

Die psigologiese welstand en karaktersterktes van Lewensvaardighede onderwysers

C de Lange

20368070

Verhandeling voorgelê ter nakoming van die vereistes vir die
graad Magister Educationis in Leerderondersteuning aan
die Potchefstroomkampus van die Noordwes-Universiteit

Studieleier: Dr JA Rens

Medestudieleier: Dr CM Oosthuizen

April 2016

Dit begin alles hier TM

Hierdie verhandeling word opgedra aan my Ma,
Tersia de Lange, wie die steunpilaar van ons lewens is
en ons geleer het om altyd jou beste te doen.

“Education is the most powerful weapon

which you can use to change the world.” Nelson Mandela

VERKLARING

Ek, die ondergetekende, verklaar hiermee dat die werk vervat in hierdie verhandeling / proefskrif my eie oorspronklike werk is en dat ek dit nie voorheen, in geheel of gedeeltelik, by enige universiteit ingedien het vir 'n graad nie.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. van der Merwe', written in a cursive style.

Handtekening / Signature

25 Oktober 2015

Datum / Date

Kopiereg©2016 Noordwes Universiteit (Potchefstroom Kampus)

Copyright©2016 North West University (Potchefstroom Campus)

Alle regte voorbehou / All rights reserved

ERKENNINGS

Alle eer gaan aan my Hemelse Vader, vir al die geleentheid wat Hy aan my gee en vir al Sy genade en krag wat ek van Hom ontvang.

Graag wil ek die volgende persone bedank vir al hulle ondersteuning en motivering, wat by my was vanaf die eerste tot die laaste dag wat ek my studies voltooi:

- Dr. J.A. Rens en Dr. C.M. Oosthuizen, my studieleier en mede-studieleier. Baie dankie vir al die hulp, raad, motivering en ondersteuning om my studies te kan voltooi.
- My ma, Tersia de Lange. My steunpilaar, wat altyd daar is vir my. Dankie vir al ma se ondersteuning, raad, liefde, geduld en gebede in al die fases van my studie. Dankie dat ma altyd in my glo.
- My familie, Quentin de Lange, Dewald de Lange, Carike de Lange, Lawrie Wright en Leonie Wright. Dankie vir al die ondersteuning, motivering en liefde.
- My vriendinne, Shani Woodrow, Anèl Manuel, Mareli Brits, Alethea Blom, Marcell Bekker, Willemien Klein, Bianca Manners, Marike van Oort en Ankia Moorcroft. Dankie vir julle belangstelling, ondersteuning en liefde. Dankie vir al die boodskappe en dat ek altyd met julle kon praat.
- My hoof en kollegas. Dankie vir almal se ondersteuning en woordjie van blymoedigheid.
- Aan al die deelnemers. Dankie vir julle bereidwilligheid om deel te neem aan my studies.
- Professor Annette Combrink vir die taalversorging.
- Professor Casper Lessing vir die bibliografiese versorging.
- Engela Oosthuizen vir die tegniese versorging.

Chantel de Lange

April 2016

OPSOMMING

Titel: Die psigologiese welstand en karaktersterktes van Lewensvaardighede- onderwysers

Die onderwyser spandeer 'n groot deel van sy of haar dag by die skool, en dus het die navorser dit goed gedink om ondersoek in te stel na hoe onderwysers se psigologiese welstand en karaktersterktes wat Lewensvaardighede vir graad 4 tot graad 6 leerders aanbied, daar uitsien. Die navorser het spesifiek aandag gegee aan die Lewensvaardighede-onderwyser, omdat Lewensvaardighede 'n vak is waar leerders holisties ontwikkel word.

Die algemene doelwit van die ondersoek was om vas te stel wat die karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers is en hoe hulle deur die kennis van karaktersterktes hulle psigologiese welstand kan handhaaf.

Die spesifieke doelwitte van die studie was:

- 1 Om vas te stel hoe Lewensvaardighede-onderwysers met kennis van hul karaktersterktes dit tot voordeel van die leerders kan gebruik; en
- 2 Om te bepaal hoe Lewensvaardighede-onderwysers goeie psigologiese welstand kan handhaaf.

Die navorsing bestaan uit twee dele om soveel moontlik inligting oor die tema in te samel. Die twee dele van die navorsing handel oor die karaktersterktes en psigologiese welstand van Lewensvaardighede-onderwysers. Om hierdie twee dele van die navorsing te ondersoek, is 'n literatuurstudie gedoen om agtergrond te bekom oor die tema, en daarna is data vanaf die deelnemers versamel. Hierdie data is bekom deurdat die navorser gebruik gemaak het van die gemengde navorsingsmetode. Eerstens het die navorser die kwantitatiewe navorsingsmetode gevolg, waar aan die deelnemers twee vraelyste gegee is om hul karaktersterktes en psigologiese welstand vas te stel. Daarna het die navorser gebruik gemaak van die kwalitatiewe navorsingsmetode, waar individuele telefoniese onderhoude met die deelnemers gevoer is rakende hul karaktersterktes en psigologiese welstand.

Vanuit die navorsing is vasgestel dat al die deelnemers bewus is daarvan dat hulle oor karaktersterktes beskik en die karaktersterktes wat die meeste by die deelnemers voorkom

liefde, dankbaarheid en openheid is. Karaktersterktes wat minder gereeld by die deelnemers voorkom, is self-regulering, dapperheid, lewenskrag, beskeidenheid en vergifnis en genade. Deelnemers is van mening dat dit belangrik vir onderwysers is om bewus te wees van hul karaktersterktes, om sodoende te weet watter karaktersterktes die beste by die groep leerders oor hulle pas. Kommunikasievaardighede, selfvertroue, liefde, empatie, omgee en motivering is karaktersterktes wat deelnemers genoem het wat onderwysers binne die klaskamer kan gebruik om leerders positief binne die klaskamer te benader en so kan die leerders holisties ontwikkel. Vraelyste, werksessies, seminare, motivering en waardering is deur die deelnemers geïdentifiseer wat toegepas kan word om onderwysers meer bedag te maak op hul karaktersterktes en om karaktersterktes van onderwysers te ontwikkel. Die skoolbestuurspan speel ook 'n belangrike rol by die bevordering en bewusmaking van onderwysers se karaktersterktes.

Vanuit die navorsing met betrekking tot die onderwysers se psigologiese welstand is aangedui dat sewe van die nege deelnemers floreer en twee deelnemers matige psigologiese welstand ervaar. Al die deelnemers het aangedui dat 'n onderwyser se psigologiese welstand 'n invloed op die leerders binne die klaskamer het. Wanneer die onderwyser positiewe psigologiese welstand ervaar, word leerders positief beïnvloed en kan die teenoorgestelde ook gesê word wanneer die onderwyser negatiewe psigologiese welstand ervaar. Wanneer die onderwyser positiewe psigologiese welstand ervaar, word die klaskameromgewing omskep in 'n positiewe, samewerkende omgewing. Die deelnemers het aangedui dat geen ondersteuning, emosionele probleme, finansiële probleme, druk, negatiewe verhoudings, 'n negatiewe werksplek en leerders wat hulle binne die klaskamer wangedra 'n negatiewe invloed op onderwysers se psigologiese welstand het nie. Die deelnemers het ook punte uitgewys wat 'n onderwyser se psigologiese welstand kan bevorder. Ondersteuning, erkenning, 'n positiewe werksomgewing, samewerking, 'n positiewe gesindheid teenoor jou beroep, leiding, motivering, waardering, positiewe verhoudings en die vermoë om probleme te kan oplos, is alles faktore wat tot die bevordering van 'n onderwyser se psigologiese welstand kan bydra. Die navorser is van mening dat opvolgstudies gedoen kan word. Hierdie studies kan insluit om 'n intervensieprogram te ontwikkel wat onderwysers sal help om hul psigologiese welstand te bevorder en ondersoek kan ook ingestel word oor hoe om onderwysers se karaktersterktes te ontwikkel sodat dit tot voordeel van die leerders binne die klaskamer gebruik kan word.

Sleutelwoorde: Karaktersterktes; psigologiese welstand; welstand; onderwyser; leerder; positiewe sielkunde; Lewensvaardighede

ABSTRACT

Title: The Psychological well-being and character strengths of Life Skills teachers

The teacher devotes a great deal of time of his or her day at the school, and therefore the researcher thought it appropriate to investigate what Life Skill teachers' (who teach Life Skills to grade 4 to grade 6 learners) psychological well-being and character strengths are. The researcher specifically paid attention to the Life Skills teacher, because Life Skills is a subject where learners are developed holistically.

The general objective of the investigation was to determine what the character strengths of Life Skills teachers are and with the knowledge of character strengths, whether they can maintain their psychological well-being.

The specific objectives of the study were:

- 1 To determine how Life Skills teachers who have knowledge of their character strengths can be used for the benefit of learners; and
- 2 To determine how Life Skills teachers can maintain good psychological well-being.

The research consists of two parts to collect as much information as possible about the topic. The two parts of the research deal with the character strengths and with the psychological well-being of teachers. To investigate these two parts of the research, a literature study was done to obtain background information about the topic. Thereafter, data was collected from the participants. This data was collected by the researcher by means of a mixed-method research method. Firstly, the researcher followed the quantitative research method, where participants were given two questionnaires to determine participants' character strengths and psychological well-being. Thereafter, the researcher used the qualitative research method, where interviews with participants were held telephonically, regarding their character strengths and psychological well-being.

From the research, it was determined that all the participants were aware that they had character strengths and the character strengths that most of the participants have are love, thankfulness and openness. Character strengths that participants have less of are self-regulation, bravery, life force, modesty, forgiveness and grace. According to the participants, it is important for teachers to be aware of their character strengths in order to know what character strengths best fit the group of learners in front of them.

Communication skills, self-confidence, love, empathy, caring and motivation are character strengths, named by participants, that teachers can use inside the classroom in order to approach learners positively inside the classroom and by doing that, the learners can develop holistically. Questionnaires, work sessions, seminars, motivation and appreciation were identified, by the participants, which can be utilised to make teachers more aware of their character strengths and to develop the character strengths of teachers. The school management team also plays an important part in the improvement and awareness of teachers' character strengths.

Regarding the psychological well-being of the teachers, it emerged from the research, that there are seven from the nine participants who prosper and the other two experience moderate psychological well-being. All the participants showed that a teacher's psychological well-being influences learners inside the classroom. When the teacher experiences positive psychological well-being, learners are positively influenced and the opposite can also be said about teachers experiencing negative psychological well-being. When a teacher experiences positive psychological well-being, the classroom environment turns into a positive, cooperative environment. The participants showed that a lack of support, emotional problems, financial problems, pressure, negative relationships, a negative workplace and undisciplined learners have a negative influence on a teacher's psychological well-being. The participants also pointed out elements that can improve the psychological well-being of a teacher. These points include: support, praise, a positive work environment, co-operation, a positive attitude towards your profession, guidance, motivation, appreciation, positive relationships and the ability to solve problems. These are all factors that add to the psychological well-being of a teacher.

The researcher is of the opinion that follow-up studies can be done. These studies may include the development of an intervention plan that would help teachers to improve their psychological well-being, and an investigation can be launched to determine how to develop teachers' character strengths so that they can be used to benefit the learners inside the classroom.

Key words:

Character strengths; psychological well-being; well-being; teacher; learner; positive psychology; Life Skills

Inhoudsopgawe

VERKLARING	i
ERKENNINGS	iii
OPSOMMING	iv
ABSTRACT	vi
LYS VAN TABELLE	xiv
LYS VAN FIGURE	xv
LYS VAN GRAFIEKE	xvi
HOOFSTUK 1: INLEIDING, ORIËTERING, PROBLEEMSTELLING EN DOEL VAN NAVORSING	1
1.1 Inleiding, algemene probleemstelling en motivering	1
1.1.1 Inleiding	1
1.1.2 Algemene probleemstelling en motivering	3
1.2 Literaturoorsig	4
1.3 Navorsingsdoelwit	8
1.3.1 Algemene doelwit	8
1.3.2 Spesifieke doelwitte	8
1.3.3 Navorsingsvrae	9
1.4 Navorsingsontwerp en metodologie	9
1.4.1 Die voorgenome literatuurstudie	9
1.4.2 Navorsingsontwerp: Gemengde metode	9
1.4.3 Seleksie van deelnemers	10
1.4.4 Navorser se rol	10
1.4.5 Data-insameling	11
1.4.6 Data-analise	11
1.5 Etiese aspekte	13
1.6 Hoofstukindeling	13
1.7 Bydrae van die studie	13
1.7.1 Tot die vakgebied of wetenskapsterrein	13
1.7.2 Tot die navorsingsfokusarea	13
1.8 Samevatting	14
HOOFSTUK 2: LITERATUUROORSIG	15
2.1 Inleiding	15
2.2 Konsepte	15
2.2.1 Die skool	15
2.2.2 Die onderwyser	16
2.2.3 Die leerder	17
2.3 Karaktersterktes	18
2.3.1 Wat is karaktersterktes?	18
2.3.2 Ses kategorieë van karaktersterktes	19
2.3.2.1 Sterkte van wysheid en kennis:	19
2.3.2.2 Waagmoed	23
2.3.2.3 Menslikheid	25
2.3.2.4 Geregtigheid	27

2.3.2.5	Matigheid.....	29
2.3.2.6	Transendensie.....	31
2.3.3	Integrasie van karaktersterktes met die Ekosistemiese model van Bronfenbrenner (1979):	34
2.3.3.1	Karaktersterktes en die mikrosisteem	35
2.3.3.2	Karaktersterktes en die ekosisteem	35
2.3.3.3	Karaktersterktes en die makrosisteem	36
2.3.4	Lewensvaardighede-onderwysers en die belangrikheid van karaktersterktes	36
2.4	Psigologiese welstand	38
2.4.1	Wat is psigologiese welstand?	38
2.4.2	Ses dimensies van psigologiese welstand	42
2.4.3	Strategieë om psigologiese welstand te bevorder	45
2.5	Samevatting	49
HOOFSTUK 3: NAVORSINGSONTWERP EN METODOLOGIE		51
3.1	Inleiding.....	51
3.2	Navorsingsdoelwitte.....	51
3.3	Navorsingsontwerp	52
3.3.1	Die literatuurstudie.....	52
3.3.2	Gemengde metode.....	52
3.3.3	Navorsingsparadigma: Interpretivisme.....	53
3.3.4	Navorsingstrategie: Opvolgende-verklarende metode	54
3.3.5	Metodes van data-insameling	55
3.3.5.1	Vraelyste	55
3.3.5.2	Semi-gestruktureerde individuele onderhoude.....	55
3.3.6	Deelnemers	56
3.3.7	Geldigheid en betroubaarheid.....	57
3.3.8	Data-analise	59
3.4	Etiese aspekte.....	62
3.5	Samevatting	62
HOOFSTUK 4: RESULTATE, BEVINDINGE EN GEVOLGTREKKINGS		64
4.1	Inleiding.....	64
4.2	Demografiese inligting van deelnemers	64
4.2.1	Geslag.....	64
4.2.2	Ouderdomsgroepe van deelnemers.....	65
4.2.3	Taal wat deelnemers by die huis praat	65
4.2.4	Posvlak.....	66
4.2.5	Opleiding en kwalifikasies.....	67
4.3	Karaktersterktes	68
4.3.1	Karaktersterktes van deelnemers as groep.....	68
4.3.1.1	Karaktersterktes wat die meeste voorkom	68
4.3.1.2	Karaktersterktes wat minder voorkom.....	70
4.3.2	Karaktersterktes van elke deelnemer.....	72
4.3.3	Positiewe gebruik van karaktersterktes binne die klaskamer	76

4.3.4	Bewusmaking van karaktersterktes by onderwysers.....	77
4.3.5	Die bevordering van karaktersterktes by onderwysers.....	79
4.4	Psigologiese welstand	81
4.4.1	Psigologiese welstand van deelnemers as groep	82
4.4.2	Psigologiese welstand van elke deelnemer	84
4.4.3	Die invloed van psigologiese welstand binne die klaskamer	90
4.4.4	Faktore wat 'n onderwyser se psigologiese welstand kan benadeel	92
4.4.5	Die bevordering van psigologiese welstand	93
4.5	Gevolgtrekking	99
HOOFSTUK 5: SAMEVATTING EN AANBEVELINGS		100
5.1	Inleiding.....	100
5.2	Doelwitte van die studie	100
5.2.1	Algemene doelwit	100
5.2.2	Spesifieke doelwitte	100
5.2.3	Navorsingsvrae.....	100
5.3	Gevolgtrekkings uit die literatuurstudie	101
5.3.1	Karaktersterktes	101
5.3.2	Psigologiese welstand	103
5.4	Gevolgtrekkings uit die empiriese studie	104
5.5	Beperkings van die studie	105
5.5.1	Beperkte aantal deelnemers	105
5.5.2	Duidelikheid van opnames.....	106
5.6	Die studie se bydrae.....	106
5.7	Samevatting van studie.....	110
5.7.1	Algemene doelwit	110
5.7.2	Spesifieke doelwitte	110
5.8	Aanbevelings vir verdere studie.....	112
5.8.1	Meer deelnemers.....	112
5.8.2	Meer skole wat deelneem	112
5.8.3	Maak gebruik van aangesig-tot-aangesig-onderhoude	112
5.8.4	Die bevordering van Lewensvaardighede-onderwysers se sterktes en psigologiese welstand.....	113
5.8.5	Die bevordering van 'n skool se welstand	116
5.9	Gevolgtrekking	117
VERWYSINGS.....		118
ADDENDUM A: INGELIGTE TOESTEMMING		128
ADDENDUM B: VRAELYS: "MENTAL HEALTH CONTINUUM, SHORT FORM"		130
ADDENDUM C: VRAELYS: BRIEF STRENGTHS TEST		131
ADDENDUM D: ONDERHOUDSVRAE		136
ADDENDUM E: VOORBEELD VAN ONDERHOUD		137
ADDENDUM F: SERTIFIKAAT VIR TAALVERSORGING		140
ADDENDUM G: SERTIFIKAAT VIR TEGNIESE VERSORGING.....		141

LYS VAN TABELLE

Tabel 3.1:	Opsomming van deelnemers se besonderhede	57
Tabel 4.1:	Koderingstabel vir karaktersterktes	81
Tabel 4.2:	Beskrywende statistiek van Mental Health Continuum Short Form van Keyes (Petrillo et al., 2006)	82
Tabel 4.3:	Resultate van Mental Health Continuum (Short Form)	83
Tabel 4.4:	Psigologiese welstand van deelnemers.....	84
Tabel 4.5:	Koderingstabel vir psigologiese welstand.....	98

LYS VAN FIGURE

Figuur 2.1: Ekosistemiese model van Bronfenbrenner (Landsberg <i>et al.</i> , 2005:11).....	34
Figuur 3.1: 'n Visuele voorstelling van die opvolgende-verklarende metode (Creswell, 2009:209).....	54
Figuur 4.1: Karaktersterktes wat die meeste voorkom.....	69
Figuur 4.2: Karaktersterktes wat minder voorkom	71

LYS VAN GRAFIEKE

Grafiek 4.1:	Geslag van deelnemers	64
Grafiek 4.2:	Ouderdomsgroepe van deelnemers	65
Grafiek 4.3:	Taal wat deelnemers by huis praat.....	66
Grafiek 4.4:	Posvlak van deelnemers	67
Grafiek 4.5:	Opleiding en kwalifikasies van deelnemers	68

Hoofstuk 1: Inleiding, oriëntering, probleemstelling en doel van navorsing

1.1 Inleiding, algemene probleemstelling en motivering

1.1.1 Inleiding

Vir die doel van hierdie studie is daar spesifiek gefokus op Lewensvaardighede-onderwysers in die intermediêre fase. Omdat Lewensvaardighede-onderwysers met leerders werk wat nog jonk is, is dit belangrik dat die onderwyser so gou as moontlik bewus word van sy of haar psigologiese welstand. Carr (2007:36) verwys na psigologiese welstand as *“die verwesenliking van die individu se volle psigologiese potensiaal”* en karaktersterktes. Almal besit karaktersterktes; sommige sterktes kom net duideliker na vore as ander sterktes. Sterktes kan deur die onderwyser se gedagtes, aksies en gevoelens uitgebeeld word. Wanneer hierdie sterktes van die onderwyser geïdentifiseer word, kan hierdie karaktersterktes ontwikkel en uitgebrei word. Vier-en-twintig karaktersterktes is geïdentifiseer en sal in paragraaf 2.4.2 beskryf word (Walsh, 2007). Die Lewensvaardighede-onderwyser moet leerders voorberei vir die lewe en leerders met kennis toerus om leerders te help om as volwassene eendag suksesvol te wees in 'n vinnig veranderende samelewing. Lewensvaardighede is 'n vak wat daaroor handel dat 'n leerder, deur sy of haar skoolloopbaan, holisties sal ontwikkel. Die doel van Lewensvaardighede is om 'n leerder toe te rus met vaardighede, waardes en kennis wat die leerder verder in staat sal stel om fisies, intellektueel, persoonlik, emosioneel en sosiaal te ontwikkel. Lewensvaardighede moedig leerders aan en ondersteun hulle om onafhanklik te raak en die leerder word toegerus met vaardighede oor hoe om lewensuitdagings te hanteer, en sodoende ook 'n aktiewe en verantwoordelike rol in sy of haar gemeenskap te vervul. Lewensvaardighede word in drie studie-areas verdeel, naamlik persoonlike en sosiale welstand, kreatiewe kunste en fisiese opvoeding (Department of Education, 2011:8).

Persoonlike en sosiale welstand handel oor die studie van die verhouding tussen die leerder en sy of haar omgewing en gemeenskap. Persoonlike en sosiale welstand stel die leerder in staat om vaardighede aan te leer, sodat die leerder in sy of haar lewe ingeligte keuses sal maak, sodat die leerder eendag 'n positiewe bydrae, binne sy of haar omgewing, sal lewer. Leerders word ook binne persoonlike en sosiale welstand bewus

gemaak van hoe om ingewikkelde en moeilike situasies positief te hanteer. Leerders leer die waarde van respek, deur leerders bewus te maak van regte en verantwoordelikhede en hulle word ook geleer om diversiteit binne die samelewing te waardeer. Binne persoonlike en sosiale welstand word vermoëns, belangstellings en vaardighede by leerders ontwikkel (Department of Education, 2011:8).

Die hoofdoel van fisiese opvoeding is dat alle leerders hul fisiese welstand sal verbeter. Fisiese opvoeding streef daarna om positiewe houdings en waardes by leerders te ontwikkel. Hierdie waardes en houdings is belangrik vir die ontwikkeling van die leerder se fisiese fiksheid en verstandelike waaksaamheid, sodat die leerder emosioneel gebalanseerd en sosiaal aanpasbaar sal wees. Tydens fisiese opvoeding word leerders ook aan verhoudingsvaardighede blootgestel, hoe om probleme op te los en so word die leerder se selfbeeld ook verbeter (Department of Education, 2011:8).

Kreatiewe kunste sluit dans, drama, musiek en visuele kunste in. Die hoofdoel van kreatiewe kunste is om leerders te ondersteun om hul verbeelding en kreatiewe kant te ontwikkel en ook om waardering vir die kunste te toon. Binne hierdie afdeling het leerders die geleentheid om uitdrukking te gee aan hul gevoelens en lê kreatiewe kunste die basis vir kreatiewe, kognitiewe, emosionele en sosiale ontwikkeling (Department of Education, 2011:9).

'n Skool is 'n plek of instelling met die uitsluitlike doel om leerders te onderrig en op te voed, met behulp van onderwysers, waar 'n onderwyser 'n individu binne die skool is, wat bevoeg verklaar is om lesse aan leerders te bied (HAT, 1979:762). Die doel van 'n skool is om aktiewe landsburgers op te lei, wat toegerus is met die nodige vaardighede en vermoëns om poste te vul en daarvan 'n sukses te maak en ook om leerders te help om persoonlike doelwitte te behaal (Peterson, 2009). Die intermediêre fase onderwyser is werkzaam in die primêre skool. Volgens Byron (2008) lewer die primêre skool-onderwyser 'n waardevolle bydrae tot leerders se ontwikkeling, omdat primêre onderwysers leerders help om vaardighede en sosiale vermoëns te ontwikkel, volgens die leerder se ouderdom, sodat die leerder eendag 'n positiewe bydrae tot sy of haar gemeenskap sal lewer. Volgens AGCAS (2010) is die onderwyser die fasiliteerder binne die klaskamer wat leer bevorder en verhoudings met leerders ontwikkel, om sodoende 'n optimale leeromgewing binne die klaskamer te skep. Die onderwyser ontwikkel ook leerders se kognitiewe vaardighede en sosiale vermoëns sodat optimale leer binne die klaskamer kan plaasvind. Die onderwyser moet ook entoesiasme by leerders kweek om 'n liefde vir leer aan te leer en moet ook

dissipline binne die klaskamer handhaaf sodat leer in 'n positiewe klimaat kan plaasvind. Dit is ook die rol van die onderwyser om gereelde terugvoer aan leerders en hul ouer(s)/voog(de) te verskaf oor leerders se ontwikkeling en vordering.

1.1.2 Algemene probleemstelling en motivering

Omdat Lewensvaardighede 'n waardevolle vak is om leerders te help om hul potensiaal holisties te ontwikkel, soos in paragraaf 1.1.1 beskryf, is dit belangrik dat 'n Lewensvaardighede- onderwyser bewus moet wees van sy of haar eie psigologiese welstand, en karaktersterktes aanwend sodat 'n bewustheid van karaktersterktes by leerders gekweek word.

Die onderwyser oftewel opvoeder bevind hom/haarself in een van die belangrikste beroepe wat daar is, maar die onderwys is ook 'n veeleisende beroep. Dit is die rol van die onderwyser om kennis aan leerders oor te dra, maar ook om seker te maak dat die leerder toegerus word met kennis wat die leerder sal help om sosiaal en kultureel aanvaarbaar op te tree. Onderwys is ook een van die beroepe waar onderwysers hoë vlakke van spanning ervaar en is dit belangrik dat die onderwyser sal weet hoe om hierdie spanning te hanteer en watter karaktersterkte gebruik kan word om die spanning te hanteer, sodat die onderwyser psigologiese welstand kan handhaaf. As die onderwyser nie die spanning kan hanteer nie, kan dit daartoe lei dat die onderwyser ontevredenheid met die onderwys ervaar en kan dit ook 'n bydrae lewer tot gesondheidsprobleme. Dus is dit uiters belangrik dat die Lewensvaardighede-onderwyser psigologiese welstand sal ervaar, omdat die onderwyser 'n noodsaaklike skakel is tot leerders se sukses tydens hulle opvoeding (Vesely, Saklofske & Leschied, 2013). Lewensvaardighede word as 'n fundamentele vak gesien, waar leerders holisties ontwikkel word, sodat die leerders eendag 'n waardevolle bydrae binne die gemeenskap moet lewer. Lewensvaardighede is deur die Departement van Onderwys as 'n verpligte vak ingestel, wat leerders tot Graad 12 moet neem. Globale ontwikkeling soos selfdoeltreffendheid, emosionele en sosiale bekwaamheid is van die fokuspunte binne die vak Lewensvaardighede. Dus is dit belangrik dat Lewensvaardighede-onderwysers ook self oor selfdoeltreffendheid, emosionele en sosiale bekwaamheid moet beskik, sodat Lewensvaardighede-onderwysers die leerders in die klas met die nodige kan toerus om hierdie doelwitte van Lewensvaardighede te bereik. Dit wil voorkom dat wanneer Lewensvaardighede-onderwysers oor selfdoeltreffendheid beskik die onderwyser Meer oop is vir verandering en sal die onderwyser nie veranderinge teësit nie, en die onderwyser is gevolglik meer entoesiasies en hanteer hy of sy druk beter. Die Lewensvaardighede-

onderwyser sal selfs ook nuwe idees binne sy of haar klaskamer implementeer tot voordeel van die leerders. Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser oor selfdoeltreffendheid, emosionele en sosiale bekwaamheid beskik, toon die onderwyser die vermoë om moeilike situasies te hanteer en om nie op te gee nie, in vergelyking met onderwysers wat nie oor selfdoeltreffendheid, emosionele en sosiale bekwaamheid beskik (Wood & Olivier, 2007).

Dit is belangrik dat Lewensvaardighede-onderwysers bewus moet wees van hul eie psigologiese welstand om sodoende optimaal as onderwyser te kan funksioneer. Volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie (World Health Organisation, 2011) word goeie psigologiese welstand ervaar wanneer 'n individu weet wat sy of haar vermoëns is (die individu ken ook sy of haar perke); hindernisse wat daaglik ervaar word, goed kan hanteer; produktief in sy of haar werk is, sodat hierdie individu ook 'n waardevolle bydrae tot die gemeenskap kan lewer. Van Petegem, Creemers, Rossee en Aelterman (2006) stel verder dat psigologiese welstand die positiewe emosionele toestand is wat die individu ervaar. Die Lewensvaardighede-onderwyser kan positiewe emosies ervaar wanneer daar harmonie tussen hierdie onderwyser se persoonlike behoeftes en die verwagtinge van die skool is. Wanneer daar harmonie tussen die twee is, ervaar die Lewensvaardighede-onderwyser positiewe emosies en word die Lewensvaardighede-onderwyser se welstand bevorder en kan hierdie positiewe emosies wat die Lewensvaardighede-onderwyser ervaar, oorgedra word na die leerders en word die leerders positief beïnvloed (Van Petegem *et al.*, 2006).

Die doel van hierdie ondersoek was dus om vas te stel wat die karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers is en hoe hulle deur die kennis van karaktersterktes hulle psigologiese welstand kan handhaaf.

1.2 Literatuuroorsig

Voordat die aard van Lewensvaardighede-onderwysers se psigologiese welstand en karaktersterktes vasgestel kan word, is dit belangrik dat die literatuur eers bestudeer moet word om sodoende bekend te wees waarmee wat karaktersterktes en psigologiese welstand behels.

Daar is 'n aantal sisteme en faktore wat die leerder se lewe beïnvloed, byvoorbeeld wanneer die leerder positiewe emosies binne die skool ervaar, veroorsaak dit 'n positiewe gevoel by die leerder en wanneer die leerder in kontak kom met sy of haar ouers, kan die

positiwiteit na hulle oorgedra word. Dit is ongelukkig so dat die omgekeerde ook waar kan wees wanneer die leerder negatiewe emosies ervaar. Die ekologiese omgewing van die leerder strek egter verder as die direkte situasie waarin die leerder hom of haar bevind (Bronfenbrenner, 1979:7). Om dit te illustreer, kan gebruik gemaak word van Bronfenbrenner se ekosistemiese model wat verklaar hoe verskillende sisteme die leerder kan beïnvloed (kyk paragraaf 2.2.3 vir volledige bespreking rakende die integrasie van karaktersterktes met die ekosistemiese model van Bronfenbrenner).

Eerstens handel die mikrosisteem oor interpersoonlike verhoudings binne die leerder se direkte omgewing. Hier handel dit oor verhoudings en aansluitingspunte wat die leerder met ander persone (soos die leerder se familie, vriende, portuurgroep en onderwysers by die skool) op 'n daaglikse basis handhaaf (Bronfenbrenner, 1979:7). Wanneer die onderwyser van sy of haar karaktersterktes bewus is, en positiewe psigologiese welstand ervaar, kan die onderwyser leerders positief motiveer en positief beïnvloed om hard te werk in die klas, om akademies te presteer en vriendelik en liefdevol teenoor hul naaste op te tree.

Tweedens fokus die ekosisteem op een of meer sisteme waar die leerder nie aktief betrokke is nie, maar gebeure wat in hierdie sisteem plaasvind, kan die leerder wel affekteer (Bronfenbrenner, 1979:237). Die volgende is 'n voorbeeld van hoe die ekosisteem die leerder kan affekteer: Wanneer die leerder se ouer(s) spanning binne sy of haar werksomgewing ervaar, en hulle neem hul bekommernisse huis toe, kan die ouer(s) se negatiewe emosies die leerder negatief affekteer (Bronfenbrenner, 1979:25).

In die derde plek is die makrosisteem – die komplekse en onderlingverwante sisteme wat gesien word as die manifestering van patrone, wat ook gesien word as die organisasie van sosiale instellings binne 'n spesifieke kultuur (Bronfenbrenner, 1979:8). Die makrosisteem behels ook sosiale waardes, gesondheid, ekonomie en politiek (Landsberg, Kruger & Nel 2005:11). Wanneer iets in een sisteem gebeur, kan dit 'n direkte of indirekte invloed op die individu uitoefen (Landsberg *et al.*, 2005:12). Die volgende is eienskappe van karaktersterktes (McGovern & Miller, 2008:285).

Eerstens is wysheid en kennis waar die individu van kognitiewe sterktes gebruik maak om nuwe inligting te bekom en om kennis te gebruik. Wysheid en kennis sluit die volgende eienskappe in: die individu is kreatief om take uit te voer; nuuskierigheid word getoon oor temas wat hom of haar fassineer; openheid, wat beteken die individu deurdink 'n saak

voordat gevolgtrekkings gemaak word; liefde vir leer, waar die individu lief is daarvoor om nuwe dinge te leer wat oor vaardighede en onbekende onderwerpe handel; perspektief en wysheid handel daaroor dat die individu graag wyse raad aan leerders verskaf wanneer nodig.

Tweedens is waagmoed 'n emosionele sterkte waaroor onderwysers beskik, waar die individu oor die wil beskik om doelwitte na te streef ten spyte van interne en eksterne weerstande wat ervaar word. Waagmoed sluit die volgende eienskappe in: integriteit, waar die individu die waarheid praat en eg is teenoor ander en verantwoordelikheid word geneem vir sy of haar woorde en dade; dapperheid, wat beteken die individu staan op vir dit wat reg is; deursettingsvermoë, wat beteken dat wanneer die individu 'n taak aanpak, die individu die taak volledig voltooi; en lewenskrag, wat beteken die individu het 'n passie om nuwe dinge aan te leer en geniet die individu dit om dinge vir ander te leer.

Derdens is dit menslikheid wat versorging en vriendskap insluit. Menslikheid sluit die volgende eienskappe in: goeiehartigheid, waar die individu dit geniet om goed te doen vir sy of haar medemens; liefde, waar verhoudings vir die individu belangrik en waardevol is en dit is vir die individu belangrik om 'n veilige klaskamerklimaat vir leerders te skep; en sosiale intelligensie, wat beteken die individu is gereeld bewus van ander se gevoelens.

In die vierde plek is daar geregtigheid wat burgerlike sterktes aanspreek vir 'n gesonder gemeenskapslewe. Geregtigheid sluit die volgende eienskappe in: burgerskap, wat handel oor sosiale verantwoordelikhede, lojaliteit en spanwerk en maak die individu gebruik van samewerkende gemeenskappe; regverdigheid, waar die individu almal dieselfde hanteer, ongeag hul agtergrond, sosiale status en ras; en leierskap, wat beteken die individu kan ander motiveer en aanspoor om take te verrig.

In die vyfde plek is matigheid wat handel oor sterktes wat teen 'n oormaat beskerm. Matigheid sluit die volgende eienskappe in: vergifnis en genade, waar die individu woede vermy met empatie, sodat verhoudings gebou kan word; nederigheid, waar die individu konstante self-assessering van sy/haar sterkpunte en swakpunte handhaaf; versigtigheid, wat beteken die individu bevorder keuses ten opsigte van balans en harmonie om doelwitte vir leer en onderrig te behaal, en neem ook nie onnodige risiko's nie; en self-regulering, waar die individu gedissiplineerd is en sy of haar gevoelens kan beheer.

Laastens is transendensie waar die individu beseft dat hy of sy 'n verbintenis tot iets groter as hy-/haarself het, verbintenis tot die groter wêreld en menings. Transendensie sluit die volgende eienskappe in: waardering vir skoonheid en uitmuntendheid, waar die individu daarvan hou om ander se talente en kreatiwiteit waar te neem en die individu waardeer die mooi dinge in die lewe; dankbaarheid, waar die individu dankbaar en bewus is van goeie dinge wat in sy/haar lewe gebeur en is dankbaar vir klein en eenvoudige geskenkies wat in die klaskamer gevind word; hoop, wat beteken die individu reageer op suksesse binne die klaskamer, verwag die beste en werk daaraan om die beste te behaal; humor, wat beteken die individu onderrig met 'n sin vir humor en hou daarvan om ander te laat lag; en spiritualiteit, waar die individu leeromgewings vestig waar ondersoek ingestel word daarna om uit te vind wat die hoër doel van die lewe is (McGovern & Miller, 2008).

Psigologiese welstand verhoog met ouderdom, opvoeding, pligsgetrouheid en emosionele stabiliteit (Carr, 2007: 38). Volgens Carr (2007:20) hou psigologiese welstand die volgende positiewe gevolge vir die individu in: die individu kan goeie verhoudings met sy/haar gesin en familie kweek, waardevolle vriendskappe met kleiner groepe mense ontwikkel, samewerkende verhoudings met kollegas onderhou, in 'n veilige omgewing werk en lewe, en 'n gesonde leefstyl ten opsigte van dieet en algemene gesondheid handhaaf.

Volgens Keyes (2002) is psigologiese welstand 'n individu se perspektief op sy of haar lewe in terme van sy of haar psigologiese en sosiale funksionering. Keyes (2002) verduidelik ook dat individue goed sal funksioneer en psigologiese welstand sal ervaar, wanneer hulle hulself hou, positiewe verhoudings met ander stig, gemotiveerd is om 'n beter individu te wees, weet wat hy of sy met sy of haar lewe wil doen en wanneer die individu gedetermineerd is.

Volgens Ryff en Keyes (1995) bestaan psigologiese welstand uit ses komponente, naamlik self-aanvaarding (waar die individu hom- of haarself positief evalueer) en persoonlike groei (die individu is bewus van deurlopende ontwikkeling) (Ryff & Keyes, 1995). Die individu is verder oop vir nuwe en onbekende ondervindings en die individu is bewus van sy of haar eie potensiaal (Gardner, 2002:316). Die individu kan ook positiewe verhoudings met ander vestig. Positiewe verhoudings met ander is vir die individu belangrik (Ryff & Keyes, 1995). Die individu is bewus van ander se psigologiese welstand en toon ook empatie teenoor ander (Gardner, 2002:16) en het 'n duidelike doel in die lewe. Die individu glo dat sy of haar lewe betekenisvol is en dat sy of hy 'n werklike doel in die lewe het. Die individu is ingestel op die omgewing, en die individu kan 'n goeie balans tussen sy of haar lewe en die

omgewing handhaaf. Laastens is daar outonomie, waar die individu oor die vermoë beskik om selfstandig op te tree in situasies wat dit vereis en die individu beskik ook oor die vermoë om groepsdruk te weerstaan (Gardner, 2002:316).

