

Emosieregulering in reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte by jong volwassenes

C Otto

21203199

Verhandeling voorgelê ter nakoming vir die graad *Magister
Artium* in *Kliniese Psigologie* aan die Potchefstroomkampus
van die Noordwes-Universiteit

Studieleier: Prof KFH Botha

November 2013

Emosieregulering in reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte by jong volwassenes

OPSOMMING

Emosie is 'n geïntegreerde psigologiese, fisiese en kognitiewe respons wat as interne en outomatiese proses terugvoer aan die individu verskaf oor die sukses en kwaliteit van doelwitbereiking, verhoudings met ander, asook lewensbetekenis. Dit is daarom belangrik dat emosies toepaslik gereguleer word – hiermee word bedoel die monitering, evaluering en wysiging van emosionele reaksies (Todd & Lewis, 2008) - sodat mislukkings nie die persoon se vermoë om belangrike lewensdoelwitte te bereik, negatief inperk nie. Jong volwassenheid, die ouderdom tussen 20 en 30 jaar oud, kan as ontwikkelingsfase getipeer word waartydens kritiese keuses met betrekking tot bepaalde lewensdoelwitte geneem word. Jong volwassenes is egter dikwels nie in staat om die emosionele impak van geblokkeerde lewensdoelwitte effektief te reguleer nie, met die gevolg dat die risiko vir swak besluitneming en laer psigologiese welstand toeneem.

Die doel van hierdie studie is eerstens om kritiese faktore te identifiseer in die emosie-regulering van jong volwassenes in reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte. Tweedens is die waargenome verhoudings tussen hierdie kritiese faktore geïdentifiseer en laastens is 'n model van emosieregulering in reaksie op die blokkering van lewensdoelwitte by jong volwassenes ontwikkel. 'n Doelmatige beskikbaarheid-steekproef van 77 jong volwassenes, tussen die ouderdom van 20 en 30 jaar oud, het aan die studie deel geneem. Die studie het etiese goedkeuring van die Noordwes Universiteit ontvang en deelnemers het ingeligte toestemming verskaf. Interaktiewe Kwalitatiewe Analise (IKA) (Northcutt & McCoy, 2004), 'n sisteembenadering tot kwalitatiewe navorsing, is toegepas om data te genereer en te ontleed. IKA maak gebruik van onderhoude met groepe en individue om sodoende data op 'n deelnemende manier te verkry en te analiseer.

Agt temas is geïdentifiseer, waarvan drie spesifiek as regulering-strategieë beskou word, naamlik: die onderdruk van emosies, produktiwiteit en die oorgee aan primêre drange. Die ander vyf temas kan almal as emosies self beskou word, naamlik: eensaamheid, frustrasie en teleurstelling, onsekerheid, woede en moedeloosheid. Deelnemers het 56 moontlike oorsaak-gevolg verhoudings tussen hierdie agt temas

aangetoon. Volgens 'n frekwensie-ontleding is slegs 24 van hierdie verhoudings, wat 74,8% van die variansie van die totale groep verklaar, in die ontwikkeling van die model gebruik. Die model toon aan dat daar drie sentrale prosesse is, naamlik: 'n terugvoerlus wat uit drie negatiewe emosies en onderdrukking as reguleringstrategie bestaan, 'n destruktiewe roete en 'n produktiewe roete. Die bevindinge ondersteun die literatuur met betrekking tot die stelling dat emosies as resultaat van 'n interne en outomatiese terugvoerproses dien, wat terugvoer aan die individu verskaf oor die sukses en kwaliteit van sy of haar doelwitbereiking, verhoudings met ander en lewensbetekenis. In hierdie geval word die negatiewe emosies ervaar in reaksie op die jong volwassenes se lewensdoelwitte wat geblokkeer word.

Die literatuur (Kassin, Fein & Markus, 2008) bevestig ook dat onderdrukking nie 'n suksesvolle langtermyn-strategie is nie, en uiteindelik net weer tot verdere eensaamheid, onsekerheid en uiteindelik frustrasie en teleurstelling lei. Vir sommige van die deelnemers volg daar uit die gevoel van onsekerheid 'n alternatiewe gedragsroete, gekenmerk deur woede, moedeloosheid en die oorgaan aan primêre drange soos rook en alkoholmisbruik. Hierdie blyk 'n eksternalisering van die negatiewe emosies te wees, moontlik veral deur deelnemers met swakker selfbeheer, en ondersteun vorige literatuur in hierdie verband (Caprara, Di Guinta, Pastorelli & Eisenberg, 2013). Hierteenoor blyk dit egter asof die deelnemers met beter selfbeheer, ter ondersteuning van Gross (1999), in reaksie op die frustrasie en teleurstelling van die geblokkeerde doelwitte konstruktiewe planne maak om weer by hulle doelwitte uit te kom of om nuwe doelwitte daar te stel.

Die finale gevolgtrekking is dat regulering van emosies as 'n komplekse sielkundige proses beskryf kan word waarmee individue hulle emosies verander en of beheer om 'n gewenste uitkoms te bereik. In hierdie studie was dit veral duidelik dat die onderdrukking van negatiewe emosies 'n groot rol speel, en verdere ondersoeke word verlang in terme van die kort- en langtermynwaarde daarvan. Verdere navorsing word ook benodig om te bepaal watter faktore onderskei tussen jong volwassenes wat onderskeidelik die destruktiewe en produktiewe reguleringstrategieë toepas.

Slutelwoorde: emosie, emosieregulering, jong volwassenheid, lewensdoelwitte, blokkering.

Regulation of emotions in reaction to blocks on important life goals in young adults

SUMMARY

Emotions are integrated psychological, physical and cognitive responses that function as an internal automatic process that provides feedback to the individual regarding the success and quality of achieving goals, relations with others and the meaning of life. It is therefore important that emotions are regulated – this refers to the monitoring, evaluation and the modification of emotional reactions (Todd & Lewis, 2008) – so that failures do not negatively impact on a person's ability to achieve important goals in life. Young adulthood, between the ages of 20 and 30, can be typified as a developmental phase during which critical decisions with regard to goals in life are made. However, young adults are often not able to effectively regulate the emotional impact of blocked life goals. As a result the risk for poor decision-making and lower psychological well-being increases.

The aim of this study is to firstly identify critical factors in emotional regulation of young adults in reaction to blocked life goals. Secondly, the research identifies relations between these critical factors and lastly, the study offers a model on emotional regulation in reaction to goals in life that are blocked. An availability sample of 77 young adults between the ages of 20 and 30 years took part in the study. The study was granted ethical permission by the North-West University and all the participants gave informed consent. Interactive Qualitative Analysis (IQA), a systems approach to qualitative research was used to generate and analyse data (Northcutt & McCoy, 2004). IQA uses interviews with groups and individuals to collect and analyse data in a participatory way.

Eight themes are identified, three of which are specifically considered regulation strategies, namely: the suppression of emotions, productivity and giving in to primal urges. The other five themes can be considered emotions, namely: loneliness, frustration and disappointment, uncertainty, anger and discouragement. Participants indicated 56 possible cause-and-effect relations between these eight themes. According to a frequency analysis only 24 of these relations, which explains 74.8% of the variance in the group, were used in the development of the model. The model indicates that there are three central processes, namely: a feedback-loop that

comprises three negative emotions and suppression as regulation strategy, a destructive path and a productive path. The findings support the literature in terms of the fact that emotions serve as an internal feedback process that provides feedback to the individual about the success and quality of achieving his or her goals, relations with others and the meaning of life. In this case, negative emotions are experienced as a result of goals in life that are blocked.

The literature (Kassin et al., 2008) also confirms that suppression is not a successful long term strategy and eventually it only leads to further loneliness, uncertainty, and ultimately frustration and disappointment. For some of the participants alternative behaviours characterised by anger, discouragement and giving in to primal urges like smoking and alcohol abuse follow this. This seems to be an externalisation of negative emotions by participants with lower self-control, and it supports previous literature in this regard (Caprara et al., 2013). On the other hand, it seems that participants with more self-control make constructive plans to reach their goals or set new goals despite the frustration and disappointment that comes with having goals in life blocked.

The final conclusion is that the regulation of emotions can be described as a complex process that individuals use to change or control their emotions in order to achieve a desired outcome. In this study it was particularly evident that the suppression of emotions play an important role and further research is needed to determine its short and long term effects. Further research is also needed to determine the factors that differentiate between young adults that apply destructive and productive regulation strategies respectively.

Keywords: emotion, emotional regulation, young adulthood, life goals, blocking.

INHOUDSOPGAWE

Bedankings	7
Voorwoord	8
Toestemming vir indiening	9
Voorskrifte aan outeurs	10
<i>Author guidelines: Health SA Gesondheid</i>	11
Literatuuriëntasie	14
Titel van skripsie, outeurs en kontakbesonderhede	27
Abstrak	28
Artikel	29
Inleiding	29
Doel	32
Navorsingsmetode en –ontwerp	33
Resultate	37
Bespreking	43
Gevolgtrekking	47
Leemtes en aanbevelings	48
Bronnelys	49

BEDANKINGS

Aan God al die lof en eer. Ek sou hierdie skripsie nie kon voltooi as dit nie was vir ons Hemelse Vader se seën, oneindige genade, wysheid en groot liefde wat ek daaglik uit Sy hand ontvang nie.

Spesiale dank aan my studieleier en mentor, Prof Karel Botha. Baie dankie vir u tyd, kennis, motivering en ondersteuning deur die afgelope jare. U het my geïnspireer om in myself te glo en uiteindelik as student en mens te groei.

Baie dankie aan elke deelnemer aan hierdie studie. Die navorsing was moontlik gemaak deur u waardevolle insette asook bereidwilligheid om emosionele reaksies rakende blokkering van lewensdoelwitte te deel.

Besondere dank aan Emil Bräsler, liefde van my lewe en allerbeste vriend, wat my daaglik geïnspireer en ondersteun het. Dankie vir jou onvoorwaardelike omgee en entoesiastiese gees wat my gehelp het om die dame te wees wat ek vandag is.

'n Spesiale woord van dank aan my ouers vir julle liefde en steun. Julle is my kosbaarste skatte. Dankie vir julle besondere bydrae op elke terrein van my lewe. In die besonder wil ek dankie sê aan my moeder. Mamsie, baie dankie dat mams deurlopend vir my meer gegee het as waarvoor ek ooit sou kon vra of bid. Mams is my engel op aarde, en deur elke uitdaging in my lewe het mams my gedra en moed in gepraat, baie dankie daarvoor. Dankie vir die laat aande op mamsie se knieë om vir my in te tree by God, ons albei ken die krag van gebed!

Hierdie studie word opgedra aan my ouers, **Ben en Hannetjie Otto**. Mams en Paps, dankie vir dien sonder moeite, liefde sonder grense en harte wat omgee.

VOORWOORD

Artikelformaat

Hierdie skripsie is deel van die vereiste vir die voltooiing van die Meestersgraad in Kliniese Psigologie en is volgens die universiteitsregulasies van die Noordwes Universiteit in artikelformaat voorberei.

Tydskrif

Die skripsie is saamgestel volgens die vereistes van die Tydskrif *Health SA Gesondheid*.

Bladsynommers

Vir die eksamineringsproses sal die bladsye vanaf die titelbladsy genommer word en dienooreenkomstig op mekaar volg.

TOESTEMMING VIR INDIENING VAN ARTIKEL VIR EKSAMINERINGSDOELEINDES

Ek, studieleier van hierdie studie, verklaar hiermee dat die artikel met die titel: *Emosieregulering in reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte by jong volwassenes*, geskryf deur Claudette Otto, die navorsing oor die onderwerp reflekteer. Hiermee gee ek toestemming dat sy die artikel mag indien vir eksaminering en bevestig daardeur dat dit aan die voorskrifte van die graad MA in Kliniese Psigologie voldoen. Dit mag ook aan die Tydskrif *Health SA Gesondheid* gestuur word vir publikasie doeleindes.

Prof Karel Botha

VOORSKRIFTE AAN OUTEURS

Die artikel word volgens die voorskrifte van die Harvard styl aangebied, aangesien die Tydskrif *Health SA Gesondheid* volgens die riglyne van spesifieke vakdissiplines publiseer.

Nota:

1. Vir die eksamineringsproses sal die bladsye vanaf die titelbladsy genommer word en dienooreenkomstig op mekaar volg.
2. Tabele en figure sal in die artikel self geplaas word, en nie in 'n bylaag soos *Health SA Gesondheid* vereis nie. Dit is om eksaminering en leesbaarheid te vergemaklik. Indien die manuskrip later aan *Health SA Gesondheid* voorgelê word, sal die tabelle en figure op die korrekte manier hanteer word.

AUTHOR GUIDELINES: HEALTH SA GESONDHEID

Structure adherence

Please ensure that you keep to this structure when formulating your article to the journal

HOUSE STYLE

Abbreviations

Abbreviations should be used as sparingly as possible. They can be defined when first used or a list of abbreviations can be provided preceding the acknowledgements and references.

Typography

- Please use 1.5 line spacing.
- Font size in 12pt
- Type the text unjustified, without hyphenating words at line breaks.
- Insert line numbers
- Use hard returns only to end headings and paragraphs, not to rearrange lines.
- Capitalise only the first word, and proper nouns, in the title.
- All pages should be numbered.
- First heading: FIRST HEADING (upper case, bold, and 14pt) ; Second heading: Second heading (normal case, bold, 14pt); Third heading: Third heading (normal case, bold, 12pt); Fourth heading: Fourth heading (normal case, bold, running in-text and separated by a colon)
- Use the Health SA Gesondheid reference format.
- Footnotes to text should not be used.
- Greek and other special characters may be included. If you are unable to reproduce a particular special character, please type out the name of the symbol in full.
- For quotations use single quote marks. For quotes within quotes use double marks. Quotations of more than 30 words are to be indented. Do not use quotation marks for indented quotes unless direct speech e.g. interviewee response.
- In the text (but not the references) titles of books should be in italics and titles of articles in quotation marks.

