiko beleef van gedragsversteurings wat plaasvind as gevolg van stres. Die basiese uitgangspunt van hierdie modelle is naamlik dat temperament ook deur genetiese oorerflikheid bepaal word. Daarom kan die individu dus geneties gepredisponeer wees tot 'n oormatige sensitiwiteit vir omgewingseise en die gevolge daarvan. Dit staan volgens Strelau (1984) bekend as temperamentsrisikofaktore.

- (i) **Temperament en omgewingskontrole van gedragsversteurings.** Hiervolgens is die kwesbaarheid vir gedragsversteurings die resultaat van die omgewing en temperament. Individue met temperamentsrisikofaktore toon 'n groter kwesbaarheid vir gedragsversteurings wanneer hulle met die omgewing en sy eise in aanraking kom. Die omgewing het dus 'n kontrolerende invloed op die temperament, terwyl temperament op sy beurt weer streshantering beïnvloed.
- (ii) **Temperamentskontrole van die sensitiwiteit vir die omgewing.** Die temperament oefen hier 'n kontrole op die individu uit sodat die omgewingseise as besonder intens ervaar en beleef word en die individu sodoende tot meer stresbeleving geneig is.
- (iii) **Temperamentskontrole van die blootstelling aan die omgewing.** Hierdie model veronderstel temperamentskenmerke wat die individu blootstel aan oormatige of chroniese stressore. So 'n individu kan byvoorbeeld 'n voorliefde hê vir waaghalsige sport of toertjies wat oormatige stres kan meebring.
- (iv) **Temperamentskontrole van gedragsversteurings en sensitiwiteit vir die omgewing.** Hier word 'n kombinasie van modelle (i) en (ii) gevind. Dit veronderstel 'n gesamentlike effek van die temperament en die omgewing op die omgewingseisebeleving van die individu. Die temperamentsrisikofaktore maak die individu meer kwesbaar vir gedragsversteurings in 'n omgewing wat ten opsigte van stressore gepredisponeer is.

- (v) **Temperamentskontrole van gedragsversteurings en die blootstelling aan die omgewing.** Hier word 'n kombinasie van modelle (i) en (iii) gevind. Hiervolgens predisponeer temperament enersyds die kwesbaarheid vir gedragsversteurings. Andersyds kontroleer die temperament die individu se blootstelling aan 'n stressorgepredisponeerde omgewing.

2.2.4 Akute en chroniese stres: 'n onderskeiding

Wheaton (1997) is van mening dat daar 'n onderskeid getref moet word tussen akute en chroniese stres. Vir die doeleindes van hierdie studie, veral met die oog op 'n toepassing op die konteks van stressore waarin die boerderygemeenskap hom bevind, sal daar kortliks hierby stilgestaan word.

Akute stres word deur Wheaton (1997) gedefinieer as waarneembare gebeure met 'n duidelike begin en einde en wat verantwoordelik is vir betekenisvolle veranderings in die lewe van die individu. Voorbeelde hiervan is roof, aanranding, moord, diefstal, natuurrampe ensovoort. Daarteenoor het chroniese stres nie noodwendig die eienskappe van 'n gebeurtenis nie, veral nie met betrekking tot 'n definitiewe begin nie. Dit ontwikkel stadig en geleidelik as 'n problematiese situasie wat progressief op 'n kontinuum lê en wat oor 'n baie langer periode strek as akute stres. Voorbeelde hiervan is finansiële probleme, gesondheidsprobleme, huweliks- en gesinsprobleme, arbeidsverhoudinge ensovoort. Chroniese stres kan ook baie dikwels aanleiding gee tot sekondêre stresbelevinge.

Alhoewel akute en chroniese stres selfstandig naas mekaar kan bestaan, brei Compas, B.E., Connor, J., Osowiecki, D. en Welch, A. (1997) op dié gedagte uit as hulle postuleer dat akute stres tot chroniese stres aanleiding kan gee en dan wel deur middel van twee prosesse:

- ✱ Eksogene prosesse word verteenwoordig deur die aanhoudende eise en bedreigings wat vanuit die omgewing kom. Die diagnosering van kanker by die boer en die verloop van die siekte sal byvoorbeeld die funksionering van die persoon en sy gesin ontwrig.

- ✱ Endogene prosesse bou voort op die eksogene prosesse en dit word gereflekteer in die aanhoudende kognitiewe en affektiewe herbeleving van die stressor. Dit lei tot die instandhouding of handhawingstakserings van die bedreiging. 'n Verdere voorbeeld wat uit die konteks van die boerderygemeenskap genoem kan word, is die kognitiewe herbeleving van 'n voorval van plaasgeweld. Onwillekeurige negatiewe gedagtes maak deel uit van die respons op 'n akute stressor. Dit maak die stres nie net chronies nie maar dit word ook geïntensiveer.

Compas *et al.* (1997) gee egter toe dat nie alle akute stres aanleiding tot chroniese stres gee nie.

Dit is logies om die afleiding te maak dat chroniese stres neerslag gaan vind in fisiese en psigologiese simptome. Hierdie gedagte word ook dan deur etlike outeurs ondersteun. Greenberg en Valletutti (1980), Schaffer (1982), Theron (1991) asook De Beer (1991), is dit met mekaar eens dat fisiese simptome kardiovaskulêre en gastro-intestinale toestande insluit terwyl angst, emosionele labiliteit, kognitiewe inperking en 'n negatiewe affek aanduidend is van psigologiese simptome.

2.2.5 Die gevolge van stres

Vanuit die fisiese en psigologiese simptome is dit duidelik dat stres ernstige en nadelige gevolge vir die individu kan inhou. Tog huldig outeurs soos Kaplan en Stein (1984) die mening dat stres ook positiewe gevolge kan hê. Dit word eustres genoem. En as McGrath (1970) sê dat stres die gevolg kan wees van 'n onderlading van omgewingseise, impliseer hy dat daar in elke individu gesonde stresvlakke teenwoordig moet wees sodat persoonlike groei en uiteindelik ook psigologiese gesondheid daaruit kan voortvloei. Dit alles sluit ook aan by wat Frankl reeds in 1964 gesê het. Hy is van mening dat die mens se soeke na betekenis in die lewe eerder 'n spanning as 'n ewililibrium teweegbring. Hierdie spanning is geleë tussen dit wat die individu reeds in sy lewe bereik het en dit wat hy nog steeds moet nastreef. Anders gestel, handel dit dus hier oor 'n gaping tussen dit wat die individu is en dit wat hy veronderstel is om te wees. Hierdie gaping of spanning aktiveer die

indiwidu dus om doelstellings in sy lewe na te streef. Volgens Frankl (1964) staan dit in skerp kontras met die psigo-analitiese benadering wat postuleer dat die indiwidu op 'n deterministiese wyse deur onbewuste kragte volgens die plesierbeginsel gedryf word. Volgens die eksistensialisme is die mens dan nie in 'n homostatiese toestand waarin daar van alle spanning ontslae geraak is nie, maar is hy besig met noödinamika. Dit dui op die spirituele dinamika van die mens wat nie net sekere doelwitte najaag nie maar ook 'n transendensie van die self behels. Alleen hierin is sinbelewing en psigologiese gesondheid vir die mens te vinde.

2.2.6 Samevatting

Beide stressore en stres kom ter sprake wanneer daar oorgegaan word tot 'n konseptualisering van stres. Daar moet gewaak word teen 'n simplistiese oorsaak-gevolg-model want dit is baie duidelik dat stres baie meer is as 'n gebeurtenis of 'n reaksie op 'n stimulus. Stres is die resultaat van 'n ingewikkelde en komplekse interaksie wat plaasvind tussen die indiwidu met sy totale menswees en die stressore of omgewingseise – hetsy op 'n bewuste of onbewuste vlak.

Schaefer en Moos (1992) sê dat lewenskrisisse binne die konteks van 'n gebroke eksistensie moeilik is en dat dit die indiwidu emosionele pyn kan laat ervaar. Selfs ten spyte daarvan is daar indiwidue wat veerkragtig bly en wat nuwe coping-vaardighede ontwikkel en daarna 'n breër perspektief op en waardering vir die lewe het.

Die gevolg hiervan is dat volgens Holahan en Moos (1990) 'n toenemende belangstelling ontstaan het in stresweerstand of -gehardheid. Dit veronderstel 'n fundamentele verandering in die konseptualisering van die stresproses. Waar die tradisionele stresnavorsers gefokus het op die patologie wat deur stres veroorsaak word, fokus stresweerstand op die mens se kapasiteit om psigologies gesond te bly en om ten spyte van stres optimaal te funksioneer. In hierdie verband stel Antonovsky reeds in 1979 die term salutogenese bekend wat teenoor die negatiewe gevolge van stres staan, naamlik patogenese.

In navorsing wat Holahan en Moos (1990) gedoen het, is bevind dat faktore wat op stresweerstand of -gehardheid dui met 'n verbeterde psigologiese funksionering in verband gebring kan word ten spyte van die teenwoordigheid van stres. Hierdie faktore van stresweerstand is volgens Wissing (1996) ouderdom of ervaring, geslag, sosio-ekonomiese status, temperament, egosterkte, selfvertroue en spiritualiteit. Hierdie faktore stel die individu in staat om met omgewingseise te kan cope.

Voortvloeiend uit hierdie gedagte sal vervolgens gefokus word op die konstruk coping.

2.3 Coping

Die konseptualisering van hierdie konstruk word as volg benader. Eerstens word 'n aantal definisies van verskeie navorsers in hierdie verband aangehaal. Vervolgens word die verskillende algemene copingmodelle teen die agtergrond van akute en chroniese stres geplaas. Daarna word op 'n aantal relevante, spesifieke copingmodelle gefokus. Die doel hiervan is om ook 'n aanduiding van die historiese ontwikkeling van hierdie konstruk te gee. Deur aandag aan die verskillende bronne van coping te gee, word geïmpliseer dat coping nie op 'n outonome wyse bestaan nie, maar dat dit vanuit 'n delikate en komplekse wisselwerking tussen die individu en sy omgewing gegenereer word. Dit word gevolg deur 'n beskrywing van 'n aantal copingstrategieë wat deur navorsing geïdentifiseer word as verteenwoordigend van heersende copingstrategieë. Ten slotte word vasgestel waar, wanneer en hoe coping suksesvol is.

2.3.1 Definisies van coping

Omdat die woord "coping" heel dikwels deur die leek in sy omgangstaal gebruik word, bestaan daar uiteenlopende opvattinge oor wat "coping" beteken en behels. Dit is daarom belangrik om hierdie konstruk in die eerste plek te klassifiseer deur middel van die definisies wat 'n aantal navorsers wat in dié verband belangrike bydraes gelewer het, ontwikkel het.

2.3.1.1 Pearlman en Schooler (1978)

Hierdie outeurs verwys na coping as die dinge wat mense doen om te verhoed dat hulle deur lewensgebeure aangetas word. Dit is dus gedrag wat as bemiddelaar optree tussen die omgewing en die impak wat dit het op die individu wat daarin leef. Hierdie selfbeskerming vind plaas deur die omstandighede wat tot die probleem of stresvolle gebeure kan lei, uit te skakel of te verander, perseptuele kontrole oor die betekenis van die situasie uit te oefen en om die emosionele konsekwensies van stresvolle gebeure binne perke te hou.

2.3.1.2 Lazarus en Folkman (1984)

Lazarus en Folkman (1984) definieer coping as volgehoue, veranderende, kognitiewe en gedragspogings waarmee spesifieke eksterne en interne eise bestuur of hanteer word, en wat getakseer word as 'n bedreiging vir die bronne van die individu. Met die bestuur van eksterne en interne eise word bedoel dat die individu die stresvolle gebeure minimaliseer, vermy, verdra, aanvaar asook dat hy die omgewing bemeester. Coping behels dan alles wat die individu binne 'n spesifieke stresvolle konteks dink en doen. Daarom is hierdie definisie eerder proses- as stylgeoriënteerd. Die definisie fokus dus sterk op die poging van streshantering en nie soseer op die waarborg van sukses daarop nie.

Daar word ook verder 'n duidelike onderskeid getref tussen coping en geoutomatiseerde aanpassingsgedrag deurdat coping beperk word tot eise wat as bedreigend getakseer word. Coping is dus beperk tot psigologiese stres.

2.3.1.3 Fleishman (1984)

Fleishman (1984) omskryf coping as kognitiewe of gedragsresponse waardeur psigologiese stres of stresvolle omstandighede verminder of uitgeskakel word.

2.3.1.4 Ursin (1988)

Ursin (1988) beskou coping as 'n gevestigde, positiewe responsuitkomsverwachting. Die individu cope wanneer hy 'n positiewe uitkomsverwachting gevestig het. Hierdie

uitkomsverwagting hang nou saam met die individu se persepsie van die kontroleerbaarheid van die situasie. Hiervolgens kan coping die interne, psigologiese toestand van die individu, asook die teenwoordigheid of afwesigheid van 'n potensiële bedreiging van die individu se gesondheid voorspel.

2.3.1.5 Moos en Schaefer (1993)

Moos en Schaefer (1993) definieer coping as 'n stabiliserende faktor wat individue kan help om psigososiale aanpassings tydens stresvolle situasies te handhaaf. Dit behels kognitiewe en gedragspogings om stresvolle gebeure wat met emosionele stres geassosieer word, te verminder of te elimineer.

2.3.1.6 Kravetz, Drory en Florion (1993)

Kravetz *et al.* (1993) asook Pearlin en Schoder (1978) beskou coping as 'n omvattende begrip en dit word hoofsaaklik binne die salutogene konteks gebruik. Die klem word geplaas op faktore wat tot psigologiese gesondheid lei teenoor die tradisionele fokus op patogenese en psigologiese aanpassing.

2.3.1.7 Valentiner, Holahan en Moos (1994)

Valentiner *et al.* (1994) beskou coping as 'n stabiliserende faktor wat individue help om psigologiese aanpassing tydens stresvolle periodes te handhaaf. Coping word dus geassosieer met positiewe psigologiese uitkomst.

2.3.1.8 Wissing (1996)

Volgens Wissing (1996) verwys coping na verskillende perseptuele, kognitiewe en/of gedragsresponse waardeur gepoog word om situasies wat as pynlik, bedreigend, oorskreidend of moeilik (met betrekking tot interne en eksterne eise) te takseer, die hoof te bied, te oorleef, te vermy en te kontroleer of om die interpretasie van die gebeure of die konsekwensies daarvan te beïnvloed.

2.3.1.9 Kleinke (1998)

Kleinke (1998) beskryf coping as die pogings wat ons aanwend om situasies wat ons as potensieel gevaarlik of stresvol getakseer het, te bestuur. In hierdie definisie word die volgende aspekte vervat:

- (i) Dit impliseer dat coping beplanning en aksie verg;
- (ii) Positiewe uitkomst word nie gewaarborg nie;
- (iii) Coping is 'n proses wat tydsverloop impliseer.

2.3.1.10 Samevattende definisie

Coping kan vir die doel van die navorsing beskou word as 'n voortdurende proses waardeur die individu bewus of onbewus poog om lewensgebeure of -veranderinge wat as stressore beleef word, só te verander, te manipuleer of te hanteer dat die positiewe uitkomst daarvan tot die fasilitering van optimale funksionering en die maksimale ontwikkeling van verborge of halfontginde potensies kan lei.

2.3.2 Modelle van coping

Alhoewel dit nie moontlik is om waterdigte skeidings te maak nie, tref Aldwin en Brustrom (1997) met die oog op 'n sistematisering van copingmodelle, 'n breë onderskeid tussen akute en chroniese stres. Onder akute stres hoort die volgende algemene copingmodelle tuis: Psigodinamiese model, Model van copingstyle en die Model van copingstrategieë. Die Sosiologiese en Gedragsmedisyne copingmodelle ressorteer weer op hulle beurt onder chroniese stres.

Vervolgens gaan breedvoerig op die genoemde modelle gefokus word ten einde by 'n konseptualisering van coping te kom.

2.3.2.1 Psigodinamiese model

Die psigodinamiese model fokus primêr op onbewuste meganismes wat poog om negatiewe affek wat as gevolg van akute stres kan ontstaan, byvoorbeeld angs, te reguleer. Die psigodinamiese model kan op sy beurt weer verdeel word in die

dieremodel en die psigo-analitiese model en volgens Lazarus en Folkman (1984) is dit meer verteenwoordigend van tradisionele perspektiewe op coping.

2.3.2.1.1 Dieremodel

Vanuit die dieremodel word coping gedefinieer as daad wat ongunstige omgewingstoestand kontroleer om sodoende die psigofisiologiese versteuring van die individu te verlaag of te verminder. Coping bestaan dan uit aangeleerde gedragsresponse wat hulle aanvanklike oorsprong in die onbewuste het. Hierdie gedragsresponse is suksesvol in die verlaging van opwekking deurdat 'n gevaarlike of bedreigende situasie daardeur geneutraliseer word. Neutralisasie bestaan op sy beurt weer daaruit dat die simpatiese, kardiovaskulêre veranderinge wat as gevolg van 'n bedreiging ingetree het, weer gestabiliseer word. Die sentrale tema van die dieremodel is dus opwekkig en dryfkrag, en navorsing hieroor fokus hoofsaaklik op vermydings- of ontsnappingsgedrag. Die dieremodel is egter baie simplisties en Lazarus en Folkman (1984) sê dan ook tereg dat dit nie reg laat geskied aan die kognitief-emosionele rykheid wat 'n integrale deel van die menslike funksionering uitmaak nie.

2.3.2.1.2 Psigoanalitiese model

Hierdie model definieer coping as "realistiese en buigbare" gedagtes en daad waarmee probleme opgelos word ten einde stres te verminder. In teenstelling met die dieremodel word hier in 'n beperkte mate erkenning gegee aan persepsies en denke oor die individu se verhouding met die omgewing. Die gevolg van hierdie kognitiewe aktiwiteite is 'n aantal egoprosesse waarmee die individu sy verhouding met die omgewing hanteer. Hierdie egoprosesse word hiërargies georden. Die hoogste en mees gevorderde van hierdie egoprosesse verwys dan na coping, terwyl die laer egoprosesse verteenwoordigend is van 'n neurotiese aanpassing. Persone wat in hierdie verband groot bydraes gelewer het, is Menninger (1963), Vaillant (1977) en Haan (1977).

Die genoemde outeurs hanteer die hiërargie van egoprosesse onderskeidelik as volg:

Menninger (1963) identifiseer vyf ordes van regulerende style:

- (i) Boaan die hiërargie is die eerste-ordestyle. Dit word coping genoem en bestaan onder andere uit selfkontrole, humor, bepeinsing en die afwerk van energie. Wanneer hierdie regulerende styl egter ontoepaslik of in 'n ekstreme vorm uitgevoer word, verloor dit die status van coping en word dit simptome van 'n bedreigde ekwilibrium.
- (ii) Die tweede-ordestyle behels onttrekking deur dissosiasie, verplasing van aggressie asook die substitusie van simbole en die self.
- (iii) Episodiese uitbarstings van aggressiewe energie is weer verteenwoordigend van derde-orde regulerende style.
- (iv) Die vierde-orde regulerende style bestaan uit 'n toenemende disorganisasie.
- (v) Laastens verteenwoordig die vyfde-ordestyle die totale of algehele disintegrasie van die ego.

Volgende in die voetspore van die psigodinamiese model, beskou Vaillant (1977) coping as verdediging. Verdediging word ook dan in vier progressiewe vlakke gegroepeer:

- (i) Psigotiese meganismes.
- (ii) Onvolwasse meganismes.
- (iii) Neurotiese meganismes.
- (iv) Volwasse meganismes.

Haan (1977) stel 'n driedelige hiërargiese indeling voor, naamlik coping, verdediging en fragmentasie. Coping bestaan uit logiese analise, verdediging behels rasionalisering en fragmentasie behels onsamehangende spraak deur die individu.

Vanuit die diere- en psigoanalitiese modelle is dit duidelik dat verdediging en aanpassing op 'n direkte en indirekte wyse sterk figureer in die konseptualisering van coping. Ten einde coping suksesvol te konseptualiseer is dit dus noodsaaklik dat coping duidelik van verdediging en aanpassing onderskei word, aangesien die

insluiting van hierdie terme coping deterministies meganiseer en die individu ontnem van sy unieke, kognitiewe en kreatiewe arbeid in coping.

2.3.2.1.2.1 Verdediging

Volgens Möller (1996) gebruik Freud die term verdediging om te verwys na die stryd van die ego om die konflik wat tussen die id en die superego bestaan, te bemiddel. Hierdie konflik is die gevolg van sterk, onaanvaarbare impulse wat uit die id na vore kom en wat die superego poog om te onderdruk. Die stryd van die ego bestaan daarin dat dit as bemiddelaar 'n toestand van botsende ewewig tussen die id en superego in stand hou.

Dit kan egter gebeur dat die stryd te intens vir die ego raak, en daarom ontwikkel dit verdedigingsmeganismes ten einde sy voortbestaan te verseker. Die verdedigingsmeganismes funksioneer volgens Aldwin en Brustrom (1997) primêr deur die realiteit van die individu te versteur en dit vind gestalte in onder andere repressie, ontkenning, reaksievorming, sublimasie en projeksie.

Olf, Brosschot en Godaert (1993) definieer verdedigingsmeganismes as psigologiese, mentale strategieë met die primêre doel om negatiewe emosionele toestande uit te skakel. Teenoor die intra-psigiese onbewuste karakter van verdedigingsmeganismes is coping egter gerig op bewuste, intensionele gedrag ten einde probleemsituasies en eksterne eise suksesvol te hanteer. Daarom is Olf *et al.* (1993) van mening dat verdedigingsmeganismes duidelik van coping onderskei moet word. Billings en Moos (1981) het reeds hierdie gedagte gesteun omdat coping volgens hulle baie breër in betekenis is as verdedigingsmeganismes. Coping behels ook kognisies en gedragsresponse waarmee 'n stressor vermy of hanteer word, terwyl verdedigingsmeganismes coping beperk tot 'n blote onderhouding van 'n psigologiese of emosionele ewililibrium. Om coping en verdedigingsmeganismes nog verder met mekaar te kontrasteer, kan gewys word op die feit dat laasgenoemde tuis behoort in 'n disposisionele benadering wat aanvaar dat relatief stabiele persoons-gebaseerde faktore die keuse van copinggedrag onderlê. Hier word dus 'n gees van kondisionering geadem. Bolles (1972) verbind coping dan ook met klassieke kondisionering waar 'n bepaalde stimulus tipiese gedrag ontlok. Daarom word daar

in hierdie verband of konteks gepraat van copingstyle. Hierteenoor stel Holahan, *et al.* (1996) 'n kontekstuele benadering waarin aanvaar word dat meer verbygaande, situasiespesifieke faktore 'n individu se keuse van copingresponse bepaal. Daarom word daar na copingprosesse verwys waarmee die individu lewenstressore hanteer. Oor copingstyle en copingprosesse sal daar later meer volledig gehandel word.

2.3.2.1.2.2 Aanpassing

Lazarus en Folkman (1984) sê dat aanpassing 'n wyer begrip as coping is en dat dit outomatiese roetinegedrag insluit, terwyl coping altyd die een of ander vorm van inspanning verg en selfs met 'n gesonde mate van stres gepaard gaan. Ook Wissing (1996) onderskei coping tereg van aanpassende gedrag.

2.3.2.2 Model van copingstyle

Volgens Aldwin en Brustrom (1997) handhaaf 'n model van copingstyle die siening dat individue gekenmerk word deur 'n konstante patroon van coping wat gebaseer is op perseptuele style en/of persoonlikheidskenmerke. Hierdie patroon word in algemene terme van 'n dichotomie beskryf soos repressie/sensitisering, benadering/vermyding, afstomping/kontrolering ensovoort. Samevattend kan daar dan volgens hierdie model gesê word dat individue gekenmerk word deur die wyse waarop hulle inligting prosesseer, hetsy deur die opsoek, vermyding of ontkenning daarvan. Hierdie model ontken of ignoreer egter die invloed wat die omgewing op coping uitoefen, naamlik dat situasionele kenmerke sekere spesifieke tipes copingstrategieë na vore laat kom.

2.3.2.3 Model van copingstrategieë

Die model van copingprosesse aanvaar dat coping 'n buigsame, beplande en responsiewe aksie is teenoor beide omgewingseise en persoonlike voorkeure (Lazarus en Folkman, 1984). Hierdie model laat dus ruimte vir die bestaan van verskillende copingstrategieë. Navorsing sal dus fokus op kennisies en gedrag van individue onder spesifieke omstandighede. Coping word grootliks bepaal deur die wyse waarop die individu 'n stressor takseer, naamlik of dit 'n bedreiging, uitdaging,

verlies of lyding inhou of nie. Takserings en copingstrategieë is nie noodwendig stabiele of konstante persoonlikheidskenmerke van die individu nie, maar dit kom na vore vanuit 'n transaksie wat plaasvind tussen die omgewingseise en die hulpbronne aan die een kant, en die individu se persoonlike hulpbronne soos vaardighede en waardes, aan die ander kant.

Copingstrategieë kan óf op die omgewing fokus (probleemgerigte coping) óf dit kan op die emosies van die individu fokus (emosioneelgerigte coping). Lazarus en Folkman (1984) is egter van mening dat individue oor die algemeen gebruik maak van 'n kombinasie van genoemde strategieë. Omdat die omstandighede van die omgewing voortdurend verander, ontvou die copingproses oor tyd heen. Aan die hand hiervan sal die individu dus sy strategieë ook voortdurend aanpas.

2.3.2.4 Sosiologiese model van coping

Volgens die sosiologiese model gaan dit nie soseer oor coping as 'n funksie van die persoonlikheid nie, maar oor gedeelde waardes binne 'n sosiale konteks. Stres en coping vind plaas binne 'n interpersoonlike konteks en dit is veral geldend ten opsigte van chroniese stres. Chroniese rolstres word deur Pearlin en Schooler (1978) gebruik om die tipes stressore te karakteriseer wat die skadelikste is, naamlik daardie stressore wat die basiese sosiale rolle bedreig, byvoorbeeld die huwelik, ouerskap, beroep en huishoudingbestuur. Omdat stres binne 'n sosiale konteks rolspesifiek is, kan dieselfde gesê word van die copingstrategieë. Coping word dan ook gerig deur die betekenis van die stresvolle situasie te verander en nie net deur die probleem of die emosies wat dit by die individu ontlok nie.

Die ontwikkeling van copingstrategieë sowel as die sukses daarvan kan ook nie volledig verstaan word sonder om dit in verrekening te bring met die rol van die betekenisvolle ander in die gedeelde hantering van chroniese stres nie. Die taksering en copingstrategieë wat deur die betekenisvolle ander gebruik word, mag dus 'n beduidende impak op die coping van die individu hê. Thoits (1991) is van mening dat die primêre funksie van sosiale ondersteuning dít is om terugvoer aan individue te gee oor hulle takserings sowel as die toepaslikheid van hulle

emosionele reaksies. Die sosiale ondersteuningsnetwerk gee ook dikwels advies en tree as rolmodelle vir probleemgerigte coping op.

2.3.2.5 Gedragsmediese model van coping

Hierdie model laat val, volgens Aldwin en Brustrom (1997), die soeklig op copingstrategieë in die konteks van chroniese siekte. Hulle onderskei copingtake wat op siekte gerig is en dié wat noodsaaklik is vir die pasiënt se algemene welstand. Die siektegerigte take behels die volgende:

- ✱ Coping met die fisiologiese gevolge van 'n siekte;
- ✱ Coping met die behandeling; en
- ✱ Die hospitaalomgewing, asook die ontwikkeling en handhawing van goeie verhoudings met die gesondheidswerkers.

Die algemene copingtake behels die handhawing van 'n emosionele ewilibrum en 'n sin van die self, die handhawing van goeie verhoudings met familie en vriende asook die voorbereiding op toekomstige nood soos byvoorbeeld ongeskiktheid en die dood.

Vanuit al hierdie genoemde algemene modelle word dan vervolgens gefokus op enkele spesifieke en relevante copingmodelle.

2.3.2.6 Samevatting: enkele relevante copingmodelle

Vervolgens word op enkele spesifieke copingmodelle gefokus omdat die modelle enersyds relevant met betrekking tot die studie is, maar andersyds omdat dit sterk invloed uitgeoefen het op die latere navorsing oor stres en coping.

2.3.2.6.1 Lazarus en Folkman (1984)

Volgens Wissing (1996) word Lazarus en Folkman se copingmodel getipeer as a prosesgeoriënteerde transaksionele model, daarom hoort dit by die reeds genoemde, algemene model van copingprosesse tuis. Hierdie model word gebruik in die ondersoek na die verskille tussen intraindiwiduele (dit wil sê die persoon in

verskillende situasies) en interindiwiduele (verskillende persone in dieselfde situasie) verskille. Lazarus en Folkman (1984) onderskei in hierdie model tussen die volgende:

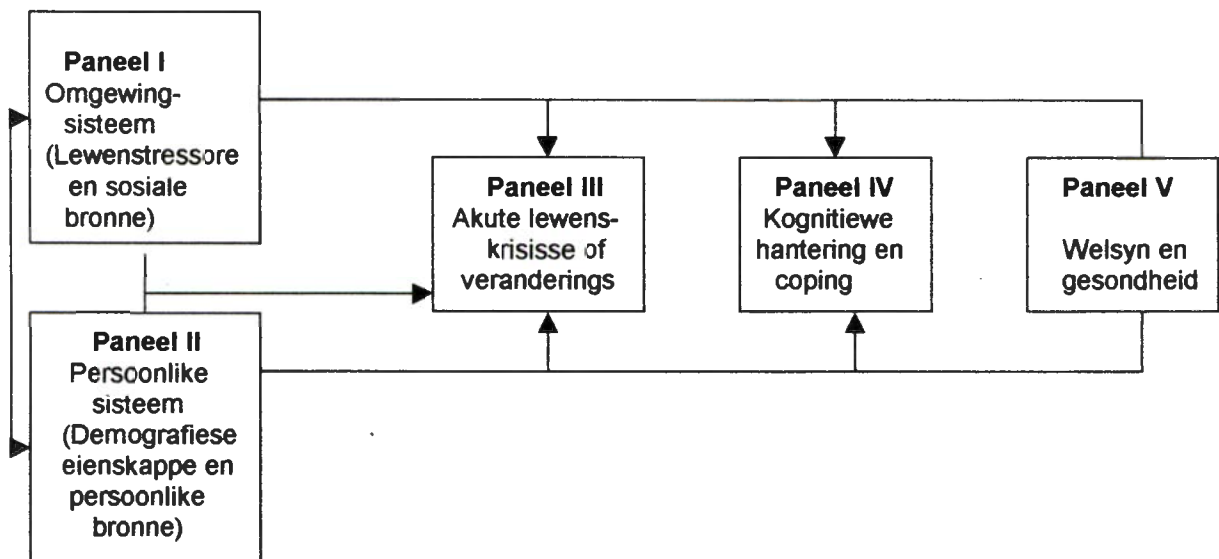
- (i) Antecedente, byvoorbeeld genetiese, konstitusionele, fisiologiese aspekte, persoonsveranderlikes, omgewingsveranderlikes, en gedrags-, kulturele en sosiale netwerkveranderlikes;
- (ii) Mediërende prosesse, byvoorbeeld immuunbronne of fisiese kwesbaarhede, taksering en hertaksering, coping, waargenome ondersteuning en sosiale bronne;
- (iii) Onmiddellike effekte, byvoorbeeld somatiese veranderinge, positiewe of negatiewe gevoelens, kwaliteit van stresuitkomst en sosiale versteurings;
- (iv) Langtermyn-effekte, byvoorbeeld chroniese siektes, algemene funksionering en sosiale veranderinge.

Al hierdie genoemde faktore tree op die voorgrond wanneer die individu tydens primêre taksering gekonfronteer word met 'n potensiële uitdaging of gevaar en hom die vraag afvra of hy werklik bedreig word of in gevaar verkeer. Dieselfde geld ook vir sekondêre taksering nadat die individu bepaal het dat hy wel in gevaar verkeer of bedreig word, vasstel of daar iets is wat hy aan sy situasie kan doen en indien wel, watter copingstrategieë aangewend sal word.

Lazarus en Folkman (1984) stel twee algemene copingstrategieë voor, naamlik probleemgefokusde coping en emosioneelgefokusde coping. Daar sal later hieroor meer breedvoerig uitgebrei word.

2.3.2.6.2 Die copingmodel van Moos (1992)

Figuur 2 verteenwoordig 'n geïntegreerde stres- en copingraamwerk soos wat dit deur Moos (1992) geformuleer is.



Figuur 2: 'n Konseptuele model van stres en coping

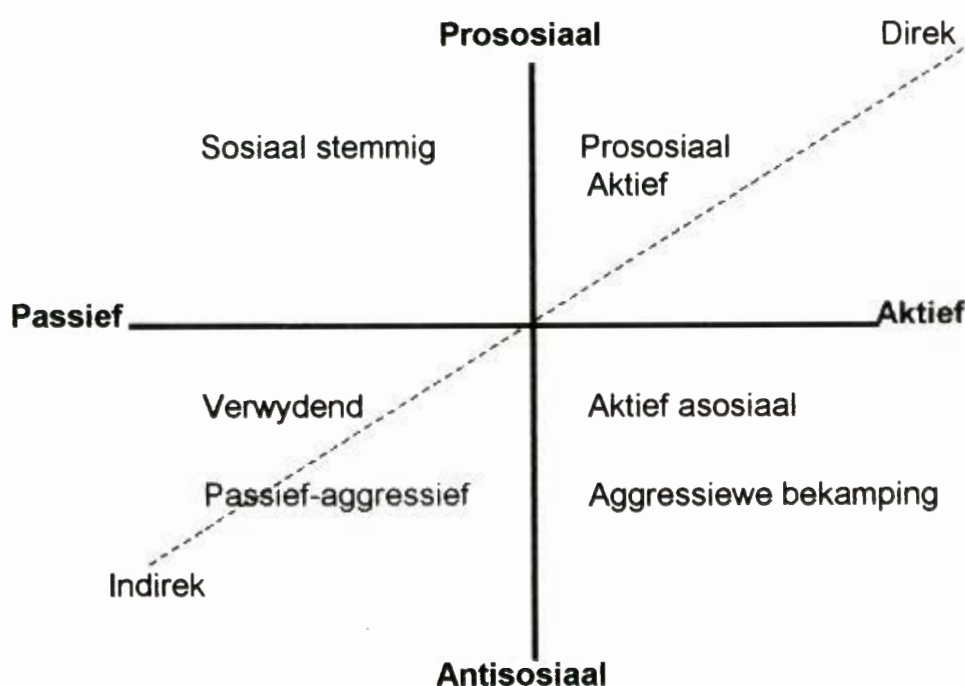
Die model van Moos (1992) herinner sterk aan die algemene modelle van copingprosesse en die sosiologiese model van coping.

Volgens hierdie model word veronderstel dat die omgewingsisteem saamgestel is uit voortgesette lewenstressore en sosiale hulpbronne in belangrike lewensdomeine (Paneel I). Die persoonlike sisteem (Paneel II) behels die individu se demografiese kenmerke en persoonlike hulpbronne, byvoorbeeld selfvertroue en kognitiewe vaardighede, persoonlike verbintenisse en aspirasies, asook vorige krisis- en copingervarings. Hierdie model postuleer dat akute lewenskrisse of veranderings (Paneel III) en die omgewings- en persoonlike faktore wat dit voorafgaan (Panele I en II) die kognitiewe takserings en copingresponse (Paneel IV) asook die individu se welsyn en gesondheid (Paneel V) uitmaak.

Die prosesse in hierdie model is resiprokaal en kan in enige stap voorkom (Moos, 1992). Die model verken ook die feit dat individue as aktiewe agente lewenstressore kan veroorsaak of daardeur beïnvloed kan word. Hier word ook voorsiening gemaak vir akute lewensgebeure en voortgaande lewenstressore asook sosiale hulpbronne deur dit in aparte panele te plaas.

2.3.2.6.3 Die multi-as-model van coping

Die multi-as-model is gebaseer op die algemene sosiologiese model. Hobfoll *et al.* (1994 a) baseer hierdie model op die aanname dat konstruktiewe coping aktief en prososiaal is. Aktiewe, prososiale coping word volgens Kobasa en Puccetti (1983) onderlê deur die positiewe invloed van sosiale ondersteuning. Met hierdie uitgangspunt in gedagte, word 'n skematiese voorstelling in Figuur 3 vervolgens van hierdie model gegee, waarop 'n bespreking sal volg.



Figuur 3: Multi-as-model van coping

Volgens Figuur 3 het hierdie model twee asse: prososiaal versus antisosiaal en aktief versus passief. Hierdie twee asse verteenwoordig dimensies van algemene copingstrategieë en nie spesifieke gedrag nie. Hierdie model verskaf volgens Hobfoll *et al.* (1994 a) 'n algemene heuristiese instrument waarmee verstaan kan word hoe

indiwidue en sosiale elemente van coping binne berekening gebring word. Dit lei nie net tot 'n meer gebalanseerde vergelyking tussen mans en vroue ten opsigte van coping nie, maar dit maak die model by implikasie ook meer kultuurbillik. Die rede hiervoor kan as volg uiteengesit word:

Aktiewe, prososiale copingstrategieë word normaalweg voorgestel as psigologies meer gesond. In teenstelling hiermee is tradisioneel manlike probleem-oplossingstrategieë aggressief en passief-aggressief. Aggressiewe coping kan ander vervreem of indiwidue verdryf, wat andersins 'n sosiale ondersteuning kan bied. Aggressiewe coping kan wel help om doelstellings te bereik, maar dit kan die indiwidu se gesondheid benadeel.

Ten opsigte van passiwiteit onderskei Hobfoll *et al.* (1994 a) twee vorme daarvan: vermyding en versigtige aksie. Versigtige aksie behels die spreekwoordelike dink-voor-jy-doen-strategie. Vermyding is nog meer passief – die dade kry nooit gestalte nie.

Wanneer die probleemgerigte coping van Lazarus en Folkman (1984) en die aktiewe coping van Carver *et al.* (1989) hiermee in berekening gebring word, kan dit pro- of antisosiaal wees. Sekere vorme van emosioneelgerigte coping kan selfs ook aktief en prososiaal wees. Vermyding kan weer asosiaal of antisosiaal wees. Manlike coping is aktief, maar in sekere omstandighede kan dit ook antisosiaal wees. Gedrag wat as probleemgerigte coping beskou word, kan eintlik passief wees. Net so word passiewe coping as tipies van vroue beskou, maar die soeke na sosiale ondersteuning is ook aktief en prososiaal.

2.3.3 Die bronne van coping

Nadat vasgestel is wat coping beteken en behels, is die volgende vraag wat gestel moet word: Wat is die oorsprong of voedingsbron van copinggedrag? Om hierdie vraag sinvol te beantwoord moet daar egter eers op die aard van bronne gefokus word.

2.3.3.1 Die aard van bronne

Hobfoll (1989) definieer bronne as daardie objekte, persoonlike kenmerke, kondisies of kragte wat die individu as van waarde ag. Voorbeelde van bronne is onder andere beroep, selfesteem en bemeestering. Die individu is besig met 'n voortdurende proses waarin die bronne bewaar, versamel en uitgebrei word (sien 2.2.3.1.5). Volgens Pearlin en Schoder (1978) verwys bronne nie na wat individue doen nie, maar na wat vir hulle beskikbaar is om hulle copingrepertoire mee te bou en uit te brei.

Dit word telkens in die literatuur beklemtoon dat bronne 'n belangrike rol in die individu se weerbaarheid teen stres speel. So het Antonovsky (1982, 1988) die konstruk "generalised resistance resources" (GRR's) ontwikkel. Dit verwys onder andere na bronne soos geld, egosterkte, kulturele stabiliteit en sosiale ondersteuning. Hierdie GRR's speel 'n groot rol in die ontwikkeling van psigologiese veerkragtigheid en 'n sterk of gesonde koherensiesin.

Vanuit die literatuur is dit ook duidelik dat verskeie pogings aangewend is om bronne te kategoriseer. Daar sal vir die doeleindes van hierdie studie egter met die volgende tipes bronne volstaan word.

2.3.3.2 Tipes bronne

2.3.3.2.1 Sosiale of interpersoonlike bronne

Folkman *et al.* (1991) sê dat coping selde in 'n sosiale vakuum plaasvind. Baie van die daaglikse stresvolle gebeure behels trouens ander individue. Wethington en Kessler (1991) ondersteun hierdie gedagte as hulle die mening huldig dat ander individue in die omgewing stres kan veroorsaak. Daarom sê Folkman *et al.* (1991) moet coping, as deel van 'n dinamiese, sosiale proses altyd binne 'n sosiale konteks geplaas word. Die rede hiervoor is naamlik dat soos ander individue stres kan veroorsaak, beïnvloed hulle ook die individu se copingresponse. Hieruit vloei die aanname volgens Wethington en Kessler (1991) voort, naamlik dat die individu in die proses van coping sosiale ondersteuning van die belangrike ander mobiliseer.

Thoits (1986) het van sosiale ondersteuning gepraat as copinghulp. Sy gaan verder deur te sê dat coping en sosiale ondersteuning verskeie funksies met mekaar gemeen het:

- (i) Instrumentele funksies behels tasbare bystand en hulp en dit is veral gerig op probleemgerigte coping;
- (ii) Emosionele funksies behels emosionele ondersteuning en dit is gerig op emosioneelgerigte coping;
- (iii) Persepsionele funksies dui op ondersteuning ten opsigte van inligting wat die betekenis van betekenisvolle aspekte in stresvolle situasies kan wysig en dit is gerig op kognitiewe hertaksering en herstrukturering.

Ondersteuning wat uit sosiale of interpersoonlike bronne geput word, kan 'n meer aktiewe copingstrategie by die individu ontlok. Moos (1992) sê dat volwassenes wat die sosiale ondersteuning van kinders, gesinslede en vriende geniet, meer gebruik maak van positiewe hertakserings en die soek van leiding en ondersteuning, en minder van vermydingscoping. Outeurs is dit met mekaar eens dat daar 'n positiewe verband bestaan tussen sosiale of interpersoonlike hulpbronne en psigologiese gesondheid.