Volgens Junttila (2010) kan die volgende gedoen word om 'n individu se psigologiese welstand te verbeter: om goed aan ander te doen; dit laat die individu goed voel oor hom- of haarself en ontwikkel die individu die wete dat die maniere waarop 'n mens aan ander kan gee of iets goeds vir ander kan doen onbeperk is. Dit is belangrik om verantwoordelikheid vir jou lewe te neem. Laastens moet die individu die doel van die lewe besef. Hierdie stappe kan help om positiewe welstand te verkry en te handhaaf.

Wanneer Lewensvaardighede-onderwysers bewus is van hul karaktersterktes en psigologiese welstand kan hulle dit binne die klaskamer toepas en so die leerders meer positief maak ten opsigte van die skool en so ook hul skoolprestasie. Daar is studies wat aantoon dat leerders wat gelukkig is, meer effektief leer (Eades, 2008). Opvoeding berei leerders vir die toekoms voor en wanneer die leerder positiewe emosies ervaar, leer hy/sy meer effektief, wat die leerder sal help om in sy/haar toekoms te floreer. Wanneer 'n leerder positiewe emosies ervaar, verbeter die volgende van die leerder: sy/haar aandag en geheue binne die klaskamer; die leerder kan hom/haar beter mondelings uitdruk en die leerder is meer toeganklik vir inligting (Eades, 2008). Die *Broaden-and-build*-teorie van Fredrickson (2004) wat handel oor positiewe emosies soos geluk, belangstelling, tevredenheid en liefde, stel dat hierdie positiewe emosies die volgende by 'n individu bevorder: geluk bevorder die drang vir speel; belangstelling bevorder die drang om ondersoek na sekere aspekte van die lewe in te stel; tevredenheid bevorder die drang om te integreer; en liefde veroorsaak dat hierdie emosies weer deur die individu ervaar word, in 'n veilige omgewing. Fredrickson (2004) stel dat positiewe emosies 'n individu kan help om sy of haar psigologiese welstand te bevorder en dit kan help om individue se spanning te hanteer. Wanneer 'n individu hom- of haarself in 'n spanningsvolle situasie bevind, sal die individu 'n manier vind om verligting ten opsigte die situasie te ervaar. Die strategie wat die individu volg om verligting te ervaar, word hanteringmeganismes genoem (Gardner, 2002:296).

Daarom is dit belangrik dat hierdie studie ondersoek instel na Lewensvaardighede-onderwysers se psigologiese welstand en karaktersterktes. Soos hierbo bespreek help die Lewensvaardighede-onderwysers hulle leerders om holisties te ontwikkel. Wanneer Lewensvaardighede-onderwysers positiewe emosies ervaar, spoel hierdie emosies oor na

die leerders en wanneer die leerders positiewe emosies ervaar, help dit die leerder om beter te leer.

1.3 Navorsingsdoelwit

1.3.1 Algemene doelwit

Die doel van hierdie ondersoek was om vas te stel wat die karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers is en hoe hulle deur die kennis van karaktersterktes hulle psigologiese welstand kan handhaaf.

1.3.2 Spesifieke doelwitte

Die spesifieke doelwitte van hierdie studie was:

- 1 Om vas te stel hoe Lewensvaardighede-onderwysers met kennis van hul karaktersterktes dit tot voordeel van die leerders kan gebruik; en
- 2 Om te bepaal hoe Lewensvaardighede-onderwysers goeie psigologiese welstand kan handhaaf.

1.3.3 Navorsingsvrae

Eerstens is, met behulp van gestandaardiseerde vraelyste, ondersoek ingestel na die Lewensvaardighede-onderwyser se karaktersterktes en psigologiese welstand.

In die lig van bostaande navorsingsdoelwitte is die volgende navorsingsvrae gestel:

- 1 Wat is die karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers wat hulle tot voordeel van die leerders kan gebruik?
- 2 Hoe kan die kennis van karaktersterktes die Lewensvaardighede-onderwyser help om psigologiese welstand te handhaaf?

1.4 Navorsingsontwerp en metodologie

1.4.1 Die voorgenome literatuurstudie

'n Literatuurstudie is uitgevoer om 'n oorsig van inligting te verkry wat handel oor psigologiese welstand en karaktersterktes. 'n Literatuuroorsig is belangrik om vas te stel wat reeds in die literatuur oor die onderwerp geskryf is en so lê die literatuuroorsig 'n teoretiese basis vir die empiriese navorsing.

Daar is gebruik gemaak van databasisse en soekenjins op die Internet om inligting te bekom. Databasisse en soekenjins soos EBSCOhost, Google Scholar en Google sal gebruik word. Die Ferdinand Postma Biblioteek is ook geraadpleeg vir boeke en artikels wat oor die onderwerp handel. Trefwoorde is gebruik om spesifieke inligting binne databasisse en soekenjins te bekom. Die volgende is voorbeelde van trefwoorde wat tydens die soektog gebruik is: karaktersterktes; *character strengths*; *psychology*; *dissipline*; *positive psychology*; *classroom management*; *welstand*; *wellness*; *well-being*; *learner*.

1.4.2 Navorsingsontwerp: Gemengde metode

Die metode wat vir die navorsingsdoeleindes gebruik is, is die opvolgende verklarende-metode. Die opvolgende verklarende-metode is 'n metode wat uitgevoer word om kwantitatiewe resultate (wat deur middel van vraelyste verkry gaan word) wat versamel gaan word, te verduidelik en interpreteer, deur opvolgende kwalitatiewe data (wat deur middel van onderhoude versamel gaan word) te versamel en te analiseer. Die kwalitatiewe data wat versamel gaan word, bied die geleentheid vir die kwantitatiewe data se resultate om in diepte bestudeer te word (Creswell, 2009:211).

Eerstens is die kwantitatiewe metode gevolg. Lewensvaardighede-onderwysers het gestandaardiseerde vraelyste beantwoord. Hierdie vraelyste is gebruik om Lewensvaardighede- onderwysers se psigologiese welstand te bepaal en om Lewensvaardighede-onderwysers se karaktersterktes te identifiseer.

Daarna is 'n kwalitatiewe metode gevolg. Daar is met die Lewensvaardighede-onderwysers telefoniese onderhoude gevoer om vas te stel hoe die onderwysers tydens onderrig hul karaktersterktes tot voordeel van die leerders gebruik.

Binne die gemengde metode het ek gebruik gemaak van die opname-navorsingstrategie. Opname-navorsing verskaf aan die navorser 'n kwantitatiewe of numeriese beskrywing van die houdings of opinies van 'n populasie, deur 'n spesifieke groep van die populasie te bestudeer (Creswell, 2009:145). In die geval van dié navorsing is die opinies van die Lewensvaardighede- onderwysers van 'n klein plattelandse dorp, binne die Dr. Kenneth Kaunda Distrik, verkry.

1.4.3 Seleksie van deelnemers

Vier laerskole het aan die navorsing deelgeneem, aangesien daar net vier primêre skole in dié spesifieke dorp voorkom, waar nege Lewensvaardighede-onderwysers aan die navorsing deelgeneem het. Hierdie vier laerskole kom in 'n plattelandse gebied binne die Noordwesprovinsie voor. Die onderwysers wat aan die studie deelgeneem het, is Lewensvaardighede- onderwysers in die intermediêre fase.

Die seleksie van die deelnemers het doelgerig plaasgevind. Doelgerigte seleksie is 'n metode wat in situasies gevolg word waar die verkryging van inligting, met 'n spesifieke doel in gedagte verkry word (Maree, 2009: 178).

1.4.4 Navorser se rol

Ek het aan die deelnemers verduidelik hoe die vraelyste ingevul moet word. Na die deelnemers die vraelyste voltooi het, is die vraelyste verwerk. Die VIA Strengths-vraelys van Seligman (2013) is deur die Internet verwerk. Die ander vraelys is met behulp van die medestudieleier en die Statistiese Konsultasiediens van die Noordwes-Universiteit verwerk. Die medestudieleier is 'n gekwalifiseerde Bedryfsielkundige en was betrokke by die nasien en interpretasie van die vraelyste.

Daarna is individuele, telefoniese onderhoude met die deelnemers van die betrokke skole gevoer. Oop vrae is tydens die onderhoude aan die deelnemers gevra. 'n Samewerkende verhouding met die deelnemers is belangrik, om sodoende waardevolle inligting vanaf die deelnemers te bekom. Dit is die navorser se rol om vrae op te stel en die onderhoude te fasiliteer sodat die onderhoude goed verloop en die nodige inligting bekom kan word. Daarna is dit die rol van die navorser om die data te analiseer en die bevindinge met die deelnemers te deel (Maree, 2009:41).

1.4.5 Data-insameling

Kwantitatiewe data is eerste, deur middel van vraelyste wat die deelnemers beantwoord het, versamel. Die vraelyste is gestandaardiseerde vraelyste wat op die Internet beskikbaar is. Hierdie vraelyste is ook gestandaardiseer vir die Suid-Afrikaanse studiepopulasie. Die vraelyste wat gebruik is, is:

VIA Strengths-vraelys van Seligman (2013);

Mental Health Continuum, Short Form, Petrillo, Capone, Caso en Keyes, 2006.

Wanneer die deelnemer die vraelyste voltooi het, is die *VIA Strengths-vraelys* van Seligman (2013) deur die Internet verwerk. Die ander vraelys is met behulp van die medestudieleier en die Statistiese Konsultasiediens van die Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, verwerk.

Nadat die vraelyste voltooi is, is die kwalitatiewe data versamel. Die kwalitatiewe data is versamel deur individuele, telefoniese onderhoude met die deelnemers te voer. Met hierdie manier van data-insameling kan die deelnemers se huidige menings en ervarings oor die onderwerp verkry word en so kan die deelnemers belangrike inligting verskaf. Met die voer van telefoniese onderhoude word dieselfde tegnieke toegepas as by standaardonderhoude, waar die navorser aan die deelnemer oop-einde vrae vra om inligting van die deelnemers te kry. Telefoniese onderhoude verskaf aan die navorser vinnige resultate en die onderhoud kan in die gerief van die deelnemer se omgewing plaasvind (Maree, 2012:90). Tydens telefoniese onderhoude word die deelnemer toegelaat om die gepaste tyd te kies, wanneer die onderhoud moet plaasvind en kan die onderhoud in die gemak van die deelnemer se eie omgewing plaasvind. Van die onderhoude is in Engels gevoer, omdat Afrikaans nie al die deelnemers se eerste taal is nie en omdat Engels 'n meer verstaanbare taal vir die deelnemers is. Die Engelse onderhoude is tydens data-analise na Afrikaans vertaal.

1.4.6 Data-analise

Nadat die vraelyste voltooi en telefoniese onderhoude met die deelnemers gevoer is, is die inligting wat tydens die onderhoude verkry is, getranskribeer. Die kwantitatiewe inligting is op die volgende manier getranskribeer: Die *VIA-Strengths-vraelys* is deur die Internet geanaliseer en die ander vraelys is met behulp van die medestudieleier en die Statistiese

Konsultasiediens van die Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, geanaliseer. Beskrywende statistieke is gebruik om die data wat verkry is, op te som. Hierdie data kan op die volgende maniere opgesom word: Deur gebruik te maak van die ligging (metode mediaan), wat die maatstaf van sentrale tendens genoem word, en deur gebruik te maak van verspreiding, dit handel oor die reeks, die verandering en die standaardafwykings van die inligting en ook oor hoe die data om die gemiddeld versprei word (Maree, 2009:19). Die metode wat gebruik is om die kwalitatiewe data te analiseer, is die tematiese analise. Volgens Tedlie en Tashakkori (2009:345) verwys tematiese analise na die strategie wat die navorser volg om die narratiewe data te analiseer deur die data op 'n logiese manier uiteen te sit met behulp van die identifisering van temas (die Engelse onderhoude is tydens die identifisering van temas na Afrikaans vertaal). Binne die tematiese analise vind daar ses fases plaas om die data te analiseer.

Fase 1: Maak jousef met die data bekend. Fase 2: Genereer aanvanklike idees.

Fase 3: Identifiseer temas. Fase 4: Hersien temas.

Fase 5: Definieer en benoem temas. Fase 6: Verskaf die verslag.

Hierdie fases stel die navorser in staat om die kwalitatiewe data op 'n logiese manier uiteen te sit sodat die leser oortuig word van die geldigheid van die data (Braun & Clarke, 2006).

Die data wat ingesamel is, is betroubaar, omdat die inligting by die deelnemers verkry is en die deelnemers het ondervinding en dra kennis oor die onderwerp.

Betroubaarheid is baie belangrik in kwalitatiewe ondersoeke. Om betroubaarheid binne die studie te verseker, is gebruik gemaak word van verskeie databronne om die inligting wat verkry is, te kontroleer. Die inligting wat by die individuele onderhoude verkry is, word met die inligting van die vraelyste vergelyk. Om betroubaarheid te verseker, is dit ook belangrik dat vooroordeel by die navorser nie sal plaasvind nie. Dit is belangrik dat die navorser nie sy/haar eie gevolgtrekkings maak nie, maar gevolgtrekkings sal maak met die inligting wat van die deelnemers verkry is (Maree, 2009:115). Onderhoude is in kategorieë geklassifiseer en 'n onafhanklike individu is gebruik om kategorieë te bevestig.

1.5 Etiese aspekte

Ingeligte toestemming is van die deelnemers verkry. Deelnemers het ook ingeligte toestemmingsbriewe geteken. Elke deelnemer is ook ingelig dat hulle te enige tyd gedurende die navorsing mag onttrek, sonder enige benadeling. Deelnemers se identiteit word nie geopenbaar nie en konfidensialiteit word aan deelnemers verseker. Deelnemende deelnemers se skole se identiteit word nie geopenbaar nie. Tydens die analise en interpretasie van die data word verseker dat die inligting akkuraat is en met die inligting wat tydens die onderhoude verkry is, ooreenstem (Creswell, 2009:91). Aansoek is gedoen by die Etiekkomitee van die Fakulteit Opvoedingswetenskappe van die NWU en die Etieknommer is: NWU-00107-12-A2.

1.6 Hoofstukindeling

Hoofstuk 1: Inleiding, oriëntering, probleemstelling en doel van navorsing

Hoofstuk 2: Literatuuroorsig: Psigologiese welstand en karaktersterktes

Hoofstuk 3: Navorsingsontwerp en metodologie

Hoofstuk 4: Resultate, bevindinge en gevolgtrekkings

Hoofstuk 5: Samevatting en aanbevelings

1.7 Bydrae van die studie

1.7.1 Tot die vakgebied of wetenskapsterrein

Hierdie navorsing gaan 'n bydrae lewer tot die vakgebied Leerderondersteuning sowel as Lewensvaardighede/Lewensoriëntering. Die karaktersterktes en psigologiese welstand van Lewensvaardighede-onderwysers is indringend ondersoek om vas te stel hoe Lewensvaardighede-onderwysers met kennis van hul karaktersterktes dit tot voordeel van leerders binne die intermediêre klaskamer kan gebruik en hoe Lewensvaardighede-onderwysers goeie psigologiese welstand kan handhaaf. Daar word aandag gegee aan hoe Lewensvaardighede-onderwysers hul karaktersterktes en psigologiese welstand kan bevorder en aanbevelings is gemaak oor hoe 'n skool se welstand bevorder kan word.

1.7.2 Tot die navorsingsfokusarea

Die navorsing is deel van die navorsingsgroep COMBER in die Fakulteit Opvoedingswetenskappe, wat verder ook deel is van 'n interfakultêre Navorsingsfokus naamlik COMPRES (Community Psychosocial Research). Hierdie navorsing sal dus 'n bydrae lewer binne die fokus wat soos volg verwoord word: "Developing a sustainable integrated process to enhance well-being in South-African school communities".

1.8 Samevatting

In hierdie hoofstuk is 'n oorsig van die studie gegee met verwysing na die navorsingsmetode wat gevolg gaan word om inligting oor Lewensvaardighede-onderwysers te versamel. In die volgende hoofstuk word meer aandag geskenk aan die literatuur wat psigologiese welstand en karaktersterktes meer in diepte behandel.

Hoofstuk 2: Literatuuroorsig

2.1 Inleiding

Soos bespreek in Hoofstuk 1, is dit belangrik dat Lewensvaardighede-onderwysers bewus sal wees van hul eie psigologiese welstand en karaktersterktes, om sodoende optimaal as Lewensvaardighede-onderwyser te funksioneer.

In hierdie hoofstuk word hoofsaaklik op twee punte gefokus, naamlik wat die psigologiese welstand van die Lewensvaardighede-onderwyser is en hoe psigologiese welstand die Lewensvaardighede-onderwyser binne die klaskamer beïnvloed sowel as wat karaktersterktes is en hoe hierdie karaktersterktes die Lewensvaardighede-onderwyser beïnvloed.

2.2 Konsepte

Voordat psigologiese welstand en karaktersterktes bespreek gaan word, word eers gekyk na die volgende konsepte wat ook van belang is:

2.2.1 Die skool

Daar word aandag aan die skool gegee omdat die onderwyser 'n groot gedeelte van sy of haar dag by die skool spandeer. Volgens Linley en Joseph (2004:227) is 'n skool 'n gekontroleerde omgewing waar intervensies plaasvind. Die skool help die leerders om positiewe sosiale tegnieke aan te leer, omdat hierdie tegnieke die leerder leer oor sosialisering en kognitiewe strategieë, wat die leerder later in sy of haar lewe gaan gebruik. Die Oxford Dictionary (2013) klassifiseer 'n skool as 'n instansie waar opvoeding vir leerders plaasvind.

Volgens Gilman, Huebner en Furlong (2009:113) word die skool gesien as 'n stabiele en konsekwente omgewing, in teenstelling met baie leerders se huislike omgewings wat soms onstabiel kan wees. Dus is die skool en ook die klaskamer 'n ideale lokus of plek waar positiewe veranderinge in die leerder se ontwikkeling kan plaasvind. *Oxford Dictionaries Online* (ODO) (2011) definieer opvoeding as 'n spesifieke proses waar sistematiese inligting gegee of verkry word.

Die skool bied nie net geleenthede aan leerders ten opsigte van emosionele ontwikkeling nie, maar leerders word ook met kennis toegerus wat in die voorgeskrewe kurrikulum voorkom (Gilman *et al.*, 2009:13), en volgens Sharma (2012) is daar sekere funksies wat die skool vervul. Die funksies sluit die volgende in: die skool is verantwoordelik vir die holistiese, akademies, kultureel, sport, ensovoorts) ontwikkeling van die leerder. Die skool het die verantwoordelikheid om leerders te leer van die waardes van die lewe, oor wat reg en verkeerd is en die skool leer ook die leerders wat hul sosiale verantwoordelikheid teenoor hulself en ander is. Die leerder leer wat dit beteken om 'n verantwoordelike lid van die gemeenskap te wees. Die skool help ook die leerder om probleme te identifiseer en hoe om dit op te los. Die skool leer die leerders oor waardes en die belangrikheid van integriteit in jou werk. Laastens is dit ook die funksie van die skool om kulturele waardes te bewaar en te bevorder.

Gilman *et al.* (2009:65) stel dit dat 'n belangrike funksie van die skool is om goeie karakter te bou en goeie karakter by leerders te versterk. Goeie karakter moet by leerders ontwikkel en bevorder word, omdat goeie karakter 'n kritiese deel is van lewenslange optimale ontwikkeling. Peterson (2009) meen dat een van die hoof redes hoekom daar skole is, is om leerders voor te berei en toe te rus met die nodige vaardighede, sodat leerders eendag in die wêreld van werk 'n pos kan vul en daarin goed sal vaar, en ook help die skool om aktiewe landsburgers te ontwikkel, sodat die leerder eendag 'n positiewe bydrae in die gemeenskap sal lewer.

2.2.2 Die onderwyser

Die onderwyser speel 'n belangrike rol in die skool en ook in die gemeenskap, aangesien die onderwyser help om die gemeenskap op te hef. Dit is ook die onderwyser se rol en verantwoordelikheid om leerders te onderrig, en daarom is die onderwyser 'n belangrike skakel vir die leerder om kennis op te doen en om belangrike waardes te leer (Department of Education, 2014).

Volgens Havinghurst (2014) is die volgende voorbeelde van die rolle wat 'n onderwyser in primêre skole vervul: Die onderwyser is die bemiddelaar van leer, waar die onderwyser 'n leeromgewing skep sodat leer effektief kan plaasvind, met die besef dat leerders verskeie behoeftes het. Die onderwyser interpreteer die leermateriaal en bied die nuwe leermateriaal vir die leerders aan (Potenza, 2002). Die onderwyser pas dissipline toe binne sy of haar klas en ook binne die skool en die onderwyser word ook gesien as die

ouer van die leerder binne die skool. Die onderwyser word ook as vertroueling gesien, na wie 'n leerder kan gaan om hom of haar te help met 'n kwessie en so neem die onderwyser 'n pastorale rol aan deur 'n ondersteunende omgewing vir die leerder te skep sodat leer optimaal kan plaasvind (Potenza, 2002). Volgens Stanley (2012) is dit die rol van die onderwyser wat hom of haar in die primêre skool bevind om leerders te help om die nodige vaardighede ten opsigte van leer te ontwikkel en om die leerder se sosiale vermoëns sodanig te ontwikkel dat die leerder optimaal en tot sy of haar volle potensiaal sal groei. Dit is ook die onderwyser se rol om leerders te assesseer oor kennis wat aan leerders oorgedra word. Volgens Potenza (2002) is assessering 'n belangrike deel van 'n leerder se skoolastiese program. Assessering moet gereeld en konstruktief binne die klaskamer plaasvind. Onderwysers moet leerders assesseer om leerders te help om hul werk te verbeter. Die onderwyser help ook leerders met leer en moedig leerders aan om hul kennis te verbreed (Stanley, 2012) en is dit belangrik dat die onderwyser 'n kenner in sy of haar vak sal wees. Dit is ook belangrik dat die onderwyser bewus sal wees van verskillende tegnieke oor hoe om die kennis aan die leerders oor te dra, omdat nie alle leerders op dieselfde manier leer nie; dus probeer die onderwyser om meer kinders binne die klaskamer te akkommodeer. Dit is belangrik dat die onderwyser die leier in die klaskamer moet wees, om leer in die klaskamer suksesvol te bestuur. Die volgende rol van die onderwyser is om 'n lewenslange leerder te bly, sodat die onderwyser aanhou ontwikkel ten opsigte van persoonlike, akademiese of professionele groei (Potenza, 2002). Leerders ervaar 'n gevoel van behoort wanneer hulle aktief betrokke binne die klaskamer is. Die onderwyser kan die leerders nader om te help met die opstel van die klas se reëls en die onderwyser kan ook pligte in die klas opstel en die leerders kan beurte maak om die pligte te voltooi (Gilman *et al.*, 2009:402).

2.2.3 Die leerder

Leerders in die intermediêre fase is leerders vanaf graad 4 tot graad 6. Volgens die Suid-Afrikaanse Skolewet (84 van 1996) word 'n leerder beskryf as iemand wat formele onderrig ontvang en is 'n leerder skoolpligtig vanaf die eerste dag wat die skool in die nuwe skooljaar begin, tot die laaste dag van die nuwe skooljaar. 'n Leerder begin sy of haar skoolloopbaan in graad 1 in die jaar wat die leerder sewe word tot die laaste skooldag, wanneer die leerder vyftien is of Graad 9 voltooi (watter een eerste kom); daarna is 'n leerder nie meer verplig om skool te gaan nie. Die leerder word gesien as 'n individu wat die behoefte het om te leer (skoolasties, sport en kultuur) en dit is vir die individu belangrik om voortdurend te

groeï (Snyder, Lopez & Pedrotti, 2011:41). Dit is die doel van die Departement van Onderwys om leerders toe te rus met kennis, waardes en vaardighede sodat die leerder eendag 'n vervullende lewe kan leef en ook sodat die leerder 'n positiewe bydrae tot sy of haar gemeenskap sal lewer. Die Departement van Onderwys ondersteun ook die leerder se groeï, vanaf die leerder se onderriginstansie tot die werksplek. Dit is ook die doel van die Departement van Onderwys om aan leerders die geleentheid tot hoër onderwys te gee, soos byvoorbeeld universiteite en kolleges (Department of Education, 2011:4).

Die leerder spandeer 'n groot deel van sy of haar dag in die skool, waar die leerder deur onderwysers onderrig word. Volgens Gilman (2009:216) is die onderwyser-leerderverhouding 'n belangrike verhouding binne die skool. Hierdie verhouding het 'n invloed op die leerder, tot so 'n mate dat die verhouding die leerder se akademiese sukses kan beïnvloed. Die onderwyser-leerderverhouding kan amper gesien word soos die ouer-kindverhouding binne 'n huishouding en die leerder soek ook, soos by die huis, emosionele sekerheid by 'n onderwyser binne sy of haar klaskamer. Sommige leerders neem ook hul onderwysers se waardes as hul eie aan. Leerders ervaar goeie verhoudings met onderwysers wat hulpvaardig, regverdig en eerlik is. Waar die onderwyser in die klaskamer nie vir leerders omgee nie, kan dit gebeur dat leerders nie ten volle binne die klaskamer betrokke is nie en so kan die leerders se akademiese prestasie negatief beïnvloed word (Gilman, 2009:216).

Rimm-Kaufman en Sandilos (2015) meen dat 'n leerder wat 'n positiewe en ondersteunende verhouding met sy of haar onderwyser ervaar, 'n leerder is wat makliker hoër vlakke van prestasie sal ervaar. Hierdie leerder sal ook beter dissipline binne die klaskamer toon. Gallagher (2015) is dus van mening dat Lewensvaardighede-onderwysers die unieke geleentheid het om leerders sosiaal en akademies te ondersteun, sodat die leerder tot sy of haar volle potensiaal kan ontwikkel, wat ook die doel van Lewensvaardighede is, soos bespreek in 1.1.1. Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser positiewe verhoudings in sy of haar klaskamer handhaaf, skep dit 'n gevoel van veiligheid, nabyheid en positiwiteit by leerders. 'n Gevoel van veiligheid by leerders is een van die boublokke vir leerders se sosiale en akademiese ontwikkeling.

2.3 Karaktersterktes

2.3.1 Wat is karaktersterktes?

Karaktersterktes kan gesien word as die fondasie vir 'n lewenslange positiewe ontwikkeling van 'n individu en is uiters belangrik vir die welstand van gemeenskappe (Gilman *et al.*, 2009:74). Wanneer 'n individu bewus is van sy of haar karaktersterktes, is dit vir die individu moreel waardevol en verkleineer individue nie ander individue om hul eie karakter te bevorder en positief te bevorder nie (Park, Peterson & Seligman, 2004). Terwyl alle mense oor die meeste karaktersterktes beskik, is daar by elkeen karaktersterktes wat makliker uitgebeeld word en van nature deel van die persoon is en dien as basis vir hoe ons teenoor ander optree en met ander om ons kommunikeer (Kuntz, 2012). Volgens Gilman *et al.* (2009: 65) is goeie karakter belangrik in individue se lewens; dit kan verwys na die individu se eie karakter, of na familie, vriende of kollegas s'n, en dit verwys ook na aspekte van 'n persoon se persoonlikheid waar morele waardes 'n rol speel.

Sekere karaktersterktes soos vriendelikheid, sosiale intelligensie, hoop en perspektief kan 'n individu in 'n mate teen aanslae beskerm. Die volgende is voorbeelde van aanslae wat 'n individu kan ervaar: bekommernis (die onsekerheid wat die toekoms kan inhou, byvoorbeeld die individu is onseker oor sy of haar werk of die onsekerheid oor siekte binne die familie) en trauma (byvoorbeeld die afsterwe van 'n geliefde en egskeiding kan ook trauma by die individu veroorsaak) van die lewe. 'n Goeie karakter kan 'n individu help om te streef daarna om die regte ding in die lewe te doen, om goed bo sleg te kies. Karakter help 'n individu om te floreer in die samelewing (Gilman *et al.*, 2009:65). Volgens Gilman *et al.* (2009:65) verwys karakter na aspekte van die individu se persoonlikheid wat morele waarde het. Wanneer 'n individu se goeie karakter bevorder en ontwikkel word, veroorsaak dit gesonde ontwikkeling in die individu se lewe.

Karaktersterktes gaan gepaard met goeie gedrag wat deur die persoon se gedrag en emosies uitgebeeld word, en karaktersterktes handel slegs oor die persoon se positiewe gedragkenmerke. Dit wil voorkom of eerlikheid, leierskap, vergewensgesindheid en waardering vir skoonheid meer by volwassenes voorkom (Kumar, 2012). Volgens Park (2004) beskerm sekere karaktersterktes 'n individu teen die aanslae van die lewe, soos spanning en trauma. Hierdie karaktersterktes sluit hoop, vriendelikheid, sosiale intelligensie, selfbeheer en perspektief in. Karaktersterktes help ook 'n individu om in sy of haar lewe te floreer en te groei.

2.3.2 Ses kategorieë van karaktersterktes

Peterson en Seligman (2004) het na aanleiding van navorsing gevind dat daar universele waardes is wat internasionaal met karaktersterktes in verband gebring kan word. Daar bestaan 24 karaktersterktes (volgens Peterson & Seligman, 2004) en het hulle 'n klassifikasie van sterktes geabstraheer en in 'n spesifieke hiërargie geplaas. Hieruit is sekere deugde (virtues) as kernkaraktertrekke geïdentifiseer wat ses breë kategorieë aandui. Karaktersterktes as die psigologies-operasionaliserende inhoude van die deugde vloei hieruit voort as sub-kategorieë.

Die deugde en karaktersterktes word, volgens die model van Peterson en Seligman (2004), vervolgens bespreek.

2.3.2.1 Sterkte van wysheid en kennis

Sterkte van wysheid en kennis sluit die verwerwing en gebruik van nuwe inligting in. Wysheid en kennis het te doen met kognitiewe sterktes (Peterson & Seligman, 2004:29), waar die individu sy of haar kennis verbreed en gebruik (Baumgardner & Crothers, 2010: 210). 'n Individu wat oor wysheid beskik, verstaan wat die belangrikste in die individu se lewe is en die individu beskik oor die vermoë om 'n goeie lewe te handhaaf (Snyder & Lopez, 2005:341). Hoe meer wysheid 'n individu oor beskik, hoe groter is die individu se kans om 'n sukses van sy of haar lewe te maak en om 'n goeie lewe te leef.

Die sub-kategorieë van wysheid en kennis (kognitiewe sterktes) sluit die volgende in:

Kreatiwiteit

Kreatiwiteit behels twee komponente, naamlik, in die eerste plek, om met unieke idees vorendag te kom wat 'n positiewe bydrae en verskil in die persoon se eie lewe of in ander se lewens sal maak (Peterson & Seligman, 2004:95). Hierdie idees is van 'n hoë gehalte en is van toepassing op die taak wat die individu moet voltooi (Gilman *et al.*, 2009:176). 'n Individu wat oor kreatiwiteit beskik, is oorspronklik ten opsigte van idees en oor hoe om take te voltooi en aan te pak (Park *et al.*, 2004) en kreatiwiteit word gesien as 'n hoë waarde wat 'n individu as 'n menslike hulpbron gebruik en 'n positiewe bydrae in die individu se lewe maak (Snyder & Lopez, 2005:189). Kreatiwiteit se tweede komponent behels dat 'n persoon se idees ook aanpasbaar moet wees, waar die persoon 'n positiewe verskil in ander se

lewens, maar ook in sy of haar eie lewe sal maak. Kreatiwiteit self verskil van persoon tot persoon (Peterson & Seligman, 2004:110).

Daar is verskeie maniere hoe kreatiwiteit ontwikkel en verbeter kan word, naamlik as die omgewing ondersteunend, oop en informeel vir die persoon is, word kreatiwiteit verder bevorder. Wanneer 'n individu onderrig word om kreatiwiteit te verbeter, verhoog die persoon se kreatiwiteitsvlakke (Peterson & Seligman, 2004:29). Kreatiwiteit verkleiner nie ander mense nie; intendeel, dit kan 'n positiewe effek op ander hê deurdat dit ander kan interesseer en inspireer om ook kreatief te wees (Peterson & Seligman, 2004:96). Hieruit blyk dit dat kreatiwiteit beskryf kan word as iets nuuts wat vorendag kom – dit kan óf 'n nuwe idee óf 'n nuwe produk wees (Keyes & Haidt, 2003:165).

Nuuskerigheid

Nuuskerigheid beskryf die individu se intrinsieke belangstelling in gebeure en ondervinding en die individu streef daarna om nuwe dinge te ervaar. Die individu hou van verskeidenheid en van take wat hom of haar uitdaag. Die individu hou daarvan as iemand sy of haar opinie of mening. Hy of sy hou daarvan as belangstelling in sy of haar opinies en ondervinding getoon word (Peterson & Seligman, 2004:98) en is ook gefassineer met nuwe onderwerpe en temas wat vir hom of haar onbekend is en sodoende ontdek die individu nuwe idees en kennis (Linley & Joseph, 2004:437).

Volgens Park *et al.* (2004) hou 'n individu wat oor nuuskerigheid beskik daarvan om nuwe ondervinding op te doen en is die individu ook oop vir nuwe ervarings. Nuuskerigheid dui daarop dat die individu belangstelling en openheid vir ondervinding toon. Persone wat nuuskerig is, toon verder belangstelling in gereelde ondervinding om te vernuwe ten opsigte van kognitiewe kennis en hou daarvan om dinge en onderwerpe te bestudeer wat die persoon fassineer en interesseer (Peterson & Seligman, 2004:29).

Openheid

'n Individu wat oor openheid beskik, het die vermoë om 'n belangrike saak of gebeurtenis eers deeglik te ondersoek en aan alle moontlikhede oorweging te skenk voordat gevolgtrekkings gemaak word (Peterson & Seligman, 2004:29). Die individu sal ook eers al die opsies en alle bewyse oorweeg voor hy of sy 'n gevolgtrekking maak en daarna sal hy of sy eers 'n besluit neem oor 'n sekere kwessie (Park *et al.*, 2004). Volgens Dean

(2005) handel openheid daaroor dat 'n individu ontvanklik is vir bewyse wat teenstrydig is met die individu se idees of planne en verhoog openheid by 'n individu met ouderdom en opvoeding. Die individu sal die nuwe inligting nie van die hand wys omdat dit nie ooreenstem met sy of haar idees of planne nie, maar oorweeg al die moontlike opsies en neem dan 'n besliste besluit en reageer dan op 'n toepaslike manier. 'n Individu wat oor openheid beskik, word nie maklik gemanipuleer om sy of haar idees en opinies te verander nie.

Openheid is die gewilligheid om ander opsies te oorweeg en te deurdink, wat anders as gekose planne, doelwitte en waarin geglo word, is. 'n Individu wat oor openheid beskik, stem nie saam daarmee dat iemand wat van plan verander 'n swak persoon is nie. Die individu gebruik meeste van die tyd sy of haar intuïsie om besluite te neem (Peterson & Seligman, 2004:144).

Liefde vir leer

Liefde vir leer handel oor die aanleer van nuwe vaardighede en onderwerpe en hierdie nuwe vaardighede en kennis kan op twee maniere aangeleer word, naamlik om op jou eie nuwe dinge te ontdek op 'n formele of informele manier, byvoorbeeld in 'n klaskamer. Liefde vir leer handel ook oor nuuskierigheid om nuwe dinge te leer (Peterson & Seligman, 2004:29).

Volgens Park *et al.* (2004) beskik 'n individu oor liefde vir leer wanneer die individu dit geniet om voortdurend nuwe kennis en vaardighede aan te leer. Die individu geniet dit om sy of haar huidige kennis uit te brei, of om oor nuwe onderwerpe te leer. Liefde vir leer is vir die individu belangrik, omdat leer die individu in staat stel om kritiese denke te ontwikkel. Nie net help voortdurende ontwikkeling die individu in sy of haar beroep nie, maar dit help leer 'n individu om nuwe idees en geleenthede daarbuite raak te sien (Flaxington, 2013).

Liefde vir leer kan gesien word as die manier hoe 'n individu nuwe inligting sy of haar eie maak; hoe die individu die inligting inneem en dan gebruik. Mense wat oor hierdie karaktersterkte beskik, geniet dit om nuwe kennis en vaardighede aan te leer, hulle bevredig hul nuuskierigheid en bou op bestaande kennis en wanneer dit gebeur, beleef die persoon positiewe emosies. Hierdie karaktersterkte help mense om aan te gaan wanneer hulle terugslae, uitdagings en negatiewe terugvoering ervaar, omdat liefde vir leer 'n individu toerus met motiveringsvaardighede en kan die persoon hom- of haarself motiveer

om aan te gaan, al het die individu negatiewe ervarings. Die volgende word beskou as eienskappe van liefde vir leer. Die individu hou daarvan om nuwe dinge te leer. Die individu sal nie 'n taak onvoltooid laat nie, die individu sal aanhou tot die taak korrek en voltooid is. Die individu geniet dit om te leer en ervaar dit as 'n positiewe ervaring (Peterson & Seligman, 2004:163).

Wanneer liefde vir leer in gedagte gehou word, is dit belangrik om te besef dat foute wat voorkom, natuurlik is en dat foute 'n belangrike rol in die proses van leer speel en is dit ook belangrik om te moet besef dat die individu verantwoordelik is vir sy of haar eie leer (Wlodkowski, 2015).

Perspektief (Wysheid)

'n Individu wat oor perspektief beskik, beskik ook oor die wysheid om sodoende wyse raad aan ander oor sekere situasies te gee. Die individu beskik oor die vermoë om 'n situasie in perspektief te plaas (Park *et al.*, 2004) en oor die vermoë om nuwe temas, onderwerpe of moeilike situasies op te breek en alle aspekte van die tema, onderwerp of situasie te evalueer en sin daarvan te kan maak. Die individu kan iets waaroor ander individue onseker is so aan die individue verduidelik sodat dit sin maak. Ander raadpleeg dan ook gereeld die individu vir raad (Linley & Joseph, 2004:437).