- Foreign language words should be given in italics unless they are part of normal usage, example et al.
- Use dashes (or two hyphens) in text and single hyphens in ranges of numbers, dates etc.
- Format dates as follows: '20th century,' except at the beginning of sentences; hyphenate when used adjectivally; '1960s'; '10 October 2006.'
- Spell out 'per cent/ percentage' except in cases of exact statistical usage.
- Spell out the numbers one to nine, from 10 on use numerals, except at the beginning of a sentence – which should be avoided.
- Use a space for thousands (10 000 and above).
- Use decimal points (not decimal commas).
- Units should follow the SI standard.
- Avoid Americanisms (use 's' not 'z')

Please ensure that all special characters used are embedded in the text, otherwise they will be lost during conversion to PDF.

Tables: Tables should be self-explanatory, clearly organised and supplemental to the text of the manuscript. Each table should include a clear descriptive title on top and should be numbered in Arabic numerals (1, 2, etc) in order of its appearance as called out in text. Tables must be inserted in the correct position in the text, and uploaded separately as supplementary files each in their own excel sheet. Authors should place explanatory matter in footnotes, not in the heading. Explain all nonstandard abbreviations in table footnotes. For footnotes use the following symbols, in sequence: *,†,‡,§,||,,**,††,‡‡.

Figures: All figures must be inserted in the appropriate position of the electronic document, or uploaded separately as supplementary files. Symbols, lettering and numbering (in Arabic numerals e.g. 1, 2, etc. in order of appearance in the text) should be placed below the figure, clear and large enough to remain legible after the figure has been reduced. Figures must have clear descriptive titles. Figure legends: The legends should be included in the main manuscript text file immediately following the references, rather than being a part of the figure file. For each figure, the following information should be provided: Figure number (in sequence); short title of figure (maximum 15 words); detailed legend, up to 50 words.

Photographs and images: If photographs of patients are used, the human subject should not be identifiable and use of the picture should be authorised by an enclosed

written permission from the subject. The position of photographs and images should be clearly indicated in the text. Electronic images should be saved as either .jpeg or .gif files. All photographs should be scanned at a high resolution (300dpi, print optimised). Provision is made to upload individual images on the website as supplementary files. Please number the images appropriately.

Permission: Permission should be obtained from the author and publisher for the use of quotes, illustrations, tables, and other materials taken from previously published works which are not in the public domain. The author is responsible for the payment of any copyright fee(s) if these have not been waived. Letters of permission should accompany the manuscript. The original source(s) should be mentioned in the figure legend or as a footnote to a table.

LITERATUURORIËNTASIE

Inleiding

In hierdie hoofstuk word 'n literatuurstudie van emosieregulering in diepte bespreek om aan die leser 'n meer omvattende perspektief op hierdie komplekse gedragsvorm te gee. Eerstens word verskillende definisies van emosieregulering verskaf en geïntegreer, waarna emosiereguleringstrategieë, -modelle en die meting daarvan bespreek word. Laastens word daar kortliks 'n gevolgtrekking en vooruitskouing van die artikel gegee.

Emosie

Die konsep *emosie* kan beskryf word as 'n reaksie wat kognitiewe interpretasie, 'n interne fisiologiese reaksie asook 'n gedragsmanifestasie insluit (Weiten, 2007). Dit is 'n reaksie wat fisiese opwekking (bv. verhoging in hartklop en bloeddruk asook ander onwillekeurige bewegings) tesame met kognitiewe prosesse (bv. denke en subjektiewe ervarings) en waarneembare gedragsuitdrukkings (bv. huil of lag) insluit (Grieve, Van Deventer & Mojapelo-Batka, 2011). Tice (2009:202) definieer emosie as 'a conscious emotional state accompanied by bodily arousal'. Volgens Mayer, Caruso en Salovey (2000) word emosies gesien as die reaksies waarby die volgende betrokke is: reseptore (aksies van die sentrale sensustelsel); gebeure (spesifieke fisiologiese veranderinge); uitdrukkings (waarneembare veranderinge van die gesig, liggaam, stem of optrede wat emosionele toestande vergesel); ervarings ('n persoon se waarneming en interpretasie van sy of haar emosionele toestand en die uitdrukking daarvan); sowel as interne gebeurtenisse wat baie sielkundige sub sisteme koördineer. Dit kom gewoonlik na vore in reaksie op 'n persoon se veranderende verhoudings. Dit is 'n geïntegreerde psigologiese, fisiese en kognitiewe respons (Barlow & Durand, 2009) wat gekenmerk word deur byvoorbeeld: vrees, woede, frustrasie en teleurstelling (Louw & Edwards, 2010).

Emosie moet onderskei word van verwante terme soos affek en gemoed. Affek verwys na 'n onmiddellike emosionele toestand wat verband hou met wat ons sê en doen. Iemand wat byvoorbeeld angstig of depressief voel, sal 'n negatiewe affek

ervaar (Barlow & Durand, 2009). Hierteenoor word gemoed beskryf as iets wat langer duur, maar met 'n laer intensiteit ervaar word (Gross & Thompson, 2007). Hoewel gemoed nie met objekte of gesigsuitdrukkinge geassosieer word nie, sal dit egter kognisie beïnvloed (Kokkonen & Pulkkinen, 2001), soos byvoorbeeld in gemoedsversteurings (Barlow & Durand, 2009). Emosies 'is egter van korter duur, situasie spesifiek asook relatief intens en word ook geassosieer met spesifieke gesigsuitdrukkinge' (Kokkonen & Pulkkinen, 2001:48).

Emosie is die resultaat van 'n interne en outomatiese terugvoerproses wat aan die individu terugvoer verskaf oor die sukses en kwaliteit van sy of haar doelwitbereiking, verhoudings met ander, en lewensbetekenis. Volgens Coon (soos aangehaal deur Grieve et al., 2011:29), beteken die woord emosie 'om te beweeg'. Dit impliseer dat die waarde van emosie as terugvoer berus op die feit dat dit 'n mens in beweging kan bring om te reageer en toepaslike wysigings aan jou gedrag of jou doelwitte te maak. Negatiewe emosies beteken dat vordering met betrekking tot lewensdoelwitte swakker is as wat die individu verwag het, of dat lewensdoelwitte geblokkeer word deur terugslae, dus kan die individu frustrasie en ander negatiewe emosies ervaar (Carver & Scheier, 2009). Hierteenoor word positiewe emosies ervaar wanneer die individu doelwitte wat nagestreef word, bereik het. Op grond hiervan kan die individu nou sy of haar gedrag aanpas deur middel van selfregulering.

Selfregulering

Om emosieregulering te verstaan, is dit nodig om eers selfregulering kortliks te definieer. Selfregulering word gedefinieer as 'die dinamiese, doelgerigte, sistematiese proses van doelwitstelling, doelwituitvoering en buigsame aanpassing by voortdurende veranderde lewenskontekste' (Zimmerman, 2000:14). Dit is 'n belangrike vaardigheid wat nodig is om daaglikse uitdagings suksesvol aan te pak, asook om langtermyn doelwitte te antisipeer, te implementeer en te bereik. Volgens Zimmerman (2000) is selfregulering 'n sikliese proses wat aanvang neem met doelwitbeplanning, gevolg deur 'n fase van doelwituitvoering en laastens 'n aanpassingsfase. Selfregulering is dus 'n komplekse proses, en die sukses daarvan is afhanklik van die mate waarin die individu hierdie vaardighede en bronne benut om proaktief op te tree sowel as om struikelblokke, wat tydens elke fase na vore

mag tree, effektief te hanteer. Maes en Gebhardt (2000:345) definieer selfregulering as 'a sequence of action and/or steering processes intended to attain a personal goal'. Sokol en Müller (2007) dui aan dat selfregulering noodsaaklik is vir outonome en aanpasbare psigologiese funksionering. Die teenoorgestelde hiervan is ook waar, naamlik dat oneffektiewe selfregulering tot verskeie vorme van risikogedrag kan lei, byvoorbeeld substansmisbruik (Quinn & Fromme, 2010), dobbel (Shaffer, 2005) en hoërisiko- seksuele gedrag (Pretorius, 2008). Daar bestaan baie verskillende soorte regulering, byvoorbeeld: regulering van denke, van motoriese gedrag, interpersoonlike gedrag, doelwitte asook die regulering van emosies.

Emosieregulering

Regulering van emosies kan beskryf word as 'die meganisme waarmee individue hulle emosies verander en/of beheer (hetsy intensioneel of nie-intensioneel) om 'n gewenste uitkoms te bereik' (Schreiber, Grant & Odlaug, 2012:651). Koole (2009) beskou dit as 'n stel sielkundige prosesse waarmee individue hulle eie emosies bestuur. Die mees omvattende definisie word deur Eisenberg (soos aangehaal deur Eisenberg, Smith, Sadovsky en Spinrad, 2004:260), verskaf:

emotion-related regulation is the process of initiating, avoiding, inhibiting, maintaining or modulating the occurrence, form, intensity, or duration of internal feeling states, emotion-related physiological processes, emotion-related goals, and/or behavioral concomitants of emotion, generally in the service of accomplishing one's goals.

Alhoewel emosies 'n belangrike doel dien, byvoorbeeld om mense in te lig oor hulle doelwitvordering, is mense dikwels geneig om intense, ontstellende of ontwrigtende emosionele toestande te probeer reguleer (Williams, Bargh, Nocera, & Gray, 2009) deur dit te ontken. Volgens Louw en Louw (2007) verwys emosieregulering na 'n persoon se vermoë om ongewenste emosionele reaksies so aan te pas of te verander dat die persoon sy of haar doelwitte kan bereik. Emosieregulering bestaan dus uit ekstrasieke en intrinsieke prosesse wat verantwoordelik is vir die monitering, evaluering en wysiging van emosionele reaksies (Todd & Lewis, 2008).

Feitlik alle doelgerigte gedrag kan beskou word as die maksimalisering van positiewe emosies byvoorbeeld plesier of die vermindering van negatiewe emosies byvoorbeeld woede en hartseer, en gevolglik word menslike gedrag hierdeur beïnvloed (Gross, 2013). Die doel van die emosiereguleringsproses is nie om wanaangepaste emosies te elimineer nie, maar eerder om die dinamiek van elke emosie te beïnvloed sodat dit toepaslike response op die omgewing tot gevolg kan hê (Aldao, 2013). Die doel is dus om optimale vlakke van emosie funksionering te bereik, sodat emosies die gepaste respons kan fasiliteer vir die voortdurende veranderende vereistes van die omgewing. 'n Algemene aanname oor emosieregulering is dat dit poog om plesier te verhoog en pyn te verminder. Daar kan dus afgelei word dat emosieregulering se primêre funksie hedonisties georiënteerd is (Koole, 2009). Literatuur oor die regulering van emosies bevestig dat dit op hedonistiese doelwitte fokus, wat die vermoë insluit van strategieë om a) negatiewe affek te verminder en b) positiewe affek instand te hou of te verhoog (Aldao, 2013). Om hierdie rede sluit emosieregulering sekere prosesse in, naamlik monitor, wysiging en die evaluering van die intensiteit en die duur van die emosionele reaksie, waardeur daar gepoog word om belangrike lewensdoelwitte te bereik (Zimmerman, Maier, Winter & Grossmann, 2001).

Sokol en Müller (2007) dui aan dat alhoewel die term emosieregulering soms beperk is tot die regulering van spesifieke subjektiewe ervarings van emosies, byvoorbeeld angs en vrees, sal die term ook soms meer vrylik gebruik kan word om na enige verandering in die emosionele toestand te verwys. Dit sluit spesifieke emosies in, soos woede, frustrasie of hartseer, algemene gemoedstoestande soos depressie, asook algemene stres reaksies wat dalk nie bewustelik ervaar word nie (Koole, 2009). Die regulering van elkeen van bogenoemde emosionele toestande kan verskillende psigologiese en neurologiese prosesse betrek. Beide Koole (2009) en Denson (2009) argumenteer dat volgehoue emosieregulering egter selfreguleringsbronne tydelik kan uitput, wat beteken dat individue dan minder in staat daartoe is om hulle gedrag en emosies te beheer.

Emosieregulering is op die mees basiese vlak 'n neurofunksie. Ongeag die tipe emosieregulering of die spesifieke paradigma wat gebruik word, wys die meeste studies dat die prefrontale korteks geaktiveer word en dit sluit die anterior singulaat

korteks, dorsale prefrontale korteks en ventrale prefrontale korteks in (Sucky, 2011). Die mate van die prefrontale aktivering korreleer met die vermindering of die verhoging van die amigdala aktivering. Dit hang af van die spesifieke doelwit van die persoon in 'n bepaalde konteks en hoe die strategieë aangepas word.

Ontwikkelingsielkunde wys dat die regulering van emosies op 'n relatief voorspelbare manier ontwikkel met ouderdom. Hierdie vooruitgang kan afgelei word van ervaringsafhanklike prosesse soos dié wat sinapse vorm. Individuele verskille word aangedui in die emosionele gedrewe vorming van die sinaptiese netwerke met vordering van kognitiewe vermoëns, op so 'n manier dat persoonlikheidsontwikkeling en regulering van emosies geïntegreer word (Lewis, Todd & Xu, 2010).