Die effektiwiteit van sosiale ondersteuning word volgens Folkman *et al.* (1991) egter bepaal deur 'n passing of ineenskakeling van die behoefte van die hulpsoekende individu en die bronne van die verskaffer van sosiale ondersteuning. Ten einde die waarskynlikheid van suksesvolle sosiale ondersteuning te verhoog, moet die hulpsoekende individu sy copingstrategieë vir sosiale ondersteuning of hulpbronne ken om sodoende die gepaste ondersteuning op te soek. Hierdie stelling word gebaseer op 'n hipotese van Thoits (1984) wat lui dat 'n sosiale hulpbron gewoonlik die copingstrategieë wat hy vir homself suksesvol kan implementeer, as hulp vir ander sal aanwend.

'n Verdere aspek wat die effektiwiteit van sosiale ondersteuning kan beïnvloed, is die psigososiale kenmerke van die hulpsoekende individu, sowel as dié van die verskaffer van sosiale ondersteuning. Wat die hulpsoekende individu in hierdie

verband betref, word effektiwiteit veral bepaal deur sy sosiale vaardighede, 'n probleemgefokusde houding en 'n positiewe of optimistiese uitkyk. Die sukses van die hulpverskaffende individu word bepaal deur sy gemak en die afwesigheid van spanning. 'n Oorbetrokkenheid van die hulpverskaffer kan die effektiwiteit van sy ondersteuning egter benadeel. Thoits (1984) is van mening dat situasionele en sosiokulturele ooreenkomste tussen die hulpsoekende en hulpverskaffende individue die sukses van sosiale ondersteuning verder sal verhoog.

2.3.3.2.2 Psigologiese bronne

Pearlin en Schooler (1978) definieer psigologiese bronne as die persoonlikheidskenmerke wat mense op hulle saamtrek en wat hulle moet help om die bedreigings van gebeure, objekte en die omgewing te weerstaan. Hierdie bronne wat in die self gesetel is, kan doeltreffende hindernisse vir die nadelige gevolge van stres wees. Pearlin en Schooler (1978) onderskei drie vorme van psigologiese bronne.

- (i) Selfesteen verwys na die positiwiteit van die individu se houding teenoor homself;
- (ii) Selfveragting dui op die mate waarin die individu 'n negatiewe houding teenoor homself handhaaf;
- (iii) Bemeestering dui op die mate waarin die individu sy lewensveranderinge beskou as onder sy kontrole, wat in kontras staan met fatalisme.

2.3.3.2.3 Positiewe lewensuitkyk

Volgens Lazarus en Folkman (1984) behels 'n positiewe lewensuitkyk algemene en spesifieke opvattinge wat as 'n basis vir hoop dien, en wat die copinggedrag kan onderhou in selfs die moeilikste omstandighede. Wat hier belangrik is, is die individu se persepsie van die kontroleerbaarheid van sy situasie. Hoop kan slegs bestaan wanneer die individu die persepsie het dat sy situasie so deur hom gekontroleer kan word dat positiewe uitkomst wel moontlik is. Dit is dus beide die aard van 'n geloofsisteem sowel as die mate waarin dit veralgemeen word, wat die

waarde van 'n positiewe lewensuitkyk as bron verhoog. Die rede hiervoor is dat nie alle opvattinge positief is nie, al sou dit aanvanklik so lyk. 'n Geloof in God is byvoorbeeld op die oog af baie positief, maar wanneer die inhoud van daardie geloof gevul word met 'n bestraffende God, kan die individu 'n passiewe slagoffer word wat aan die noodlot uitgelewer is (eksterne lokus van kontrole).

2.3.3.2.4 Fisiologiese bronne

Fisiologiese bronne word deur Lazarus en Folkman (1984) as van die belangrikste bronne beskou omdat dit vir coping in alle stresvolle situasies relevant is. Dit is vanselfsprekend dat 'n siek, verswakte individu minder energie gaan hê om aan coping te bestee. Dit geld ook vir situasies met chroniese stres.

2.3.3.2.5 Vaardighede

Ten opsigte van vaardighede maak Lazarus en Folkman (1984) 'n onderskeid tussen probleemoplossingsvaardighede en sosiale vaardighede.

2.3.3.2.5.1 Probleemoplossingsvaardighede

Dit behels die vermoë om na inligting te soek, om situasies te analiseer sodat 'n probleem geïdentifiseer kan word ten einde alternatiewe te oorweeg, die opweeg van alternatiewe en die seleksie en implementering van 'n toepaslike plan van aksie. Probleemoplossingsvaardighede word gegenereer vanuit ander hulpbronne, byvoorbeeld 'n wye verskeidenheid vorige ervarings, algemene kennis en 'n kapasiteit tot selfkontrole.

2.3.3.2.5.2 Sosiale vaardighede

Sosiale vaardighede verwys na die individu se vermoë om met ander te kommunikeer en met hulle te verkeer op wyses wat sosiaal toepaslik en effektief is. Sosiale vaardigheid behels dus ook probleemoplossingsvaardighede in samewerking met ander individue, om die waarskynlikheid van samewerking met ander en hulle ondersteuning te vergroot, asook om die individu in die algemeen beter beheer te gee oor sy sosiale interaksies. McFall (1982), in die proses van 'n

konseptualisering van sosiale vaardighede, het twee modelle ontwikkel. Eerstens praat hy van die trekmodel wat veronderstel dat sosiale vaardighede onderliggend aan persoonlikheidskenmerke lê. Tweedens gaan die molekulêre model weer van die veronderstelling uit dat sosiale vaardighede verklaar kan word ooreenkomstig spesifieke, waarneembare eenhede van gedrag. Die vraag kan egter gestel word of sosiale vaardighede werklik volgens hierdie twee modelle geskei kan word, en of die een model nie eerder die voorganger van die ander moet wees nie.

2.3.3.2.6 Materiële bronne

Dit verwys volgens Lazarus en Folkman (1984) na geld asook die kommoditeite en dienste wat geld kan koop. Individue met geld, veral diegene met vaardighede om dit effektief aan te wend, vaar oor die algemeen beter in hulle copingresponse. Die rede hiervoor is dat monetêre hulpbronne die opsies ten opsigte van coping baie verruim in die sin dat regsadvies, mediese dienste en ander professionele dienste meer toeganklik raak. Selfs die blote besit van geld sonder dat dit werklik aangewend word, kan die individu se kwesbaarheid tot stres verminder.

Uit die literatuur blyk dit dus dat bronne die individu van emosionele energie voorsien ten einde te kan cope. Vervolgens word 'n aantal copingstrategieë onder die soeklig geplaas.

2.3.4 Copingstrategieë

Daar lê groot waarde daarin om coping te beskou as 'n proses wat oor tyd heen ontvou en deur die individu ontplooi word. Die rede hiervoor is dat daar drasties wegbeweeg kan word van 'n deterministiese siening van coping en dat so 'n benadering die psigodinamika, intellektualiteit en kreatiwiteit van die individu fasiliteer sodat hy in die proses van coping die opsies van verskeie copingstrategieë voor hande het. Die keuse van copingstrategieë is egter nog baie meer kompleks, veral as daar in gedagte gehou word dat, naas die psigodinamika, intellektualiteit en kreatiwiteit ook 'n element van individualiteit is.

Indiividualiteit impliseer onder andere ook 'n onkenbare, ondefinieerbare, onmeetbare en misterieuse vryheid (of selfs 'n gebondenheid) wat binne die kader van spiritualiteit gesetel is. Hierdie indiividualiteit is onvervangbaar en onherhaalbaar uniek aan elke individu – juis omdat daar van die beeld van die kognitief onbegryplike God van hemel en aarde (alhoewel geskonde) in die mens behoue gebly het. Hierdie behoue bewustheid van God is onbewus. Van den Berg (1995) sê dan tereg dat die mens se besigwees met homself en sy omgewing 'n verlengstuk is van sy onbewuste. Daarom kan die gevolgtrekking gemaak word dat ook die *sensus Divinitatus* (die besef van God) op 'n onverklaarbare wyse tot uitdrukking kom in die kreatiwiteit, indiividualiteit, intellektualiteit en psigodinamika van die mens.

En juis die deelname van hierdie onverklaarbaarheid maak dit dan haas onmoontlik om copingstrategieë volledig te klassifiseer. Wissing (1996) en Van der Wateren (1997) sê tereg dat copingstrategieë nie eenduidig in die literatuur gekonseptualiseer of gekategoriseer word nie. Naas die feit van die nuutheid van hierdie studieveld noem Wissing (1996) ook die kompleksiteit van copingstrategieë en die interaksie van veranderlikes as bykomstige redes vir die moeilike klassifisering daarvan. Op 'n hoër abstraksievlak heers daar wel groter eenstemmigheid oor die klassifikasie van copingstrategieë, maar hoe meer konkreet die copingreaksie word, hoe groter is die diversiteit van strategieë waarna verwys word.

2.3.4.1 Klassifikasie van copingstrategieë

Nieteenstaande die genoemde problematiek word copingstrategieë vir die doeleindes van hierdie studie as volg geklassifiseer: Volgens die literatuur word een klassifikasie gedoen volgens 'n breë onderskeid wat getref word tussen hoërordeprosesse of abstrakte dimensies, en 'n tweede klassifikasie op grond van die fokus of metode van coping. Derdens word 'n klassifikasie op grond van 'n aantal outeurs gedoen.

2.3.4.1.1 Klassifikasie volgens hoërordeprosesse

In die hoërordeprosesse word 'n onderskeid gemaak tussen benaderingscoping en vermydingscoping. Hobfoll, Dunahoo en Monnier (1994 b) konseptualiseer dit ook as aktiewe versus passiewe coping. Benaderingscoping behels strategieë soos probleemoplossing of die aktiewe soek na hulp. Vermydingscoping dui weer op kognitiewe vermyding of gedragsonttrekking (Wissing, 1996).

2.3.4.1.2 Klassifikasie volgens die fokus of metode van coping

Naas die benaderings- versus vermydingscoping behels 'n klassifikasie van coping na aanleiding van die fokus of metode daarvan kognitiewe of gedragmatige coping (Wissing, 1996).

2.3.4.1.3 Klassifikasie na aanleiding van 'n aantal outeurs

2.3.4.1.3.1 Pearlin en Schooler (1978)

Copingresponse word deur hierdie outeurs in drie kategorieë geklassifiseer, naamlik:

- (a) Response wat die situasie verminder;
- (b) Response wat die betekenis van die stres verander, met ander woorde die herinterpretasie van stres;
- (c) Response wat die emosies wat deur die stres ontlok is, reguleer.

2.3.4.1.3.2 Lazarus en Folkman (1984)

Soos dit reeds uit hierdie studie blyk, omskryf genoemde outeurs coping as kognitiewe en gedragprosesse wat daarop gemik is om psigologiese stres of stressituasies te verminder of te elimineer. Coping word in twee hoofgroepe verdeel, naamlik probleemgerigte coping en emosioneelgerigte coping.

Kleinke (1998) onderverdeel probleemgerigte coping in ekstern- en innerlikgerigte coping. Eksterngerigte coping is dan 'n aktiewe poging om ou situasies en die

gedrag van ander te verander ten einde die stres te verminder of uit te skakel. Innerlikgerigte coping behels weer die heroorweging van die individu se houdings en behoeftes asook 'n poging om nuwe vaardighede en copingresponse te ontwikkel.

Emosioneelgerigte coping dui ten slotte op die hantering van die emosionele ongemak of lyding wat stresvolle situasies kan meebring.

2.3.4.1.3.3 Carver *et al.* (1989).

Carver *et al.* (1989) het op die klassifikasie van Lazarus en Folkman (1984) uitgebrei. Hulle het van die standpunt uitgegaan dat daar ook ander faktore en variasies op probleem- en emosioneelgerigte coping is en dat dit verskillende implikasies vir die uitkoms van suksesvolle coping kan hê (Van der Wateren, 1997).

Probleemgerigte coping sluit ook aspekte in soos kognitiewe probleemoplossing en besluitneming, beplanning, direkte aksie, die soek van advies, uitstel van ander aktiwiteite, interpersoonlike konfliktoplossing, tydsbeplanning, doelwitstelling en probleemgeoriënteerde opdrag. Variasies van emosioneelgerigte coping behels 'n positiewe herformulering van die situasie, sosiale vergelykings, ontkenning of minimalisering, die soek na sosiale ondersteuning, deelname aan ondersteuningsgroepe, geloof, humor en pogings tot ontvlugting deur middel van substansmisbruik.

As Carver *et al.* (1989) dan 'n copingvraelys opstel, baseer hulle dit op Lazarus se model asook op 'n selfregulerende gedragsmodel. In hierdie vraelys word vyf variasies van probleemgerigte coping, vyf variasies van emosioneelgerigte coping asook drie ander copingstrategieë wat minder algemeen bekend is, onderskei (Van der Wateren, 1997).

(i) Variasies van probleemgerigte coping behels die volgende:

- Aktiewe coping is die proses waardeur aktiewe stappe gedoen word om die stressore te verwyder of om die effek daarvan te verminder.

- Beplanning dui op die uitdink van strategieë vir die beste hantering van 'n probleem. Beplanning vind reeds in die sekondêre bewuswording plaas.
- Onderdrukking van kompeterende aktiwiteite behels die tydelike terugskuif van ander projekte op die agtergrond. Dit stel die individu in staat om eers aan die stressor voor hande aandag te gee.
- Met die toepassing van weerhoudingscoping word gewag op die regte geleentheid om die probleem op te los eerder as om oorhaastig op te tree.
- Die soek na sosiale ondersteuning vir instrumentele redes behels die soek van advies, bystand of informasie.

(ii) Ten opsigte van emosioneelgerigte coping word vyf variasies onderskei:

- Die soeke na sosiale ondersteuning om emosionele redes behels 'n uitreik deur die individu na iemand anders vir morele ondersteuning, simpatie en begrip. Wanneer die individu hierdeur herverseker word van sy eie vaardighede, kan hy terugkeer na probleemgerigte coping.
- Positiewe herformulering lei tot die vermindering van stresvolle emosies en is daarom bevorderlik vir aktiewe coping.
- Die gevolg van ontkenning is die feit dat die individu 'n stressor as onwerklik beleef en dit is logies om te aanvaar dat dit 'n destruktiewe copingrespons is.
- In 'n onveranderbare situasie waar die oorsaak van 'n stressor nie weg-geneem kan word nie, behels aanvaarding dat die individu die stressor as 'n realiteit aanvaar.
- Die wend tot religie kan emosionele ondersteuning, positiewe herformulering en aktiewe copingstrategieë fasiliteer (Carver *et al.* 1989).

(iii) Copingstrategieë wat minder algemeen gebruik word:

- Gedragsonttrekking: die stressor word glad nie meer deur die individu hanteer nie, wat kan lei tot die feit dat die individu gevoelens van hulpeloosheid en magteloosheid kan ervaar.
- Geestelike onttrekking: met oormatige slaap of dagdromery word die individu in staat gestel om sy denke van die stressor af te lei (Carver *et al.* 1989).

2.3.4.1.3.4 Amirkhan (1990)

Amirkhan (1990) het drie basiese copingstrategieë geïdentifiseer. Volgens Wissing (1996) het hy hierdeur gepoog om 'n middeweg te soek tussen teoreties en empiries afgeleide klassifikasies om sodoende basiese dimensies van coping te identifiseer, wat in die algemeen sowel as in spesifieke situasies geldig is. Hierdie drie basiese copingstrategieë behels dan die volgende:

- (i) Probleemoplossing wat spesifiek en instrumenteel van aard is en wat die manipulasie van 'n stressor behels eerder as die blote bewustheid daarvan.
- (ii) In die soeke na sosiale ondersteuning word tot ander individue gekeer vir troos, kontak en advies. Dit blyk dat kontak met ander individue nie noodwendig met instrumentele hulp gepaard gaan nie, en dat dit alleen soms vir die individue voldoende is.
- (iii) Vermydning behels fisieke of psigologiese onttrekking en dui op 'n emosioneel gefokusde respons.

2.3.4.1.3.5 Moos (1993)

Moos (1993) maak in die eerste plek 'n breë onderskeid tussen benaderings- en vermydingscoping. Binne elkeen van hierdie breë kategorieë onderskei hy dan die volgende spesifieke strategieë:

(i) Benaderingscoping

- Logiese analise: 'n kognitiewe aksie met die doel om stressore en die gevolge daarvan te verstaan met die oog op mentale voorbereiding.
- Positiewe herdefiniëring: kognitiewe aksies van die individu om 'n stressor te rekonstrueer terwyl die realiteit daarvan in berekening gebring word.
- Soeke na leiding en ondersteuning: gedragspogings om informasie, leiding en ondersteuning te soek.
- Probleemoplossing: direkte gedrag waarmee 'n stressor hanteer word.

(ii) Vermydingsresponse

- Kognitiewe vermyding: pogings om realistiese denke oor 'n probleem te vermy.
- Aanvaarding: kognitiewe reaksies op 'n stressor.
- Soeke na alternatiewe belonings: gedragspogings om betrokke te raak by plaasvervangende aktiwiteite en om ander bronne van tevredenheid te skep.
- Emosionele ontlading: vermindering van spanning deur negatiewe emosies uit te druk.

Uit die voorafgaande klassifikasies van copingstrategieë is dit duidelik dat die verskillende strategieë op 'n kontinuum geplaas kan word van konstruktiewe (suksesvolle) coping tot destruktiewe (onsuksesvolle) coping. Die vrae wat dus nou beantwoord moet word, is naamlik wat suksesvolle coping is, asook waar en wanneer dit suksesvol of onsuksesvol is.

2.3.4.1.3.6 Hobfoll *et al.* (1994 a)

Daar is reeds melding gemaak van die multi-as-copingmodel van Hobfoll *et al.* (1994 a) (sien 2.3.2.6.3). Hiervolgens word coping in 'n aktief-passief-as en 'n prososiaal-antisosiaal-as verdeel. Aan die hand hiervan is aktiewe, prososiale coping konstruktief en lei dit tot die verhoging van die individu se stresweerstand. Na die aanvanklike tweeledige asmodel (Hobfoll *et al.* 1994 b) is daar by die multi-as-model 'n direk-indirek-as bygevoeg wat 'n groter kultuur- en geslagsbillikheid aan die model verleen. Direkte response word dus nou by die aktiewe en prososiale response gevoeg. Die volgende spesifieke copingstrategieë word deur Hobfoll *et al.* (1994 a) onderskei:

- Assertiewe aksie impliseer doelgerigte, beplande optrede om doelwitte te bereik.
- Met sosiale aansluiting poog die individu om deel te word van 'n groep met die oog op gesamentlike probleemoplossing.
- Die soeke na sosiale ondersteuning is 'n doelgerigte poging om sosiale kontak met ander te bevorder met die oogmerk om van ander individue ondersteuning te ontvang, maar om ook aan ander individue ondersteuning te bied.
- Versigtige aksie reflekteer 'n versigtigheid om enige stappe te doen voordat dit goed bedink is.
- Vermydning dui daarop dat die individu sy probleem op geen wyse aanspreek nie.
- Indirekte aksie behels optrede wat 'n posisie en 'n mate van beheer verseker sonder dat ander individue daarvan bewus is.
- Met antisosiale aksie kom die eiebelang van die individue eerste en ten koste van ander.
- Deur aggressiewe aksie tree die individu vinnig op om ander individue onkant te betrap ten einde 'n voorsprong te verseker.

2.3.5 Suksesvolle coping

Soos reeds genoem, definieer Kleinke (1998) coping as die pogings wat die individu aanwend waarmee hy situasies wat hy as potensieel skadelik of stresvol getakseer het, hanteer. Suksesvolle coping is dan aan die hand van hierdie definisie positiewe uitkomst wat impliseer dat stressore uiteindelik uitgeskakel, verminder of suksesvol geïnkorporeer is by die funksionering van die individu.

Volgens Kleinke (1998) beskik suksesvolle copers oor die volgende kenmerke:

- (i) Buigsaamheid, met ander woorde die individu se vermoë om alternatiewe strategieë te ontwerp, te oorweeg en te implementeer.
- (ii) Versiendheid wat dui op die vermoë om langtermyneffekte van copingstrategieë te antisipeer.
- (iii) Rasionaliteit dui op akkurate en gepaste takserings van stressore.

Die gevolgtrekking wat vanuit hierdie kenmerke gemaak kan word, is dat suksesvolle copers op lewenseise reageer en dat hulle verantwoordelikheid vir die vind van oplossings vir hulle probleme aanvaar. Probleme word benader met 'n gevoel van kompetensie en bemeestering, situasies word toepaslik en akkuraat beoordeel, advies en ondersteuning word van ander individue verkry en uitdagings word met hoop, geduld en 'n humorsin benader. Kortom; suksesvolle copers gebruik lewenseise as geleentheid vir persoonlike groei.

Goldberger en Breznitz het in 1982 reeds 'n aantal voorvereistes vir effektiewe of suksesvolle coping daargestel.

- (i) Coping word gefasiliteer deur 'n aanpassende belewing van die wêreld, die self asook die verhouding tussen die self en die wêreld. Dit veronderstel toepaslike takserings deur die individu.
- (ii) Die Individu moet 'n genoegsame aantal copingstrategieë in sy verwysingsraamwerk hê om voortdurend in staat te wees om die verskillende lewenseise te hanteer.

- (iii) Copingstrategieë moet op die regte wyse uitgevoer word. Dit veronderstel toepaslike strategieë met die oog op 'n spesifieke situasie.
- (iv) Coping mag nie die verlenging van 'n stresvolle situasie behels nie, maar 'n terugkeer na die basisvlak van funksionering.

Zeidner en Endler (1996) het later hierop uitgebrei en die volgende kriteria vir die beoordeling van suksesvolle coping ontwikkel.

- Oplossing van die konflik of die verligting/verwydering van die stressor;
- Vermindering van die fisiologiese en biochemiese reaksies;
- Vermindering van psigologiese stres;
- Sosiaal-normatiewe gedrag en die realistiese taksering van die situasie;
- Terugkeer na pre-stresaktiwiteite en funksionering;
- Die welsyn van die self en ander word positief beïnvloed deur coping;
- Die behoud van 'n positiewe selfestem;
- Die coper neem die effek van die coping waar.

Suksesvolle coping gaan volgens Kleinke (1998) gewoonlik gepaard met benaderingscopingstrategieë. Individue wat van hierdie copingstrategieë gebruik maak, is beter aanpasbaar ten opsigte van lewenstressors en ervaar ook minder psigologiese simptome. Billings en Moos (1981) het in die voetspore van Pearlin en Schooler (1978) reeds toe al hierdie gedagte ondersteun met hulle opmerking dat benaderingscopingstrategieë soos die soek van inligting en probleemoplossing, die invloed van stressore op die psigologiese funksionering van die mens beperk. Dit kan dan ook in verband met verlaagde depressie gebring word en daarom kan aanvaar word dat suksesvolle coping psigologiese welsyn bevorder.

Later het Holahan en Moos (1987) voortgegaan deur te sê dat persoonlikheidsfaktore soos selfvertroue, bemeestering, 'n interne lokus van kontrole en 'n

gemaklikheid teenoor die lewe bydraend is tot meer aktiewe of benaderingscopingstrategieë. Sosiale bronne word ook met 'n meer aktiewe copingstrategie geassosieer omdat die individu met die oog op emosionele ondersteuning sy bronne moet opsoek en die uitvloeisel hiervan is psigologiese welsyn. Moos (1994) het hierby aangesluit deur te sê dat volwassenes wat 'n goeie verhouding met hulle huweliksmaats en vriende het, beter psigologiese gesondheid geniet. In hierdie verband het Heffernan en Heffernan reeds in 1986 gesê dat boere wat 'n netwerk het van mense wat na probleme luister en morele ondersteuning bied ten tye van probleemsituasies, in staat is om beter te cope. Boere wat meer vriende het wat na aan hulle woon, is ook in 'n mindere mate tot depressie geneig, wat die gedagte dat sosiale bronne goeie of suksesvolle coping fasiliteer, ondersteun.

Scheier en Carver (1985, 1987 en 1992) het opgemerk dat optimisme 'n belangrike komponent van suksesvolle coping is. Optimisme word geassosieer met meer aanpasbare betrokkenheid en direkte copingaktiwiteite, byvoorbeeld probleemoplossing en kognitiewe herstrukturering. Op sy beurt is optimisme weer 'n fasiliteerder van hoop.

Optimisme kan ook in verband gebring word met 'n waargenome kontroleerbaarheid. In hierdie verband het Bowman en Stern (1995) belangrike navorsing onder verpleegkundiges gedoen. Hulle het bevind dat die idee van kontroleerbaarheid van 'n gegewe stresvolle situasie net van toepassing is op situasies wat veranderbaar is, met ander woorde, 'n veranderbare situasie fasiliteer die idee van kontroleerbaarheid. 'n Idee van kontroleerbaarheid kan op sy beurt weer lei tot suksesvolle coping. Bowman en Stern (1995) het ook bevind dat kognitiewe hertakserings sterk verbande toon met die teenwoordigheid van baie minder psigologiese stresverwante simptome wat in skerp kontras staan met vermydingscoping. Vermydingscoping is destruktief en gaan gepaard met negatiewe affek en uitkomst, ongeag die teenwoordigheid van 'n idee van kontroleerbaarheid van 'n stresvolle situasie. Kognitiewe hertaksering veronderstel dus gunstiger persepsies van copingeffektiwiteit deur die individu al sou 'n probleemsituasie nie ten volle kontroleerbaar wees nie.

Catanzaro *et al.* (1995) het die gedagte van kontroleerbaarheid uitgebrei na die beheer en kontrole van die individu se gemoed. Gemoedskontrole dui op die individu se verwagting dat hy in staat sal wees om met stres te kan cope, maar ook dat hy beheer sal hê oor die emosionele belewing daarvan. Die individu verwag ook dat sy negatiewe emosies kort na sy copingaksies sal opklaar. 'n Sterk gemoedskontrole gaan dus gepaard met aktiewe, probleemoplossende coping in plaas van passiewe, vermydende coping. Catanzaro *et al.* (1995) kom dan tot die slotsom dat sterk gemoedskontrole fasiliterend is vir 'n positiewe selfesteem.

Taylor en Armor (1996) sluit hierby aan deur te sê dat dit selfs gebeur dat individue die selfesteem ten opsigte van vaardighede versterk deur middel van positiewe illusies en onrealistiese optimisme. Hoe ekstreem dit ook mag voorkom, geld hier eintlik die beginsel van kognitiewe aanpassings en dit behels aktiewe pogings tot die versterking van die self, 'n poging om 'n belewing van kontrole te kry en 'n optimistiese verwagting oor die individue se vermoë en vaardighede ten opsigte van coping.

In aansluiting hierby is Altmaier (1995) die mening toegedaan dat daar naas die persepsie van die kontroleerbaarheid van 'n stresvolle situasie ook onderskei moet word tussen die persepsie van kontrole oor die oorsake van stresvolle of probleemsituasies, en 'n persepsie van kontrole oor die gevolge daarvan.

Soos reeds genoem, word die boerderygemeenskap volgens Swisher *et al.* (1998) gekenmerk deur 'n unieke waardesisteem. Hierdie waardesisteem behels 'n selfgenoegsaamheid van die gesinseenheid, 'n sterk werksetiek, die belangrikheid van gesins- en gemeenskapsintegrasie, 'n gehegtheid aan die grond, tradisionele geslagsrolle, weerstand teen verandering en 'n hoë mate van spiritualiteit. Dit alles lei daartoe dat boere stressore anders interpreteer en anders daarop reageer. Dit strook met die stelling wat Pearlin reeds in 1989 gemaak het: "Values regulate the effects of experience by regulating meaning and importance" en "The threat that people experience from the circumstances they face, depends to some degree on the values they hold – that is on what they define as important, desirable or to be cherished" (Pearlin, 1989:249).

Daarteenoor noem Moos (1994) dat vermydingscoping geassosieer word met negatiewe gebeure en dit is gewoonlik 'n respons op 'n dreigende situasie wanneer persoonlike en kontekstuele bronne skaars is. Onsuksesvolle copers, met ander woorde diegene wat van vermydingscoping gebruik maak, is dus geneig om op lewenseise te reageer met ontkenning en vermyding. Hulle onttrek hulle aan die stressore of hulle tree impulsief op. Woede, depressie, aggressie en passiwiteit is verdere kenmerke van onsuksesvolle copers. Hierdie emosies gaan gewoonlik ook gepaard met wanhoop asook met 'n gebrek aan kontrole en bemeestering (Kleinke, 1998).

Pearlin en Schooler het in 1978 reeds gesê dat beide benaderings- en vermydingscoping in sekere situasies of tydens sekere stadiums van die copingproses effektief kan wees. Kognitiewe vermyding kan byvoorbeeld aanvanklik gepas of suksesvol wees wanneer 'n stresvolle situasie (veral in die geval van akute stres) oorweldigend is.

Roth en Cohen (1986) is van mening dat die waarde van vermyding geleë is in die feit dat dit die geleidelike bewuswording van 'n akute stressor fasiliteer. As die individu geleidelik aan bedreigende materiaal blootgestel word, voorkom dit dat hy daardeur oorweldig word. Die individu kry die geleentheid om stresvolle inligting te assimileer en om pogings waarmee die omgewing verander kan word of beskerming kan kry, te mobiliseer. Gedeeltelike, tentatiewe en minimale gebruik van vermyding kan lei tot verhoogde moed en hoop, veral in stresvolle situasies wat oor lang periodes heen strek. Vermydingscoping is egter net suksesvol as dit uiteindelik benaderingscoping fasiliteer of bewerkstellig (Wissing 1996). Dié stelling adem die gees van wat Pearlin en Schooler (1978) bedoel het met die uitdrukking "gevarieerde repertorium". Die outeurs meen dat effektiewe coping nie net bepaal word deur wat die individu doen nie, maar ook hoeveel hy doen asook op watter stadium dit plaasvind. Effektiewe of suksesvolle coping is dus die korrekte passing tussen die copingstrategieë en sekere situasionele eise (Roth en Cohen, 1986).

Na aanleiding van die literatuurstudie oor stres en coping, kan die aanname dus gemaak word dat boere, ondanks stressore, soos dit deur die loodsondersoek in

Hoofstuk 1 geïdentifiseer is, daarmee cope en steeds suksesvol funksioneer in die verskillende fasette van hulle lewensdomeine.

2.3.6 Samevatting

In hierdie hoofstuk is op stres en die individu se belewing daarvan gefokus. Dit blyk dat die kognitiewe interpretasie daarvan grootliks bepaal of die individu sekere lewensgebeure en -veranderinge as bedreigings of stressore gaan beleef, of nie (sien Figuur 1). Veral die model van Hobfoll (1989) is met betrekking tot hierdie studie relevant. Gevolglik behoort nie alle individue dieselfde lewensgebeure of -veranderinge noodwendig as stressore te beleef nie. Hoe dit ook al sy, die kognitiewe interpretasie van moontlike stressore is regstreeks verantwoordelik vir sekere emosies by die individu.

Wanneer stres wel deur die individu ervaar word, is daar sekere copingstrategieë wat hom in staat stel om, ten spyte van stres, steeds optimaal te funksioneer. Sodoende kan die individu, ongeag sy omstandighede, steeds psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit beleef.

In die volgende hoofstuk word spesifiek klem gelê op psigologiese gesondheid en die lewenskwaliteit wat dit kan meebring.

HOOFSTUK 3

PSIGOLOGIESE GESONDHEID EN LEWENSKWALITEIT

3.1 Inleiding

In die vorige hoofstuk is die konstrakte “stres” en “coping”, asook die aspekte wat daarmee saamhang, behandel. Vervolgens word hier in Hoofstuk 3 aan die twee konstrakte “psigologiese gesondheid” en “lewenskwaliteit” aandag geskenk.

3.2 Psigologiese gesondheid

Wat psigologiese gesondheid betref sal die soeklig op ‘n konseptualisering van die konstruk en ‘n aantal teoretiese perspektiewe val. Laastens sal verskeie faktore wat ‘n invloed op psigologiese gesondheid het, belig word.

3.2.1 Konseptualisering

Toe Socrates gesê het dat ‘n ongelukkige, wyse mens verkiesliker is as ‘n gelukkige dwaas, het hy veronderstel dat ‘n goeie lewe baie meer behels as geluk, gesondheid en rykdom. Hierdie beginsel kan ook op psigologiese gesondheid van toepassing gemaak word.

Die World Health Organization (WHO) definieer gesondheid as volg: “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO, 1964:1). Hierdie definisie staan in skerp kontras met vroeëre pogings tot die konseptualisering van gesondheid en spesifiek dan psigologiese gesondheid.

Aanvanklik was psigologiese gesondheid ‘n konstruk wat gebruik was om die mate van teenwoordigheid of afwesigheid van psigopatologie aan te dui. Hierdie uitgangspunt is dan ook tipies van die patogene paradigma wat na die oorsprong van psigopatologie vra. Larson (1996) sluit hierby aan as hy sê dat gesondheid nie meer in fisiese terme gedefinieer kan word nie, maar dat daar ook op die psigiese,

sosiale en selfs spirituele dimensies van die mens gefokus moet word. Wissing en Van Eeden (1994) is van mening dat die eensydige beklemtoning van fisiologiese en psigologiese simptomatologie in die definiëring van psigologiese gesondheid uiteindelik daartoe lei dat psigologiese gesondheid eerder met psigologiese versteurings geassosieer word as met gesondheid self. Hierdie outeurs bepleit dan ook tereg die triangulering van metaperspektiewe waarin die patogene, salutogene (die oorsprong van gesondheid) en die fortigenese (die oorsprong van psigologiese kragte) gesamentlik 'n beter insig in die funksionering van die individu gee. Gepaard hiermee stel hulle ook voor dat die konstruk "psigologiese gesondheid" vervang moet word met dié van "psigologiese welsyn", omdat dit eerder op die kragte en kompetensies van die individu fokus. Die afwesigheid van psigopatologie veronderstel nie noodwendig psigologiese welsyn nie. Schlosser het in 1990 reeds met hierdie gedagte na vore gekom toe hy gesê het dat gesondheid meer is as die afwesigheid van siekte, want dit is moontlik om fisies siek te wees en steeds psigologiese welsyn te beleef. Deur dus op die psigologiese kragte en kompetensies van die individu te fokus, kan sy lewenskwaliteit deur middel van kapasiteitsbouprogramme verbeter word.

Psigologiese gesondheid of welsyn word deur Wissing en Du Toit (1994) gedefinieer as 'n siening of houding dat die lewe verstaanbaar, hanteerbaar en betekenisvol is (ten spyte van 'n gebroke bestaan). Individue wat só voel is meer buigsaam in hulle denke met die oog op probleemoplossing. Hulle sal probleme sonder onnodige stres konfronteer en op wyses dink wat effektiewe aksie bevorder. Hierdie individue gebruik kognitiewe selfkontrole en is emosioneel stabiel. Hulle beleef selfaanvaarding en beskik nie oor 'n oorsensitiwiteit vir mislukking, afkeuring of verwerping nie. Hulle fikseer nie op mislukkings van die verlede nie en is ook nie oormatig bekommerd oor die toekoms nie. 'n Algemene tevredenheid met die lewe en 'n algemene optimisme is aanwesig sonder dat daar noodwendig geluk en entoesiasme is. Hierdie optimisme dra by tot handelingsgereedheid en selfvertroue in die uitvoer van aksies.

Wissing en Van Eeden (1994) het na aanleiding van 'n empiriese ondersoek, 'n sterk algemene psigologiese welsynsfaktor geïdentifiseer. Hierdie faktor dui op

spesifieke affektiewe asook kognitiewe gedrags- en interpersoonlike kwaliteite. Daar is 'n predominansie van positiewe gevoelens oor negatiewe gevoelens. Wat die kognitiewe faset betref, word die lewe as betekenisvol beskou, tesame met 'n algemene verwagting dat lewenseise en verwagtinge suksesvol hanteer kan word. Die gedragsfaset van die individu word gekenmerk deur 'n gevoel van werk-saamheid, die aanvaardings van uitdagings sonder dat probleme vermy word en 'n belangstelling in werk en aktiwiteite. Interpersoonlike verhoudinge word gekenmerk deur ondersteuning, vertroue in ander, die vind van vreugde uit ander se geselskap asook die gevoel dat 'n persoon benodig word. Daar is ook 'n afwesigheid van algemene simptome van 'n psigologiese versteuring soos angs, depressie of somatiese simptome.

3.2.2 Teoretiese perspektiewe

Ten einde voort te bou op die konseptualisering van psigologiese gesondheid, word daar vir verdere toeligting aandag gegee aan 'n aantal teoretiese perspektiewe.

3.2.2.1 Personologiese perspektiewe

Vanuit die literatuur kan etlike outeurs wat oor die kenmerke van die optimaal funksionerende of psigologies gesonde persoon geskryf het, geïdentifiseer word. Vir die doeleindes van hierdie studie gaan slegs op Gordon Allport, Carl Rogers en Victor Frankl gefokus word.

(a) Gordon Allport (1961)

Allport gee die volgende beskrywing/kenmerke van die optimaal funksionerende persoon.

- ⊗ Die individu is in staat tot die uitbreiding van die self. Dit impliseer 'n wyer betrokkenheid as net by die self.
- ⊗ Die psigologies gesonde mens is in staat tot hartlike/warme verhouding met ander. Dit behels 'n vermoë tot intimiteit, onvoorwaardelike liefde of aanvaarding en empatiese inskakeling.

- ✿ Die psigologies gesonde mens beskik oor emosionele sekuriteit, wat dui op selfaanvaarding, die aanvaarding van menslike emosies asook kontrole daaroor, en 'n genoegsame frustrasietoleransie.
- ✿ Die individu beskik oor 'n realistiese persepsie of werklikheidsiening.
- ✿ Die psigologies gesonde mens is in staat tot toewyding aan werk en die aanvaarding van verantwoordelikheid daarvoor.
- ✿ Hierdie individu beskik oor 'n selfobjektivering wat hom in staat stel tot 'n hoër vlak van selfinsig.
- ✿ Die psigologies gesonde persoon beskik oor 'n verenigde lewensfilosofie wat gesetel is in doelstellings, lewensin en waardes (Wissing, 1999 a).

(b) Carl Rogers (1961)

Rogers verskaf die volgende beskrywing van 'n optimaal funksionerende persoon.

- ✿ Die optimaal funksionerende individu is ontvanklik vir ervarings en emosies.
- ✿ Omdat die psigologies gesonde mens in die hede leef, beleef hy elke oomblik as nuut en vars.
- ✿ Hierdie individu is in kontak met die behoeftes van sy eie organisme.
- ✿ Op grond van sy bewustheid van sy behoeftes, kan die psigologies gesonde persoon verantwoordelike keuses maak.
- ✿ Die optimaal funksionerende persoon kan op 'n kreatiewe wyse by sy veranderende situasie aanpas (Wissing, 1999 a).

(c) Victor Frankl (1975)

Volgens Frankl toon die psigologies gesonde individu die volgende kenmerke:

- ✿ Hy is vry om sy gedrag te kies en keuses te kontroleer

- ✿ Hy aanvaar verantwoordelikheid vir wat hy met sy lewe doen of vir die keuses wat hy maak, asook vir die houdings wat hy inneem.
- ✿ Hy huldig waardes wat vir hom belangrik is.
- ✿ Hy is in staat tot transendering, met ander woorde om vir iets of iemand buite homself om te gee.
- ✿ Hy is toekomsgerig.
- ✿ Hy is betrokke by en toegewy aan werk.
- ✿ Hy is in staat om liefde te ontvang en te gee (Wissing, 1999 a).

3.2.2.2 Cowen (1991)

Cowen (1991) het twee groepe aanduiders wat met psigologiese gesondheid verband hou, geïdentifiseer. Die eerste groep behels faktore soos 'n gebalanseerde dieet, voldoende slaap en die suksesvolle uitvoering van daaglikse take. Die tweede groep hou verband met 'n gevoel van beheer oor lewensaspekte, tevredenheid met die self en die bestaan wat gevoer word, sowel as die gevoel dat die individu iewers tuishoort en sinvol funksioneer (Van der Wateren, 1997).

Volgens Cowen (1991) word psigologiese gesondheid deur die volgende faktore bevorder:

- ✿ **Bevoegdheid.** Dit word gedefinieer as die suksesvolle uitvoer van aktiwiteite wat noodsaaklik is om aan die eise van 'n bepaalde lewensrol te voldoen. Dit behels ook vaardighede soos interpersoonlike kommunikasie, probleemoplossing, selfhandhawing en woedehantering.
- ✿ **Aanpasbaarheid.** Dit word veral in onverwagte stresvolle situasies benodig.
- ✿ **Sosiale sisteemverandering en -bemagtiging.** Dit vereis dat die makrosisteem wat die individu van mag, regverdigheid en geleenthede stroop, verander moet word sodat elkeen 'n gelyke kans tot sukses kan hê.

Hierdie faktore bewerk 'n beweging van psigologiese gesondheid op 'n kontinuum, maar met die voorwaarde dat die faktore só geïmplementeer word dat ouderdom en die lewensomstandighede van verskillende individue of groepe in ag geneem word.