Hierdie karaktersterkte behels verder ook dat die volgende in gedagte gehou moet word: wysheid is nie dieselfde as intelligensie nie. Wysheid verwys na 'n hoër vlak van kennis en het te doen met die vermoë om aan ander advies te gee op so manier dat dit vir die individu sin maak. Die volgende word as eienskappe van wysheid beskou: Eerstens is die individu in staat om moeilike vrae te beantwoord, om aan ander advies en raad te gee en om individue met inligting te verskaf oor die doel van die lewe. Tweedens beskik die individu oor wyer perspektief en ook oor selfkennis. Derdens is die individu bewus van ander se gevoelens en behoeftes en neem dit in ag wanneer besluite geneem word. Die individu het 'n sterk behoefte om ander te help om sodoende 'n positiewe bydrae in ander se lewens te maak. In die vierde plek is die individu bewus van sy of haar potensiaal en weet wat hy of sy kan doen. Laastens is die individu in staat om die kern van 'n probleem te identifiseer en inligting in perspektief te plaas (Peterson & Seligman, 2004:183).

Wysheid kan ook gesien word as die toepassing van praktiese intelligensie en kennis om probleme op te los (Hefferon & Boniwell, 2011:128).

2.3.2.2 Waagmoed

Waagmoed is die vermoë en die bereidwilligheid om op 'n moreel aanvaarbare manier op te tree om doelwitte wat gestel is, na te jaag, ten spyte van onsekerhede en vrese wat ervaar word (Minarik, 2013a). Waagmoed behels dat al voel die individu bang, hy of sy nog sal doen of reageer op 'n manier wat reg is, jy volg jou hart, maak nie saak wat ander sê nie; om op te staan vir wat reg is, al stem ander nie saam nie; en die individu geniet dit om sy of haar horisonne en kennis te verbreed deur die onbekende aan te durf (Greenberg, 2012).

Die sub-kategorieë van waagmoed sluit die volgende in:

Dapperheid:

'n Individu wat oor dapperheid beskik, sal bly by wat reg is, al probeer ander om hom of haar verkeerd te bewys. Die individu sal nie wegdeins as sy of hy bedreig word of as die uitdaging moeilik is nie (Peterson & Seligman, 2004:29) en is in staat om op te staan vir wat reg is, al is daar individue wat teen hom of haar is. Die individu sal nie geïntimideer word deur ander nie. Hy of sy is dapper en kan moeilike situasies en bedreigings goed hanteer (Park *et al*, 2004). Dapperheid word verder gesien as om te doen wat reg is, wat insluit om iets of iemand te konfronteer wat besig is met ongesonde idees en besig is om verkeerde dinge te doen en word dapperheid as moreel waardevol beskou, omdat die individu bly by wat reg is (Peterson & Seligman, 2004:214).

Volgens Markway (2013) is dit nie net belangrik om dapper in moeilike situasies te wees nie, maar is dit ook belangrik om risiko's te neem en om iets nuuts te probeer, wanneer niemand anders wil nie.

Deursettingsvermoë

Wanneer die individu take aanpak en klaarmaak, ten spyte van hindernisse wat die taak bemoeilik, beskik die individu oor deursettingsvermoë (Peterson & Seligman, 2004:29). Deursettingsvermoë is 'n belangrike instrument wat gebruik kan word om sukses in die lewe te behaal (LeMind, 2012), selfs al ervaar die individu negatiewe gevoelens soos uitputting,

die gevoel om op te gee of hy of sy voel nie bekwaam om die taak klaar te maak nie, sal die individu die taak voltooi. Deursettingsvermoë stel die individu in staat om 'n doelwit klaar te maak, al voel die individu nie gemotiveerd nie; later word deursettingsvermoë die individu se motivering (Pavlina, 2005). 'n Voordeel van deursettingsvermoë is dat 'n individu moeilike doelwitte behaal. Deursettingsvermoë is 'n belangrike skakel tussen 'n doelwit en sukses. Deursettingsvermoë bevorder ook 'n individu se vaardighede en vindingrykheid, omdat hindernisse oorkom moet word om 'n doelwit te bereik. Om hierdie doelwit te kan bereik, moet die individu vindingryk wees en verskillende tegnieke gebruik om die spesifieke hindernis te oorkom, sodat die doelwit bereik kan word (Peterson & Seligman, 2004:238).

Integriteit

Integriteit gaan gepaard met eerlikheid. Dit is vir die individu belangrik om eerlik te wees en om die waarheid te praat en om daarvolgens te lewe (Landauer & Rowlands, 2001) en neem hy of sy te alle tye verantwoordelikheid vir sy of haar optrede en emosies (Peterson & Seligman, 2004:29). Om op 'n eerlike manier teenoor ander op te tree sal die individu nie voorgee vir wie of wat die individu nie is nie (Park *et al.*, 2004). Dit is vir die individu belangrik om selfs in moeilike omstandighede die waarheid te praat en eg op te tree (Linley & Joseph, 2004:437). Integriteit is vir die individu 'n lewenstaak om tevredenheid en 'n gevoel van vrede binne sy of haar lewe en ook binne die samelewing te ontwikkel en te behou (Snyder *et al.*, 2011:113). Integriteit lewer ook 'n positiewe bydrae tot 'n individu se lewe (Snyder *et al.*, 2011:107).

'n Individu wat oor integriteit beskik, is opreg ten opsigte van sy of haar intensies en verpligtinge. Eienskappe van integriteit sluit opregtheid in, waar dit vir die individu belangrik is om opreg te wees, waar die teenoorgestelde sal wees wanneer die individu voorgee vir wie en wat hy of sy nie is nie, net om onder portuurgroepe, populêr te wees. Vir dinge om in die lewe uit te werk, moet die individu hou by die waarheid en doen wat reg is. Die individu sal nie leuens vertel net om te kry wat hy of sy wil hê nie. Waardes is vir die individu belangrik en dit gee rigting aan die individu se lewe (Peterson & Seligman, 2004:250).

Lewenskrag

Lewenskrag beteken dat die individu oor lewensenergie en entoesiasme beskik, wat die individu gebruik om die lewe mee aan te pak en is die individu gemotiveerd om take ten

volle te voltooi (Park *et al.*, 2004). Die individu sal 'n taak of doelwit nooit halfhartig aanpak nie; die individu sal die taak of doelwit met energie en opwinding voltooi (Snyder *et al.*, 2011:47). Die individu lewe met opgewondenheid en energie en benader die lewe met entoesiasme. Die individu sien die lewe as 'n avontuur. Wanneer die individu take aanpak, doen hy of sy dit met energie en entoesiasme en nie halfhartig nie (Peterson & Seligman, 2004:29).

Lewendigheid is ook deel van lewenskrag. Lewenskrag fokus nie net op die individu se verstandelike funksionering nie, maar ook op die individu se fisiese funksionering. Goeie gesondheid, min of geen siekte, en vryheid van moegheid is ook skakels van lewenskrag. Die volgende kan as eienskappe van lewenskrag beskou word: die individu voel lewendig en het energie en is geesdriftig. Die individu voel oor die algemeen op en wakker en energiek en voel selde uitgeput en moeg (Peterson & Seligman, 2004:274).

Lewenskrag het dus daarmee te doen dat die individu die lewe met opwinding en energie aandurf en dit is 'n belangrike instrument om 'n betekenisvolle lewe te kan leef (Kurtus, 2012).

2.3.2.3 Menslikheid

Menslikheid het te doen met interpersoonlike sterktes wat 'n individu gebruik om sodoende met ander individue vriende te maak (Peterson & Seligman, 2004:29). Menslikheid beteken dat die individu besorgd oor ander individue se welstand is en toon die individu ook empatie teenoor ander. Menslikheid kan gesien word as die fondasie vir koesterende verhoudings (Baumgardner & Crothers, 2010:211). Menslikheid motiveer 'n individu om hulpvaardig te wees, om beskermend op te tree, om respek vir ander te toon en om ander individue as waardig te beskou. Menslikheid help 'n individu om te groei om sodoende ander individue se waarde te erken (Stosny, 2011).

Die sub-kategorieë van menslikheid sluit die volgende in:

Liefde

Volgens Cherry (2014) is liefde een van die sterkste emosies wat 'n individu ervaar. Liefde sluit gehegtheid (dit is vir die individu belangrik om liefde aan ander individue te betoon en hegte verhoudings is vir die individu belangrik (Park *et al.*, 2004), omgee (omgee vir hom-

of haarself en ook vir ander) en intimiteit in. Hierdie liefde sluit alle aspekte van liefde in – liefde vir familie, vriende, kollegas en ook romantiese liefde (Park *et al.*, 2004).

Liefde kan in drie dele gedeel word. Eerstens is liefde vir ander, wat ook beskerming, omgee en goedgesindheid insluit. Hierdie liefde laat 'n individu veilig voel. Tweedens handel liefde oor individue wat afhanklik van 'n ander persoon se beskerming en omgee is. Die individu laat ander veilig voel. Derdens handel liefde oor passievolle liefde, wat as romantiese liefde beskryf word. Die individu ervaar hierdie liefde wanneer iemand hom of haar spesiaal laat voel en die individu fisies en emosioneel tot die persoon aangetrokke is. Eienskappe van liefde sluit in dat die individu iemand het wat hom of haar toelaat om hom- of haarself te wees en die individu hoef nie voor te gee nie. Die individu hou nie daarvan om lank van die betrokke persoon af weg te wees nie. Hy of sy ervaar 'n gevoel van vertrouwe vanaf die ander persoon en weet dat hy of sy in alles ondersteun word. Sy of haar behoeftes en geluk is vir die betrokke persoon belangrik en hy of sy is besorgd oor ander individue se gevoelens (Peterson & Seligman, 2004:305).

Liefde stel 'n individu in staat om aan ander en aan homself of haarself vriendelikheid, omgee en deernis te betoon en kan liefde as die fondasie vir lewe gesien word (Sharma, 2015).

Goedhartigheid

Park *et al.* (2004) is van mening dat 'n individu wat oor goedhartigheid beskik, dit geniet om vrygewig te wees, nie net deur geskenke te gee nie, maar om ander individue ook te help wat hulp nodig het; die individu hou daarvan om ander individue te help en by te staan in moeilike tye (Linley & Joseph, 2004:437).

Die volgende word as eienskappe van goedhartigheid beskou: die individu ag ander individue as belangrik in die samelewing en ag almal gelyk, ongeag agtergrond, sosiale status, ras of geslag. Die individu geniet dit om vir ander te gee eerder, as om te ontvang. Die individu staan mense in tye van nood by, nie net familie en vriende nie, maar ook enige een wat hulp benodig. Hy of sy het 'n passie daarvoor om vir ander mense goed te doen en goed te wees en sien dit as die beste manier om te lewe – wanneer ander gehelp word (Peterson & Seligman, 2004:326).

Die kern van goedhartigheid is dat die individu dit geniet om gunste vir ander te doen, sonder om iets terug te verwag en die individu hou ook daarvan om ander te versorg (Park *et al.*, 2004).

Sosiale intelligensie

'n Individu wat oor sosiale intelligensie beskik, beskik oor die vermoë om bedag te wees op ander se gevoelens en motiewe. 'n Persoon wat oor sosiale intelligensie beskik, pas maklik aan by verskillende sosiale situasies (Peterson & Seligman, 2004:29). Wanneer daar oor sosiale intelligensie gepraat word, verwys dit daarna dat die individu abstrak kan dink en redeneer, die vermoë het om binne situasies, ooreenkomste en verskille te maak (Peterson & Seligman, 2004:338).

Wanneer 'n individu se sosiale intelligensie verbeter, verminder sy of haar aggressie en ante- sosiale gedrag. Die volgende is voorbeelde van anti-sosiale gedrag: wangedrag, bakleiery, vyandigheid en die misbruik van alkohol oor 'n lang termyn (Park, 2004).

Volgens Albrecht (2004) beskik 'n individu oor sosiale intelligensie wanneer hy of sy met persone met verskillende persoonlikhede oor die weg kom en ook kan motiveer, sodat almal goed as 'n span sal saamwerk. Die individu beskik ook oor die vaardigheid om goed saam met mense te werk en vind sosiale intelligensie vervullend.

Sosiale intelligensie stel 'n individu in staat om ingelig te wees ten opsigte van verhoudings, deur empatie teenoor die ander persoon te hê en dit te wys en om ander se gevoelens en hulle sienswyses in ag te neem (Goleman, 2006).

2.3.2.4 Geregtigheid

Pomerleau (2013) beskryf geregtigheid as een van die belangrikste morele en politiese konsepte. Geregtigheid is afkomstig van die Latynse woord wat *reg* beteken. 'n Individu wat oor geregtigheid beskik, sal selfs in moeilike situasies reg bo verkeerd kies, al is dit soms moeilik om die regte ding te doen. Geregtigheid is belangrik binne gemeenskappe en selfs binne verhoudings, waar mense regverdig en as gelykes behandel word (Baumgardner & Crothers, 2010:211). Geregtigheid se sub-kategorieë sluit die volgende in:

Burgerskap

Die individu wat oor burgerskap beskik (binne die gemeenskap of land), beskik oor sosiale verantwoordelikheid en lojaliteit (Park *et al.*, 2004) en is 'n goeie burger en werk goed saam in 'n span en lewer ook 'n positiewe bydrae tot die span en ook tot die gemeenskap. Die individu is lojaal teenoor die span en teenoor die groepslede en sal die span nie in die

steek laat nie (Linley & Joseph, 2004:437) en doen sy of haar bes binne die groep, sodat die groep die taak suksesvol kan voltooi (Park *et al.*, 2004).

'n Individu wat oor burgerskap beskik, weet wat sy of haar pligte in 'n groep is en weet dit gaan nie net oor hom of haar nie, maar oor die groep as geheel. Die individu beskik oor goeie samewerkingsvermoë. Hierdie individu is aktief betrokke by sy of haar gemeenskap deur byvoorbeeld te gaan stem en hulp aan te bied by gemeenskapsprojekte. Die volgende word as karaktereenskappe van burgerskap beskou: die individu voel dit is sy of haar verantwoordelikheid om deel te neem om die gemeenskap en die wêreld 'n beter plek te maak. Dit is vir hom of haar belangrik om ander te help wat hulp nodig het en hy of sy voel dat almal in die gemeenskap 'n positiewe bydrae tot hul land moet lewer. Dit is vir die individu belangrik om betrokke te wees binne sy of haar gemeenskap en om die omgewing skoon te hou (Peterson & Seligman, 2004:371).

Goeie burgerskap kan saamgevat word as die vermoë om eerlik te wees, om met respek teenoor ander op te tree, om deernis teenoor ander te betoon en om verantwoordelikheid te neem vir sy of haar gedrag (Huitt, 2005).

Regverdigheid

Regverdigheid handel daarvoor dat die individu almal dieselfde behandel. Hy of sy sal 'n ander persoon nie bevoordeel of benadeel as gevolg van persoonlike gevoelens nie. Die individu gee aan almal gelyke kans (Peterson & Seligman, 2004:30) en dit is belangrik om almal regverdig te behandel en ook deur ander regverdig behandel te word. Wanneer die individu besluite moet maak waar ander individue betrokke is, sal hy of sy regverdig optree en sal die persoon nie sy of haar persoonlike gevoelens oor die betrokke individu 'n rol laat speel nie (Park *et al.*, 2004).

Die volgende word as eienskappe van regverdigheid beskou: die individu voel elkeen is geregtig op 'n regverdige deel in die lewe. Hy of sy voel almal verdien respek en probeer vriendelik met almal te wees. Die individu voel dit is verkeerd om ander onregverdig te behandel en iemand te kul en om mense te gebruik. Hy of sy voel daar moet teenoor niemand gediskrimineer word nie, maak nie saak wat hul ras, status in die lewe, geslag of geloof is nie (Peterson & Seligman, 2004:393).

Dus handel regverdigheid daaroor dat 'n individu nie 'n ander sal bevoordeel, omdat hy of sy dalk meer van die persoon as van ander persone hou nie (Snyder *et al.*, 2011:48) en 'n belangrike komponent en riglyn van regverdigheid is dat almal met gelyke respek behandel word (Kagan, 2015).

Leierskap

Volgens Goleman het 'n leier die vermoë om individue te inspireer en te motiveer om die beste te wees en alle take en doelwitte wat hulle in hul lewens aanpak, tot die beste van hul vermoë te voltooi en die groep waarbinne hy of sy werk, so te motiveer dat die groep die taak wat voltooi moet word, al ervaar die groep verskeie hindernisse, met sukses en op tyd sal voltooi. Die individu beskik ook oor die vermoë om binne die groep goeie verhoudings tussen die groepslede te handhaaf (Park *et al.*, 2004).

'n Individu wat oor leierskap beskik, help en motiveer ander om doelwitte suksesvol te bereik. Individue wat oor leierseienskappe as 'n karaktertrek beskik, het interne motivering en die vermoë om leiersrolle te ontdek, verkry en suksesvol uit te voer binne die omgewing waarin hulle hulself bevind. Die volgende word as eienskappe van leierskap beskou: die individu hou die groep op koers en motiveer groepslede om deel te neem en help ook groepslede wat sukkel om die taak suksesvol te voltooi. Ander gaan na die individu vir advies of hulp om moeilike probleme op te los, of as daar konflik in die groep is, gaan groepslede na dié persoon vir raad oor hoe om die konflik op te los. Die individu neem gewoonlik beheer wanneer 'n noodsituasie ontstaan (Peterson & Seligman, 2004:415).

Leierskap stel 'n individu in staat om nie net homself of haarself en ander te motiveer om die regte ding te doen nie, maar leierskap help die individu om rigting te gee en ook om visie by die groep te inspireer, sodat die taak met sukses voltooi sal word (Manktelow, 2015).

2.3.2.5 Matigheid

Volgens Baumgardner en Crothers (2010:211) beskerm matigheid 'n individu teen oormaat, waar oormaat skade aan die individu self of aan ander kan verrig. Matigheid help die individu om 'n gebalanseerde lewe te leef. Matigheid help ook die individu om self-

beheersing toe te pas, dit help om versigtig te lewe en help ook om barmhartig te wees (Linley & Joseph, 2004:438). Die sub-kategorieë van matigheid is die volgende:

Vergifnis en genade

Volgens Park *et al.* (2004) is dit vir die individu, wat oor vergifnis en genade beskik, belangrik om ander individue, wat iets verkeerd gedoen het, te vergewe. Dit is nie in die persoon se geaardheid om 'n wrok teen 'n ander te hou nie en ook nie om wraak teenoor 'n ander individu te neem nie. Hy of sy sal eerder negatiewe gevoelens teenoor ander laat vaar (Ponton, 2014).

Wanneer die individu iemand vir iets negatiefs wat gebeur het vergewe, ervaar die individu positiewe emosies. Die volgende word as eienskappe van vergifnis en genade beskou: wanneer die individu se gevoelens seergemaak word, kan hy of sy vinnig terugbous en weer positiewe emosies ervaar. Wanneer iemand die individu kwaad maak, oorkom hy of sy die negatiewe gevoelens vinnig en neem nie wraak teenoor die ander persoon nie. Verhoudings is vir dié persoon belangrik. Wanneer daar verhoudings in die individu se lewe is wat nie een honderd persent reg is nie, voel hy of sy dit is sy of haar verantwoordelikheid om die verhouding te verbeter (Peterson & Seligman, 2004:446).

Vergifnis wat op 'n gereelde basis plaasvind, kan tot 'n afname in depressie en bekommernis lei en vergifnis kan hoop, optimisme en probleem-oplossingsvaardighede laat verhoog (Luskin, 2008).

Beskeidenheid/Nederigheid

Park *et al.* (2004) meen dat beskeidenheid daarmee te doen het dat die individu nie oor sy of haar suksesse of prestasies sal spog nie, maar dat sy of haar suksesse en talente eerder vir hulself moet praat en is die individu nie daarop uit om hom- of haarself in die kollig te plaas nie. Volgens Bolt (2004:154) is die volgende eienskappe van nederigheid: die vermoë om sy of haar foute te erken en ook die vermoë om te erken dat hy of sy nie kennis van alles het nie, en 'n bewustheid van sy of haar limiete. Die individu ervaar positiewe emosies wanneer iemand aan hom of haar advies gee en kan die individu vir hom- of haarself lag, wanneer hy of sy foute maak. Die individu beskik ook oor die vermoë om sy of haar talente in perspektief te plaas en waardeer ander se talente en watter positiewe bydrae ander tot die samelewing lewer.

Die volgende word ook as eienskappe van beskeidenheid beskou: die individu is bewus van sy of haar talente, maar ook van sy of haar tekortkominge en foute. Die individu plaas

sy of haar talente en vermoëns in perspektief en waardeer ander se insette en advies oor hoe om sy of haar talente ten volle te benut. Die individu waardeer die uniekheid van elke individu en hoe elkeen 'n positiewe bydrae in die lewe kan maak (Peterson & Seligman, 2004:462).

Versigtigheid/verstandigheid:

Volgens Park *et al.* (2004) handel versigtigheid daarvoor dat die individu alle moontlikhede sal oorweeg voor belangrike besluite geneem word en sal die individu sal nie onnodige risiko's neem sonder dat alle moontlikhede oorweeg is nie (Linley & Joseph, 2004:438). Wanneer die individu besluite moet neem, neem hy of sy dit versigtig en is in staat om sy of haar woorde in situasies versigtig te kies (Linley & Joseph, 2004:438), sodat hy of sy nie later oor sy of haar woorde en besluite spyt sal wees nie (Park *et al.*, 2004).

Verstandigheid stel 'n persoon in staat om sy of haar langtermyn doelwitte met sukses te behaal. Die volgende word as eienskappe van versigtigheid beskou: die individu hou daarvan om vir die toekoms te beplan, met die doel om langtermyn doelwitte te bereik. Wanneer besluite geneem word, word dit eers deeglik deurdink en reflekteer die individu oor besluite wat geneem moet word (Peterson & Seligman, 2004:478).

Versigtigheid help 'n individu om nie oorhaastig, roekeloos of onverantwoordelik op te tree nie, ook nie om iets té haastig aan te pak, maar eerder om iets op 'n gepaste tyd te doen (Krejcir, 2003).

Self-regulering

Volgens Uhls (2011) handel self-regulering daarvoor om proaktief deel te neem, sodat die individu sy of haar strategie so inspan om die doelwitte wat vir hom- of haarself gestel is, te bereik. Wanneer die individu besig is met 'n taak of 'n doelwit, sal hy of sy nie maklik opgee wanneer hindernisse oor sy of haar pad kom nie. Dié persoon druk deur en is ook buigsaam wanneer dit vereis word. 'n Individu wat oor self-regulering beskik, beskik oor die vermoë om sy of haar gedrag, denke en emosies in so 'n mate te beheer dat dit by die situasie pas (Cook & Cook, 2014).

Self-regulering beteken verder dat die individu daartoe in staat is om beheer toe te pas om sodoende sy of haar doelwitte te bereik. Die individu kan sy of haar emosies, denke, prestasies en gedrag beheer, sodat dit aanvaarbaar is vir die samelewing. Self-dissipline

gaan gepaard met self-regulering, waar die persoon versoekings kan weerstaan wat die individu kan verhinder om doelwitte te bereik (Peterson & Seligman, 2004:500).

2.3.2.6 Transendensie

Die laaste karaktersterkte handel oor transendensie. Transendensie handel daarvoor dat die individu oor die vermoë beskik om te sien wat die groter doel van iets in die lewe en in die heelal is en kan die individu dit aan ander verduidelik en betekenis daaraan gee (Snyder *et al.*,

2011:48). Transendensie help die individu om die waarde van waardigheid en skoonheid te besef; dat hy of sy meer bewus raak van sy of haar spirituele waardes en wat dit behels en help transendensie ook die individu om sy of haar doel in die lewe te besef (Wong, 2014).

Die sub-kategorieë vir transendensie is die volgende:

Waardering vir skoonheid

Die individu is ingestel op die mooi van die lewe en toon waardering vir skoonheid (Snyder *et al.*, 2011:48) en waardeer die individu ook alle skoonheid in al die lewensdomeine (Park *et al.*, 2004).

Die individu wat oor waardering vir skoonheid beskik, het die vermoë om in die alledaagse lewe (die fisiese wêreld en sosiale wêreld) dinge te vind en te herken en dit te waardeer. 'n Individu wat oor hierdie karaktersterkte beskik, ervaar normaalweg bewondering en verheuenheid. Dit wil voorkom of 'n individu wat oor hierdie karaktersterkte beskik en wat skoonheid maklik raaksien in die alledaagse lewe, meer gelukkig is sy of haar lewe en dit is vir dié individu maklik om die doel van sy of haar lewe te herken. Hierdie individu vind dit maklik om met ander Individue 'n diep verbinding te vestig. Die individu wat oor hierdie karaktersterkte beskik, het die vermoë om die fisiese skoonheid van die lewe raak te sien; om talente van hom- of haarself te identifiseer en te bevorder, maar ook die talente van ander en het die vermoë om morele goedhartigheid (soos vriendelikheid en vergewensgesindheid) te demonstreer (Peterson & Seligman, 2004:538).

Dus, wanneer 'n individu oor waardering vir skoonheid beskik, het hy of sy die vermoë om uitnemendheid en skoonheid te identifiseer en waardeer hy of sy die skoonheid van die fisieke en sosiale wêreld (Minarik, 2013b).

Dankbaarheid

Volgens Archer (2013) handel dankbaarheid daaroor dat 'n individu dankbaar is en waardering toon vir wat dié persoon in die lewe het. Die individu is dankbaar dat hy of sy genoeg het. Volgens Sansone en Sansone (2010) is dankbaarheid 'n gevoel wat daaroor handel dat die individu waardering toon vir waardevolle goed in die lewe en dit is vir die persoon belangrik om dankbaarheid teenoor ander te toon en om vir ander dankie te sê (Park *et al.*, 2004). Die individu is ook dankbaar vir lewensondervinding en wat hy of sy van die lewe geleer het (Sansone & Sansone, 2010).

Die individu is dankbaar vir die geskenke in sy of haar lewe. Dankbaarheid handel oor vriendelikheid, die goedheid daarvan om geskenke te ontvang en te gee (Peterson & Seligman, 2004:554) en die ervaring van 'n positiewe gevoel van dankbaarheid wanneer iets van 'n ander individu ontvang word (Sansone & Sansone, 2010).

Die volgende word as eienskappe van dankbaarheid beskou: die individu toon waardering vir elke dag, omdat hy of sy lewe. Hy of sy sien ook die lewe as 'n geskenk. Die individu waardeer almal in sy of haar lewe en hoe mense hom of haar gehelp het om te kom waar hy of sy vandag in die lewe is. Die individu waardeer ook die slegte goed wat in sy of haar lewe gebeur het, omdat dit ook 'n rol in die lewe speel ten opsigte van wie die individu vandag is. Dankbaarheid is vervullend, omdat die individu die feit erken en waardeer dat iemand die tyd geneem het om goed teenoor hom of haar te doen (Peterson & Seligman, 2004:554).

Dankbaarheid handel dus daaroor om die geskenke van die lewe te waardeer.

Hoop

Volgens Park *et al.* (2004) beteken hoop dat die individu ingestel is op sy of haar toekoms en is die persoon toekomsgerig, met hoop, motivering en hoë verwagtinge. Die persoon verwag nie net die beste vir die toekoms nie, maar werk ook hard om die beste in die toekoms te bereik, en glo dat hy of sy hard moet werk om 'n goeie toekoms te verseker.

Volgens Archer (2013) is hoop 'n gevoel wat 'n persoon het dat wanneer iets negatiefs in die persoon se lewe gebeur, hy of sy glo dat dinge weer beter sal word.

Die volgende word as eienskappe van hoop beskou: wanneer uitdagings oor die individu se pad kom, bly hy of sy hoopvol en sien dinge in 'n positiewe lig, selfs in moeilike situasies. Die individu verwag die beste van 'n situasie en glo dat goed altyd sleg sal oorwin. Die persoon het 'n plan vir sy of haar toekoms en weet dat die doelwitte wat hy of sy vir die toekoms stel, bereik sal word. Dié persoon pak doelwitte aan met die idee dat hy of sy dit sal bereik en nooit sal verloor nie (Peterson & Seligman, 2004:570).

Die kern van hoop as karaktersterkte is dat daar die toekomsverwagting is dat iets positiefs en goed gaan gebeur, omdat 'n persoon doelbewus in daardie rigting werk (Longman, 2012).

Humor

'n Individu wat oor humor beskik is normaalweg daardie persoon wat die ligter kant van 'n moeilike situasie kan identifiseer (Park *et al.*, 2004). Bolt (2004:155) meen dit is vir dié persoon belangrik om vir hom- of haarself te kan lag wanneer 'n fout gemaak is.

Die volgende word as eienskappe van humor beskou: die individu sal sy of haar vriende in 'n beter bui probeer kry, wanneer hulle in 'n slegte bui is en geniet dit om sy of haar vriende te laat lag. Die persoon probeer om die meeste van die tyd humor by te bring wanneer take gedoen word. Die individu vind gewoonlik iets om oor te lag of te grap (Peterson & Seligman, 2004:584).

Dus stel Park *et al.* (2004) dat 'n individu wat oor humor beskik, 'n teregende gees het en dit geniet om ander op 'n grapperige wyse te terg en dit genotvol vind om te lag en hy of sy hou daarvan om 'n glimlag op ander mense se gesigte te bring (Snyder *et al.*, 2011:48).

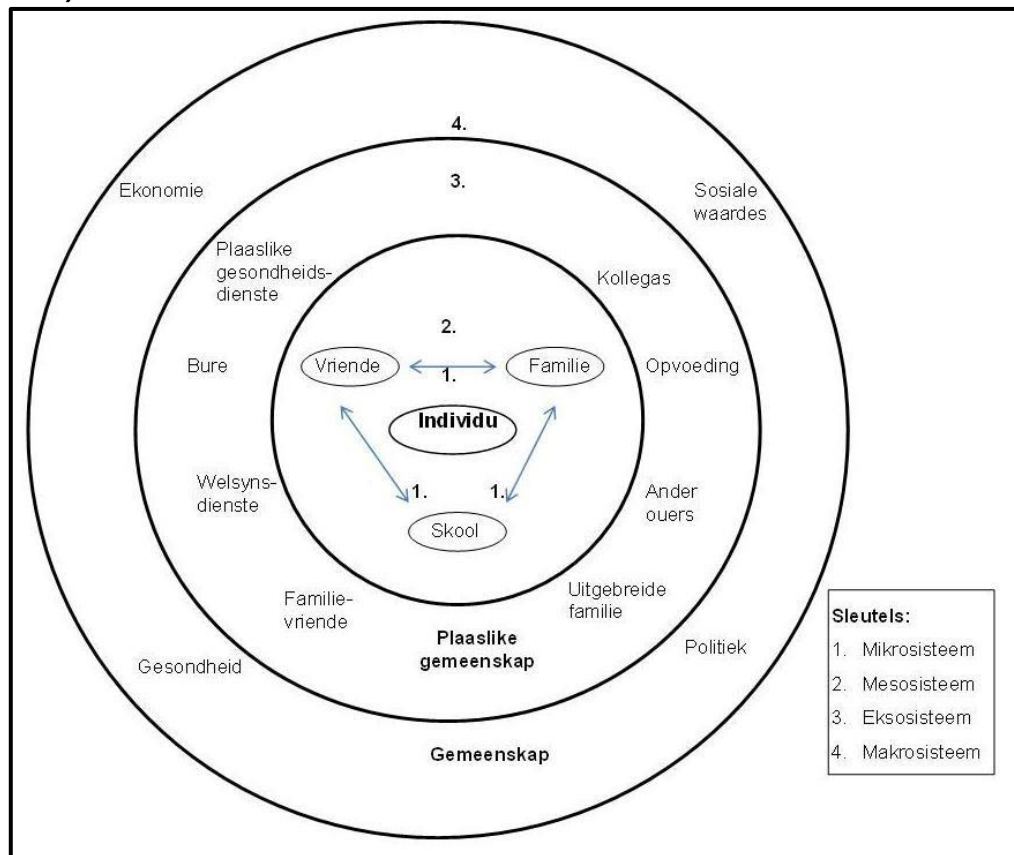
Spiritualiteit

Volgens Park *et al.* (2004) beteken spiritualiteit die individu se geloof en wat die individu se doel op die aarde is. Die begrip kan gedefinieer word as dit wat aan 'n persoon se lewe betekenis gee. Spiritualiteit gaan daarvoor om jou geloof uit te druk deur te bid, te mediteer en om 'n verhouding met God te hê (Greenberg, 2008).

Die volgende word as eienskappe van spiritualiteit beskou: die individu glo in lewe na die dood. Die individu glo dat elke lewe 'n spesifieke doel het. Die persoon is bewus van God se teenwoordigheid. Die persoon glo deur in God te glo, dit jou help om jou doel in die lewe beter te verstaan. Dié persoon verstaan dinge wat hy of sy ervaar, beter (Peterson & Seligman, 2004:601).

Dus help spiritualiteit 'n individu om 'n gevoel van konneksie te kry met iets wat groter as die individu self is, wat die individu help om die doel van sy of haar lewe vas te stel. Spiritualiteit stel 'n individu in staat om ook aan homself of haarself dieper vrae af te vra, soos byvoorbeeld is ek 'n goeie mens; of hoe kan ek 'n goeie lewe leef? (Groenteman, 2013). Nadat karaktersterktes breedvoerig verduidelik is, gaan die invloed van die karaktersterktes op die ekosistemiese benadering van Bronfenbrenner (1979) bespreek word.

2.3.3 Integrasie van karaktersterktes met die Ekosistemiese model van Bronfenbrenner (1979):



Figuur 2.1: Ekosistemiese model van Bronfenbrenner (Landsberg et al., 2005:11).

2.3.3.1 Karaktersterktes en die mikrosisteem

Die mikrosisteem verwys na kommunikasie en verhoudings binne aktiwiteite en rolle wat die individu ervaar en dit kan by die individu se familie, vriende of werksomgewing en in die Lewensvaardighede-onderwyser se geval die skool plaasvind (Bronfenbrenner, 1979:22). Die vloei van interaksie en kommunikasie tussen 'n persoon en die mesosisteem van funksionering, beïnvloed die uitkoms van hoe hierdie verbintenis na die volgende sisteem, naamlik die eksosisteem sal plaasvind. Dit is nie te betwyfel nie dat al die karaktersterktes soos reeds aangedui hier 'n belangrike rol sal speel. Die aard van die intrapsigiese prosesse waardeur 'n persoon gaan in ontwikkeling tot optimalisering en self-aktualisering, sowel as die aanpassing by die lewenskonteks, word hier in ag geneem. Die Lewensvaardighede-onderwyser wat spesifieke intra- en interpersoonlike probleme ervaar en nie bewus is van karaktersterktes nie, kan makliker geneig wees om 'n negatiewe, destruktiewe omgewing te skep as in die geval van die onderwyser wat wel van sy of haar sterktes bewus is (die intrapersoonlike vlak verwys na die kommunikasie of denke wat binne die persoon plaasvind [Oxford, 2015a] en die interpersoonlike vlak verwys na die kommunikasie wat tussen twee of meer individue plaasvind (Oxford, 2015b). Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser bewus is van sy of haar karaktersterktes kan dit die onderwyser help om binne sy of haar mikrosisteem 'n positiewe omgewing te skep. Hierdie sterk karaktersterktes kan ook die Lewensvaardighede-onderwyser help om 'n sin van eienaarskap te ontwikkel en intrinsiek gemotiveerd wees om sy of haar karaktersterktes meer te ontwikkel. Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser van sy of haar karaktersterktes bewus is en dit uitoefen, maak hierdie karaktersterktes 'n positiewe bydrae tot emosionele en motiveringseienskappe van vervulling (Peterson & Seligman, 2004:18). Hierdie gevoel van vervulling binne die onderwyser het 'n positiewe effek en dit spoel oor na die eksosisteem, waar binne die individu hom of haar bevind.

2.3.3.2 Karaktersterktes en die ekosisteem

Die ekosisteem verwys na die wyer inwerking van families, vriende, bure, omgewings, (onmiddellik, plaaslik, provinsiaal en nasionaal) en hoe spesifieke dienste se beskikbaarheid, of gebrek aan dienste, soos sosiale interaksie, gesondheid, onderrig, die reg, behuising, en ensovoort (Bronfenbrenner, 1979:25), die Lewensvaardighede-onderwyser se sfeer van werk en individualiteit beïnvloed. In hierdie geval kan die volgende karaktersterktes wat meer direk hierop sal inwerk, net aangestip word: wysheid, kennis, openheid, liefde vir leer, dapperheid, integriteit, menslikheid, liefde, goeiehartigheid,

sosiale intelligensie, geregtigheid, burgerskap, regverdigheid, leierskap, matigheid, self-regulering, hoop en humor. Wanneer karaktersterktes binne die breër gemeenskap beoefen en ontwikkel word, kan die waarskynlikheid van Abnormale funksionering van die gemeenskap verminder word en die volgende binne die gemeenskap aangemoedig: respek vir jouself en ook vir ander en ook om ander te aanvaar soos hulle is; werkstevredenheid; vestiging van ondersteunende sosiale netwerke; en bevordering van gesonde gemeenskappe en families (Peterson & Seligman, 2004:19).

2.3.3.3 Karaktersterktes en die makrosisteem

Op hierdie vlak wat die ekonomie, sosiale waardes, politiek en gesondheid insluit, is houdings en ideologieë van uiterste belang en bepaal dit die denkwyse van meningsvormers. Die Lewensvaardighede-onderwyser wat sy of haar sterktes ken én benut, kan hier 'n uiters waardevolle bydrae tot die vorming van leerders lewer, veral ten opsigte van gesonde en optimaal-funksionerende burgerskap en verantwoordelikheid. Dit kan ook die teoretiese inslag van die Handves van Menseregte, sodat die leerder sal verstaan dat elke individu die reg tot lewe het; dat almal gelyk is en dat niemand van sy of haar burgerskap ontnem mag word nie, op 'n meer praktiese manier werkbaar maak. Die Handves van Menseregte lig ook uit dat daar teen niemand in enige vorm, onregmatig gediskrimineer mag word nie; en dat elke landsburger geregtig is op menslike integriteit en dat die individu die reg het dat sy of haar menslike integriteit gerespekteer word (Grondwet, 1996). Karaktersterktes wat hier 'n uiters belangrike rol gaan speel sal insluit wysheid, kennis, openheid, integriteit, menslikheid, liefde, sosiale intelligensie, geregtigheid, burgerskap, regverdigheid, leierskap, vergifnis en genade, verstandigheid, self-regulering, dankbaarheid, hoop, humor en spiritualiteit.