Emosiereguleringstrategieë

Daar bestaan verskeie klassifikasies van emosieregulering, waarvolgens Larsen en Prizmic (2004) breedweg tussen negatiewe en positiewe affekregulering onderskei. Negatiewe affekregulering verwys na die reaksie op negatiewe lewensgebeure, hierteenoor verwys positiewe affekregulering na wat die individu doen om positiewe affek te inisieer of te handhaaf. 'n Verdere onderskeid word getref tussen bewustelike en onbewustelike emosieregulering (Gross & Thompson, 2007) asook tussen implisiete en eksplisiete emosieregulering (Gyurak, Gross & Etkin, 2011). Implisiete emosieregulering vind plaas sonder enige bewustheid wanneer aandag outomaties van potensiële ontstellende materiaal af weg gefokus word, terwyl eksplisiete emosieregulering gekenmerk word deur bewuste, inspannende en beheerde regulering (Gross, 2013).

Vir die doeleindes van hierdie literatuuroorsig word Larsen en Prizmic (2004) se negatiewe affekregulering as raamwerk gebruik, veral omdat die fokus van hierdie studie die reaksie op geblokkeerde lewensdoelwitte is. Hierdie strategieë sluit ook kognitiewe, gedrags-, implisiete en eksplisiete strategieë in:

- **Fokus verskuif weg van die negatiewe gebeure en emosies.** Hierdie strategie sluit die vermyding van nadink oor die situasie in deurdat die persoon enige aktiwiteite sal doen wat denke op 'n ander manier

preokkupeer. Soos byvoorbeeld om televisie te kyk of musiek te luister (Larsen & Prizmic, 2004). Ochsner, et al. (2012) bespreek drie kognitiewe strategieë: 1) *aandagsontplooiing* wat die stimuli wat by die persoon opgewek word, beheer; 2) *selektiewe aandag* wat behels dat die individu sy of haar aandag verskuif vanaf die stimuli na iets anders; en 3) *afwyking* wat aandag tot eksterne stimuli beperk deur intern te fokus op inligting wat in die werkende geheue verkry word. Dit is belangrik om te beklemtoon dat die fokus hier vermyding van die negatiewe emosies is, eerder as wat dit toenadering tot 'n genotvolle aktiwiteit is.

- **Selfbeloning en doen van genotvolle aktiwiteite.** Hierdie is soortgelyk aan die vorige strategie, met die verskil dat die fokus hier spesifiek op ander genotvolle, hedoniese aktiwiteite is (Larsen & Prizmic, 2004; Webb, Miles & Sheeran, 2012). Die doel is nie bloot net om aandag weg van die negatiewe emosies te hou nie - navorsers (Larsen & Prizmic, 2004) wys daarop dat genotvolle aktiwiteite positiewe affek versterk, daarom kan hierdie as 'n naderingsdoelwit beskou word, in teenstelling met die vorige aktiwiteit.
- **Onderdrukking van negatiewe emosies.** Die fokus hier is op die inhibering van negatiewe emosies deur beheersing of onderdrukking. Voorbeelde hiervan sluit in om teleurstelling weg te steek wanneer 'n ongewenste geskenk ontvang word (Gross, 1999). Omdat hierdie strategie baie energie vereis, verhoog dit fisiologiese opwekking, en kan dit volgens Larsen en Prizmic (2004) aanpassende funksionering inperk en volgens Webb et al., (2012) selfs psigopatologie veroorsaak.
- **Uitdrukking van emosie deur ventilering of katarsis.** Negatiewe emosies bou geleidelik spanning op en dit kan uiteindelik simptome veroorsaak, daarom is voorheen aanvaar dat ventilering en katarsis 'n effektiewe manier is om spanning te verlig. Larsen en Prizmic (2004) verwys egter na verskeie navorsing wat bevind dat dit nie noodwendig die geval is nie, en dat ventilering die negatiewe emosies selfs kan versterk.
- **Kognitiewe herstrukturering.** Met hierdie strategie poog die individu om die negatiewe gebeurtenis op 'n ander manier te verstaan. Hoewel dit 'n kognitiewe strategie is, is die doel daarvan steeds om emosie te reguleer, veral om negatiewe emosie na iets positief om te skakel. Volgens Larsen en

Prizmic (2004) word kognitiewe herstrukturering geassosieer met langtermyn aanpassing.

- **Probleemgerigte aksie.** Larsen en Prizmic (2004) beskryf probleemgerigte aksies as konkrete aksies (in teenstelling met emosie-gefokusde aksies) wat daarop gerig is om die probleem op te los. Ochsner et al. (2012) verwys in hierdie geval na *situasie modifikasie*, met ander woorde, wanneer die situasie ongewenste emosies opwek kan die individu iets van die situasie verander om die impak van die emosies positief te maak.
- **Fisiese aktiwiteite en dieet.** Die voordeel van fisiese fiksheid vir die verwerking van negatiewe gebeure en die regulering van emosie is reeds deur verskeie navorsers aangetoon (Larsen & Prizmic, 2004). Die rede hiervoor is dat fisiese oefening nie net help om aandag weg van die gebeure te fokus nie, maar ook omdat fiksheid verskeie fisiologiese voordele inhou wat psigologiese welstand bevorder. Dieet kan emosieregulering op verskeie maniere beïnvloed. Dikwels sal persone in reaksie op negatiewe gebeure meer ongesond eet, meer rook en meer alkohol gebruik, wat juis negatief op effektiewe langtermyn emosieregulering inwerk (Larsen & Prizmic, 2004).
- **Sosialisering en soeke na ondersteuning.** Die rol wat goeie verhoudings in psigologiese welstand speel is goed bekend in die positiewe sielkunde literatuur. Volgens Larsen en Prizmic (2004) sal individue dikwels sosiale ondersteuning soek wanneer hulle negatiewe emosies ervaar – die meganismes waarvolgens emosieregulering in hierdie konteks plaasvind sluit in die skep van 'n nuwe perspektief op die negatiewe situasie, afleiding, asook die potensiaal om positiewe emosies te ontlok.
- **Onttrekking en isolasie.** Hoewel onttrekking en isolasie 'n baie algemene strategie is, is dit volgens verskeie navorsers (Larsen en Prizmic, 2004) nie baie suksesvol nie. Dit is veral so omdat tyd alleen dikwels selfgerigte kritiek bevorder, wat 'n risikofaktor vir die ontwikkeling van depressie is. Die uitsondering is dat onttrekking en isolasie wel waardevol kan wees wanneer 'n persoon besig is om beheer oor woede of soortgelyke emosies te verloor.

Die gevolg van effektiewe en oneffektiewe emosiereguleringsstrategieë

Vanuit bogenoemde is dit duidelik dat gesonde en doeltreffende emosiereguleringsstrategieë noodsaaklik vir psigologiese welstand is. Vorige studies bevestig ook dat wanaangepaste regulering van emosiestrategieë 'n rol speel in die ontwikkeling en handhawing van psigopatologie (Schreiber et al., 2012). Dit is moontlik as gevolg van konflik met selfreguleringsdoelwitte gedurende periodes van emosionele stres. Hierdie konflik mag lei tot die verskuiwing van aandag, byvoorbeeld weg van die langtermyn doelwitte van selfregulering, soos om gesonder te leef, na verminderde emosionele stres deur 'n soeke na onmiddellike plesier en verligting, soos die rook van 'n sigaret of om impulsief op te tree (Schreiber et al., 2012).

Navorsing oor wanregulering van emosies het bevind dat dit die produk van interaksie tussen die biologiese kwesbaarheid en onstabiele omgewingsfaktore is (Rellini, Vujanovic, Gilbert & Zvolensky, 2012). Deel van die omgewingsfaktore sluit die volgende in: mishandeling of nalatigheid gedurende kinderjare en die feit dat hulle die vaardighede vir hantering van negatiewe emosies nie aangeleer het nie (Rellini et al., 2012). Caprara et al. (2013) dui aan dat doeltreffendheid in die bestuur van negatiewe emosies 'n sterk positiewe verband met lewensvrede en suksesvolle aanpassing, asook 'n negatiewe verband met depressiewe gevoelens, skaamheid en misdaad toon (Caprara et al., 2013). Navorsing oor emosiereguleringsstrategieë in psigopatologie het tot 'n onderskeid tussen aanpasbare- en wanaanpasbare strategieë gelei, op grond van hul verband met simptome. Die veronderstelde aanpasbare strategieë, soos aanvaarding, herwaardering en goeie probleemoplossing het 'n negatiewe verband met psigopatologie getoon. Omgekeerd is dit weer dat wanaanpasbare strategieë soos vermyding, onderdrukking, kommer en bepeinsing, positief geassosieer word met simptome van psigologiese versteurings (Aldao, 2013).

Uiteindelik sluit goeie en doeltreffende regulering van emosies die vermoë in om a) te erken dat daar 'n emosionele reaksie is, b) te verstaan wat die emosionele reaksie

behels, c) die emosionele reaksies te aanvaar (eerder as om dit te onderdruk, verwerp of daarop te reageer met 'n ongewenste reaksie), d) strategieë te gebruik wat die intensiteit van die emosies verminder, e) betrokke te raak in doelgerigte gedrag en f) impulsiewe gedrag te beheer wanneer 'n mens ontsteld is (Gross, 1999).

Emosiereguleringsmodelle

Daar bestaan verskeie emosiereguleringsmodelle waarvan vier kortliks hieronder bespreek word.

Carver se Kuberntiese model van affekregulering

Hierdie model verskaf 'n waardevolle perspektief op hoe emosies aan die hand van terugvoerprosesse werk om die individu te help om gedrag te wysig. Carver (2004) dui aan dat emosie ontstaan as gevolg van 'n terugvoerproses, en volgens Carver en Scheier (2009) is die rol daarvan om terugvoer te verskaf oor die mate waartoe doelwitte bereik word. Negatiewe emosie ontstaan indien vordering na doelwitbereiking nie as genoegsaam gesien word nie, terwyl positiewe emosie ontstaan indien vordering bo verwagting goed is. Veral negatiewe emosie is daarom 'n teken dat gedrag gewysig moet word sodat vordering versnel kan word. Carver en Scheier (2009) voeg by dat die soort emosie wat ervaar word, egter ook afhang van watter soort doel ter sprake is. In die geval van naderingsdoelwitte word positiewe emosies soos opgewondenheid en gretigheid ervaar wanneer goeie vordering gemaak word, maar frustrasie, woede en hartseer indien doelwitbereiking problematies is. In teenstelling, wanneer vermydingsdoelwitte ter sprake is, word positiewe emosies soos verligting en tevredenheid, en negatiewe emosies soos vrees, skuld en angs ervaar.

Die kern van hierdie teorie is egter dat beide negatiewe en positiewe emosies verandering in die individu se gedrag ten doel het. Volgens Carver en Scheier (2009) is die funksie van enige emosie om die individu tot herprioritisering van doelwitte aan te spoor. In die geval van positiewe emosie kan dit byvoorbeeld beteken dat die betrokke doelwit nou 'n laer prioriteit moet aanneem, omdat vordering bevredigend,

of die doelwit selfs reeds bereik is. Negatiewe emosie hierteenoor beteken dikwels dat die betrokke doelwit nog 'n sterker prioriteit moet aanneem, of selfs dat die doelwit onbereikbaar is en daarom heeltemal opgegee moet word.

Mayer en Salovey se Viertak-vermoënsmodel van emosionele intelligensie

Emosieregulering maak deel uit van die emosionele-intelligensie (EI of EQ) konstruk wat omskryf word as 'die vermoë om emosies waar te neem, daaraan uiting te gee, dit kognitief te verwerk, te verstaan, te beredeneer en in die individu, sowel as in ander, te reguleer' (Mayer et al., 2000:396). Dié konsep geniet baie aandag oor die laaste twee dekades, waarskynlik omrede daar wye belangstelling ontlok is deur die feit dat sommige mense meer suksesvol, welvarend en gelukkig in die lewe is, ten spyte van verminderde natuurlike talente, gawes of intelligensie (Bar-On, 2007). Oor die algemeen verwys EI na bevoegdhede in die identifisering, begrip, uitdrukking, regulering en bestuur van emosies – beide in die persoon self en ook in ander (Mayer et al., 2000). Bar-On, Tranel, Denburg en Bechara (2003:1791) beskryf emosionele intelligensie as 'n 'multifactorial array of interrelated emotional, personal and social competencies that influence our ability to actively and effectively cope with daily demand'. Volgens Bar-On (2007) is die optimaal funksionerende, suksesvolle en emosioneel gesonde individu, dus iemand wat oor genoegsame EI beskik.

Die Mayer-Salovey-Caruso-model (Salovey, 2004) identifiseer vier komponente van emosionele intelligensie, naamlik die vermoë om emosies waar te neem, die vermoë om emosies te gebruik om denke te fasiliteer, asook die vermoë om emosies te verstaan en te bestuur. Bogenoemde word die Viertak-vermoënsmodel van Mayer en Salovey genoem, wat emosionele intelligensie uitbeeld as 'n stel vermoëns wat voortspruit uit die interaksie tussen emosies en denke. Volgens Salovey (2004) behoort die individu te glo dat emosies gewysig asook akkuraat gereguleer kan word. Die individu behoort die emosies wat regulering vereis, dan te identifiseer en effektiewe strategieë te implementeer om die negatiewe emosies te verlig, waarna die effektiwiteit van die toegepaste strategie geëvalueer behoort te word. Dit verwys ook na die vermoë om emosies reflektierend te monitor en te reguleer om sodoende emosionele en intellektuele groei aan te wakker.