3.2.2.3 Holistiese modelle

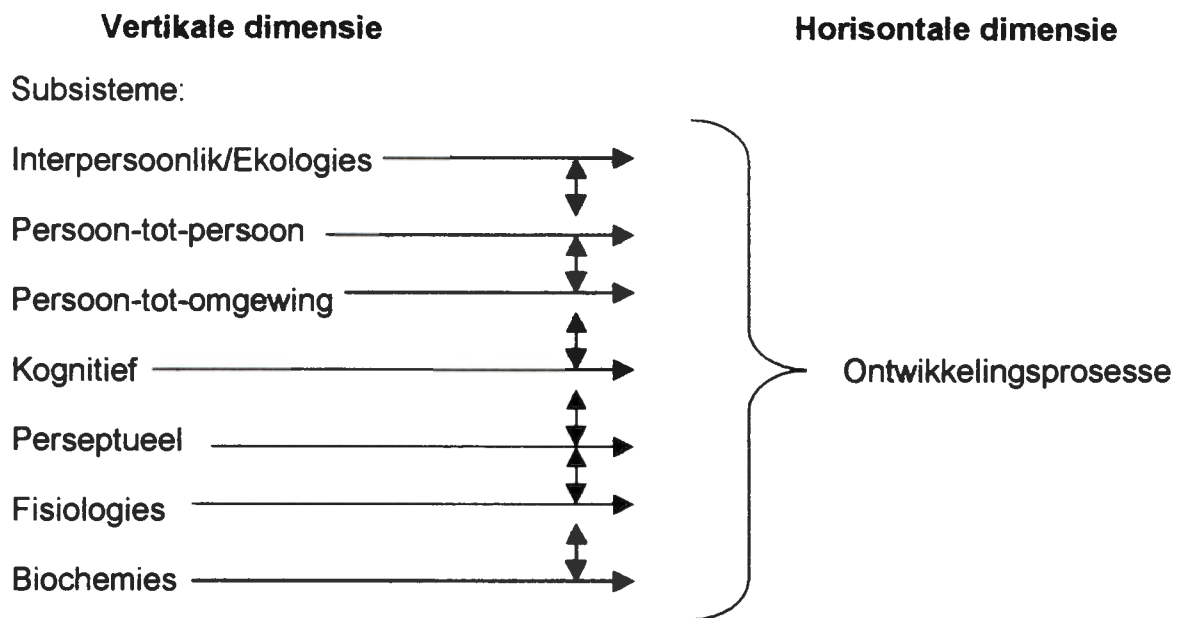
Volgens Wissing en Van Eeden (1994) bestaan verskeie holistiese modelle wat voorgelê word ter konseptualisering van psigologiese gesondheid. Hierdie modelle neem die kontekstuele faktore van die individu in ag. Sommige outeurs van hierdie modelle inkorporeer eksplisiet of implisiet beginsels van die sisteemteorie, terwyl ander weer 'n eklektiese, empiriese basis het. Sommige van die modelle is baie abstrak, terwyl ander weer pragmaties ten opsigte van hulle fokus is. Nogtans is daar nie 'n enkele model wat psigologiese gesondheid volledig verklaar nie. Daarom word psigologiese gesondheid, soos deur die volgende outeurs gekonseptualiseer, behandel.

3.2.2.3.1 Reich en Zautra (1988)

Volgens Reich en Zautra (1988) het outeurs met 'n aanvanklike konseptualisering van psigologiese gesondheid hierdie konstruk as 'n enkele faktor hanteer met twee pole wat gedui het op enersyds 'n negatiewe affek en andersyds 'n positiewe affek. Die implikasie hiervan sou wees dat die verhoging van die positiewe affek noodwendig tot die verlaging van die negatiewe affek sal lei. Latere navorsing het volgens Wissing (1996) bevind dat 'n twee-faktor-model waarin positiewe en negatiewe affek as afsonderlike faktore of dimensies hanteer word, meer variansie verklaar. Daarom gee Reich en Zautra (1988) voorkeur aan 'n meer dimensionele siening van psigologiese welsyn.

3.2.2.3.2 Seeman (1989)

Seeman (1989) het 'n model vir positiewe gesondheid ontwikkel en dit word as volg geskematiseer.



Figuur 4: Model vir positiewe gesondheid

Die skema van hierdie model beklemtoon drie komponente:

- (i) Die hiërargiese struktuur soos verteenwoordig deur die subsysteme.
- (ii) Die wederkerige kommunikasie soos aangedui deur die tweerigtingpyltjies (eersgenoemde twee komponente kom in die vertikale dimensie voor).
- (iii) Die longitudinale aspek van die hele sisteem (laasgenoemde komponent kom in die horisontale dimensie voor).

Die horisontale dimensie van hierdie model beklemtoon die feit dat gesondheid in longitudinale ontwikkelingsterme uitgedruk moet word om sodoende die idee van 'n voortgaande proses te kommunikeer.

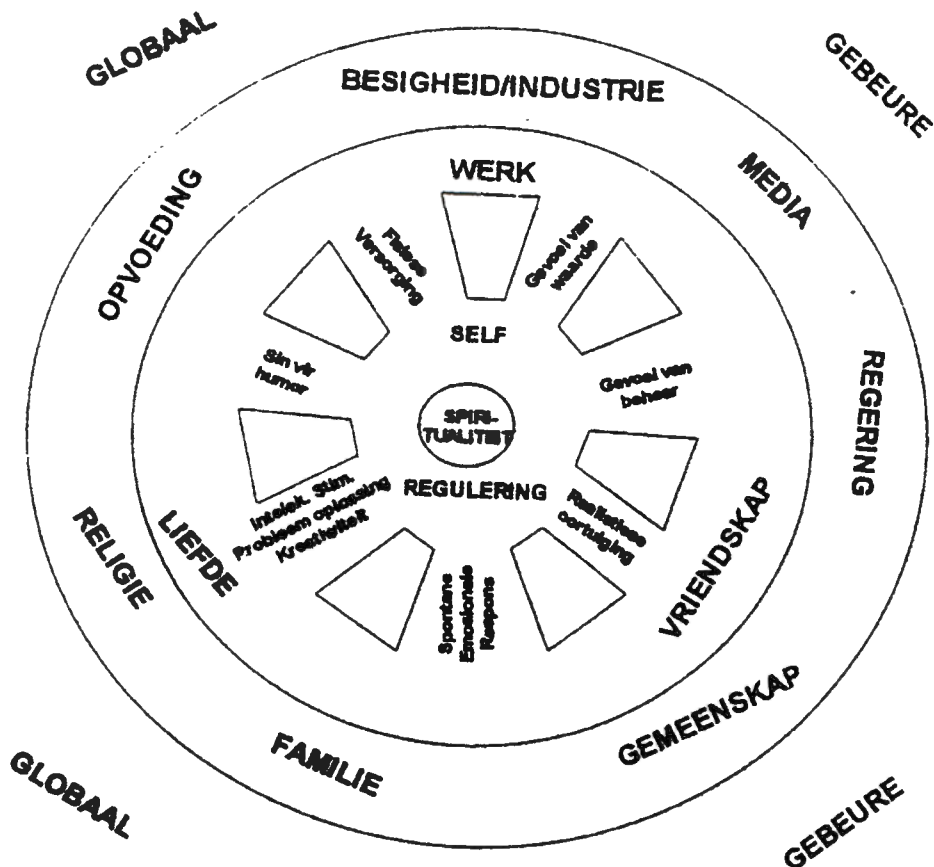
Volgens hierdie model word effektiewe persoonlike funksionering in menslike sisteme beskryf of gekonseptualiseer deur die gebruik van die konsep "organismiese

integrasie". Met die term "organismies" bedoel Seeman (1989) enersyds 'n deurdringende proses wat al die gedragssubsteme van die individu omvat. Hierdie substeme behels die biochemiese, fisiologiese, perseptuele, kognitiewe en interpersoonlike dimensies van die individu se gedrag. Andersyds verwys die term "integrasie" na die aard van die transaksies wat tussen hierdie genoemde gedragssubsteme plaasvind. By die geïntegreerde of psigologies gesonde persoon is daar 'n duidelike kommunikasie tussen hierdie substeme. Dit lei tot die opwekking van wedersydse kongruente stelling van inligting dwarsdeur die hele sisteem. Hierdie proses verhoog die hoeveelheid inligting wat vir die individu beskikbaar is en wat as basis dien vir besluitneming en aksie. Die verhoogde hoeveelheid inligting stel op sy beurt die individu tot beter copingresponse in staat.

Uit hierdie model kan daar volgens Seeman (1989) die volgende afleidings gemaak word. Die mens kan vanuit enige van die genoemde substeme benader word, ten einde sy psigologiese gesondheid te verbeter. Intervensies kan op kognitiewe, interpersoonlike sowel as fisiologiese substeme uitgevoer word. Veral die kognitiewe subsisteem word beklemtoon. Dit het te make met die individu se selfkonstruksie en sluit aspekte in soos selfdefiniëring, selfpersepsie en 'n gevoel van beheer.

3.2.2.3.3 Witmer en Sweeney (1992)

Hierdie holistiese model fokus op die totaliteit van die mens (vergelyk Figuur 5).



Figuur 5: Witmer en Sweeney (1992) se wiel van psigologiese gesondheid en voorkoming

Witmer en Sweeney (1992) plaas klem op die proaktiewe benadering waarin die mens se positiewe aspekte bevorder word. Hierdie positiewe aspekte is wenslik vir optimale funksionering en dit word uitgedruk as lewenstake.

Die volgende lewenstake word onderskei:

- ✳ **Spiritualiteit.** Dit word in die kern van die model geplaas en behels aspekte soos optimisme, waardes en doelgerigtheid.
- ✳ **Selfregulering.** Hier word klem geplaas op eienskappe soos selfwaarde, selfkontrole, 'n realistiese oortuiging, spontane en emosionele responsiwiteit, intellektuele stimulasie, probleemoplossing, kreatiwiteit, humorsin en fisiese versorging.
- ✳ **Werk.** Dit fokus op ekonomiese onderhouding sowel as psigologiese en sosiale funksies.
- ✳ **Vriendskap.** Dit behels kommunikasie en sosiale belange en sluit alle verhoudinge in behalwe emosionele of seksuele intimiteit of gesinslede.
- ✳ **Liefde.** Dit bevorder psigologiese gesondheid deur die huwelik, vertroue, omgee en kameraadskap.

Volgens Witmer en Sweeney (1992) kan hierdie lewenstake as aanduiders van psigologiese gesondheid gebruik word. Volgens Wissing (1996) is hierdie lewenstake in 'n dinamiese interaksie met sogenaamde lewenskragte waaronder gesin, religie, opvoedingspraktyke, die gemeenskap, media, die regering van die dag asook besighede of industriële ressorteer. Die lewenstake en lewenskragte word ook deur globale lewensgebeure beïnvloed.

3.2.2.3.4 Crose, Nicholas, Gobble en Frank (1992)

Crose *et al.* (1992) huldig die mening dat psigologiese gesondheid multi-dimensioneel, veranderlik, selfregulerend binne dimensies en selfregulerend oor dimensies heen is. Volgens Wissing (1996) kan ses dimensies of lewensdomeine onderskei word, naamlik fisiese, emosionele, sosiale, beroeps-, spirituele en intellektuele dimensies. Deur elke dimensie te evalueer kan die psigologiese gesondheid van die individu bepaal word.

3.2.3 Koherensiesin / Sense of Coherence (SOC)

Volgens McSherry en Holm (1994) het verskeie outeurs in die verlede al gepoog om konstruksies voor te stel wat postuleer dat individue oor sekere persoonlikheids- en/of kognitiewe kenmerke of vermoëns beskik wat hulle in staat stel om stresvolle situasies suksesvol te hanteer en sodoende psigologiese gesondheid te geniet. Een so 'n konstruksie wat aan psigologiese gesondheid verwant is, is die koherensiesin of "sense of coherence" (SOC) wat deur Antonovsky (1982; 1988; 1993) ontwikkel is.

3.2.3.1 'n Model van die koherensiesin

Ten einde die struktuur en werking van koherensiesin meer volledig te verstaan, word in hierdie gedeelte gefokus op 'n model daarvan soos ontwikkel deur Antonovsky (1982).

Die individu bevind hom in 'n sosio-kulturele en historiese konteks. Hierdie konteks bestaan uit die volgende boustene: kinderopvoedingspatrone, sosiale rolsamestellings, idiosinkratiese faktore en kanse of geleenthede. Op hulle beurt vorm hierdie boustene weer die teelaarde vir die algemene weerstandshulpbronne (Generalized Resistance Resources). Die algemene weerstandshulpbronne bestaan uit die volgende elemente: materiële dinge, kennis en intelligensie, egoïdentiteit, copingstrategieë, sosiale ondersteuningsisteme, toewyding, kulturele stabiliteit, magie, religie, filosofie, kuns, asook 'n voorkomende gesondheidsoriëntasie. Binne hierdie raamwerk word die individu gekonfronteer met lewensgebeure wat konsekwent is, waaraan die individu 'n medewerker is en waarby daar 'n balans tussen oorlading en onderlading ten opsigte van eise is. Uiteindelik behoort die individu met hierdie agtergrond koherensiesin te beleef.

3.2.3.2 Definisie

Die koherensiesin word as volg gedefinieer: "The sense of coherence is a global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that one's internal and external environments are

predictable and that there is a high probability that things will work out as well as can reasonably be expected" (Antonovsky, 1982:123).

Volgens Wissing en Du Toit (1994) is hierdie konstruk van toepassing dwarsoor die grense van geslag, sosiale klas, geografie en kultuur heen. Na aanleiding van die definisie maak genoemde outeurs die gevolgtrekking dat die koherensiesin van die individu 'n wyse behels waarop hy na die wêreld kyk wat suksesvolle coping fasiliteer. Dit spreek ook van 'n volgehoue vertroue dat die lewe verstaanbaar, hanteerbaar en sinvol is.

McSherry en Holm (1994) het die komponente van verstaanbaarheid, hanteerbaarheid en sinvolheid as volg omskryf.

- ✿ Verstaanbaarheid verwys na die mate waarin die individu waargenome stimuli, beide eksterne en intern, op kognitiewe vlak as sinvol ervaar. Dit is duidelik, georden en relatief konsekwent.
- ✿ Hanteerbaarheid verwys na die mate waarin die individu ervaar dat hy oor genoegsame hulpbronne beskik waarmee uitdagings of stimuli hanteer kan word.
- ✿ Sinvolheid word geassosieer met die subjektiewe gevoel dat die lewe sin maak en dat ten minste sekere aspekte van die lewe werd is om, met toewyding, betrokke by te raak.

Volgens Feldt en Rasku (1998) is hierdie drie komponente op 'n dinamiese wyse aan mekaar verwant. Individue wat hoë tellings het op verstaanbaarheid, hanteerbaarheid en sinvolheid, sien die wêreld as koherent of verstaanbaar. Die komponent van sinvolheid is volgens hierdie outeurs die belangrikste van al die komponente vanweë die motiverende karakter daarvan. As die sinvolheid van die lewe verlore gaan, verswak begrip of die verstaanbaarheid van die lewe en word hulpbronne nie meer aangewend of ontgin nie. Samevattend kan dus gesê word dat die individu se koherensiesin 'n belangrike voorspeller en verklaarder is van die individu se beweging op die "health-disease"-kontinuum.

Die gevolg van 'n sterk koherensiesin is dat die potensieel skadelike effekte van stres getemper of versag word. Antonovsky (1982) hipotetiseer dat 'n sterk koherensiesin direkte fisiologiese gevolge het en dat dit positief met psigologiese gesondheid verbind kan word. Volgens McSherry en Holm (1994) het verskeie studies hierdie hipotese ondersteun.

Die individu met 'n sterk koherensiesin besit 'n groter waarskynlikheid om stimuli as niestressore te beleef, dit as irrelevant te takseer, dit eerder te benader as te vermy en toepaslike buigsame en kreatiewe copingstrategieë daarvoor aan te wend. Flannery *et al.* (1994) gaan so ver deur te sê dat 'n koherensiesin die grootste bydrae lewer ten opsigte van die tempering van die negatiewe effekte van stres van al die ander "tradisionele" buffers van stres en trauma (byvoorbeeld persoonlikheid en sosiale ondersteuning).

3.2.3.3 Medekonstrukte

Vanuit die literatuur is dit duidelik dat daar verskeie konstrunkte is wat poog om psigologiese gesondheid te verklaar (McSherry en Holm, 1994). In die lig hiervan verdien die volgende vier medekonstrukte bespreking, naamlik gehardheid, optimisme, aangeleerde vindingrykheid en veerkrag. Antonovsky (1993) het dit duidelik gestel dat 'n koherensiesin meer is as hierdie medekonstrukte. Die doel van die bespreking van hierdie medekonstrukte is dus hoofsaaklik om 'n raamwerk te skep waarbinne die koherensiesin van die individu verstaan kan word, omdat 'n waterdigte skeiding as gevolg van verskeie raakvlakke, nie altyd moontlik is nie.

3.2.3.3.1 Gehardheid

Die begrip "gehardheid" is binne die verband van psigologiese gesondheid deur Kobasa (1982) ontwikkel en is ook deur Scheier en Carver (1985), Antonovsky (1988) asook Orr en Westman (1990) gebruik. Volgens hierdie outeurs het gehardheid sy wortels in die eksistensialisme, en dit temper stresverwante toestande by die individu.

Gehardheid omsluit, volgens Orr en Westman (1990), die ewige raaisel van psige en liggaam en dit skep die beeld van die individu as iemand wat aktief is, nie voor uitdagings huiwer nie, maar nogtans in staat is om vir ander om te gee. Kobasa (1982) stel dit dat die geharde individu drie persoonlikheidskenmerke openbaar, naamlik toewyding, kontrole en uitdaging.

- ✱ **Toewyding** is 'n geloof in die waarheid, belangrikheid en waarde van wie die individu is en wat hy doen. Daarom is dit verwant aan die geneigdheid van die individu om as 'n sosiale wese ten volle betrokke te raak by sy eie leefruimte.
- ✱ **Kontrole** is die geneigdheid om te glo en op te tree asof die individu die gang van gebeure binne redelike perke kan beïnvloed. Dit behels die verantwoordelikheid om op te tree maar met die uitsluiting van die manipulasie van ander individue.
- ✱ **Uitdaging** is gebaseer op die opvatting dat verandering die normatiewe leefwyse is, en nie stabiliteit nie. Verandering word daarom elke dag verwag en dit word benader as 'n potensiële geleentheid wat persoonlike groei kan fasiliteer.

Soos reeds genoem, sê Orr en Westman (1990) dat gehardheid die negatiewe effek wat lewenstres op die fisiese, psigiese en sosiale gesondheid het, temper. Dit vind plaas deurdat gehardheid transformerende coping aktiveer. Transformerende coping behels onder andere die interpretasie van situasionele gebeure, die aktivering van 'n kreatiewe verbeelding waarmee nuwe wyses ontwikkel word ten einde 'n stresvolle situasie te benader, besluite ten opsigte van toepaslike copingstrategieë, mobilisering van hulpbronne asook die uitvoer van ander aktiwiteite wat meewerk tot, en ondersteunend is vir coping. Gevolglik is die geharde persoon volgens Kobasa (1982) iemand wat verandering nastreef en op stres floreer in plaas van voortdurend daarvoor op die uitkyk te wees ten einde dit te vermy of om slegs daarop te reageer. Die geharde individu is 'n optimis wat sy lewe in 'n voortdurend veranderende sosiale konteks kan verander en aanpas.

3.2.3.3.2 Optimisme

Volgens Scheier en Carver (1992) is optimisme 'n breë konsep wat verband hou met 'n verskeidenheid persoonlikheidskenmerke, byvoorbeeld bemeestering, lokus van kontrole en selfesteem. Lightsey (1996) is van mening dat optimisme positief korreleer met aktiewe coping, doelstellings en pogings om effektiewe sosiale ondersteuning op te soek. Die rede hiervoor is dat optimisme 'n positiewe uitkoms en/of verwagtings impliseer (Chang, 1997). Dit word geïllustreer deur navorsing wat Scheier en Carver (1992) reeds gedoen het en waarin bevind is dat optimiste laer vlakke van depressie getoon het as pessimiste. Optimiste het ook 'n groter mate van geluk, lewensdiversiteit en lewenstevredenheid gerapporteer. Die gevolgtrekking wat hieruit gemaak kan word, is dat optimisme 'n belangrike voorspeller van subjektiewe welsyn is.

Chang (1997) gaan verder deur te sê dat optimisme direk verband hou met psigologiese gesondheid omdat dit ook die effek van stres op die individu temper. In sy navorsing het Chang (1997) byvoorbeeld gevind dat optimiste wat hoë stresvlakke beleef, beter aangepas is as diegene wat pessimisties is. Wissing en Du Toit (1994) is egter van mening dat daar tussen minder en meer gesonde mates van optimisme onderskei moet word.

3.2.3.3.3 Aangeleerde vindingrykheid

Volgens Rosenbaum (1990) verwys aangeleerde vindingrykheid na 'n persoonlikheidsrepertorium wat bestaan uit selfkontrolevaardighede en gedrag. Dit veronderstel die aanname dat die meeste individue hierdie vaardighede en gedrag selfs sonder enige opleiding kan bekom, dat die hoeveelheid aangeleerde vindingrykheid van die een persoon na die volgende verskil en dat dit vir enige persoon oor tyd heen stabiel bly. Aangeleerde vindingrykheid is nie veronderstel om die individu se persepsie van 'n situasie voor hande te beïnvloed nie, maar dit het wel 'n invloed op sy houding ten opsigte van selfeffektiwiteit in die proses van coping.

Aangeleerde vindingrykheid is egter volgens Rosenbaum (1990) nie 'n toereikende bron van verwagtings rondom selfeffektiwiteit nie, want in 'n nuwe situasie sal die

indiwidue eerder staatmaak op ouer, gevestigde en suksesvolle hulpbronne. Aangeleerde vindingrykheid word dus net in situasies gebruik waar eise hulle herhaal. Dit is hierdie mate van "bekendheid" wat die indiwidu se selfeffektiwiteit versterk. Indiwidue met 'n sterk aangeleerde vindingrykheid aanvaar verantwoordelikheid vir hulle eie insette en moeite ten opsigte van positiewe uitkomst.

3.2.3.3.4 "Resilience" of veerkrag

"Resilience" of veerkrag is 'n verduidelikende konsep wat poog om die positiewe uitkomst van die indiwidu, ten spyte van ongunstige of selfs vyandige omstandighede, te verklaar. Volgens Monaghan-Blout (1996) verwys "resilience" na die kapasiteit van die indiwidu om die sosiale, emosionele en kognitiewe van die lewe te deurstaan. "Resilience" het dus te doen met die vermoë om aan lewenseise te voldoen en dit konstruktief te hanteer. Dit veronderstel egter nie dat die indiwidu gevrywaar is van probleme nie, maar volgens Wissing (1999 b) is die veerkragtige indiwidu buigsaam, en dit maak hom aanpasbaar in stresvolle situasies.

Garmezy het in 1983 reeds drie belangrike faktore geïdentifiseer wat 'n standhoudende rol in "resilient" indiwidue speel:

- (i) Persoonlike disposisie soos intelligensie, sosialiteit, belangstelling in die omgewing, gemak met betrokkenheid ensovoort.
- (ii) Gesinskohesie: stabiele en betekenisvolle verhoudings met die ouers, gesin, voogde en sibbe verleen 'n ervaring van geborgenheid.
- (iii) Sosiale ondersteuning dui op buitefamiliale ondersteuning en identifikasiefigure veral tydens adolessensie.

In navorsing wat Barnard (1994) gedoen het, het hy 'n aantal korrelate van veerkrag by kinders geïdentifiseer. Hierdie korrelate kan in twee hoofgroepe verdeel word, naamlik faktore wat inherent aan die indiwidu is, en faktore wat in die familie van die indiwidu teenwoordig is.

(a) Indiwiduele korrelate

- ✿ Die indiwidu word as troetelbaar tydens sy kinderjare en daarna beleef.
- ✿ Die afwesigheid van sibbe wat binne 20-24 maande na die indiwidu gebore is.
- ✿ 'n Hoër vlak van intelligensie.
- ✿ Die kapasiteit en vermoë om intieme verhoudings te kweek en te handhaaf.
- ✿ 'n Doelbereikingsoriëntasie binne en buite die skool.
- ✿ Die kapasiteit om produktiewe betekenis te heg aan gebeure wat die waarde van hierdie gebeurtenisse verhoog.
- ✿ Die vermoë om selektief bande met die gesin te kan losmaak, om by indiwidue buite die gesin betrokke te raak en om weer bande met die gesin te smee.
- ✿ Die vermoë tot 'n interne lokus van kontrole.
- ✿ Die afwesigheid van ernstige siekte tydens adolessensie.

(b) Gesinskorrelate

- ✿ Die mate waarin die indiwidu aan die verwagtings van sy gesin voldoen.
- ✿ Die besit en handhawing van gesinsrituele.
- ✿ Die inneem van 'n proaktiewe houding en die aktiewe benadering van stressore deur die gesin.
- ✿ Die afwesigheid van ouer-kind-rolle wat omgeruil word.
- ✿ Die minimum konflik in die huis tydens die babajare.
- ✿ Die afwesigheid van egskeiding tydens adolessensie.
- ✿ 'n Substansiële en produktiewe verhouding met die moeder.

✱ Die seleksie van 'n psigologies gesonde individu as 'n maat.

Volgens Barnard (1994) sal die individu wat aan die meeste van hierdie korrelate beantwoord, 'n groter waarskynlikheid tot veerkrag en uiteindelik tot psigologiese gesondheid hê.

Alhoewel die genoemde faktore, soos dit deur Garmezy (1983) en Barnard (1994) geïdentifiseer is, die van uiterste belang is in die verstaan van veerkrag, maan Monaghan-Blout (1996) tereg dat die response van die veerkragtige individu baie meer kompleks is as wat deur eenvoudige kategorieë opsommings gesuggereer word. Hierdie faktore word ook bepaal deur en is onderworpe aan oorweldigende omgewingseise.

3.2.4 Faktore wat psigologiese gesondheid positief beïnvloed

Tot dusver is in hierdie hoofstuk hoofsaaklik aandag gegee aan die konseptualisering, verklaring en aanverwante vlakke van psigologiese gesondheid. Vervolgens gaan gefokus word op 'n aantal faktore wat psigologiese gesondheid positief beïnvloed of verhoog.

Voordat met 'n bespreking van hierdie faktore voortgegaan word, moet gelet word op 'n punt wat deur die *Behavioral Science Task Force of the National Advisory Mental Health Council* (1996) gemaak is. Hiervolgens is daar nie 'n enkele faktor wat as bron van psigologiese gesondheid geïdentifiseer kan word nie, maar 'n verskeidenheid faktore verkeer met mekaar in interaksie. Dit behels nie net individuele genetiese predisposisies nie, maar ook kwaliteite soos sosiale vaardighede en selfestem. Dit word op hulle beurt weer gevorm deur 'n verskeidenheid omgewingsinvloede.

Die volgende faktore gaan behandel word: persoonlikheid, kollektiewe selfestem, die idee van 'n regverdige wêreld, geslag, selfkennis en selfeffektiwiteit.

3.2.4.1 Persoonlikheid

Persoonlikheid word deur verskeie navorsers beskou as 'n versameling individuele kenmerke wat relatief stabiel in die individu teenwoordig is. Alhoewel 'n opvatting bestaan dat sekere elemente van die persoonlikheid die individu tot beter psigologiese gesondheid in staat stel, byvoorbeeld selfesteem, ekstrasversie, oopheid ensovoort, het navorsing wat Wissing en Du Toit (1994) gedoen het interessante resultate opgelewer.

Hierdie outeurs het probeer bepaal watter persoonlikheidskenmerke wat deur die NEO-PI-R gemeet word, positief korreleer met psigologiese gesondheid. Hulle het bevind dat slegs 'n paar van die persoonlikheidskenmerke geassosieer kan word met psigologiese gesondheid en dan wel op 'n selektiewe wyse. Neurotisme (N) toon die sterkste (negatiewe) verband met psigologiese gesondheid. Al die ander persoonlikheidskenmerke wat deur die NEO-PI-R gemeet word, korreleer matig of glad nie met psigologiese gesondheid nie. Hierdie resultate dui dus volgens Wissing en Du Toit (1994) 'n klein tot matige oorvleueling tussen persoonlikheidskenmerke en psigologiese gesondheid. Dit impliseer 'n onafhanklikheid van die funksionering van hierdie domeine van menslike funksionering. Die moontlikheid word egter nie uitgesluit dat daar tog 'n selektiewe interaksionele verband tussen hierdie domeine bestaan nie. Net soos persoonlikheidskenmerke verwant is aan sekere aspekte van psigopatologie, sonder om dit volledig te omsluit, is persoonlikheidskenmerke verwant aan sekere aspekte van psigologiese gesondheid sonder om al die patrone van variansie volledig te verklaar. Wissing en Du Toit (1994) bepleit dan tereg dat die manifestasies van psigologiese gesondheid nie net verklaar en beskryf moet word as 'n aspek van persoonlikheidskenmerke en -funksionering nie. Psigologiese gesondheid moet afsonderlik ondersoek en beskryf word, maar dan met die behoud van die verbande met aanverwante verskynsels of medekonstrakte.

3.2.4.2 Kollektiewe selfesteem

Crocker, Luhtanen, Blaine en Broadnax (1994) het belangrike navorsing in hierdie verband gedoen. Alvorens daar van die resultate melding gemaak kan word, moet daar eers kortliks by 'n teoretiese begroning van hulle navorsing stilgestaan word.

Selfesteem word deur Crocker *et al.* (1994) gedefinieer as gevoelens van selfwaarde en selfrespek. Die individu se selfesteem het ook te doen met die wyse waarop hy sy leewêreld ervaar en beleef. Selfesteem is 'n sentrale aspek van psigologiese gesondheid en is ook 'n belangrike voorspeller van lewenstevredenheid.

Die sosiale of kollektiewe self word gedefinieer as: "That aspect of an individual's self-concept which derives from his knowledge of his membership in a social group (or groups) together with the value and emotional significance attached to that membership" (Tajfel, 1981:255). Dit kan ras of etniese identiteit behels, maar dit sluit ook aspekte van die self in wat afgelei is van ander groeplidmaatskap soos geslag, religie of sosiale klas. Sosiale identiteit het enersyds te doen met die kenmerke van die groep waartoe die individu behoort, die individu se eie evaluering daarvan asook sy identifikasie daarmee. Andersyds word sosiale identiteit ook afgelei deur die lede van die groep (of groepe) se persepsie van die samelewing se evaluering daarvan (Crocker *et al.* 1994). Die sosiale identiteit of kollektiewe selfesteem is dus verwant aan hoe die individue glo hulle deur ander beleef word. Die kollektiewe selfesteem en die evaluering daarvan, hetsy deur die individu of sy samelewing, word deur Crocker *et al.* (1994) in verband gebring met psigologiese gesondheid.

Soos dit reeds blyk, word die individu se selfesteem in 'n groot mate beïnvloed deur sy opvatting oor hoe die samelewing hom (en sy groep) evalueer. Daarom kan in navorsing verwag word dat daar 'n kongruensie behoort te wees tussen die private groepeeruering van die individu en dié van hoe hy glo die samelewing die groep sal evalueer. In die navorsing wat Crocker *et al.* (1994) gedoen het, het hierdie kongruensie net gegeld vir blanke en Asiatiese proefpersone. In die geval van die swart proefpersone was daar geen korrelasie tussen die private en publieke

evaluering van die groep nie. Desnieteenstaande beleef die swart proefpersone, as gevolg van 'n verhoogde groepskohesie, 'n positiewe selfesteem en is daar (soos vroeër gemeld) ook 'n verband tussen hulle kollektiewe selfesteem en psigologiese gesondheid. Die outeurs maak dan die gevolgtrekking dat minderheidsgroepe ten spyte van 'n vooroordeel of negatiewe evaluering deur die samelewing, steeds psigologiese gesondheid kan beleef. Die belangrikste voorwaarde hiervoor is egter dat die lede van die groep, as gevolg van 'n eksterne bedreiging, 'n sterk groepskohesie en uiteindelik 'n kollektiewe selfesteem sal beleef.

Op grond van hierdie navorsingsbevindings kan verwag word dat die boerderygemeenskap wat volgens 'n subjektiewe belewing hulle aan die ontvangkant van diskriminasie bevind en onder andere die slagoffers van plaasgeweld is, 'n sterk kollektiewe selfesteem beleef en dat dit heel moontlik sal kan bydra tot psigologiese gesondheid. Navorsing sal dit egter moet staaf.

3.2.4.3 Die idee van 'n regverdige wêreld

Volgens Lipkus *et al.* (1996) is daar toenemende belangstelling in die wyse waarop die kognitiewe vooroordele van die mens psigologiese gesondheid beïnvloed. Taylor en Brown (1988) het reeds drie kognitiewe vooroordele of positiewe illusies geïdentifiseer, naamlik 'n illusie van kontrole, 'n selfversterkende vooroordeel en optimisme oor die toekoms. Hierdie illusies word geassosieer met groter, positiewe affek, die vermoë om vir ander om te gee en die vermoë om betrokke te raak by produktiewe, kreatiewe werk.

Lipkus *et al.* (1996) sê dat die idee van 'n regverdige wêreld geïdentifiseer is as 'n positiewe illusie. Die basiese uitgangspunt hiervan is dat mense kry wat hulle verdien, en verdien wat hulle kry. Dit lei daartoe dat individue hulle leëwêreld as ordelik, betekenisvol en voorspelbaar beskou. Hierdie persepsies dra op hulle beurt weer by tot subjektiewe welstand of psigologiese gesondheid, want dit verhoog die individu se sin van kompetensie en kontrole, hy voel optimisties oor sy toekoms en hy ervaar sy situasie as iets wat hy regverdig verdien het. Die navorsing wat Lipkus *et al.* (1996) gedoen het, het hierdie feit gestaaf. Individue wat aan 'n regverdige

wêreld glo, cope beter met negatiewe lewensgebeure en ervaar minder negatiewe affek.

Gedagtig aan die vorige paragraaf (3.2.4.2), waar van die bedreiging van minderheidsgroepe soos die boerderygemeenskap melding gemaak is, kan met reg gevra word in watter mate hulle hulle lewensituasie as regverdig beskou. Dit is veral aktueel vir die nuwe politieke bestel waarin hulle hulle bevind, want na aanleiding van die loodsstudie (waarvan vroeër melding gemaak is) het die nuwe politieke bedeling 'n groot mate van stres vir die boerderygemeenskap ingehou.

3.2.4.4 Geslag

Pugliesi (1995) noem dat daar twee algemene hipoteses aangaande die verklaring van geslagsverskille ten opsigte van psigologiese gesondheid bestaan, naamlik differensiële blootstelling en differensiële kwesbaarheid. Hierdie hipoteses berus op die idee dat geslagsrolle verwant is aan spesifieke bronne en/of stressore wat psigologiese gesondheid kan beïnvloed.

Differensiële blootstelling veronderstel dat geslagsrolle die bron is van spesifieke stressore en bronne en dat dit eenvormig is ten opsigte van 'n spesifieke geslag. Hierdie model impliseer verder dat die verskillende rolgedaantes van mans en vroue tot verskille in psigologiese gesondheid lei. Differensiële kwesbaarheid impliseer dat geslagsverskille in psigologiese welsyn of gesondheid verwant is aan die differensiële impak van sosiale rolle van mans en vroue. Differensiële kwesbaarheid sal volgens Pugliesi (1995) in differensiële responsiwiteit manifesteer. En soos dit reeds blyk uit die vorige hoofstuk wat oor stres en coping handel, kan stresresponse konstruktief of destruktief wees met noodwendige gevolge vir psigologiese gesondheid.

3.2.4.5 Selfkennis

Selfkennis word deur Beardslee (1989) gedefinieer as 'n interne psigologiese proses waardeur die individu kousale verbande lê tussen gebeure in die eksterne omgewing en sy emosionele belewing daarvan. Dit verskaf aan die individu 'n

verklarende en organisatoriese raamwerk. Hierdie organisatoriese raamwerk ontwikkel oor tyd heen en word uiteindelik 'n stabiele deel van die individu se ervaring. Selfkennis veronderstel egter nie net 'n teenwoordigheid van gedagtes en die refleksie van die self rondom gebeure nie, maar ook 'n kongruente aksie ten opsigte van die refleksie. In volwasse selfkennis is daar 'n emosionele waarde wat geheg word aan die organisatoriese raamwerk wat ontwikkel het. Die individu glo naamlik dat selfkennis belangrik is en daarom is hy bereid om tyd en moeite daaraan te bestee.

Die navorsing van Beardslee (1989) het vyf dimensies van selfkennis onderskei:

- (i) Voldoende kognitiewe taksering: dit stel die individu in staat om sy energie te fokus en om toepaslike aksie uit te voer.
- (ii) Realistiese taksering van die kapasiteit vir en die gevolge van aksie wat uitgevoer word.
- (iii) Aksie: die geharde individue is diegene wat by aksies betrokke raak wat uit hulle selfkennis voortvloei.
- (iv) Selfkennis ondergaan 'n ontwikkeling deur die verloop van die individu se lewe.
- (v) Selfkennis behels 'n selfbeskermde element. Die individu word in staat gestel om op gebeure en ervarings van die verlede voort te bou en om sekere verwagtinge aangaande die toekoms te hê. Dit verskaf stabiliteit en voorspelbaarheid aan die individu.

Hierdie genoemde dimensies adem die gees van bemeestering en op hulle beurt fasiliteer dit gehardheid en uiteindelik ook psigologiese gesondheid.

3.2.4.6 Selfeffektiwiteit

Selfeffektiwiteit verwys volgens Kleinke (1998) na die verwagtings en selfvertroue van die individu dat sy response op lewenseise 'n betekenisvolle effek sal hê. Persone met 'n sterk selfeffektiwiteit benader uitdagings met energie en volharding.

Lightsey (1996) is van mening dat selfeffektiwiteit tot meer aktiewe copingresponse lei. Dit word dus as 'n tempering van die negatiewe effek van stres op die individu beskou, wat weer op sy beurt bevorderlik is vir psigologiese gesondheid.

Wat die literatuurstudie betref word die laaste konstruk, naamlik lewenskwaliteit, in die volgende bespreking belig.

3.3 Lewenskwaliteit

Die mens hou hom reeds baie eeue lank besig met die vraag na die aard van 'n goeie lewe. Aristoteles het 'n beroep op mense gedoen om hulle eie potensiaal ten volle te ontwikkel ten einde 'n goeie lewe te hê. In teenstelling hiermee het Oosterse filosowe, volgens Diener en Suh (1997), klem gelê op die beperking en onderdrukking van individuele begeertes. Ooreenkomstig 'n puriteinse lewe is 'n ideologie voorgeskryf wat die eweredige verspreiding van hulpbronne tussen mense aangemoedig het.

Evans en Cope (1989) omskryf lewenskwaliteit aan die hand van vyftien subskale van die Quality of Life Questionnaire (sien ook Hoofstuk 4). Hierdie subskale impliseer die volgende aspekte van lewenskwaliteit:

- ✿ **Materiële welstand.** Individue beskou hulle wonings as aanvaarbaar en ekonomies. Die woonbuurt waarin hulle woon is volgens hulle stil en goed onderhou. Hulle inkomste is voldoende om aan hulle behoeftes te voldoen.
- ✿ **Fisiese welstand.** Persone met goeie lewenskwaliteit geniet goeie gesondheid en is betrokke by aktiwiteite wat hulle gesondheid beskerm en in stand hou. Indien hulle dit nodig ag, sal hulle professionele hulp inwin ter wille van hulle gesondheid.
- ✿ **Persoonlike groei.** Individue beskik oor 'n gevestigde, stabiele en gematigde temperament. Hulle beskik oor 'n sin vir humor en haalbare doelstellings wat, indien nodig, aangepas kan word.

- ✿ **Huweliksverhoudings.** Dit impliseer dat individu se verhoudings met 'n huweliksmat gekenmerk word deur oop kommunikasie, die uitdruk en inagneming van gevoelens, doeltreffende probleemoplossing, gedeelde verantwoordelikhede, 'n goeie seksuele verhouding en toepaslike onafhanklikheid.
- ✿ **Ouer-kind-verhouding.** Hierdie individu is betrokke by hulle kinders, handhaaf goeie kommunikasie met hulle en maak gebruik van 'n redelike, kalm en konsekwente benadering ten opsigte van dissipline.
- ✿ **Uitgebreide familieverhoudings.** Dit veronderstel die handhawing van goeie verhoudings met familie en dit behels verder betekenisvolle interaksies, wedersydse ondersteuning en probleemoplossing.
- ✿ **Verhoudings buite die huwelik.** Individue streef aktief na sosiale interaksie en poog om 'n vriendskap te handhaaf wat deur wedersydse ondersteuning, eerlikheid, affeksie en groei gekenmerk word.
- ✿ **Altruïstiese gedrag.** Individue is gerig op hulp aan ander deur donasies te maak, asook om kampvegters te wees vir liefdadigheidsorganisasies.
- ✿ **Politieke gedrag.** Dit impliseer dat individu op hoogte bly van huidige gebeure, politieke en regeringsaktiwiteite en dat hulle betrokke raak by die politieke proses tydens verkiesings.
- ✿ **Beroepseienskappe.** Hier word veronderstel dat die persoon sy werk of beroep as gevarieerd, interessant en uitdagend beleef. Die werksomgewing voldoen aan sy verwagtings en die werksplek beskik oor 'n goeie beleidsrigting, reputasie en ondersteunende kollegas.
- ✿ **Beroepsverhoudinge.** Hierdie individu beleef goeie kommunikasie met kollegas en seniors. Hulle voel ook dat hulle onmiddellike toesighouers oor goeie interpersoonlike vaardighede beskik.

- ✿ **Werksbevreidigers.** Persone dui aan dat hulle 'n goeie salaris, geleentheid vir bevordering en ander niemonetêre werksondersteuning, soos geleentheid vir betrokkenheid en opleiding, ontvang.
- ✿ **Kreatiewe/Estetiese gedrag.** Hierdie persone raak by kulturele aktiwiteite betrokke (toneelopvoerings, rolprente, museums ensovoort), skaf kunswerke aan en beoefen stokperdjies.
- ✿ **Sportaktiwiteite.** Dit dui op 'n belangstelling in sport, die bywoning van sportgeleentheid asook 'n positiewe houding jeens sport waaraan hulle ook gereeld deelneem.
- ✿ **Vakansiegedrag.** Persone neem minstens een vakansie per jaar, geniet dit om buigsame planne te maak daarvoor en is in staat om te ontspan en om tydens die vakansie van bekommernisse te vergeet.