2.3.4 Lewensvaardighede-onderwysers en die belangrikheid van karaktersterktes

Wanneer Lewensvaardighede-onderwysers bewus is van hulle karaktersterktes en hulle karaktersterktes binne die klaskamer gebruik, is dit tot voordeel van die leerder. Karaktersterktes is 'n buffer wat onderwysers help om aanslae van die lewe, te hanteer en sodoende positief gemotiveerd te wees. Binne die ekosistemiese model van Bronfenbrenner (1979), word daar duidelik uitgebeeld hoe die onderwyser ander sisteme beïnvloed. Wanneer die onderwyser bewus is van die karaktersterktes waaroor hy of sy besit en dit positief in die klaskamer gebruik, spoel hierdie positiwiteit oor na die leerders en spoel dit ook oor na die volgende sisteem van die onderwyser en die leerders. Dus

kan hierdie karaktersterktes die onderwyser help om die leerders binne sy of haar klas, positief te motiveer, sodat die leerder optimaal kan ontwikkel en om eendag 'n waardevolle bydrae binne sy of haar gemeenskap te lewer en sodoende 'n verantwoordelike landsburger te wees. Een van die hoofdoelpunte van Lewensvaardighede is om die leerder met die nodige kennis toe te rus en die leerder te ondersteun, sodat die leerder oor voldoende kennis en vaardighede sal beskik, om sodoende 'n waardevolle en verantwoordelike rol binne sy of haar gemeenskap te vervul en om as 'n morele waardevolle landsburger op te tree (Department of Education, 2011:9).

Nog 'n voordeel vir die Lewensvaardighede-onderwyser om aan sy of haar karaktersterktes te bou, is dat dit die Lewensvaardighede-onderwyser se geestesgesondheid bevorder. Studies toon dat wanneer 'n individu meer aan sy of haar karaktersterktes bou en dit ontwikkel, verbeter die onderwyser se selfbeeld en die onderwyser se gevoel van trots en wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser hierdie gevoelens ervaar, is dit tot voordeel vir die leerder binne die onderwyser en klas, omdat die onderwyser beter oor homself of haarself voel (Keyes, 2013:286). Boniwell en Hefferon (2011:58) verduidelik dat studies wat uitgevoer is oor die verband tussen geluk en sukses by die werk aandui dat lewenskrag 'n belangrike karaktersterkte in onderwysers is, wat onderwysers help om gevoel van tevredenheid binne hulle werk te ervaar en dui hierdie studies ook aan dat dit belangrik is dat onderwysers moet doen waarvan hulle hou. Wanneer 'n werksprofiel met die verkeerde persoonlikheid gepas word, ervaar die individu 'n lae lewens tevredenheid, dus dui studies daarop aan, dat daar 'n noue verband tussen sukses by die werk en die individu se geluk is (Boniwell & Hefferon, 2011:58).

Die Lewensvaardighede-onderwyser kan sy of haar karaktersterktes bevorder deur meer bedag te wees van sy of haar karaktersterktes. Die onderwyser kan dit doen deur sy of haar karaktersterktes te gebruik om die perfekte dag te skep. Byvoorbeeld wanneer die onderwyser oor liefde vir leer beskik, kan die onderwyser 'n begeleide uitstappie beplan na 'n plek wat die individu fassineer. As liefde een van die hoof karaktersterktes is waaroor die individu beskik, kan die individu dalk 'n goeie daad by 'n gemeenskapsprojek gaan doen of net gehaltetyd saam met 'n geliefde deur bring. Die individu kan sy of haar kreatiwiteit verbeter deur kursusse by te woon wat kreatiwiteit bevorder (Boniwell & Hefferon, 2011:202).

In die bostaande paragrawe is daar deeglik aandag gegee aan karaktersterktes en watter invloed dit op die Lewensvaardighede-onderwyser het. In die volgende paragrawe

word daar aandag gegee aan psigologiese welstand. Dit is belangrik om aandag aan psigologiese welstand te gee, omdat karaktersterktes 'n belangrike inisiatief is wat uit die wetenskap van positiewe sielkunde sy oorsprong gekry het (Niemić, 2013).

2.4 Psigologiese welstand

2.4.1 Wat is psigologiese welstand?

Volgens Poole, Warren en Nuñez (2007:525) is psigologiese welstand dit wat dat 'n persoon voel en/of ervaar en die mate waartoe 'n persoon voel dat hy of sy 'n doel in die lewe het en die persoon beskou sy of haar lewe as aangenaam; Snyder en Lopez (2005:63) is egter van mening dat psigologiese welstand nie net oor die positiewe emosies wat 'n individu ervaar, handel nie, maar ook oor kognitiewe oordeel en oor die vlakke van lae negatiewe emosies wat 'n individu ervaar.

Snyder *et al.* (2011:136) meen dat psigologiese welstand te doen het met positiewe emosies wat die individu ervaar ten opsigte van self-aanvaarding, die individu se persoonlike groei, wat die individu se doel in die lewe is, omgewingsbeheer, selfbestuur en die individu se verhoudings met ander. Wanneer 'n individu 'n hoë vlak van psigologiese welstand ervaar, lewer dit 'n positiewe bydrae tot die individu se algehele geestesgesondheid. Wilner (2011) is van mening dat psigologiese welstand nie net daarvoor handel om gelukkig te wees, 'n sin van sukses te ervaar en om gesondheid te ervaar nie, maar dat daar 'n dieper konsep van welstand bestaan. Wilner (2011) meen dat 'n individu psigologiese welstand ervaar wanneer die individu 'n positiewe, gebalanseerde en omvattende lewenservaring het, wat die volgende insluit: gesonde sosialisering; fisiese gesondheid (deur gesond te eet en te oefen); 'n gesonde verstandelike terrein (die individu groei gereeld en ontwikkel gereeld sy of haar kognitiewe vermoë); emosionele gesondheid; 'n gesonde beroep (waar die individu voel hy of sy het 'n doel in die lewe); en 'n gesonde geestelike terrein.

Volgens Prilleltensky (2005) bestaan psigologiese welstand uit verskillende terreine, naamlik tekens, bronne en strategieë, waar elk van hierdie 'n invloed op die individu, verhoudings en die gemeenskap se welstand het. Terreine van psigologiese welstand verwys na die ligging van welstand binne 'n individu, 'n verhouding of binne 'n gemeenskap. Wanneer welstand binne 'n gemeenskap voorkom, verwys dit daarna dat die spesifieke gemeenskap bekostigbare behuising voorsien, die lug skoon is, die individue binne die

gemeenskap maklik gebruik kan maak van publieke vervoer en die kwaliteit gesondheidsorg en opvoeding is van 'n hoë gehalte.

Prilleltsky (2005) is van mening dat wanneer daar omgee binne 'n verhouding is, manifesteer welstand. Individue gee aan ander geskenke, of 'n individu verleen hulp aan 'n ander individu wat hulp benodig. Welstand binne 'n verhouding gaan ook oor die gee van liefde, omgee vir mekaar en oor versorging en beteken dit dat die kommunikasie wat binne die verhouding plaasvind oop, eerlik en duidelik sal wees (Chernoff, 2015). 'n Individue se gevoelens, kognisie en subjektiewe ondervinding word as welstand binne 'n individu beskryf. Die terreine van psigologiese welstand het te doen met die manifestering van welstand binne 'n individu, 'n verhouding of binne 'n gemeenskap. Om die psigologiese welstand by 'n individu te bepaal, word daar aan die individu gevra om sy of haar gevoelens en emosies te deel oor hoe sy of hy voel, wanneer sy of hy gelukkig is (Prilleltsky, 2005).

Wanneer 'n individu welstand ervaar, is die volgende 'n paar tekens van psigologiese welstand: die individu ervaar fisiese en geestes gesondheid; die individu is optimisties; dit is vir die individu belangrik om ander goed te behandel; die individu weet wat sy of haar doel in die lewe is (Kolakowski, 2013); die individu ervaar 'n gevoel van selfbeheersing; en spiritualiteit kan ook by die individu voorkom. Tekens van welstand binne 'n verhouding sluit die volgende in: omgee en respek vir mekaar; respek en waardering vir diversiteit; individue wat mekaar ondersteun; en wanneer besluite geneem moet word, vind dit op 'n demokratiese manier plaas. Tekens van welstand binne 'n gemeenskap sluit die volgende in: hulpbronne is beskikbaar vir gemeenskapslede; daar is geslagsgelykheid; hoë gehalte opvoeding en gesondheidsdienste is beskikbaar; ontspanningsfasiliteite is beskikbaar; huise is vir individue bekostigbaar en die omgewing is veilig; daar is werkseleenthede; die omgewing is skoon; en is dit ook belangrik dat vrede binne die gemeenskap gehandhaaf word (Prilleltsky, 2005).

Bronne van psigologiese welstand binne die individu gaan beteken dat die individu geleenthede vind en gebruik om ondervinding op te doen. So sal die individu byvoorbeeld: by geleenthede individu self-beheersing moet uitoefen wat die individu om meer vasberade te wees en om besluite in die toekoms te neem. Bronne van welstand binne verhoudings gaan daaroor dat vertrouwe en versorging binne 'n verhouding belangrik is en dit vorm die basis vir omgee en deernis. Wette oor sosiale geregtigheid is belangrike bronne in 'n gemeenskap, sodat goeie opvoeding en gesondheidsorg vir lede van die gemeenskap verseker word (Prilleltsky, 2005).

Dit is belangrik dat strategieë binne 'n individu, 'n verhouding en 'n gemeenskap spesifiek sal wees, sodat welstand gehandhaaf kan word. 'n Belangrike strategie om psigologiese welstand binne 'n individu te verbeter, is bemagtiging, sodat die individu in beheer voel oor besluite wat hy of sy moet neem. Strategieë wat binne 'n verhouding gebruik kan word om welstand te bevorder, is byvoorbeeld dat individue empatie aan mekaar moet betoon; die individue moet gereeld kwaliteitsyd saam met mekaar spandeer; dit is belangrik om mekaar se verskille met respek te hanteer en ook om die ander een se verskille te aanvaar (Brunner, 2015). Dit is belangrik dat individue oor sosiale vaardighede beskik en ook oor die vermoë om probleme op te los. Sosiale ondersteuning is 'n belangrike strategie om welstand binne 'n gemeenskap te bevorder en dit is ook belangrik dat individue sal saamwerk om onreg in hul gemeenskap te beveg (Prilleltensky, 2005).

Volgens Snyder en Lopez (2005:49) speel psigologiese welstand 'n groot rol by 'n individu se totale geestes gesondheid. Wanneer 'n individu totale geestes gesondheid ervaar, ervaar die individu hoë vlakke van emosionele welstand (die individu voel gelukkig en is tevrede met hom- of haarself), psigologiese welstand (die individu groei positief ten opsigte van persoonlike groei) en sosiale welstand (sosiale aanvaarding, sosiale integrasie, sosiale bydrae tot die gemeenskap en sosiale aktualisering). Om die individu se totale geestesgesondheid te bevorder, is dit belangrik om die vlakke van welstand binne die individu te verhoog (Snyder & Lopez, 2005:50).

Die individu kan sy of haar psigologiese welstand bevorder wanneer die individu intrinsieke doelwitte vir homself of haarself stel. Hierdie intrinsieke doelwitte sluit in persoonlike groei, erkenning (erkenning wat die individu vir hom- of haarself gee wanneer die individu 'n doelwit bereik) en die bydrae wat die individu tot die gemeenskap maak, om sodoende 'n goeie landsburger te wees (Linley & Joseph, 2004:64). Wanneer 'n individu intrinsiek gemotiveerd is, handel die individu 'n doelwit of taak af wat die individu vir hom- of haarself gestel het, omdat die individu die taak wil voltooi (Poole *et al.*, 2007:330) en omdat die individu dit geniet om die spesifieke taak te doen (Linley & Joseph, 2004:106). Daarteenoor is ekstrasieke motivering, waar die individu 'n taak of doelwit sal voltooi as gevolg van motivering wat buite die individu plaasvind. Hierdie motivering kan dalk wees dat die individu 'n beloning of prys sal ontvang wanneer die individu die taak of doelwit voltooi het of die individu word aangesê om die taak of doelwit te voltooi (Bolt, 2004:102). Die individu streef daarna om erkenning van ander individue te kry. Ekstrasieke motivering het nagevolge vir die individu se psigologiese welstand, omdat die individu streef om

ekstrinsieke doelwitte te bereik om ander tevrede te stel of te beïndruk en dit kan daartoe lei dat die individu sy of haar eie psigologiese behoeftes (outonomie en bekwaamheid) tweede stel en dit het 'n negatiewe invloed op die individu se welstand. Wanneer die individu meer ingestel is daarop om sy of haar intrinsieke doelwitte te bereik sodat die individu vir hom- of haarself erkenning kan gee en goed voel oor hom- of haarself, bied hierdie intrinsieke motivering 'n positiewe bydrae tot die individu se welstand (Linley & Joseph, 2004:69).

In aansluiting by die genoemde uiteensetting van psigologiese welstand is 'n verdere fokus van Keyes (2013:10) se geestesgesondheidskontinuum waar hy 'n onderskeid tref tussen psigologiese/persoonlike welstand, sosiale welstand en emosionele welstand. Keyes maak ook met sy teorie oor florering ("flourishing") 'n onderskeid tussen persone wat optimaal funksioneer of floreer aan die een kant van 'n spektrum, met geestesverswakking ("languishing") aan die ander kant van die spektrum. Sy teorie sluit dan ook aan by die van (Ryff, 2008) ten opsigte van psigologiese of persoonlike welstand wat aspekte van selfaanvaarding, persoonlike groei, persoonlike doelwitstelling, omgewingsbemeestering, outonomie en positiewe verhoudings bevat.

Emosionele welstand beskryf die individu se belangstelling in die lewe; die individu se positiwiteit teenoor die lewe, ingebed in die positiewe emosies wat ervaar word en hoe dit met sy of haar tydelike geluk (hedonisties) of langdurige, betekenisvolle geluk (eudemonisties) verband hou... Lewenstevredenheid en lewensbetekenis is aspekte van florerende welstand en sluit komponente in van hoe die individu die lewe self binne die lewenskonteks sien en aanvaar, sowel as integrasie van positiewe emosies en geluk. 'n Individu wat emosioneel floreer is iemand wat geïnteresseerd is in die lewe, wat met hoop lewe, sowel as intrinsiek en ekstrinsiek gemotiveer is om die self-aktualiserend te leef (Keyes, 2013).

Sosiale welstand, weer, het te doen met dat die individu se gevoel ten opsigte van hy of sy bydrae in die gemeenskap al dan nie; die aanvaarding van die gemeenskap (dit kan 'n sosiale groep, werksgroep of selfs bure binne die gemeenskap wees). Verder hou dit verband daarmee of die gemeenskap waarin 'n persoon hom of haar bevind die omgewing en lokaliteit positief beïnvloed en dan of die mense binne die gemeenskap mense is wat positiewe aspekte tot die lewens van mekaar toevoeg. Laastens handel sosiale welstand daaroor dat die individu bewus is van hoe die gemeenskap waarin die individu hom of haar bevind funksioneer, die gemeenskap as instelling funksioneer en of dit vir die individu

sin maak (Keyes, 2013:10). Samevattend kan aangedui word dat hierdie welstand direk verband hou met die individu se sosiale koherensiesin (waar gesoek word na sosiale betekenis), sosiale aktualisasie (wat die groeipotensiaal van die individu ontgin), ondersteuning wat die individu uit die gemeenskap ontvang via sosiale integrasie en om sosiaal bruikbaar te wees en 'n verskil in sy of haar gemeenskap teweeg te bring.

Psigologiese welstand volgens Keyes sluit ten nouste aan by die teorieë oor psigologiese welstand wat reeds bespreek is en gee 'n meer gedetailleerde aanduiding deur die meting van florering, van die individu se gevoel oor sy of haar persoonlikheid en lewensvrede. Dit meet dus ook die individu se vermoë om verantwoordelikhede goed te hanteer; die belangrikheid van positiewe verhoudings; die vermoë om uitdaging op 'n morele aanvaarbare manier te hanteer en om ook in die proses te groei; die doel van die individu se lewe en dat die individu voel daar is rigting in sy of haar lewe; en meet psigologiese welstand of die individu daartoe in staat is om sy of haar gedagtes en idees met vertroue kan deel met ander (Keyes, 2013:10).

Wanneer daar na psigologiese welstand gekyk word, word psigologiese welstand in ses dimensies gedeel.

2.4.2 Ses dimensies van psigologiese welstand

Volgens Ryff (1995), Snyder *et al.* (2011:60), Aspinwall en Staundinger (2003:277) en Seifert (2005) word psigologiese welstand in ses dimensies ingedeel. Die ses dimensies van psigologiese welstand word vervolgens bespreek.

Die eerste dimensie van psigologiese welstand is self-aanvaarding. Wanneer 'n individu oor self- aanvaarding beskik, ervaar die individu hom of haar net soos die individu is. Die individu aanvaar ook wat in die verlede gebeur het, die positiewe en die negatiewe ervarings (die individu toe nie die heelyd oor dinge wat in die verlede gebeur het nie) en het die individu 'n positiewe uitkyk en 'n positiewe gevoel oor hom- of haarself (Snyder *et al.*, 2011:60). Self- aanvaarding word as 'n belangrike skakel van welstand gesien. Wanneer die individu oor self- aanvaarding beskik, ervaar die individu positiewe emosies oor hom- of haarself. Die individu is nie net bewus van sy of haar positiewe eienskappe nie, maar die individu is ook bewus van sy of haar negatiewe eienskappe Ryff (1995). Wanneer die individu oor self-aanvaarding beskik, het die individu die vermoë om hom- of haarself eerlik te evalueer en is die individu bewus van sy of haar

beperkings en aanvaar die individu sy of haar beperkings (Aspinwall & Staundinger, 2003:277). Wanneer die individu hoë vlakke van self-aanvaarding ervaar, sien die individu hom- of haarself in 'n positiewe lig. Die individu erken en aanvaar verskeie aspekte (talente en tekortkominge) van hom- of haarself. 'n Individu wat lae vlakke van self-aanvaarding ervaar, voel negatief oor hom- of haarself en wens die individu dat sekere aspekte van sy of haar lewe anders kan wees (Seifert, 2005).

Die tweede dimensie van psigologiese welstand het te doen met die individu se persoonlike groei. Die individu is positief ten opsigte van voortdurende ontwikkeling en die individu is positief oor nuwe uitdagings en ervarings (Snyder *et al.*, 2011:60). Die individu is konstant bewus van sy of haar potensiaal, talente en van wat hy of sy kan doen. Die individu gryp geleenthede aan om nuwe sterkpunte te ontwikkel en om sy of haar potensiaal en talente te ontwikkel (Aspinwall & Staundinger, 2003:278). Die individu sien nuwe ondervindings as positiewe uitdagings en dit is vir die individu belangrik om gereeld sy of haar perspektief oor die lewe na te dink en dit uit te daag. Wanneer 'n individu hoë vlakke van persoonlike groei ervaar, is die individu gewillig om nuwe ondervinding op te doen en geniet die individu dit om voortdurend te ontwikkel. Die individu beskik oor die vermoë om sy of haar potensiaal in sy of haar lewe te ontdek, te ontwikkel en te gebruik. Wanneer 'n individu lae vlakke van persoonlike groei ervaar, voel dit vir die individu of hy of sy in die lewe stagneer en sien die individu die lewe as vervelig en oninteressant. Die individu voel onbekwaam of nie in die bui om nuwe talente of houdings te ontwikkel en te bevorder nie (Ryff, 1995, & Seifert, 2005).

Die derde dimensie van psigologiese welstand gaan oor die individu se doel in die lewe. Doel van die lewe behels dat die individu weet wat hy of sy in die lewe wil hê en watter doelwitte bereik moet word en is die individu bewus van die doel van sy of haar verlede en hede (Ryff, 2008). Die individu stel vir hom- of haarself doelwitte in die lewe en hierdie doelwitte gee rigting aan die individu ten opsigte van wat die individu in die lewe wil bereik (Ryff, 1995). Die doelwitte wat die individu vir hom- of haarself stel, motiveer die individu om aan te hou om sy of haar doelwitte te bereik, al ervaar die individu struikelblokke (Aspinwall & Staundinger, 2003:277). Die individu lewe doelgerig en sodoende weet die individu wat hy of sy in die lewe wil bereik. Wanneer 'n individu hoë vlakke van doelgerigheid in die lewe ervaar, stel die individu vir hom- of haarself korttermyn- en langtermyn doelwitte. Hierdie doelwitte verleen aan die individu hulp om te weet waarheen hy of sy in die lewe wil beweeg; dit gee rigting aan die individu en daarom

voel die individu daar is 'n doel vir sy of haar lewe. Wanneer 'n individu lae vlakke van doelgerigtheid in die lewe ervaar, wonder die individu gereeld oor wat die doel van sy of haar lewe is. Die individu stel nie gereeld vir hom- of haarself doelwitte nie, of die individu het min doelwitte wat hy of sy wil bereik, wat veroorsaak dat die individu soms ervaar dat sy of haar lewe geen of min rigting het (Ryff, 1995, Seifert, 2005).

Die vierde dimensie van psigologiese welstand handel oor omgewingsbeheer. Omgewingsbeheer beteken die individu is in staat om met sukses aan te pas binne sy of haar omgewing, terwyl die individu sekere eise en verwagtinge binne die omgewing moet hanteer (Compton, 2005). Wanneer 'n individu oor omgewingsbeheer beskik, is die individu in staat om sy of haar omgewing te beheer en dit kan slegs gebeur wanneer die individu persoonlike inspanning gebruik (Ryff, 1995). Die individu neem pro-aktief binne sy of haar omgewing deel. Dus beteken dit dat wanneer 'n individu oor omgewingsbeheer beskik, die individu in sy of haar omgewing deelneem, wat die individu se werk, familie, vriende en gemeenskap insluit, om die omgewing op te bou en te versorg, om die beste in ander en ook die beste in die individu na vore te bring (Aspinwall & Staudinger, 2003:278). Die individu het selfvertroue en voel in beheer ten opsigte van die rol wat hy of sy in sy of haar omgewing vervul. 'n Individu wat hoë vlakke van omgewingsbeheer ervaar, voel in staat om sy of haar omgewing te beheer om sodoende omliggende geleenthede ten volle te benut. Wanneer 'n individu lae vlakke van omgewingsbeheer ervaar, sukkel hy/sy om beheer uit te oefen oor daaglikse take en voel die individu dat hy of sy nie beheer kan neem oor die eksterne wêreld en geleenthede wat die eksterne wêreld aan die individu bied nie (Ryff, 1995, Seifert, 2005).

Die vyfde dimensie van psigologiese welstand is outonomie. Volgens Snyder *et al.* (2011:62) beskik die individu oor die vermoë om onafhanklik van ander te kan lewe en die individu beskik oor die vermoë om sosiale druk te weerstaan en gee nie toe aan groepsdruk nie en is die individu gehoorsaam en gee ag aan outoriteit (Compton 2005). Die individu evalueer hom- of haarself gereeld ten opsigte van sy of haar persoonlike standaarde wat die individu vir hom- of haarself stel (Ryff, 1995). Die individu is in staat om sy of haar oortuigings te volg, al stem ander nie daarmee saam nie. Die individu is in staat om lewensbesluite te neem wat in ooreenstemming is met die individu se visie (Aspinwall & Staudinger, 2003:278). Die individu glo in sy of haar opinies, al stem ander nie met die individu saam nie. 'n Individu wat hoë vlakke van outonomie ervaar, is vasberade om doelwitte wat die individu vir hom- of haarself gestel het, te bereik. Die individu sal nie

ingee onder sosiale druk wat van portuurgroepe op hom of haar uitgeoefen word nie, want die individu bly by sy of haar standarde en sal nie daarvan afwyk nie. Die individu lewe ook onafhanklik van ander. 'n Individu wat lae vlakke van outonomie ervaar, is baie besorgd oor wat ander van hom of haar dink of wat ander van die individu verwag. Die individu is baie ingestel op ander se opinies. Die individu kan nie belangrike besluite vir hom- of haarself neem nie (Ryff, 1995, Seifert, 2005).

Die laaste dimensie van psigologiese welstand gaan oor positiewe verhoudings met ander. Die individu het verhoudings met individue wat bevredigend en warm is en die individue vertrou mekaar. Die individu is nie net bewus van sy of haar welstand nie, maar is ook ingestel en besorgd oor die welstand van ander en toon empatie teenoor ander (Ryff, 1995, & Snyder *et al.*, 2011:62). Positiewe verhoudings bring positiewe karaktereenskappe en genot in die individu na vore. Hierdie positiewe verhoudings handel oor diep, verblywende verhoudings met ander en nie oor oppervlakkige verhoudings nie (Aspinwall & Staundinger, 2003:278). Die individu geniet dit om tyd saam met geliefdes (familie en vriende) deur te bring. Wanneer 'n individu hoë vlakke van positiewe verhoudings ervaar, is dit vir die individu makliker om verhoudings met ander te begin en is hierdie verhoudings vir die individu bevredigend. Binne hierdie verhoudings is daar vertrou en is die individue besorgd oor mekaar. Die individu toon empatie teenoor ander. Wanneer 'n individu lae vlakke van positiewe verhoudings met ander ervaar, het die individu slegs 'n klein aantal hegte verhoudings met vertrou, want die individu vind dit moeilik om openlik en warm teenoor ander te wees en raak die individu vinnig gefrustreerd in interpersoonlike verhoudings (Ryff, 1995, Seifert, 2005).

Nadat aandag aan die ses dimensies van psigologiese welstand gegee is, kan gekyk word na strategieë wat 'n individu kan volg om sy of haar psigologiese welstand te bevorder. Omdat die studie fokus op hoe 'n individu psigologiese welstand kan handhaaf, is dit belangrik om strategieë oor hoe om welstand te bevorder, te bestudeer. Individue wat psigologiese welstand ervaar, is gelukkig en dankbaar. Wanneer die Lewensvaardigheid-onderwyser hoë vlakke van psigologiese welstand ervaar en gelukkig en dankbaar is, is die onderwyser meer behulpsaam, vergewend en toon die onderwyser meer ondersteuning teenoor sy of haar leerders (Gilman *et al.*, 2009: 81). Dit is belangrik dat die Lewensvaardighede-onderwyser bewus moet wees van strategieë om psigologiese welstand te bevorder.

2.4.3 Strategieë om psigologiese welstand te bevorder

Dit is belangrik dat Lewensvaardighede-onderwysers in die klas goeie psigologiese welstand handhaaf, omdat die onderwyser met leerders werk wat nog self emosioneel en akademiese ontwikkel. Jong adolessente kan soms negatiewe emosies ervaar, omdat psigologiese en hormonale ontwikkeling begin plaasvind. Wanneer die leerder probleme binne die klaskamer met onderwyser(s) of met sy of haar portuurgroep ervaar, kan dit veroorsaak dat die leerder minder positiewe emosies ervaar. Hierdie negatiewe emosies kan die leerder se stresvlakke verhoog, wat later tot depressie en angs kan lei (Shaffer & Kipp, 2010:433).

Wanneer die individu psigologiese welstand binne sy of haar lewe ervaar, is die individu in staat om optimaal te kan funksioneer. Wilner (2011) gebruik die volgende ses dimensies as strategieë om 'n individu se psigologiese welstand te bevorder.

Die eerste dimensie is selfaanvaarding en dit is vir die individu belangrik om hom- of haarself te aanvaar, sodat die individu positiewe emosies kan ervaar. Die individu moet vrede maak met sy of haar verlede en hom- of haarself aanvaar soos hy of sy is. Die individu moet probeer om hom- of haarself in 'n positiewe lig te sien (Wilner, 2011). Dit is belangrik om deernis vir jouself te toon en ook om aan jouself te sê dat jy jou beste in die situasie gedoen het en dat jy jou beste onder die omstandighede gegee het (Seltzer, 2008).

Die tweede dimensie is persoonlike groei, waar die individu aanhoudend probeer om te groei deur sy of haar kognitiewe kennis te verbreed en uit te brei. Die individu moet bereid wees om nuwe kennis en idees aan te leer (Wilner, 2011) en is dit ook belangrik om jou potensiaal te herken, sodat die individu deur die verloop van tyd kan ontwikkel. Wanneer die individu persoonlike groei bemeester, lewer dit 'n bydrae tot die individu se eudomonistiese geluk (Ryff, 2008).

Die derde dimensie is doel in die lewe. Dit is belangrik dat die individu voel dat hy of sy 'n doel in die lewe het. Wanneer die individu sy of haar talente gebruik om doelwitte te stel en te bereik, kan dit 'n gevoel van doelgerigtheid in die lewe aan die individu gee. Wanneer die individu ook dieper, hegte verhoudings met familie en vriende bevorder, ervaar die individu ook 'n gevoel dat hy of sy 'n doel in die lewe het. Die individu voel ook goed oor hom- of haarself wanneer hy of sy in beheer van sy of haar lewe voel (Wilner, 2011). Wanneer die

individue bewus is van sy of haar doel in die lewe, ervaar die individue hoop. Hoë vlakke van hoop stel 'n individue in staat om baie maniere te vind om begeertes en doelwitte wat die individue vir homself of haarself stel, te bereik en is die individue ook gemotiveerd (Snyder, Shorney, Cheavens, Pulvers, Adams & Wiklund, 2002).

Die vierde dimensie is omgewingsbeheer, waar dit belangrik is dat die individue in beheer moet wees van sy of haar omgewing wat inpas binne die individue se behoeftes en waardes (Ryff, 2008). Die individue moet leer hoe om in sy of haar omgewing in te pas en 'n positiewe bydrae binne sy of haar omgewing te lewer. Wanneer die individue in beheer van sy of haar omgewing is, kan die individue 'n gevoel van trots en sukses ervaar en dit dien as motivering vir die individue om verdere bydraes tot sy of haar omgewing te lewer (Wilner, 2011).

Die vyfde dimensie is outonomie. Die individue moet besef dat daar net een van hom of haar is en besef dat hy of sy is uniek (Wilner, 2011). Die individue moet ook besef dat hy of sy oor die vermoë beskik om self-gemotiveerd en onafhanklik te kan lewe (Ryff, 2008). Die individue besef dat sy of haar doelwitte en besluite deur homself of haarself gemaak word en is hierdie besluite en doelwitte 'n beeld van wie die individue is (Baumgardner & Crothers, 2010:168) en moet die individue sosiale druk om op 'n spesifieke manier te dink en op te tree te kan weerstaan (Gilman *et al.*, 2009:11).

Positiewe verhoudings met ander is die sesde dimensie. Dit is belangrik dat die individue dieper, bevredigende verhoudings met ander sal hê (Ryff, 2008). In hierdie verhoudings ervaar die individue omgee, vertroue en liefde vir mekaar en is die individue besorgd oor mekaar (Gilman *et al.*, 2009:11). Hierdie verhoudings is vir die individue belangrik, want dit gee 'n gevoel van aanvaarding, liefde en ondersteuning aan die individue (Wilner, 2011). Volgens Linley en Joseph (2004:55) is daar sekere veranderlikes wat 'n rol speel in welstand. Hierdie veranderlikes is goeie verhoudings (dit sluit in verhoudings met familie, vriende en kollegas), lewenstevredenheid, goeie lewensondervinding en 'n gevoel van 'n doel in die lewe.

'n Individue wat hegte sosiale verhoudings met individue het, ervaar geluk. Hierdie verhoudings sluit byvoorbeeld verhoudings tussen 'n getroude paartjie in, die verhouding tussen die individue en sy of haar familie en die hegte verhoudings wat die individue met vriende het. Wanneer die individue goeie verhoudings met ander handhaaf, ervaar die

individuele geluk en maak dit 'n positiewe bydrae tot die individuele welstand (Linley & Joseph, 2004:90).

Verder verduidelik Poole *et al* (2007:252) dat daar vyf faktore is wat 'n persoon se psigologiese welstand kan beïnvloed.

Die eerste faktor is eienskappe van geluk. Omdat 'n persoon se biologiese eienskappe 'n persoon se gemoed beïnvloed, wil dit voorkom dat, nadat 'n persoon 'n krisis in sy of haar lewe ervaar het, hy of sy weer terugkeer na sy of haar normale vlak van geluk. Elke individu het 'n sekere vlak van geluk wat slegs tydelik deur 'n krisis versteur word (Poole *et al.*, 2007:252). Hierdie geluk sluit ook potensiaal, talente en waardes van die individu in (Baumgardner & Crothers, 2010:29).

Die tweede faktor is sosiale verhoudings, waar sosiale kontak vir 'n individu belangrik is, omdat dit aan die individu 'n gevoel van aanvaarding en ondersteuning kan gee (Baumgardner & Crothers, 2010:31) en die individu kan voel dat hy of sy in die samelewing inpas. Sosiale verhoudings kan verhoudings met sy of haar gesin en familie, verhoudings met vriende en liefdesverhoudings insluit. Wanneer hierdie verhoudings positief is, laat dit die individu goed voel oor die lewe.

Die derde faktor is positiewe sosiale vergelyking, waar 'n gelukkige individu op sosiale inligting fokus wat hom of haar gelukkig maak (Poole *et al.*, 2007: 252). Sosiale vergelyking behels dat die individu homself of haarself met ander vergelyk. Hierdie vergelyking kan gefokus wees op hulle sosiale of persoonlike waardes en so bepaal die individu die kwaliteit van sy of haar lewe (Plante, 2013).

Die vierde faktor is produktiwiteit, waar individue dit geniet om iets met hul tyd te doen, soos om byvoorbeeld te werk of om betrokke by organisasies te wees. Baie individue geniet dit om moeiliker take aan te pak en om in beheer van die situasie te voel (Poole *et al.*, 2007:252).

Die vyfde faktor is geloof. Wanneer 'n individu deelneem aan aktiwiteite ten opsigte van sy of haar geloof, help hierdie aktiwiteite die individu om 'n gevoel van hoop en betekenis te kry. Hierdie aktiwiteite bied ook aan die individu die geleentheid om sosiale verhoudings met ander geloofsgenote aan te knoop en te versterk (Poole *et al.*, 2007:256). Compton

(2005:196) is van mening dat daar 'n positiewe bydrae is tot individue se geestes- en fisieke welstand wanneer hierdie individue tyd deurbring met geloofsaktiwiteite.

Volgens Hefferon en Boniwell (2011:52) toon navorsing dat daar vyf maniere is wat psigologiese welstand bevorder, en dié vyf maniere om welstand te bevorder, kan soos volg uiteengesit word:

Die eerste manier om psigologiese welstand te bevorder, is deur konnotasie. Wanneer 'n persoon verbondenheid met ander ervaar, byvoorbeeld deur 'n verhouding begin, ervaar daardie persoon hoër vlakke van welstand. Dit is belangrik dat die persoon belangrike mense en verhoudings sal identifiseer en tyd spandeer aan daardie spesifieke verhoudings om die bande in die verhouding te versterk.

Die tweede manier om psigologiese welstand te bevorder, is deur aktief te wees. Dit is belangrik vir die persoon om sy of haar liggaam gesond te hou, net soos dit belangrik is om sy of haar verstand gesond te hou.

Om goed om jou waar te neem, is die derde manier om psigologiese welstand te bevorder. Neem al die dinge rondom jou waar, selfs die klein dingetjies wat ons nie altyd raak sien nie, soos die reuk van die eerste reëndruppels op 'n warm somersdag.

Die vierde manier om psigologiese welstand te bevorder, is om aan te hou leer. Hou aan om jou brein uit te daag deur gereeld nuwe goed te leer; so kan welstand verbeter word.

Die laaste manier wat gevolg kan word om psigologiese welstand te bevorder, is deur vir ander te gee. Deur geskenke aan ander te gee, kan jou laat goed voel; jy kan ook selfs net van jou tyd vir ander gee (Hefferon & Boniwell, 2011:52).

'n Individu se werk het 'n groot invloed op sy of haar psigologiese welstand. Hoe die persoon sy of haar werk sien en tot hoe 'n mate sy of hy werksgeoriënteerd is, speel ook 'n rol by 'n persoon se psigologiese welstand. Omdat 'n persoon 'n groot gedeelte van sy of haar dag by die werk spandeer, is dit tot die persoon se voordeel om sy of haar werksomgewing as 'n plek te sien waar sy of hy wil wees (Jefferson & Boniwell, 2011:58).

Dit wil voorkom dat wanneer 'n individu hoër vlakke van psigologiese welstand ervaar en gelukkig voel, is die individu meer geneig om uit te help in die samelewing, waar hulp benodig word; is die individu meer positief ten opsigte van sy of haar werk; en kom ander

positiewe karaktereienskappe van die individu na vore. 'n Individu se psigologiese welstand kan verhoog wanneer die individu die vermoë aanleer en toepas om mense wat gelukkig is, se karaktereienskappe aan te leer en in die individu se eie lewe toe te pas. 'n Individu se psigologiese welstand kan ook verbeter wanneer die individu van die volgende karaktereienskappe beoefen: om hom- of haarself te organiseer (om georganiseerd te lewe); die individu spandeer meer tyd saam met familie en vriende; die individu werk daaraan om meer die positiewe in die lewe raak te sien en om minder te fokus op die negatiewe in die lewe; en die individu werk daaraan om 'n gesonde lewensstyl en persoonlikheid te ontwikkel en te handhaaf (Snyder & Lopez, 2005:69).

Om iemand te vergewe kan ook die individu se psigologiese welstand bevorder. Die individu kan iemand vergewe vir iets kleins of iets groots wat negatief in die verlede gebeur het. Deur iemand te vergewe, voel die individu beter en bevorder dit die individu se welstand (Snyder & Lopez, 2005:451).

Wanneer 'n individu hoopvol is en die individu handhaaf positiewe gedagtes ten opsigte van hoop, help die gedagtes die individu om sy of haar doelwitte te bereik. Wanneer die individu hoop ervaar, dien dit as motivering om doelwitte vir hom- of haarself te stel en om die doelwitte te bereik. Wanneer die individu hoop as motivering gebruik en die individu bereik sy of haar doelwitte, verhoog die individu se psigologiese welstand (Snyder & Lopez, 2005:266).

Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser hoë vlakke van psigologiese welstand ervaar, is dit tot voordeel van die leerders, omdat die Lewensvaardighede-onderwyser dan meer positief teenoor sy of haar werk is en sal die Lewensvaardighede-onderwyser leerders binne sy of haar klas met graagte help (Snyder *et al.*, 2005:69) en so kan die Lewensvaardighede-onderwyser leerders motiveer om hulle volle potensiaal te bereik.