Gross se Proses model van emosieregulering

Die Proses Model (Gross, 2013:360) onderskei tussen vyf prosesse van emosieregulering wat spesifieke strategieë (kognitiewe- of gedragstegniese) insluit wat mense kan gebruik om beheer oor hul emosies te verkry. Die prosesse is: 'situasie seleksie, situasie modifikasie, aandagtige ontplooiing, kognitiewe verandering en respons modulasie'. Daar word ook onderskeid getref tussen vooraf-gefokusde en respons-gefokusde strategieë. Eersgenoemde verwys na vroeë modellering van emosionele response, terwyl respons-gefokusde strategieë die emosionele response heelwat later, wanneer dit reeds ontstaan het, modelleer (Goldin, McRae, Ramel & Gross, 2008).

Die meeste studies oor vooraf-gefokusde emosieregulering prosesse begin by die standpunt dat mense nie in staat is daartoe om emosionele uitlokkende situasies te verhoed of te verander nie. Daarom word daar 'n manier gevind om die ervarings en emosies te hanteer: óf deur (a) aandag doelbewus te verskuif na of weg van die bepaalde aspekte van die situasie óf deur (b) die interpretasie van 'n situasie sowel as die emosionele impak te verander (kognitiewe verandering). Respons-gefokusde prosesse, aan die ander kant, kom voor nadat die emosionele reaksies gegenereer is. Hierdie kategorie sluit reaksie modulering in, dit verwys na pogings om 'n uitdrukking of ervaring van emosies te onderdruk (Webb et al., 2012). Beide tipe emosiereguleringstrategieë help die persoon om emosies te beheer, alhoewel die uitkomst daarvan sal verskil. Voorafgaande-gefokusde strategie word as 'n meer effektiewe roete gesien in die regulering van emosie, eerder as respons-gefokusde strategie, omdat eersgenoemde geïmplementeer word gedurende die emosionele aktiviteit, eerder as na die tyd wanneer emosie 'n totale ander vorm aangeneem het (Caprara et al., 2013).

Die meting van emosieregulering

Daar bestaan verskillende meetinstrumente om emosieregulering te meet. Die belangrikstes hiervan is:

- **Die Measure of Affect Regulation Styles (MARS) (Larsen & Prizmic, 2004).** Die MARS bestaan uit 32 items wat affekregulering in normale, daaglikse situasies meet, maar dit kan ook toegepas word om affekregulering met betrekking tot bepaalde gebeure te meet. Larsen en Prizmic (2004) verwys byvoorbeeld na 'n studie van Larsen en Lerner wat die MARS gebruik het om Amerikaners se affekregulering in reaksie op die September 11 tragedie te bepaal. Hiervolgens was die mees algemene strategie sosialisering en inligtingsverkryging, gevolg deur kognitiewe herbeoordeling, onttrekking, en hulp aan ander. Die MARS dui eerstens die frekwensie aan waarmee individue bepaalde affekreguleringstrategieë gebruik, asook die effektiwiteit waarmee dit gedoen word.
- **Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) (Grazt & Roemer, 2004).** Die DERS is 'n empiries gefundeerde assesseringsinstrument wat emosionele regulering vanuit 'n multidimensionele raamwerk meet. Die DERS assesseer verskeie belangrike fasette van die regulering van emosies, insluitend probleme met betrekking tot 'n individu se (a) aanvaarding van sekere emosionele reaksies, (b) vermoë om betrokke te raak in die doelgerigte gedrag wanneer die persoon onder stres verkeer, (c) vermoë om impulsiewe gedrag te beheer wanneer stres teenwoordig is, (d) bewustheid van emosionele ervarings, (e) toegang tot emosieregulerende strategieë, en (f) emosionele duidelikheid. Die DERS bevestig wat reeds vroeër genoem is, naamlik dat gesonde regulering van emosies behels dat die persoon 'n bewustheid van emosies sal hê asook die vermoë om te onderskei tussen die verskillende emosies en om betrokke te raak in gesonde gedrag ten spyte van die blokkering van hulle doelwitte.
- **Emotion regulation Questionnaire (ERQ) (Gross & John, 2003).** ERQ is 'n meting skaal wat die deelnemer se geneigdheid om hulle eie emosies te reguleer, vas te stel. Dit is 'n 10 - item skaal wat ontwerp is om te bepaal op watter manier die deelnemers hulle eie emosies reguleer, naamlik 1) kognitiewe herwaardering en 2) ekspressiewe onderdrukking (Gross & John, 2003). Die emosiereguleringsproses wat gemeet word, word duidelik gestel byvoorbeeld: 'Ek beheer my emosies deur die *manier hoe ek dink*, te verander' (herwaardering) of 'Ek beheer my emosies deur dit *nie uit te druk*

nie' (onderdrukking) (Gross & John, 2003:350). Addisioneel tot hierdie algemene-emosionele items, sal beide die skale 'n item bevat wat uitvra oor die regulering van negatiewe emosies asook 'n item oor die regulering van positiewe emosies (Gross & John, 2003).

Gevolgtrekking en vooruitskouing van die artikel

Daar is in hierdie inleidende literatuuroorsig aangetoon dat emosies 'n geïntegreerde psigologiese, fisiese en kognitiewe respons is, wat gekenmerk word deur byvoorbeeld, vrees, woede, frustrasie en teleurstelling. Emosies dien ook as die resultaat van 'n interne en outomatiese terugvoerproses, wat terugvoer aan die individu verskaf oor die sukses en kwaliteit van sy of haar doelwitbereiking, verhoudings met ander asook lewensbetekenis. Negatiewe emosies beteken dat vordering met betrekking tot lewensdoelwitte swakker is as wat verwag is of dat lewensdoelwitte geblokkeer word deur terugslae en dus ervaar die individu frustrasie en ander negatiewe emosies. Hierteenoor word positiewe emosies ervaar wanneer die individu doelwitte wat nagestreef word, bereik het. Emosieregulering kan beskryf word as die meganisme waarmee individue hulle emosies verander en of beheer (hetsy intensioneel of nie-intensioneel) om 'n gewenste uitkoms te bereik.

In die artikel wat hierop volg word emosieregulering by 'n groep jong volwassenes, spesifiek wanneer belangrike lewensdoelwitte geblokkeer word, verken. Daar word na die kritiese faktore tydens emosieregulering gekyk, die verhouding tussen daardie faktore asook die ontwikkeling van 'n model wat hierdie verhoudings verteenwoordig. Die drie modelle, soos hierbo bespreek, word as 'n belangrike raamwerk gebruik om die bevindinge te evalueer.

TITEL VAN SKRIPSIE, OUTEURS EN KONTAKBESONDERHEDE

Emosieregulering in reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte by jong volwassenes.

Me C Otto

Posbus 2658

Potchefstroom

2520

E-pos: ottoclaudette@gmail.com

Prof K Botha

Skool vir Psigologiese Gedragwetenskappe

Psigologie

Noordwes-Universiteit

Potchefstroom

E-pos: karel.botha@nwu.ac.za

ABSTRAK

Die doel van hierdie studie is om kritiese faktore te identifiseer in die emosieregulering van jong volwassenes in reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte. 'n Doelmatige beskikbaarheidsteekproef van 77 jong volwassenes, tussen die ouderdom van 20 en 30 jaar oud, het aan die studie deel geneem. Interaktiewe Kwalitatiewe Analise (IKA) is toegepas om kritiese faktore in emosieregulering, soos waargeneem deur die deelnemers, asook die verhoudings tussen hierdie faktore te identifiseer, en laastens om 'n model van emosieregulering by jong volwassenes te ontwikkel. Agt temas is geïdentifiseer, en uit 56 moontlike oorsaak-gevolg verhoudinge tussen hierdie temas, is 24 daarvan, wat 74.84% van die variansie verduidelik, gebruik om die model te ontwikkel. Die bevindinge ondersteun die literatuur met betrekking tot die stelling dat emosies as resultaat van 'n interne en outomatiese terugvoerproses dien, terwyl nuwe moontlikhede vir die verdere verkenning van emosieregulering duidelik na vore kom.

Sleutelwoorde: emosie, emosieregulering, jong volwassenheid, lewensdoelwitte, blokkering.

ABSTRACT

The aim of this study is to identify critical factors in the emotional regulation of young adults in reaction to goals in life that are blocked. An availability sample of 77 young adults, between the ages of 20 and 30 years, took part in the study. Interactive Qualitative Analysis (IQA), was applied to identify critical factors in emotional regulation, as observed by the participants, as well as the relations between these critical factors and lastly, to develop a model for emotional regulation in young adults. Eight themes are identified, and out of 56 possible cause-and-effect relations between these themes, 24, which explain 74.84% of the variance, were used in the development of the model. The findings support the literature in terms of the fact that emotions serve as an internal feedback process that provides feedback to the individual about the success and quality of achieving his or her goals, while new possibilities for the further exploration of emotional regulation also became evident.

Emosieregulering in reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte by jong volwassenes.

Sleutelwoorde: emosie, emosieregulering, jong volwassenheid, lewensdoelwitte, blokkering.

INLEIDING

Hierdie studie fokus op emosieregulering by 'n groep jong volwassenes, spesifiek wanneer belangrike lewensdoelwitte geblokkeer word. Jong volwassenheid is 'n kritiese ontwikkelingsstadium, gekenmerk deur 'n veeleisende oorgang vol uitdagings, doelwitstellings en veranderings, waartydens die jong volwassene dikwels min sekerheid oor die toekoms het (Caprara et al., 2010).

Volgens Louw en Edwards (2010), kan volwassenheid in drie fases verdeel word, naamlik vroeë of jong volwassenheid (20–40 jaar), middel volwassenheid (40–65 jaar), en bejaardheid (vanaf 65 jarige ouderdom). Hierdie studie fokus op die 20 tot 30-jarige ouderdomsgroep (jong volwassenheid) omdat dit 'n belangrike deel van vroeë volwassenheid is waartydens krities belangrike besluite geneem word. Vir Erikson (soos aangehaal deur Meyer, Moore & Viljoen, 2003), is jong volwassenheid die stadium waartydens die individu se identiteit gevestig en gestabiliseer word, en indien dit nie bereik word nie, isolasie kan intree. Tydens jong volwassenheid bestaan ontwikkelingstake uit twee kontrasterende fasette, naamlik die drang om te groei teenoor die eise, beperkinge en geleenthede van die samelewing (Caprara et al., 2010). Die oorgang na volle volwassenheid behels keuses tussen 'n verskeidenheid van moontlikhede. Die sukses daarvan hang grootliks af van die kapasiteit van die jong volwassene om doelwitte te kies asook moontlikhede en geleenthede wat sy of haar talente tot volle potensiaal sal laat ontwikkel.

Om identiteit te vestig en 'n suksesvolle oorgang na volwassenheid te verseker, is definiëring van lewensdoelwitte baie belangrik in hierdie fase. Volgens Meyer et al. (2003) is daar tydens hierdie fase vier hoof doelwitte, met betrekking tot (i) die individu self, byvoorbeeld om onafhanklikheid en verantwoordelikheid te bereik; (ii) die gesin, byvoorbeeld om 'n lewensmaat te kies; (iii) werk en vryetydsbesteding, byvoorbeeld om in 'n beroep gevestig te raak; asook (iv) die gemeenskap, byvoorbeeld om 'n plek in die gemeenskap te vind en daar 'n bydrae te lewer. Kail

en Cavanaugh (2013) beklemtoon ook die volgende belangrike lewensdoelwitte wat met bogenoemde oorvleuel, naamlik voltooiing van naskoolse studies, voltydse indiensneming, die totstandkoming van 'n onafhanklike huishouding, die keuse van 'n huweliksmaat, en ouerskap.

Vanuit bogenoemde is dit duidelik dat lewensdoelwitte baie belangrik is vir die jong volwassene en veral help om betekenis en rigting aan lewensaktiwiteite te gee (Baumgardner & Crothers, 2010; Louw & Louw, 2007). Emmons (soos aangehaal deur Baumgardner en Crothers, 2010:126) beskryf persoonlike doelwitte as 'die vertrekpunt van 'n positiewe lewe, met ander woorde, die doelwitte wat mens nastreef hou nou verband met geluk en welstand'. Die strewe na doelwitte, blootstelling aan ervarings, mislukkings en prestasies asook besluitneming dra by tot persoonlike identiteit en toekomsgerigte gedrag by jong volwassenes (Caprara et al., 2010).

Die ervaring van frustrasie en ander negatiewe emosies vorm deel van hierdie proses, veral wanneer belangrike lewensdoelwitte geblokkeer word deur terugslae soos akademiese mislukkings, moeilike verhoudings, finansiële probleme of die dood van 'n geliefde (Burke, 2009). Indien die jong volwassene negatiewe, ongunstige en sosiaal-onaanvaarbare reaksies op frustrasies toon, mag die spanning tydelik verlig word, maar dit kan uiteindelik ook ongunstige afweerreaksies, ongekontroleerde gedragswyses, psigiese- en somatiese siektesimptome en ander onaanvaarbare gedrag tot gevolg hê (Austin, 2009).

Volgens Huppert (2009) vereis volgehoue welstand nie noodwendig dat mens altyd goed moet voel nie, maar moet aanvaar dat pynlike emosie deel is van 'n normale lewe. Wat die verskil maak ten opsigte van langtermyn welstand is *hoe* hierdie emosies hanteer word. Emosie is 'n reaksie wat fisiese opwekking (bv. verhoging in hartklop en bloeddruk asook ander onwillekeurige bewegings) tesame met kognitiewe prosesse (bv. denke en subjektiewe ervarings) en waarneembare gedragsuitdrukings (bv. huil of lag) insluit, (Grieve et al., 2011). Volgens Carver (2004) kom emosie na vore as die resultaat van 'n interne, outomatiese terugvoerproses, tesame met, en parallel tot, gedragbegeleidende prosesse. Wanneer die persoon waarneem dat vordering (in hierdie geval met betrekking tot lewensdoelwitte) swakker is as wat die individu verwag, tree negatiewe emosie na

vore. Volgens Coon (soos aangehaal deur Grieve et al., 2011:29), beteken die woord emosie 'om te beweeg'. Dit impliseer dat die waarde van emosie as terugvoer inhou dat dit 'n mens in beweging kan bring om te reageer en toepaslike wysigings aan jou gedrag of jou doelwitte te maak. In aansluiting hierby dui Maes en Karoly (2005) aan dat suksesvolle doelbereiking veral van emosieregulering afhang.