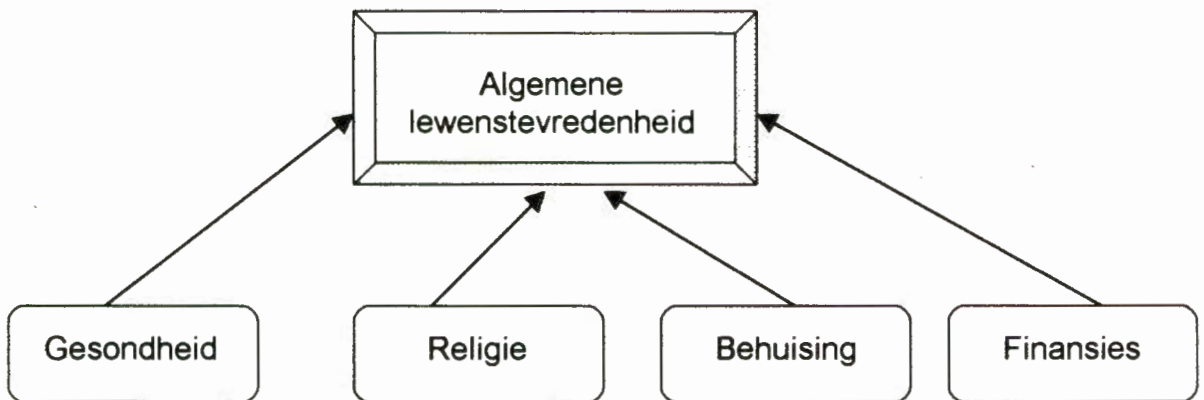
Brock (1993) het drie belangrike filosofiese benaderings ten opsigte van lewenskwaliteit geïdentifiseer. Die eerste benadering beskryf die kenmerke van 'n goeie lewe ten opsigte van normatiewe ideale wat gebaseer is op religieuse, filosofiese en ander sisteme. Hierdie benadering tot lewenskwaliteit is nie afhanklik van óf die subjektiewe ervaring van individu óf die vervulling van hulle ideale nie. Die tweede benadering word gebaseer op die bevrediging van voorkeure. Dit berus op die aanname dat die individu keuses uitoefen ten einde sy lewenskwaliteit te verhoog. Die lewenskwaliteit van 'n samelewing word dus bepaal deur die mate waarin die lede daarvan die dinge wat hulle begeer, kan bekom. Die voorwaarde vir lewenskwaliteit is egter ook geleë in die feit dat die ideale of behoeftes wat nagestreef word, binne die kapasiteit van die individu se hulpbronne moet wees. Laastens word lewenskwaliteit gedefinieer ooreenkomstig die ervarings van die individu. As die individu sy lewe as goed en wenslik beleef, ervaar hy lewenskwaliteit. In hierdie benadering is gevoelens van vreugde, plesier, bevrediging en lewenstevredenheid baie belangrik. Dit is uit hierdie laaste benadering dat die idee van subjektiewe welstand voortvloei.

3.3.1 Konseptualisering

Ten einde lewenskwaliteit beter te verstaan is dit nodig om hierdie konstruk eers teen die agtergrond van subjektiewe welstand te plaas. Die volgende modelle van subjektiewe welstand word behandel:

3.3.1.1 Modelle van subjektiewe welstand

3.3.1.1.1 "Bottom-up"-model



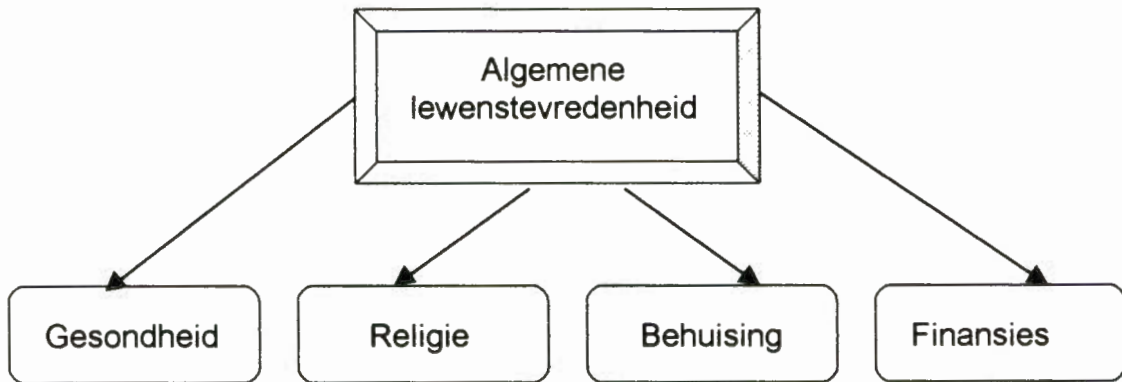
Figuur 6: "Bottom-up"-model

Skrywers wat ten opsigte van hierdie model 'n bydrae gelewer het is Brief, Butcher, George en Link (1993) asook Mallard, Lance en Michalos (1997). Die "bottom-up"-model veronderstel dat die mate van geluk wat deur die individu beleef word, deur die somtotaal van aangename en onaangename ervarings bepaal word. Die gelukkige en tevrede individu beleef dus sy geluk as gevolg van 'n oorwegende meerderheid van aangename ervarings. Mallard *et al.* (1997) sê dat tevredenheid met sekere lewensfasette soos gesondheid, religie, behuising, finansies ensovoort tot algemene lewenstevredenheid of subjektiewe welstand lei. Anders gestel: 'n algemene lewenstevredenheid is die resultaat van kumulatiewe tevredenheid ten opsigte van sekere lewensfasette (sien Figuur 6).

3.3.1.1.2 "Top-down"-model

Hierdie model verteenwoordig 'n alternatief vir die "bottom-up"-model. Volgens die "top-down"-model beïnvloed die algemene lewenstevredenheid die lewenstevredenheid ten opsigte van verskillende lewensfasette. Dit is 'n meer

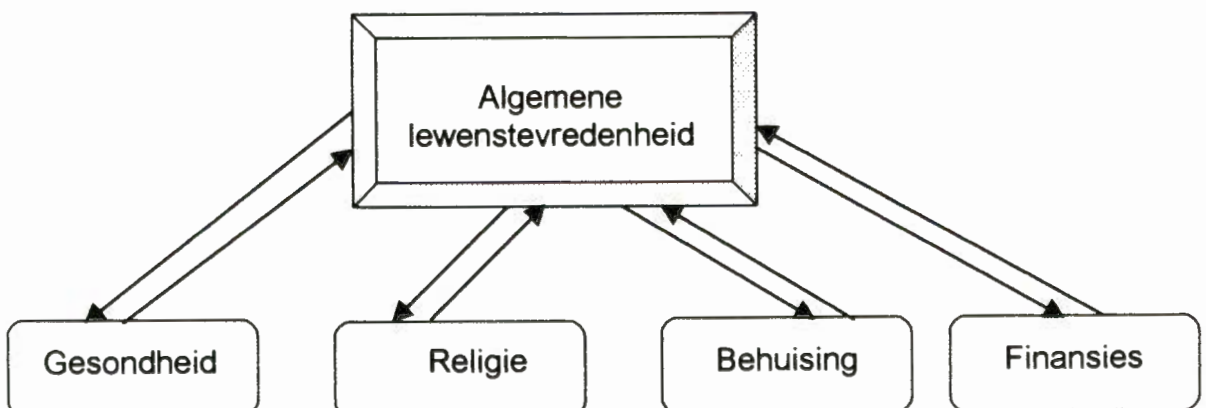
disposisionele model van lewenstevredenheid wat veronderstel dat individue gepredisponeer is tot tevredenheid of ontevredenheid met hulle lewens in die algemeen, en uiteindelik raak dit ook hulle onderskeie lewensfasette (sien Figuur 7).



Figuur 7: “Top-down”-model

Volgens Mallard *et al.* (1997) het verskeie navorsers deur navorsing gepoog om hierdie feit te staaf deur te bewys dat geluk en lewenstevredenheid stabiel is vir individue oor situasies en tyd heen, en dat dieselfde vir groepe wat van mekaar verskil ten opsigte van finansiële status geld. So het Watson en Clarke (1984) byvoorbeeld gesê dat individue met 'n hoë negatiewe affek geneig is om ontevrede met hulle lewens te bly, ongeag hulle situasies – selfs in die afwesigheid van enige owerste of objektiewe bronne van stres.

3.3.1.1.3 Tweerigtingmodel

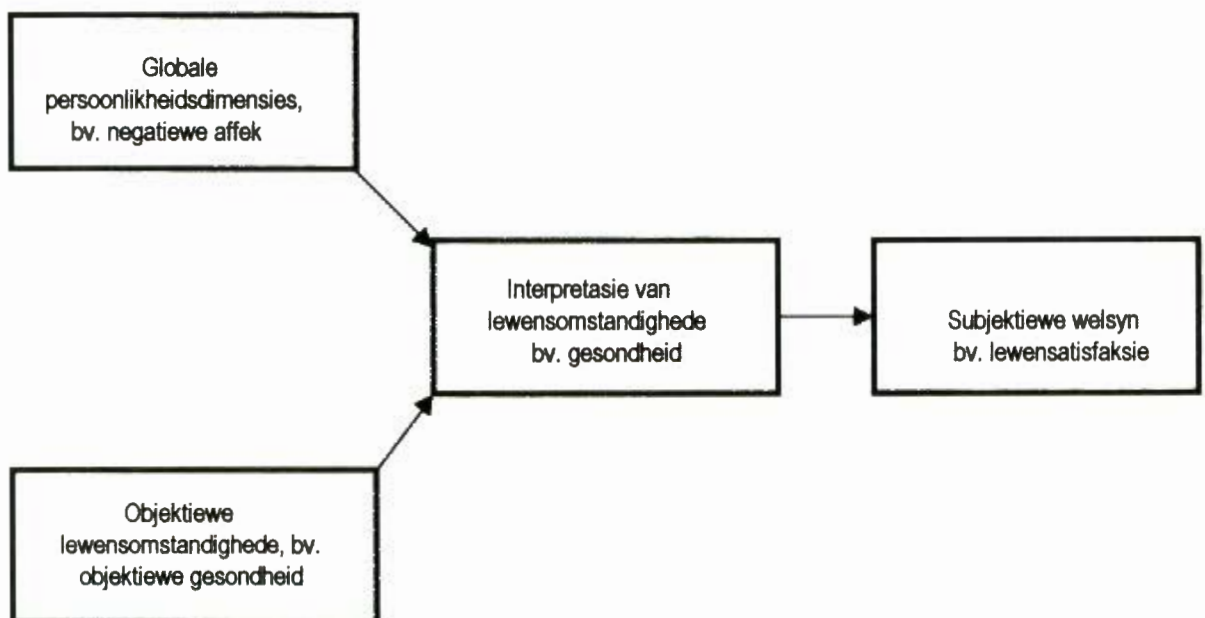


Figuur 8: Tweerigtingmodel

Gerhart (1987) het 'n geïntegreerde model van die "bottom-up"- en "top-down"-model bepleit. Volgens hierdie model (sien Figuur 8) is twee invloede aan die woord tydens die belewing van lewenstevredenheid: 'n algemene lewenstevredenheid is die gevolg van beide die tevredenheid met lewensfasette en die invloed van 'n algemene lewenstevredenheid daarop.

Brief *et al.* (1993) het gesê dat individu blootgestel word aan situasies waarop hulle positief of negatief kan reageer. Hierdie reaksies word deur die individu se interpretasies van die lewensgebeure beïnvloed. Op hulle beurt word die interpretasies weer deur die globale trekke van die persoonlikheid beïnvloed. Samevattend kan dus gesê word dat hier aandag gegee word aan die indirekte invloed wat persoonlikheidstreke en die individu se omstandighede op die subjektiewe welsyn wat deur die proses van interpretasie gemedieer word, uitoefen.

In aansluiting by die tweerigtingmodel het Brief *et al.* (1993) 'n geïntegreerde model skematies uiteengesit (sien Figuur 9).



Figuur 9: 'n Geïntegreerde benadering tot subjektiewe welsyn (Brief *et al.* 1993)

3.3.1.2 Subjektiewe welstand

Volgens Diener en Suh (1997) is subjektiewe welstand gemoeid met die individu se subjektiewe ervaring en belewing van sy lewe. Die onderliggende aanname is dat welstand deur die mens se kognitiewe ervarings gedefinieer kan word, en dan veral ooreenkomstig hedonistiese gevoelens of kognitiewe bevredigings. Om die individu se kwaliteit van welstand reg te verstaan is dit dus toepaslik en belangrik om ondersoek in te stel na die mate waarin hy tevrede voel met sy lewe ooreenkomstig sy eie standaarde. Bowling, Farquhar en Grundy het in 1996 reeds hierdie gedagte uitgespreek toe hulle subjektiewe welstand gedefinieer het as die taksering van die individu se lewe deur homself. Hierdie taksering kan ook bestaan uit 'n vergelyking van diskrepancies tussen die individu se aspirasies en sy doelbereikings.

Subjektiewe welstand bestaan volgens Diener en Suh (1997) uit drie interverwante komponente, naamlik lewenstevredenheid, aangename of positiewe affek en onaangename of negatiewe affek. Affek verwys dus na 'n positiewe of negatiewe gemoed of emosie terwyl lewenstevredenheid na 'n kognitiewe belewing van tevredenheid met die lewe verwys. Diener en Diener (1996) is van mening dat die mens 'n basislyn van affek het, en dat dit eerder positief as negatief is. Daarom maak hulle die gevolgtrekking dat die meeste mense tot positiewe affek geneig is.

Hierdie predominansie tot positiewe affek beïnvloed volgens Diener en Diener (1996) die mens se gedrag op die volgende wyses. Eerstens gee dit aan negatiewe gebeure maksimum inligtingswaarde omdat dit skerp teen 'n positiewe agtergrond uitstaan. Dit help die individu om bedreigende gebeurtenisse gou en maklik te identifiseer. Tweedens het die positiewe basislyn waarde in dié sin dat dit die mens in staat stel om te oorleef met betrekking tot skuiling, voedsel, voortplanting ensovoort. Gevolglik ontgin die mens sy leefwêreld. Laastens word die mens gemotiveer tot sosialiteit, kreatiwiteit en 'n gereedheidsraamwerk waaruit hulpbronne geput kan word met die oog op bedreigings. Samevattend kan dus gesê word dat die predominansie tot 'n positiewe affek die mens gemotiveerd hou om voortdurend positiewe toestande na te streef, nie net omdat dit aangenaam is nie, maar ook

omdat dit hom in staat stel om onaangename situasies te vermy of te beperk. Dit verhoog die waarskynlikheid dat copingstrategieë aangewend sal word ten einde die positiewe toestand te handhaaf.

Diener en Suh (1997) stel dit egter duidelik dat die individu se subjektiewe welstand, ten spyte van die positiewe affek, nie noodwendig veronderstel dat negatiewe affek afwesig is nie. Wat ook belangrik is, is die feit dat die individu 'n subjektiewe welstand beleef ten spyte van 'n negatiewe affek. Diener, Diener en Diener (1995) het trouens bevind dat 'n baie klein korrelasie tussen 'n subjektiewe welstand en objektiewe hulpbronne bestaan. Aantreklikheid, inkomste, intelligensie ensovoort veronderstel nie noodwendig 'n subjektiewe welstand by die individu nie. Subjektiewe welstand is groter en meer as hulpbronne en negatiewe affek.

Die rede hiervoor moet binne die individu gesoek word. Die individu pas volgens Diener en Suh (1997) baie gou by nuwe situasies aan en dit vind plaas aan die hand van vorige ervarings en die beskikbaarheid van hulpbronne. Die subjektiewe welstand van die individu word nie net deur eksterne lewensomstandighede beïnvloed nie, maar ook deur stabiele disposisionele kenmerke soos ekstraversie, neurotisme, optimisme en selfesteem. Op nasionale en kulturele vlak is die saak egter anders gesteld. Diener *et al.* (1995) het bevind dat daar 'n hoë korrelasie bestaan tussen subjektiewe welstand en aspekte soos inkomste, menseregte en sosiale gelykheid. Die subjektiewe welstand van die groep of volk hang dus grootliks af van die mate waarin 'n samelewing of regering in staat is om sy basiese behoeftes te bevredig en geleenthede vir hom te skep om sy doelstellings te bereik. Daar moet weer eens beklemtoon word dat dit in kontras staan met die subjektiewe welstand van die individu wat welstand kan beleef, al sou die inkomstevlak van die groep of volk gekontroleer word.

Samevattend kan dus gesê word dat subjektiewe welstand nooit gelykgestel kan word aan 'n oppervlakkige hedonisme nie. Die kernelemente van subjektiewe welstand, naamlik 'n tevredenheid van die individu met sy lewe asook die positiewe affek wat daarmee gepaard gaan, word afgelei uit sy konteks van waardes en doelstellings wat vir hom belangrik is. As die mens in staat is om persoonlike

doelstellings wat uit sy waardesisteem afgelei is te laat realiseer, is die waarskynlikheid groot dat hy subjektiewe welstand sal beleef. En vanuit sy subjektiewe welstand kan dan gesê word dat die individu lewenskwaliteit beleef.

3.3.1.3 Kenmerke van subjektiewe welstand

Alvorens gefokus word op die kenmerke van subjektiewe welstand, is dit nodig om die soeklig te laat val op 'n aantal wanopvattinge wat aangaande dié betrokke konsep bestaan. Myers en Diener (1995) het die volgende wanopvattinge oor subjektiewe welstand geïdentifiseer.

- (a) Sekere tye of fases van die individu se lewe word deur ongelukkigheid of ontevredenheid gekenmerk, byvoorbeeld die middelleeftydkrisis of die leënes-sindroom. Tog blyk dit uit onderhoude wat met individue uit verskillende ouderdomsgroepe gevoer is, dat daar nie tydperke van die menslike ontwikkeling is wat gelukkiger of ongelukkiger as die res is nie. Die individu se ouderdom is dus nie noodwendig 'n aanduiding van sy subjektiewe welstand nie.
- (b) Daar is opvallende verskille met betrekking tot lyding ten opsigte van geslag. Vroue is baie meer kwesbaar vir depressie as mans, terwyl mans weer baie meer vatbaar is vir alkoholisme en die antisosiale gedragsversteuring. Hierdie feit kan deur etlike ander voorbeelde geïllustreer word, maar desnieteenstaande is daar 'n hedonistiese balans tussen die twee geslagte.
- (c) Die individu se ras of etniese groep is ook nie 'n aanduiding van sy subjektiewe welstand nie. Selfs in situasies waar rassediskriminasie voorkom, is individue daartoe in staat om lewenskwaliteit te ervaar. Die rede hiervoor is dat hulle waarde heg aan die dinge en aktiwiteite waarin hulle bekwaamheid geleë is, deur vergelykings te tref met hulle eie of soortgelyke groepe en deur probleemsituasies aan eksterne faktore toe te skryf.
- (d) Daar is op nasionale vlak merkbare verskille tussen verskillende lande ten opsigte van subjektiewe welstand waargeneem. Oor die algemeen rapporteer

lande met 'n kollektiewe kultuur 'n laer subjektiewe welstand as lande met 'n individualistiese kultuur.

- (e) Beleidmakers verkeer onder die indruk dat subjektiewe welstand as gevolg van ekonomiese groei sal toeneem. Maar sodra individu tot materiële welstand in staat is, het dit weinig effek op hulle subjektiewe welstand. Alhoewel daar 'n korrelasie tussen inkomste en subjektiewe welstand is, is dit matig. Rykdom is soos gesondheid: die gebrek daaraan kan aanleiding gee tot lyding en ongemak; nogtans is dit nie 'n waarborg vir lewenstevredenheid of subjektiewe welstand nie.

Samevattend kan die volgende aangaande hierdie genoemde wanopvatting gesê word: subjektiewe welstand is ewe geredelik beskikbaar in individu van alle geslagte, ouderdomme, inkomstegroepe, kultuurgroepe ensovoort. Ten spyte van negatiewe lewensgebeure is daar individu wie se subjektiewe welstand voortduur. Die vraag wat gevolglik gestel moet word, is naamlik die volgende: Wat stel die individu in staat om 'n subjektiewe welstand te handhaaf? Myer en Diener (1995) het die volgende aspekte genoem.

- ✿ ✓ Mense met 'n hoë subjektiewe welstand hou van hulleself, met ander woorde hulle het 'n sterk selfesteem. Hulle dink aan hulself as meer eties, intelligent, minder bevooroordeeld, hulle beskou hulself as mense met beter sosiale vaardighede en hulle glo dat hulle beter gesondheid geniet as die gemiddelde persoon. Soos reeds genoem, bestaan daar 'n sterk verband tussen subjektiewe welstand en die individualistiese kulture in teenstelling met die kollektivistiese kulture waar die groep belangriker as die individu beskou word.
- ✿ ✓ Die gevoel van persoonlike kontrole speel 'n belangrike rol by subjektiewe welstand. Diegene wat in bemagtigingsposisies staan, cope beter met stres, vaar akademies beter en voel oor die algemeen gelukkiger met die lewe. Wanneer individu egter van kontrole oor hulle lewens gedepriveer word, toon hulle 'n laer moreel en swakker gesondheid. Ekstreme armoede sal

individue demoraliseer wanneer die gevolg daarvan 'n verlies van kontrole inhou.

- ✱ ✓ Mense wat subjektiewe welstand beleef, is gewoonlik optimisties. Hulle is geneig om meer suksesvol, gesonder en gelukkiger as pessimiste te wees.
- ✱ ✓ Ekstraversie is 'n verdere aspek wat met subjektiewe welstand gepaard gaan. Ekstraverte individue is gelukkiger wanneer hulle met ander mense kan omgaan, maar is ook in staat om op hulle eie te kan funksioneer.
- ✱ ✓ Jean-Paul Sartre (1973) het die volgende gesê: "Hell is other people." Hierdeur het hy probeer aandui dat intieme verhoudings siekte en lyding kan verskerp. Tog is dit so dat die voordele van intieme verhoudings die koste daarvan oorskadu. Mense met 'n sosiale ondersteuningsstelsel toon beter gesondheid, is minder geneig om voortydig te sterf en voel gelukkiger as diegene wat daarsonder klaarkom. Die westerse individualistiese kultuur is egter geneig om die individu in 'n groot mate te isoleer en dit kan negatiewe gevolge vir die subjektiewe welstand inhou.
- ✱ Werksbevrediging het 'n belangrike invloed op subjektiewe welsyn of lewensvrede. 'n Werk verskaf aan 'n persoon persoonlike identiteit – dit help hom om homself te definieer. Dit bied ook aan die individu 'n sin van gemeenskaplikheid in dié sin dat dit 'n netwerk van ondersteunende verhoudings skep. Hierdie samehorigheid en trots lei weer tot 'n sosiale identiteit. 'n Beroep dra ook by tot fokus en sin, met ander woorde die individu ervaar dat sy lewe en sy bydrae saak maak. Werksbevrediging veronderstel dat 'n persoon onbewustelik in sy beroep opgeneem word. Werksbevrediging spruit dus nie voort uit 'n meganiese, kognitiewe, afwesige passiwiteit nie, maar uit 'n aktiewe, kognitiewe betrokkenheid. Die betrokkenheid by interessante aktiwiteite wat ook 'n aandagopeisende werk behels, is 'n belangrike bron van subjektiewe welstand.
- ✱ ✓ Daar is 'n belangrike verband tussen subjektiewe welstand en religie. Die waarskynlikheid vir religieuse individue om misdadig te raak, substantieel te

misbruik, selfmoord te pleeg of destruktiewe verhoudings te hê, is kleiner. Religieus aktiewe individu is selfs geneig om gesonder te wees, langer te leef ensovoort. Moontlike verklarings hiervoor is die feit dat geloofsgemeenskap ook 'n sosiale ondersteuningsstelsel bied, dat individu sin en betekenis ten opsigte van hulle lewens uit hulle geloof put, dat 'n religieuse wêreldbeskouing antwoorde bied op lewensvraagstukke en 'n invloed het op die taksering van lewensgebeure en dat religie ook 'n element van hoop en troos inhou vir die individu wat gekonfronteer word met sy eie kwesbaarheid en sterflikheid.

- ✱ Volgens Ross en Van Willigen (1997) speel opvoeding ook 'n beduidende rol by subjektiewe welsyn. Hulle navorsing het getoon dat akademiese opvoeding by die individu met laer vlakke van emosionele en fisiese ongemak gepaard gaan. Mense met 'n laer akademiese opvoeding is meer kwesbaar vir depressie, angs, woede en ander simptomatologie. Hierdie groep individue het ook laer vlakke van genot, hoop, geluk, energie ensovoort. Die rede hiervoor is die feit dat akademiese opleiding individue toegang gee tot loopbane en ekonomiese hulpbronne. Dit verhoog die mens se sin van kontrole oor die lewe en, soos dit reeds blyk, beïnvloed 'n sin van kontrole subjektiewe welstand regstreeks. Akademiese opleiding gee individue ook toegang tot stabiele sosiale verhoudings – veral met die oog op die huwelik. Dit versterk die individu se sosiale ondersteuning.
- ✱ Myers en Diener (1995) is van mening dat daar nog nie werklik 'n verklaring gebied kan word vir die korrelasie tussen subjektiewe welstand en al die genoemde aspekte nie. Ten opsigte van kousaliteit kan hier 'n tweerigting-situasie na vore kom (vergelyk met Figuur 8). Ekstraversie mag byvoorbeeld 'n predisposisie op geluk wees, en andersom.

3.3.1.4 Domeine van subjektiewe welstand by boere

Volgens navorsing wat Molnar (1985) op Amerikaanse boere gedoen het, het hulle ten opsigte van subjektiewe welstand hoë tellings behaal op die idee van 'n landelike of plattelandse tuiste, gesinsbetrokkenheid en beroepselfbeskikking. Daar

is ook bevind dat vroue 'n laer subjektiewe welstand beleef het ten opsigte van finansiële sekuriteit, die proporsie werk wat hulle moet doen en die bestuur van die huishouding wanneer hulle elders as die mans moes werk. Die laer lewens-tevredenheid van werkende plaasvroue word toegeskryf aan 'n roloorlading, want hulle beroepsverantwoordelikhede word gevoeg by dié van kinderversorging, die huishouding en plaasverantwoordelikhede. Wat die saak meer gekompliseerd maak, is die feit dat plaasgesinne meer tot 'n tradisionele rolverdeling geneig is. Die vrou se gesinsrol word toegelaat om inbreuk te maak op haar beroepsrol, maar haar beroep mag nie inmeng met haar gesinsverantwoordelikhede nie. In teenstelling hiermee gebeur dit dat die man se beroepsrol inmeng met sy gesinsrol, maar nie andersom nie.

In latere navorsing wat deur Wozniak *et al.* (1993) ook op Amerikaanse boere gedoen is, is bevind dat boere 'n hoë vlak van subjektiewe welstand of lewenstevredenheid beleef ten opsigte van elke faset van hulle lewens, behalwe inkomste. Fasette waarin hoë subjektiewe welstand beleef word, is hulle gesinslewe en 'n sin van kontrole oor die lewe. Laasgenoemde het die hoogste tellings ten opsigte van subjektiewe welstand behaal. Dit beteken dat hier sprake is van 'n globale lewenstevredenheid. 'n Globale lewenstevredenheid veronderstel dat 'n hoë lewenstevredenheid ten opsigte van 'n spesifieke faset kompenseer vir 'n lewensfaset wat 'n laer telling kan hê. Die plaasvroue wat elders 'n beroep beoefen kan byvoorbeeld vir 'n verminderde lewenstevredenheid ten opsigte van die bestuur van die huishouding kompenseer deur prioriteite te verplaas. So sal hulle meer op die beroepsrol staatmaak vir die versterking van die selfesteem as op die gesinsrol. Hoe dit ook al sy; dit is die breë spektrum van lewensfasette wat tot lewenstevredenheid bydra en nie enkele of spesifieke lewensfasette nie.

3.3.2 Lewenskwaliteit in 'n Suid-Afrikaanse postapartheidskonteks

Moller (1998) het in hierdie verband belangrike navorsing gedoen. Sy het bevind dat die swart mense tydens die apartheidsjare 'n beduidende laer vlak van geluk en lewenstevredenheid ervaar het as die blankes. Na die verkiesing van 27 April 1994 het die situasie egter verander en het die gaping tussen wit en swart ten opsigte van lewenstevredenheid of subjektiewe welstand gekrimp. Met die oog op hierdie studie

gaan egter net gefokus word op die blanke se verminderde beleving van subjektiewe welstand en gaan daar deurgaans verbande geslaan word met die boerderygemeenskap.

In haar navorsing het Moller (1998) dertig lewensdomeine geïdentifiseer wat onder die volgende hoofde gegroepeer is: gesinslewe, persoonlike lewe, voedsel, gesondheid, sosiopolitiese sake, behuising, opvoeding, gemeenskapsfasiliteite, beroep asook inkomste en sosiale sekuriteit. Domeine rakende die blankes se persoonlike lewe, gesinslewe en gesondheid het nie baie verander ten opsigte van lewenstevredenheid nie. Daar was egter 'n skerp afname in lewenstevredenheid en lewenskwaliteit ten opsigte van gemeenskapsdienste, sosiale sekuriteit (veral sekuriteit teen misdaad), werkseleenthede, inkomste en alle aspekte van finansiële sekuriteit. Dit spruit veral voort uit die hervorming ten opsigte van die herverspreiding van inkomste. Hierdie navorsingsresultate is 'n aanduiding van 'n waargenome verlies wat die blankes beleef met betrekking tot 'n bewindsoorname deur 'n swart regering, nuwe verhoudings wat tussen etniese groepe moet ontwikkel en wat deur wantroue en 'n sinisme gekenmerk word, beweging wat as gevolg van 'n vrees vir misdaad ingeperk word, verswakke ekonomiese toestande in Suid-Afrika en die verlies van werkseleenthede as gevolg van die regstellende aksie deur die huidige regering.

Ten opsigte van die boerderygemeenskap vind hierdie pasgenoemde waargenome verlies gestalte in vrese aangaande grondhervorming (Letsaolo, 1987), arbeidsverhoudinge wat versuur as gevolg van die bemagtiging van plaasarbeiders deur vakbonde, misdaad en plaasgeweld wat boere se beweging en boerdery-bedrywighede inperk en 'n geringe moontlikheid van finansiële oorlewing binne die huidige ekonomiese klimaat. Hierdie waargenome verlies dui op die bedreiging van boere se bronne (Hobfoll, 1989) en skep 'n teelaarde vir stres. Op sy beurt mag stres negatiewe gevolge inhou vir die subjektiewe welstand van boere en uiteindelik hulle lewenskwaliteit. In die volgende hoofstukke sal spesifiek hieraan meer aandag gegee word.

3.3.3 Opsomming

In hierdie hoofstuk is gefokus op psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit. Die gevolgtrekking kan gemaak word dat psigologiese gesondheid subjektiewe welstand fasiliteer, en dat laasgenoemde in stand gehou kan word ten spyte van negatiewe lewensgebeure. Die voorwaarde hiervoor is dat die psige van die individu aan sekere kenmerke moet beantwoord, anders kan die teendeel waar wees, naamlik dat negatiewe lewensgebeure die subjektiewe welstand nadelig kan beïnvloed. Hoe dit egter ook al sy; daar kan volstaan word met die opmerking dat 'n subjektiewe welstand die arena is waarbinne lewenskwaliteit afspeel.

In die volgende hoofstuk sal die navorsingsresultate van die studie wat onder boere in die Vrystaat gedoen is, uiteengesit word ooreenkomstig die doelstellings van die studie.

HOOFSTUK 4

EMPIRIESE ONDERSOEK

4.1 Inleiding

In hierdie hoofstuk sal die ontwerp van die studie uiteengesit word en die ondersoekgroep sal beskryf word. Vervolgens word die navorsingsprosedure wat gevolg is, verduidelik, asook die meetinstrumente waarmee die data ingesamel is. Ten slotte word gefokus op die statistiese ontleding, hipoteses en 'n samevatting van die hoofstuk.

4.2 Navorsingsontwerp

Met die oog op die kwantitatiewe navorsing word daar gebruik gemaak van 'n eenmalige, dwarsdeursnitontwerp. Ten opsigte van die kwalitatiewe navorsing word daar vier in-diepte onderhoude met respondente gevoer om sodoende te bepaal wat hulle holistiese beleving ten opsigte van hulle situasie is.

4.3 Ondersoekgroep

Deur middel van 'n ewekansige steekproef is 200 kommersiële boere en hulle gades in die Vrystaat wat op plase en kleinhoewes woonagtig is, geïdentifiseer. Daar moet egter in gedagte gehou word dat wanneer die woord "boere" in hierdie studie gebruik word, dit dan ook hulle gades impliseer. Die identifikasie van die deelnemers het as volg plaasgevind:

Volgens 'n kaart wat van die Landmeter-Generaal verkry is, word die Vrystaat in vier streke verdeel:

- ✿ Noord-Vrystaat;
- ✿ Oos-Vrystaat;
- ✿ Goudvelde; en die
- ✿ Bloemarea.

Uit elke streek is 'n aantal distrikte op 'n ewekansige wyse geselekteer. Die geselekteerde distrikte in die onderskeie streke is die volgende:

- (a) Noord-Vrystaat: Viljoenskroon, Kroonstad en Parys.
- (b) Oos-Vrystaat: Memel, Harrismith, Ficksburg en Clocolan.
- (c) Goudvelde: Bothaville, Welkom en Winburg.
- (d) Bloemarea: Bloemfontein, Zastron en Lückhoff.

Uit elke distrik is ongeveer tien boere en hulle gades geïdentifiseer. Nadat die boere skriftelik ingeligte toestemming gegee het om vrywillig aan die navorsing deel te neem, is die vraelyste aan hulle oorhandig om ingevul te word.

Oorsigtelik is die navorsingsgroep hoofsaaklik Afrikaanssprekende, blanke persone wat voltydse, kommersiële boere en plaaseienaars is. Die deeltydse boere wat op kleinhoewes woonagtig is, is verreweg in die minderheid. Dit is hoofsaaklik mans wat in die boerderybedryf staan. Die ouderdomme van die navorsingsgroep wissel van 20 jaar tot 75 jaar. Die meeste van die deelnemers is getroud. Meer volledige demografiese gegewens word in Hoofstuk 5 weergegee.

Soos reeds genoem, word die gades van boere ook by die studie betrek, maar ook dit sal volledig in die bespreking van die navorsingsresultate vervat word.

4.4 Navorsingsprosedure

In 4.3 is reeds volledig aangedui hoe die genoemde distrikte geïdentifiseer is en watter van die distrikte uiteindelik geselekteer is.

Wat die deelnemers betref, is op die volgende wyses te werk gegaan om hulle te selekteer:

- (a) Die leraar van 'n gemeente is gevra om die name van potensiële deelnemers aan die navorser deur te gee.
- (b) 'n Persoon wat in 'n distrik woonagtig is en aan die navorser bekend is, is gevra om potensiële deelnemers te identifiseer.

- (c) 'n Persoon is uit die telefoongids gekies en gevra om die navorser na potensiële deelnemers te verwys.

Daar is deurgaans gepoog om deelnemers so te selekteer dat elke streek of area van 'n distrik verteenwoordig is. Nadat die navorser die name van die potensiële deelnemers op die genoemde wyses verkry het, is telefonies met hulle kontak gemaak, waartydens hulle oor die navorsing ingelig is. Die deelnemers is gevra of hulle vrywillig aan die navorsing sal deelneem. Nadat die nodige toestemming verkry is, is afsprake met die deelnemers gereël sodat die vraelyste persoonlik by hulle afgelewer kon word. Tydens die afsprake is die deelnemers nie net oor die invul van die vraelyste toegelig nie, maar is daar ook gepoog om onderhoude met hulle te voer om sodoende 'n geheelindruk van die deelnemers te kry. Die vraelyste is die volgende dag weer by die deelnemers afgehaal.

Ter wille van die tydsfaktor is vraelyste in die geval van Welkom, Harrismith en Lückhoff aan kontakpersone geos. Hierdie kontakpersone het onderneem om die vraelyste te versprei en weer in te samel. In die geval van Clocolan is die vraelyste deur die navorser aan elke deelnemer individueel geos.

4.5 Subjektiewe belewinge

Met die eerste oogopslag lyk dit asof daar ten opsigte van die stressore 'n onderskeid getref kan word tussen enersyds primêre, alledaagse stressore en andersyds sekondêre, polities verwante stressore. Die belewing van hierdie stressore verskil van streek tot streek en selfs tussen distrikte van dieselfde streek.

So was dit byvoorbeeld opmerklik dat daar in 'n distrik soos Parys, waar daar tot hede 'n minimum plaasgeweld voorgekom het, weinig veiligheidsmaatreëls getref is. Daar was selfs gevalle te bespeur waar sommige van die boere baie agtelosig was ten opsigte van veiligheid. Dit was ook interessant om op te merk dat die respondente in hierdie distrik tot 'n groot mate traak-my-nie-agtig was ten opsigte van die vraelyste. Nog distrikte waar die responskoers swak was, is Harrismith en Clocolan.

'n Moontlike verklaring vir die swak responskoers by laasgenoemde distrik kan wees, die feit dat die vraelyste aan die deelnemers gepos was wat meebring dat daar in 'n mindere mate oor die response kontrole uitgeoefen kon word.

Wat die ander distrikte betref, was die samewerking uitstekend en kan die navorser 'n totale responskoers van 91% rapporteer. Dit was egter interessant om 'n aanvanklike huiwering, agterdog en selfs vooroordele teenoor die navorsing te bespeur, maar sodra die deelnemers besef het dat die navorser nie 'n regeringsamptenaar was nie, het hulle houdings verander en het hulle hulle volle samewerking gegee. Daar was ook 'n hele aantal van die respondente wat selfs gretig was om deel te neem en wat die geleentheid gebruik het om nie net hulle selfkennis deur middel van die vraelyste te verbreed nie, maar ook om hulle frustrasies, stres, positiewe en negatiewe emosies sowel as religieuse ervarings te lug. Dit was trouens opmerklik dat religie 'n baie groot rol in die boerderygemeenskap speel. Getrou aan sy aard het die boerderygemeenskap oor die algemeen 'n gees van gasvryheid openbaar.

Sommige van die deelnemers het ook gevra na die toeganklikheid van die navorsingsresultate. Dit spruit voort uit 'n gees van paraatheid ten opsigte van die veiligheidsituasie, en die navorser het dan ook effektiewe buurtwagstelsels, patrolliedienste en radionetwerke teëgekoms wat die boerderygemeenskap mobiliseer om vinnig in 'n noodsituasie te kan optree. Dit is trouens duidelik dat beveiliging een van die grootste prioriteite is en dat die daaglikse funksionering van die boerderygemeenskap baie sterk daardeur beïnvloed word.

Tydens die veldwerk het dit gereeld gebeur dat van die deelnemers die navorser gewys het op slagoffers van plaasgeweld. Daar was egter van die geselekteerde deelnemers wat op 'n direkte of indirekte wyse deur plaasgeweld geraak was. Uit gesprekke wat met hulle gevoer is, is dit duidelik dat hier 'n baie meer gekompliseerde trauma en roumartbeleving tot uitdrukking kom. Dit is die gevolg van die geweldige aggressie en geweld waarmee die misdrywe gepleeg was. Die navorser was ook emosioneel hierdeur geraak.

In Lückhoff en Memel is die boere vanweë die tipografie baie geïsoleer en sal dit baie interessant wees om te merk wat die effek daarvan op die belewing van stres is.

4.6 Meetinstrumente

4.6.1 Demografiese vraelys

'n Demografiese vraelys is saamgestel ten einde persoonlike gegewens van die deelnemers te bekom (sien Bylae B). Hierdie persoonlike gegewens stel die navorser in staat om 'n geheelbeeld van die boerderygemeenskap te konstrueer. Naas die gebruikelike inligting soos huwelikstatus, geslag, ouderdom ensovoort, is inligting wat eie aan die boerderygemeenskap is, verkry. Voorbeelde hiervan is hoe lank die deelnemer reeds boer, of hy voltyds boer, of hy op 'n plaas, kleinhoewe of op die dorp woonagtig is ensovoort. Hierdie vraelys is aan twee sielkundiges voorgelê ten einde die inhoudsgeldigheid daarvan te ondersoek.

4.6.2 Stressorvraelys vir boere

4.6.2.1 Motivering vir gebruik

'n Stressorvraelys vir boere is saamgestel om te bepaal wat die boerderygemeenskap alles as stressore beleef (sien Bylae D). Alvorens die vraelys saamgestel kon word, was daar eers 'n loodsstudie onder vyftien deelnemers gedoen. Aan hierdie deelnemers is die versoek gerig om al hulle stressore neer te skryf, ongeag wat dit mag wees. Die rede vir die loodsstudie was om met 'n uiteindelijke stressorvraelys spesifiek en aktueel te wees met betrekking tot die teikenpopulasie.

Reeds met die tiende respondent in die loodsstudie het die data 'n versadigingspunt bereik en is die loodsstudie gestaak. Die stressorvraelys is dus uit al die data wat deur middel van die loodsstudie ingesamel is, saamgestel.

4.6.2.2 Aard van inhoud

Al die stressore wat deur middel van die loodsstudie ingesamel is, is deurmekaar geskommel en kom in geen spesifieke volgorde op die vraelys voor nie. Die volgende stressore is geïdentifiseer:

- * Gesondheidsprobleme;
- * Finansiële probleme;
- * Diefstal;
- * Plaasgeweld;
- * Droogtes;
- * Arbeidsverhoudinge;
- * Werksdruk;
- * Grondkweessies;
- * Huweliks- en gesinsprobleme;
- * Die idee van 'n nuwe demokrasie in Suid-Afrika;
- * 'n Swak ekonomiese klimaat;
- * Personeelbestuur; en 'n
- * Pessimistiese toekomsverwachting.

Die deelnemer moes aandui in watter mate die genoemde stressore beleef word. Die mate van intensiteit strek van “glad nie” tot “baie ernstig”.

4.6.2.3 Administrasie en interpretasie

Daar gaan hoofsaaklik frekwensies deur middel van die vraelys bepaal word.

4.6.2.4 Betroubaarheid en geldigheid

Die vraelys is aan twee sielkundiges voorgelê ten einde die inhoudsgeldigheid daarvan te ondersoek.

4.6.3 Koherensiesinskaal/Sense of Coherence Scale (SOC), Antonovsky (1993)

4.6.3.1 Rasionaal

Hierdie 29-itemskaal is deur Antonovsky (1993) ontwerp en dit word gebruik om die respondent se koherensiebeleving op 'n kwantitatiewe wyse te evalueer. Die konstruk "Koherensie" impliseer drie hoofkomponente:

- (i) Verstaanbaarheid, wat dui op die mate waarin die individu eksterne en interne stimuli as ordenbaar, verstaanbaar en voorspelbaar beleef;
- (ii) Sinvolheid, wat dui op 'n emosionele (eerder as 'n kognitiewe) beleving van die individu dat die lewe vir hom sin maak en daarom is dit vir hom sinvol om energie te belê in die hantering van probleme en eise; en
- (iii) Hanteerbaarheid, wat die mate waarin lewensgebeure deur die individu as hanteerbare ervarings of uitdagings beskou word, impliseer. Die individu glo dat hy genoeg bronne het waarmee hy moontlike situasies suksesvol sal hanteer.