2.5 Samevatting

Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser bewus is van sy of haar karaktersterktes, help dit die onderwyser om intrinsiek gemotiveerd te wees en dra dit by tot die skep van 'n positiewe omgewing waar leerders ook dan positief gemotiveer word (Peterson & Seligman, 2004:18) en spoel dit oor na die verskillende sisteme, soos genoem by die ekosistemiese benadering van Bronfenbrenner (in 2.3.3). Wanneer leerders blootgestel word aan karaktersterktes, kan die leerders dit ook aanleer en kan dit die volgende

voordele vir die leerders inhou: die leerder kom gelukkiger voor, hy of sy doen beter op grond van skolastiese prestasie en het minder gedragsprobleme (Gilman *et al*, 2009:74).

Daar is ook aandag gegee aan psigologiese welstand, omdat karaktersterktes hul oorsprong vanuit positiewe sielkunde-navorsing het (Niemic, 2013) en daarom is die belangrikheid van psigologiese welstand bespreek. Strategieë is ook bespreek om psigologiese welstand te bevorder omdat hoë vlakke van psigologiese welstand by 'n Lewensvaardighede-onderwyser beteken dat die onderwyser gelukkiger is en is die onderwyser meer behulpsaam en ondersteunend teenoor die leerders is (Gilman *et al.*, 2009:81), sodat die leerder tot sy of haar volle potensiaal kan ontwikkel om eendag 'n positiewe bydrae in die samelewing te kan maak en as 'n verantwoordelike landsburger in sy of haar gemeenskap kan optree, soos uiteengesit as een van die doelwitte van Lewensvaardighede (Department of Education, 2011:9).

Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser meer bewus is van sy of haar karaktersterktes en psigologiese welstand, kan die onderwyser meer aandag aan sy of haar karaktersterktes en psigologiese welstand gee en dit bevorder.

In hierdie hoofstuk is gefokus op die bestaande literatuur oor karaktersterktes en karaktersterktes. Daar is gefokus op wat psigologiese welstand is en oor hoe 'n individu se psigologiese welstand bevorder kan word. Daar is ook gefokus op wat karaktersterktes is en op wat karaktersterktes alles behels. Hoofstuk 3 gaan die navorsingsmetodologie bespreek, wat verduidelik hoe te werk gegaan is om vas te stel wat die deelnemers se psigologiese welstand is en watter karaktersterktes binne onderwysers na vore kom.

Hoofstuk 3: Navorsingsontwerp en metodologie

3.1 Inleiding

In Hoofstuk 2 is die literatuurstudie gedoen om 'n oorsig van inligting te verkry oor die psigologiese welstand en karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers in die primêre skool, graad 4 tot graad 6, om vas te stel wat reeds in die literatuur oor die onderwerp geskryf is en so kan die literatuuoroorsig 'n teoretiese basis vir die empiriese navorsing lê.

In Hoofstuk 3 word die navorsingsontwerp sowel as die metodologie wat gevolg is, bespreek. In hierdie hoofstuk word daar dus gefokus op die data-insameling om die inligting van die Lewensvaardighede-onderwysers te verkry sowel as hoe die data verwerk gaan word en ook die etiese aspekte van die navorsing.

3.2 Navorsingsdoelwitte

Die hoofdoel van die studie was om vas te stel wat die karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers is en hoe hulle deur die kennis van karaktersterktes hulle psigologiese welstand kan handhaaf.

Die spesifieke doelwitte van hierdie studie was:

- 1 Om vas te stel hoe Lewensvaardighede-onderwysers met kennis van hul karaktersterktes dit tot voordeel van die leerders kan gebruik; en
- 2 Om te bepaal hoe Lewensvaardighede-onderwysers goeie psigologiese welstand kan handhaaf.

Die volgende navorsingsvrae is gestel:

- 1 Wat is die karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers wat hulle tot voordeel van die leerders kan gebruik; en
- 2 Hoe kan die kennis van karaktersterktes die Lewensvaardighede-onderwyser help om psigologiese welstand te handhaaf.

3.3 Navorsingsontwerp

3.3.1 Die literatuurstudie

Daar is gebruik gemaak van verskeie databasisse om inligting te verkry. Die databasisse waarvan gebruik gemaak is, is: EBSCOHost, Google Scholar en Google. Die volgende trefwoorde is gebruik: karaktersterktes; *character strengths*; *psychology*; dissipline; *positive psychology*; *classroom management*; welstand; *wellness*; *well-being*; *learner*.

3.3.2 Gemengde metode

Die navorsingsontwerp wat gevolg is, was die gemengde metode, spesifiek die opvolgende verklarende metode. Die gemengde metode is 'n ontwerp wat vir navorsingsdoeleindes gebruik word, wat twee vorms van navorsing kombineer, dus bou die gemengde metode op beide die kwantitatiewe en kwalitatiewe metodes (Maree, 2009:260). Die gemengde metode behels die insameling van data deur gebruik te maak van die kwantitatiewe en kwalitatiewe metode, hierdie inligting te analiseer en dan die inligting te meng, sodat die data beter verstaan kan word (Maree, 2009:261).

Wanneer die gemengde metode gebruik word, is dit belangrik om eers die kwantitatiewe metode en kwalitatiewe metode te verstaan. Die kwantitatiewe navorsingsmetode laat die navorser sy of haar objektiewe teorie toets, deurdat die individu die verhouding van veranderlikes bestudeer. Daar is gebruik gemaak van die statistiese metodes, deur aan die deelnemers vraelyste te gee om te voltooi, sodoende kon die veranderlikes gemeet en geanaliseer word. Nadat die inligting verkry en geanaliseer is, is die inligting in 'n tabel-formaat voorgelê (Creswell, 2009:233). Die kwalitatiewe navorsingsmetode behels dat die navorser 'n sosiale of menslike probleem identifiseer, ondersoek en die inligting analiseer, deur die mening van individue of groepe te ondersoek en te verkry. Die proses van die kwalitatiewe navorsing behels dat vrae vanuit die literatuur gestel en aan deelnemers gevra word. Die analise van die inligting is induktief; daarna is temas geïdentifiseer ten opsigte van die deelnemers se inligting wat verkry is; en interpretasies is gemaak wat aan die data betekenis gee (Creswell, 2009:232).

Ten einde 'n begrip te verkry oor die verband tussen die navorsingsprobleem en die gekose metodologie, is dit belangrik dat daar kortliks weer na die navorsingsvraag en

navorsingsdoelwitte, soos uiteengesit in Hoofstuk 1, verwys word. Die spesifieke doelwitte van hierdie studie is:

- 1 Om vas te stel hoe Lewensvaardighede-onderwysers met kennis van hul karaktersterktes dit tot voordeel van die leerders kan gebruik; en
2. Om te bepaal hoe Lewensvaardighede-onderwysers goeie psigologiese welstand kan handhaaf.

In die lig van bostaande navorsingsdoelwitte word die volgende navorsingsvrae gestel:

1. Wat is die karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers wat hulle tot voordeel van die leerders kan gebruik?
2. Hoe kan die kennis van karaktersterktes die Lewensvaardighede-onderwyser help om psigologiese welstand te handhaaf?

3.3.3 Navorsingsparadigma: Interpretivisme

Interpretivisme se wortels is gegrond in die ondersoek van teorie en op die praktyk van interpretasie. Dit is in die 19de eeu ontwikkel met die hoofokus op betekenis en begrip en hoe data geïnterpreteer word (Maree, 2009:58).

Tydens interpretivisme vermy die navorser die gebruik van 'n gestruktureerde raamwerk. Daar word van 'n persoonlike en buigbare navorsingstruktuur gebruik gemaak deur die navorser, wat die hom/haar in staat stel om die deelnemers se menings op te neem tydens interaksie met die deelnemers en sodoende maak die navorser sin van wat die deelnemers as werklikheid beskou. Die navorsing word gefokus op die spesifieke en konkrete insette van die deelnemers en word veralgemenings nie deur die navorser gemaak nie. Interpretivisme konsentreer op die begrip en interpretasie van die inligting van die deelnemers (Edirisingha, 2012).

Die doel van interpretivisme is dat die navorser 'n situasie in perspektief plaas en ook om die situasie wat bestudeer word, te analiseer om insig te verskaf oor hoe 'n spesifieke groep deelnemers sin maak van hul situasie wat ondersoek word (Maree, 2009:60).

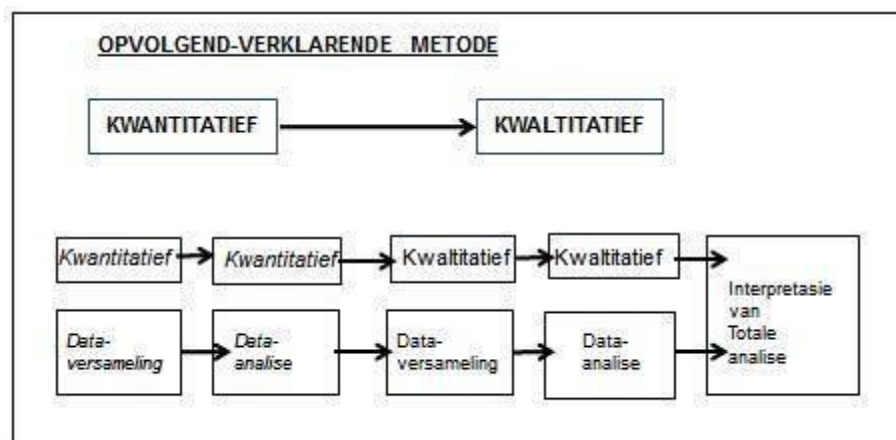
Vir navorsingsdoeleindes maak die navorser van die interpretivisme navorsingsparadigma gebruik, omdat die doel van interpretivisme is om die deelnemers se gedrag te ondersoek

en te interpreteer, om veralgemenings ten opsigte van oorsaak en effek te maak (Edirisingha, 2012).

3.3.4 Navorsingstrategie: Opvolgende-verklarende metode

Daar is gebruik gemaak van die opvolgende-verklarende metode. Die opvolgende-verklarende metode bestaan uit twee fases. In fase een is inligting vanaf die deelnemers versamel deur van die kwantitatiewe navorsingsmetode gebruik te maak. Hierdie metode is gevolg deur vraelyste aan die deelnemers te gee, wat hulle in hul omgewing voltooi het. Elke deelnemer het twee gestandaardiseerde vraelyste voltooi. Nadat die vraelyste van die deelnemers terug ontvang is, is die vraelyste geanaliseer. Die “*Mental Health Continuum Short Form*” van Keyes (Petrillo *et al.*, 2006) is deur die Statistiese Konsultasiediens van die Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus verwerk. Die *VIA Strengths*-vraelys van Seligman (2013) is geanaliseer met behulp die mede-studieleier. In die tweede fase is inligting versamel deur gebruik te maak van die kwalitatiewe navorsingsmetode. Telefoniese onderhoude is met die deelnemers gevoer, en daarna is die telefoniese onderhoude getranskribeer en geanaliseer. Temas is binne die getranskribeerde inligting geïdentifiseer. Die temas is deur ’n eksterne persoon, ’n lektor aan die Noordwes-Universiteit, binne die Fakulteit Gesondheidswetenskappe, binne die Skool vir Psigososiale Gedragwetenskappe, gekontroleer. Die kwalitatiewe resultate bou op die kwantitatiewe resultate (Creswell, 2009:211).

Figuur 3.1: ’n Visuele voorstelling van die opvolgende-verklarende metode (Creswell, 2009:209)



In die eerste fase van die studie, is die kwantitatiewe data van die deelnemers versamel en is die inligting geanaliseer. In die tweede fase van die studie, is die kwalitatiewe data van die deelnemers versamel. Die kwalitatiewe data wat ingesamel is deur middel van telefoniese oproepe gee geleentheid dat die kwantitatiewe data se resultate in diepte bestudeer kan word en bou die kwantitatiewe data op die resultate van die kwalitatiewe data en gee hierdie resultate meer duidelikheid aan die navorsingsdoelwit wat ondersoek word. Dus het hierdie twee fases afsonderlik plaasgevind, maar tog is die twee fases verbind na die afhandeling daarvan om aan die inligting wat verkry is meer betekenis te gee (Creswell, 2009:211).

3.3.5 Metodes van data-insameling

3.3.5.1 Vraelyste

Tydens die kwantitatiewe navorsingsproses word data van deelnemers versamel deur gebruik te maak van twee gestandaardiseerde vraelyste. Die vraelyste is op die internet beskikbaar en die vraelyste is ook gestandaardiseer om te gebruik binne die Suid-Afrikaanse konteks, soos gebruik deur professor Maria P Wissing in haar navorsing wat handel oor die evaluering van die *Mental Health Continuum Short Form* in Setswanasprekende Suid-Afrikanders.

Die eerste vraelys wat gebruik is, is die *VIA Strengths*-vraelys van Seligman (2013) (Addendum C). Hierdie vraelys identifiseer die karaktereenskappe waarvoor 'n individu moontlik kan beskik. Hierdie vraelys het 24 vrae, wat dan geanaliseer word, om die individu se karaktersterktes te identifiseer.

Die tweede vraelys wat gebruik is, is die *Mental Health Continuum Short Form* van Keyes (Petrillo *et al.*, 2006), wat vasstel wat die deelnemer se psigologiese welstand is (Addendum B). Die *Mental Health Continuum Short Form* van Keyes is spesifiek vir hierdie studie gekies, omdat dit 'n verdere komponent van psigologiese welstand byvoeg wat meetbaar is ten opsigte van aspekte soos psigologiese/persoonlike, sosiale en emosionele welstand.

Die vraelyste is aan die deelnemers uitgedeel en het hulle dit in hul eie omgewing rustig en sonder onderbreking voltooi. Daar is aan die deelnemers 'n week gegee om hul vraelyste te voltooi en daarna is die vraelyste weer ingesamel. Die *VIA Strengths*-vraelys van Seligman

(2013) word op die internet ingelees en die inligting van die vraelyste word self deur die internet verwerk. Die *Mental Health Continuum Short Form* van Keyes (Petrillo et al., 2006) is met behulp van die Statistiese Konsultasiediens verwerk.

3.3.5.2 Semi-gestruktureerde individuele onderhoude

Nadat die deelnemers die vraelyste voltooi het, is daar 'n vasgestelde tyd met die deelnemer gereël sodat telefoniese onderhoude met die deelnemer gevoer kon word. Daar word aan die deelnemer gevra om 'n gepaste tyd te kies sodat die deelnemer rustig kon wees en sodat daar geen steurnisse kan wees nie. Semi-gestruktureerde onderhoude is onderhoude wat nie heeltemal vasgestel of heeltemal ongestruktureerd is nie. Hierdie metode van onderhoud voer vind meer op 'n geselsbasis plaas, maar daar is wel voorafgestelde vrae wat aan die deelnemer gevra word. Die doel van die onderhoud is om waardevolle en beskrywende inligting van die deelnemer in te samel sodat die navorser die sosiale realiteit van die inligting kan verstaan (Maree, 2012:89).

Die volgende vrae is tydens die onderhoud aan die deelnemers gevra:

1 Karaktersterktes

- 1.1 In hoe 'n mate is u bewus van u karaktersterktes?
- 1.2 Hoe dink u kan onderwysers hul karaktersterktes positief in die klaskamer gebruik?
- 1.3 Wat dink u kan gedoen word om onderwysers meer bedag op hul karaktersterktes te maak?
- 1.4 Wat dink u kan gedoen word om onderwysers se karaktersterktes te bevorder?

2 Psigologiese welstand

- 2.1 Hoe sal u u psigologiese welstand tans in die onderwys beskryf?
- 2.2 Watter invloed dink u het 'n onderwyser se psigologiese welstand op leerders in die klaskamer?
- 2.3 Wat kan 'n onderwyser se psigologiese welstand bevorder?

2.4 Wat kan 'n onderwyser se psigologiese welstand benadeel?

2.5 Wat dink u kan gedoen word om 'n onderwyser se psigologiese welstand te verbeter?

3.3.6 Deelnemers

Vir die doel van hierdie studie het vier laerskole aan die navorsing deelgeneem, omdat daar net vier openbare laerskole in die bepaalde omgewing, in die Noordwes Provinsie, voorkom. Nege Lewensvaardighede-onderwysers vanuit die vier laerskole het aangedui dat hulle aan die studie sal deelneem. Die onderwysers wat aan die studie deelgeneem het, is almal onderwysers in die intermediêre fase, wat Lewensvaardighede as 'n vak aanbied.

Die metode wat gebruik is om die deelnemers te kies, word doelgerigte seleksie genoem. Daar word gebruik gemaak van die doelgerigte seleksie, omdat daar 'n spesifieke doel met die navorsing is. Omdat die navorsing handel oor die psigologiese welstand en karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers binne die intermediêre fase, word die deelnemers doelgerig gekies, en dus is die teikengroep onderwysers wat Lewensvaardighede vir leerders vanaf graad 4 tot graad 6 aanbied (Maree, 2009:178).

Tabel 3.1: Opsomming van deelnemers se besonderhede

Deelnemer	Geslag	Ouderdom	Huistaal	Kwalifikasie
Deelnemer A	V	40-49	Afrikaans	4 jaar THOD
Deelnemer B	V	50-59	Sesotho	B.Ed
Deelnemer C	M	40-49	Sesotho	B.Ed
Deelnemer D	F	40-49	English/Tswana	Hons B.Ed
Deelnemer E	M	40-49	Sesotho	B.Ed
Deelnemer F	V	50-59	Afrikaans	B-graad met NGOS
Deelnemer G	M	40-49	Afrikaans	B.Ed
Deelnemer H	M	30-34	Afrikaans	4 jaar Onderwysdiploma
Deelnemer I	M	50-59	Afrikaans	PhD

3.3.7 Geldigheid en betroubaarheid

Geldigheid behels dat die navorser sekere kwessies sal aanspreek wat 'n invloed op sy/haar resultate kan hê. Hierdie kwessies wat die navorser moet aanspreek handel oor die metode van hoe die data versamel word, hoe die data geanaliseer word en die

interpretasies wat gemaak word. Hierdie kwessies kan die verbintenis en die konneksie tussen kwalitatiewe en die kwantitatiewe navorsing beïnvloed (Creswell & Clark, 2011:417). Teddlie en Tashakkori (2009:296) beskryf betroubaarheid as hoe betroubaar die proses van ondersoek is en die metode wat die navorser gebruik om die inligting van die deelnemers te verkry. Die resultate van die vraelyste word met behulp van die internet en met behulp van die mede-studieleier verwerk. Daar is gereelde kontakssessies met die studieleiers en, met behulp van my studieleiers, word die resultate van die onderhoude gekontroleer. Die resultate en die transkribering van die vraelyste en onderhoude word ingesluit as Addenda C en D.

Om geldigheid en betroubaarheid binne die kwantitatiewe metode te verseker, is die een vraelys, *Mental Health Continuum Short Form* (Petrillo et al., 2006), met behulp van die Statistiese Konsultasiediens van die Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, geanaliseer. Die Statistiese Konsultasiediens is ingelig oor die hoofdoel van die navorsing, wat aan die statistiese afdeling agtergrond oor die tema verskaf. Binne die *Mental Health Continuum Short Form* is daar bewyse van interne konsekwentheid (>.80) en diskriminant geldigheid binne studies wat uitgevoer is met adolessente en volwassenes in Suid-Afrika. Tydens vorige navorsing waar hierdie vraelys gebruik is, was daar 'n Cronbach alpha van .74 gerapporteer en 'n Cronbach alpha koëffisiënt van .78 gevind binne die studie-populasie (Keyes, 2009). Keyes (2013:14) rapporteer in verdere studies, wat in Suid-Afrika uitgevoer is, dat die MHC-SF oor interne konsekwentheid (>.80) beskik. Die tweede vraelys, *VIA Strengths*-vraelys, word direk deur die internet verwerk. Volgens Khumalo (2005) voldoen die *VIA Strengths*-vraelys ook aan die maatstaf van geldigheid soos uiteengesit in positiewe korrelasie wat te doen het met 'n individu se lewenstevredenheid, positiewe effek, moed en 'n gevoel van samehang en is daar vasgestel dat 20 van die 24 *VIA* sub-skale bevredigende Cronbach alphas toon. Hierdie Cronbach alphas se indekse is bo .70 wat 'n bydrae lewer tot betroubaarheid. Hierdie studie het spesifiek fokus geplaas op die geldigheid van die *VIA Strengths*, binne 'n Afrika konteks.

Kwalitatiewe geldigheid beteken dat die navorser sy of haar bevindinge nagaan vir akkuraatheid en geldigheid deur van verskeie metodes gebruik te maak (Creswell, 2009:190). Geldigheid behels dat die navorser se navorsing akkuraat is vanaf die standpunt van die navorser, die deelnemers en die individue wat die navorsing bestudeer (Creswell, 2009:191). Die volgende metodes word gebruik om kwalitatiewe geldigheid te verseker:

Die transkribering van die telefoniese onderhoude is aan die deelnemers gegee sodat hulle die inligting kon bevestig. 'n Geruime tydperk is aan die literatuur spandeer om 'n deeglike literatuuoroorsig te verkry, soos aangedui deur Creswell (2009:192). Indien die navorser 'n lang tydperk binne die veld spandeer, help dit hom/haar om in diepte insig oor die tema te kry en gee dit aan hom/haar die vermoë om besonderhede oor die navorsingsveld te kan oordra (Creswell, 2009:192).

Kwalitatiewe betroubaarheid verwys daarna dat die navorser konsekwent met data-insameling binne die navorsing optree (Creswell, 2009:190). Tydens die kwalitatiewe navorsingsmetode word die volgende gedoen om betroubaarheid te verseker:

Die transkripsies van die onderhoude is weer deurgegaan om seker te maak dat daar nie foute voorgekom het nie. Daar is aan elke deelnemer sy of haar onderhoud wat getranskribeer is, teruggegee, sodat die deelnemer kan bevestig dat die onderhoud reg getranskribeer is en die deelnemer daarop kon kommentaar lewer (Maree, 2009:114).

Die navorser is bewus van die temas wat tydens kodering gebruik word. Die navorser het die data gereeld met die temas vergelyk om seker te maak dat die temas van die onderhoude nog duidelik is en dat die navorser nog alles verstaan.

Span-navorsing is gevorm, met gereelde kontak met die studieleier en mede-studieleier om die resultate te verifieer en te vergelyk (Creswell, 2009:190).

Laastens, om betroubaarheid te verseker, is seker gemaak dat die deelnemers se identiteit te alle tye beskerm word. Wanneer die finale bevindinge gemaak is, word slegs verwys na die deelnemers as deelnemer A of deelnemer B, ensovoorts en word daar geen verdere inligting oor die deelnemers gegee nie (Maree, 2009:115).

3.3.8 Data-analise

Die metode wat binne die gemengde metode gevolg is om die kwantitatiewe en kwalitatiewe data te analiseer is die opvolgende verklarende metode (kyk figuur 3.1.). Volgens Creswell en Clark (2011:218) word die volgende stappe gevolg om die verklarende ontwerp uit te voer:

Stap 1: Die navorser samel die kwantitatiewe data (vraelyste) van die deelnemers in.

- Stap 2: Die navorser analiseer die kwantitatiewe data.
- Stap 3: Kwalitatiewe data word opgestel, gebaseer op die kwantitatiewe data. Die kwalitatiewe data wat versamel word, word as 'n opvolg van die kwantitatiewe data gesien.
- Stap 4: Die navorser samel die kwalitatiewe data in deur gebruik te maak van telefoniese onderhoude. Die vrae wat aan die deelnemers gevra word, word vooraf opgestel en dieselfde vrae word aan al die deelnemers gevra.
- Stap 5: Die navorser analiseer die kwalitatiewe data deur van temas om die inligting strategies te groepeer, gebruik te maak.
- Stap 6: Interpreteer en konnekteer die inligting wat verkry is van die kwantitatiewe metode en die kwalitatiewe metode deur te verduidelik hoe die kwalitatiewe resultate die kwantitatiewe resultate beskryf en verduidelik.

Tydens die kwantitatiewe data-insameling is vraelyste gebruik. Die doel van die vraelyste wat in die studie gebruik is, is 'n manier van ondersoek om die deelnemers se houdings, geloof en gevoelens oor die onderwerp vas te stel, deurdat die deelnemers self-rapportering oor die onderwerp doen. Omdat die deelnemers nie hindernisse tot geletterdheid ondervind nie, word die vraelyste as 'n strategiese manier gesien om deelnemers se houdings, geloof en gevoelens oor die onderwerp te kry (Teddlie & Tashakkori, 2009:232). Die twee vraelyste wat die deelnemers invul, is gestandaardiseerde vraelyste wat op die internet beskikbaar is. Die *VIA Strengths*-vraelys van Seligman (2013) word met behulp van die internet geanaliseer. Die *Mental Health Continuum Short Form* van Keyes (Petrillo *et al.*, 2006) word met behulp van die mede-studieleier geanaliseer. Die mede-studieleier is 'n senior lektor aan die Noordwes- Universiteit, Fakulteit Gesondheidswetenskappe, in die Skool vir Psigososiale Gedragwetenskappe en ook 'n geregistreerde sielkundige.

Tydens die kwalitatiewe data-insameling is onderhoude met die deelnemers gevoer. Daar word met die deelnemers onderhoude gevoer, omdat hierdie metode 'n manier is om in diepte inligting van deelnemers te bekom (Teddlie & Tashakkori, 2009:239). Die tipe onderhoud wat die navorser gebruik, is 'n semi-gestruktureerde individuele onderhoud wat behels dat die vrae vooraf deur die navorser opgestel word en dieselfde vrae word aan al

die deelnemers gevra (Teddlie & Tashakkori, 2009:229). Die onderhoude is getranskribeer. Van die onderhoude is in Engels gevoer omdat van die deelnemers dit verkies om hulle onderhoude in Engels as in Afrikaans te doen. Die Engelse onderhoude is tydens tema-identifisering vertaal na Afrikaans. Om die temas binne die kwalitatiewe data te identifiseer, het die navorser gebruik gemaak van die tematiese analise metode. Tydens die tematiese analise word temas geïdentifiseer om die data op 'n meer logiese manier aan die leser voor te stel (Braun & Clarke, 2006). Temas is 'n aantal idees of konsepte wat deur die navorser geïdentifiseer word. Die navorser groepeer inligting wat dieselfde is onder een tema en hierdie inligting is anders as die volgende tema se inligting (Teddlie & Tashakkori, 2009:346). Daar is ses fases binne die tematiese analise. Hierdie fases is nie lineêr, waar die navorser van die een fase na die volgende fase vorder nie, maar beweeg die navorser vorentoe en terug binne die fases, om 'n geheelbeeld van die data te bekom. In Fase 1 maak jy jouself met die data bekend. Dit is belangrik dat die navorser in- diepte bekend sal wees met die data, want die navorser se idees en moontlike temas word op hierdie manier duideliker. Die navorser bekom in-diepte kennis deur die getranskribeerde data 'n aantal kere deur te lees. In Fase 2 word aanvanklike idees gegeneer. Gedurende hierdie fase vind die identifisering van kodes vanaf die getranskribeerde data plaas. Die inligting wat vir die navorser uitstaan en interessant is, help die navorser om kodes te identifiseer. Deur gebruik te maak van kodering, plaas die navorser die interessante inligting, wat vir hom of haar uitgestaan het, in groepe. Dit is belangrik dat die navorser ewe veel aandag aan al die inligting moet gee, sodat die koderingsgroepe van gelyke waarde is. In Fase 3 word temas geïdentifiseer Tydens hierdie fase het die navorser gebruik gemaak van die kodes wat hy of sy geïdentifiseer het in fase 2, en begin die navorser om hierdie kodes in potensiële temas te groepeer. Visuele uitbeeldings kan die navorser help om die koderingsdata in temas te sorteer. Hierdie visuele voorstellings kan tabelle ook insluit. Van hierdie data wat in kodes gegroepeer is, kan op die ou einde as hooftemas geïdentifiseer word en van die ander as sub-temas. Aan die einde van fase 3 het die navorser potensiële hooftemas en sub-temas geïdentifiseer, deur die gekodeerde data in temas te plaas. In Fase 4 word die temas hersien. Gedurende hierdie fase verfyn die navorser die hooftemas en sub-temas wat in fase 3 geïdentifiseer is. Die navorser het eers alle data wat binne elke tema voorkom, met mekaar vergelyk, om seker te maak dat die data wat onder 'n tema saamgevoeg is, samehangend is. Wanneer die data nie samehangend is nie, word 'n nuwe tema geïdentifiseer. Aan die einde van fase 4, het die navorser 'n duideliker beeld en begrip oor die hooftemas en sub-temas en hoe hierdie temas bymekaar pas om die breër storie val die ingesamelde data, te vertel. In Fase 5 word temas geïdentifiseer en

benoem. Tydens hierdie fase is die navorser besig om die hoofemas en sub- temas wat geïdentifiseer is, te verfyn en te definieer. Dit behels dat die navorser die belangrikheid van elke tema identifiseer. Dit is belangrik dat die navorser terug verwys na die getranskribeerde inligting vir elke tema en om dan ook hierdie temas te vergesel met narratiewe inligting. Aan die einde van hierdie fase is die navorser in staat om die hoofemas en sub-temas duidelik uit te beeld en te benoem. Om seker te maak dat die hoofemas en sub-temas reg gedefinieer is, moet die navorser die omgang van elke tema in 'n paar sinne benoem, as die navorser dit nie kan doen nie, moet die temas weer hersien en verfyn word. In Fase 6 word die verslag geskryf. Fase 6 is die finale fase, waar die navorser al die finale hoofemas en sub- temas geïdentifiseer het en word 'n verslag oor die temas geskryf. Die doel van fase 6 is om die gekompliseerde data wat tydens die kwalitatiewe metode versamel is, op 'n logiese manier uiteen te sit, sodat die leser oortuig word van die data se geldigheid ten opsigte van die analise (Braun & Clarke, 2006).

Binne die studie is daar gebruik gemaak van triangulasie. Triangulasie is 'n metode wat gebruik word waar kwantitatiewe data versamel en analiseer word en daarna word kwalitatiewe data verkry en geanaliseer. Nadat die inligting geanaliseer is, is die kwantitatiewe resultate met die kwalitatiewe resultate vergelyk (Maree, 2009:267). Wanneer die navorser gebruik maak van triangulasie, is die literatuur gebruik om aan die navorser riglyne te gee ten opsigte van die navorsingsvrae en watter inligting die navorser van die deelnemers wil insamel. Data binne die triangulasie metode is op die volgende manier versamel: Die navorser het data by die deelnemers versamel deur van twee gestandaardiseerde vraelyste gebruik te maak en daarna is telefoniese onderhoude met die deelnemers gevoer, waar die hoofvrae van die studie ingedagte gehou is. Daarna is die vraelyste verwerk met die hulp van internet en die Statistiese Konsultasiediens van die Noordwes-Universiteit en is die data geanaliseer. Nadat die analise van beide kwantitatiewe en kwalitatiewe inligting voltooi is, is patrone geïdentifiseer en is die kwantitatiewe data met die kwalitatiewe data vergelyk en is samevattinge gemaak, waar die kwalitatiewe data die kwantitatiewe data ondersteun (Maree, 2009:40).

3.4 Etiese aspekte

Etiese aspekte ten opsigte van data-insameling sluit in dat ingeligte toestemming van elke deelnemer verkry is en elke deelnemer het ook 'n ingeligte toestemmingsbrief geteken (Addendum A). Elke deelnemer is bewus daarvan dat die studies vrywillig is en dat hulle as deelnemers enige tyd tydens die navorsing kan onttrek. Elke deelnemer is ook

verseker dat geen persoonlike inligting van hulle bekend gemaak sal word nie en word hulle identiteit te alle tye beskerm, wat vertrouwe tussen die navorser en die deelnemers skep (Creswell, 2009:89). Na voltooiing van die studies, sal nie net die navorser bevoordeel word deur die navorsing nie, maar sal die deelnemers ook deur die navorsing bevoordeel word, deurdat die deelnemers bewus gemaak word van hul psigologiese welstand en karaktersterktes en die deelnemers sal hierdie inligting tot hul voordeel en tot voordeel van leerders binne die klaskamer kan gebruik. Wanneer die deelnemer meer bewus is van sy of haar psigologiese welstand en karaktersterktes, kan die deelnemer sy of haar psigologiese welstand en karaktersterktes ontwikkel en positief binne sy of haar werksomgewing gebruik (Creswell, 2009:90).

Alle data gaan vir sewe jaar in die kantoor van die studieleier gestoor word. Die navorser verseker dat die inligting, wat deur die deelnemers verkry is, akkuraat geïnterpreteer word deurdat die deelnemers die getranskribeerde onderhoude nagegaan het (Creswell, 2009:91).

Wanneer die verslag van die navorsing geskryf word, verseker die navorser dat daar nie vooroordeel sal plaasvind nie. Die navorser verseker dat die bevindinge wat na vore uit die navorsing kom eg is en feite word nie gefabriseer nie. Die navorsing word gepubliseer sodat lesers vir hulself kan besluit of die navorsing geldig is (Creswell, 2009:92).

Daar is toestemming van die NWU se Etiekkomitee verkry en die etieknommer is: NWU-00107-12-A2.

3.5 Samevatting

In hierdie hoofstuk is aandag gegee aan die navorsingmetodologie. Daar is gebruik gemaak van die gemengde navorsingsontwerp, deur die opvolgende-verklarende metode te gebruik, waar die deelnemers eerstens vraelyste voltooi het en op 'n vasgestelde dag is telefoniese onderhoude met die deelnemers gevoer. In hierdie hoofstuk is verder aandag gegee aan vertrouenswaardigheid, geldigheid, betroubaarheid en etiese aspekte.

In die volgende hoofstuk word daar op die analise van die vraelyste en onderhoude gefokus.

Hoofstuk 4: Resultate, bevindinge en gevolgtrekkings

4.1 Inleiding

Hoofstuk 3 het gefokus op die navorsingsproses wat gevolg is om inligting vanaf die deelnemers in te samel.

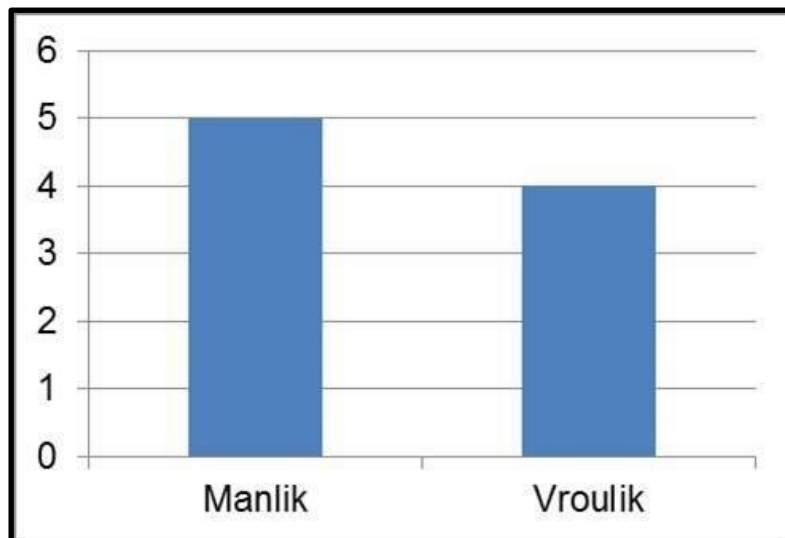
In hierdie hoofstuk word daar gefokus op die analise van die vraelyste waar die deelnemers se karaktersterktes geïdentifiseer is, die psigologiese welstand van die deelnemers bepaal is en word daar ook gefokus op die analise van individuele onderhoude.

4.2 Demografiese inligting van deelnemers

Die onderstaande inligting beskryf die demografiese inligting van die deelnemers wat bedoel is om meer agtergrondkennis oor die deelnemers te verskaf.

4.2.1 Geslag

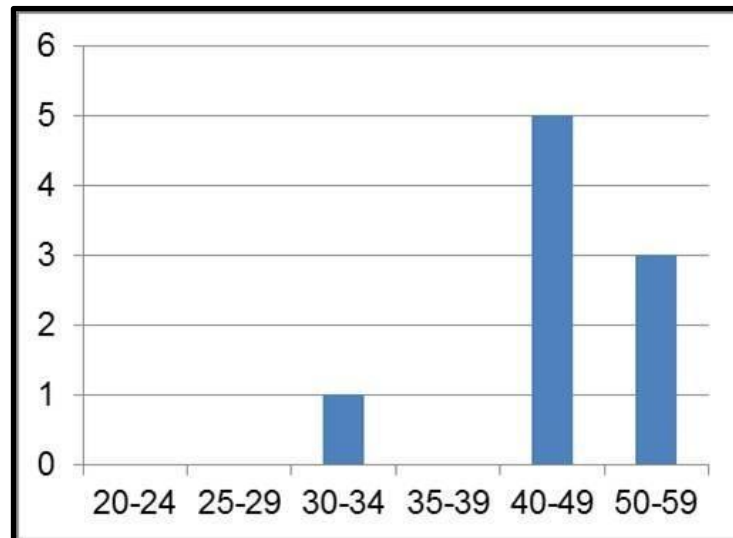
Daar was vier vroulike en vyf manlike deelnemers.



Grafiek 4.1: Geslag van deelnemers

4.2.2 Ouderdomsgroepe van deelnemers

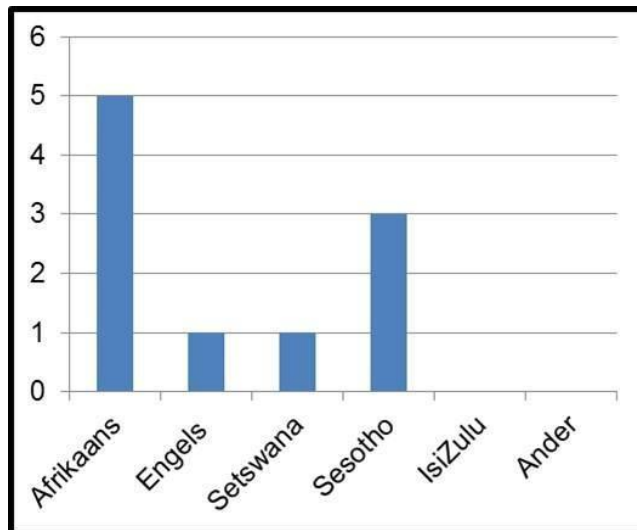
In die ouderdomsgroep 20 tot 24 en 25 tot 29 was daar geen deelnemers nie. In die groep 30 tot 34 was daar een deelnemer; 35 tot 39 geen deelnemers nie, 40 tot 49 was daar vyf en 50 tot 59 drie.