Volgens Eisenberg et al. (2004) verwys emosieregulering na die proses waardeur die voorkoms, vorm, intensiteit en duur van interne gevoelens en fisiologiese prosesse geïnisieer, vermy, gehandhaaf, onderdruk of gemoduleer word sodat doelwitte beter bereik kan word. Louw en Louw (2007:121) definieer emosieregulering 'as strategieë wat ons gebruik om ons emosionele toestande (belewensse) tot 'n gerieflike vlak aan te pas of te verander sodat sekere doelstellings bereik kan word.' Volgens Todd en Lewis (2008) bestaan emosieregulering uit ekstrasieke en intrinsieke prosesse wat verantwoordelik is vir die monitering, evaluering en wysiging van emosionele reaksies. Deur emosieregulering kan die intensiteit van negatiewe emosies verminder, die gehalte van negatiewe emosies verander of positiewe emosies verbeter word om sodoende doelwitte te bereik (Forbes et al., 2005). Studies van Kokkonen en Pulkkinen (2001) asook Gross en Thompson (2007) verteenwoordig verdere sterk argumente wat die noodsaaklikheid van emosieregulering beklemtoon. Hierdie navorsing wys dat die regulering van negatiewe emosies, wat dikwels na vore kom wanneer doelwitte nie bereik word nie, van groot belang vir die jong volwassene se aanpasbare sosiale gedrag behoort te wees.

Emosieregulering blyk egter tydens jong volwassenheid nog 'n proses in wording te wees. Volgens Kovacs et al. (2006) word emosieregulering gevorm en verfyn deur leerprosesse, veral in die sosiale- en spesifiek in die gesinskonteks. 'n Wye verskeidenheid emosiereguleringsresponse bestaan en word toenemend gesofistikeerd met ouderdom. Ontwikkelingsielkunde wys dat die regulering van emosies op 'n voorspelbare manier vooruitgaan met veroudering en ervarings-afhanklike prosesse (Lewis et al., 2010). Baie jong volwassenes het eers relatief onlangs hulle ouerhuise verlaat, en volgens Kovacs et al. (2006) ontwikkel emosieregulering geleidelik eerder as skielik, na self-geïnisieerde regulering. Boonop ontwikkel baie jong volwassenes, indien hierdie prosesse nie vlot verloop nie, disfunksionele emosiereguleringstrategieë. Jong volwassenes blyk om hierdie

rede 'n kwesbare groep in terme van emosieregulering te wees, veral in die lig van geblokkeerde lewensdoelwitte.

In 'n soektog van databasisse Ebscohost, Science Direct, en SAePublications is gevind dat daar nog min navorsing gedoen is wat die verwantskap tussen jong volwassenheid, blokkering van lewensdoelwitte en emosieregulering, integreer. Dit het tot gevolg dat daar 'n leemte is in die kennis oor hoe om optimale emosieregulering, in reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte in hierdie belangrike ontwikkelingsfase deur middel van vaardigheidsprogramme of psigoterapie, te bevorder. Dus is daar 'n behoefte om hierdie leemte deur 'n verkennende ondersoek aan te spreek.

Die vrae wat hierdie studie verken is: Hoe reguleer jong volwassenes hulle emosies in reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte? Meer spesifiek word gevra: i) Watter faktore sal deur jong volwassenes geïdentifiseer word as krities in hulle emosieregulering wanneer belangrike lewensdoelwitte geblokkeer word? ii) Wat is die waargenome verhoudings tussen hierdie kritiese faktore in die emosieregulering van hierdie groep jong volwassenes? iii) Hoe sal 'n model lyk wat volgens hierdie waargenome verhoudings tussen kritiese faktore van emosieregulering ontwikkel word?

DOEL

Die oorkoepelende doel van die studie is om emosieregulering in reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte by jong volwassenes te verken.

Die spesifieke doelwitte is om:

- (i) kritiese faktore te identifiseer in die emosieregulering van jong volwassenes wanneer belangrike lewensdoelwitte blokkeer word;
- (ii) te bepaal wat die waargenome verhoudings tussen hierdie kritiese faktore in die emosieregulering van hierdie groep jong volwassenes is; en
- (iii) om 'n model van emosieregulering, in reaksie op die blokkering van lewensdoelwitte by jong volwassenes, te ontwikkel

NAVORSINGSMETODE EN -ONTWERP

Hierdie navorsing kan as verkennend beskou word, met die hoofdoel om nuwe hipoteses rondom emosieregulering in jong volwassenheid te skep. Interaktiewe Kwalitatiewe Analise (IKA) (Northcutt & McCoy, 2004) word as navorsingsmetode vir hierdie studie gebruik. IKA is 'n sisteembenadering tot kwalitatiewe navorsing, en maak van onderhoude met groepe en individue gebruik om data op 'n deelnemende manier te verkry en te analiseer. Volgens Human-Vogel (2006:614) is die doel van IKA om 'vas te stel hoe 'n spesifieke groep deelnemers se kognitiewe model van 'n verskynsel gestruktureerd is in terme van 'n vooropgestelde oorsaak-gevolg verhouding'.

Deelnemers

Die studie bestaan uit twee groepe deelnemers (totale N = 77). Eerstens is 'n doelmatige beskikbaarheidsteekproef van 20 Afrikaanssprekende jong volwassenes, tussen 20 en 30 jaar oud, bestaande uit 10 studente wat aan die Noordwes-Universiteit se Potchefstroomkampus studeer, asook 10 werkende jong volwassenes, geïdentifiseer om deel van 'n fokusgroep uit te maak. Deelnemers was van beide geslagte en woonagtig in Potchefstroom of nabygeleë areas, sodat hulle maklik gekontak kon word. Hulle was ook bereid en beskikbaar om na-ure deel te neem aan die studie. Die kultuur en taal van al die deelnemers was eenvormig gehou om die moontlikheid van verwarring en verkeerde interpretasie tydens die fokusgroep-onderhoude uit te skakel. Nadat hierdie fokusgroep temas geïdentifiseer het, en die verhoudings tussen temas op 'n vraelys aangedui het, is 'n verdere beskikbaarheidsgroep van 57 studente aan die Noordwes-Universiteit se Potchefstroomkampus gevra om ook die vraelys in te vul. 'n Totaal van 77 deelnemers het dus uiteindelik aan die studie deelgeneem.

Data-insameling

IKA maak hoofsaaklik van fokusgroepe gebruik om data te genereer. Fokusgroepe bestaan gewoonlik uit 8 tot 12 lede en 'n fasiliteerder wat 'n gemaklike en konfidentiële atmosfeer skep (McNeil & Chapman, 2006). Lloyd-Evans (2006) is van mening dat die atmosfeer wat deur fokusgroepe geskep word, 'n gepaste konteks vir

innoverende deelname is. Die groepslede, eerder as die fasiliteerder, word aangespoor om terugvoering te gee op mekaar se antwoorde. Tydens fokusgroepe word vertroude gebou en relevante persepsies en idees word vanuit die groep verkry. Die voordeel wat fokusgroepe inhou, is dat dit meestal ryk, kwalitatiewe data vanaf die betrokkenes genereer.

Deelnemers is in klein groepies verdeel. Daarna het die navorser gevra dat hulle aandui wat hulle tans as belangrike lewensdoelwitte beskou. Deelnemers het uiteindelik as 'n groep op die volgende gemeenskaplike lewensdoelwitte besluit: Om 'n sukses van hulle studies en/of werk te maak; om goeie sosiale verhoudings te hê en laastens om goeie verhoudings met hulle ouers te hê. Deelnemers is toe gevra om te dink wat hulle ervaar en wat hulle doen wanneer hierdie lewensdoelwitte geblokkeer word. Dit sluit enige tydelike of permanente struikelblokke, van watter aard ookal, wat volgens hulle eie oordeel daartoe lei dat hulle lewensdoelwitte nie realiseer nie, in. Hulle moes hulle gedagtes op skrif stel en dit binne die klein groepies self tematies ontleed, soos vervolgens aangedui.

Data-ontleding

IKA gebruik die Mindmap metode vir data-ontleding (Northcutt & McCoy, 2004). In hierdie geval is die deelnemers se ervaring van hulle eie emosieregulering verken. Vanuit die fokusgroep-onderhoude, het die kleingroep-deelnemers temas geïdentifiseer wat hulle op kaartjies neergeskryf het, en dan om die beurt op 'n bord geplak het vir die hele groep om te sien. Die temas is deur middel van kodering geskep, wat beteken dat die deelnemers hulle persepsies en ervarings bespreek, neerskryf en temas daaruit identifiseer. Kodering kan in drie subfases verdeel word. Northcutt en McCoy (2004) verwys na die eerste as induktiewe of oop kodering. Induktiewe kodering beteken dat deelnemers gevra is, om op hulle eie, die response te kategoriseer volgens dieselfde temas. Die tweede stap is as-kodering, wat behels dat die navorser die deelnemers vra om die temas te herorganiseer in groepe totdat die hele groep tevrede is daarmee. Die laaste stap, teoretiese kodering, beteken dat deelnemers die geleentheid gegee is om te bepaal watter temas mekaar op watter wyses beïnvloed.

Hierna is 'n vraelys opgestel wat die deelnemers se persepsie van hoe die temas mekaar onderling beïnvloed, bepaal. Die instruksie was: *Kies telkens slegs een stelling wat jou belewenis, wanneer belangrike lewensdoelwitte geblokkeer word, die beste reflekteer.* Vraag 1 het byvoorbeeld die waargenome oorsaak-gevolg verhouding tussen tema 1 en tema 2 aangedui, en is soos volg geformuleer: *Volgens my belewenis: a. Woede veroorsaak frustrasie en teleurstelling b. Frustrasie en teleurstelling veroorsaak woede c. Woede en frustrasie/teleurstelling het geen invloed op mekaar nie.*

Op grond hiervan is 'n frekwensietabel (sien tabel 2) opgestel wat die aantal rigtings tussen die temas aantoon. Hierdie rigtings word as verhoudingspare of affiniteite aangetoon, byvoorbeeld $1 \rightarrow 2$ (tema 1 veroorsaak tema 2), $1 \leftarrow 2$ (tema 2 veroorsaak tema 1) of $1o2$ (geen verhouding tussen temas 1 en 2 nie). Hierna is bepaal watter affiniteite die maksimum variansie in die data verklaar deur die bydrae van elke affiniteit tot die totale sisteem te bereken. Dit is gedoen deur die kumulatiewe verwagte persentasie van elke affiniteit van die werklike kumulatiewe persentasie af te trek. Slegs daardie affiniteite wat die maksimum variansie duidelik verklaar het, is uiteindelik in die model gebruik (sien Northcutt & McCoy, 2004 vir 'n omvattende verduideliking van hierdie proses).

Die volgende stap was die skep van die Interverwantskap diagram (IVD) waarvolgens die sisteem gerasionaliseer is deur al die affiniteite wat in die ontwikkeling van die model gebruik word, asook die posisie van elke tema in die model, aan te dui. Die finale stap was die ontwikkeling van die model self, wat sistematies op grond van die beginsel van 'redundancy' (Northcutt & McCoy, 2004:178-183) gedoen is. Kortliks behels dit dat alle oorbodige oorsaak-gevolg aanduidings uit die model verwyder moes word. Indien tema 1 byvoorbeeld tema 2 direk veroorsaak, maar tema 1 ook tema 2 indirek deur tema 3 veroorsaak, was die direkte roete as oorbodig beskou en is uit die model gehaal. Die verhouding tussen tema 1 en tema 2 is dus steeds daar, maar die invloed geskied indirek deur tema 3.

Vertrouenswaardigheid

Die spesifieke aard van die IKA metode maak dit baie makliker as die meeste ander kwalitatiewe benaderings om die vertrouenswaardigheid van 'n studie te verhoog. Die belangrikste rede hiervoor is dat temas deur die deelnemers self tydens die

fokusgroep-onderhoude identifiseer word, en nie deur die navorser nie. Vervolgens word verduidelik wat verder gedoen is om vertrouenswaardigheid van die studie te verhoog, gebasseer op die riglyne van Lincoln en Guba (1995) en Bryman (2012):

Geloofwaardigheid – Deelnemers identifiseer self die faktore en strategieë in hulle emosieregulering, en word slegs deur die navorser gefasiliteer om dit in toepaslike temas te kategoriseer. Hierdie kan dus as 'n outomatiese, inherente vorm van deelnemer-validering beskou word. Die invloed wat die navorser hierop het, word geminimaliseer deur die feit dat die navorser, tydens die fokusgroep-onderhoude, die finale konsensus oor faktore en temas telkens aan die deelnemers oorlaat vir bevestiging. Die studieleier was ook aanwesig tydens die fokusgroep-onderhoude om die proses te monitor.

Veralgemeenbaarheid / oordraagbaarheid – Die doel van die navorsing is nie om die resultate na alle jong volwassenes te veralgemeen nie, maar dien hoofsaaklik om nuwe hipoteses rakende emosieregulering te ontwikkel. 'n Ryk, digte en duidelike beskrywing van die navorsingsproses sal egter steeds verskaf word.