Volgens Antonovsky (1993), Wissing *et al.* (1992) en Wissing en Du Toit (1994) het die SOC 'n positiewe korrelasie met fisiologiese en psigologiese gesondheid en 'n negatiewe korrelasie met stressimptomatologie. Koherensie is dus 'n goeie aanduiding van 'n persoon se stresweerbaarheid of sy vermoë om spanning effektief te hanteer, en van die individu se psigologiese gesondheid. 'n Hoë koherensiesin kan die individu se stresweerbaarheid ook verder verhoog.

Antonovsky (1993) is van mening dat die SOC 'n universeel geldige konstruk is ten opsigte van verskillende sosiale groepe, kulture en geslagte in teenstelling met ander konstrakte soos "self efficacy", interne lokus van kontrole, gehardheid, bemeestering en probleemgerigte coping wat in spesifieke kulture net vir spesifieke probleme geld. Die SOC het dus te make met faktore wat in alle kulture die basis vir die suksesvolle hantering van stressore vorm.

4.6.3.2 Motivering vir gebruik

Hierdie skaal is as meetinstrument by die empiriese ondersoek ingesluit omdat die konstruk "koherensie" positief met psigologiese gesondheid, fisiologiese gesondheid en 'n lae stressimptomatologie verbind word. Hierdie feit word deur Wissing en Van Eeden (1994) bevestig aan die hand van 'n faktoranalise wat op verskeie psigologiese gesondheidsmeetinstrumente gedoen is. In hierdie faktoranalise is 'n relatief sterk algemene psigologiese gesondheidsfaktor gevind wat die beste deur die SOC van Antonovsky beskryf word.

4.6.3.3 Aard, administrasie en interpretasie

Die Koherensieskaal (SOC) kan in een van drie vorme voorkom, naamlik 'n onderhoudsvraelys, 'n 13-item vraelys en 'n 29-item vraelys. Vir die doeleindes van hierdie studie word die 29-item vraelys gebruik. Elke item word op 'n sewepunt-semantiese differensiaalskaal of die sewepunt Likert-skaal met twee ankerfrases beantwoord. Die respondent moet aandui in watter mate 'n stelling op hom van toepassing is. Daar is elf verstaanbaarheids-, tien hanteerbaarheids- en agt sinvolheidsvrae. Dertien items is negatief geformuleer en die stellings moet omgekeer word by die nasienproses.

Die instruksies is eenvoudig en verstaanbaar wat ook die administrasie daarvan vergemaklik. Daar is geen tydsbeperking ten opsigte van die voltooiing van die vraelys nie, en dit behoort die respondent vyftien tot twintig minute te neem om dit te voltooi. Die nasien vind plaas deur die gewigte van elke gemerkte respons bymekaar te tel nadat die tellings by die spesifieke aangeduide items omgeruil is. 'n Totaaltelling word verkry en kan 'n minimum van 29 en 'n maksimum van 203 wees.

- (i) Gemiddelde tellings word in die literatuur aangedui van 117 tot 152 (Antonovsky, 1993). Hoër tellings op die SOC dui dus op 'n sterker koherensiesin.

4.6.3.4 Betroubaarheid en geldigheid

Antonovsky (1993) rapporteer baie goeie betroubaarheids- en geldigheidsaanduidings vir die SOC. Dit wys op die feit dat daar in verskillende ondersoeke by verskillende populasies Cronbach-alfa-indekse van interne konstantheid gevind is wat gewissel het van 0,88 tot 0,95. Volgens Wissing en Van Eeden (1994) en Wissing en Du Toit (1994) is in Suid-Afrikaanse ondersoeke, waarin die SOC gebruik is, Cronbach-alfa-waardes van 0,85 tot 0,91 gevind. Hierdie skaal is dus ook bruikbaar vir 'n Suid-Afrikaanse populasie. Antonovsky (1993) het toets-hertoetsbetroubaarheidsindekse van 0,52 en 0,56 ná 'n jaar en 0,54 en 0,55 ná twee jaar in 'n Israeliese ondersoek gevind. Wissing *et al.* (1992) het 'n toets-hertoetsbetroubaarheidsindeks van 0,97 ná vyf weke by 'n groep boere en besigheidsmanne gekry. Die SOC is dus vir hierdie spesifieke studie met sy spesifieke populasie 'n geskikte meetinstrument. Antonovsky (1993) noem ook dat die SOC-skaal oor goeie inhouds-, gesigs-, konstruk- en kriteriumgeldigheid beskik.

4.6.4 Lewenstevredenheidsvraelys/Satisfaction with Life Scale (SWLS), Diener, Emmons, Larsen en Griffin (1985)

4.6.4.1 Rasionaal

Die SWLS is 'n selfrapporteringsvraelys wat ontwikkel is om die globale lewenstevredenheid van die individu te bepaal. Die evaluering van lewenstevredenheid vind plaas op 'n kognitiewe beoordelingsvlak, terwyl die toetsling van sy eie subjektiewe kriteria gebruik maak. Die beoordeling van psigologiese gesondheid is dus gebaseer op 'n vergelyking tussen die huidige stand van sake en die standaard wat die toetslinge vir hulleself stel.

4.6.4.2 Motivering vir gebruik

Die SWLS gee 'n aanduiding van die individu se mate van lewenstevredenheid. Dit hou ook verband met die mate van psigologiese gesondheid wat beleef word (Diener *et al.* 1985; Wissing en Du Toit, 1994). Hierdie skaal is ook baie nuttig weens die kompakte aard daarvan sowel as die hoë vlakke van betroubaarheid en geldigheid

(Pavot en Diener, 1993). Die SWLS dien ook as 'n goeie aanvulling by die Affektometer 2 ter evaluering van psigologiese gesondheid, want die AFM evalueer subjektiewe welsyn op 'n affektiewe vlak terwyl die SWLS subjektiewe welsyn op 'n kognitiewe vlak meet. Pavot en Diener (1993) dui aan dat die SWLS ook kultuurbillik is.

4.6.4.3 Aard, administrasie en interpretasie

Die SWLS is 'n selfevalueringskaal wat uit vyf items bestaan en op 'n sewepuntskaal beantwoord moet word. Die respondente dui op elk van die vyf items aan in watter mate hulle saamstem of verskil met die stellings wat gemaak word. Dit word gedoen deur middel van 'n sewepunt-Likertskaal waar "1" 'n aanduiding is dat die individu sterk verskil, "4" wat op neutraliteit dui en "7" wat 'n aanduiding is dat die individu sterk saamstem.

Die administrasie is baie eenvoudig. Die gedrukte instruksies op die toetsvorm is maklik verstaanbaar en kan binne ongeveer 'n minuut ingevul word.

Die som van die tellings van die vyf items gee 'n totaalstelling van die skaal. Tellings kan wissel tussen 5 en 35. 'n Hoë telling dui dan op 'n hoë mate van lewens-tevredenheid.

4.6.4.4 Betroubaarheid en geldigheid

Diener *et al.* (1985) rapporteer 'n Cronbach-alfa-koëffisiënt van 0,87 vir die SWLS en twee maande toets-hertoets-betroubaarheidsindekse van 0,82. Pavot en Diener (1993) rapporteer Cronbach-alfa-koëffisiënte van 0,80 tot 0,89, asook toets-hertoets-betroubaarheidsindekse van 0,84 tot 0,54 vir 'n maand- tot vierjaarintervalle. Wissing en Du Toit (1994) het 'n Cronbach-alfa-koëffisiënt van 0,85 by 'n groep Suid-Afrikaanse respondente gevind.

Volgens Diener *et al.* (1985) en Pavot en Diener (1993) beskik die SWLS ook oor goeie konstruktugeldigheid.

4.6.5 Affektometer 2/Affectometer 2 (AFM), Kammann en Flett (1983)

4.6.5.1 Rasionaal

Die Affektometer 2 (AFM) se resultate dui die individu se algemene geluk, tevredenheid en gevoel van welsyn aan. Dit is aanduidend van 'n gevoel van lewenskwaliteit wat op 'n affektiewe of emosionele vlak ervaar word. Die meetinstrument is gebaseer op die balans van positiewe en negatiewe emosies by onlangse gebeure.

4.6.5.2 Motivering vir gebruik

Die AFM gee 'n goeie aanduiding van psigologiese gesondheid, wat een van die hoofkonstrukte van hierdie navorsing is. Volgens Wissing en Van Eeden (1994) is die subskale van die AFM baie sterk op 'n algemeen psigologiese gesondheidsfaktor gelaa. Met die kombinerings van ander vraelyste wat ook psigologiese gesondheid meet, kan die AFM tot 'n groter begrip vir 'n gesonde, goedfunksionerende individu en sy hantering van stressore bydra.

4.6.5.3 Aard, administrasie en interpretasie

In hierdie navorsing is die 20-sinne-itemskaal gebruik. Die AFM is 'n selfevalueringskaal wat maklik op groepe of individue afgeneem kan word. Dit neem ongeveer vyf minute om te voltooi. Volgens die instruksies op die vraelys moet die respondent op 'n vyfpunt-gegradeerde responsskaal (glad nie, selde, soms, dikwels, altyd) aandui hoe dikwels die aangeduide belewing tydens die voorafgaande paar weke by hulle voorgekom het.

Daar is tien items wat positiewe affek meet (PA) en tien wat negatiewe affek meet (NA). Die nasien van die AFM behels dat die totaaltellings van die subskale Positiewe Affek en Negatiewe Affek bereken word, sowel as die Positief-negatief affek-balans-skaaltelling (PNB) (Kammann en Flett, 1983). Die oorkoepelende vlak

van welsyn word dan uitgedruk in die mate waarin positiewe gevoelens merkbaar meer is as negatiewe gevoelens.

4.6.5.4 Betroubaarheid en geldigheid

Die Cronbach-alfa betroubaarheidsindeks is volgens Kamman en Flett (1983) 0.95 vir die PNB wat op 'n hoë betroubaarheid dui. Die vraelys beskik ook oor goeie geldigheidsindekse. Wissing en Van Eeden (1994) het op 'n Suid-Afrikaanse populasie die volgende Cronbach-alfas gevind: PA = 0,86; NA = 0,90 en PNB = 0,92.

4.6.6 COPE-vraelys/COPE Questionnaire, Carver, Scheier en Weintraub, (1989)

4.6.6.1 Rasionaal

Die COPE is 'n multidimensionele copingvraelys wat daarop gerig is om die verskillende wyses waarop individue stres hanteer of daarop reageer, te evalueer.

4.6.6.2 Motivering vir gebruik

Die COPE-vraelys meet onder andere vermydingscopingresponse soos alkohol- en dwelmmisbruik, asook ander copingstrategieë soos die gebruik van religie, wat nie in die ander meetinstrumente ter sprake is nie. Die skaal is eenvoudig om te interpreteer en hoë geldigheids- en betroubaarheidsindekse word gerapporteer.

4.6.6.3 Aard, administrasie en interpretasie

Die COPE is 'n 53-item selfrapporteringsvraelys wat 14 subskale verteenwoordig. Daar word van die respondent verwag om op 'n vierpunt-Likertskaal, waar "1" = "I don't do this at all" tot "4" = "I do this a lot" op elk van die eerstepersoonstellings te reageer. Die 14 subskale word in drie groter kategorieë ingedeel, naamlik probleemgefokusde, emosiegefokusde en minder bruikbare/vermydingscoping-meganismes. Die skale is: Aktiewe Coping/Active Coping (AC), Beplanning/Planning (P), Onderdrukking van Kompetierende Aktiwiteite/Suppressing of Competing

Activities (SCA), Terughoudingscoping/Restraint coping (RC), Soek Sosiale Ondersteuning vir Instrumentele Redes/Seeking Social Support for Instrumental Reasons (SIR), Soek Sosiale ondersteuning vir Emosionele Redes/Seeking Social Support for Emotional Reasons (SER), Positiewe herinterpretasie en Groei/Positive Reinterpretation and Growth (PRG), Aanvaarding/Acceptance (A), Wend tot Religie/Turning to Religion (TTR), Fokus op en lug van Emosies/Focus on and Venting of Emotions (FVE), Ontkenning/Denial (D), Passiwiteit/Behavioral Disengagement (BD), Kognitiewe Distansiëring/Mental Disengagement (MD), Alkohol- of Dwelmmisbruik/Alcohol-Drug Disengagement (ADD).

Die totaaltellings by elke subskaal dui op die mate waarin die individu van die betrokke copingmeganisme gebruik maak. Hoe hoër die telling is, hoe meer word die copingmeganisme gebruik.

4.6.6.4 Betroubaarheid en geldigheid

Carver *et al.* (1989) rapporteer bevredigende betroubaarheidsindekse vir die verskillende subskale. Slegs Mental Disengagement (MD) meet laer as 0.6. Aangesien hierdie subskaal verskil van die ander is die lae betroubaarheid verklaarbaar. Die Cronbach-alfa-betroubaarheidsindekse wissel van 0.45 tot 0.92. Toets-hertoets-betroubaarheid wissel van 0.46 tot 0.86 en 0.42 tot 0.89 en is na periodes van agt en ses weke toegepas. In hierdie ondersoek is Cronbach-alfa-betroubaarheidsindekse van 0.55 tot 0.87 gevind.

Binne 'n Suid-Afrikaanse konteks het Martin (1998) tydens 'n studie wat onder die lede van die SAPD gedoen is, Cronbach-alfa-betroubaarheidsindekse van 0.53 tot 0.89 gevind.

4.6.7 Lewenskwaliteitsvraelys/Quality of Life Questionnaire (QLQ), Evans en Cope (1989)

4.6.7.1 Rasionaal

Die QLQ is ontwikkel om die lewenskwaliteit van die individu wat oor 'n wye spektrum van spesifieke areas strek, te meet. Om meer spesifiek te wees kan die

QLQ volgens Evans en Cope (1989) gebruik word om die verhoudings tussen lewenskwaliteit en gedrag, wat verwant is aan fisieke gesondheid, psigologiese gesondheid en substansmisbruik te meet. Die QLQ kan ook as 'n maatstaf dien waarmee die impak van programme op en dienste ter bevordering van die lewenskwaliteit van die gemeenskap gemeet word. Die effektiwiteit van individuele, groeps-, chemo- of gesinsterapie kan ook deur die QLQ bepaal word. Die QLQ kan dus volgens Evans en Cope (1989) areas in die lewe van die individu identifiseer wat deur die verandering daarvan sy lewenskwaliteit sal verhoog.

4.6.7.2 Motivering vir gebruik

Die benadering van die QLQ staan in kontras met vorige pogings om lewenskwaliteit en lewenstevredenheid te meet. Laasgenoemde takserings berus op affektiewe en kognitiewe persepsies van lewenskwaliteit. Die QLQ daarenteen berus op die aanname dat sekere aksies of gedrag van die individu wat 'n respons op sekere ekologiese of omgewingsdomeine is, verteenwoordigend kan wees van goeie lewenskwaliteit. Die QLQ is dus 'n multidimensionele maatstaf van 'n individu se gedrag as respons op sekere ekologiese domeine waarmee hy in interaksie is (Cope en Evans, 1989).

Volgens Evans en Cope (1989) is baie gesondheidsnavorsers dit met mekaar eens dat toekomstige ontwikkeling in mediese dienste afhanklik gaan wees van toenemende aandag aan primêre voorkomingstrategieë om die individu se lewenskwaliteit te verhoog. Die rede hiervoor is dat lewenskwaliteit in direkte verband met psigologiese gesondheid staan. Daar is reeds deur navorsing bevind dat konstruktiewe copingstrategieë ten opsigte van stres die lewenskwaliteit van die individu verbeter het.

Gesien vanuit die kader van die salutogene paradigma, asook die uiteindelijke doelstelling van hierdie navorsing, naamlik om modules vir 'n kapasiteitsbouprogram ter fasilitering van psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit by boere voor te stel, is die QLQ dan 'n besonder geskikte meetinstrument vir die meting van lewenskwaliteit.

4.6.7.3 Aard, administrasie en interpretasie

Die QLQ is 'n 192-item selfevalueringsvraelys waarin die individu moet aandui of stellings waar, vals of nie van toepassing is nie. Die toetsitems word verdeel in 15 subskale wat van A tot O genummer is, en op die volgende lewensdomeine dui:

- ✿ Materiële welstand;
- ✿ Fisieke welstand;
- ✿ Persoonlike groei;
- ✿ Huweliksverhoudings;
- ✿ Ouer-kind-verhoudings;
- ✿ Uitgebreide gesinsverhoudings;
- ✿ Verhoudings buite die huwelik;
- ✿ Altruïstiese gedrag;
- ✿ Politieke gedrag;
- ✿ Beroepseienskappe;
- ✿ Beroepsverhoudinge;
- ✿ Werksbevredegers;
- ✿ Kreatief-estetiese gedrag;
- ✿ Sportaktiwiteite; en
- ✿ Vakansiegedrag.

(Vergelyk met 3.3).

Die administrasie van die toets is ingewikkeld. Elke antwoordblad is van deurslagpapier voorsien. Die onderskeie totaaltellings van die subskale word verkry deur die relevante, geldige response op die deurslagpapier bymekaar te tel. 'n Telling is geldig wanneer die respondent minder as tien keer aangedui het dat stellings nie op hom van toepassing is nie. Indien 'n nie-van-toepassing-respons meer as tien keer voorkom, word die spasie oopgelaat. As daar minder as drie subskale met geldige tellings is, kan die respondent se toets nie verder geadministreer word nie. Die totale routelling van die subskale word voorts gedeel deur die aantal geldige subskale. Hierdie resultaat word dan met 15 vermenigvuldig om 'n aanduiding van die lewenskwaliteit te gee.

Elke subskaal word op 'n profielvorm aangedui. Die routellings word nie na standaardtellings omgeskakel nie, aangesien hulle plasing op die profiel reeds na gelang van hulle t-waardes gedoen is. Die norms en t-waardes is dus op die profielvorm ingebou. Hier is dus nie net 'n totale lewenskwaliteit ter sprake nie, maar ook 'n aanduiding van elke subskaal se mate van lewenskwaliteit. Hoe hoër die telling, hoe beter die lewenskwaliteit wat ervaar word (Evans en Cope, 1989).

4.6.7.4 Betroubaarheid en geldigheid

Die interne konstantheidsbetroubaarheid, wat 'n funksie is van beide die gehalte van die konstruk en van die betroubaarheid van die respondent, wissel met betrekking tot die Kuder-Richardson-20 Koëffisiënte van 0,61 tot 0,98. Dit dui dan volgens Evans en Cope (1989) op 'n redelike mate van stabiliteit van die subskale.

Die toets-hertoets-betroubaarheid wissel van 0,77 tot 0,89 oor 'n twee-week-periode wat volgens die genoemde outeurs op 'n aanvaarbare temporale stabiliteit dui.

Die kruisgeldigheid wissel van 0,55 tot 0,97 wat 'n aanduiding is van die konsistensie van die subskale by verskillende voorbeelde.

4.6.8 Waargenome Stres Skaal/Perceived Stress Scale (RSR/PSS), Cohen, Kamarck en Mermelstein (1983)

4.6.8.1 Rasionaal

Die PSS is ontwerp om die mate waarin die individu sy lewensituasies as stresvol takseer, te meet. Dit gee ook 'n aanduiding van die mate waarin die individue hulle lewens onvoorspelbaar, onkontroleerbaar en onhanteerbaar ervaar. Dit is 'n algemene aanname onder die navorsers dat die impak van objektiewe stresvolle gebeure bepaal word deur die individu se subjektiewe persepsie daarvan (Cohen *et al.* 1983).

4.6.8.2 Motivering vir gebruik

Volgens Lazarus en Folkman (1984) is stres in die kognitiewe, subjektiewe taksering of belewing van die gebeure geleë, en nie in die gebeure self nie. Persoonlike en kontekstuele faktore kom dus ter sprake in die belewing van stres. Die meting van stres moet dus naas 'n objektiewe uitgangspunt, ook subjektief benader word, want dit kan volgens Cohen *et al.* (1984) waardevolle inligting verstrek aangaande die verhouding tussen stres en patologie. Chang (1997) het later hierop uitgebrei en gesê dat juis hierdie subjektiewe element die PSS 'n belangrike voorspeller maak van psigologiese uitkomstes soos depressie. Die objektiewe en subjektiewe meting van stres kan gesamentlik gebruik word om te bepaal of faktore soos sosiale ondersteuning, gehardheid, lokus van kontrole, kognitiewe hertakserings van stres ensovoort die mens beskerm teen die patogene effek van stres. Waargenome (die subjektiewe belewing van) stres kan dus beskou word as 'n uitkomsveranderlike. Dit meet die beleefde vlak van stres as resultaat van objektiewe stres, copingstrategieë, persoonlikheidsfaktore ensovoort.

Daar word ook meer klem gelê op globale stressore, eerder as om te fokus op spesifieke stressore, want die vraag word deur Cohen *et al.* (1983) gestel, naamlik of die meting van spesifieke stressore werklik die individu se taksering of evaluering daarvan meet. Daar is trouens bewyse vir die feit dat mense hulle gevoelens ontoepaslik koppel aan 'n spesifieke oorsaak wanneer die stres eintlik 'n ander bron het. Stresverwante siektes is volgens Cohen *et al.* (1983) te wyte aan globale stres en nie spesifieke stressore nie. Die PSS is dus sensitief vir chroniese stres wat voortspruit uit voortslepende lewensomstandighede, stres wat voortspruit uit verwagtings rakende toekomstige gebeure, stres wat nie op 'n spesifieke lewensgebeureskaal gelys is nie, asook reaksies op spesifieke gebeure wat op enige ander skaal ingesluit is.

4.6.8.3 Aard, administrasie en interpretasie

Die PSS is 'n ekonomiese selfrapporteringsvraelys met 14 items en wat binne dertig minute geadministreer kan word. Die respondent word gevra om die mate van sy gedagtes en gevoelens wat hy gedurende die afgelope maand beleef het, aan te dui. Items 4, 5, 6, 7, 9, 10 en 13 is positiefgestelde items. Tellings op hierdie items word verkry deur die waardes om te keer: 0=4; 1=3; 2=2; 3=1; 4=0. Die vrae is algemeen van aard, en derhalwe vry van inhoud. Dit kan dus deur enige subpopulasie of -groep voltooi word.

4.6.8.4 Geldigheid en betroubaarheid

Die koëffisiënt-alfa's wissel volgens Cohen *et al.* (1983) van 0,84 tot 0,86 en dit dui op bevredigende betroubaarheid.

Omdat waargenome stres baie sterk deur daaglikse probleme beïnvloed word, kan 'n drastiese verandering in die aard van die response en toetstellings ná sowat vier tot agt weke verwag word. Ná twee weke is die toets-hertoets-korrelasie 0,85 en ná ses weke is dit 0,55. Die toets-hertoets-betroubaarheid sal dus baie hoër wees met korter intervalle as wat die geval is met langer intervalle. Ten opsigte van 'n Suid-Afrikaanse konteks, het Wissing en Van der Merwe (1999) 'n Cronbach-alfa-koëffisiënt van 0,85 verkry tydens 'n studie wat onder dosente van die PU vir CHO ten opsigte van hulle stresbelewing gedoen is.

4.7 Statistiese ontleding

4.7.1 Kwantitatiewe navorsing

Beskrywende statistiek (gemiddeldes, standaardafwykings en omvang van tellings) sal bereken word. Betekenisvolle verskille sal bepaal word deur middel van t-toetse en/of ANOVA'S. Korrelasies sal bereken word. Daar sal ook Cronbach-alfa-betroubaarheidsindekse bereken word vir al die vraelyste.

4.7.2 Kwalitatiewe navorsing

Daar sal inhoudsontledings gedoen word van bandopnames van die in-diepte onderhoude wat met die vier respondente gevoer is. Hierdie inhoudsontledings sal deur twee sielkundiges gedoen word met die fokus op stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit.

4.8 Hipoteses

- HO₁ : Daar bestaan geen betekenisvolle verbande tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat nie.
- H1 : Daar bestaan betekenisvolle verbande tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat.
- HO₂ : Boere wat hoë stres ervaar, gaan nie meer destruktiewe coping-strategieë gebruik as boere wat lae stres ervaar nie.
- H2 : Boere wat hoë stres ervaar, gaan meer destruktiewe copingstrategieë gebruik as boere wat lae stres ervaar.

4.9 Samevatting

In hierdie hoofstuk is aandag gegee aan die empiriese faset van die navorsing met spesifieke verwysing na die navorsingsontwerp, ondersoekgroep, navorsings-prosedure, meetinstrumente, statistiese ontleding en hipoteses. In Hoofstuk 5 sal die navorsingsresultate weergegee en bespreek word.

HOOFSTUK 5

RESULTATE EN DIE BESPREKING DAARVAN

5.1 Inleiding

In hierdie hoofstuk word die resultate van die empiriese ondersoek aan die hand van tabelle en die bespreking daarvan uiteengesit. Daar word aan die volgende sake aandag gegee: demografiese gegewens, beskrywende statistiek, 'n aantal frekwensies, korrelasies, die mate van psigologiese gesondheid en 'n paar variansie-analises. Laastens word die inhoud van vier kwalitatiewe onderhoude opsommend uiteengesit.

5.2 Demografiese gegewens

Soos reeds uit die titel van hierdie studie blyk, is die vraelyste aan boere in die Vrystaat uitgedeel. Daar moet egter in gedagte gehou word dat wanneer die term "boere" gebruik word, dit ook hulle gades insluit. Van die 182 blanke deelnemers was 102 manlik en 80 vroulik. Wat hulle huwelikstatus betref was 171 getroud, 8 ongetroud, 1 'n wewenaar en 2 weduwees. Die ouderdomme van die deelnemers wissel van 20 jaar tot individue wat ouer as 70 jaar is. Die grootste groep (53) val in die ouderdomskategorie 41-50. Die ouderdomsgroepe 20-30; 31-40 en 51-60 toon min of meer 'n eweredige verspreiding, naamlik 32, 30 en 37. Slegs 5 persone was ouer as 70 jaar. Die deelnemers was hoofsaaklik Afrikaanssprekend (172), terwyl 8 Engelssprekend was en 2 aangedui het dat hulle huistaal Duits is. Van die deelnemers het 64 aangetoon dat hulle twee kinders het, 46 drie kinders, 32 vier kinders en 8 vyf kinders. Daar was 15 deelnemers met een kind en 17 het geen kinders nie.

Eenhonderd een en vyftig deelnemers woon op plase, terwyl 14 op kleinhoewes woon en 14 in die dorp woonagtig is. Die tydperk wat die deelnemers in die boerderybedryf is, wissel van minder as 5 jaar tot meer as 40 jaar. In die kategorie 6-10 jaar kom die grootste hoeveelheid deelnemers voor, naamlik 39. Dit word gevolg deur die kategorieë 16-20 jaar met 26 deelnemers en 21-25 jaar met 21 deelnemers.

Die hoeveelheid deelnemers wat in die ander 6 kategorieë val, wissel van 14 tot 19 deelnemers per kategorie. Daar was 85 van die manlike deelnemers wat voltyds boer en 14 deeltys. Wat die vroulike deelnemers betref, was 59 voltyds huisvroue, terwyl 24 naas tuisteskepping ook 'n ander betrekking beklee het. Van die deelnemers is 166 plaaseienaars, 10 is plaasbestuurders en 6 is plaashuurders.

Ten opsigte van kwalifikasies het 17 van die deelnemers graad 10 voltooi, 72 het graad 12 voltooi, 53 het 'n diploma en 40 'n graad verwerf. Van die deelnemers behoort 100 aan óf die Landbouvereniging óf die Vroue Landbou-Unie. Wat kerklidmaatskap betref, behoort 174 aan 'n kerkgenootskap, terwyl 8 nie lidmate van 'n kerk is nie. Ten opsigte van kerkbywoning woon 84 een keer per week eredienste by, 73 gaan gereeld kerk toe en 22 het aangetoon dat hulle soms gaan. Daar is 3 deelnemers wat nooit kerk toe gaan nie. Die meerderheid van die deelnemers het aangedui dat hulle nie aan kultuurorganisasies (143) of liefdadigheidsinstansies (159) behoort nie. Die oorgrote meerderheid deelnemers (121) behoort ook nie aan die burgermag nie.

5.3 Beskrywende statistiek vir die totale steekproef

5.3.1 Cronbach-alfas, gemiddeldes, standaardafwykings en omvang

Die beskrywende statistiek, naamlik Cronbach-alfa-betroubaarheidsindekse, gemiddeldes, standaardafwykings sowel as die omvang van tellings word in Tabel 1 gereflekteer.

Tabel 1: Beskrywende statistiek en betroubaarheidsindekse vir alle skale gebruik (N=182)

VERANDERLIKE		GEMIDDELD	SA	OMVANG		CRONBACH-ALFA
				MINIMUM	MAKSIMUM	
SOC	T	139.10	18.67	88.00	188.00	0.83
SWLS		24.87	6.09	5.00	35.00	0.84
AFM	PA	34.59	6.84	10.00	49.00	0.78
AFM	NA	21.43	6.23	10.00	42.00	0.80
AFM	PNB	13.15	10.90	-30.00	38.00	-*
COPE	AC	12.70	2.46	3.00	16.00	0.65
COPE	P	13.56	2.29	4.00	16.00	0.65
COPE	SCA	11.41	2.42	1.00	16.00	0.50
COPE	RC	10.98	2.40	1.00	16.00	0.40
COPE	SIR	11.59	2.90	1.00	16.00	0.72
COPE	SER	10.69	2.98	3.00	16.00	0.74
COPE	PRG	12.40	2.50	1.00	16.00	0.61
COPE	A	11.97	2.62	3.00	16.00	0.62
COPE	TTR	14.37	2.69	3.00	16.00	0.84
COPE	FVE	10.39	2.80	3.00	16.00	0.64
COPE	D	7.00	2.48	1.00	14.00	0.62
COPE	BD	7.64	2.31	1.00	14.00	0.51
COPE	MD	8.71	2.30	1.00	16.00	0.21
COPE	ADD	1.23	0.60	1.00	4.00	-*
COPE	T	144.49	18.40	29.00	181.00	0.75
PSS		25.41	6.83	10.00	51.00	0.76
QLQ	T	80.95	13.46	45.00	123.00	-*

Nota:

SOC ("Sense of Coherence Scale"); SWLS ("Satisfaction with Life Scale"); AFM (Affektometer 2) wat die volgende subskale het: PA (Positiewe Affek), NA (Negatiewe Affek), PNB (Positief-negatief-affek-balans-skaaltelling); COPE (Copingvraelys) wat die volgende subskale behels: AC ("Active Coping"), P ("Planning"), SCA ("Suppressing Competing Activities"), RC ("Restraint Coping"), SIR ("Seeking Social Support for Instrumental Reasons"), SER ("Seeking Social Support for Emotional Reasons"), PRG ("Positive Reinterpretation and Growth"), A ("Acceptance"), TTR ("Turning to Religion"), FVE ("Focus on and Venting of Emotions"), D ("Denial"), BD ("Behavioral Disengagement"), MD ("Mental Disengagement"), ADD ("Alcohol-Drug Disengagement"), T (Totaaltelling); PSS ("Perceived Stress Scale"); en QLQ ("Quality of Life Questionnaire").

* Cronbach-alfa-indekse kan nie bereken word nie.

5.3.1.1 Betroubaarheid

Uit Tabel 1 blyk die volgende feite rakende betroubaarheid. Ten opsigte van die "Sense of Coherence Scale", "Satisfaction with Life Scale", Affektometer, die totaaltelling van die COPE en die "Perceived Stress Scale" word hoë Cronbach-alfa-indekse verkry. Die betroubaarheidsindekse wat in hierdie studie verkry is, word ook met dié van reeds bestaande studies vergelyk.

(a) "Sense of Coherence Scale"

Die "Sense of Coherence Scale" toon 'n Cronbach-alfa-indeks van 0.83. Dit vertoon effens laer as die betroubaarheidsindekse wat deur Antonovsky (1993) gerapporteer is, naamlik 0.88 tot 0.95. Met 'n Suid-Afrikaanse studie het Wissing en Du Toit (1994) betroubaarheidsindekse van 0.85 tot 0.91 gerapporteer. Wissing (1996), wat ook in 'n Suid-Afrikaanse konteks navorsing gedoen het, het 'n Cronbach-alfa-indeks van 0.88 gerapporteer. Wissing *et al.* het reeds in 1992 hierdie toets op 'n groep

boere gedoen en het volgens Pearson se korrelasiekoëffisiënt van toets-hertoets-metings 'n indeks van 0.97 gerapporteer. Alhoewel die huidige studie se betroubaarheidsindeks ietwat laer as dié van die aangehaalde outeurs is, kan dit desnieteenstaande as betroubaar beskou word.

(b) “Satisfaction with Life Scale”

Ten opsigte van die “Satisfaction with Life Scale” is daar in hierdie studie 'n Cronbach-alfa-indeks van 0.84 verkry en dit is in direkte korrelasie met die betroubaarheidsindekse wat deur Pavot en Diener (1993) gerapporteer is, naamlik 0.80 tot 0.89. Wissing en Du Toit (1994) het egter 'n hoër betroubaarheidsindeks van 0.85 by 'n groep Suid-Afrikaanse respondente gevind. In aansluiting hierby rapporteer Wissing (1996) 'n Cronbach-alfa-indeks van 0.83 vir 'n studie wat ook in 'n Suid-Afrikaanse konteks gedoen is.

(c) Affektometer 2

Soos dit reeds blyk, bestaan die Affektometer uit drie subskale. Slegs twee hiervan het betroubaarheidsindekse en dit is onderskeidelik: Positiewe affek (0.78) en negatiewe affek (0.80). Kamman en Flett (1983) rapporteer 'n Cronbach-alfa-indeks van 0.95. In 'n studie van Wissing en Van Eeden (1994) is die volgende Cronbach-alfa-indekse by 'n Suid-Afrikaanse steekproef gevind: Positiewe affek = 0.86 en negatiewe affek = 0.90. Wissing (1996) rapporteer 'n betroubaarheidsindeks van onderskeidelik positiewe affek = 0.81 en negatiewe affek = 0.83 na aanleiding van 'n Suid-Afrikaanse studie. Alhoewel die huidige studie se betroubaarheidsindekse effens laer as dié van die genoemde outeurs is, dui dit nogtans op 'n goeie betroubaarheid.

(d) COPE

Die totaalstelling van die COPE lewer 'n Cronbach-alfa-indeks van 0.75 op. Wat die subskale betref, wissel die betroubaarheidsindekse van 0.21 (vir “Mental Disengagement”) tot 0.84 (vir “Turning to Religion”). Dit is interessant dat Carver *et al.* (1989) rapporteer dat “Mental Disengagement” ook 'n uitval toon met 'n studie wat hulle ten opsigte van die betroubaarheidsindeks onderneem het. Die Cronbach-alfa

wat gerapporteer word, is 0.46. Carver *et al.* (1989) se verklaring hiervoor is dat hierdie subskaal van die ander subskale verskil. In die geheel gesien, wissel die Cronbach-alfa volgens Carver *et al.* (1989) van 0.46 tot 0.89. Wat 'n Suid-Afrikaanse konteks betref, rapporteer Martin (1998) 'n Cronbach-alfa-indeks van 0.53 tot 0.89 vir 'n studie wat onder lede van die SAPD gedoen is.

(e) “Perceived Stress Scale”

Die “Perceived Stress Scale” lewer 'n Cronbach-alfa-indeks van 0.76 op. In vergelyking met ander studies soos dié van Cohen *et al.* (1983), wat betroubaarheidsindekse van 0.84 tot 0.86 rapporteer, is die betroubaarheidsindeks van hierdie studie effens laer. Wissing en Van der Merwe (1999) het in 'n Suid-Afrikaanse konteks 'n Cronbach-alfa van 0.85 verkry.

(f) “Quality of Life Questionnaire”

Alhoewel daar nie vir die “Quality of Life Questionnaire” Cronbach-alfa-indekse beskikbaar is nie, rapporteer Evans en Cope (1989) Kuder-Richardson-20-koëffisiënte van 0.61 tot 0.98 met betrekking tot 'n interne konstantheidsbetroubaarheid. Dit dui volgens hierdie outeurs op 'n redelike mate van stabiliteit van die subskale. Aangesien die “Quality of Life Questionnaire” met hierdie studie vir die eerste keer in 'n Suid-Afrikaanse konteks gebruik is, is daar geen ander plaaslike betroubaarheidsindekse waarmee die huidige resultate vergelyk kan word nie.

5.3.1.2 Gemiddeldes

Ten opsigte van die “Sense of Coherence Scale” is die gemiddeld van 139.10 hoër as dié wat Antonovsky (1993) gerapporteer het, naamlik 136.50. Dit vergelyk egter beter met die gemiddelde telling van 137.00 wat Strümpfer (1995) in 'n Suid-Afrikaanse studie gevind het.

Wat die “Satisfaction with Life Scale” betref, toon hierdie studie 'n gemiddeld van 24.87 wat meer is as dié van Pavot en Diener (1993). Hulle rapporteer gemiddelde tellings van 23.0 tot 23.50. Die huidige studie toon 'n groter ooreenkoms met die

gemiddelde telling wat Walker (1999) in 'n Suid-Afrikaanse studie gevind het. Die gemiddelde telling wat sy vir hierdie betrokke skaal bevind het, is 24.85.

'n Baie interessante en betekenisvolle verskynsel doen hom voor by die positief-negatief-balans-skaaltelling van die Affektometer 2. Wissing *et al.* (1999) het met 'n studie onder 'n Setswanagroep 'n gemiddelde telling van 8.62 gevind. Dit is aansienlik laer as die gemiddelde telling wat in hierdie studie by die boerderygemeenskap behaal is. Laasgenoemde telling is 13.15.

Ten opsigte van die COPE toon die huidige studie grootliks ooreenkomste met die studie van Wissing (1995) wanneer die verskillende subskaalettellings met mekaar vergelyk word. Die volgende twee subskale verskil egter in 'n groter mate: "Turning to Religion" = 14.3 (in vergelyking met die 12.51 van Wissing) en "Mental Disengagement" = 8.71 (in vergelyking met die 10.25 van Wissing). Meer opvallend is die groot verskil in "Alcohol and Drug Disengagement". Die boerderygemeenskap toon 'n gemiddelde telling van 1.23 wat aansienlik laer as die Suid-Afrikaanse teikengroep is onder wie Wissing (1996) navorsing gedoen het, waarby 'n gemiddelde telling van 10.25 behaal is.

Die "Perceived Stress Scale" lewer in hierdie studie 'n gemiddelde telling van 25.41 op en dit vergelyk baie goed met die gemiddeldes wat Cohen *et al.* (1983) in hulle navorsing gerapporteer het. Hulle gemiddeldes het gewissel van 23.18 tot 25.0.

Wat die "Quality of Life Questionnaire" betref, word 'n gemiddelde routelling van 113.15 deur Evans en Cope (1989) gerapporteer. Aan die hand van die normtabelle is die waarde van hierdie telling 50. Dit is aansienlik hoër as die gemiddelde routelling wat in die boerderygemeenskap behaal is, naamlik 80.90. Dit is interessant om daarop te let dat die ondersoekgroep onder wie Evans en Cope (1989) hulle navorsing gedoen het, behalwe hulle beroepe, grootliks ooreenkom met die demografiese besonderhede van die boerderygemeenskap. Volgens die normtabelle is die waarde van die boere se gemiddelde routelling 34. Dit plaas die gemiddelde lewenskwaliteit van die boerderygemeenskap in die kategorie "Redelik

onder die gemiddeld" (vergelyk Tabel 5). 'n Telling laer as dertig word deur Evans en Cope (1989) as klinies beduidend beskou.

5.4 Frekwensies en intensiteit van stressore

In die volgende gedeelte word die frekwensies en die intensiteit van geïdentifiseerde stressore uiteengesit.

Tabel 2: Frekwensies en intensiteit van stressore soos deur die Vrystaatse boerderygemeenskap beleef (N=182)

STRESSOR	1 GLAD NIE	2 BAIE GERING	3 GERING	4 MATIG	5 ERNSTIG	6 BAIE ERNSTIG
Gesondheidsprobleme	48.9	15.4	11.5	20.3	2.7	1.1
Finansiële probleme	27.1	13.8	20.4	23.8	10.5	4.4
Diefstal	19.2	14.8	17.0	18.7	13.7	16.5
Plaasgeweld	23.1	15.9	9.3	14.8	11.5	25.3
Droogtes	6.0	7.7	19.8	34.1	21.4	11.0
Arbeidsverhoudinge	23.6	12.1	14.8	15.9	16.5	17.0
Werksdruk	6.6	8.8	18.1	29.1	26.9	10.4
Grondkwessies	18.1	10.4	13.7	20.9	16.5	20.3
Huweliks- en gesinsprobleme	68.1	13.2	6.6	6.0	1.1	4.9
Idee van 'n nuwe demokrasie	2.7	13.2	22.0	29.1	15.9	17.0
Ekonomiese klimaat	1.1	7.1	12.1	18.1	35.7	25.8
Personeelbestuur	9.9	19.2	18.7	22.0	13.7	16.5
Pessimistiese toekomsverwagting	15.4	15.9	19.2	24.7	10.4	14.3

Nota:

Waardes word in persentasie uitgedruk.

Uit bogenoemde gegewens blyk dit dat die swak ekonomiese klimaat wat deur 'n onstabiele goudprys, die verswakkende rand, prysstygings ten opsigte van kunsmis, brandstof, saad ensovoort gekenmerk word as die grootste stressor wat deur die boerderygemeenskap beleef word. Van die respondente het 79.6% aangedui dat hulle hierdie stressor van matig tot baie ernstig beleef. Hiervan ervaar 61.5% die swak ekonomiese klimaat van ernstig tot baie ernstig. Dit is interessant om daarop te let dat 61,3% van die respondente egter aangetoon het dat hulle finansiële probleme nie as 'n ernstige stressor beleef nie. Hiervan het 40.9% aangetoon dat hulle dit glad nie, of indien wel, baie gering ervaar.

Die tweede grootste stressor blyk droogtes te wees wat gepaard gaan met moontlike misoeste, swak weiding, stof, hitte, droë winde ensovoort. Hier het 66,5% van die respondente aangedui dat hulle die droogtes beleef as 'n belangrike stressor. Wat die intensiteit daarvan betref, het 55,5% aangetoon dat hulle dit matig tot ernstig beleef.