Grafiek 4.2: Ouderdomsgroepe van deelnemers

4.2.3 Taal wat deelnemers by die huis praat

In die groep wat Afrikaanssprekend is, was daar vyf deelnemers, Engels een, Setswana een, Sesotho drie en in die geval van isiZulu en isiXhosa, geen deelnemers nie. Een deelnemer het aangedui dat sy Engels en Setswana by haar huis praat. Afrikaans is die meerderheidstaal wat deur die deelnemers gepraat word, omdat dit 'n tipiese plattelandse dorp is en nie 'n stad nie, waar daar meer Engelssprekendes voorkom. In die Noordwesprovinsie kom daar meer Setswana en Sesotho-sprekendes voor, daarom is daar nie deelnemers wat isiZulu praat nie. IsiZulu-sprekendes sal meer in KwaZulu-Natal voorkom.

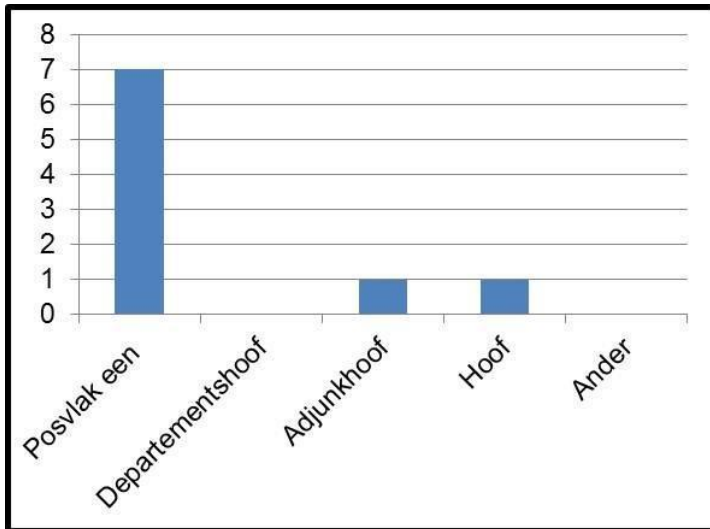


Grafiek 4.3: Taal wat deelnemers by huis praat

4.2.4 Posvlak

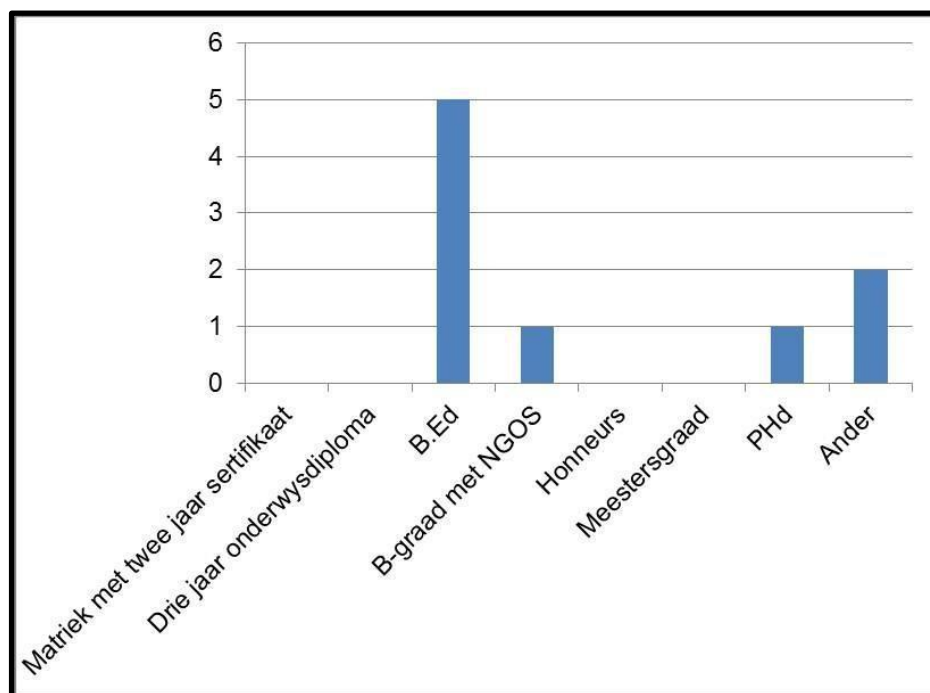
Die werksposvlakke binne die onderwyskategorieë is soos volg deur die deelnemers verteenwoordig: sewe deelnemers beklee 'n posvlak 1-pos, een is 'n adjunkhoof (posvlak 3) en een deelnemer is 'n hoof (posvlak 4). Geen van die deelnemers is departementshoofde nie. Die rol van die posvlak een onderwyser binne die skool is dat die onderwyser 'n belangrike rol speel binne doelgerigte ontwikkeling van leer wat belyn is met die kurrikulum. Dit is die posvlak een onderwyser se verantwoordelikheid om te beplan, te koördineer, beheer toe te pas en te evalueer ten opsigte van die leerders se akademiese vordering en moet die onderwyser ook verslag kan lewer oor die leerders se akademiese vordering (Department of Education, 2008:29). Die rol van die departementshoof (posvlak 2) is om onderrig aan leerders te bied en om seker te maak dat sy of haar departement goed funksioneer, waar die departementshoof die rol van 'n opvoedkundige bestuurder voltooi (Ngobeni, 2006). Singh (2010) meen dat die rol van 'n skool se adjunkhoof is om die hoof van die skool by te staan, te help en te ondersteun in die algemene bestuur van die skool. Die adjunkhoof help met die bestuur van die skool se dissipline en evaluering van onderwysers. Die adjunkhoof speel ook 'n belangrike rol by die fasilitering van oueraande, voltooi van skedules en hantering van logistieke sake. Die hoof van die skool word ook gesien as die bestuurder. Dit is die rol van die hoof om bekwame onderwysers aan te stel en om seker te maak dat ongekwalifiseerde onderwysers sy of haar kwalifikasies te voltooi en te verbeter. Die hoof monitor die onderwysers binne hulle klaskamers om te verseker dat gehalte onderwys plaasvind en evalueer die hoof ook die kwaliteit van onderrig en

stel ouers in kennis oor leerders se akademiese vordering. Nog 'n rol van die hoof is om saam met die gemeenskap en departement te werk, om te verseker dat daar geen hindernisse is ten opsigte van leer (Department of Education, 2015).



Grafiek 4.4: Posvlak van deelnemers

4.2.5 Opleiding en kwalifikasies



Grafiek 4.5: Opleiding en kwalifikasies van deelnemers

Die deelnemers het die volgende aangedui ten opsigte van opleiding en kwalifikasies: vyf deelnemers het 'n BEd-graad, een deelnemer het 'n B-graad met NGOS, een deelnemer het 'n PhD-graad, een het 'n hoër onderwysdiploma van vier jaar en een het 'n vier jaaronderwysdiploma.

4.3 Karaktersterktes

4.3.1 Karaktersterktes van deelnemers as groep

Met behulp van die VIA-vraelys is daar vasgestel watter karaktersterktes die meeste by die deelnemers voorkom, maar is daar ook vasgestel watter karaktersterktes minder by die deelnemers voorkom.

4.3.1.1 Karaktersterktes wat die meeste voorkom

Tydens die studie is daar vasgestel watter karaktersterktes die meeste by die nege deelnemers voorkom. Hierdie karaktersterktes sluit liefde, dankbaarheid en openheid in en word soos volg uiteengesit:

Die karaktersterkte wat die meeste by die deelnemers voorkom is liefde. Sewe van die deelnemers het aangetoon dat liefde altyd by hulle voorkom. Soos bespreek in Hoofstuk 2, is liefde een van die hoofemosies wat 'n individu ervaar (Cherry, 2014) en sluit liefde gehegtheid, omgee en intimiteit in (Park *et al.*, 2004). Die individu wat oor liefde beskik, ag verhoudings as belangrik en kan die individu hom- of haarself wees en kom voorgee nie binne die verhouding voor nie, en binne die verhouding is vertrouwe 'n belangrike faktor. Die individu is besorgd oor en bewus van ander se gevoelens en emosies (Peterson & Seligman, 2004:305).

Dankbaarheid is die karaktersterkte wat die tweede meeste by die deelnemers voorkom. Ses van die deelnemers het aangetoon dat dankbaarheid altyd by hulle voorkom. Volgens die literatuurstudie is 'n dankbare individu iemand wat waardering toon vir wat hy of sy het (Archer, 2013), en is dit vir die individu nie net belangrik om dankbaar te wees vir wat hy of sy in die lewe het nie, maar ook om dankbaarheid teenoor ander te toon, wanneer iemand 'n goeie gebaar teenoor die individu openbaar (Park *et al.*, 2004). Dankbaarheid sluit ook waardering vir lewensondervinding in, wat die individu sterker en wyser maak (Sansone & Sansone, 2010).

Die karaktersterkte wat derde meeste by die deelnemers voorkom is openheid, waar vyf van die deelnemers aangetoon het dat dankbaarheid altyd by hulle voorkom. In Hoofstuk 2 is aangedui dat die individu wat oor openheid beskik, die vermoë het om 'n situasie eers deeglik te ondersoek, voordat die individu 'n besluit sal neem oor die situasie en die persoon sal nie maklik gemanipuleer word om sy of haar opinie te verander nie. Openheid word gesien as die vermoë om krities te dink en alle moontlikhede te oorweeg voordat 'n besluit geneem word (Peterson & Seligman, 2004:29).

Figuur 4.1: Karaktersterktes wat die meeste voorkom



4.3.1.2 Karaktersterktes wat minder voorkom

Wanneer gekyk word na karaktersterktes wat minder by deelnemers voorkom, beteken dit nie dat dit glad nie by die deelnemers voorkom nie, maar dat hierdie karaktersterktes minder by die deelnemers voorkom. Die karaktersterktes wat minder by die nege deelnemers voorkom is dapperheid, lewenskrag, vergifnis en genade, beskeidenheid/nederigheid en self-regulering.

Slegs een deelnemer het aangetoon dat dapperheid altyd by haar voorkom. Daar is reeds aangedui dat 'n individu wat oor dapperheid beskik, sal bly by wat reg is (Peterson & Seligman, 2004:29), al word die persoon deur ander geïntimideer. Die individu doen wat

reg is (Peterson & Seligman, 2004:214) en is braaf wanneer hy/sy moeilike situasies moet aanpak (Park *et al.*, 2004).

Lewenskrag is deur een deelnemer aangedui, dat hierdie karaktersterkte altyd by hom voorkom. 'n Individue wat oor lewenskrag beskik, het lewensenergie wat hy/sy gebruik om gemotiveerd te bly en take ten volle aan te pak (Park *et al.*, 2004) en take wat hy of sy moet voltooi, word deeglik doen (Snyder *et al.*, 2011:47). 'n Persoon wat oor lewenskrag beskik, voel energiek en entoesiasies oor die lewe (Peterson & Seligman, 2004:209).

Die volgende karaktersterkte wat minder by die deelnemers voorkom is vergifnis en genade. Slegs een deelnemer het aangetoon dat vergifnis en genade altyd by hom voorkom. Soos in die literatuur bespreek, is dit vir die individu belangrik om ander te vergewe en is dit nie reg om 'n wrok teen iemand te hou of om teen iemand wraak te neem nie (Park *et al.*, 2004). 'n Persoon wat oor vergifnis en genade beskik, kan vinnig terugbly van negatiewe emosies en weer positiewe emosies ervaar en hy/sy bly nie lank kwaad nie (Peterson & Seligman, 2004:446). 'n Kenmerk van vergifnis en genade is dat die persoon in staat is om die ander wang te draai en om ander individue nog 'n kans te gee (Peterson & Seligman, 2004:432).

Beskeidenheid/nederigheid is ook 'n karaktersterkte wat minder by die deelnemers voorkom, waar slegs een deelnemer aangedui het dat hierdie karaktersterkte altyd by hom voorkom. Volgens Park *et al.* (2004) sal 'n individu wat oor beskeidenheid beskik, nie spog oor sy of haar talente en suksesse nie en al is die persoon bewus van sy of haar suksesse in die lewe, bly hy/sy nederig en erken die persoon sy of haar foute en beperkings (Bolt, 2004:154). Wanneer die individu foute maak, leer hy of sy daaruit en waardeer hy/sy ander se advies (Bolt, 2004:158).

Self-regulering is die laaste karaktersterkte wat minder by die deelnemers voorkom en kom self-regulering slegs altyd by een deelnemer voor. Volgens die literatuur handel self-regulering daarvoor dat die individu in beheer is van sy of haar emosies en sal hy/sy nie oorhaastig in 'n situasie optree nie (Park *et al.*, 2004). Die persoon is nie net in staat om sy of haar emosies te beheer nie, maar ook sy of haar gedrag, denke en prestasies, sodat die persoon se optrede aanvaarbaar sal wees (Peterson & Seligman, 2004:500).

Figuur 4.2: Karaktersterktes wat minder voorkom



Tydens die onderhoude het die navorsers gevra tot watter mate hy of sy bewus is van sy of haar karaktersterktes, waarop die deelnemers aangedui het dat hulle bewus is dat hulle wel oor karaktersterktes beskik. Die bewustheid oor karaktersterktes van die deelnemers kan op 'n glykskaal uitgebeeld word, vanwaar deelnemers bewus is van hulle karaktersterktes tot waar deelnemers baie bewus is dat hulle oor karaktersterktes beskik.

“Nogal goed. Ek weet nogal wat karaktersterktes is ja.” (Deelnemer A, reël 2) “Ek is baie bewus daarvan.” (Deelnemer F, reël 2)

“Redelik goed, hoor.” (Deelnemer G, reël 2)

Volgens die literatuur word karaktersterktes gesien as die fondasie vir 'n lewenslange positiewe ontwikkeling van 'n individu en is karaktersterktes belangrik vir die welstand van die gemeenskap (Gilman *et al.*, 2009:74). Wanneer 'n individu bewus is van sy of haar karaktersterktes, is dit vir hom/haar moreel waardevol en verkleineer persone nie ander om hul eie karakter positief te bevorder nie (Park *et al.*, 2004).

4.3.2 Karaktersterktes van elke deelnemer

Vervolgens word elke deelnemer se karaktersterktes bespreek soos wat dit na vore gekom het volgens die VIA-klassifikasiesistelsel.

Deelnemer A

Die karaktersterktes wat altyd by deelnemer A voorkom is openheid (openheid word beskou as die vermoë om krities te dink en alle moontlikhede te oorweeg, voordat 'n besluit geneem word (Peterson & Seligman, 2004:29); liefde vir leer (die individu geniet dit om voortdurend nuwe kennis en vaardighede aan te leer, sodat die individu voortdurend ontwikkel, (Park *et al.*, 2004); en perspektief ('n individu wat oor perspektief beskik, het die vermoë om 'n probleem te identifiseer en om die inligting in perspektief te plaas (Peterson & Seligman, 2004:183). Liefde (liefde word as die fondasie van die lewe gesien en stel liefde die individu in staat om aan ander en aan homself of haarself vriendelikheid, omgee en deernis te betoon (Sharma, 2015); goedhartigheid (dit is vir die individu lekker om gunste vir ander te doen, sonder om iets terug te verwag (Park *et al.*, 2004) en het die individu 'n passie daarvoor om ander te help (Linley & Joseph, 2004:437); dankbaarheid (die individu is dankbaar vir wat hy of sy in die lewe het en toon hy of sy waardering daarvoor (Archer, 2013); en hoop (die individu het hoop, motivering en hoë verwagtinge vir sy of haar toekoms (Park *et al.*, 2004) is aangedui as karaktersterktes wat altyd by deelnemer A voorkom. Die laaste karaktersterkte wat by deelnemer A voorkom is spiritualiteit (die persoon is bewus daarvan dat hy of sy 'n spesifieke doel in die lewe het en is bewus van God se teenwoordigheid (Peterson & Seligman, 2004:601).

Deelnemer B

Die karaktersterktes wat altyd by deelnemer B voorkom is liefde ('n individu wat oor liefde beskik, ag dit as belangrik om goeie en egte verhoudings met ander individue te handhaaf) (Peterson & Seligman, 2004:29); en dankbaarheid (die persoon is dankbaar en toon waardering vir wat hy of sy in die lewe het (Archer, 2013).

Deelnemer C

Die karaktersterktes wat altyd by deelnemer C voorkom, is nuuskierigheid (ondersoek word ingestel oor onderwerpe wat die individu fassineer en wat onbekend is, om sodoende nuwe idees en kennis te bekom (Linley & Joseph, 2004:437); openheid (openheid word beskou as die vermoë om krities te dink en alle moontlikhede te oorweeg, voordat 'n besluit geneem word) (Peterson & Seligman, 2004:29); perspektief (hierdie karaktersterkte stel die individu in staat om die kern van 'n probleem te identifiseer en om inligting in perspektief te sien (Peterson & Seligman, 2004:183) en verwys perspektief na die

toepassing van praktiese intelligensie en kennis om probleme op te los (Hefferon & Boniwell, 2011:128); en deursettingsvermoë (die individu is in staat om 'n doelwit klaar te maak, al voel die individu nie gemotiveerd nie (Pavlina,

2005). Ander karaktersterktes wat ook altyd by deelnemer C voorkom is liefde (’n individu wat oor liefde beskik, ag dit as belangrik om goeie en egte verhoudings met ander individue te handhaaf (Peterson & Seligman, 2004:29); goedhartigheid (die individu hou daarvan om ander individue te help en by te staan in moeilike tye (Linley & Joseph, 2004:437); versigtigheid (die individu sal nie oorhaastig, roekeloos of onverantwoordelik optree nie en ook nie iets oorhaastig aanpak nie (Krejcir, 2003); waardering vir skoonheid (Die individu is ingestel op die mooi van die lewe en toon waardering vir skoonheid (Snyder *et al.*, 2011:48); en dankbaarheid (die individu is dankbaar vir die geskenke in sy of haar lewe en dankbaarheid gaan oor vriendelikheid, die goedheid daarvan om geskenke te ontvang en te gee (Peterson & Seligman, 2004:554). Deelnemer C beskik ook oor hoop (hoop ’n gevoel wat ’n persoon het dat wanneer iets negatiefs in die persoon se lewe gebeur, hy of sy glo dat dinge weer beter sal word (Archer,2013) en humor (die individu sien gewoonlik die ligter kant van ’n moeilike situasie raak en die individu het ’n tergende gees (Park *et al.*, 2004).

Deelnemer D

Die volgende is die karaktersterktes wat altyd by deelnemer D voorkom: nuuskierigheid (die individu is gefassineer met nuwe onderwerpe en temas wat vir hom of haar onbekend is en sodoende ontdek die individu nuwe idees en kennis (Linley & Joseph, 2004:437); liefde vir leer (die individu dit geniet om voortdurend nuwe kennis en vaardighede aan te leer en geniet die individu dit om sy of haar huidige kennis uit te brei (Park *et al.*, 2004); en perspektief (’n individu wat oor perspektief beskik, het die vermoë om ’n probleem te identifiseer en om die inligting in perspektief te plaas (Peterson & Seligman, 2004:183). Deelnemer D beskik ook oor dapperheid (dit is die vermoë om in moeilike situasies dapper te bly en ook om risiko’s te neem en iets nuuts te probeer wanneer niemand anders wil nie (Markway, 2013); liefde (’n individu wat oor liefde beskik, ag dit as belangrik om goeie en egte verhoudings met ander individue te handhaaf (Peterson & Seligman, 2004:29); burgerskap (dit is vir die persoon belangrik om sy of haar plig in die groep of samelewing te doen om sodoende ’n positiewe bydrae binne die samelewing te kan lewer (Peterson & Seligman, 2004:357); en regverdigheid (die individu behandel almal met gelyke respek en gee aan almal dieselfde geleenthede (Kagan, 2015). Leierskap (die

vermoë om ander te motiveer om die regte ding te doen, maar ook om 'n groep te inspireer om die taak wat aan hulle gegee is, met sukses te voltooi (Manktelow, 2015); dankbaarheid (hy/sy is dankbaar vir die geskenke in sy of haar lewe en dankbaarheid gaan oor vriendelikheid, die goedheid daarvan om geskenke te ontvang en te gee (Peterson & Seligman, 2004:554); en spiritualiteit (spiritualiteit help die individu om die doel van sy of haar lewe vas te stel (Krentzman, 2013) vorm deel van Deelnemer D se karaktersterktes.

Deelnemer E

Kreatiwiteit (die individu kom met iets nuuts vorendag, dit kan óf 'n nuwe idee óf 'n nuwe produk wees (Keyes & Haidt, 2003:165); nuuskierigheid (wanneer die individu nuuskierigheid en belangstelling toon om nuwe dinge te ervaar en hou van take wat hom of haar uitdaag (Peterson & Seligman, 2004: 98); en openheid (openheid word beskou as die vermoë om krities te dink en alle moontlikhede te oorweeg, voordat 'n besluit geneem word (Peterson & Seligman, 2004:29) is karaktersterktes wat altyd by deelnemer E voorkom. Ander karaktersterktes waaroor deelnemer E ook beskik is liefde vir leer (die individu is meer geneig om positief te wees wanneer nuwe dinge aangeleer moet word en sien dit as 'n uitdaging om die nuwe inligting te verstaan en te gebruik (Peterson & Seligman, 2004:70); perspektief (die vermoë om 'n situasie in perspektief te plaas en om wyse raad aan ander te gee (Park *et al.*, 2004); deursettingsvermoë (hy/sy voltooi take wat hy of sy aanpak ten spyte van hindernisse wat die taak moeilik kan maak (Peterson & Seligman, 2004:29); en integriteit (hierdie karaktersterkte verwys daarna om altyd die waarheid te praat, maar ook om te bly by wat jy glo is reg en om daarvolgens te lewe (Landauer & Rowlands, 2001). Liefde ('n individu wat oor liefde beskik, ag dit as belangrik om goeie en egte verhoudings met ander individue te handhaaf (Peterson & Seligman, 2004:29); goedhartigheid (die individu geniet dit om vriendelik te wees teenoor ander en om vir ander iets goeds te doen en is ingestel op ander se welstand (Peterson & Seligman,

2004:296); en sosiale intelligensie (die vermoë om goed oor die weg te kom met individue wat verskillende persoonlikhede het en ook dan om almal te motiveer om goed as 'n span saam te werk (Albrecht, 2004) vorm ook deel van Deelnemer E se karaktersterktes. Die laaste karaktersterktes wat altyd by deelnemer E voorkom is burgerskap (dit is vir hom/haar belangrik om sy of haar plig in die groep of samelewing te doen om sodoende 'n positiewe bydrae binne die samelewing te kan lewer (Peterson & Seligman, 2004:357); leierskap (hierdie karaktersterkte stel die individu in staat om nie net homself of haarself te motiveer

om die regte ding te doen nie, maar help leierskap om visie by die groep te inspireer om die taak wat voltooi moet word, met sukses af te handel (Manktelow, 2015); self-regulering (die individu kan sy of haar emosies en optrede beheer en word sy of haar optrede in situasies deurdink (Park *et al.*, 2004); waardering vir skoonheid (hy/sy is ingestel op die fynere dinge van die lewe en waardeer die skoonheid en die mooi van die lewe (Peterson & Seligman, 2004:30); dankbaarheid (die individu toon dankbaarheid vir wat hy of sy in die lewe het en dat dit genoeg is (Archer, 2013); en spiritualiteit (hierdie karaktersterkte bevorder 'n gevoel van konneksie met iets wat groter as die individu self is, wat die individu help om die doel van sy of haar lewe vas te stel (Groenteman, 2013).

Deelnemer F

Liefde (’n persoon wat oor liefde beskik, is in staat om aan ander en aan homself of haarself vriendelikheid, omgee en deernis te betoon (Sharma, 2015) en spiritualiteit (die individu is bewus daarvan dat hy of sy ’n spesifieke doel in die lewe het en is bewus van God se teenwoordigheid (Peterson & Seligman, 2004:601) is aangedui as die karaktersterktes wat altyd by deelnemer F voorkom.

Deelnemer G

By deelnemer G word karaktersterktes gegee wat *gewoonlik* by hom voorkom, omdat hy nie karaktersterktes aangetoon het wat *altyd* by hom voorkom nie.

Die volgende karaktersterktes kom gewoonlik by deelnemer G voor: liefde (goeie en egte verhoudings met ander, is vir die individu belangrik (Peterson & Seligman, 2004:29); goedhartigheid (die individu wat oor goedhartigheid beskik, geniet dit om vrygewig te wees, nie net deur geskenke te gee nie, maar om ander ook te help (Park *et al.*, 2004) en spiritualiteit (dit gaan daaroor om jou geloof uit te druk deur te bid, te mediteer en om ’n verhouding met God te hê (Greenberg, 2008).

Deelnemer H

Die volgende is karaktersterktes wat altyd by deelnemer H voorkom: openheid (hierdie karaktersterkte stel die individu in staat om krities te dink en alle moontlikhede te oorweeg voordat ’n besluit geneem word (Peterson & Seligman, 2004:29); liefde (die vermoë om aan ander en aan homself of haarself vriendelikheid, omgee en deernis te betoon en kan liefde as die fondasie vir die lewe gesien word (Sharma, 2015); dankbaarheid (die

persoon is dankbaar vir die geskenke in sy of haar lewe en word hierdie karaktersterkte as vervullend beskou (Peterson & Seligman, 2004:554); en humor (dit is gewoonlik die individu wat die ligter kant van 'n moeilike situasie kan identifiseer (Park *et al.*, 2004).

Deelnemer I

Deelnemer I beskik oor die karaktersterktes kreatiwiteit (die individu is oorspronklik ten opsigte van idees en oor hoe om take te voltooi en aan te pak (Park *et al.*, 2004); openheid (die vermoë om ander opsies te oorweeg en te deurdink en gebruik die individu die meeste van die tyd en haar intuïsie om besluite te neem (Peterson & Seligman, 2004:144); liefde vir leer (liefde vir leer stel die individu in staat om nuwe idees en geleenthede daarbuite raak te sien te benut (Flaxington, 2013) en geniet die individu dit om nuwe kennis en vaardighede aan te leer (Park *et al.*, 2004); en integriteit (dit is vir die individu belangrik om die waarheid te praat en om te lewe volgens wat reg is (Landauer & Rowlands, 2001). Lewenskrag (hy/sy benader die lewe met entoesiasme en voltooi take met entoesiasme en sal 'n taak geesdriftig, en nie halfhartig nie, aanpak (Peterson & Seligman, 2004:29); goedhartigheid (die persoon geniet dit om vriendelik teenoor ander te wees en om vir ander iets goeds te doen en is ingestel op ander se welstand (Peterson & Seligman, 2004:296); sosiale intelligensie (die vermoë om ingelig te wees ten opsigte van verhoudings, deur empatie teenoor die ander persoon te hê en dit te wys en om ander se gevoelens en hulle sienswyses in ag te neem (Goleman, 2006); en burgerskap (die individu wat oor hierdie karaktersterkte beskik, is 'n individu, wat goed saamwerk in 'n span en lewer hy of sy ook 'n waardevolle bydrae tot die groep (Linley & Joseph, 2004:437) is aangedui as karaktersterktes wat altyd by Deelnemer I voorkom. Regverdigheid (dit is belangrik om almal met gelyke respek te behandel (Kagan, 2015); leierskap ('n persoon wat oor leierskap beskik, het die vermoë om ander persone te organiseer en ter selfde tyd te motiveer, sodat 'n taak suksesvol voltooi sal word (Peterson & Seligman, 2004:365); en vergifnis en genade (die individu hou nie 'n wrok teen ander nie en neem ook nie wraak nie, maar is dit belangrik om ander te vergewe, wat iets verkeerd teen hom of haar gedoen het (Park *et al.*, 2004) is ook karaktersterktes wat altyd by deelnemer I voorkom. Die laaste karaktersterktes wat by deelnemer I voorkom is beskeidenheid/nederigheid ('n persoon wat oor beskeidenheid beskik, sal nie oor sy of haar suksesse of prestasies spog nie, maar sal eerder dat sy of haar suksesse en talente vir hulself praat (Park *et al.*, 2004); en versigtigheid (die vermoë om nie oorhaastig, roekeloos of onverantwoordelik op te tree nie en ook nie om iets té haastig aan te pak (Krejcir, 2003).

Dit is belangrik dat Lewensvaardighede-onderwysers bewus moet wees van sy of haar karaktersterktes om dit tot voordeel van die leerders, positief in die klaskamer te gebruik. Daar kan nou ook vasgestel word hoe onderwysers hul karaktersterktes binne die klaskamer kan gebruik.

4.3.3 Positiewe gebruik van karaktersterktes binne die klaskamer

Deelnemers het aangedui dat sodra hulle bewus is van hul sterktes, hulle in staat is om klas te gee met meer selfvertroue, julle kommunikeer beter en bou dan verhoudings met die leerders. Beter verhoudings stel die onderwyser in staat om dissipline in sy of haar klas beter te kan handhaaf en om die leerders beter te onderrig.

“Deur hulle byvoorbeeld as hulle met outomatiese selfvertroue gaan jy baie meer met die kinders kan werk.” (Deelnemer A, reël 5)

“Sy leerders moet hy ken, sodat hy kan weet maar hierdie karaktersterkte van my is aanvaarbaar vir hierdie spesifieke groep kinders wat voor my sit.” (Deelnemer I, reël 6)

“I think the things that the are powerful, for example, if you know how to maintain discipline in the classroom, then it makes it easier to teach the learner, because the end up being able to manage the child, then help the teacher to run the classroom.” (Deelnemer D, reël 8)

Sodra die deelnemers meer bewus is van sy of haar karaktersterktes, het die deelnemers aangedui dat dit vir hulle makliker is om ondersteuning, aandag en liefde aan die leerders te betoon. Liefde is die karaktersterkte wat die meeste by die nege deelnemers voorkom en is een van die hoofmosies wat 'n individu ervaar (Cherry, 2014). Leerders wat meer aandag, liefde en ondersteunende verhoudings met hulle onderwysers het, is leerders wat makliker hoër vlakke van prestasie sal behaal (Rimm-Kaufman & Sandilos, 2015). Die feit dat die onderwyser ook bewus is van sy of haar karaktersterktes help ook die onderwyser om leerders meer te motiveer en om aan leerders meer geleenthede te skep.

“...give the child the necessary support...” (Deelnemer B, reël 10)

“Ja weet jy, aandag aan die kinders te gee, liefde vir hulle te gee en ja, toegeneentheid

met 'n, toegenee teenoor hulle te wees.” (Deelnemer F, reël 5)

“Seker maar om vir die kinders geleentheid te skep en vir hulle te motiveer om vir hulle beter kwalifikasies.” (Deelnemer H, reël 9)

4.3.4 Bewusmaking van karaktersterktes by onderwysers

Vanuit die onderhoude het dit na vore gekom dat bewusmaking intrapersonlik en interpersoonlik by die onderwysers kan plaasvind.

Uit die literatuur verwys intrapersonlike vlak na die kommunikasie of denke wat binne die persoon plaasvind (Oxford, 2015a). Die deelnemers is van mening dat dit belangrik is dat die individu moet bewus wees van sy of haar karaktersterktes en waarvan sy of hy hou en dan om dit te doen. Wanneer die individu doen waarvan hy of sy hou, sal dit ook die individu help om sy of haar karaktersterktes te bevorder. Die individu moet in homself of haarself glo.

“It depends on individuals, it depends on again what as a teacher do you like, what you as a teacher you dislike. Things that you like, you kind of excel on them.” (Deelnemer C, reël 15)

“...self belief that what I'm doing is for a good cause.” (Deelnemer E, reël 17)

“Maar ek dink onderwysers moet eerstens ingelig wees oor die verskillende karaktersterktes, want dit kan ook 'n probleem wees dat 'n mens dalk 'n eienskap van jou as 'n sterkte sien en dan is dit dalk die teendeel” (Deelnemer I, reël 20)

Interpersoonlike vlak verwys na die kommunikasie wat tussen twee of meer individue plaasvind (Oxford, 2015b) en het hierdie bewusmaking van karaktersterktes te doen met elemente van buite die individu wat die individu bewus maak van sy of haar karaktersterktes. Tydens die onderhoude het die deelnemers meegedeel dat die hoof en ook die skoolbestuurspan onderwysers bewus maak van hulle karaktersterktes. Werksessies, vergaderings en IQMS (*Integrated Quality Management System*) is geleentheid wat gebruik kan word om karaktersterktes onder onderwysers se aandag te bring en om onderwysers te motiveer om meer oor karaktersterktes te leer. Onderwysers kan vraelyste oor kollegas invul waar kollegas se karaktersterktes dan geïdentifiseer word en kollegas kan ook met mekaar praat en aan mekaar vertel van watter

karaktereieenskappe in ander persone hulle van hou. Die deelnemers het ook aangedui dat waardering 'n belangrike rol speel, sodat hulle voel dat wat hulle doen, waardeer word.

“I think the school management team has to make sure that they give the teachers the support or maybe making them aware, where they maybe, if they don't have that, you can show them how they pass that to, like showing them the love, like carrying them, making sure that the learners do their work.” (Deelnemer B, reël 19)

“I think IQMS is one of the components, is that in IQMS one can realize character strengths...” (Deelnemer D, reël 12)

“... dalk vir hulle werksessies te skep, dat hulle dalk vak en kennis beter kan verstaan.” (Deelnemer H, reël 14)

“Ag weet jy, mens kan vir vraelyste maar gee vir hulle en wat jy invul saam en dan ander mense weer van die ander kollegas weer van jou invul.” (Deelnemer F, reël 11)

“...’n evalueringvorm voltooi, waar hulle karaktersterktes uitkom.” (Deelnemer A, reël 12).

“...evaluation of strengths, one will be able to strengthen his or her character.” (Deelnemer D, reël 14)

“Jy kan praat met mekaar, sterkpunte en karakters en al sulke goeters, maar dit bly dat julle met mekaar moet praat.” (Deelnemer G, reël 9)

“...vir ’n begin behoort onderwysers ingelig te word deur skole en deur hoofde...” (Deelnemer I, reël 14)

Nadat daar ’n bewustheid van karaktersterktes binne Lewensvaardighede-onderwysers gevestig is, is dit belangrik dat onderwysers hulle karaktersterktes sal uitbrei en bevorder. Wanneer die onderwyser sy of haar karaktersterktes bevorder, is dit tot voordeel van die bevordering van die onderwyser se geestesgesondheid. Wanneer ’n individu meer aan sy of haar karaktersterktes bou en dit ontwikkel, sal die onderwyser se selfbeeld verbeter en ervaar die onderwyser ’n gevoel van trots. Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser hierdie gevoelens ervaar, is dit tot voordeel van die leerder binne die

onderwyser se klas, omdat die onderwyser beter oor homself of haarself voel (Keyes, 2013:286).

4.3.5 Die bevordering van karaktersterktes by onderwysers

Wanneer daar 'n bewustheid van karaktersterktes by Lewensvaardighede-onderwysers is, is dit belangrik dat hierdie karaktersterktes van onderwysers bevorder en uitgebrei moet word, sodat die onderwyser sy of haar karaktersterkte tot voordeel van die leerders kan gebruik.

Op 'n intrapersoonlike vlak kan die onderwyser introspeksie doen, om sodoende sy of haar karaktersterktes te identifiseer en te bevorder.

“I think it is very important for teachers to make an introspection on his or her character and then each and every time one must try to promote his or her character.” (Deelnemer D, reël 22)

“...weet maar dit is die sterktes waaroor ek beskik en dan moet hy ook beseef dat dit nie net daar moet bly nie, maar dat ek deur, weereens inoefening en die gebruik van daardie sterkte van my, dit teenoor my kinders dan nou in die klas of selfs teenoor kollegas, dit op hierdie manier so aan te wend dat dit ter verbetering is en bevordering is van homself.” (Deelnemer I, reël 28)

Tweedens het die deelnemers aangedui dat daar interpersoonlike faktore wat 'n rol speel by die bevordering van karaktersterktes. Hierdie faktore het daarmee te doen dat dit belangrik is om

Aan onderwysers take te gee waarvan hulle hou. Leiding vanaf die skool se kant kan plaasvind deur middel van vraelyste, personeelontwikkeling, kursusse, opleiding, vergaderings en sprekers wat gebruik kan word vir die bevordering van karaktersterktes en om onderwysers toe te rus rakende karaktersterktes. 'n Positiewe werksomgewing kan ook 'n bydrae lewer tot die bevordering van karaktersterktes.

“Kyk wat is 'n ou se karaktersterkte, elke individu en gee vir hom take volgens daardie karaktersterkte, want dan gaan hy in elk geval daardie spesifieke karakter wat hy het, gaan hy kan uitleef. En gee vir hulle leiding daarvoor en kursusse...” (Deelnemer A, reël 19)

“Ek sal maar sê om dalk persoonlik met onderwysers te praat en vir hulle dalk bete leiding te gee.” (Deelnemer H, reël 18)

“...the atmosphere or the environment where the teachers are working should be conducive...” (Deelnemer B, reël 24)

“Weereens deur ’n vraelys, jy weet, vra een tot een, praat met mekaar, kommunikasie met mekaar en sodat ’n mens dit maar of by ’n vergadering of jy weet met mekaar daaroor praat dink ek.” (Deelnemer F, reël 21)

“Seminare te hou en kursusse en sulke tipe van goed is maar.” (Deelnemer G, reël 12)

“...kom dit weer in by personeelontwikkeling uit. Stel leesstof, literatuur aan onderwysers beskikbaar, wat daardie tipe karaktersterkte van hom bespreek en sodat hy kan weer, dit kan dalk ’n swakte by hom wees.” (Deelnemer I, reël 31)

“Kry ’n spreker... wat daardie sterktes kan bespreek.” (Deelnemer I, reël 36)

Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser hoë vlakke van psigologiese welstand ervaar, is dit tot voordeel van leerder, omdat die Lewensvaardighede-onderwyser dan meer positief is oor sy of haar werk en die Lewensvaardighede-onderwyser dan meer in staat is om die leerder te help en te ondersteun (Snyder *et al.*, 2005:69), sodat die leerder sy of haar volle potensiaal kan bereik. Karaktersterktes word as ’n buffer gesien wat die individu teen sekere fisieke siektes beskerm en help as ’n buffer teen geestesiektes, wat dan die individu se psigologiese welstand bevorder. ’n Individu se karaktersterktes stel die individu in staat om psigologiese welstand te bou (Hefferon & Boniwell, 2011:200).

Die onderstaande inligting, is tydens die onderhoude van die deelnemers verkry ten opsigte van karaktersterktes.