Betroubaarheid – Die IKA-navorsingsproses word gekenmerk deur 'n deeglike, sistematiese proses wat gevolg word. Hier benewens was 'n volledige oudit van die hele navorsingsproses gedoen, wat die vaslegging en berging van alle inligting insluit, byvoorbeeld notas, data-transkripsies, en koderingsnotas wat tydens die fokusgroep-onderhoude gegenereer is.

Bevestigbaarheid – Die navorser het gereeld gereflekteer op haar eie subjektiewe oortuiginge, waardes, moontlike vooroordele en belewenisse ten einde te verseker dat dit nie die resultate van die navorsing beïnvloed nie. Sy het voorts gereeld met haar studieleier in gesprek hieroor getree.

Etiese aspekte

Die studie vorm deel van 'n groter studie getiteld "The nature and dynamics of self-regulation as psychological strength in South African contexts", wat etiese goedkeuring van die Noordwes Universiteit se Potchefstroom kampus (goedkeuringsnommer: NWU – 00103-11-S1) ontvang het.

Deelnemers is deur middel van geskrewe A4 grootte advertensies op en buite kampus genader om na-ure deel te neem aan die navorsing. Die aard en doelwitte van die studie is aan die deelnemers verduidelik. Daar is uitdruklik aan deelnemers genoem dat deelname totaal vrywillig is en dat enige individu enige tyd sonder motivering van die studie kan onttrek. Ingeligte toestemmingsbriewe is hierna aan alle deelnemers gegee. In die vorm is ook aan hulle deurgegee watter voordele dit vir hulle inhou en dat daar geen finansiële beloning sal wees nie. Die deelnemers het geteken en beloof om samewerking te gee en dat die inligting wat verkry word, wel akkuraat sal wees.

Die navorser het die deelnemers ingelig dat hulle nie blootgestel gaan word aan enige fisiese of psigologiese skade nie, soos voorgestel deur Maree (2010). Gedurende die studie het die navorser daarna gestreef om eerlik, respekvol en simpatiek teenoor deelnemers op te tree. Indien die deelnemers terugvoer verlang na vraelyste en onderhoude, sal die navorser dit aan hulle voorsien.

RESULTATE

Tabel 1 toon 'n opsomming van die temas soos deur die fokusgroep geïdentifiseer. Hiervolgens is dit duidelik dat 8 temas deur die fokusgroep geïdentifiseer is met beskrywings en direkte voorbeelde. Die temas is soos volg: 1) woede, 2) frustrasie en teleurstelling, 3) onsekerheid, 4) onderdrukking van emosies, 5) moedeloosheid, 6) produktiwiteit, 7) oorgee aan primêre drange, 8) eensaamheid. Hiervan kan drie spesifiek as regulering-strategieë beskou word, naamlik die onderdrukking van emosies, produktiwiteit en oorgee aan primêre drange. Die ander temas is subjektiewe emosies wat ervaar word.

Tabel 1 – Beskrywing en voorbeelde van temas

Nr.	Tema	Beskrywing en voorbeelde
1	Woede	Buite jouself van woede wees en 'n oormaat van verskillende emosies ervaar. Voorbeeld: 'Wanneer ek 'n doelwit gestel het en ek kan dit nie bereik nie, kom daar 'n gevoel van

- woede by my op.'
- 2 Frustrasie en teleurstelling Wanneer daar nie aan verwagtings voldoen word nie asook 'n mislukte of onvervulde verwagting.

Voorbeeld: 'Bang dat ek nie my lewensdoelwitte gaan bereik nie, as ek dit nie bereik nie voel ek gefrustreerd en teleurgesteld in myself asook bang dat ander teleurgesteld is in my.'
 - 3 Onsekerheid Persoon is nog op koers met die bereiking van lewensdoelwitte, maar voel bang en twyfelagtig vir die toekoms en wat kan gebeur.

Voorbeeld: 'Ek voel onseker oor hoe ek moet reageer, hoe verwag ander van my om te reageer en hoe ek wil reageer op teleurstellings.'
 - 4 Onderdrukking van emosies Wanneer mense nie hulle eie emosies herken en ervaar nie, maar dit ignoreer of wegsteek om van die slegte gevoel te vergeet.

Voorbeeld: 'Ek onderdruk negatiewe emosies sodat mense nie kan sien wanneer ek swak of kwesbaar is nie.'
 - 5 Moedeloosheid Wanneer 'n persoon ontmoedig, sonder moed en neerslagtig voel.

Voorbeeld: 'Voel asof omstandighede buite my beheer is en ek wil moed opgee.'
 - 6 Produktiwiteit Wend energie tot so mate aan dat dit vir die persoon winsgewend kan wees, en ten doel het om lewenskwaliteit te verbeter.

Voorbeeld: 'Wanneer my lewensdoelwitte geblokkeer word, dink ek kreatief en uit die boks.'

		Ek sal met mense daarvoor praat en ondersteuning soek.'
7	Oorgee aan primêre drange	Doelbewuste aanwending om van probleme te vergeet, wat tot skade vir persoon kan lei. Voorbeeld: 'Gee niks meer om vir my doelwit nie, begin rook, drink en vergeet van die teleurstelling in my lewe.'
8	Eensaamheid	Toestand van alleenheid. Voorbeeld: 'Mense om my bereik hulle doelwitte, maar ek het misluk, dan voel ek alleen en dat ek moet onttrek en op my eie die teleurstelling probeer verwerk.'

Tabel 2 toon 'n samevatting van die frekwensie-analise van die waargenome verhoudings tussen affiniteite, soos deur die totale groep deelnemers (N=77) aangedui is. Hiervolgens is dit duidelik dat die onderskeidingsvermoë ('power analysis', Northcutt & McCoy, 2004:70-71) 'n maksimum van 32.196 bereik (sien finale kolom), en dat dit 74.84% (sien kumulatiewe persentasie frekwensie) van die variansie in die data verklaar. Dit sluit 24 van die moontlike 56 verhoudings in. Twee hiervan, naamlik $3 \rightarrow 4$ en $2 \leftarrow 5$ is egter in die finale ontwikkeling van die model weggelaat omdat hulle omgekeerde rigtings, $3 \leftarrow 4$ en $2 \rightarrow 5$ hoër frekwensies toon en eerder in die model gebruik word (vergelyk Northcutt & McCoy, 2004:161-163).

Tabel 2 – Frekwensie - analise van temas in verhouding tot mekaar

Verhoudings paar	Frekwensie	Kumulatiewe frekwensie	Kum. % (Verhouding)	Kum. % (Frekwensie)	Onder-skeings vermoë
$1 \leftarrow 2$	70	70	1.786	4.975	3.189
$1 \rightarrow 7$	63	33	3.571	9.453	5.881
$2 \rightarrow 7$	61	194	5.357	13.789	8.431
$4 \rightarrow 7$	59	253	7.143	17.982	10.839
$3 \rightarrow 5$	58	309	8.929	21.962	13.033
$5 \rightarrow 7$	56	367	10.714	26.084	15.370

$3 \rightarrow 7$	54	421	12.500	29.922	17.422
$2 \rightarrow 5$	52	472	14.286	33.547	19.261
$2 \rightarrow 4$	51	524	16.071	37.242	21.171
$2 \leftarrow 3$	48	571	17.857	40.583	22.726
$1 \leftarrow 3$	47	619	19.643	43.994	24.352
$7 \leftarrow 8$	44	663	21.429	47.122	25.693
$1 \rightarrow 5$	41	704	23.214	50.036	26.821
$4 \rightarrow 5$	39	741	25.000	52.666	27.666
$2 \leftarrow 8$	37	780	26.786	55.437	28.651
$4 \rightarrow 8$	36	816	28.571	57.996	29.424
$5 \leftarrow 8$	35	851	30.357	60.483	30.126
$1 \leftarrow 4$	32	883	32.143	62.758	30.615
$2 \rightarrow 6$	31	914	33.929	64.961	31.032
$3 \leftarrow 4$	30	943	35.714	67.022	31.308
$3 \rightarrow 4^*$	29	973	37.500	69.154	31.654
$2 \leftarrow 5^*$	28	1001	39.286	71.144	31.859
$6 \leftarrow 8$	28	1025	41.071	72.850	32.063
$3 \leftarrow 8$	27	1053	42.857	74.840	32.196
---	---	---	---	---	---
$1 \rightarrow 6$	22	1075	44.643	76.404	31.761
$2 \rightarrow 3$	22	1097	46.429	77.967	31.539
$4 \leftarrow 5$	21	1117	48.214	79.389	31.175
$4 \leftarrow 8$	21	1138	50.000	80.881	30.881
$3 \rightarrow 8$	20	1159	51.786	82.374	30.589
$5 \rightarrow 8$	20	1177	53.571	83.653	30.082
$5 \rightarrow 6$	18	1197	55.357	85.075	29.718
$1 \rightarrow 4$	18	1215	57.143	86.354	29.211
$3 \rightarrow 6$	18	1232	58.929	87.562	28.634
$1 \leftarrow 5$	17	1250	60.714	88.842	28.127
$3 \leftarrow 5$	16	1266	62.500	89.979	27.479
$4 \rightarrow 6$	14	1280	64.286	90.974	26.688
$1 \leftarrow 8$	13	1293	66.071	91.898	25.826
$2 \leftarrow 4$	13	1306	67.857	92.822	24.965
$2 \leftarrow 7$	12	1318	69.643	93.675	24.032
$6 \rightarrow 7$	10	1328	71.429	94.385	22.957
$7 \rightarrow 8$	10	1338	73.214	95.096	21.882

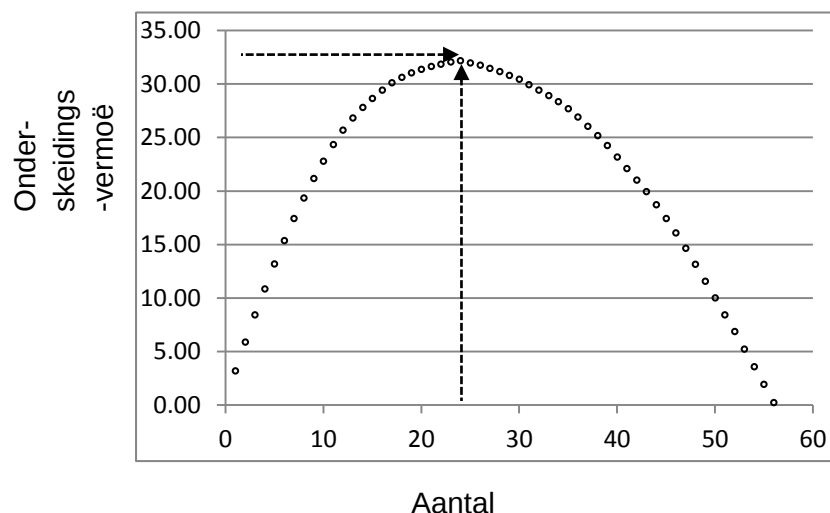
1 → 8	10	1348	75.000	95.807	20.807
2 → 8	10	1356	76.786	96.375	19.590
1 ← 7	8	1366	78.571	97.087	18.515
3 ← 7	7	1373	80.357	97.584	17.226
5 ← 7	6	1379	82.143	98.010	15.867
4 ← 6	5	1382	83.929	98.223	14.295
1 → 3	4	1386	85.714	98.508	12.793
1 → 2	3	1389	87.500	98.721	11.221
1 ← 6	3	1392	89.286	98.934	9.648
3 ← 6	3	1397	91.071	99.290	8.218
6 → 8	3	1399	92.857	99.431	6.574
4 ← 7	2	1401	94.643	99.574	4.931
5 ← 6	2	1404	96.429	99.787	3.358
6 ← 7	2	1406	98.214	99.929	1.715
2 ← 6	1	1407	100.000	100.000	0.000

Let wel:

* verhoudingspare / affiniteite wat weggelaat is

--- dui die afsnypunt aan van watter affiniteite in die ontwikkeling van die model gebruik is.

Figuur 1 is 'n visuele voorstelling van waar die aantal verhoudingspare (affiniteite) grafies hul maksimale invloed bereik. Hiervolgens is dit duidelik dat die y-as (vertikaal) op die grafiek se draaipunt van 24 affiniteite die x-as (horisontaal) by die maksimumwaarde van 32.196 ontmoet.