Werksdruk impliseer onder andere 'n beperkte tyd waarbinne graangewasse geplant kan word, oormatige reën en winde wat eersgenoemde proses kan belemmer, implemente en gereedskap wat breek, siektes en vrektes onder die vee ensovoort. Hierdie stressor is deur 66,4% van die respondente aangetoon as die derde belangrikste. Hiervan beleef 56% werksdruk as matig tot ernstig.

Die idee van 'n nuwe demokrasie in Suid-Afrika en die veranderinge wat daarmee gepaard gaan, is deur 62% van die respondente aangedui as die vierde belangrikste stressor. Van dié respondente beleef 45% dit as matig tot ernstig.

In die vyfde plek volg grondkwessies. Hiermee word grondhervorming en die moontlike onteiening of vervreemding van grond geïmpliseer. Van die respondente het 57,7% aangetoon dat hulle dit as matig tot baie ernstig beleef, maar 37,4% van hierdie respondente dui aan dat hulle dit as matig tot ernstig beleef.

Die volgorde van die ander stressore sien as volg daaruit: personeelbestuur = 52,2% matig tot ernstig; plaasgeweld = 51,6% matig tot ernstig; arbeidsverhoudinge = 49,4% matig tot ernstig; 'n pessimistiese toekomsverwagting = 49,4% matig tot

ernstig; diefstal = 48,9% matig tot ernstig; finansiële probleme = 38,7% matig tot ernstig, gesondheidsprobleme = 24,1% matig tot ernstig en huweliks- en gesinsprobleme = 12% matig tot ernstig. Ten opsigte van die laasgenoemde stressor het 81,3% van die respondente aangetoon dat hulle glad nie huweliks- of gesinsprobleme ervaar nie, en indien wel, baie gering.

5.5 Frekwensies van verskillende copingstrategieë

In hierdie gedeelte word 'n uiteensetting van die frekwensies waarin die verskillende copingstrategieë deur die ondersoekgroep aangewend word, gegee.

Tabel 3: Frekwensies van verskillende copingstrategieë wat deur die Vrystaatse boere gebruik word (N=180)

TELLING	AC	P	SCA	RC	SIR	SER	PRG	A	TTR	FVE	D	BD	MD	ADD
1*			1	1	1		1				1	1	1	150
2					1						1			19
3	1		1			1		1	1	1			1	9
4	1	2		1	2	4		2	2		37	18	2	2
5				2		2		1	2	4	19	18	7	
6	3		3	2	6	10	2	1	2	12	23	15	11	
7	1	1	2	10	6	11	3	2	1	15	25	31	35	
8	2	1	7	8	9	15	6	10	3	17	23	33	32	
9	7	3	19	14	13	20	8	10	2	17	19	28	32	
10	15	11	34	30	23	23	17	26	2	26	17	19	22	
11	21	15	24	39	17	19	22	20	4	24	7	8	15	
12	31	17	30	30	22	16	30	26	8	16	5	1	12	
13	27	29	25	17	34	25	26	28	10	23	2	5	6	
14	27	23	15	15	17	15	23	18	20	12	1	2	2	
15	19	37	12	7	17	13	25	20	35	5			1	
16	25	41	7	4	12	6	17	15	88	7			1	
TOTAAL	180	180	180	180	180	180	180	180	180	179	180	179	180	180

Nota:

Hierdie afkortings verteenwoordig die volgende subskale van die COPE: AC = "Active Coping"; P = "Planning"; SCA = "Suppressing Competing Activities"; RC = "Restraint Coping"; SIR = "Seeking Social Support for Instrumental Reasons"; SER = "Seeking Social Support for Emotional Reasons"; PRG = "Positive Reinterpretation and Growth"; A = "Acceptance"; TTR = "Turning to Religion"; FVE = "Focus on and Venting of Emotions"; D = "Denial"; BD = "Behavioral Disengagement"; MD = "Mental Disengagement"; ADD = "Alcohol-Drug Disengagement".

* Hoë tellings dui op die mate waarin 'n subskaal in die copingproses gebruik word.

Ten opsigte van Aktiewe coping het 150 respondente (83,3%) tellings van 11 tot 16 behaal. Met betrekking tot Beplanning het 130 respondente (72,2%) tellings van 13 tot 16 behaal. Laasgenoemde verskil van Onderdrukking van kompeterende aktiwiteite waar 113 respondente (63,4%) tellings van 10 tot 13 behaal het. Weerhoudingscoping toon amper dieselfde tendens. Hier het 145 respondente (80,5%) tellings van 9 tot 14 behaal. Ten opsigte van Soeke na sosiale ondersteuning om instrumentele redes lê die grootste konsentrasie van respondente tussen die tellings 9 en 14, naamlik 96 (53,3%). By Soeke na sosiale ondersteuning om emosionele redes is die respondente redelik eweredig versprei, naamlik van 6 tot 15. Die enigste uitsonderings is die tellings 9, 10 en 13 (sien Tabel 3). Ten opsigte van Positiewe herinterpretasie en groei lê die grootste gewig van respondente (126 = 70,7%) by 11 tot 15. Wat Aanvaarding betref, het 100 respondente (55,5%) tellings van 10 tot 13 behaal. Die grootste hoeveelheid respondente (143 = 79,4%) het ten opsigte van Wend tot religie tellings van 14 tot 16 behaal. Die tellings vir Fokus op en die lug van emosies is effens laer. Hier het 89 respondente (49,7%) tellings van 10 tot 13 behaal. Die grootste gedeelte van die respondente (127 = 70,5%) se tellings wissel van 4 tot 8 ten opsigte van Ontkenning. Wat Gedragsonttrekking betref, het 111 respondente (62%) tellings van 7 tot 10 behaal. Die omvang van die tellings vir Geestelike onttrekking is dieselfde as dié van

Gedragsonttrekking, en 121 respondente (67,2%) val binne hierdie kategorie. Ten opsigte van Alkohol- en Dwelmonttrekking het 150 respondente (83%) 'n telling van 1 behaal.

5.6 Mate van psigologiese gesondheid

Ten opsigte van die "Sense of Coherence Scale" is in hierdie studie 'n gemiddelde telling van 139.10 behaal wat effens hoër is as wat Strümpfer (1995) gerapporteer het, naamlik 137.00. Wat die "Satisfaction with Life Scale" betref, toon hierdie studie 'n gemiddelde telling van 24.87 wat goed vergelyk met dié van Walker (1999) wat 'n gemiddelde telling van 24.85 gerapporteer het. Die gemiddelde telling van die positief-negatief-balans-skaaltelling in hierdie studie is 13.15 wat aansienlik hoër is as die gemiddelde telling wat Wissing *et al.* (1999) gerapporteer het na 'n studie wat onder 'n Setswanagroep gedoen is. Laasgenoemde telling is 8.62.

Die gevolgtrekking kan dus gemaak word dat daar ten opsigte van die psigologiese gesondheid van die Vrystaatse boere geen afwykings is nie.

5.7 Frekwensies van lewenskwaliteit in die verskillende lewensdomeine

In die volgende gedeelte word gefokus op die frekwensies van lewenskwaliteit soos dit deur Vrystaatse boere in hulle verskillende lewensdomeine beleef word.

Tabel 4: Frekwensies van lewenskwaliteit in die verskillende lewensdomeine (N=174)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
>70															
66-70								3	10				4	1	
61-65		1		1			2	2	7				11	15	
56-60		3	2			2	1	20	39	3	3	5	55	36	3
45-55		17	9	15	4	16	24	33	75	10	3	14	75	70	9
40-44	3	58	25	20	9	31	22	22	23	25	4	27	14	23	19
35-39	8		22	17	9	19	25	24		19	12	18	7	2	20
30-34	13	57	27	44	38	27	64	22	1	34	19				43
<30	84	24	33												21
TOTAAL	108	160	118	97	60	95	138	126	155	91	41	64	166	147	115

Nota:

A = Materiële welstand; B = Fisieke welstand; C = Persoonlike groei; D = Huweliksverhoudings; E = Ouer-kind-verhoudings; F = Uitgebreide familieverhoudings; G = Verhoudings buite die huwelik; H = Altruïstiese gedrag; I = Politieke gedrag; J = Beroepseienskappe; K = Beroepsverhoudinge; L = Werksbevredigers; M = Kreatief-estetiese gedrag; N = Sportaktiwiteite; O = Vakansiegedrag.

>70 = Baie hoër as gemiddeld; 66-70 = Redelik bogemiddeld; 61-65 = Bogemiddeld; 56-60 = Effens bogemiddeld; 45-55 = Gemiddeld; 40-44 = Effens ondergemiddeld; 35-39 = Ondergemiddeld; 30-34 = Redelik ondergemiddeld; <30 = Baie ondergemiddeld en klinies beduidend.

Uit hierdie tabel blyk die volgende tendense. Die grootste gedeelte van die respondente (84) het ten opsigte van materiële welstand 'n lewenskwaliteit wat heelwat onder die gemiddeld is en volgens Evans en Cope (1989) klinies beduidend is. Die res van die respondente (24) se tellings wissel in hierdie lewensdomein van effens onder die gemiddeld tot redelik ondergemiddeld. Van al die respondente het 62.1% geldige subskale getoon.

Ten opsigte van Fisieke welstand is die respondente in twee groepe verdeel. Die eerste groep (79) se lewenskwaliteit wissel van bogemiddeld tot effens ondergemiddeld. Die grootste proporsie van hierdie groep het egter 'n lewenskwaliteit van effens ondergemiddeld, naamlik 58 respondente. Die tweede groep (81) se lewenskwaliteit ten opsigte van Fisieke welstand wissel van redelik ondergemiddeld tot baie ondergemiddeld en klinies beduidend. Die grootste gedeelte van hierdie groep (57) se lewenskwaliteit is redelik ondergemiddeld. Van al die respondente het 91,9% vir hierdie lewensdomein geldige subskale getoon.

Vrystaatse boere beleef ten opsigte van Persoonlike groei lewenskwaliteit wat wissel van effens bogemiddeld tot heelwat ondergemiddeld en klinies beduidend. Hiervan beleef 107 'n lewenskwaliteit wat in al die kriteria van 'n ondergemiddelde lewenskwaliteit val. Drie en dertig boere se persoonlike groei is klinies beduidend of

baie ondergemiddeld. Van al die respondente het 67,8% vir hierdie lewensdomein geldige subskale gehad.

Met betrekking tot Huweliksverhoudings wissel die lewenskwaliteit van gemiddeld tot redelik ondergemiddeld met 'n uitskieter op bogemiddeld. Van die 97 respondente (55,75%) wat ten opsigte van hierdie lewensdomein geldige subskale gehad het, beleef 37 'n lewenskwaliteit van effens ondergemiddeld tot ondergemiddeld en 44 beleef 'n lewenskwaliteit van redelik ondergemiddeld.

By Ouer-kind-verhoudings het 60 (34,5%) van die respondente ten opsigte van hierdie lewensdomein geldige subskale gehad. Hiervan beleef 18 'n lewenskwaliteit van effens ondergemiddeld tot ondergemiddeld. Die grootste gedeelte (38) beleef 'n lewenskwaliteit van redelik ondergemiddeld. Slegs 4 beleef 'n gemiddelde lewenskwaliteit.

Uitgebreide familieverhoudings wissel van effens bogemiddeld tot redelik ondergemiddeld. Van die 95 (54,6%) respondente met geldige subskale ten opsigte van hierdie lewensdomein val 77 in die kriteria wat onder die gemiddelde is met die grootste gewig (46) op ondergemiddeld en redelik ondergemiddeld.

Ten opsigte van Verhoudings buite die huwelik het 138 (79,3%) van die respondente met betrekking tot hierdie lewensdomein geldige subskale gehad. Hiervan wissel die lewenskwaliteit van bogemiddeld tot redelik ondergemiddeld met die grootste gewig (64) wat redelik ondergemiddeld is.

Altruïstiese en politieke gedrag toon min of meer dieselfde verspreiding in die opsig dat die lewenskwaliteit van redelik bogemiddeld tot redelik ondergemiddeld wissel. Wat Altruïstiese gedrag betref, het 126 (72,4%) van die respondente ten opsigte van hierdie lewensdomein geldige subskale getoon. Hiervan beleef 58 'n lewenskwaliteit wat wissel van gemiddeld tot redelik bogemiddeld. Die meerderheid (68) beleef 'n lewenskwaliteit wat strek van effens ondergemiddeld tot redelik ondergemiddeld. Ten opsigte van Politieke gedrag het 155 (89,1%) van die respondente vir hierdie lewensdomein geldige subskale getoon. Hiervan beleef 131 respondente 'n lewenskwaliteit wat wissel van gemiddeld tot redelik bogemiddeld met die grootste

hoeveelheid (114) wat 'n lewenskwaliteit van gemiddeld tot effens bogemiddeld beleef. Globaal gesien, het die boerderygemeenskap ten opsigte van Politieke gedrag die hoogste tellings behaal.

Beroepseienskappe, beroepsverhoudinge en werksbevredigers toon in twee opsigte ooreenkomste. In die eerste plek het 'n lae hoeveelheid van die respondente ten opsigte van hierdie lewensdomeine geldige subskale getoon: Beroepseienskappe = 91 (52,3%); Beroepsverhoudinge = 41 (23,6%) en Werksbevredigers = 64 (36,8%). Tweedens beleef al die respondente in hierdie drie lewensdomeine 'n lewenskwaliteit wat wissel van effens bogemiddeld tot redelik ondergemiddeld (in die geval van Beroepseienskappe en Beroepsverhoudinge). Ten opsigte van al drie hierdie lewensdomeine beleef die grootste proporsie van die respondente ondergemiddelde lewenskwaliteit.

'n Verdere interessante verskynsel is die feit dat hoër tellings behaal is ten opsigte van Kreatief-estetiese gedrag en Sportaktiwiteite. Van al die respondente het 166 (95,4%) geldige subskale vir Kreatief-estetiese gedrag getoon. Die grootste gedeelte van die respondente (130) beleef 'n lewenskwaliteit wat wissel van gemiddeld tot effens bogemiddeld. Ten opsigte van Sportaktiwiteite het 147 (84,5%) van die respondente geldige subskale getoon en 121 hiervan ervaar 'n lewenskwaliteit van gemiddeld tot effens bogemiddeld.

Vakansiegedrag toon 'n lewenskwaliteit wat strek van effens bogemiddeld tot baie ondergemiddeld en klinies beduidend. Van die 115 (66,1%) geldige subskale behaal 84 tellings wat laer as die gemiddeld is en hiervan is 21 klinies beduidend.

In die geheel gesien, kan volstaan word met die feit dat die boerderygemeenskap 'n lewenskwaliteit beleef wat redelik ondergemiddeld is.

5.8 Korrelasies tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit

In die volgende gedeelte word die korrelasies tussen stres, die verskillende copingstrategieë, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit uiteengesit.

Tabel 5: Korrelasies tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit (N=160)

VERANDERLIKE	STR 1	STR 2	STR 3	STR 4	STR 5	STR 6	STR 7	STR 8	STR 9	STR 10	STR 11	STR 12	STR 13	PSS
SOC T	-.24*	-.10	-.03	-.07	-.14	-.20*	-.02	-.06	-.19*	-.18*	-.14	-.16*	-.28*	-.51* +
SWLS	-.12	-.19*	-.06	-.06	-.05	-.11	-.08	-.11	-.22*	-.12	-.11	-.05	-.16*	-.36*
AFM PA	-.20*	-.14	-.12	-.14	-.15	-.29*	-.19*	-.21*	-.33*	-.29*	-.31*	-.31*	-.44*	-.55* +
AFM NA	.32*	.02	.06	.09	.08	.14	.10	.06	.18*	.12	.08	.11	.23*	.57* +
AFM PNB	-.30*	-.09	-.10	-.13	-.14	-.26*	-.17*	-.16*	-.30*	-.25*	-.24*	-.25*	-.40*	-.66*+
COPE AC	-.03	.15	-.01	.00	.10	-.13	.11	.10	-.01	.02	-.00	-.11	-.05	-.26*
COPE P	.00	.12	.08	.09	.20*	.01	.20*	.11	-.07	.05	.09	-.02	.00	-.22*
COPE SCA	.04	.14	.08	.09	.12	.03	.20*	.18*	.10	.10	.00	-.01	.13	-.19*
COPE RC	-.03	.02	.01	.06	.01	.02	.02	.06	-.05	-.08	-.08	-.01	-.07	-.11
COPE SIR	.06	.20*	.17*	.11	.13	.05	.10	.15	.02	.05	-.02	.08	.01	-.09
COPE SER	.12	.01	.13	.09	.14	.03	.04	.00	.00	.04	.01	.10	-.02	-.01
COPE PRG	-.08	.14	.09	.05	.09	-.05	.07	.10	.09	-.16*	-.14	-.10	-.21*	-.21*
COPE A	-.10	.11	.09	.12	.19*	.04	.14	.08	.09	.02	.04	.06	-.08	-.14
COPE TTR	.06	.07	.15	.13	.19*	.08	.14	.11	-.12	.02	-.03	.10	-.13	-.06
COPE FVE	.17*	.12	.23*	.13	.24*	.06	.16*	.08	.16*	.19*	.14	.11	.26*	.31*
COPE D	.16*	.05	-.06	-.10	-.09	-.10	-.07	-.03	.03	-.09	-.15	-.04	.13	.28*
COPE BD	.20*	.05	.15	-.01	.02	.02	.09	.10	.08	.06	.01	.11	.16	.34*
COPE MD	.13	-.03	-.01	-.07	-.05	-.02	-.10	-.05	.11	.01	-.11	-.08	.03	.24*
COPE ADD	.02	.01	-.11	-.10	-.10	-.00	.08	-.12	.08	-.09	-.04	-.07	.04	-.05
COPE T	.11	.18*	.17*	.11	.20*	.01	.17*	.14	.07	.04	-.03	.04	.03	-.01
QLQ T	.01	-.06	.11	.10	.04	.29*	.15	.07	.19*	.22*	.19*	.13	.23*	.42*

Nota:

* = Gemerkte korrelasies is beduidend by $p < .05$

+ = Prakties betekenisvol (≥ 0.5)

STR 1 = Gesondheidsprobleme; STR 2 = Finansiële probleme; STR 3 = Diefstal; STR 4 = Plaasgeweld; STR 5 = Droogtes; STR 6 = Arbeidsverhoudinge; STR 7 = Werksdruk; STR 8 = Grondkwessies; STR 9 = Huweliks- en gesinsprobleme; STR 10 = Die idee van 'n nuwe demokrasie; STR 11 = Ekonomiese klimaat; STR 12 = Personeelbestuur; STR 13 = Pessimistiese toekomsverwagting; PSS = "Perceived Stress Scale".

SOC = "Sense of Coherence" Totaaltelling; SWLS = "Satisfaction with Life Scale"; AFM PA = Affektometer Positiewe Affek; AFM NA = Affektometer Negatiewe Affek; AFM PNB = Affektometer positief-negatief-affek-balans-skaaltelling; COPE (Copingvraelys) wat die volgende subskale behels: AC ("Active Coping"); P ("Planning"); SCA ("Suppressing Competing Activities"); RC ("Restraint Coping"); SIR ("Seeking Social Support for Instrumental Reasons"); SER ("Seeking Social Support for Emotional Reasons"); PRG ("Positive Reinterpretation and Growth"); A ("Acceptance"); TTR ("Turning to Religion"); FVE ("Focus on and Venting of Emotions"); D ("Denial"); BD ("Behavioral Disengagement"); MD ("Mental Disengagement"); ADD ("Alcohol-Drug Disengagement"); T (Totaaltelling) en QLQ ("Quality of Life Questionnaire").

Uit bogenoemde tabel blyk die volgende korrelasies.

- (i) Gesondheidsprobleme in die boerderygemeenskap korreleer negatief met die "Sense of Coherence Scale", die Positiewe affek, Negatiewe affek en die Positief-negatief-affek-balans-skaaltelling, maar dit korreleer positief met die "Satisfaction with Life Scale", Fokus op en die lug van emosies, Ontkenning en gedragsonttrekking van die COPE.

- (ii) Finansiële probleme korreleer negatief met die "Satisfaction with Life Scale", maar positief met die Soeke na sosiale ondersteuning om instrumentele redes en die Totaaltelling van die COPE.
- (iii) Diefstal toon slegs positiewe korrelasies en wel met die Soeke na sosiale ondersteuning om instrumentele redes, Fokus op en die lug van emosies, asook die Totaaltelling van die COPE.
- (iv) Droogtes korreleer positief met Beplanning, Aanvaarding, Wend tot religie, Fokus op en die lug van emosies en die Totaaltelling van die COPE.
- (v) Arbeidsverhoudinge het 'n positiewe korrelasie met die totaalstelling van die "Quality of Life Questionnaire" en 'n aantal negatiewe korrelasies met die totaalstelling van die "Sense of Coherence Scale", asook die Positiewe affek en Positief-negatief-affek-balans-skaaltelling van die Affektometer.
- (vi) Werksdruk korreleer positief met Beplanning, Onderdrukking van kompeterende aktiwiteite, Fokus op en die lug van emosies, en die Totaaltelling van die COPE. Hierdie stressor toon ook negatiewe korrelasies met Positiewe affek en die Positief-negatief-balans-skaaltelling van die Affektometer.
- (vii) Grondkweessies toon twee negatiewe korrelasies, naamlik met die Positiewe affek en Positief-negatief-balans-skaaltelling van die Affektometer. Daar is ook 'n positiewe korrelasie met die Onderdrukking van kompeterende aktiwiteite van die COPE.
- (viii) Huweliks- en gesinsprobleme korreleer positief met die Negatiewe affek van die Affektometer, die Fokus op en die lug van emosies van die COPE, asook die totaalstelling van die "Quality of Life Questionnaire". Die negatiewe korrelasies sluit die volgende in: die totaalstelling van die "Sense of Coherence Scale", "Satisfaction with Life Scale" asook die Positiewe affek en die Positief-negatief-balans-skaaltelling van die Affektometer.

- (ix) Die idee van 'n nuwe demokrasie in Suid-Afrika korreleer negatief met die totaalstelling van die "Sense of Coherence Scale", Positiewe Affek en die Positief-negatief-balans-skaaltelling van die Affektometer asook die Positiewe herinterpretasie en groei van die COPE. Daar is ook positiewe korrelasies en wel met die Fokus op en die lug van emosies van die COPE en die totaalstelling van die "Quality of Life Questionnaire".
- (x) Die ekonomiese klimaat as stressor korreleer negatief met Positiewe affek en die Positief-negatief-balans-skaaltelling van die Affektometer, maar positief met die Totaalstelling van die "Quality of Life Questionnaire".
- (xi) Personeelbestuur lewer die volgende negatiewe korrelasies op: die Totaalstelling van die "Sense of Coherence Scale", Positiewe Affek en die Positief-negatief-balans-skaaltelling van die Affektometer.
- (xii) 'n Pessimistiese toekomsverwagting korreleer negatief met die Totaalstelling van die "Sense of Coherence Scale", "Satisfaction with Life Scale", Positiewe affek en Positief-negatief-balans-skaaltelling van die Affektometer asook die Positiewe herinterpretasie en groei. Die positiewe korrelasies bestaan uit die volgende: Negatiewe affek van die Affektometer, Fokus op en die lug van emosies van die COPE asook die Totaalstelling van die "Quality of Life Questionnaire".
- (xiii) Die "Perceived Stress Scale" toon die volgende negatiewe korrelasies: die Totaalstelling van die "Sense of Coherence Scale", "Satisfaction with Life Scale", Positiewe affek en die Positief-negatief-balans-skaaltelling van die Affektometer, Aktiewe coping, Beplanning, Onderdrukking van kompeterende aktiwiteite, Positiewe herinterpretasie en groei van die COPE. Die positiewe korrelasies bestaan uit die Negatiewe affek van die Affektometer, Fokus op en die lug van emosies, Ontkenning, Gedragsonttrekking, en Geestelike onttrekking van die COPE asook die Totaalstelling van die "Quality of Life Questionnaire".

Samevattend kan gesê word dat daar hoofsaaklik positiewe korrelasies bestaan tussen stres en die volgende skale: Negatiewe affek van die Affektometer, "Quality of Life Questionnaire", die Totaaltelling van die COPE, Soeke na sosiale ondersteuning en instrumentele redes, Aanvaarding, Wend tot religie, Fokus op en die lug van emosie, Ontkenning, Gedragsonttrekking, Geestelike onttrekking, Beplanning, en Onderdrukking van kompeterende aktiwiteite van die COPE. (Laasgenoemde twee skale toon egter elk ook een positiewe korrelasie met stres.) Wat negatiewe korrelasies betref, kan die volgende skale genoem word: die Totaaltelling van die "Sense of Coherence Scale", "Satisfaction with Life Scale", Positiewe affek en die Positief-negatief-balans-skaaltelling van die Affektometer, asook die Positiewe herinterpretasie en groei van die COPE.

Daar moet gelet word op die feit dat naas die statisties beduidende korrelasies (sien Tabel 5) daar ook 'n aantal prakties betekenisvolle korrelasies bestaan. Hierdie prakties betekenisvolle korrelasies bestaan tussen die "Perceived Stress Scale" en die Totaaltelling van die "Sense of Coherence", Positiewe en Negatiewe affek, asook die Positief-negatief-balans-skaaltelling van die Affektometer. Op grond van die statisties en prakties beduidende korrelasies kan die hipotese soos genoem in 1.3.1 aanvaar word, naamlik dat daar betekenisvolle verbande tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit bestaan.

5.9 Korrelasies tussen die verskillende copingstrategieë en hoë/lae stresvlakke

In hierdie gedeelte word bepaal of daar 'n korrelasie bestaan tussen sekere copingstrategieë en hoë of lae stresvlakke.

Tabel 6: Korrelasies tussen die verskillende copingstrategieë en hoë/lae stresvlakke (N=107)

SUBSKALE		STRESVLAKKE		p	d
COPE	AC	1.	12.04	0.0*	0.41
		2.	13.09		
COPE	P	1.	12.92	0.01*	0.45
		2.	14.05		
COPE	SCA	1.	11.02	0.16	-
		2.	11.72		
COPE	RC	1.	10.70	0.80	-
		2.	10.83		
COPE	SIR	1.	11.14	0.68	-
		2.	11.40		
COPE	SER	1.	10.63	0.80	-
		2.	10.50		
COPE	PRG	1.	12.10	0.30	-
		2.	12.64		
COPE	A	1.	11.71	0.45	-
		2.	12.12		
COPE	TTR	1.	14.22	0.95	-
		2.	14.19		
COPE	FVE	1.	11.29	0.00*	0.68
		2.	9.35		
COPE	D	1.	7.84	0.00*	0.52
		2.	6.33		
COPE	BD	1.	8.55	0.00*	0.75
		2.	6.66		
COPE	MD	1.	9.31	0.00*	0.60
		2.	7.90		
COPE	ADD	1.	1.33	0.30	-
		2.	1.20		
COPE	T	1.	144.80	0.41	-
		2.	141.64		

Nota:

1 = Hoë Stres; 2 = Lae Stres; (Gemiddelde tellings)

* = Statistiese betekenisvolheid ($p \leq 0.05$)

+ = Praktiese betekenisvolheid ($d \geq 0.8$)

AC = "Active Coping"; P = "Planning"; SCA = "Suppressing Competing Activities";

RC = "Restraint Coping"; SIR = "Seeking Social Support for Instrumental Reasons";

SER = "Seeking Social Support for Emotional Reasons"; PRG = "Positive Reinterpretations and Growth"; A = "Acceptance"; TTR = "Turning to Religion"; FVE

= "Focus on and Venting of Emotions"; D = "Denial"; BD = "Behavior Disengagement"; MD = "Mental Disengagement"; ADD = "Alcohol-Drug Disengagement"; T = Totaaltelling.

Uit hierdie tabel blyk dit dat die korrelasies tussen die copingstrategieë en hoë of lae stresvlakke nie prakties betekenisvol is nie. Al die waardes van "d" lê tussen die kategorieë medium en groot. Dit is desnieteenstaande interessant om te kyk na die statistiese beduidendheid van Aktiewe coping, Beplanning, Fokus op en die lug van emosies, Ontkenning, Gedragsonttrekking en Geestelike onttrekking. Ten opsigte van Aktiewe coping en Beplanning het individue met lae stres hoër gemiddelde tellings behaal as diegene met hoë stres. Wat Fokus op en die lug van emosies, Ontkenning, Gedragsonttrekking en Geestelike onttrekking betref, het individue met hoë stres hier hoër gemiddelde tellings behaal as individue met lae stres. Op grond van hierdie statistiese beduidendheid kan die hipotese van 1.3.2 aanvaar word, naamlik dat persone wat hoë stres ervaar, meer destruktiewe copingstrategieë gebruik as individue wat lae stres ervaar.

5.10 Variansie-analises ten opsigte van demografiese gegewens

In hierdie gedeelte word aandag gegee aan die moontlike verbande tussen demografiese gegewens enersyds, en stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit andersyds.

5.10.1 Ouderdom, stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit

Tabel 7: Ouderdom, stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit (N=170)

SKAAL	GEM.	SA	P	f	TUKEY-INTERVALLE	d
SOC T	139.10	18.67	0.34	-	-	-
SWLS	24.87	6.09	0.44	-	-	-
AFM PA	34.59	6.84	0.44	-	-	-
AFM NA	21.43	6.23	0.24	-	-	-
AFM PNB	13.15	10.90	0.34	-	-	-
COPE AC	12.70	2.46	0.12	-	-	-
COPE P	13.56	2.29	0.12	-	-	-
COPE SCA	11.41	2.42	0.00*	0.40+	7-2	2.35+
					7-3	1.71+
					7-4	1.96+
					7-5	2.10+
					7-6	1.70+
COPE RC	10.98	2.40	0.04*	0.30	-	-
COPE SIR	11.59	2.90	0.00*	0.40+	7-2	2.10+
					7-3	1.52+
					7-4	1.90+
					7-5	1.74+
					7-6	1.52+
COPE SER	10.69	2.98	0.28	-	-	-
COPE PRG	12.40	2.50	0.00*	0.40+	7-2	2.22+
					7-3	1.90+
					7-4	1.93+
					7-5	1.80+
					7-6	1.51+

SKAAL	GEM.	SA	P	f	TUKEY- INTERVALLE	d
COPE A	11.97	2.62	0.17	-	-	-
COPE TTR	14.37	2.69	0.01*	0.40+	7-2	1.61+
					7-3	1.80+
					7-4	1.80+
					7-5	1.80+
					7-6	1.61+
COPE FVE	10.39	2.80	0.06	-	-	-
COPE D	7.00	2.48	0.13	-	-	-
COPE BD	7.64	2.31	0.17	-	-	-
QLQ	80.95	13.46	0.00*	0.40+	4-2	0.70
					6-2	1.03+
					7-2	1.50+
					6-3	0.82+
STR 1	2.16	1.32	0.00*	0.50+	5-4	0.93+
					5-3	1.22+
					5-2	1.45+
					6-2	0.80+
STR 2	2.90	1.50	0.10	-	-	-
STR 3	3.42	1.70	0.04*	0.30	-	-
STR 4	3.52	1.89	0.20	-	-	-
STR 5	3.90	1.30	0.08	-	-	-
STR 6	3.41	1.80	0.01*	0.30	-	-
STR 7	3.92	1.32	0.06	-	-	-
STR 8	3.70	1.73	0.13	-	-	-
STR 9	1.74	1.36	0.60	-	-	-
STR 10	3.94	1.35	0.12	-	-	-
STR 11	4.58	1.25	0.24	-	-	-
STR 12	3.60	1.60	0.16	-	-	-
STR 13	3.42	1.60	0.01*	0.31	-	-

Nota:

* = Statistiese beduidendheid ($p \leq 0.05$)

+ = Effekgrootte ($f \geq 0.40$)

♦ = Praktiese beduidendheid ($d \geq 0.80$)

1 = Jonger as 20; 2 = 20-30 jaar; 3 = 31-40 jaar; 4 = 41-50 jaar; 5 = 51-60 jaar;

6 = 61-70 jaar; 7 = Ouer as 70 jaar.

NB. Daar is geen respondente wat jonger as 20 jaar oud is nie.

SOC T = "Sense of Coherence" Totaaltelling; SWLS = "Satisfaction with Life Scale"; AFM PA = Affektometer Positiewe Affek; AFM NA = Affektometer Negatiewe Affek; AFM PMS = Affektometer Positief-negatief-balans-skaaltelling; COPE = Copingvraelys met die volgende subskale: AC = "Active Coping"; P = "Planning"; SCA = "Suppressing Competing Activities"; RC = "Restraint Coping"; SIR = "Seeking Social Support for Instrumental Reasons"; SER = "Seeking Social Support for Emotional Reasons"; PRG = "Positive Reinterpretation and Growth"; A = "Acceptance"; TTR = "Turning to Religion"; FVE = "Focus on and Venting of Emotions"; D = "Denial"; BD = "Behavioral Disengagement"; MD = "Mental Disengagement"; ADD = "Alcohol-Drug Disengagement"; T = Totaaltelling; PSS = "Perceived Stress Scale"; QLQ = "Quality of Life Questionnaire".

STR 1 = Gesondheidsprobleme; STR 2 = Finansiële probleme; STR 3 = Diefstal; STR 4 = Plaasgeweld; STR 5 = Droogtes; STR 6 = Arbeidsverhoudinge; STR 7 = Werksdruk; STR 8 = Grondkwessies; STR 9 = Huweliks- en gesinsprobleme; STR 10 = Die idee van 'n nuwe demokrasie in Suid-Afrika; STR 11 = Swak ekonomiese klimaat; STR 12 = Personeelbestuur; STR 13 = Pessimistiese toekomsverwagting.

Uit Tabel 7 blyk dit dat daar heelwat skale met 'n statistiese beduidendheid is en wat met 'n praktiese beduidendheid of betekenisvolheid gepaard gaan. Dit is interessant om daarop te let dat die praktiese beduidendheid redelik goed is. Die waardes van "d" wissel van 0.80 tot 2.35. Die metingskale waar praktiese beduidendheid

voorkom, is die volgende: “Suppressing Competing Activities”, “Seeking Social Support for Instrumental Reasons”, “Positive Reinterpretation and Growth”, “Turning to Religion”, “Quality of Life Questionnaire” se totaalstelling asook Gesondheidsprobleme. 'n Volledige bespreking hiervan volg in Hoofstuk 6.

5.10.2 Huwelikstatus, stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit

Tabel 8: Huwelikstatus, stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit (N=168)

SKAAL	1	2	f	p	d
SOC T	139.05	140.40	-	0.83	-
SWLS	25.10	20.33	-	0.10	-
AFM PA	34.55	34.71	-	1.00	-
AFM NA	21.42	21.60	-	0.92	-
AFM PNB	13.12	13.14	-	0.93	-
COPE AC	12.60	14.14	-	0.08	-
COPE P	13.51	14.60	-	0.15	-
COPE SCA	11.40	12.60	-	0.20	-
COPE RC	10.91	12.43	0.02	0.04*	-
COPE SIR	11.61	11.71	-	0.80	-
COPE SER	10.80	9.00	-	0.17	-
COPE PRG	12.40	12.86	-	0.62	-
COPE A	11.90	12.71	-	0.49	-
COPE TTR	14.40	15.14	-	0.50	-
COPE FVE	10.43	10.14	-	0.74	-
COPE D	7.01	6.71	-	0.84	-
COPE BD	7.50	7.29	-	0.61	-
COPE MD	8.80	7.71	-	0.32	-
COPE ADD	1.24	1.43	-	0.40	-
COPE T	144.42	148.43	-	0.50	-
PSS	25.31	28.83	-	0.18	-
QLQ	80.89	86.74		0.23	-

Nota:

* = Statistiese betekenisvolheid ($p \leq 0.05$)

+ = Effekgrootte ($P \geq 0.40$)

♦ = Praktiese betekenisvolheid ($d \geq 0.80$) 1 = Getroud; 2 = Ongetroud.

Klasse 3, 4, 5 en 6 word buite rekening gelaat.

SOC T = Totaaltelling van die "Sense of Coherence Scale"; SWLS = "Satisfaction with Life Scale"; AFM PA = Affektometer Positiewe Affek; AFM NA = Affektometer Negatiewe Affek; AFM PNB = Affektometer Positief-negatief-balans-skaaltelling; COPE = Copingvraelys met die volgende subskale: AC = "Active Coping"; P = "Planning"; SCA = "Suppressing Competing Activities"; RC = "Restraint Coping"; SIR = "Seeking Social Support for Instrumental Reasons"; SER = "Seeking Social Support for Emotional Reasons"; PRG = "Positive Reinterpretation and Growth"; A = "Acceptance"; TTR = "Turning to Religion"; FVE = "Focus on and Venting of Emotions"; D = "Denial"; BD = "Behavior Disengagement"; MD = "Mental Disengagement"; ADD = "Alcohol-Drug Disengagement"; PSS = "Perceived Stress Scale"; QLQ = "Quality of Life Questionnaire".

Alvorens daar oorgegaan kan word tot die beskrywing van die data in Tabel 8 moet die leser hom-/haarself daarvan vergewis dat aangesien daar slegs een wewenaar en drie weduwees onder die deelnemers was, hulle data buite rekening gelaat word. Die rede hiervoor is dat die tendense wat in hulle stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit na vore kom, nie noodwendig vir die breë populasie hoef te geld nie. Daar was ook nie deelnemers wat vervreem of geskei is nie.

Wat Tabel 8 betref, blyk dit dat die meeste hoë tellings onder die ongetroude deelnemers voorkom. Dit is slegs by die "Satisfaction with Life Scale", "Seeking Social Support for Emotional Reasons", "Focus on and Venting of Emotions" en "Behavior Disengagement" waar getroude respondente hoër tellings behaal het as ongetroude respondente. Slegs "Restraint Coping" toon 'n statistiese

betekenisvolheid, alhoewel die effekgrootte daarvan klein is. Gevolglik is daar geen praktiese beduidendheid nie.

5.10.3 Woonplek en stres

Tabel 9: Woonplek en stres (N=179)

SKAAL	GEM.	SA	P	f	WOONPLEK	TUKEY-INTERVALLE	d
PSS	25.41	6.74	0.03*	0.20	1-3	5.34	0.80+
STR 1	2.20	1.34	0.05*	0.20	1-3	0.90	0.70
STR 2	2.90	1.51	0.30	-	-	-	-
STR 3	3.42	1.64	0.00*	0.34	1-2	1.90	1.20+
					3-2	1.90	1.20+
STR 4	3.52	1.82	0.00*	0.40+	1-2	2.24	1.23+
					3-2	1.70	0.93+
STR 5	3.90	1.30	0.06	-	-	-	-
STR 6	3.40	1.74	0.00*	0.31	1-2	1.80	1.03+
STR 7	3.92	1.30	0.00*	0.31	1-2	1.40	1.10+
					3-2	1.22	0.94+
STR 8	3.70	1.70	0.00*	0.34	1-2	2.13	1.25+
					3-2	1.90	1.12+
STR 9	1.74	1.40	0.75	-	-	-	-
STR 10	3.93	1.35	0.13	-	-	-	-
STR 11	4.60	1.24	0.10	-	-	-	-
STR 12	3.60	1.54	0.00*	0.30	1-2	1.20	0.77
STR 13	3.42	1.60	0.40	-	-	-	-

Nota:

* = Statistiese beduidendheid

♦ = Effekgrootte

+ = Praktiese betekenisvolheid

1 = Plaas; 2 = Kleinhoewe; 3 = Dorp.

PSS = "Perceived Stress Scale"; STR 1 = Gesondheidsprobleme; STR 2 = Finansiële probleme; STR 3 = Diefstal; STR 4 = Plaasgeweld; STR 5 = Droogtes; STR 6 = Arbeidsverhoudinge; STR 7 = Werksdruk; STR 8 = Grondkweessies; STR 9 = Huweliks- en gesinsprobleme; STR 10 = Die idee van 'n nuwe demokrasie van Suid-Afrika; STR 11 = Ekonomiese klimaat; STR 12 = Personeelbestuur; STR 13 = Pessimistiese toekomsverwagting.

Volgens bogenoemde tabel toon die volgende skale 'n statistiese beduidendheid: "Perceived Stress Scale", Gesondheidsprobleme, Diefstal, Plaasgeweld, Arbeidsverhoudinge, Werksdruk, Grondkwessies en Personeelbestuur. Voorts toon die volgende skale ook 'n praktiese beduidendheid: "Perceived Stress Scale", Diefstal, Plaasgeweld, Arbeidsverhoudinge, Werksdruk en Grondkwessies. 'n Volledige bespreking hiervan volg in Hoofstuk 6.

5.11 Kwalitatiewe onderhoude

Met die oog op die kwalitatiewe gedeelte van die studie is vier onderhoude met van die aanvanklike deelnemers gevoer. Die onderhoude was hoofsaaklik ongestruktureerd en die volgende drie vrae is aan die deelnemers gestel:

- (i) Hoe voel u in die algemeen oor die boerderybedryf as geheel?
- (ii) Wat hou u op die plaas?
- (iii) Hoe sien u u toekoms en dié van die boerdery?

Die navorser het ervaar dat al die respondente gretig was om aan die onderhoude deel te neem. Hulle het van die geleentheid gebruik gemaak om met volle oorgawe uiting te gee aan al hulle frustrasies, stressore, copingstrategieë en hoop vir die toekoms. Wat Deelnemer A betref, was sy deelname 'n hulpkreet en die navorser wil hiermee sy hoop uitspreek dat hierdie deelnemer psigoterapie sal oorweeg.

Reeds na die vierde deelnemer het die data 'n versadigingspunt bereik.

Vervolgens word die inhoud van elke onderhoud op 'n samevattende wyse weergegee.

5.11.1 Inhoud van die kwalitatiewe onderhoude

*** Deelnemer A**

Hierdie deelnemer is 'n 58-jarige man wat na die dood van sy pa op die ouderdom van elf jaar begin boer het. Sy seun is sestien maande gelede oorlede en was 'n

slagoffer van plaasgeweld. Die inhoud van die onderhoud aan die hand van die genoemde vrae was as volg:

(i) Hoe beleef u die boerdery?