Tabel 4.1: Koderingstabel vir karaktersterktes

	Deelnemer A: Nogal goed	Deelnemer B:	Deelnemer C: Is	Deelnemer D:	Deelnemer E: Is goed
Tema:	Deelnemer F: Baie bewus	Deelnemer G: Redelik goed	Deelnemer H: Is bewus	Deelnemer I: Goed bewus	
Tema: Positiewe	Sub-tema: Teenoor self Selfvertroue Kommunikasie Bou goeie verhoudings Ken jou leerders Handhaaf dissipline		Sub-tema: Teenoor die leerder Ondersteuning Aandag Liefde Motivering		
Tema:	Sub-tema: Intrapersoonlik Doen waarvan jy hou		Sub-tema: Interpersoonlik Werkersessies Vergaderings IQMS Skoolbestuurspan Motivering Waardering Vraelyste		
Tema:			Sub-tema: Interpersoonlik Gee take waarvan persoon hou Leiding en opleiding Personeelontwikkeling Kursusse Vergaderings Sprekers Positiewe werksomgewing Vraelyste		

4.4 Psigologiese welstand

Psigologiese welstand word beskryf as die individu se perspektief oor sy of haar lewe (Keyes, 2002). Psigologiese welstand hou die volgende positiewe gevolge vir die individu in: die individu kan goeie verhoudings met sy/haar gesin en familie kweek, waardevolle vriendskappe met kleiner groepe mense ontwikkel, samewerkende verhoudings met kollegas onderhou, in 'n veilige omgewing werk en lewe, en 'n gesonde leefstyl ten opsigte van dieet en algemene gesondheid handhaaf (Carr, 2007:20).

Omdat psigologiese welstand so belangrik is vir individue se optimale funksionering, is daar ondersoek ingestel na wat elke deelnemer se psigologiese welstand is. Die deelnemers se geestesgesondheid is bepaal deur die *Mental Health Continuum Short Form* te gebruik. Soos in hoofstuk 2 bespreek, word die individu se geestesgesondheid met behulp van die MHC-SF in drie dele verdeel, naamlik emosionele welstand, sosiale welstand en psigologiese/persoonlike welstand (Keyes, 2013:10).

4.4.1 Psigologiese welstand van deelnemers as groep

Die onderstaande tabel is 'n uiteensetting van die deelnemers se psigologiese welstand as 'n groep. Verder in die hoofstuk word daar aandag gegee aan elke deelnemer se psigologiese welstand.

Tabel 4.2: Beskrywende statistiek van Mental Health Continuum Short Form van Keyes (Petrillo et al., 2006)

Veranderlike	N	Gemiddelde	Standaard Afwyking	Minimum	Maksimum	Cronbach Alfa
MHCSF_EWB	9	11.8888889	0.9279607	11.0000000	14.0000000	0.499572
MHCSF_SWB	9	16.2222222	4.1163630	9.0000000	22.0000000	0.876950
MHCSF_PWB	9	24.3333333	2.4494897	21.0000000	29.0000000	0.666412
MHCSF_Tot	9	52.4444444	6.2671986	42.0000000	65.0000000	

Uit bogenoemde blyk dit dat die geestesgesondheid (*MHC*) soortgelyk is aan dié van 'n gemiddelde studiepopulasie. Aangesien die EWB bietjie laag is, sal die EWB met versigtigheid hanteer word.

Tabel 4.3. is 'n samevattende tabel wat uiteensit hoeveel van die nege deelnemers floreer ten opsigte van hulle geestesgesondheid en hoeveel deelnemers hulle geestesgesondheid as matig ervaar. Hierdie resultate is vasgestel met behulp van die *Mental Health Continuum Short Form*.

Tabel 4.3: Resultate van Mental Health Continuum (Short Form)

MHC_SF_kategorieë	Frekwensie	Persentasie	Kumulatiewe frekwensie	Kumulatiewe persentasie
Floreer	7	77.78	7	77.78
Gematigde	2	22.22	9	100.00

Tabel 4.3 toon die resultate aan oor die *Mental Health* Continuum-vraelys en daarvolgens floreer sewe deelnemers ten opsigte van hul geestesgesondheid en twee deelnemers ervaar matige geestesgesondheid.

Tydens die onderhoude is daar aan die onderwysers gevra hoe hulle hul psigologiese welstand tans sal beskryf. Vyf uit die nege deelnemers beskryf hul psigologiese welstand as positief. *Positief, goed, op standaard* en *baie positief* is beskrywings wat deur die deelnemers gebruik is om hul psigologiese welstand te beskryf. Een deelnemer het gesê dat haar psigologiese welstand positief is, al ervaar sy soms uitdagings. Deelnemer H stel dat sy psigologiese welstand baie positief is, omdat hy sy werk geniet en omdat hy die werk verstaan.

Een deelnemer het getoon dat sy psigologiese welstand baie wisselvallig is, een dag is dit positief en op 'n ander dag is dit negatief.

Drie uit die nege deelnemers se psigologiese welstand is negatief. Hierdie deelnemers het moeg, uitgeput, bietjie depressief en negatief gebruik om hul psigologiese welstand te beskryf. Deelnemer A beskryf haar psigologiese welstand as moeg en uitgeput, omdat die onderwys harde werk is, maar sy sê met haar kop wat sterk is, kan sy vorentoe gaan. Deelnemer E stel dat sy psigologiese welstand bietjie ontmoedigend is. Dit is ontmoedigend omdat hy as student die ou kurrikulum geleer het en nou het die kurrikulum verander en moet die nuwe kurrikulum verstaan en geïmplementeer word. Deelnemer E stel ook dat wanneer jy na 'n ander provinsie gaan, al is die provinsie geïntegreerd, vind jy steeds areas wat van provinsie tot provinsie verskil en kan dit moeilik wees om jouself in die eerste rukkie te orden, te organiseer. Deelnemer F stel dat haar psigologiese welstand altyd positief was, maar op die oomblik is dit negatief en is sy van mening dat dit te doen het met die onderwys as sodanig.

“Um, huidiglik is mens moeg. Dis harde werk en ek voel jy voel uitgeput. Jy is baie, jy is gedaan. Die onderwys eis baie van ’n mens. Ongelooflik baie. Maar met jou kop wat sterk is, kan jy vorentoe gaan.” (Deelnemer A, reël 24)

*“I can say it is positive, even if there are some challenges but it is positive.”
(Deelnemer B, reël 30)*

“I think my psychological well-being is fine.” (Deelnemer C, reël 33)

“At the moment I will describe my psychological wellbeing up to standard for now.” (Deelnemer D, reël 27)

“You know, a little depressing...” (Deelnemer E, reël 33)

“Dit was altyd meer positief maar um op hierdie stadium is dit vir my baie, is onderwys vir my negatief.” (Deelnemer F, reël 28)

“Jong dis baie wisselvallig.” (Deelnemer G, reël 15)

“Nee, dis baie positief want ek geniet die werk en ek geniet dit om die kinders te werk en ek verstaan die vakinhoud en vakkennis.” (Deelnemer H, reël 22) “Oe, baie goed en positief.” (Deelnemer I, reël 39)

4.4.2 Psigologiese welstand van elke deelnemer

In tabel 4.3 is daar ’n uiteensetting gegee van die deelnemers se psigologiese welstand as ’n groep. Tabel 4.4 dui elke deelnemer se emosionele welstand, sosiale welstand en psigologiese/persoonlike welstand aan soos dit deur Keyes (2013) onderskei word (kyk hoofstuk 2). Uit hierdie tabel kan die mate van die deelnemers se florerings of matigheid van psigologiese welstand ten opsigte van hul ervarings van geestesgesondheid blyk.

Tabel 4.4: Psigologiese welstand van deelnemers

Deelnemer	MHCSF_EWB	MHCSF_SWB	MHCSF_PWB	MHCSF_Tot	MHC_SF_Aat
A	14	22	29	65	Floreer
B	12	17	21	50	Matig
C	12	17	25	54	Floreer
D	12	18	24	54	Floreer
E	11	12	26	49	Floreer
F	12	20	24	56	Floreer
G	11	13	25	49	Floreer
H	12	9	21	42	Matig
I	11	18	24	53	Floreer

Deelnemer A

Volgens die vraelys wat handel oor psigologiese welstand floreer deelnemer A ten opsigte van haar geestesgesondheid. Deelnemer A se emosionele welstand wat tydens die vraelys na vore gekom het, toon aan dat haar emosionele welstand bo die norm is en floreer sy ten opsigte van emosionele welstand. Dit kan vanuit die vraelys gestaaf word wat die deelnemers se karaktersterktes gemeet het, aangesien deelnemer A se kenmerkende sterktes openheid, liefde vir leer en perspektief is, wat daarop dui dat deelnemer A goeie emosionele welstand handhaaf. Deelnemer A se emosionele welstand is 14, waar die norm 11.8 is. Deelnemer A se sosiale welstand is hoog bo die norm en sy floreer ten opsigte van haar sosiale welstand. Deelnemer A beskik oor die karaktersterktes liefde (waar verhoudings met ander individue vir die individu belangrik is en stel liefde die individu in staat om vriendelikheid, omgee en deernis aan ander te betoon (Sharma, 2015), goedhartigheid en dankbaarheid en maak hierdie karaktersterktes 'n waardevolle bydrae by tot deelnemer A se sosiale welstand. Haar sosiale welstand is 22, waar die norm 16.2 is. Deelnemer A floreer ten opsigte van haar psigologiese welstand, omdat sy 29 behaal het en die norm 24.3 is. Vanuit die VIA-vraelys is daar vasgestel dat deelnemer A oor hoop en spiritualiteit beskik, wat die individu 'n gevoel gee dat sy 'n doel in die lewe het. Tydens die onderhoud het deelnemer A gestel dat as 'n mens se kop sterk is, mens vorentoe kan beweeg en uit hierdie opmerking bevestig dit wat verkry is vanuit die VIA-vraelys en MHC- vraelys. Deelnemer A het genoem dat sy egter moeg en uitgeput is, maar in die lig van die bogenoemde bespreking, kom dit voor dat deelnemer A oor die

lebensenergie beskik om hierdie moegheid te oorkom en daarom bevestig dit dat deelnemer A floreer ten opsigte van haar totale geestesgesondheid.

Deelnemer B

Deur gebruik te maak van die MHC-vraelys, is daar vasgestel dat deelnemer B se geestesgesondheid matig is. Deelnemer B se emosionele welstand is bo die norm; haar emosionele welstand is 12 en die norm is 11.8, dus floreer sy ten opsigte van haar emosionele welstand. Dit word bevestig deur die VIA-vraelys wat aandui dat deelnemer B beskik oor die karaktersterkte dankbaarheid, wat die individu 'n gevoel van tevredenheid oor die lewe gee. Deelnemer B is dankbaar vir wat sy in die lewe het en is sy dankbaar dat sy genoeg in die lewe het (Archer, 2013). Ten opsigte van haar sosiale welstand floreer sy, omdat haar sosiale welstand 17 is en die norm 16.2 is. Liefde is deur die VIA-vraelys aangedui as 'n karaktersterkte wat sterk by deelnemer B voorkom. Liefde stel die individu in staat om egte en goeie verhoudings met ander te handhaaf (Peterson & Seligman, 2004:29), wat daartoe bydra dat deelnemer B sosiaal floreer. Deelnemer B se psigologiese welstand is onder die norm, waar sy 21 gekry het, en die norm 24.3 is. Tydens die onderhoud het deelnemer B gedeel dat haar psigologiese welstand positief is, ten spyte van uitdagings wat sy ervaar, maar vanuit die MHC-vraelys is haar psigologiese welstand slegs matig, omdat haar psigologiese welstand onder die norm is, wat aandui dat deelnemer B dalk nie al haar karaktersterktes tot haar volle potensiaal gebruik nie.

Deelnemer C

Volgens die vraelys wat handel oor psigologiese welstand floreer deelnemer C ten opsigte van haar geestesgesondheid. Deelnemer C se emosionele welstand is bo die norm, waar die norm 11.8 is en haar emosionele welstand 12 is. Nuuskierigheid, openheid, perspektief en deursettingsvermoë is die karaktersterktes wat sterk by deelnemer C voorkom, wat die emosionele welstand van die deelnemer bevorder. Hierdie karaktersterktes help deelnemer C se belangstelling in die lewe, deur om openheid en nuuskierigheid te toon vir nuwe dinge in die lewe. Deelnemer C is in staat om situasies in perspektief te plaas en om deursettingsvermoë te toon en sodoende take af te handel wat sy begin. Al hierdie karaktersterktes help om die individu se emosionele welstand te bevorder en so ervaar die individu meer tevredenheid teenoor haar lewe (Keyes, 2013:10). Ten opsigte van deelnemer C se sosiale welstand, floreer sy, omdat haar sosiale welstand 17 is en die norm 16.2 is. Die karaktersterktes wat sterk by deelnemer C voorkom rakende sosiale

welstand is liefde, goedhartigheid en versigtigheid. Liefde stel die individu in staat om besorgd oor ander te wees en dit help die individu om sosiale verhoudings met ander te bou (Peterson & Seligman, 2004:305) en sal die individu nie roekeloos en onverantwoordelik optree nie. Deelnemer C se psigologiese welstand is bo die norm, waar haar psigologiese welstand 25 is en die norm 24.3 is. Die VIA-vraelys het aangedui dat deelnemer C oor waardering vir skoonheid, dankbaarheid, hoop en humor beskik, waar hierdie karaktersterktes, tevredenheid oor self binne deelnemer C bevorder. Deelnemer C is in staat om die doel van haar lewe te verstaan met behulp van die bogenoemde karaktersterktes (Keyes, 2013:10). Deelnemer C het tydens die onderhoud gedeel dat sy haar psigologiese welstand as goed ervaar. Dus kan daar definitief vasgestel word dat deelnemer C floreer ten opsigte van haar totale geestesgesondheid.

Deelnemer D

Volgens die vraelys wat handel oor psigologiese welstand floreer deelnemer D ten opsigte van haar geestesgesondheid. Deelnemer D se emosionele welstand wat tydens die vraelys na vore gekom het, toon aan dat haar emosionele welstand bo die norm is en sy floreer ten opsigte van emosionele welstand. Nuuskierigheid, liefde vir leer, perspektief en dapperheid is die karaktersterktes wat die sterkste binne deelnemer D voorkom. Hierdie karaktersterktes stel die deelnemer D in staat om 'n gevoel van geluk te ervaar (Keyes, 2013:10), deur nuuskierigheid te toon om nuwe dinge aan te leer en deelnemer D is ook lief daarvoor om nuwe dinge aan te leer. Deelnemer D beskik ook oor die vermoë om moeilike situasies in perspektief te plaas en bly sy dapper wanneer moeilike situasies haar in die gesig staar en sal sy met graagte iets nuuts probeer wanneer ander nie wil nie (Markway, 2013). Deelnemer D se emosionele welstand is

12, waar die norm 11.8 is. Deelnemer D se sosiale welstand is ook bo die norm en sy floreer ten opsigte van haar sosiale welstand. Haar sosiale welstand is 18, waar die norm 16.2 is. Liefde, burgerskap, regverdigheid en leierskap is belangrike karaktersterktes wat 'n rol speel by deelnemer D se sosiale welstand. Wanneer sy hierdie karaktersterktes binne haar werk en gemeenskap gebruik, ervaar sy aanvaarding deur die gemeenskap (Keyes, 2013:10). Deelnemer D se psigologiese welstand is naby aan die norm, naamlik 24 en die norm is 24.3. Binne psigologiese welstand toon deelnemer D dankbaarheid en spiritualiteit. Deelnemer D is naby aan die norm omdat sy dalk nie al haar karaktersterktes ten volle benut binne haar psigologiese welstand nie. Vanuit die kwalitatiewe studie het deelnemer D aangedui dat haar psigologiese welstand op standaard is en word dit ondersteun uit die

bostaande en daarom kan daar gesê word deelnemer D floreer ten opsigte van haar emosionele en sosiale welstand, wat 'n bydrae lewer dat haar geestesgesondheid floreer.

Deelnemer E

Daar is vasgestel dat deelnemer E, wat volgens die MHC-vraelys vasgestel is, floreer ten opsigte van sy geestesgesondheid. Deelnemer E se emosionele welstand is onder die norm, 11.8, en deelnemer E het 11 behaal tydens die vraelys wat sy emosionele welstand gemeet het. Deelnemer E beskik wel oor karaktersterktes soos kreatiwiteit, nuuskierigheid, openheid, liefde vir leer, perspektief, deursettingsvermoë en integriteit. Hierdie karaktersterktes dui aan dat deelnemer E belangstelling in sy lewe toon en help hierdie karaktersterktes dat hy tevredenheid ten opsigte van sy lewe bevorder (Keyes, 2013:10). Deelnemer E beskik oor 'n aantal karaktersterktes, wat hom in staat stel om emosioneel te floreer, maar moet deelnemer E dalk meer bewus raak van hierdie karaktersterktes om dit optimaal te kan gebruik. Deelnemer E se sosiale welstand is onder die norm, waar die norm 16.2 is, en sy sosiale welstand is 12. Daar is met behulp van die VIA-vraelys aangedui dat deelnemer E oor liefde, goedhartigheid, sosiale intelligensie, burgerskap, self-regulering en leierskap beskik, wat 'n positiewe bydrae lewer binne die deelnemer se sosiale welstand. Deelnemer E se emosionele en sosiale welstand is onder die norm, maar daar is aangedui dat deelnemer E wel oor die nodige karaktersterktes beskik om te floreer, dus kan daar vasgestel word dat deelnemer E meer bewusmaking benodig oor wat karaktersterktes is en hoe om karaktersterktes te bevorder. Daarteenoor floreer deelnemer E ten opsigte van sy psigologiese welstand, waar sy psigologiese welstand 26 is en die norm 24.3 is en beskik hy oor waardering vir skoonheid, dankbaarheid en spiritualiteit. Al is deelnemer E se emosionele en sosiale welstand onder die norm, floreer hy, omdat sy psigologiese welstand hoër as die norm is. Tydens die onderhoud het deelnemer E gedeel dat sy psigologiese welstand bietjie ontmoedigend is, omdat hy meen dat die metode van onderrig wat hy op kollege geleer het, het verander, wat beteken dat jy die nuwe metode moet bestudeer, waar jy veronderstel is om die leerders te moet onderrig. Die bogenoemde karaktersterktes soos dankbaarheid, spiritualiteit, self-regulering en liefde vir leer, kan deelnemer E in staat stel om hierdie gevoel van ontmoediging, te verbeter.

Deelnemer F

Volgens die MHC-vraelys floreer deelnemer F. Sy floreer ten opsigte van emosionele welstand, waar die norm 11.8 is en sy het 12. Ten opsigte van haar sosiale welstand, floreer sy, omdat die norm 16.2 is en haar sosiale welstand is 20. Liefde is 'n karaktersterkte wat sterk by deelnemer F voorkom. Wanneer sy hierdie liefde as die boustene van die lewe sien en vriendelikheid teenoor ander en haarself bewys (Sharma, 2015), lewer dit 'n positiewe bydrae tot haar sosiale welstand. Deelnemer F se psigologiese welstand is net onder die norm, waar haar psigologiese welstand 24 is en die norm 24.3 is. Die karaktersterkte wat hier sterk na vore kom is spiritualiteit, wat deelnemer F in staat stel om die doel van haar lewe te besef, wat ook 'n bydrae lewer tot 'n gevoel van tevredenheid oor haarself en wat deelnemer F se psigologiese welstand positief beïnvloed (Keyes, 2013:10). Tydens kwalitatiewe studies, het deelnemer F aangetoon dat sy haar psigologiese welstand as negatief sal beskryf en het sy ook aangetoon dat haar psigologiese welstand nie altyd negatief was nie. Dit kan wees, dat toe daar met deelnemer F 'n onderhoud gevoer is, sy daardie dag of week baie negatief kon gewees het. Uit die bogenoemde blyk dit wel dat deelnemer F wel oor karaktersterktes beskik en dat wanneer sy hierdie karaktersterktes ten volle benut sy floreer, omdat haar psigologiese welstand slegs 'n bietjie onder die norm is, waar haar emosionele en sosiale welstand bo die norm is.

Deelnemer G

Deelnemer G floreer ten opsigte van sy geestesgesondheid soos vasgestel deur die MHC-vraelys. Deelnemer G se emosionele welstand en sosiale welstand is onder die norm. Die norm vir emosionele welstand is 11.8 en sy emosionele welstand is 11. Die norm vir sosiale welstand is 16.2 en sy sosiale welstand is 13. Ten opsigte van deelnemer G se psigologiese welstand, floreer hy, waar die norm 24.3 is en sy psigologiese welstand 25 is. Tydens die VIA-vraelys het deelnemer G aangedui dat liefde en goedhartigheid net gewoonlik by hom voorkom, en dit kan daartoe lei dat hy net matige welstand ten opsigte van sy emosionele en sosiale welstand ervaar. Deelnemer G beskik gewoonlik oor spiritualiteit, waar hy glo dat sy lewe 'n spesifieke doel het en hy bewus is van God se teenwoordigheid (Peterson & Seligman, 2004:601) en hy bewus is van sy doel in die lewe (Keyes, 2013:10). Dit wil voorkom of deelnemer G spiritualiteit as 'n karaktersterkte goed gebruik, meer as liefde en goedhartigheid, omdat hy floreer binne psigologiese welstand. Tydens die kwalitatiewe studie het deelnemer G aangetoon dat sy psigologiese welstand baie wisselvallig is, aangesien dit een dag positief is en 'n ander dag kan sy

psigologiese welstand negatief wees. Met gebruik van die bogenoemde karaktersterktes, kan deelnemer G floreer, soos gestaaf volgens die MHC-vraelys, waar hy floreer ten opsigte van sy psigologiese welstand en sy totale geestesgesondheid.

Deelnemer H

Deelnemer H ervaar matige welstand rakende sy geestesgesondheid. Deelnemer H se emosionele welstand is bo die norm, waar die norm 11.8 is en deelnemer H se emosionele welstand 12 is. Deelnemer H beskik oor die karaktersterkte openheid, waar die deelnemer oor die vermoë beskik om ander opsies te oorweeg en te deurdink en gebruik hy die meeste van die tyd sy intuïsie om besluite te neem (Peterson & Seligman, 2004:144) wat 'n positiewe bydrae lewer tot sy emosionele welstand. Deelnemer H se sosiale welstand en psigologiese welstand is onder die norm, waar sosiale welstand ver onder die norm is. Die norm vir sosiale welstand is 16.2 en deelnemer H se sosiale welstand is 9. Deelnemer H beskik oor liefde, waar verhoudings vir hom belangrik is en beskik hy oor die vermoë om aan ander vriendelikheid, omgee en deernis te betoon (Sharma, 2015). Die norm vir psigologiese welstand is 24.3 en deelnemer H het 21 behaal. Volgens die VIA-vraelys beskik deelnemer H oor dankbaarheid en humor. Deelnemer H is dankbaar vir wat hy in die lewe het, vir wat hy al alles bereik het en is hy dankbaar vir alles wat hy in die lewe het (Archer, 2013). Humor stel deelnemer H in staat om die ligter kant van 'n moeilike situasie raak te sien (Park *et al.*, 2004). Uit die bogenoemde kom dit voor dat deelnemer H slegs matige welstand ervaar, omdat slegs sy emosionele welstand bo die norm is, maar beskik hy tog oor die karaktersterktes om te floreer ten opsigte van sy geestesgesondheid. Dit wil voorkom of deelnemer H nie sy karaktersterktes ten volle gebruik nie, maar hy beskik oor die lewensenergie om te floreer ten opsigte van sy geestesgesondheid, waar hy ook tydens die onderhoud gedeel het dat hy sy psigologiese welstand as positief beskou, omdat hy sy werk geniet.

Deelnemer I

Volgens die MHC-vraelys, floreer deelnemer I ten opsigte van sy geestesgesondheid. Deelnemer I se emosionele welstand is onder die norm, waar die norm 11.8 is en sy emosionele welstand 11 is, maar beskik deelnemer I wel oor karaktersterktes soos kreatiwiteit, openheid, liefde vir leer, integriteit en lewenskrag, wat 'n positiewe bydrae lewer tot sy emosionele welstand, wanneer hy hierdie karaktersterktes ten volle benut. Wanneer deelnemer I hierdie karaktersterktes ten volle benut, ervaar hy 'n diepe belangstelling in die

lewe, wat sy geluk sal bevorder (Keyes, 2013:10). Ten opsigte van sosiale welstand floreer deelnemer I. Die norm vir sosiale welstand is 16.2 en deelnemer I se sosiale welstand is 18. Goedhartigheid (hy toon 'n passie daarvoor om ander te help) (Peterson & Seligman, 2004:326), sosiale intelligensie (die vermoë om maklik by verskillende sosiale situasies aan te pas) (Peterson & Seligman, 2004:29), burgerskap (dit is belangrik om sy of haar plig in die groep of gemeenskap te doen, om 'n positiewe bydrae te lewer) (Peterson & Seligman, 2004:357), leierskap (waar hy nie net homself motiveer nie, maar ook ander om die regte ding te doen en om take suksesvol te voltooi) (Manktelow, 2015), regverdigheid en vergifnis en genade is karaktersterktes waaroor deelnemer I beskik, wat hom in staat stel om 'n waardevolle bydrae tot die gemeenskap te lewer. Wanneer deelnemer I ook hierdie karaktersterktes gebruik, raak hy bewus van hoe hy die gemeenskap positief kan beïnvloed (Keyes, 2013:10). Sy psigologiese welstand is net onder die norm, waar die norm 24.3 is en sy psigologiese welstand 24 is. Deelnemer I beskik ook oor beskeidenheid en versigtigheid, wat 'n gevoel van tevredenheid by die individu kweek en kan deelnemer I uitdagings goed hanteer. Hierdie karaktersterktes het 'n positiewe invloed op die deelnemer se psigologiese welstand. Uit die bogenoemde kan daar vasgestel word dat deelnemer I oor die nodige karaktersterktes beskik om te floreer en vanuit die kwalitatiewe studies kan daar vasgestel word dat deelnemer I floreer ten opsigte van sy sosiale welstand en is hy slegs onder die norm, rakende sy emosionele en psigologiese welstand, wat daartoe lei dat hy geestesgesondheid ervaar. Tydens die onderhoud het hy sy psigologiese welstand as baie positief beskryf.

Wanneer onderwysers meer bewus is van hul psigologiese welstand, kan daar gekyk word na watter invloed 'n onderwyser se psigologiese welstand op leerders binne sy of haar klaskamer het.

4.4.3 Die invloed van psigologiese welstand binne die klaskamer

Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser hoë vlakke van psigologiese welstand ervaar, is dit tot voordeel van die leerders, omdat die Lewensvaardighede-onderwyser dan meer positief oor sy of haar werk is en sal die Lewensvaardighede-onderwyser leerders binne sy of haar klas met graagte help (Snyder *et al.*, 2005:69). In die proses kan die Lewensvaardighede-onderwyser leerders motiveer om hulle volle potensiaal te bereik. Die onderwyser se psigologiese welstand kan leerders of positief of negatief beïnvloed.

Eerstens kan daar na die positiewe invloed gekyk word. Dit is belangrik dat 'n onderwyser se psigologiese welstand positief en absoluut reg moet wees, sodat die onderwyser die leerders binne sy of haar klaskamer positief kan beïnvloed. Wanneer die onderwyser psigologies gemotiveerd is en 'n positiewe houding teenoor die leerders en die inhoud van die werk het, gaan die onderwyser die inligting makliker aan die leerders oordra. In die eerste plek is dit die rol van die onderwyser om inligting aan leerders oor te dra, om aan leerders belangrike waardes aan te leer (Department of Education, 2014) en ook om die nodige vaardighede aan te leer, sodat die leerder tot sy of haar volle potensiaal kan ontwikkel (Stanley, 2012).

“Jy moet absoluut reg wees. Daar is nie eers 'n kwessie van nie.” (Deelnemer A, reël 32)

“If a teacher psychological is motivated, psychologically, then you are going to have influence on children.” (Deelnemer C, reël 37)

“What the teacher is thinking about the children that he or she has to teach, it is important to have a positive attitude towards the learners and what you are going to teach, because without a positive attitude you won't be able to pass knowledge or even test the learners.” (Deelnemer D, reël 32)

Tweedens word daar aandag gegee aan die negatiewe invloed van negatiewe psigologiese welstand. Wanneer jy nie positiewe psigologiese welstand ervaar nie en iemand is wat probleme ervaar, kan dit huweliksprobleme, finansiële probleme, ensovoorts wees, en gaan dit 'n negatiewe impak op die leerders hê en dit wat jy sê, kan negatief uitkom. Wanneer jy nie goed voel nie, is dit nie goed vir die leerders nie en kan jy as onderwyser sukkel om ook die leerders binne jou klaskamer, positief te hou.

“As jy nie gaan reg wees nie, as jy 'n depressiewe ou gaan wees of iemand wat probleme het, wat huweliksprobleme of enigsins probleme het, gaan jy dit op jou kinders oordra en dis fataal.” (Deelnemer A, reël 31)

“I think it has a great impact, because if maybe the teacher is having a all psychological problem, that might affect the learner...” (Deelnemer B, reël 34)

“...as jy die dag nie lekker voel nie, geïrriteerd, ja is jy, ja as jy nie goed voel nie, dan gaan dit, jy haal dit uit op die kinders.” (Deelnemer F, reël 44)

“As jy psigologies nie reg is nie, kan dit ’n negatiewe invloed hê.” (Deelnemer G, reël 20)

“...as die onderwyser nie positief is nie, kan hy ook nie sy leerders positief hou nie.” (Deelnemer H, reël 27)

“As die onderwyser ’n psigologiese, swak psigologiese welstand ervaar, het dit definitief dieselfde impak op kinders.” (Deelnemer I, reël 43)

4.4.4 Faktore wat ’n onderwyser se psigologiese welstand kan benadeel

Dit is belangrik om aandag te gee aan faktore wat psigologiese welstand kan benadeel. Wanneer daar ’n bewustheid is van faktore wat psigologiese welstand kan benadeel, kan individue daarteen waak, sodat hierdie faktore nie hulle psigologiese welstand benadeel nie. Daar kan dan ook aan hierdie faktore aandag gegee word, sodat dit verminder word en nie die individu negatief beïnvloed nie.

Die deelnemers het tydens die onderhoude beklemtoon dat daar sekere faktore is wat ’n onderwyser se psigologiese welstand kan benadeel en hierdie faktore kan op ’n intrapersoonlike sowel as ’n interpersoonlike vlak wees. Faktore wat op ’n intrapersoonlike vlak die individu kan beïnvloed is die ervaring van emosionele probleme of om soms te ervaar dat hy of sy nie in die klaskamer wil wees nie; en kan hierdie faktore ook spanning veroorsaak.

“Sy gemoedstoestande gaan absoluut sy, ja nee, sy gemoedstoestande.” (Deelnemer A, reël 42)

“...jy staan op ’n plek waar jy dalk nie wil wees nie, verstaan jy? Jy wil nie daar wees nie. As jy sielkundige probleme het, dan gaan jy nie daar wil wees nie, jy gaan nie met die kind werk nie, jy gaan die kind benadeel.” (Deelnemer F, reël 62)

Tweedens het daar interpersoonlike faktore na vore gekom wat ’n onderwyser se psigologiese welstand kan benadeel, soos ’n negatiewe werksomgewing; druk wat op die onderwyser uitgeoefen word; die onderwyser ontvang min ondersteuning, hetsy ondersteuning van vakhoofde, die hoof, die dagbestuur, sosiale ondersteuning of professionele ondersteuning; ’n onstabiele finansiële status van die onderwyser wat dan ook selfs spanning by die onderwyser kan veroorsaak; afkraking; kritiek; negatiewe

verhoudings met kollegas; en swak dissipline van leerders kan ook onderwysers se psigologiese welstand benadeel.

“Baie druk. As daar baie druk is op hom...” (Deelnemer A, reël 41)

“If the workplace or the environment that the teachers work in, that is not conducive, I think actually affect the teacher’s psychological wellbeing...” (Deelnemer B, reël 46)

“Lack of support. In all different areas, financial area, professional area, whatever. Social, social and all this here, if the teacher is not having the support, then the teacher can be affected.” (Deelnemer C, reël 51)

“Ontoeganklike dagbestuur, weer ’n keer, kom ons praat maar van die hoof. ’n Hoof wat nie toeganklik is vir sy personeel nie, personeel voel hulle kan nie met die persoon daarvoor gaan, oor ’n probleem praat nie en dit is ’n groot probleem. Of dan ook nie net die hoof nie, maar die res van die dagbestuur, vakhoofde, dat personeel te skaam is of te bang is om byvoorbeeld vir ’n vakhoof te gaan va, ek sukkel met my werk, help my,...” (Deelnemer I, reël 71)

“The support system. If there is no support system in place, then that harms the psychological wellbeing of the teacher.” (Deelnemer E, reël 71)

“Afkraging of kritiek.” (Deelnemer G, reël 28)

“Um, ek dink negatiewe verhoudings wat jy met kollegas het kan dit doen of dalk soos wat ons weet van dissipline van die kinders wat baie swak is. Ek dink dit kan ’n groot rol speel.” (Deelnemer H, reël 35)

4.4.5 Die bevordering van psigologiese welstand

Indien die onderwyser bewus is van wat sy of haar psigologiese welstand kan benadeel, kan die onderwyser teen daardie faktore waak, maar is dit belangrik om ook kennis te dra van hoe psigologiese welstand bevorder kan word, sodat die Lewensvaardighede-onderwyser se psigologiese welstand kan verhoog. Snyder en Lopez (2005:50) is van mening dat wanneer die individu se welstand verhoog, het dit ’n positiewe impak op die individu se vordering ten opsigte van totale geestes gesondheid. Daar kan nou

ondersoek ingestel word na wat gedoen kan word om onderwysers se psigologiese welstand te bevorder.

Wanneer psigologiese welstand bevorder word, kan dit op twee maniere plaasvind, naamlik: intrapersoonlik en interpersoonlik. Op 'n intrapersoonlike vlak is dit vir die deelnemers belangrik dat die onderwyser ook iets buite die skool moet doen, soos 'n stokperdjie, wat die onderwyser se aandag bietjie aflei van skoolwerk, hier kan die onderwyser van die karaktersterkte kreatiwiteit gebruik maak, waar die individu met nuwe idees vorendag kom, wat 'n positiewe verskil in die persoon se lewe sal maak (Peterson & Seligman, 2004:95). Dit is belangrik dat die onderwyser sy of haar eie self sal ontwikkel. Nuuskierigheid is 'n intrinsieke belangstelling in gebeure en ondervinding om nuwe dinge te leer (Peterson & Seligman, 2004:98). Liefde vir leer is 'n karaktersterkte wat die individu in staat stel om dit te geniet om voortdurend nuwe kennis en vaardighede aan te leer (Park *et al.*, 2004). Die deelnemers is ook van mening dat die individu self aan sy of haar eie psigologiese welstand sal werk, sodat die onderwyser eise van die lewe beter sal kan hanteer en ook sal weet hoe om probleme te kan oplos. Karaktersterktes wat gebruik kan word om die deelnemer te help om eise van lewe te kan hanteer en probleme te kan oplos is, is dapperheid, waar die deelnemer nie wegdeins van bedreigings of uitdagings nie (Peterson & Seligman, 2004:29); perspektief en deursettingsvermoë. Perspektief help die deelnemer om die situasie in perspektief te plaas en om wyse raad te kan voorsien (Park *et al.*, 2004) en om die situasie op te breek om sin daarvan te maak (Linley & Joseph, 2004:437). Nadat die deelnemer die situasie in perspektief geplaas het en in dele opgebreek het, maak hy of sy van deursettingsvermoë gebruik om die taak te voltooi.

Positieweiteit ten opsigte van onderrig en leer is ook belangrik vir die bevordering van die onderwyser se psigologiese bevordering, waar lewenskrag as karaktersterkte die onderwyser help om oor lewensenergie en entoesiasme te beskik, wat die onderwyser gebruik om die lewe mee aan te pak en is die onderwyser gemotiveerd om take ten volle te voltooi (Park *et al.*, 2004). Die onderwyser moet probeer om alles waarmee hy of sy besig is, te beheer en ook om tevrede te wees met sy of haar werk en self-regulering is 'n belangrike karaktersterkte wat die onderwyser sal help om take te voltooi. Self-regulering is wel een van die karaktersterktes wat minder by die deelnemers voorkom, maar wanneer die deelnemers meer bewus is oor hierdie karaktersterkte, kan hulle dit meer positief ontwikkel. Dit is ook belangrik dat onderwysers oor mensgerigheid beskik, sodat jy ook empatie teenoor ander kollegas kan betoon. Liefde, wat ook die karaktersterkte is wat die

meeste by die deelnemers voorkom, stel individue in staat om vir ander om te gee (Park *et al.*, 2004).

“Die groot ding is hy moet nie net aan sy skool, dit moet nie net skoolwerk wees waarby hy berus nie, maar dit moet, hy gaan ander dinge ook moet kan doen.”
(Deelnemer A, reël 35)

“I think by teaching by being more positive toward teaching and learning and at the same time you can even enroll as part of developing yourself psychological and help yourself, you’ll be able to cope with the demands or even the problems that you are encountering during teaching and learning.” (Deelnemer D, reël 39)

“Jy moet weet hoe om probleme op te los.” (Deelnemer G, reël 32)

“And it is important that you try to manage each and everything that you are busy with...” (Deelnemer D, reël 40)

“Ek dink ’n onderwyser moet tevrede wees in sy werk.” (Deelnemer I, reël 47)

“...mensgerigtheid laat jy darem, jy weet dat jy empatie het met mense om jou...” Deelnemer F, reël 52)

Op die interpersoonlike vlak behels dit dat onderwysers ondersteuning en leiding moet ontvang. Ondersteuning vanaf die departement, skoolbestuurspan, hoof of selfs vakhoofde. Hierdie ondersteuning kan ook plaasvind deur die aanbied van werkswinkels, opleiding of ondersteuning ten opsigte van psigologiese hulp aan onderwysers en om onderwysers te help as jy sien hulle sukkel. Liefde vir leer as karaktersterkte gaan die deelnemers in staat stel om nuwe inligting hulle eie te maak en dan hierdie inligting positief binne die klaskamer te gebruik (Peterson & Seligman, 2004:163). Wanneer die onderwyser ondersteuning ontvang, gelukkig is waarmee hy of sy doen en stabiliteit ervaar, gaan die onderwyser meer gemotiveerd wees en sal dit ’n positiewe bydrae lewer tot die onderwyser se emosionele en psigologiese welstand, waar die onderwyser belangstelling in die lewe toon en geluk ervaar en ervaar die deelnemer dat hy of sy ’n doel in die lewe het (Keyes, 2013:10). Die hoof en skoolbestuurspan kan seker maak dat hulle die onderwysers ken en aan hulle werk te gee, waarvan hulle hou. Dit is belangrik dat ’n onderwyser se werkslading nie te veel wees nie en dat opdragte aan ’n onderwyser billik moet wees (lewenskrag kan deelnemers help om take wat aan hulle gegee is, met energie en opwinding ten volle te voltooi (Park *et al.*,

2004). 'n Positiewe en veilige werksplek, aangename skoolklimaat en toeganklike mense, kan help tot die bevordering van onderwysers se psigologiese welstand. Erkenning, positiewe motivering, waardering vir wat jy doen en samewerking met kollegas help ook met die bevordering van psigologiese welstand. Liefde, goedhartigheid en sosiale intelligensie is karaktersterktes wat die deelnemers kan help, om goed saam met ander kollegas te werk. Jou hoof moet empatie teenoor jou betoon en positief teenoor jou staan.