Figuur 1 – Grafiese uitbeelding van die Onderskeidingsvermoë (Power analysis)

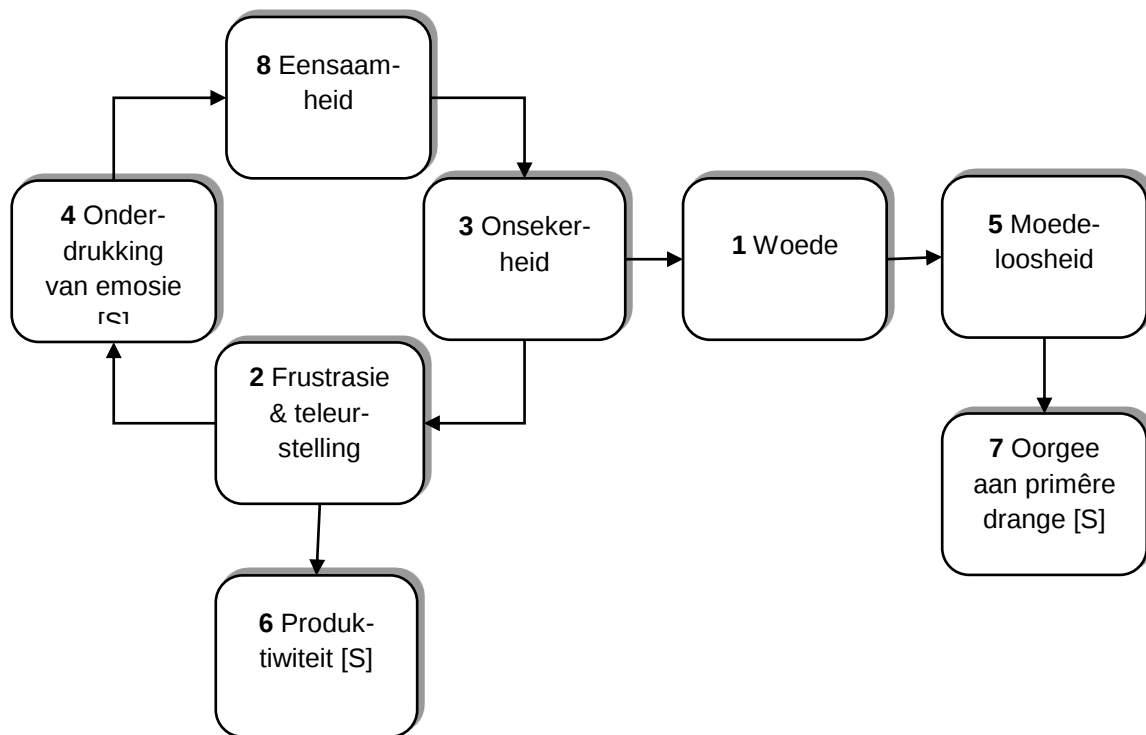
Tabel 4 dui die Interverhoudingsdiagram (IVD) aan. Die rigting van die verhoudings, wat volgens die frekwensie-analise by die model ingesluit gaan word, word met pyltjies aangedui. In die regterkantste drie kolomme word die hoeveelheid inkomende en uitgaande oorsaak-gevolg verhoudings aangedui, terwyl delta (Δ) die verskil tussen uitgaande en inkomende verhoudings aandui. Delta is belangrik om die posisie van die temas in die model te plaas (Northcutt & McCoy, 2004:173-175).

Tabel 4 – Interverhoudingsdiagram (IVD)

Tema	1	2	3	4	5	6	7	8	Uit	In	Δ
1		←	←	←	↑	0	↑	0	2	3	-1
2	↑		←	↑	↑	↑	↑	←	5	2	3
3	↑	↑		←	↑	0	↑	←	4	2	2
4	↑	←	↑		↑	0	↑	↑	5	1	4
5	←	←	←	←		0	↑	←	1	5	-4
6	0	←	0	0	0		0	←	0	2	-2
7	←	←	←	←	←	0		←	0	6	-6
8	0	↑	↑	←	↑	↑	↑		5	1	4

Die finale model word in figuur 2 verskaf. Volgens die model wil dit voorkom dat wanneer belangrike lewensdoelwitte geblokkeer word, 'n groep verskillende aanvanklike negatiewe emosies ervaar word, soos frustrasie en teleurstelling, onderdrukking van emosies, eensaamheid asook onsekerheid. Hierdie terugvoerlus kan onbepaald voortgaan, maar uiteindelik is daar twee ander roetes wat hieruit volg. Onsekerheid kan tot woede, moedeloosheid en die oorgee aan primêre drange (soos rook en drink) lei, terwyl frustrasie en teleurstelling produktiwiteit tot gevolg kan

hê. Drie van die 8 temas kan as spesifieke strategieë aangedui word, naamlik onderdrukking van emosies, raak produktief en gee oor aan primêre drange – hierdie word met [S] in die model aangedui. Die ander 5 temas kan almal as emosies op sigself beskou word.



Figuur 2 – Die finale model

BESPREKING

Dit is duidelik dat die blokkering van doelwitte verskeie negatiewe emosies, naamlik die onderdrukking van emosie, eensaamheid, onsekerheid en frustrasie en teleurstelling kan ontlok as 'n reaksie. Hierdie vier temas kom in 'n terugvoerlus voor, met ander woorde die individu kan hierdie emosies opeenvolgend en herhaaldelik ervaar. Die aanvanklike reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte ondersteun die literatuur wat beweer dat emosies 'n resultaat van 'n interne en outomatiese terugvoerproses is (Carver & Scheier, 2009; Mayer et al., 2000). Meer spesifiek toon die negatiewe emosies wat ervaar word, dat die blokkering van

lewendesdoelwitte as 'n diskrepansie tussen gestelde doelwitte en vordering oppad na die bereik van daardie doelwitte beskou word (Carver & Scheier, 2009; Larsen & Prizmic, 2004). Dit toon ook aan dat lewendesdoelwitte as belangrik genoeg geag word deur hierdie groep deelnemers, dat die respons op hierdie diskrepansie die ervaring van negatiewe emosies is. In hierdie geval is die soort emosies wat ervaar word nie verrassend nie. Eensaamheid hou veral verband met deelnemers se subjektiewe ervaring dat ander "...hulle doelwitte bereik, maar ek het misluk, dan voel ek alleen en dat ek moet onttrek en op my eie die teleurstelling probeer verwerk". Onsekerheid is waarskynlik die subjektiewe ervaring van angstigheid, aangesien waargenome diskrepansie tussen gestelde doelwitte en huidige vordering daartoe bydra dat nuwe besluite geneem moet word, of dat gestelde doelwitte selfs opgesê moet word (Hirsh, Mar & Peterson, 2012). Frustrasie en teleurstelling is natuurlike reaksies wanneer doelwitte geblokkeer word. Een van die deelnemers stel dit byvoorbeeld baie duidelik met die volgende: "[Ek is] Bang dat ek nie my lewendesdoelwitte gaan bereik nie, as ek dit nie bereik nie voel ek gefrustreerd en teleurgesteld in myself asook bang dat ander teleurgesteld is in my."

Die terugvoerlus bestaan egter nie net uit negatiewe emosies nie, maar ook uit een reguleringstrategie, naamlik die onderdrukking van emosies. Die klassieke Freudiaanse siening is dat onderdrukking van emosionele ervarings 'n vorm van 'n outomatiese emosie-beheerproses is wat gemotiveer word deur die individu se behoefte om 'n ondraaglike en pynlike stryd met die ideale self te onderdruk (Mauss, Cook, & Gross, 2007). Dit word ook algemeen aanvaar dat tydelike onderdrukking van emosies wel 'n mate van aanpassing kan bevorder, en daartoe kan lei dat individue minder negatiewe emosies rapporteer (Mauss et al., 2007). Studies wys ook daarop dat om te fokus op slegte gevoelens negatiewe emosies verder kan verhoog, veral omdat dit die sogenaamde 'herkou' aan negatieweiteit versterk en daarom tot wanaanpassing kan lei (Webb et al., 2012:779).

In hierdie studie ervaar deelnemers onderdrukking egter net as 'n aansluiting tussen die verskillende negatiewe emosies. Die feit ondersteun die literatuur (Kassin et al., 2008) in die sin dat onderdrukking nie 'n suksesvolle langtermyn-strategie is nie, en uiteindelik net weer tot verdere eensaamheid, onsekerheid asook frustrasie en teleurstelling kan lei. Dit bevestig die aanname dat onderdrukking uiteindelik baie energie vereis, fisiologiese opwekking verhoog, en daarom aanpassende

funksionering inperk (Larsen & Prizmic, 2004) en selfs psigopatologie kan veroorsaak (Webb et al., 2012). Deelnemers in hierdie studie kan daarom in hierdie negatiewe terugvoerlus vasgevang word indien daar nie verdere, meer effektiewe strategieë toegepas word nie.

Vir sommige van die deelnemers volg daar uit die gevoel van onsekerheid 'n alternatiewe gedragstroete. Soos aangedui in die model, kan onsekerheid ervaar word wanneer belangrike doelwitte of planne skielik onderbreek word en die individu nie toegang tot 'n toepaslike perseptuele raamwerk en gedagsrespons het nie. Indien daar geen alternatiewe roetes gekies word om gewenste doelwitte te bereik nie, is daar 'n verhoging in entropie (Hirsh et al., 2012) wat behels dat die individu se plan van aksie tot onsekerheid oorgaan. Volgens die model reageer sommige deelnemers dan, direk as gevolg van die onsekerheid, met woede, moedeloosheid en die oorgee aan primêre drange.

Hierdie bevinding ondersteun die literatuur (Carver & Scheier, 2009) wat aandui dat 'n emosie soos woede ervaar kan word wanneer doelwitbereiking problematies is. Onsekerheid skep dus by die deelnemers ontoepaslike eksternalisering van negatiewe gevoelens (Caprara et al., 2013) soos woede en irritasie. Volgens Denson (2009) volg woede veral wanneer selfbeheersing verloor word – dit is betekenisvol in die lig van die terugvoerlus waar die sentrale strategie die onderdrukking van emosie is. Onderdrukking verg natuurlik selfbeheersing, en hieruit blyk dit dan dat wanneer hierdie selfbeheersing nie langer toegepas kan word nie, en selfregulering as bron uitgeput word, die deelnemers woede ervaar. Woede skep egter weer distres (Denson, 2009), angs of depressie (Caprara et al., 2013) wat in hierdie studie as moedeloosheid uitgedruk word. Gevoelens van woede en hartseer is twee negatiewe emosies wat baie navorsingsaandag in emosieregulering ontvang, waarskynlik as gevolg van die nadelige invloed wat hulle wanregulering op gesondheid en sosiale funksionering het (Caprara et al., 2013).

Dikwels is die vrye uitdrukking van woede in hierdie situasies nie sosiaal aanvaarbaar nie. Hoe 'n individu besluit om die woede te hanteer sal groot implikasies op 'n wye verskeidenheid van gebiede, insluitend welstand, psigososiale funksionering en fisiese gesondheid, hê (Mauss et al., 2007). In ooreenstemming met Caprara et al. (2013) dui die model aan dat woede verband hou met die

eksternalisering van gedragsprobleme, terwyl hartseer meer dikwels verband hou met die internalisering van probleme. Die implikasie is dus dat die deelnemers eers woede ervaar, maar sodra hulle dan gekonfronteer word met die ontoepaslikheid van woede-uitdrukking, word die probleem geïnternaliseer, wat tot 'n gevoel van moedeloosheid en uiteindelik die oorgaan aan primêre drange aanleiding gee.

Volgens Shorey, Stuart en Anderson (2013) is daar sekere domeine waar jong volwassenes meer vatbaar is vir substansmisbruik, naamlik: 'n oortuiging dat die individu nie onafhanklik van ander kan funksioneer nie ('n gevoel van mislukking en afhanklikheid kom na vore) en die oortuiging dat die individu nie in staat is om sekere verantwoordelikhede na te kom of langtermyn doelwitstellings te bereik nie. Dit stem ooreen met die gevoel van moedeloosheid wat deelnemers in hierdie studie ervaar, en verklaar die risiko wat hulle neem om hulleself dan aan primêre drange oor te gee.

Dit is interessant om voorts waar te neem dat produktiwiteit wel as alternatiewe strategie in reaksie op frustrasie en teleurstelling kan ontwikkel. Produktiwiteit sluit aan by probleemgerigte aksie as emosionele reguleringstrategie (Larsen & Prizmic, 2004). Dit is in teenstelling met emosie-gefokusde aksies want dit is gerig op die konkrete oplossing van die probleem. Aangesien onderdrukking van emosies deel van die terugvoerlus is wat uit negatiewe emosies bestaan, impliseer die model dat frustrasie en teleurstelling by sommige deelnemers die besef laat ontstaan dat hulle emosies nie langer onderdruk kan word nie. Dit lei daartoe dat hulle verantwoordelikheid neem en iets positief daarmee doen. Dit is dan wanneer die deelnemers, soos een dit stel '...kreatief en uit die boks dink'. Dit sluit aan by Gross (1999) wat aandui dat doeltreffende regulering van emosies tot produktiwiteit kan lei en die vermoë insluit om a) te erken dat daar wel 'n emosionele reaksie is, b) te verstaan *wat* die emosionele reaksie is, c) die emosionele reaksies te aanvaar (eerder as om dit te onderdruk, verwerp of daarop te reageer met 'n ongewenste reaksie), d) strategieë te gebruik wat die intensiteit van die emosies verminder, e) betrokke te raak in doelgerigte gedrag en f) impulsiewe gedrag te beheer wanneer die persoon ontsteld is.

In aansluiting by Denson (2009) se bevinding dat persone wat 'n groter mate van selfbeheer as persoonlikheidstrek toon minder geneig is om met woede op

ongewenste situasies te reageer, vind hierdie studie dat produktiwiteit as strategie, veral deur deelnemers met beter selfbeheer, gebruik sal word. Dit kan ook wees dat die gevoel van frustrasie en teleurstelling, wat deur 'n deelnemer aangedui is as die vrees om nie lewensdoelwitte te bereik nie, beter motivering as die gevoel van onsekerheid is. Gevolglik motiveer dit die persoon dan om iets positief aan die situasie te doen. Al hierdie moontlikhede behoort in toekomstige navorsing verder verken te word. Dit is egter duidelik dat indien die deelnemers oplossings begin soek en die negatiewe gevoelens toepaslik reguleer, deur byvoorbeeld nie onderdrukking toe te pas nie, konstruktiewe verandering en produktiwiteit wel as gevolg van geblokkeerde lewensdoelwitte kan ontwikkel.

GEVOLGTREKKING

Die doel van hierdie studie was om kritiese faktore te identifiseer in die emosie-regulering van jong volwassenes in reaksie op die blokkering van belangrike lewensdoelwitte. Agt temas is met behulp van IKA geïdentifiseer, waarvan drie spesifiek as regulering-strategieë beskou word, naamlik die onderdrukking van emosies, produktiwiteit en die oorgee aan primêre drange. Die ander vyf temas kan almal as emosies op sigself beskou word, naamlik eensaamheid, frustrasie en teleurstelling, onsekerheid, woede en moedeloosheid. Uit die model wat ontwikkel is, is dit duidelik dat daar drie sentrale prosesse is, naamlik 'n terugvoerlus wat uit drie negatiewe emosies en onderdrukking van emosies as reguleringstrategie bestaan, asook 'n destruktiewe roete en 'n produktiewe roete.