Die deelnemer het gesê dat toe hy op 'n baie jeugdige ouderdom begin boer het, hy 'n liefde vir die grond, diere en die natuur gehad het. Op grond hiervan het hy baie vreugde en plesier uit die boerdery geput. Nou het alles egter verander. Die vreugde van sy beroep en arbeid is weg.

Die deelnemer voer hiervoor hoofsaaklik twee redes aan. Die eerste rede is naamlik die feit dat alles wat met die boerderybedryf te make het, verander het. 'n Ongekompliseerde bedryf moes plek maak vir 'n hoogs tegnologies ontwikkelende en kompeterende bedryf, waar alles om geld wentel. Die nuwe terrein van rekenaars, bemarking, bedinging oor die pryse van graangewasse en vee, asook die hoogversnelde lewenstempo wat daarmee gepaard gaan, maak die boerdery vir hierdie respondent onnatuurlik. Die hedendaagse boerdery staan in skerp kontras met dit wat hy aanvanklik geken het. 'n Bykomende aspek wat die boerdery nog meer gekompliseerd maak, is volgens die deelnemer die nuwe demokratiese bestel van Suid-Afrika. Hy sê dat die wetgewing rakende boerdery, byvoorbeeld arbeiders se minimum lone, werkskontrakte, die in- en uitvoer van plaasprodukte, die bemarking van hulle eie graangewasse ensovoort, die bedryf al moeiliker maak. Boere word, volgens hierdie deelnemer, in 'n nuwe demokrasie in Suid-Afrika geviktimiseer en hy voel soos 'n vreemdeling in sy eie land. Die respondent toon aan dat hy ten opsigte van sy ideale en drome, wat die boerdery betref, ontnugter is. Die voortbestaan van die boerderybedryf én die boer het in die gedrang gekom.

Die tweede rede wat die deelnemer aanvoer vir die verlies van sy lewensvreugde, is die dood van sy seun op dertigjarige leeftyd. Hierdie seun het deur sy hele lewe heen baie gesondheidsprobleme ondervind, en hulle as ouers moes in baie opsigte spesiale aandag aan hom gee. Die respondent het gesê dat net toe dit begin lyk asof sy kind begin koers kry en hy hom as boer begin vestig het, hy sestiende maande gelede op die plaas vermoor is. Dit het daartoe gelei dat die lewe inhoud en betekenis vir die deelnemer verloor het. Hy kan dit nie verstaan dat God hulle

gebede ten opsigte van hulle seun verhoor, en dan sy eie handewerk ongedaan maak nie. Hulle geloofslewe word ernstig hierdeur geraak en dit maak dit vir hulle soveel moeiliker om positief te bly. Die kruis waaraan hulle so lank moes dra, is toe nie weggeneem nie, dit het net 'n ander faset of kleur gekry. Die deelnemer ervaar dat hulle lewens ontwig is. Al sou God hulle help, sal die lewensvreugde vir hulle nooit weer dieselfde wees nie. Daar word 'n baie sterk aggressie deur die deelnemer ervaar wat hy bewustelik onderdruk, omdat hy, soos hy dit stel, 'n humeurige mens kan wees. Hierdie aggressie is tot God gerig, maar ook tot die moordenaars. Hy ervaar dat die lewe hom hokgeslaan en gearresteer het. Alhoewel hy sê dat hy 'n slagoffer is wat magteloos voel, glo hy dat sy enigste anker in God geleë is.

Die deelnemer en sy vrou beleef 'n groot eensaamheid in hulle beproewing. Hulle het nie meer 'n behoefte om oor gesaaides, droogtes, die ekonomie ensovoort te praat nie. Hulle wil eerder oor hulle emosionele pyn met mense gesels, maar baie min mense het begrip daarvoor en kan nie aan hierdie behoefte voldoen nie. Dit vererger hulle emosionele pyn en hulle voel selfs by tye Godverlate. Die deelnemer voel hom verplig om ter wille van sy vrou en oorlewende kinders steeds sterk en staande te bly. Dit is vir hom baie moeilik, omdat hy en sy seun baie nou saamgeleef en geboer het. Gevolglik word hy voortdurend met herinneringe en verlange gekonfronteer. Sy eiendom het vir hom waarde begin verloor en hy oorweeg dit om van sy grond te verkoop. Hy vra hom ook voortdurend die vraag af of hy as ouer goed genoeg vir sy kind was en of hy nie dalk verkeerd opgetree het in die opvoeding van sy kind nie. Hy vind dit moeilik om met sy kind se portuurgroep en vriende te verkeer, want dan wonder hy onwillekeurig hoe sy seun se lewe kon ontwikkel het as dit nie vir sy moord was nie.

By alles moet hierdie huisgesin nou met die element van vrees saamleef. Die respondent sê dat hulle as gevolg van hierdie vrees, wat hulle bewegings betref, ingeperk word. Onderlinge verhoudings tussen werkgewer en werknemer het verander en dit word gekenmerk deur agterdog en wantroue.

(ii) Wat hou u op die plaas? en (iii) Hoe sien u die toekoms?

Die respondent dui aan dat dit net sy oorlewende seun is wat hom nog op die plaas hou, anders was hy weg. Hy sê dat hy die uitsig op die toekoms verloor het; hy sien niks. Hy het ook gesê dat hy nie so kan voortgaan nie, want sy energie is op; hy het 'n grens bereik. Die respondent beleef 'n fisieke uitputting, maar ook 'n totale gebrek aan lewenslus. Niks is meer vir hom lekker nie en alles het vir hom groot moeite geword. Hy sien nie eens kans daarvoor om op die kerkraad te dien nie, want hy sê dat hy niks meer het om vir mense te gee nie. Hy kan nie meer aan die verwagtings van mense voldoen nie. Die respondent sê dat hy baie depressief is.

*** Deelnemer B**

Hierdie deelnemer is 'n 57-jarige man wat reeds 28 jaar boer. Nadat hy insolvent verklaar is, boer hy as plaasbestuurder waar hy gelyke aandele in die boerdery met sy vennoot het. Die deelnemer se enigste dogter is sewe jaar gelede aan natuurlike oorsake oorlede.

(i) Hoe beleef u die boerdery?

Die deelnemer sê reguit dat die boerdery vir hom baie lekker is en dat hy hom hart en siel daarin uitleef. Die ekonomiese klimaat en droogtes lei egter daartoe dat alles onseker is. Boere geniet tans min sekuriteit, want pryse van diesel, saad, kunsmis ensovoort styg voortdurend en dit het 'n baie groot invloed op die boerderybedryf. Die respondent sê dat boere ten opsigte van hulle begroting baie fyn moet beplan en dat die individu in sy beplanning buigsaam en aanpasbaar moet wees. Hierdie konteks waarin die bedryf moet oorleef laat egter min ruimte vir gebeure soos droogtes. Niemand kan vandag ongeskonde deur 'n droogte kom nie, aldus die respondent. Die respondent se vennoot het nie baie boerdery-agtergrond nie, en plaas baie druk op hom ten opsigte van besnoeiing en personeelvermindering wat nie altyd haalbaar of realisties is nie. Dit neig om die respondent in sy entoesiasme te strem en hom negatief te maak, maar hy stel dit dat hy ten spyte hiervan probeer om positief te bly.

Volgens die respondent het die boerdery baie verander. Aanvanklik was die boerdery ongekompliseerd en was dit selfs moontlik om op 'n klein skaal

selfonderhoudend te wees. Die respondent sê dat 'n paar skape en beeste, melkery en gesaaides nie net voldoende was om in eie behoeftes te voorsien nie, maar dit was selfs ook moontlik om te spaar en gemaklik te lewe. Indien dit nodig was om 'n landboulening aan te gaan, was dit maklik bekombaar teen minimum rente. Die hedendaagse boerdery het 'n hoogs kompeterende bedryf geword wat op 'n wetenskaplike en ekonomiese wyse soos 'n sake-onderneming bedryf moet word. Die winsgrense van boere het egter as gevolg van buitensporige prysstygings nou so klein geword dat hulle nie meer die spreekwoordelike kop bo water kan hou nie. Die gevolg hiervan is dat boerderye óf vergroot moet word óf heeltemal gestaak moet word. Gesien teen hierdie agtergrond is daar 'n aantal faktore wat daartoe lei dat die boerderybedryf nie meer werklik werksbevrediging en persoonlike groei inhou nie, maar eerder ontaard het in 'n oorlewingstryd. Die respondent noem die volgende faktore.

- ✿ Koöperasies wat aanvanklik gestig was as hulp vir boere het nou ondernemings geword wat boere met uitsonderlik hoë pryse vir produkte uitbuit. Die aandele wat boere in die Koöperasies gehad het, is byna waardeloos. Koöperasies het ontaard in 'n burokratiese hiërargie wat ten koste van sy kliënte wins maak.
- ✿ Die feit dat boere nou hulle eie graan moet bemark en nie meer teen vasgestelde pryse kan verkoop nie, is op sigself 'n stressor. Boere wat ten opsigte van bemarking onbedrewe is, is aangewese op bemarkers wat namens hulle optree. Volgens die respondent gebeur dit egter nou dat daar in die afgelope tyd baie van hierdie sogenaamde bemarkers na vore getree het. Van hierdie bemarkers is egter nie in staat om die boere vir hulle mielies te betaal nadat hulle dit ontvang het nie. So het daar al heelwat boere ernstige verliese gely. Indien boere van hulle graan wil terughou, sê die respondent, moet boere hulle graan teen geweldige hoë koste by die koöperasies se graansilo's stoor.
- ✿ Die respondent sê verder dat die regering dit vir boere al hoe moeiliker maak om in die bedryf te bly. Voorbeelde wat hy noem is die arbeidswetgewing met

minimum lone, werkskontrakte, werksure wat met sekere tye van die seisoen wat met groot werksladings gepaard gaan, nie altyd haalbaar is nie, asook die voorwaardes waarop lenings aan boere toegestaan word. Hy noem byvoorbeeld dat hy by 'n finansieringsinstansie om geldelike hulp aangeklop het. Hy vertel dat hy die finansiering kon kry, mits hy plus-minus dertig swart boere op sy grond sou vestig. Elkeen moes een hektaar grond kry. Die respondent sê dat alhoewel hy in beginsel nie gekant is teen die vestiging van swart boere nie, so 'n voorstel nie lewensvatbaar is nie. Die regering doen verder bitter min om boere met betrekking tot subsidies te help en hy sê ook dat die regeringsamptenare nie werklik in voeling met die boerderybedryf is nie. Dit lei tot 'n gevoel van magteloosheid en hulpeloosheid by boere. Volgens die respondent sal boere hulle grond noodgedwonge moet verkoop.

- ✿ Die laaste faktor wat die respondent noem, is vakbonde wat daartoe lei dat werksverhoudings tussen werkgewers en werknemers verswak. Dit is die resultaat van vakbonde wat werknemers in die negatiewe sin van die woord wil bemagtig en hulle ook nie volledig inlig oor hulle eie verantwoordelikhede nie. 'n Groot deel van die vakbonde se werk, volgens die respondent, kom neer op 'n subtile en eensydige opsweping en valse verwagtings wat by werknemers geskep word.

Die respondent sê dat, in die geheel gesien, die stadium bereik is waarin die psigiese uitgawes die psigiese wins oorskry. Die boerdery word met 'n ondertoon van spanning bedryf en die genot daarvan raak in die proses verlore.

(ii) Wat hou u op die plaas? en (iii) Hoe sien u die toekoms?

Die respondent sê dat sy liefde vir die grond en die boerdery hom op die plaas hou. Hy sien ook nie kans daarvoor om op hierdie stadium van sy lewe met 'n ander loopbaan te begin nie. Hy wil eerder die boerdery bewaar en probeer opbou sodat sy seun kan gaan boer. Ten spyte van die stressore stel hy nog steeds vir homself doelwitte en ervaar hy dat dit hom motiveer en inhoud aan sy lewe gee. Volgens hom het die lewe, ten spyte van die stressore, steeds sin. 'n Belangrike voorwaarde

om te kan cope, volgens die respondent, is 'n geloof in jouself. Dit stel jou in staat om met selfvertroue alternatiewe planne te kan maak. Die belangrike mense in sy lewe soos sy vrou en sy seun, maak die boerdery vir hom die moeite werd, want hy glo dat hy sodoende aan hulle sekuriteit verskaf. 'n Lewensgebeurtenis hoef nie volgens die respondent noodwendig stresvol te wees nie. Deur 'n positiewe lewenshouding kan 'n mens nuwe betekenis en inhoud aan 'n potensiële stressor gee en dit eerder as 'n geleentheid vir selfaktualisering beskou. Dit is volgens die respondent belangrik om elke dag af te handel en om môre te hanteer wanneer die tyd daarvoor reg is. Naas 'n geloof in die self is 'n geloof in God baie belangrik, want dit help die respondent om die dag van môre voorlopig in God se hande te laat en Hom daarmee te vertrou. Die mens moet, volgens die respondent, ook tevrede wees met sy materiële hulpbronne en sy vermoëns. Sy doelwitte en verwagtings moet haalbaar wees en die respondent glo dat die mens homself aan realistiese maatstawwe sal meet. Die individu se gesin en vriendekring se waarde mag ook nooit onderskat word nie.

✿ **Deelnemer C**

Hierdie respondent is 'n 43-jarige man wat aanvanklik vir sy skoonvader geboer het en na 15 jaar nou vir homself boer.

(i) Hoe beleef u die boerdery?

Hierdie respondent beskou die boerdery as 'n baie groot uitdaging. Hy wou nog altyd graag geboer het, en noudat die geleentheid hom voorgedoen het, wil hy dit ten volle aangryp. Hy sê dat hy baie hard werk sodat hy elke moontlike geleentheid ten volle kan benut. Hy beskou homself as 'n professionele mens wat erns maak met 'n beroep wat hoogs gediversifiseer geraak het. Hy glo dat die hedendaagse boerdery vernuf, kennis en vaardigheid van die boer verg. Hierdie respondent sê dat almal met stressore gekonfronteër word. Die individu kan besluit of hy dit gaan vrees en antisipeer dat al sy pogings om dit te hanteer gaan misluk. Laasgenoemde het volgens dié deelnemer 'n onvervulde en moeilike lewe. Hierteenoor kan die individu besluit om 'n potensiële stressor as 'n uitdaging aan te pak, want dit help nie om in vrees daarvoor te leef nie. Omdat die respondent as gevolg van die aanvaarding van

ontoepaslike verantwoordelikheid gesondheidsprobleme ontwikkel het, het hy die oplossing van sy probleem gevind in die delegering van verantwoordelikhede en effektiewe personeelbestuur. 'n Ander ingesteldheid ("Mindswitch") is dus volgens hom baie belangrik.

Die respondent gaan verder deur te sê dat die individu nie moet werk om iemand anders tevrede te stel nie, maar dat arbeid en insette ter wille van selfaktualisering en persoonlike groei moet geskied. Hy glo dat dit tot werksbevreëdiging en arbeidsvreugde sal bydra. Persoonlik het hy rentmeesterskap aanvaar vir dit wat God aan hom toevertrou het. Die respondent is van mening dat doelwitte en ideale jou die geleentheid gee om voluit te werk. Die individu wat op so 'n wyse gefokus bly, het dan nie die kans of geleentheid om hom veel aan eksterne stressore te steur nie. Baie van hierdie geantisipeerde stressore realiseer heel dikwels glad nie. Om as boer suksesvol te kan cope, moet die individu aanpasbaar en buigsaam wees. Die respondent brei as volg op die laasgenoemde stelling uit: "'n Boer maak 'n plan en 'n plan is 'n boerdery.'"

Hierdie respondent noem ook, soos die ander respondente, dat die nuwe demokratiese bestel van Suid-Afrika met veranderinge gepaard gaan. Hierdie veranderinge het plaasgevind ten opsigte van 'n eenkanaal-bemarkingstelsel wat verander het na 'n vryemark-bemarkingstelsel, arbeidswetgewing en die ekonomie. Alhoewel die vroeëre statutêre of eenkanaal-bemarkingstelsel sy voordele met betrekking tot vasgestelde pryse gehad het (en daarmee saam 'n mate van finansiële sekuriteit), bied die nuwe markbemarkingstelsel vir hom meer voordele. Dit stel die boer in staat om op 'n kreatiewe wyse sy graan te bemark. Die boer word, volgens hom, in staat gestel om 'n entrepreneur te wees. Hiervoor is kundigheid, kennis en opleiding baie belangrik, sê die respondent. Hy is van mening dat opleiding die stres van onkunde besweer. Hy glo dat boere meer geld aan selfopleiding en -verryking moet bestee.

Die respondent sê verder dat die nuwe arbeidswetgewing vir almal nuut en vreemd was, veral gesien in die lig van vasgestelde werksure wat tydens die plantseisoen nie altyd haalbaar is nie. Hy glo egter dat wanneer die boer hom ten opsigte hiervan

herposisioneer en herbeplan, hy in staat sal wees om die werksure meer effektief te benut. Dit bied ook aan die boere die geleentheid om beter arbeiders te selekteer. Die vasgestelde werksure en oortyd wat aan werknemers betaal moet word, behels vir die respondent onder andere ook regverdigheid en billikheid. Hy sê dat dit die boer beter oor homself laat voel – die arbeider kry sy regmatige salaris, maar terselfdertyd het die boer die vrymoedigheid om dan arbeidsinsette van die werknemer te verwag.

(iii) Hoe sien u die toekoms?

Die respondent sien die toekoms as 'n geleentheid waarin hy die uitdagings van sy loopbaan só wil gebruik dat hy sy boerdery kan opbou om sodoende eendag, wanneer die tyd ryp is daarvoor, afstand daarvan kan doen ten gunste van sy kinders. Dit is belangrik om hulle toe te laat om hulle eie unieke stempel op die boerdery af te druk. Die respondent sê dat 'n mens in kontak moet bly met jou behoeftes. Dit veronderstel ook dat die individu sal weet wanneer “genoeg uiteindelik genoeg is”, nie net ten opsigte van geld nie, maar ook ten opsigte van 'n loopbaan.

✿ Deelnemer D

Hierdie deelnemer is 33 jaar oud en is reeds 10 jaar in die boerderybedryf. Hy boer in 'n beslote korporasie saam met sy vader en broer.

(i) Hoe beleef u die boerdery?

Die deelnemer noem dat die boerdery aanvanklik vir hom lekker was en dat hy positief ten opsigte daarvan gevoel het. Tog is daar sekere faktore wat na vore getree het wat die situasie verander het.

Die eerste faktor wat die deelnemer noem, is die ekonomiese klimaat. Dit gee aanleiding tot die feit dat die vooruitsigte van die landbou, en in besonder dié van die saai-boerdery, nie baie rooskleurig is nie. Enersyds het insetkoste 'n vasgestelde prys terwyl die graankopers se pryse andersyds 'n plafon het wat nie altyd in

verhouding met die insetkoste is nie. Die winsgrense van saaiboere raak dus kleiner terwyl die algemene lewenskoste duurder word.

Gepaardgaande hiermee kry boere, volgens die deelnemer, van weinig tot geen hulp van die regering nie. Hy ervaar trouens dat die regering deur middel van grondbelasting en arbeidswetgewing die boere wil demotiveer om sodoende meer grond beskikbaar te hê vir voornemende swart boere. Die deelnemer sê ook dat koöperasies nie meer in diens van die boerderygemeenskap staan nie. Die koöperasies wat deur boere vir die boere gestig is om onder andere sekere items teen goedkoper pryse te kan bekom, het maatskappye geword wat op die aandelebeurs genoteer is en wat wins maak ten koste van die boere. Die respondent sê dat tot 300% wins op sekere items gemaak word. Die ledebelangfondse wat boere in die koöperasies gehad het, is in die proses van notering op die aandelebeurs omgeskakel na aandele. Die aandele het egter drasties in hulle waarde verminder, wat meebring dat boere groot finansiële verliese gely het. Volgens die respondent is die koöperasie lankal nie meer in voeling met die behoeftes van boere nie.

'n Verdere faktor wat die respondent noem as 'n oorsaak van die agteruitgang van die boerderybedryf, is die ongunstige klimaat waarin die bedryf hom die afgelope paar jaar bevind. Die veranderende en onstabiele klimaat verhoog die kwesbaarheid van boere en lei tot die feit dat die risiko vir 'n finansiële terugslag progressief toeneem, veral gesien in die lig van die huidige ekonomiese klimaat. Omdat die boerdery direk van 'n gunstige klimaat afhanklik is, word dit regstreeks deur die klimaat beïnvloed. Dit staan volgens die deelnemer in kontras met die individu wat hom in 'n ander professie bevind. So 'n persoon voel die effek van 'n knellende droogte eers oor twee of meer jaar.

'n Laaste belangrike faktor of stressor wat die boerdery negatief beïnvloed, is, volgens die deelnemer, arbeidsprobleme met die gepaardgaande minimum lone en stakings. Die oorsaak hiervan lê volgens hom by die vakbonde wat deur valse en onrealistiese verwagtings, wat by die werknemers geskep word, hulle gesindhede negatief beïnvloed. Deur opsweping word arbeiders tot onredelike eise en stakings

beweeg en op sy beurt hou dit weer ernstige ekonomiese implikasies vir die werkgewer in.

Al hierdie genoemde faktore lei daartoe dat die respondent nie meer gemotiveerd is om met die saaiboerdery voort te gaan nie en hy raak by tye selfs depressief daaroor. Die rede hiervoor is die feit dat die individu altyd magteloos teenoor die natuurelemente staan. Nogtans sê die respondent dat hy dit probeer aanvaar. Hy glo dat 'n mens deur selfdissipline en selfmotivering moet poog om ten spyte van die omstandighede positief te wees. Deur anders oor stressore te dink, probeer hy om voortdurend aan 'n element van hoop vas te hou. Daarby moet boere ten einde psigies en fisies in die boerderybedryf te oorleef, probeer om alternatiewe boerderyvertakkings te oorweeg. Die respondent toon aan dat dit belangrik is om buigsaam en aanpasbaar te wees, anders sal die individu "fisies en geestelik vou". Uiteindelik sal dit meewerk om 'n kwynende werksbevrediging te herstel.

(ii) Wat hou u op die plaas?

Die deelnemer sê dat hy op die plaas aanbly omdat hy vir niks anders gekwalifiseer is nie, en werksgeleenthede baie skaars is. Buitendien is die boerdery sy eerste liefde en sal hy ten spyte van die stressore sy lewe daaraan wil wy.

(iii) Hoe sien u die toekoms?

Die deelnemer verwag dat die boerdery al meer gekompliseerd sal raak. Met al die prysstygings en lae winsgrense voorsien die deelnemer nie binne die afsienbare toekoms 'n bloeitydperk vir die boerdery nie. Alhoewel dit moeiliker sal raak, glo die deelnemer dat hy steeds in die boerdery sal oorleef.

5.12 Samevatting

In hierdie hoofstuk is die resultate van die empiriese ondersoek aan die hand van tabelle uiteengesit en dit is breedvoerig bespreek. Die inhoud van die kwalitatiewe onderhoude is ook opsommend uiteengesit. In Hoofstuk 6 volg die gevolgtrekkings wat aan die hand van Hoofstuk 5 gemaak kan word, en word die hoofstuk met enkele aanbevelings afgesluit.

HOOFSTUK 6

GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS

6.1 Inleiding

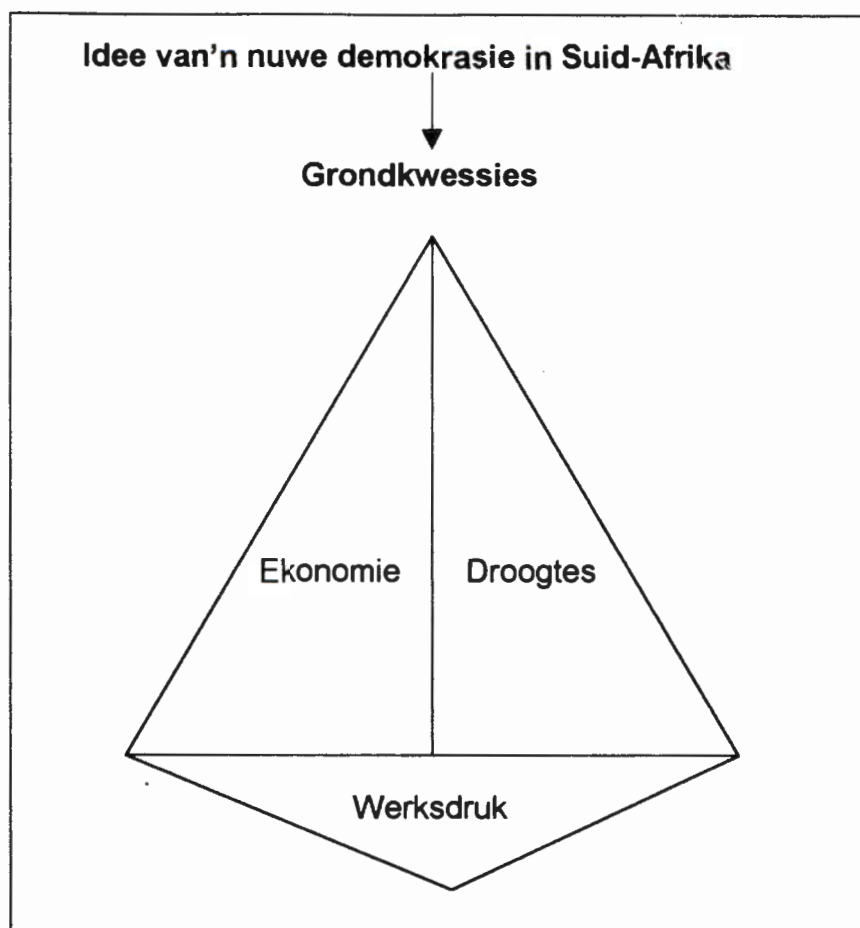
In die vorige hoofstuk is die resultate van die navorsing weergegee deur middel van tabelle wat gevolg is deur 'n beskrywing of bespreking daarvan. Met die laaste hoofstuk van hierdie studie word 'n aantal gevolgtrekkings aan die hand van die doelstellings soos dit in Hoofstuk 1 uiteengesit is, gemaak. Dit word gevolg deur aanbevelings ten opsigte van programskrywing ter fasilitering van psigologiese gesondheid, optimale funksionering en lewenskwaliteit by boere, asook deur aanbevelings vir verdere navorsing.

6.2 Gevolgtrekkings

Die volgende gevolgtrekkings kan aan die hand van die doelstellings van hierdie studie gemaak word.

- (i) Die eerste doelstelling was om te bepaal watter stressore deur boere in die Vrystaat beleef word, wat die intensiteit daarvan is en wat hulle globale vlak van waargenome stres is.

Ten opsigte van die globale vlak van waargenome stres kan die gevolgtrekking gemaak word dat die boerderygemeenskap nie meer stres beleef as enige ander groep persone nie, want die gemiddelde telling van die "Perceived Stress Scale" vergelyk goed met dié wat Cohen *et al.* (1983) rapporteer. Desnieteenstaande is daar tog sekere situasies en gebeure wat boere as stressore beleef. In Tabel 2 is 'n volledige uiteensetting van al die stressore gegee. Uit hierdie resultate blyk dit dat die vyf belangrikste stressore wat deur die Vrystaatse boere beleef word, die ekonomiese klimaat, droogtes, werksdruk, die idee van 'n nuwe demokrasie in Suid-Afrika en grondkweessies is. Hierdie stressore word van matig tot baie ernstig beleef en verkeer onderling met mekaar in interaksie, en wel op die volgende wyse.



Figuur 10: Interaksionele model van die belangrikste stressore soos beleef deur Vrystaatse boere

'n Swak ekonomiese klimaat impliseer 'n onstabiele goudprys, die verswakkende rand, prysstygings ten opsigte van kunsmis, saad, brandstof, onderdele ensovoort. Dit intensiveer die implikasies van droogtes met moontlike misoeste, swak weiding, addisionele voeding van vee ensovoort. 'n Gesonde ekonomie en voldoende reënval is dus vir die voortbestaan van boere van kardinale belang. Daarom beleef die boerderygemeenskap baie werksdruk. Die plantseisoen is relatief gesproke kort en kan deur 'n gebrek aan voldoende reën, of oormatige reën en winde ontwig word. Werksdruk word verder gekompliseer deur implemente en gereedskap wat ontydig breek (en duur is om te vervang), siektes en vrektes onder die vee, die bemerking van graangewasse en vee en die moontlike swak pryse wat dit kan behaal,

asook frustrasies wat met die stroop of oes van die graangewasse gepaard gaan.

Bogenoemde gegewens moet verder binne die milieu van die nuwe demokrasie in Suid-Afrika verstaan word. Die idee daarvan, en die veranderings wat daarmee gepaard gaan, is verantwoordelik vir 'n onsekerheid by die boerderygemeenskap. Dit geld veral vir grondkwessies rakende grondhervorming en die moontlike onteiening of vervreemding van grond.

Al hierdie stressore het een belangrike gemeenskaplike faktor, naamlik die bedreiging van basiese bronne van Vrystaatse boere. Dit herinner sterk aan die stresmodel van Hobfoll (1989) wat postuleer dat wanneer die individu se bronne bedreig word, dit aanleiding tot stres kan gee (sien 2.2.2.1.4), want basiese bronne is noodsaaklik vir die voortbestaan van die individu.

- (ii) Die tweede doelwit van hierdie studie was om te bepaal wat die frekwensie van verskillende copingstrategieë is wat deur die Boere in die Vrystaat gebruik word.

Uit Tabel 3 blyk dit dat boere in die Vrystaat oor konstruktiewe probleem- en emosioneelgerigte copingstrategieë beskik wat hulle in staat stel om suksesvol met stres te kan cope. Met ander woorde, die Vrystaatse boere is in staat om aktiewe stappe te doen waardeur stressore verwyder word en die effek daarvan verminder kan word. Dit word versterk deur die uitdink van strategieë vir die beste hantering van 'n stressor, al sou dit beteken dat kompeterende aktiwiteite tydelik op die agtergrond geskuif word ten einde die individu in staat te stel om eers aan die stressor voor hande aandag te gee. Die konstruktiewe probleemgerigte coping veronderstel ook dat boere in die Vrystaat op die regte geleentheid wag om 'n probleem op te los, eerder as om oorhaastig op te tree. Dit gebeur ook dat hulle na sosiale ondersteuning sou soek ten einde bystand, advies en inligting te bekom.

Die konstruktiewe emosioneelgerigte coping dui op 'n tendens onder die Vrystaatse boere om, indien nodig, 'n stressor as 'n realiteit te aanvaar omdat die oorsaak van die stressor nie verwyder kan word nie. Dit is gewoonlik in so 'n situasie dat boere in hulle verhouding met God antwoorde, troos en hoop vir hulle gebroke bestaan vind. Naas die religieuse element van coping, sal Vrystaatse boere ook vir morele ondersteuning, simpatie en begrip na hulle sosiale ondersteuningsisteme uitreik. Hulle religie en sosiale ondersteuning stel hulle dus in staat om uitdrukking aan emosies wat met stres gepaard gaan, te gee. Dit is interessant dat 'n baie klein gedeelte van die boerderygemeenskap van substansie soos drank gebruik maak in die hantering van hulle stres.

Alhoewel dit in die minderheid is, is daar ook enkele destruktiewe copingstrategieë by die Vrystaatse boere teenwoordig. Daar is sommige gevalle waar stres ontken word en dit gaan gepaard met die ignorering en onderdrukking van 'n stressor. In meer ekstreme vorme kan individue selfs ontvlugting in oormatige dagdromery of oormatige slaap soek.

- (iii) Die derde doelstelling van hierdie studie was om te bepaal wat die mate van psigologiese gesondheid by boere in die Vrystaat is.

Om hierdie doelstelling te kan bereik is dit noodsaaklik om die gemiddelde tellings van die "Sense of Coherence Scale", "Satisfaction with Life Scale" en die subskale van die Affektometer te vergelyk met dié van ander Suid-Afrikaanse studies. Die rede hiervoor is naamlik dat hierdie skale deur hulle geldigheid bewys het dat dit psigologiese gesondheid meet (Wissing en Van Eeden, 1994). Na aanleiding van so 'n vergelyking kan die gevolgtrekking gemaak word dat die psigologiese gesondheid van die Vrystaatse boere baie goed vergelyk met dié van ander populasies in Suid-Afrika. Wat die positief-negatief-balans-skaaltelling betref, vertoon die Vrystaatse boere 'n groter mate van positiewe affek wat negatiewe affek predomineer, veral wanneer dit met dié van 'n Setswanagroep vergelyk word (sien 5.3.1.2).

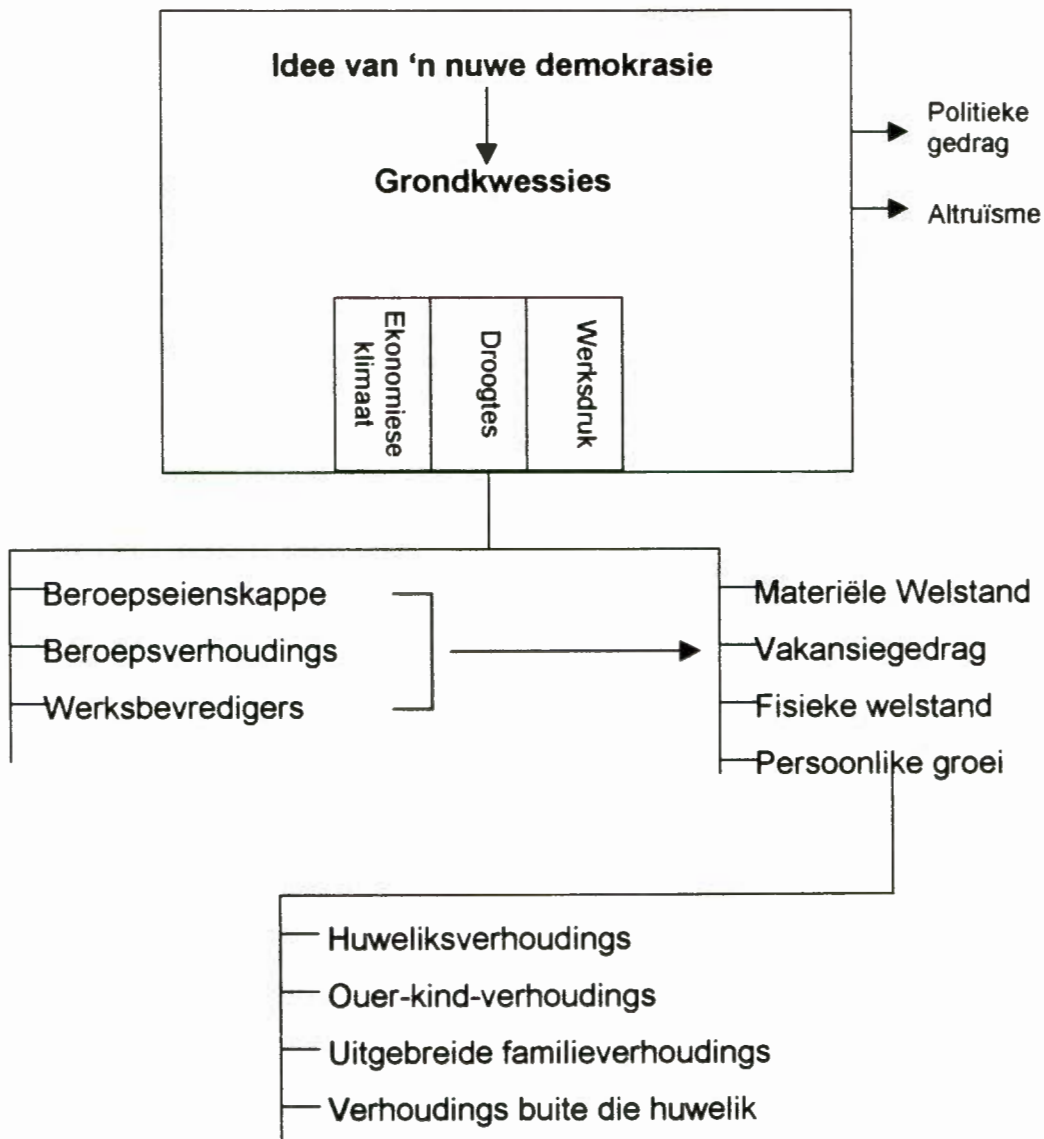
Die psigologiese gesondheid van Vrystaatse boere is dus nie swakker daaraan toe as dié van die ander Suid-Afrikaanse groepe nie.

- (iv) 'n Verdere doelstelling van hierdie studie was om te bepaal hoe boere in die Vrystaat hulle lewenskwaliteit in verskillende lewensdomeine ervaar.

Soos reeds in Hoofstuk 5 genoem, bestaan daar tot hede nog geen soortgelyke studie van die "Quality of Life Questionnaire" in 'n Suid-Afrikaanse konteks nie. Die enigste maatstaf waarmee die resultate van hierdie toets vergelyk kan word, is dié van die studies van Evans en Cope (1989) wat in 'n Amerikaanse konteks navorsing gedoen het. Aan die hand hiervan vergelyk die resultate van hierdie studie swak daarmee. Daar is trouens subskale wat ernstige uitvalle toon en wat, volgens die normtabelle van Evans en Cope (1989), klinies beduidend is. Hierdie subskale is die volgende: Materiële welstand, Fisieke welstand, Persoonlike groei en Vakansiegedrag. Die implikasies van die uitvalle op die genoemde subskale is die volgende:

- ✿ Die respondente het aangedui dat hulle deur hulle inkomste beperk word om dus net die basiese noodsaaklikhede te koop.
- ✿ Die boere in die Vrystaat is nie by aktiwiteite betrokke wat hulle gesondheid bevorder nie. Dit blyk ook dat hulle net professionele mediese hulp sal inwin wanneer dit absoluut noodsaaklik is. Laasgenoemde gevolgtrekking laat dus ook ruimte vir potensiële gesondheidsprobleme.
- ✿ 'n Verdere implikasie van die ondergemiddelde lewenskwaliteit is dat lede van die boerderygemeenskap ongemaklik met hulle persoonlike kenmerke is. Hierdie individue kan ook problematiese interpersoonlike kommunikasie en doelstellings ten opsigte van die toekoms ervaar.
- ✿ Dit blyk verder dat die Vrystaatse boere selde met vakansie gaan. Indien hulle wel 'n vakansie sou onderneem, is dit onbeplan, gaan dit dikwels gepaard met die onvermoë om af te skakel en te ontspan en is daar nie variasie nie.

Wanneer hierdie genoemde vier subskale van die “Quality of Life Questionnaire” in samehang met die res van die subskale en die stressore geplaas word, kan dit skematies as volg voorgestel word:



Figuur 11: Die samehangende verband van stressore en lewenskwaliteit soos beleef deur Vrystaatse boere

Uit Figuur 11 blyk dit dat die stressore wat binne die konteks van 'n idee van 'n nuwe demokrasie in Suid-Afrika staan, enersyds verantwoordelik kan wees vir ondergemiddelde tellings ten opsigte van beroepseienskappe, beroeps-

verhoudinge en werksbevredigers. Dit beteken dat die Vrystaatse boere hulle vasgevang voel in die roetine van hulle werk, dat daar nie genoeg intellektuele stimulasie is nie, en dat die werksure moeilik en problematies is. Dit gaan gepaard met hoë insette en swak samewerking van werknemers. Boere ervaar beleidsake rakende hulle bedryf ook as verwarrend. Wat die beroepsverhoudinge betref, ondervind boere probleme om met werknemers te kommunikeer en ervaar hulle dit moeilik om probleme van die bedryf op organisatoriese vlak op te los. Die ondergemiddelde werksbevrediging behels 'n ontoereikende inkomste, 'n onwaarskynlikheid van bevordering en min geleenthede om van werk/beroep te verander.

Andersyds beïnvloed die stressore die genoemde materiële welstand, vakansiegedrag, fisieke welstand en persoonlike groei op 'n negatiewe wyse. Omdat dit reeds volledig behandel is, word volstaan met die feit dat dit blyk dat hierdie lewensdomeine progressief op mekaar volg.

Uiteindelik wil dit voorkom of 'n lae persoonlike groei verantwoordelik kan wees vir die ondergemiddelde huweliksverhoudings, ouer-kind-verhoudings, uitgebreide familieverhoudings en sosiale verhoudings buite die huwelik (vergelyk met 3.3). Dit beteken egter nie noodwendig dat dié lewensdomeine as ernstige stressore beleef word nie.

Die politieke agtergrond van die stressore soos in Figuur 11 genoem, kan ook vir die bogemiddelde politieke gedrag verantwoordelik wees. Dit kan ook wees dat die altruïstiese gedrag uit 'n gevoel van nasionalisme gebore is.

- (v) Die volgende doelstelling van hierdie studie was om die verband tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit by boere in die Vrystaat te bepaal.

Uit Tabel 5 blyk dit dan dat gesondheidsprobleme 'n negatiewe invloed op die volgende het: boere se koherensiesin, hulle positiewe en negatiewe affek, asook die mate waarin die positiewe affek predomineer oor die negatiewe affek. Gesondheidsprobleme werk egter versterkend in op die lug van

emosies, die mate waarin boere die stressor as onwerklik beleef asook die mate waarin die stressor glad nie deur die individu hanteer word nie. Dit kan verder tot gevoelens van magteloosheid en hulpeloosheid lei. Laasgenoemde korreleer met die fisieke welstand van die boerderygemeenskap wat reeds bespreek is.

Finansiële probleme het 'n positiewe invloed op die wyse waarop die boere na advies, bystand en informasie soek, asook op hulle globale copingvlak.

Diefstal werk ook versterkend in op die wyse waarop boere na advies, bystand en informasie soek, asook die mate waarin hulle hulle emosies lug en daarop fokus.

Droogtes het 'n positiewe korrelasie met die uitdink van strategieë vir die beste hantering van die stressor. Dit lei ook tot die aanvaarding van die stressor as 'n realiteit. In hulle religie vind boere antwoorde, troos en hoop vir hulle gebroke bestaan. Droogtes werk ook versterkend in op die lug van emosies.

Arbeidsverhoudinge het 'n negatiewe invloed op boere se koherensiesin, hulle positiewe affek en die predominansie van die positiewe affek oor die negatiewe affek. Ten opsigte van die lewenskwaliteit dui die positiewe korrelasie op die versterking van die ondergemiddelde prestasie van beroepsverhoudings waarvan reeds melding gemaak is.

Werksdruk het 'n negatiewe invloed op die positiewe affek van boere, asook op die predominansie van die positiewe affek oor die negatiewe affek. Dit het egter 'n positiewe invloed op die uitdink van strategieë vir die beste hantering van die stressor asook die mate waarin kompeterende aktiwiteite tydelik op die agtergrond geskuif word ten einde die individu in staat te stel om eers aan die stressor voor hande aandag te gee. Werksdruk toon ook 'n positiewe korrelasie met die lug van emosies.

Grondkwessies het 'n negatiewe korrelasie met positiewe affek van boere asook die mate waarin dit oor die negatiewe affek predomineer. Dit toon 'n

positiewe korrelasie met kompeterende aktiwiteite wat tydelik op die agtergrond geskuif word ten einde die individu in staat te stel om eers aan die stressor voor hande aandag te gee.

Huweliks- en gesinsprobleme het 'n negatiewe invloed op die volgende: Die koherensiesin van boere, hulle lewenstevredenheid, die positiewe affek en die predominansie daarvan oor die negatiewe affek. Hierdie stressor werk egter positief in op die negatiewe affek van die boerderygemeenskap. Die uitskakeling van hierdie stressor sal positief op die totale lewenskwaliteit van boere inwerk.

Die idee van 'n nuwe demokrasie in Suid-Afrika het 'n negatiewe korrelasie met die boerderygemeenskap se koherensiesin, die positiewe affek en die predominansie daarvan oor negatiewe affek, asook op die positiewe herinterpretasie van hierdie stressor en groei. Dit werk versterkend in op die lug van emosies en dit korreleer met die verklaring van die bogemiddelde politieke gedrag van boere. Die uitskakeling van hierdie stressor sal 'n bydrae tot die totale verbetering van boere se lewenskwaliteit lewer.

'n Swak ekonomiese klimaat het 'n negatiewe invloed op die positiewe affek van boere asook op die predominansie daarvan oor die negatiewe affek. Die verligting van hierdie stressor sal ook tot die totale verbetering van boere se lewenskwaliteit bydra.

Personeelbestuur het 'n negatiewe korrelasie met die koherensiesin van boere, hulle lewenstevredenheid asook die positiewe affek en die predominansie daarvan oor die negatiewe affek.

'n Pessimistiese toekomsverwagting het 'n negatiewe invloed op die koherensiesin van boere, hulle lewenstevredenheid asook die positiewe affek en die predominansie daarvan oor negatiewe affek. Die logiese gevolg hiervan is dat die negatiewe affek versterk word. Positiewe herinterpretasie en groei deur die boere word hierdeur belemmer. Hierdie stressor werk verder versterkend in op die lug van emosies deur die boerderygemeenskap. Die

verligting van hierdie stressor sal tot die verbetering van boere se lewenskwaliteit bydra.

In die laaste instansie werk die globale vlak van waargenome stres negatief in op die koherensiesin van boere asook op hulle positiewe affek en die predominansie daarvan oor negatiewe affek. Naas die statistiese beduidendheid word hier ook 'n praktiese betekenisvolheid gerapporteer. Dit beteken dat hierdie negatiewe invloed van die globale vlak van waargenome stres konkreet in hierdie opsig neerslag sal vind. Die globale vlak van waargenome stres werk ook versterkend in op die negatiewe affek van boere. Ten opsigte van die copingstrategieë werk die globale waargenome stres negatief in op die aktiewe stappe wat gedoen word om stressore te verwyder of om die effek daarvan te verminder. Dit geld ook vir die uitdink van strategieë vir die beste hantering van die probleem en die onderdrukking van kompeterende aktiwiteite ten einde die individu in staat te stel om eers aan die stressor voor hande aandag te gee.

Samevattend kan die gevolgtrekking gemaak word dat hierdie navorsingsresultate 'n bevestiging is van wat outeurs soos Carver *et al.* (1989), Evans en Cope (1989) en Antonovsky (1993) gesê het, naamlik dat daar 'n verband bestaan tussen stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit.

- (vi) Die sesde doelwit van hierdie studie was om te bepaal of daar verskille is in die copingstrategieë van persone met lae en hoë stres.

Volgens Tabel 6 is daar vyf subskale van die COPE wat nie net statisties betekenisvol is nie, maar ook prakties betekenisvol. Dit beteken dat daar in so 'n mate 'n verskil in die copingstrategieë van persone met hoë en lae stres is dat dit op 'n konkrete wyse in die praktyk gestalte kry. Dit blyk dat individue met hoë stres tot meer destruktiewe copingstrategieë soos geestelike onttrekking, gedragsonttrekking, ontkenning ensovoort geneig is. Daarteenoor maak individue met lae stres meer van konstruktiewe copingstrategieë soos beplanning, aktiewe coping ensovoort gebruik. Die rede vir hierdie verskynsel

is heel moontlik dat individue met lae stres meer psigologiese energie en tyd het om moontlike stressore realisties te takseer, en om stressore te ontleed ten einde dit sinvol en konstruktief te benader. Dit kan ook wees dat individue wat inherent tot sinvolle situasie- analyses en takserings geneig is, vanselfsprekend in 'n mindere mate vatbaar vir stres is. Desnieteenstaande is die bevinding van hierdie studiedoelwit in ooreenstemming met dié van outeurs soos Lazarus en Folkman (1984), Carver *et al.* (1989), Hobfoll *et al.* (1994 b) en Wissing (1996).

- (vii) Die volgende doelwit van hierdie studie was om te bepaal wat die rol van verskillende demografiese veranderlikes soos ouderdom, huwelikstatus en woonplek is in die mate van stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit wat beleef word.

✿ **Ouderdom, stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit**

In die geheel gesien, blyk dit dat ouderdom as 'n demografiese veranderlike 'n besliste rol in die stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat speel. Om meer spesifiek te wees, kan genoem word dat die ouer boere (61 jaar en ouer) as gevolg van hulle lewenservaring, insig, wysheid ensovoort meer konstruktiewe coping-strategieë aangeleer en bemeester het as die jonger individue. Dit kan ook gepaard gaan met die feit dat hulle meer in staat is om deur middel van herprioritisering te kan onderskei watter stressore werklik belangrik is en onmiddellike aandag vereis. In teenstelling hiermee kan die gevolgtrekking gemaak word dat die jonger boere (20 tot 30 jaar) tot meer stres en meer destruktiewe coping geneig is, omdat hulle as gevolg van hulle jeug en ambisie alles gelyktydig wil doen. Dit kan ook wees dat hulle verwysingsraamwerk nog nie voldoende ontwikkel het sodat hulle alternatiewe optredes of opsies vir probleemhantering daaruit kan put nie. Die jonger individue se entoesiasme, ywer en doelwitte kan ook in konflik kom met die frustrasie van mislukkings of dreigende mislukkings, en op hul beurt kan dit die copingstrategieë van jonger Vrystaatse boere verder beïnvloed.

Laasgenoemde gedagte lei verder tot die feit dat jonger boere (31 tot 60 jaar) hulle in 'n groter mate tot religie wend. Die rede hiervoor is dat hulle nog in die arbeidsveld is en dat hulle kinders nog in 'n groot mate in hulle onderskeie ontwikkelingsfases kwesbaar is. Hierdie genoemde ouderdomsgroep is dus in hierdie opsig meer van hulle afhanklikheid van God bewus as die jongste groep individue (20 tot 30 jaar) wat weer daartoe geneig is om op grond van hulle jeug op eie krag staat te maak, asook die oudste groep individue (ouer as 70 jaar) wat hulle doelwitte in die lewe bereik het, rustigheid daaroor het en berusting gevind het in die naderende ouderdom. Die dood hou nie meer vir hulle 'n element van vrees in nie.

'n Implisiete gevolgtrekking wat in die laaste gedagte na vore kom, is die feit dat individue wat die fase van bejaardheid betree (51 tot 60 jaar) hulle veranderende gesondheid stresvol beleef.

Wat lewenskwaliteit in die geheel betref, het die groep wat ouer as 70 jaar is, 'n laer lewenskwaliteit as die groep van 20 tot 30 jaar. Dit kan moontlik toegeskryf word aan die feit dat laasgenoemde groep hulle in dié stadium van hulle lewe bevind dat hulle met 'n loopbaan in die boerdery begin, trou en met gesinne begin. Dit gaan ook gepaard met die feit dat hierdie individue nog opgewonde oor die toekoms is. Hierdie bevinding is egter teenstrydig met dié van Mallard *et al.* (1997) wat postuleer dat subjektiewe welstand of 'n algemene lewenstevredenheid stabiel is oor situasies en tyd heen.

*** Huwelikstatus, stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit**

Omdat daar ten opsigte van “Weerhoudingscoping” net 'n statistiese betekenisvolheid bestaan, kan daarmee volstaan word deur te sê dat daar 'n moontlike tendens by ongetroude individue is om meer van hierdie copingstrategie gebruik te maak as getroude individue. Die gevolgtrekking kan dus gemaak word dat huwelikstatus as demografiese veranderlike nie 'n

prakties betekenisvolle verskil in die stresbeleving, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere maak nie.

✿ **Woonplek en stres**

Gloobaal beskou is daar 'n prakties betekenisvolle verskil tussen boere wat op plase en dié wat in dorpe woon. Die gevolgtrekking wat hieruit gemaak kan word, is dat boere wat op plase woon in 'n groter mate aan stressore blootgestel is. Die rede hiervoor is dat hulle ook by hulle woonplekke met stressore gekonfronteer word en dit vir hulle moeiliker is om ná ure af te skakel en te ontspan. Samevattend kan dus gesê word dat woonplek as 'n demografiese veranderlike ook 'n rol by boere se beleving van stres speel.

- (viii) Die agtste doelwit van hierdie studie was om te bepaal wat die holistiese beleving van boere is ten opsigte van hulle lewensituasie met spesifieke verwysing na hulle stressore, die hantering daarvan asook die impak hiervan op hulle lewens. Wanneer die vier individuele kwalitatiewe onderhoude met mekaar vergelyk word, kan 'n aantal gemeenskaplike faktore, wat onderling bestaan, geïdentifiseer word. Al die deelnemers het met 'n entoesiasme en positiewe houding begin boer, maar almal, behalwe deelnemer C, is in meerdere of mindere mate in die boerdery ontnugter. Die redes wat al die respondente hiervoor aanvoer, is die volgende:

- ✿ Die boerderybedryf raak toenemend gekompliseerd en is in 'n oorlewingstryd gewikkel wat groot aanpassings verg.
- ✿ Die idee van 'n nuwe demokrasie in Suid-Afrika. Al die deelnemers behalwe Deelnemer C ervaar 'n viktimisasie van boere deur die regering.
- ✿ Arbeidswetgewing met spesifieke verwysing na minimum lone en vasgestelde werksure.
- ✿ Die ekonomiese klimaat wat ernstige implikasies vir die boerderybedryf het.
- ✿ Bemaking van graanprodukte en die krimpende winsgrens.

- ✿ Droogtes wat die risikofaktor van die boerdery verder verhoog.
- ✿ Vakbonde wat as die aanstigter van swak arbeidsverhoudinge beskou word.
- ✿ Koöperasies wat ten koste van boere wins maak.

Al die deelnemers, behalwe Deelnemer B, dui aan dat hulle as volg die genoemde stressore hanteer:

- ✿ Boere moet aanpasbaar en buigsaam wees en alle aktiwiteite haarfyn beplan en kan dit slegs doen vanuit 'n geloof in die self.
- ✿ Doelwitte, liefde vir die boerdery, belangrike ander, selfdisipline en –motivering, hoop en religie hou boere gefokus.
- ✿ Doelwitte en maatstawwe waarvolgens vergelykings getref word, moet realisties wees.
- ✿ Elke dag moet fisies en psigies afgehandel word.
- ✿ 'n Positiewe lewenshouding is baie belangrik ten einde te kan cope.
- ✿ Daar moet gepoog word om nuwe en positiewe inhoud en betekenis aan potensiële stressore te gee.
- ✿ Die individu moet 'n element van tevredenheid met sy vermoëns en beskikbare hulpbronne ervaar.
- ✿ Kennis is baie belangrik, want kennis besweer onkunde wat die teelaarde van stres is.
- ✿ Daar moet kognitiewe besluite oor maontlike stressore geneem word, sodat dit met 'n nuwe inhoud of betekenis gevul kan word.
- ✿ Boere moet bereid wees om geld aan selfverryking en opleiding te bestee.
- ✿ Aanvaar rentmeesterskap van dit wat in genade aan jou toevertrou is.

- ✱ Werk moet gedoen word ter wille van selfaktualisering en persoonlike groei, en nie net uit dwang nie.
- ✱ Oorweeg alternatiewe vertakkings van die boerdery indien nodig.

Al die deelnemers behalwe Deelnemer A sien ten spyte van moontlike probleme steeds 'n toekoms vir hulleself. In teenstelling hiermee sien Deelnemer A geen toekoms nie en ervaar hy, as gevolg van 'n depressie, dat sy persoonlike hulpbronne uitgeput is.

Nadat aan al die doelstellings van hierdie studie uitvoering gegee is, kan daar op 'n samevattende wyse gesê word dat die stres en psigologiese gesondheid van boere geen noemenswaardige uitvalle toon wanneer dit met die gemiddelde tellings van soortgelyke studies onder Suid-Afrikaanse populasies vergelyk word nie. Wat die copingstrategieë betref, is die destruktiewe copingstrategieë minimaal. Met hierdie inligting in gedagte word die gevolgtrekking gemaak dat daar 'n besliste verband tussen stres, coping en psigologiese gesondheid bestaan. Dit is ook in ooreenstemming met die bevindinge van Carver *et al.* (1989).

Wat egter interessant is, is dat Vrystaatse boere ten spyte van die normale stresvlakke, copingstrategieë en psigologiese gesondheid 'n ondergemiddelde lewenskwaliteit ervaar. Die moontlike rede hiervoor kan wees dat alhoewel boere met hulle stressore cope, hulle weens sekere situasies ten opsigte van die boerdery in 'n oorlewingstryd gewikkel is, en dat die gebrek aan werksbevreëdiging en arbeidsvreugde as gevolg hiervan, deursuur na ander lewensdomeine en dit negatief beïnvloed.

6.3 Aanbevelings

Hierdie studie lewer 'n bydrae tot die verstaan van die stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat. Nogtans kan hierdie studie nie aanspraak maak op volledigheid nie, en op grond van die tekortkominge word die volgende aanbevelings gemaak.

6.3.1 Aanbevelings met betrekking tot verdere navorsing

Dit is belangrik om 'n soortgelyke studie onder ander boerepopulasies wat verteenwoordigend van elke streek van Suid-Afrika sal wees, te onderneem. 'n Studie wat onder swart boere gedoen word, sal waardevolle vergelykende materiaal vir verdere studies verskaf. Toekomstige studies wat onder boere van Suid-Afrika onderneem word, sal spesiek melding moet maak van die aard, omvang en frekwensies van stressore en copingstrategieë. Daar moet vasgestel word of die ondergemiddelde lewenskwaliteit van die Vrystaatse boere eie aan hulle is, en of dit 'n tendens onder alle Suid-Afrikaanse boere is. Daar moet ook verder op die oorsake van 'n ondergemiddelde lewenskwaliteit by boere in die Vrystaat ingegaan word, en indien nodig dié wat in die ander dele van Suid-Afrika woon.

6.3.2 Aanbevelings met betrekking tot programskrywing

In 'n kapasiteitsbouprogram ter fasilitering van psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit by boere sal daar onder andere aan die volgende faktore aandag gegee moet word:

- ✿ Aanpasbaarheid, buigsaamheid, kreatiwiteit en beplanning.
- ✿ Die stel van doelwitte.
- ✿ Die bewustheid van die grense van vermoëns en hulpbronne sodat realistiese doelwitte gestel kan word.
- ✿ Die ontdekking en mobilisering van hulpbronne.
- ✿ 'n Positiewe lewenshouding.
- ✿ Die gee van 'n positiewe inhoud en betekenis aan potensiële stressore.
- ✿ 'n Metode waarvolgens kognitiewe besluite en keuses met betrekking tot stressore uitgeoefen kan word.
- ✿ Die belangrikheid van verdere opleiding en selfverryking.

- * Die ontdekking van die sin en doel van die lewe.
- * Die rol van selfaktualisering en persoonlike groei ten einde werksbevreeding te fasiliteer.
- * Personeelbestuur en arbeidsverhoudinge.
- * Die kuns van ontspanning.

Post scriptum

"Want daar is per slot van sake niks meer behoudends as toewyding aan 'n taak wat jou gees en verstand verruim en verryk in die uitvoering en bestendiging daarvan nie. Laat dit jou strewe wees om altyd 'n roepingsbewustheid in die lewe te hê. Laat dit jou ywer wees om steeds te groei en te gedy in die werk van jou gees en die werk van jou hande. Laat skeppingsvreugde jou prestasie en beloning wees. En laat jou aanvaarding die wete wees dat die arbeid waarin ons 'n lus het, die pyn van ons menswees heel.

Audrey Blignaut

BRONNELYS

- ALDWIN, C.M. & BRUSTROM, J. 1997. Coping with chronic stress. (*In* Gottlieb, B.H., ed. Coping with chronic stress. New York : Plenum Press. p. 75-99.)
- ALTMAIER, E.M. 1995. Linking stress experiences with coping resources and responses. Comment on Catanzaro, Horaney and Creasey (1995), Long and Schurtz (1995), Hepner *et al.* (1995) and Bowman and Stern (1995). *Journal of Counselling Psychology*, 42(3):304-306.
- AMIRKHAN, J.H. 1990. A factor analitically derived measure of coping: Coping Strategy Indicator (CSI). *Journal of personality and social psychology*, 59(5):1066-1074.
- ANTONOVSKY, A. 1982. Health, stress and coping. San Francisco : Jossey-Bass.
- ANTONOVSKY, A. 1988. Unravelling the mysteries of health: How people manage stress and stay well. San Francisco : Jossey-Bass.
- ANTONOVSKY, A. 1993 The structure and properties of the Sense of Coherence Scale (SOC). *Social Science and Medicine*, 36 (6):725-733.
- BARLOW, D.H. & DURAND, V.M. 1995. Abnormal psychology. New York : Brooks/Cole Publishing Company.
- BARNARD, C.P. 1994. Resilience: A shift in our perception? *The American Journal of Family Therapy*, 22(2):135-144.
- BEARDSLEE, W.R. 1989. The role of selfunderstanding in resilient individuals: The development of a perspective. *American Orthopsychiatric Association*, 59(2):266-277, Apr.
- BEHAVIORAL SCIENCE TASK FORCE OF THE NATIONAL ADVISORY MENTAL HEALTH COUNCIL. 1996. Basic behavioral science research for mental health: Vulnerability and resilience. *American Psychologist*, 51(1):22-28.

- BILLINGS, A.G. & MOOS, R.H. 1981. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2):139-157.
- BOLGER, N., DELONGIS, A., KESSLER, R.C. & WETHINGTON, E. 1989. The contagion of stress across multiple roles. *Journal of Marriage and Family*, 51:175-183.
- BOLLES, R.C. 1972. Reinforcement, expectancy and learning. *Psychological Review*, 79:394-409.
- BOWLING, A., FARQUHAR, M. & GRUNDY, E. 1996. Associations with changes in life satisfaction among three samples of elderly people living at home. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 11:1077-1087.
- BOWMAN, G.D. & STERN, M. 1995. Adjustment to occupational stress: The relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies. *Journal of Counselling Psychology*, 42(3):294-303.
- BRIEF, A.P., BUTCHER, A.H., GEORGE, J.M. & LINK, K.E. 1993. Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4):646-653.
- BRITZ, S. 1998. Attacks on farms and smallholdings. (Paper presented at summit talks on 10 October 1998 at the Gallagher Estate, Johannesburg.) Johannesburg. (Unpublished.)
- BROCK, D. 1993. Quality of life in health care and medical ethics. (In Nussbaum, M. & Sen, A., eds. The quality of life. Oxford : Clarendon Press. p.95-132.)
- BURGESS, A. 1993. Die Oosgrens kleur alles. *Die Suid-Afrikaan*, 45:18-21, Aug.
- CARVER, C.S., SCHEIER, M.F. & WEINTRAUB, J.K. 1989. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2): 267-283.

- CATANZARO, S.J., HORANEY, F. & CREASEY, G. 1995. Hassles, coping and depressive symptoms in an elderly community sample: The role of mood regulation expectancies. *Journal of Counselling Psychology*, 42(3):259-265.
- CHANG, E.C. 1998. Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being? A preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25:233-240.
- COHEN, S., KAMARCK, T. & MERMELSTEIN, R. 1983. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 11:385-396, Dec.
- COMPAS, B.E., CONNOR, J., OSOWIECKI, D. & WELCH, A. 1997. Effortful and involuntary responses to stress. (In Gottlieb, B.H., ed. Coping with chronic stress. New York : Plenum Press. p.105-130.)
- COHEN, C. 1991. In pursuit of wellness. *American Psychologist*, 46(4):404-408.
- CROCKER, J., LUHTANEN, R., BLAINE, B. & BROADWAX, S. 1994. Collective self-esteem and psychological well-being among White, Black and Asian college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5):503-513, Oct.
- CROSE, R., NICHOLAS, D.R., GOBBLE, D.C. & FRANK, B. 1992. Gender and wellness: A multidimensional systems model for Counselling. *Journal of Counselling and Development*, 71:149-156, Nov./Dec.
- DE BEER, I. 1991. Stressimptomatologieë by boere wat aan 'n langtermynndroogte blootgestel was. Potchefstroom : PU vir CHO (Verhandeling – M.A.)
- DIENER, E., EMMONS, R.A., LARSON, R.J. & GRIFFEN, S. 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49:71-75.
- DIENER, E., DIENER, M. & DIENER, C. 1995. Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5):851-864.
- DIENER, E. & DIENER, C. 1996. Most people are happy. *American Psychological Society*, 7(3):181-185, May.
- DIENER, E. & SUH, E. 1997. Measuring quality of life: Economic social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40:189-216.

- ELLIOT, G.R. & EISDORFER, C. 1982. Stress and human health. New York : Springer.
- EVANS, R.D. & COPE, W.E. 1989. Manual for the Quality of Life Questionnaire. Toronto : Multi-Health Systems Inc.
- FELDT, T. & RASKU, A. 1998. The structure of Antonovsky's Orientation to Life Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 25:505-516.
- FLANNERY, R.B. (jr.), PERRY, C.J., PENK, W.E. & FLANNERY, G.J. 1994. Validating Antonovsky's Sense of Coherence Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 50(4):575-577, Jul.
- FLEISHMAN, J.A. 1984. Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 25:229-244.
- FOLKMAN, S., CHESNEY, M., McKUSICK, L., IRONSON, G., JOHNSON, D.S. & COATES, T.J. 1991. Translating coping theory into an intervention. (In Eckenrode, J., ed. The social context of coping. New York : Plenum Press. p. 239-260.)
- FRANKL, V.E. 1964. Man's search for meaning. Hodder and Stoughton.
- GARMEZY, N. 1983. Stressors of childhood. (In Garmazy, N. & Rutter, M., eds. Stress, coping and development in children. New York : McGraw-Hill. p. 43-84.)
- GERHART, B. 1987. How important are dispositional factors as determinant of job satisfaction? Implications for job design and other personnel programs. *Journal of Applied Psychology*, 72:366-373.
- GOLDBERGER, L. & BREZNITZ, S. (EDS) 1982. Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects. New York : Free Press.
- GREENBERG, S.F. & VALLETUTI, P.J. 1980. Stress and the helping professions. Paul H. Brookes Publishers.
- HAAN, N. 1997. Coping and defending. (In Haan, N. Process of self-environment organization. New York : Academic Press.)

- HAEFELE, B.W. 1998. Aanvalle op boere in Suid-Afrika: Is daar 'n verskuilde agenda? *Acta Criminologica: South African Journal of Criminology*, 11(2):9-18.
- HEFFERNAN, W.D. & HEFFERNAN, J.B. 1986. Sociological needs of farmers facing severe economic problems. (*In Farm Foundation, ed. Increasing understanding of public problems and policies. Oak Brook, IL : Farm Foundation. p.90-102.*)
- HOBFOLL, S.E. 1989. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 40(33):513-524, Mar.
- HOBFOLL, S.E., DUNAHOO, C.L. & MONNIER, J. 1994a. Preliminary test manual: Strategic approach to coping (SACS). Kent : Applied Psychology Center : Kent State University.
- HOBFOLL, S.E., DUNAHOO, C.L., BEN-PORATH, Y. & MONNIER, J. 1994b. Gender and coping: The dual-axis model of coping. *American Journal of Community Psychology*, 22(1):49-82.
- HOLAHAN, C.J. & MOOS, R.H. 1987. Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5):946-955.
- HOLAHAN, C.J. & MOOS, R.H. 1990. Life stressors, resistance factors and improved psychological functioning: An extension of the Stress Resistance Paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5): 909-917.
- HOLAHAN, C.J., MOOS, R.H. & SCHAEFER, J.A. 1996. Coping, stress resistance and growth: Conceptualizing adaptive functioning. (*In Zeidner, M. & Endler, N.S., eds. Handbook of coping: Theory, research, applications. New York : John Wiley. p.24-43.*)
- KAMMAN, N.R. & FLETT, R. 1983. Affectometer 2: A scale to measure current levels of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35(2):259-265.
- KAPLAN, P.S. & STEIN, J. 1984. Psychology of adjustment. California : Wadsworth Publishing Company.

KLEINKE, C.L. 1998. Coping with life challenges. California : Brooks/Cole Publishing Company.

KOBASA, S.C. 1982. The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. (In Saunders, G.S. & Suls, J., eds. Social psychology of health and illness. Hillsdale, N.J. : Erlbaum. p.231-247.)

KOBASA, S.C. & PUC CETTI, M.C. 1983. Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45:839-850.

KRAVETZ, S., DRORY, Y. & FLORION, V. 1993. Hardiness and sense of coherence and their relation to negative affect. *European Journal of Personality*, 7:233-244.

LARSON, J.S. 1996. The World Health Organization's definition of health: Social versus spiritual health. *Social Indicators Research*, 38:181-192, Mar.

LAZARUS, R.S. 1976. Patterns of adjustment. New York : McGraw-Hill Book Company.

LAZARUS, R.S. & FOLKMAN, S. 1984. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company.

LEPORE, S.J. 1997. Social-environmental influences on the chronic stress process. (In Gottlieb, B.H., ed. Coping with chronic stress. New York : Plenum Press. p.133-160.)

LETSOALO, E.M. 1987. Land reform in South Africa. Johannesburg : Skotaville Publishers.

LIEBLICH, A. 1982. Living with war in Israel: A summary of Gestalt therapy work. (In Spielberger, C.D. & Sarason, I.G., eds. Stress and Anxiety. Vol. 8. New York : Hemisphere Publishing Corporation. p. 103-116.)

LIGHTSEY, O.R. (jr.). 1996. What leads to wellness? The role of psychological resources in well-being. *The Counselling Psychologist*, 24(4):589-735.

LIPKUS, I.M., DALBERT, C. & SIEGLER, I.C. 1996. The importance of distinguishing the belief in a just world for self versus others: Implications for psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(7):666-677, Jul.

- MALLARD, A.C., LANCE, C.E. & MICHALOS, A.C. 1997. Culture as a moderator of overall life satisfaction – life facet satisfaction relationships. *Social Indicators Research*, 40:259-284.
- MARTIN, E.M. 1998. Die evaluering van die effektiwiteit van 'n aangepaste vorm van die "Coping Effectiveness Training Program" vir groepe mense binne die SAPD. Potchefstroom : PU vir CHO (Skripsie – M.A.)
- McFALL, R.M. 1982. A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioral Assessment*, 4:1-33.
- McGRATH, J.E. 1970. A conceptual formulation for research on stress. New York : Holt, Rinehart & Winston.
- McGRATH, J.E. 1977. Settings, measures and themes: An integrative review of some research and social-psychological factors in stress. (*In* Monat, A. & Lazarus, R.S., eds. *Stress and coping: An anthology*. New York : Columbia University Press. p. 67-76.)
- McSHERRY, W.C. & HOLM, J.E. 1994. Sense of coherence: Its effects on psychological and physiological processes prior to, during and after a stressful situation. *Journal of Clinical Psychology*, 50(4):476-487.
- MENNIGER, K. 1963. The vital balance: The life process in mental health and illness. New york : Viking.
- MOLLER, A.T. 1996. Perspektiewe oor persoonlikheid. Johannesburg : Heinemann.
- MOLLER, V. 1998. Quality of life in South Africa: Post-apartheid trends. *Social Indicators Research*, 43:27-68.
- MOLNAR, J.J. 1985. Determinants of subjective well-being among farm operators: Characteristics of the individual and the farm. *Rural Psychology*, 50:141-162.
- MONAGHAN-BLOUT, S. 1996. Re-examining assumptions about trauma and resilience: Implications for interventions. *Psychotherapy in Private Practice*, 15(4):45-68.

MOOS, R.H. 1992. Understanding individuals' life contexts: Implications for stress reduction and prevention. (In Kessler, M., Goldston, S.E. & Joffe, J.M., eds. The present and future of prevention. Newbury Park, CA :Sage.)

MOOS, R.H. 1993. Coping Responses Inventory Youth Form (CRI-Y): Professional manual: Odessa, Florida : Psychological assessment resources

MOOS, R.H. & SCHAEFER, J.A. 1993. Coping resources and processes: Current concepts and measures. (In Goldberger, L. & Breznitz, S., eds. Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects. 2nd ed. New York : Free Press.)

MOOS, R.H. 1994. Conceptual and empirical advances in stress and coping theory. Paper delivered at the 23rd International Congress of Applied Psychology in Madrid, Spain on 17-22 July 1994.

MYERS, D.G. & DIENER, E. Who is happy? *American Psychological Society*, 6(1):10-19.

NEUFELD, R., ed. 1989. Advances in the investigation of psychological stress. New York : Wiley.

OLF, M., BROSSCHOT, J.F. & GODAERT, G. 1993. Coping styles and health. *Personality and Individual Differences*, 15(1):81-90.

OLSON, K.R. & SCHELLENBERG, R.P. 1986. Farm stressors. *American Journal of Community Psychology*, 14(5):555-569.

ORR, E. & WESTMAN, M. 1990. Does hardiness moderate stress, and how?: A review. (In Rosenbaum, M., ed. Learned resourcefulness. New York : Springer Publishing Company. p.64-94.)

OPLER, M.K. 1967. Cultural induction of stress. (In Mortimer, H.A. & Trumbull, R., eds. Psychological stress: Issues in research. New York : Appleton – Century – Crofts. p.209-241.)

O'ROARK, A.M. 1984. Occupational stress and informed interventions. (In Spielberger, C.D. & Sarason, G., eds. Stress and emotion: anxiety, anger and curiosity, vol. 15. Washington DC : Taylor & Francis. p.121-138.)

- PALMER, S. & DRYDEN, W. 1995. Counselling for stress problems. London : Sage.
- PAVOT, W. & DIENER, E. 1993. Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2):164-172.
- PEARLIN, L.I. & SCHOOLER, C. 1978. The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19:2-21, Mar.
- PEARLIN, L.I. 1989. The sosiological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30:241-256.
- PEPITONE, A. 1967. Self, social environment and stress. (In Mortimer, H.A. & Trumbull, R., eds. *Psychological stress: Issues in research*. New York : Appleton – Century – Crafts. p.182-208.)
- PUGLIESI, K. 1995. Work and well-being: Gender differences in the psychological consequences of employment. *Journal of Health and Social Behavior*, 36:57-71, Mar.
- REICH, J.W. & ZAUTRA, A.J. 1988. Direct and stress-moderating effects of positive life experiences. (In Cohen, L.H., ed. *Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues*. London : Sage. p.146-189.)
- ROSENBAUM, M. 1990. The role of learned resourcefulness in the selfcontrol of health behavior. (In Rosenbaum, M., ed. *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control and adaptive behavior*. New York : Springer Publishing Company. p.3-30.)
- ROSS, C.E. & VAN WILLIGEN, M. 1997. Education and the subjective quality of life. *Journal of Health and Social Behavior*, 38:275-297, Sep.
- ROTH, S. & COHEN, L.J. 1986. Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7):613-619, Jul.
- SARTRE, J.P. 1973. No exit. New York : Vintage Books.
- SCHAEFER, J.A. & MOOS, R.H. 1992. Life crises and personal growth. (In Carpenter, B.N., ed. *Personal Coping: Theory, research and application*. New York : Preager.)

SCHAFFER, M. 1982. Life after stress. New York : Plenum Press.

SCHEIER, M.F. & CARVER, C.S. 1985. Optimism, coping and health: Assessment and implications of general outcome expectancies. *Social Research Psychology*, 4(3):219-247.

SCHEIER, M.F. & CARVER, C.S. 1987. Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2):169-210.

SCHEIER, M.F. & CARVER, C.S. 1992. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2):201-288.

SCHLOSSER, B. 1990. The assessment of subjective well-being and its relationship to the stress process. *Journal of Personality Assessment*, 54(1&2):128-140.

SCHULMAN, M.D. & ARMSTRONG, P.S. 1989. The farm crisis: An analysis of social psychological distress among North Carolina farm operators. *American Journal of Community Psychology*, 17(4):423-441.

SEEMAN, J. 1989. Toward a model of positive health. *American Psychologist*, 44(8):1099-1109.

SELYE, H. 1957. The stress of life. New York : Longmans, Green and Co.

SOUTH AFRICAN POLICE SERVICE, 1998. Attacks on farms and smallholdings. (Paper delivered at summit talks on 10 October 1998 at Gallagher Estate, Johannesburg.) Johannesburg. (Unpublished.)

SPIELBERGER, C.D., & Sarason, I.G., eds., 1972. Anxiety: Current trends in theory and research, Vol. 1-2. New York : Academic Press.

STATISTICA FOR WINDOWS RELEASE 5.5. 1999. Stat Soft, Inc. Tulsa, USA.

STRELAU, J. 1984. Temperament and stress: Temperament as a moderator of stressors, emotional states, coping and costs. (*In* Spielberger, C.D. & Sarason, I.G., eds. Stress and emotion: anxiety, anger and curiosity, Vol. 15. Washington DC : Taylor & Francis. p.215-254.)

STEYN, H.S. (jr.) 1999. Praktiese beduidendheid: Die gebruik van effekgroottes. Wetenskaplike bydraes, Reeks B: Natuurwetenskappe nr. 117. Publikasie-beheer Komitee, PU vir CHO, Potchefstroom.

STRÜMPFER, D.J.W. 1995. The origins of health and strength: from "salutogenesis" to "fortigenesis". *South African Journal of Psychology*, 25(2):81-89.

STUART, R.B., ed. 1981. Violent behavior: Social learning approaches to prediction, management and treatment. New York : Brunner & Mazel.

SUID-AFRIKAANSE LANDBOU-UNIE. 1998. Aantal aanvalle en moorde op boere vanaf Januarie 1998. [Beskikbaar op internet:]

<http://www.agriinfo.co.za/misdaad/grafiek.htm#> [Datum van gebruik: Okt, 14.]

SWISHER, R.H., ELDER, G.H. (jr.), LORENTZ, F.O. & CONGER, R.D. 1998. The long arm of the farm: How an occupation structures exposure and vulnerability to stressors across role domains. *Journal of Health and Social Behaviour*, 39:72-89, Mar.

TAJFEL, H. 1981. Human groups and social categories: Studies in social psychology. Cambridge : Cambridge University Press.

TAYLOR, E.S. & ARMOR, D.A. 1996. Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64:4, Dec.

THERON, M.E. 1991. Maatskaplike werk – dienslewering aan boere in sekere droogtegeteisterde gebiede. Potchefstroom : PU vir CHO. (Proefskrif – M.A.).

THE SAS SYSTEMS FOR WINDOWS RELEASE 6.12 (1996). SAS Institute, Cary, North Carolina, USA.

THOITS, P.A. 1984. Coping, social support and psychological outcomes: The central role of emotion. (In Schaefer, P., ed. Review of personality and social psychology. Beverley Hills, CA : Sage. p.219-238.)

THOITS, P.A. 1991. Gender differences in coping with emotional distress. (In Eckenrode, J., ed. The social context of coping. New York : Plenum Press. p.107-138.)

TURNER, C.W., FENN, M.R. & COLE, A.M. 1981. A social psychological analysis of violent behavior. (In Stuart, R.B., ed. Violent Behavior: Social learning approaches to prediction, management and treatment. New York : Brunner & Mazel. p. 31-67.)

URSIN, H. 1988. Expectancy and activation: An attempt to systematize stress theory. (In Hollhammer, D., Florin, I. & Weiner, H., eds. Neurobiological approaches to human disease. Toronto : Hans Huber.)

VALENTINER, D.P., HOLAHAN, C.J. & MOOS, R.H. 1994. Social support, appraisals of event controllability and coping: An integrative model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(6):1094-1102.

VAILLANT, G.E. 1977. Adaptation to life. Boston : Little Brown.

VAN DEN BERG, J.H. 1995. Metabletica van God: de drie voornaamste veranderingen. Kampen : Kok Agora.

VAN DER WATEREN, E. 1997. Die dinamiek van waardes, copingstyle en psigologiese gesondheid by 'n groep jeugdiges. Potchefstroom : PU vir CHO. (Skripsie – M.A.)

WALKER, H.J. 1999. Clarifying the affective component of psychological well-being. Potchefstroom : PU vir CHO. (Dissertation – M.A.)

WATSON, D. & CLARKE, L.A. 1984. Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96:465-490.

WETHINGTON, E. & KESSLER, R.C. 1991. Situations and processes of coping. (In Eckenrode, J., ed. The social context of coping. New York : Plenum Press. p.13-29.)

WHEATON, B. 1997. The nature of chronic stress. (In Gottlieb, B.H., ed. Coping with Chronic Stress. New York : Plenum Press. p. 43-73).

WISSING, M.P., DE WAAL, M. & DE BEER, I. 1992. Sense of Coherence (SOC) and Stress symptomatology (SS). (Paper presented at the 25th International Congress of Psychology. July 19-24, 1992, Brussels, Belgium.)

WISSING, M.P. & DU TOIT, M.M. 1994. Relations of NEO-PI-R dimensions (NEO-FFI) to Sense of Coherence (SOC) and other measures of psychological well-being. (Paper presented at the 23rd International Congress of Applied Psychology, July 17th - 22nd, 1994, Madrid, Spain.)

WISSING, M.P. & VAN EEDEN, C. 1994. Psychological well-being: measurement and construct clarification. (Paper presented at the 23rd International Congress of Applied Psychology, July 17 – 22, 1994, Madrid, Spain.)

WISSING, M.P. 1995. Die dinamiek van lewenskonteks, individuele verskille, coping prosesse en psigologiese gesondheid by 'n groep jeugdiges met die oog op kapasiteitsbou en prevensie. Navorsingsprojek, Fakulteit Lettere en Wysbegeerte, PU vir CHO. (Paper presented at the 55th Annual Convention of the International Council of Psychology, Graz, Austria, 14-18th July.)

WISSING, J.A.B. 1996. Die dinamiek van stres, bronne, coping en psigologiese welsyn by jeugdiges. Potchefstroom : PU vir CHO. (M.A.-skripsie.)

WISSING, M.P. & VAN DER MERWE, H.J. 1998. Die psigiese en fisiese welsyn van akademië. Potchefstroom : PU vir CHO. (Ongepubliseer.)

WISSING, M.P. 1999a. Fasiliterende gespreksvoering. Potchefstroom : PU vir CHO.

WISSING, M.P. 1999b. Verbale kommunikasie met die outeur. Potchefstroom. (Transkripsie in besit van die outeur.)

WISSING, M.P., THEKISO, S., STAPELBERG, R., VAN QUICKELBERGE, L., CHOABI, P., MOROENG, C. & NIENABER, A. 1999. The psychometric properties of scales measuring psychological well-being in an African group. (Paper presented at the International Africa Psychological Congress, July 18 – 23, 1999, Durban.)

WITMER, J.M. & SWEENEY, T.J. 1992. A holistic model for well-being and prevention over the life span. *Journal of Counselling and Development*, 71:140-147, Nov./Dec.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1964. Basic documents, 15th ed. Geneva, Switzerland : Author.

ZEIDNER, M. & ENDLER, S. eds. Handbook of coping: Theory, research, applications. New York : John Wiley & Sons Inc.

**PROJEK: STRES, COPING, PSIGOLOGIESE GESONDHEID EN
LEWENSKWALITEIT VAN BOERE IN DIE VRYSTAAT**

Geagte Deelnemer

Hiermee wil ons u uitnoui om deel te neem aan 'n navorsingsprojek wat onder boere in die Vrystaat gedoen word.

In hierdie navorsing word gefokus op die samehang van stres, coping, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit van boere. Dit is baie duidelik dat boere hulle in 'n toenemende mate in stresvolle situasies bevind waarmee hulle moet cope. Hierdie stressore kan die indiwidu se psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit nadelig beïnvloed.

Navorsing in hierdie verband sal ons onder andere in staat stel om te weet watter tipe stressore u beleef en hoe intens u dit ervaar. Ons sal ook kan bepaal hoe u hierop reageer of anders gestel, hoe u daarmee cope. U sal ons dus help om te verstaan watter invloed stressore op u lewe het.

Uiteindelik sal die navorsing kan bydra tot die ontwikkeling van 'n program waarmee die boerderygemeenskap nie net geleer word om hulle stres op 'n konstruktiewe wyse te hanteer nie, maar ook om hulle lewenskwaliteit te verhoog.

Om hierdie doelstellings te kan bereik, benodig ons egter u samewerking en daarom versoek ons u vriendelik om die meegaande vraelyste volledig in te vul. In ruil vir u eerlike response waarborg ons u anonimiteit en word alle inligting in hierdie verband as vertroulik beskou.

Baie dankie vir u tyd en samewerking. Dit word opreg waardeer.

Die uwe

CAREL BOTMA
(NAVORSER)
Tel. 082 374 5999

DR. A.W. NIENABER
(TOESIGHOUER)
Tel. (018) 299-1731

*Hiermee verklaar ek my bereid om
vrywillig deel te neem aan hierdie navorsing en gee ek my toestemming dat die
data wat in die vraelyste voorkom, op 'n anonieme wyse vir die navorsing
gebruik kan word.*

**GETEKEN TE OP DIE DAG VAN
.....1999.**

.....

HANDTEKENING