Die bevindinge van die studie ondersteun die literatuur wat beweer dat emosies 'n resultaat van 'n interne en outomatiese terugvoerproses is, wat terugvoer aan die individu verskaf oor die sukses en kwaliteit van sy of haar doelwitbereiking, verhoudings met ander en lewensbetekenis. In hierdie geval word die negatiewe emosies ervaar in reaksie op die jong volwassenes se lewensdoelwitte wat geblokkeer word. Die deelnemers in hierdie studie is geneig om hierdie negatiewe emosies aanvanklik te onderdruk en dit kan daartoe aanleiding gee dat die terugvoerlus onbepaald kan voortgaan (veral indien die onderdrukking nie meer effektief op die kort termyn is nie), maar uiteindelik is daar twee ander roetes wat hieruit volg. Die eerste hiervan word gekenmerk deur die emosies van woede en

moedeloosheid wat uiteindelik daartoe lei dat deelnemers hulself maklik aan primêre drange soos rook en alkoholmisbruik oorgee. Hierdie blyk 'n eksternalisering van die negatiewe emosies te wees, veral deur daardie deelnemers wat swakker selfbeheer toon. Net so blyk dit asof die deelnemers wat beter selfbeheer toon, in reaksie op die frustrasie en teleurstelling van die geblokkeerde doelwitte konstruktiewe planne maak om weer by hulle doelwitte uit te kom of om nuwe doelwitte daar te stel.

Die finale gevolgtrekking is dat regulering van emosies as 'n komplekse sielkundige proses beskryf kan word waarmee individue hulle emosies verander en of beheer om 'n gewenste uitkoms te bereik. Wanneer belangrike lewensdoelwitte geblokkeer word en negatiewe emosies ervaar word, dien die negatiewe emosies as 'n teken dat gedrag gewysig moet word sodat vordering versnel kan word en selfbeheer dien as 'n belangrike eienskap wat die individu help om die konstruktiewe roete te neem.

LEEMTES EN AANBEVELINGS

Die studie het enkele leemtes wat in konteks beskou moet word. Weens praktiese redes is individuele onderhoude nie na afloop van die fokusgroepe gedoen, soos deur Northcutt en McCoy (2004) aanbeveel word nie. Die model kon dus nie weer met die deelnemers bevestig of verder verken word nie. Voorts is die resultate op 'n redelike homogene groep van toepassing, en kan daarom nie veralgemeen word na alle jong volwassenes nie. Die studie moet egter as verkennend beskou word, en in die lig hiervan, hou dit baie potensiële waarde in vir hoe verdere navorsing oor emosieregulering by jong volwassenes gedoen kan word.

Eerstens skep die model wat ontwikkel is 'n goeie basis vir verdere verkenning van emosiereguleringstrategieë asook die verskillende negatiewe emosies wat ervaar word tydens blokkering van belangrike lewensdoelwitte. In hierdie studie was dit veral duidelik dat die onderdrukking van negatiewe emosies 'n sterk rol speel, en dit moet verder, in terme van die kort- en langtermyn waarde daarvan, ondersoek word. Daar kan ook meer uitgevind word oor watter deelnemers, en wanneer, meer geneig is om met woede en moedeloosheid op onsekerheid te reageer, en watter met produktiwiteit in reaksie op frustrasie reageer. Verdere navorsing by ander groepe naamlik volwassenes of ander etniese groepe kan ook gedoen word om die

veralgemeenbaarheid van die bevindinge van hierdie studie te verken. Ten slotte kan daar aanbeveel word dat jong volwassenes in terapie of in fasilitering gehelp word om die funksie van negatiewe emosies beter te verstaan, en geleer word hoe om toepaslik daarop te reageer.

BRONNELYS

Aldao, A. 2013. The future of emotion regulation research: capturing context.

Perspective on Psychological Science, 8(2):155-172.

Austin, T. 2009. Psychological assessment and psychodiagnostics (*In* Burke, A., ed. *Abnormal psychology: a South African perspective*. Oxford: Oxford University Press. p. 44-62).

Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N.L. & Bechara, A. 2003. Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Brain*, 126(8):1790-1800.

Bar-On, R. 2007. How important is it to educate people to be emotionally intelligent, and can it be done? (*In* Bar-On, R., Maree, J.G. & Elias, M., eds. *Educating people to be emotionally intelligent*. Westport, CT: Praeger. p. 1-14).

Baumgardner, S.R. & Crothers, M.K. 2010. *Positive psychology*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.

Barlow, D.H. & Durand, V.M. 2009. *Abnormal psychology: an integrative approach*. 5th ed. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.

Bryman, A. 2012. *Social research methods*. Oxford: Oxford University press.

Burke, A. 2009. Mood disorders. (*In* Burke, A., ed. *Abnormal psychology: a South African perspective*. Oxford: Oxford University Press. p. 128-157).

Caprara, G.V., Gerbino, M., Paciello, M., Di Giunta, L. & Pastorelli, C. 2010. Counteracting depression and delinquency in late adolescence: the role of

regulatory emotional and interpersonal self-efficacy beliefs. *European Psychologist*, 15(1):34-48.

Caprara, G.V., Di Giunta, L., Pastorelli, C. & Eisenberg, N. 2013. Mastery of negative affect: a hierarchical model of emotional self-efficacy beliefs. *Psychological assessment*, 25(1):105–116.

Carver, C.S. 2004. Self-regulation of action and affect. (*In* Baumeister, R.F. & Vohs, K.D., eds. *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications*. London: Guilford Press. p. 13-39).

Carver, C.S. & Scheier, M.F. 2009. Action, affect, multitasking, and layers of control. (*In* Forgas, J.P., Baumeister, R.F. & Tice, D.M., eds. *Psychology of self-regulation*. New York: Guilford Press. p. 109-126).

Denson, T.F. 2009. Angry rumination and the self-regulation of aggression. (*In* Forgas, J.P., Baumeister, R.F. & Tice, D.M., eds. *Psychology of self-regulation*. New York: Guilford Press. p. 233-248).

Eisenberg, N., Smith, C.L., Sadovsky, A. & Spinrad, T.L. 2004. Effortful control: relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. (*In* Baumeister, R.F. & Vohs, K.D., eds. *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications*. London: Guilford Press. p. 259-282).

Forbes, E.E., Fox, N.A., Cohn, J.F., Galles, S.F. & Kovacs, M. 2005. Children's affect regulation during a disappointment: psychophysiological responses and relation to parent history of depression. *Biological Psychology*, 71(3):264-277.

Goldin, P.R., McRae, K., Ramel, W. & Gross, J.J. 2008. The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6):577-586.

Gratz, K. & Roemer, L. 2004. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the

- difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1):41–54.
- Grieve, K., Van Deventer, V. & Mojapelo-Batka, M. 2011. A Student's A-Z of psychology. Paarl: Media Paarl.
- Gross, J.J. 1999. Emotional regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5):551-573.
- Gross, J.J. & John, O.P. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2):348–362.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. 2007. Emotion regulation: conceptual foundations. (In Gross, J.J., ed. *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press. p. 3-40).
- Gross, J.J. 2013. Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3):359-365.
- Gyurak, A., Gross, J.J. & Etkin, A. 2011. Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3):400-412.
- Hirsh, J.B., Mar, R.A. & Peterson, J.B. 2012. Psychological entropy: a framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological Review*, 119(2):304-320.
- Human-Vogel, S. 2006. Students' mental models of positive mood and self-regulation in learning. *South African Journal of Psychology*, 36(3):613-633.
- Huppert, F.A. 2009. Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: health and well-being*, 1(2):137-164.

- Kail, R.V. & Cavanaugh, J.C. 2013. Human development: a life-span view. 6th ed. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Kassin, S., Fein, S. & Markus, H.R. 2008. Sosial psychology. 7th ed. Belmont, CA: Wadsworth.
- Kokkonen, M. & Pulkkinen, L. 2001. Examination of the paths, between personality, current mood, its evaluation, and emotion regulation. *European Journal of Personality*, 15(2):83-104.
- Koole, S. 2009. Does emotion regulation help or hurt self-regulation? (In Forgas, J.P., Baumeister, R.F. & Tice, D.M., eds. Psychology of self-regulation. New York: Guilford Press. p. 217-232).
- Kovacs, M., Sherrill, J., George, C.J., Pollock, M., Tumuluru, R.V. & Ho, V. 2006. Contextual emotion-regulation therapy for childhood depression: description and pilot testing of a new intervention. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45(8):892-903.
- Larsen, R.J., & Prizmic, Z. 2004. Affect regulation. (In Forgas, J.P. Baumeister, R.F. & Tice, D.M., eds. 2009. Psychology of self-regulation. New York: Guilford Press. p. 40-61).
- Lewis, M.D., Todd, R. & Xu, X. 2010. The development of emotion regulation: a neuropsychological perspective. (In Lamb, M.E. & Freund, A.M., eds. The handbook of life-span development: social and emotional development. Vol. 2. Canada: John Wiley & Sons. p. 51-79).
- Lincoln, Y.S., & Guba, E.G. 1995. Naturalistic Inquiry. Newbury Park: Sage.
- Lloyd-Evans, S. 2006. Focus Groups. (In Desai, V. & Potter, R.B., eds. Doing development research. London: Sage. p. 153-162).

- Louw, D. & Louw, A. 2007. Die ontwikkeling van die kind en adolessent. Bloemfontein: ABC Drukkers.
- Louw, D.A. & Edwards, D.J.A. 2010. Psychology: an introduction for students in South Africa. 2nd ed. Sandton: Heinemann Publishers.
- Maes, S. & Gebhardt, W. 2000. Self-regulation and health behaviour: the health belief goal model. (*In* Boekearts, M., Pintich, P.R. & Zeidner, M., eds. Handbook of selfregulation. San Diego, CA: Academic Press. p. 343-367).
- Maes, S. & Karoly, P. 2005. Self-regulation and intervention in physical health and illness: review. *Applied Psychology: an International Review*, 54(2):267-299.
- Maree, K. 2010. First steps in research. Pretoria: Van Schaik Publishers.
- Mauss, I.B., Cook, C.L. & Gross, J.J. 2007. Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43:698-711.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R. & Salovey, P. 2000. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4):267-298.
- McNeil, P. & Chapman, S. 2006. Research methods. 3rd ed. Richmond, TX: Routledge.
- Meyer, W.F., Moore, C. & Viljoen, H.G. 2003. Personology from individual to ecosystem. 3rd ed. Sandton: Heinemann Publishers.
- Northcutt, N. & McCoy, D. 2004. Interactive qualitative analysis. A systems method for qualitative research. London: Sage.
- Ochsner, K.N., Silvers, J.A. & Buhle, J.T. 2012. Functional imaging studies of emotion regulation: a synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1251:E1-E24.

- Pretorius, H. 2008. Die selfregulering van seksuele gedrag by studente. Potchefstroom: NWU. (Skripsie - MA).
- Quinn, P.D. & Fromme, K. 2010. Self-regulation as a protective factor against risky drinking and sexual behavior. *Psychology of addictive behaviors*, 24(3):376-385.
- Rellini, A.H., Vujanovic, A.A., Gilbert, M. & Zvolensky, M.J. 2012. Childhood maltreatment and difficulties in emotion regulation: associations with sexual and relationship satisfaction among young adult women. *Journal Of Sex Research*, 49(5):434–442.
- Salovey, P. 2004. Emotions and emotional intelligence for educators. (In Eloff, I. & Ebersöhn, L., eds. Keys to educational psychology. Cape Town: UCT Press. p. 21-44).
- Schreiber, L.R.N., Grant, J.E. & Odlaug, B.L. 2012. Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5):651-658.
- Shaffer, H.J. 2005. From disabling to enabling the public interest: natural transitions from gambling exposure to adaptation and self-regulation. *Addiction*, 100(9):1227–1230.
- Shorey, R.C., Stuart, G.L. & Anderson, S. 2013. Early maladaptive schemas among young adult male substance abusers: a comparison with non-clinical group. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 44(5):522-527.
- Sokol, B.W. & Müller, U. 2007. The development of self-regulation: toward the integration of cognition and emotion. *Cognitive Development*, 22:401-405.
- Sucky, Y. 2011. Clinical neuropsychology of emotion. New York: Guilford Publication.

- Tice, D.M. 2009. How emotions affect self-regulation. (*In* Forgas, J.P., Baumeister, R.F. & Tice, D.M., eds. *Psychology of self-regulation*. New York: Guilford Press. p. 201-215).
- Todd, R.M. & Lewis, M.D. 2008. Self-regulation in the developing brain. (*In* Reed, J. & Warner-Rogers, J., eds. *Child neuropsychology: concepts, theory, and practice*. Oxford: Wiley-Blackwell. p. 285-315).
- Webb, T.L., Miles, E. & Sheeran, P. 2012. Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4):775-808.
- Weiten, W. 2007. *Psychology: themes & variations*. 7th ed. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Williams, L.E., Bargh, J.A., Nocera, C.C. & Gray J.R. 2009. The unconscious regulation of emotion: nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity. *Emotion*, 9(6): 847–854.
- Zimmerman, B.J. 2000. Attaining self-regulation: a social cognitive perspective. (*In* Boekaerts, M., Pintrich, P.R. & Zeidner, M., eds. *Handbook of self-regulation*. San Diego, CAL: Academic Press. p. 13-39).
- Zimmerman, P., Maier, M.A., Winter, M. & Grossmann, K.E. 2001. Attachment and adolescent emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development*, 25(4):331-343.