“I think the school management again, even the government or the support that the educators can get from an additional stakeholders, even the government itself, if maybe they get the support, the necessary support, like the workshop and training...” (Deelnemer B, reël 40)

“...if the teachers got a support, all the support that he needs, psychologically that teacher is going to be just very strong. He is going to be very happy, he is going to be motivated, he is going to do all.” (Deelnemer C, reël 46)

“Um ja, positiewe motivering...ja basies, motiveer 'n persoon vir dit wat hy doen en gee vir hom leiding ook, as jy sien daardie persoon sukkel, gee vir hom die leiding.” (Deelnemer A, reël 50)

“Die hoof behoort sy personeel te ken om te sê maar hierdie persoon gaan hou daarvan om revue af te rig, maar hierdie ou gaan hou daarvan om iets ander te doen. So die kennis wat 'n dagbestuur van die personeel moet hê is vir my vna baie groot belang.” (Deelnemer I, reël 58)

“Ek dink om vir hom materiaal te gee en hom te help...” (Deelnemer H, reël 38)

“...teachers need help, not in terms of teaching the learners class, but in terms of the workload itself...” (Deelnemer E, reël 63)

“Oe nee, om menswaardigheid, jy weet menswaardigheid te betoon en nie jou te sien as 'n masjien wat maar net kan werk, werk, werk nie, maar ook om waardering te kan uitspreek en ja, die stabiliteit dalk vir 'n onderwyser te gee.” (Deelnemer F, reël 71)

“Om seker te maak dat onderwysers die werkplek as positief beskou... Dit moet veilig wees by 'n skool. Daar moet billike opdragte wees, tyd wat gekoppel is aan opdragte moet ook billike wees.” (Deelnemer I, reël 55)

“...dit moet toeganklike mense wees wat hy saam mee werk, sy kollegas, die hoof, die dagbestuur van die skool.” (Deelnemer I, reël 79)

“Um ja, positiewe motivering... motiveer ’n persoon vir dit wat hy doen en gee vir hom die, gee vir hom leiding ook, as jy sien daardie persoon sukkel” (Deelnemer A, reël 51)

“I think motivation, because each and every child some of the things that we encounter in becoming motivated and then I think through motivation that can increase the teacher’s psychological wellbeing.” (Deelnemer D, reël 54)

“...jy moet maar as die personeel saamwerk.” (Deelnemer G, reël 24)

“Deur ’n onderwyser heeltyd positief te hou, dalk vir hom te sê jy het nou ’n goeie ding gedoen met die kind en dalk van ’n hoof se kan af net vir hulle te sê dankie vir wat hy doen.” (Deelnemer H, reël 30)

“...dat jou baas, jou hoof empatie met jou hê en empatie om hierdie harde werk en net dalk ’n dankie vir al die harde werk wat julle doen...” (Deelnemer F, reël 54)

Die onderstaande tabel sluit die inligting in wat tydens die onderhoude vanaf die deelnemers ingesamel is rakende psigologiese welstand

Tabel 4.5: Koderingstabel vir psigologiese welstand

Tema: Huidige vlak van psigologiese welstand	Deelnemer A: Moeg	Deelnemer B: Positief	Deelnemer C: Reg	Deelnemer D: Op standaard	Deelnemer E: Bietjie
	Deelnemer F: Negatief	Deelnemer G: Wisselvallig	Deelnemer H: Baie positief	Deelnemer I: Baie goed Positief	
Tema: Die invloed van psigologiese welstand binne die klaskamer	Sub-tema: Positiewe invloed Positiewe houding Welstand moet reg en positief wees Beïnvloed leerders Houding teenoor werk Psigologiese		Sub-tema: Negatiewe invloed Groot invloed Negatiewe psigologiese welstand gaan leerders negatief beïnvloed Huweliksprobleme Finansiële probleme		
Tema: Faktore wat 'n onderwyser se psigologiese welstand kan benadeel	Sub-tema: Intrapersoonlik Emosionele probleme Spanning		Sub-tema: Interpersoonlik Negatiewe werksomgewing Druk Min ondersteuning Onstabiele finansiële status Afkraking, Kritiek Negatiewe verhoudings, Swak dissipline van leerders		
Tema: Die bevordering van psigologiese welstand	Sub-tema: Intrapersoonlik Stokperdjies Ontwikkel jouself Positiwiteit tot onderrig en leer Probleemoplossing Beheer aktiwiteite Mensgerigtheid Tevredenheid met werk		Sub-tema: Interpersoonlik Ondersteuning Leiding en opleiding Werkswinkels Doen waarvan jy hou Werkslading Positiewe en veilige werksomgewing Skoolklimaat Toeganklike mense Samewerking Empatie Erkenning Motivering Waardering		

4.5 Gevolgtrekking

In Hoofstuk 4 is aandag gegee aan die resultate en bevindinge van die inligting wat verkry is vanaf die deelnemers. Vanuit die kwantitatiewe data blyk dit dat liefde, openheid en dankbaarheid die karaktersterktes is wat die meeste by die nege deelnemers voorkom. Hierdie karaktersterktes is van uiterste waarde vir Lewensvaardighede-onderwysers, omdat liefde die onderwyser in staat stel om goeie en egte verhoudings met ander te hê (Peterson & Seligman, 2004:29). Dankbaarheid is die karaktersterkte wat die tweede meeste by die deelnemers voorkom. Die individu is dankbaar vir wat hy of sy in die lewe het en dat dit genoeg is (Archer, 2013). Openheid is die vermoë om krities te dink en om nie net vinnige afleidings te maak nie, maar eerder om alle moontlikhede binne 'n situasie te oorweeg en dan 'n besluit neem (Peterson & Seligman, 2004:29). Tydens die kwalitatiewe studies is daar vasgestel dat al die deelnemers bewus is dat hulle oor karaktersterktes beskik, en waar hierdie karaktersterktes die deelnemers help om beter psigologiese welstand te handhaaf. Uit die bogenoemde hoofstuk is daar vasgestel wat onderwysers se karaktersterktes kan benadeel, sodat die onderwyser teen dit kan waak en is daar ook vasgestel hoe onderwysers se karaktersterktes bevorder kan word. Wanneer goeie karakter bevorder en ontwikkel word, veroorsaak dit gesonde ontwikkeling in die individu se lewe (Gilman *et al.*, 2009:65).

Vanuit die kwantitatiewe data, met behulp van die *Mental Health Continuum Short Form*, is daar vasgestel dat sewe van die nege deelnemers floreer en twee deelnemers ervaar matige geestesgesondheid. Die deelnemer se geestesgesondheidstoestand word bepaal deur die deelnemer se emosionele welstand, sosiale welstand en psigologiese/persoonlike welstand te evalueer (Keyes, 2013:10). Tydens die insameling van kwalitatiewe data het vyf deelnemers aangedui dat hulle psigologiese welstand positief is, drie deelnemers sin is negatief en een deelnemer het meegedeel dat sy psigologiese welstand wisselvallig is. Daar is ook vasgestel watter faktore onderwysers se psigologiese welstand kan benadeel, maar daar is ook aandag gegee aan wat gedoen kan word om onderwysers se psigologiese welstand te bevorder.

Soos bespreek in die voorafgaande paragrawe is daar vasgestel dat al die deelnemers oor die nodige karaktersterktes en lewensenergie beskik om te floreer ten opsigte van hulle geestesgesondheid. Wanneer onderwysers bewus is van hul psigologiese welstand en karaktersterktes kan hulle dit binne die klaskamer toepas en word die leerders positief

beïnvloed ten opsigte van die skool en so ook tot leerders se skoolprestasie. Studies wat gedoen is, dui aan dat leerders wat gelukkig is, meer effektief leer (Eades, 2008).

In Hoofstuk 5 word 'n samevatting van die studies gegee en word aanbevelings gemaak.

Hoofstuk 5: Samevatting en aanbevelings

5.1 Inleiding

In Hoofstuk 4 is die resultate en bevindinge van die studie, rakende die deelnemers se psigologiese welstand en karaktersterktes, in diepte bespreek.

In Hoofstuk 5 word 'n samevatting gegee oor die navorsingsmetodes wat gevolg is, sowel as oor wat vasgestel is, en word aanbevelings gemaak oor hoe om onderwysers se karaktersterktes en psigologiese welstand binne die klaskamer te bevorder.

5.2 Doelwitte van die studie

5.2.1 Algemene doelwit

Die doel van hierdie ondersoek was om vas te stel wat die karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers is en hoe hulle deur die kennis van karaktersterktes hulle psigologiese welstand kan handhaaf.

5.2.2 Spesifieke doelwitte

Die spesifieke doelwitte van hierdie studie was:

1. Om vas te stel hoe Lewensvaardighede-onderwysers met kennis van hul karaktersterktes dit tot voordeel van die leerders kan gebruik; en
2. Om te bepaal hoe Lewensvaardighede-onderwysers goeie psigologiese welstand kan handhaaf.

5.2.3 Navorsingsvrae

Eerstens is, met behulp van gestandaardiseerde vraelyste en semi-gestruktureerde onderhoude, ondersoek ingestel na die Lewensvaardighede-onderwyser se psigologiese welstand en karaktersterktes.

In die lig van bostaande navorsingsdoelwitte word die volgende navorsingsvrae gestel:

1. Wat is die karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers wat hulle tot voordeel van die leerders kan gebruik?

2. Hoe kan die kennis van karaktersterktes die Lewensvaardighede-onderwyser help om psigologiese welstand te handhaaf?

Die navorser het hierdie doelwitte ondersoek deur eerstens 'n literatuurstudie te onderneem. Hierdie literatuurstudie is in Hoofstuk 2 uiteengesit. Nadat die literatuurstudie uitgevoer is, het die navorser gebruik gemaak van die gemengde navorsingsmetode om die navorsingsdoelwitte te ondersoek en om inligting van die deelnemers te bekom, deur gebruik te maak van onderhoude en vraelyste. Die navorsingsmetode word deeglik in Hoofstuk 3 beskryf. Die resultate en bevindinge van die navorsing word in Hoofstuk 4 uiteengesit.

5.3 Gevolgtrekkings uit die literatuurstudie

In Hoofstuk 2 is 'n literatuurstudie gedoen om die teoretiese raamwerk vir die studie te vorm en die literatuurstudie is gedoen om 'n beter begrip te kry oor die navorsingsonderwerp. In die literatuurstudie is aandag gegee aan die konsepte karaktersterktes en psigologiese welstand en is dit breedvoerig bespreek.

5.3.1 Karaktersterktes

Karaktersterktes kan gesien word as die boustene vir 'n lewenslange positiewe ontwikkeling van 'n individu. Hierdie positiewe ontwikkeling is uiters belangrik vir die welstand van gemeenskappe (Gilman *et al.*, 2009:74). Vriendelikheid, sosiale intelligensie, hoop en perspektief is voorbeelde van karaktersterktes, sodat wanneer 'n individu oor hierdie karaktersterktes beskik, kan hierdie karaktersterktes die persoon in 'n mate teen aanslae (negatiewe ervarings van die lewe) te beskerm (Gilman *et al.*, 2009:65).

Karaktersterktes word in ses kategorieë gedeel. Die eerste kategorie is sterkte van wysheid en kennis. Wysheid en kennis het te doen met kognitiewe sterktes (Peterson & Seligman, 2004:29). Die sub-kategorieë vir sterkte van wysheid en kennis is kreatiwiteit (die individu is oorspronklik ten opsigte van idees en oor hoe om take te voltooi (Park *et al.*, 2004); nuuskierigheid (persone wat nuuskierig is, toon belangstelling in gereelde ondervinding om te vernuwe ten opsigte van kognitiewe kennis en hou daarvan om onderwerpe te bestudeer wat die persoon fassineer (Peterson & Seligman, 2004:29);

openheid (die vermoë om ander se opinies te oorweeg en te deurdink en gebruik die individu die meeste van die tyd sy of haar intuïsie om besluite te neem (Peterson & Seligman, 2004:144); liefde vir leer (die individu is in staat om nuwe idees en geleenthede daar buite raak te sien (Flaxington, 2013) en geniet die individu dit om nuwe kennis en vaardighede aan te leer (Park *et al.*, 2004); en perspektief (wysheid), wat verwys na 'n hoër vlak van kennis en die vermoë om aan ander advies te gee, sodat dit vir ander sin maak en dit is vir die individu maklik om moeilike vrae te beantwoord (Peterson & Seligman, 2004:182) en verwys perspektief ook na die toepassing van praktiese intelligensie en kennis om probleme op te los (Heffron & Boniwell, 2011:128). Die tweede kategorie van karaktersterktes is waagmoed. Waagmoed is die vermoë om moed te toon wanneer hindernisse oorkom moet word (Snyder *et al.*, 2011:206). Dapperheid (die persoon bly by wat reg is al is die uitdaging moeilik) (Peterson & Seligman, 2004:29); deursettingsvermoë (die vermoë om take aan te pak en te voltooi, al word hindernisse ervaar) (Seligman & Peterson, 2004:29); integriteit (die individu praat in alle omstandighede die waarheid en tree opreg op) (Linley & Joseph, 2004:437); en lewenskrag (take word nooit halfhartig aangepak nie, die taak word met energie en opwinding voltooi) (Snyder *et al.*, 2011:47) is sub-kategorieë van waagmoed. Menslikheid is die derde hoofkategorie van karaktersterktes. Menslikheid is om oor die vermoë te beskik om ingestel te wees op ander se welstand, om hulpvaardig te wees en om teenoor ander met respek op te tree (Stosny, 2011). Menslikheid omsluit liefde (dit is vir die persoon belangrik om egte verhoudings met ander te hê en om na aan mense te wees) (Peterson & Seligman, 2004:29); goedhartigheid (om goed en vriendelik teenoor ander te wees en om daarvan te hou om ander in nood te help) (Peterson & Seligman, 2004:296); en sosiale intelligensie (hy/sy is maklik aanpasbaar by verskillende sosiale situasies en is ook bedag op ander se gevoelens en motiewe) (Peterson & Seligman, 2004:29). Die vierde kategorie is geregtigheid (die vermoë om in moeilike situasies reg bo verkeerd te kies en geregtigheid is 'n belangrike morele en politiese konsep) (Pomerleau, 2013). Die sub-kategorieë van geregtigheid sluit burgerskap (dit sluit sosiale verantwoordelikheid en lojaliteit in) (Park *et al.*, 2004) en is dit 'n goeie burger wat goed saamwerk in 'n span en wat 'n waardevolle bydrae tot die groep lewer (Linley & Joseph, 2004:437); regverdigheid (dit is belangrik om almal regverdig en dieselfde te behandel en ook om aan almal gelyke kanse te gee) (Peterson & Seligman, 2004:30); en leierskap (hierdie karaktersterkte stel die individu in staat om nie net homself of haarself te motiveer nie, maar help leierskap die individu om rigting te gee en ook om visie by die groep te inspireer, om die taak wat voltooi moet word, met sukses af te handel) (Manktelow, 2015) in. Matigheid is die vyfde kategorie van

karaktersterktes. Matigheid beskerm 'n individu teen oormaat en help die persoon om 'n gebalanseerde lewe te leef (Linley & Joseph, 2004:438). Vergifnis en genade (dit is vir die individu belangrik om ander te vergewe en om aan ander 'n tweede kans te gee) (Peterson & Seligman, 2004:432); beskeidenheid/nederigheid (die persoon beskou hom of haar nie meer belangrik as ander as gevolg van sy of haar prestasies of talente nie) (Peterson & Seligman, 2004:30); versigtigheid/verstandigheid (besluite word versigtig geneem en nagevolg van besluite word in gedagte gehou) (Peterson & Seligman, 2004:438); en self-regulering (die vermoë om denke, emosies, gedrag en prestasies te beheer (Peterson & Seligman, 2004:500) is sub-kategorieë van matigheid. Die laaste kategorie van karaktersterktes is transendensie. Wanneer 'n individu oor transendensie beskik, beskik hy of sy oor die vermoë om te besef wat die groter doel van iets in die lewe is en kan die persoon dit aan ander verduidelik en betekenis daaraan gee (Snyder *et al.*, 2011:48). Die sub-kategorieë van transendensie is waardering vir skoonheid (die vermoë om uitnemendheid te identifiseer en om waardering vir die skoonheid van die lewe te toon (Peterson & Seligman, 2004:520); dankbaarheid (die individu is dankbaar vir wat hy of sy in die lewe het) (Archer, 2013) en word hierdie karaktersterkte as vervullend beskou (Peterson & Seligman, 2004:554); hoop (hoopvol teenoor die toekoms en om te verwag dat die beste in die toekoms sal gebeur) (Peterson & Seligman, 2004:526); humor (dit is gewoonlik die individu wat die ligter kant van 'n moeilike situasie kan identifiseer) (Park *et al.*, 2004); en spiritualiteit (om jou geloof uit te druk deur om te bid, te mediteer en om 'n verhouding met God te hê) (Greenberg, 2008). 'n Individu wat ook oor spiritualiteit beskik, verstaan wat sy of haar rol in die lewe is en spiritualiteit gaan ook daarvoor om goed in die lewe te doen (Peterson & Seligman, 2004:533).

Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser bewus is van sy of haar psigologiese welstand en karaktersterktes kan die onderwyser dit in die klaskamer toepas en so die leerders meer positief maak ten opsigte van die skool en so ook hul skoolprestasie. Daar is studies wat aantoon dat leerders wat gelukkig is, meer effektief leer (Eades, 2008).

5.3.2 Psigologiese welstand

Psigologiese welstand is 'n individu se perspektief oor sy of haar lewe in terme van sy/haar psigologiese en sosiale funksionering (Keyes, 2002). Psigologiese welstand het te doen met positiewe emosies wat 'n individu ervaar ten opsigte van self-aanvaarding, persoonlike groei, die groter doel van die persoon se lewe, omgewingsbeheer, selfbestuur en

verhoudings met ander. Wanneer die individu hoë vlakke van psigologiese welstand ervaar, lewer dit 'n positiewe bydrae tot die persoon se algehele geestesgesondheid (Snyder *et al.*, 2011:136). Omdat 'n individu se werk 'n groot invloed op sy of haar psigologiese welstand het, is dit tot die persoon se voordeel om sy of haar werksomgewing as 'n plek te sien waar sy of hy wil wees, want die individu bring 'n groot gedeelte van sy of haar dag by die werk deur (Hefferson & Boniwell, 2011:58). Keyes (2002) verduidelik dat individue goed sal funksioneer en psigologiese welstand sal ervaar wanneer hulle van hulself hou, positiewe verhoudings met ander stig, gemotiveerd is om 'n beter individu te wees, weet wat hy of sy met sy of haar lewe wil doen en wanneer die individu gedetermineerd is. Psigologiese welstand word in ses dimensies gedeel, naamlik self- aanvaarding (die individu aanvaar hom of haar soos hy of sy is (Snyder *et al.*, 2011:60); persoonlike groei (die individu geniet voortdurende ontwikkeling en is positief oor nuwe uitdagings en ervarings (Snyder *et al.*, 2011:60); doel in die lewe (die persoon lewe doelgerig en weet wat hy of sy in die lewe wil bereik (Seifert, 2005); omgewingsbeheer (hy/sy pas aan in 'n komplekse omgewing en groei binne hierdie omgewing (Snyder *et al.*, 2011:61); outonomie (hy/sy kan onafhanklik lewe en sosiale druk weerstaan (Snyder *et al.*, 2011:62); en positiewe verhoudings (die persoon het verhoudings met ander en die welstand van ander is belangrik (Snyder *et al.*, 2011:62).

Wanneer 'n individu hoër vlakke van psigologiese welstand ervaar en gelukkig voel, is hy/sy meer geneig om hulpvaardig in die samelewing te wees; die persoon is meer positief ten opsigte van sy of haar werk; en kom ander positiewe karaktereienskappe van die persoon na vore. 'n Individu se psigologiese welstand verhoog wanneer hy/sy die vermoë aanleer en toepas om mense wat gelukkig is, se karaktereienskappe aan te leer en in sy of haar eie lewe toe te pas. 'n Individu se psigologiese welstand kan ook verbeter wanneer hy/sy van die volgende karaktereienskappe beoefen: organisasievermoë (om georganiseer te lewe); meer kwaliteit tyd saam vriende en familie te spandeer; te fokus daarop om verby die negatiewe in die lewe te kyk, maar om eerder sy of haar aandag te fokus op die goeie dinge in die lewe; die individu streef ook daarna om 'n gesonde lewensstyl en persoonlikheid te ontwikkel (Snyder & Lopez, 2005:69).

Dit is belangrik dat Lewensvaardighede-onderwysers bewus sal wees van hulle karaktersterktes en psigologiese welstand ervaar, omdat die onderwyser 'n noodsaaklike skakel tussen leerders en hulle opvoeding is (Vesely *et al.*, 2013). Wanneer Lewensvaardighede-onderwysers bewus is van hulle karaktersterktes en geestesgesondheid (insluitend emosionele welstand, sosiale welstand en

psigologiese/persoonlike welstand) (Keyes, 2013:10) ervaar, kan hulle dit binne die klaskamer toepas en leerders meer positief maak ten opsigte van skool en werk, deur dat die bevordering van karaktersterktes positiewe voordele vir die onderwyser inhou en help die bevordering van psigologiese welstand die onderwyser om geestes siektes te verlig of te voorkom (Keyes, 2013:29). Studies toon dat leerders wat gelukkig is, meer effektief leer (Eades, 2008). Dit stel leerders in staat om holisties te ontwikkel en om vaardighede, waardes en kennis aan te leer, sodat die leerder eendag aktiewe en verantwoordelike landsburgers sal wees, soos uiteengesit binne die doelwitte van Lewensvaardighede (Department of Education, 2011:8).

5.4 Gevolgtrekkings uit die empiriese studie

Die navorser het gebruik gemaak van 'n empiriese studie, deur gebruik te maak van vraelyste en deur onderhoude met die deelnemers te voer, om eerstehandse kennis van die deelnemers te kry en sodat die navorsingsvrae beantwoord kan word. Hierdie inligting is verkry deurdat die navorser gebruik gemaak het van die gemengde navorsingsmetode, waar die kwantitatiewe inligting eerste versamel is, gevolg deur die kwalitatiewe metode om die inligting vanaf die deelnemers te verkry. In die kwantitatiewe metode het die navorser gebruik gemaak van vraelyste om te bepaal wat die deelnemers se karaktersterktes is en om te bepaal wat die deelnemers se huidige psigologiese welstand is. In die kwalitatiewe metode is individuele telefoniese onderhoude met die deelnemers gevoer om meer kennis rakende hul psigologiese welstand en karaktersterktes te kry. Die inligting van die onderhoude is getranskribeer, gekodeer en geanaliseer en hierdie inligting is in tabelvorm gesit (kyk tabel 4.4 en tabel 4.5).

Die deelnemers wat aan die studie deelgeneem het, is nege Lewensvaardighede-onderwysers van primêre skole, graad 4 tot graad 6, wat Lewensvaardighede aan leerders onderrig. Die navorsing het binne die Noordwesprovinsie, in die Dr Kenneth Kaunda Distrik plaasgevind.

Deur gebruik te maak van 'n empiriese studie, is daar ondersoek ingestel rakende Lewensvaardighede-onderwysers se karaktersterktes en psigologiese welstand.

Onder **karaktersterktes** is vasgestel watter karaktersterktes van onderwysers altyd voorkom, of onderwysers bewus is van hul karaktersterktes, hoe onderwysers hul karaktersterktes positief in die klaskamer kan gebruik, hoe onderwysers meer bedag

gemaak kan word op hul karaktersterktes, en wat gedoen kan word om onderwysers se karaktersterktes te bevorder.

Onder **psigologiese welstand** is vasgestel wat onderwysers se huidige psigologiese welstand is, watter invloed onderwysers se psigologiese welstand in die klaskamer het, wat onderwysers se psigologiese welstand kan benadeel, en onderwysers se psigologiese welstand kan bevorder/verbeter.

5.5 Beperkings van die studie

Die volgende beperkings is geïdentifiseer:

5.5.1 Beperkte aantal deelnemers

Omdat die studie op 'n doelgerigte groep onderwysers gerig is, graad 4 tot graad 6 Lewensvaardighede-onderwysers, is daar net 'n beperkte aantal onderwysers wat aan die studie kon deelneem.

5.5.2 Duidelikheid van opnames

Omdat die onderhoude telefonies gehou is, is die selfoon op luidspreker gesit en het die navorser 'n bandopnemer gebruik om die onderhoud op te neem. Dit het dit soms moeilik gemaak, omdat van die deelnemers sag gepraat het en het die navorser ook aan die spesifieke deelnemers gevra het om harder te praat, omdat die gesprek opgeneem word. Ryker data sou verkry kon word indien daar van persoonlike onderhoude gebruik gemaak kon word.

5.6 Die studie se bydrae

Dit is belangrik om vas te stel of die studie se doelwitte bereik is en om vas te stel watter bydrae die studie vir verdere navorsing kan lewer.

Die doelwitte van die studie was soos volg:

Om vas te stel wat is die karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers en hoe kan die kennis van karaktersterktes die Lewensvaardighede-onderwyser help om psigologiese welstand te handhaaf. Vanuit die doelwitte word gefokus op die spesifieke doelwitte van die navorsing, wat soos volg was:

1. Om vas te stel hoe Lewensvaardighede-onderwysers met kennis van hul karaktersterktes dit tot voordeel van die leerders kan gebruik; en
2. Om te bepaal hoe Lewensvaardighede-onderwysers goeie psigologiese welstand kan handhaaf.

Vervolgens, om hierdie doelwitte te bereik, is 'n literatuurstudie gedoen, soos in Hoofstuk 2 bespreek, om die navorser te help om sub-vrae te identifiseer om aan die deelnemers tydens die kwalitatiewe navorsingsmetode te vra. Die data wat deur die navorser ingesamel is, met behulp van die kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsingsmetode, soos in Hoofstuk 3 bespreek, is verwerk en geanaliseer en die kwalitatiewe data is getranskribeer, gekodeer en verwerk, deur die navorser, soos in Hoofstuk 4 bespreek.

Hierdie navorsing het 'n belangrike doel vervul in die studie, omdat vasgestel kon word wat elke deelnemer se karaktersterktes is, hoe die onderwyser sy of haar karaktersterktes kan gebruik, en ook hoe onderwysers se karaktersterktes bevorder kan word. Die studie het ook vasgestel wat Lewensvaardighede-onderwysers se psigologiese welstand is en hoe die onderwysers se psigologiese welstand verbeter kan word.

Om die hoofdoelwit van die studie te bepaal, kan die volgende onderafdelings van die studie eers bestudeer word.

- **Karaktersterktes wat die meeste by die deelnemers voorkom**

Liefde, dankbaarheid en openheid is die drie karaktersterktes wat die meeste by die nege deelnemers voorkom.

- **Karaktersterktes wat minder by die deelnemers voorkom**

Self-regulering, dapperheid, lewenskrag, beskeidenheid en vergifnis en genade is karaktersterktes wat minder by die deelnemers voorgekom het.

- **Hoe bewus is onderwysers van hul karaktersterktes?**

Vanuit die studie het die nege deelnemers aangedui dat hulle bewus is daarvan dat hulle oor karaktersterktes beskik wat beteken dat al die deelnemers bewus is van hul karaktersterktes

- **Positiewe gebruik van karaktersterktes binne die klaskamer**

Dit is belangrik dat onderwysers bewus moet wees van hulle sterktes, want sodra onderwysers bewus is van hul karaktersterktes, kan hulle klas gee met meer selfvertroue, kommunikeer hulle beter en bou hulle beter verhoudings met leerders, wat 'n bydrae lewer tot beter dissipline in die klaskamer.

Dit is tot voordeel van leerders wanneer onderwysers meer bewus is van hulle karaktersterktes, wat daartoe lei dat dit vir die onderwysers dan makliker is om ondersteuning, aandag en liefde aan leerders te gee (liefde is uitgewys as die karaktersterkte wat die meeste by die nege deelnemers voorkom). Wanneer leerders meer liefde, aandag en ondersteuning van hulle onderwysers ontvang, bereik die leerder hoër vlakke van prestasie (Rimm-Kaufman & Sandilos, 2015). Wanneer die onderwyser meer bewus is van sy of haar karaktersterktes, stel dit die onderwyser in staat om leerders beter te motiveer en om aan leerders meer geleenthede te skep.

- **Bewusmaking van karaktersterktes by onderwysers**

Op 'n intrapersonlike vlak is dit belangrik dat onderwysers bewus moet wees van hulle karaktersterktes en waarvan hulle hou en dit doen. Wanneer die onderwyser doen waarvan hy of sy hou, bevorder dit die onderwyser se karaktersterktes. Dit is ook belangrik dat die onderwyser in sy of haar moet glo.

Verder, op 'n interpersoonlike vlak, kan die onderwyser bewus gemaak word van karaktersterktes deur die hoof of deur die skoolbestuurspan. Werksessies, vergaderings en IQMS, is geleenthede wat gebruik kan word, om karaktersterktes onder onderwysers se aandag te bring en om onderwysers te motiveer om meer oor karaktersterktes te leer. Die onderwysers kan ook vraelyste oor kollegas invul, waar karaktersterktes van onderwysers geïdentifiseer word en kan kollegas met mekaar praat oor hulle karaktersterktes. Waardering speel ook 'n belangrike rol by die bewusmaking van karaktersterktes by onderwysers, omdat die onderwyser dan ervaar dat wat hulle doen is goed en word hulle werk waardeer.

- **Bevordering van karaktersterktes by onderwysers**

Introspeksie is 'n belangrike element wat gebruik kan word om karaktersterktes te identifiseer en te bevorder.

Op interpersoonlike vlak sluit in dat onderwysers take moet doen waarvan hulle hou en is 'n positiewe werksomgewing ook belangrik. Daar kan ook aan die onderwyser leiding deur middel van vraelyste, personeelontwikkeling, kursusse, opleiding, vergaderings en deur sprekers aan onderwysers gegee word, rakende karaktersterktes.

- **Psigologiese welstand van die deelnemers**

Volgens die *Mental Health* Continuum-vraelys, wat tydens die studie gebruik is, floreer sewe van die deelnemers ten opsigte van psigologiese welstand en is twee deelnemers se psigologiese welstand matig. Tydens die onderhoude het dit na vore gekom dat vyf van die nege deelnemers se psigologiese welstand positief is, een deelnemers het aangedui dat sy psigologiese welstand wisselvallig is en drie van die deelnemers is van mening dat hul psigologiese welstand negatief is.

- **Die invloed van psigologiese welstand binne die klaskamer**

Wanneer die onderwyser se psigologiese welstand positief en reg is, sal die onderwyser die leerders binne die klaskamer positief kan beïnvloed. Wanneer die onderwyser psigologies gemotiveerd is en 'n positiewe houding teenoor die leerders en die inhoud van die werk het, gaan die onderwyser die inligting makliker aan die leerders oordra.

Indien die onderwyser negatiewe psigologiese welstand en probleme ervaar, gaan dit 'n negatiewe impak op die leerders hê en dit wat die onderwyser gaan sê, kan negatief uitkom. Wanneer die onderwyser nie goed voel nie, is dit nie goed vir die leerders nie en kan die onderwyser sukkel om die leerders binne die klaskamer positief te hou.

- **Faktore wat 'n onderwyser se psigologiese welstand kan benadeel**

Emosionele probleme, 'n gevoel dat die onderwyser nie in die klaskamer wil wees nie en spanning dra by tot die toestand van onderwysers se intrapersoonlike vlakke, wat die onderwyser se psigologiese welstand kan benadeel.

Op 'n interpersoonlike vlak kan 'n negatiewe werksomgewing; druk wat op onderwysers uitgeoefen word en min ondersteuning vanaf vakhoofde, die hoof, dagbestuur, sosiale ondersteuning of professionele ondersteuning, die onderwyser se psigologiese welstand benadeel. 'n Onstabiele finansiële status van die onderwyser kan spanning veroorsaak.

Ander faktore wat ook 'n onderwyser se psigologiese welstand negatief kan beïnvloed is afkraking; kritiek; negatiewe verhoudings met kollegas; en swak dissipline van leerders.

- **Die bevordering van psigologiese welstand**

Wanneer psigologiese welstand bevorder word, kan dit op twee maniere plaasvind, naamlik: intrapersonlik en interpersoonlik.

Intrapersonlike vlak beteken dat dit die onderwyser se verantwoordelikheid is om sy of haar eie psigologiese welstand te bevorder om eise van die lewe goed te kan hanteer en dat die onderwyser oor die vermoë sal beskik om probleme op te los. Dit is ook belangrik dat die onderwyser meer belangstelling moet toon in goed waarin hy of sy belangstel en kan dit die aanleer van nuwe stokperdjies wees. Positiewe tot onderrig en leer is 'n belangrike faktor, tot die bevordering van psigologiese welstand. Die onderwyser moet ook leer om die take waarmee sy of hy besig is, te voltooi. Die onderwyser moet ook mensgerigheid ontwikkel, sodat die onderwyser meer empatie teenoor ander sal betoon.

Op die interpersoonlike vlak behels dit dat die onderwyser ondersteuning en leiding vanaf die departement, skoolbestuurspan, die hoof of selfs van vakhoofde, moet ontvang. Ondersteuning kan in die vorm van werksinkels, opleiding of psigologiese hulp voorkom, indien onderwysers sukkel. Praktiese punte oor hoe om jou psigologiese welstand te verbeter, kan tydens werksinkels en opleiding aan onderwysers oorgedra word en kan dit met behulp van 'n spreker, wat 'n kenner in die veld is, gedoen word. Dit is belangrik dat die skoolbestuurspan die onderwysers ken en daarvolgens aan die onderwysers werk gee, waarvan hulle hou en is dit ook belangrik dat onderwysers se werkslading en opdragte aan onderwysers billik is. 'n Positiewe en veilige werksplek, aangename skoolklimaat en toeganklike mense, waar kollegas goed saam werk, lewer 'n positiewe bydrae tot die bevordering van psigologiese welstand. 'n Belangrike faktor wat ook deur die deelnemers geïdentifiseer is en wat psigologiese welstand bevorder, is dat die hoof empatie teenoor die onderwysers moet toon en ook positief teenoor die onderwysers moet wees.

5.7 Samevatting van studie

Die navorser het ondersoek ingestel aangaande Lewensvaardighede-onderwysers se psigologiese welstand en karaktersterktes. Daar word nou aandag gegee aan die algemene doelwit, spesifieke doelwitte en navorsingsvrae van die studie.

5.7.1 Algemene doelwit

Die doel van hierdie ondersoek was om vas te stel wat die karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers is en hoe hulle deur die kennis van karaktersterktes hulle psigologiese welstand handhaaf.

In dié studie is bevind dat sewe van die deelnemers floreer ten opsigte van hul psigologiese welstand en dat twee uit die nege deelnemers matige psigologiese welstand ervaar.

Die navorser het vasgestel dat die karaktersterktes wat die meeste by die nege deelnemers voorkom liefde, dankbaarheid en openheid is. Die navorser het ook vasgestel dat al nege deelnemers wel bewus is dat hulle oor karaktersterktes beskik.

5.7.2 Spesifieke doelwitte

Die spesifieke doelwitte van hierdie studie:

1. Om vas te stel hoe Lewensvaardighede-onderwysers met kennis van hul karaktersterktes dit tot voordeel van die leerders kan gebruik; en
 2. Om te bepaal hoe Lewensvaardighede-onderwysers goeie psigologiese welstand kan handhaaf.
- **Om vas te stel hoe Lewensvaardighede-onderwysers met kennis van hulle karaktersterktes dit tot voordeel van die leerders kan gebruik.**

Eerstens is dit belangrik dat onderwysers moet bewus raak van hul karaktersterktes, deur middel van introspeksie en is dit ook belangrik dat die onderwyser moet weet waaroor elke karaktersterkte gaan. Vanuit die interpersoonlike vlak kan werksessies, kursusse, personeelontwikkeling, vergaderings en vraelyste gebruik word om karaktersterktes binne onderwysers te identifiseer en kan die onderwysers ingelig word oor wat elke karaktersterkte behels. Wanneer die onderwyser meer bewus is van sy of haar karaktersterktes is die onderwyser in staat om klas te gee met meer selfvertroue en kommunikeer hulle beter, wat help om verhoudings met leerders te bou. Meer selfvertroue en kommunikasie in die klaskamer help die onderwyser om die dissipline binne die klaskamer beter te beheer en om sy of haar karaktersterktes positief binne die klaskamer te gebruik.

Die onderwyser moet aanpas ten opsigte van sy of haar karaktersterkte, om te weet watter karaktersterktes die beste by die klas wat voor die onderwyser sit, pas. Karaktersterktes soos liefde, empatie, omgee en motivering help leerders om leer positief te ervaar.

Die bevordering van karaktersterktes help die onderwyser om ook geestesgesondheid te bevorder en sodoende tree die onderwyser met meer selfvertroue op binne die klaskamer. Die onderwyser se selfbeeld verbeter ook en ervaar die onderwyser 'n gevoel van trots oor sy of haar beroep. Hierdie gevoelens wat die Lewensvaardighede-onderwyser ervaar, is 'n voordeel vir die leerders, omdat die onderwyser beter oor homself en haarself voel en sal dit die onderwyser help om beter verhoudings met leerders te vorm en hier deur kan leerders se leer verbeter (Keyes, 2013:286).

- **Om te bepaal hoe Lewensvaardighede-onderwysers goeie psigologiese welstand kan handhaaf**

Op intrapersoonlike vlak is dit belangrik dat die onderwyser homself of haarself sal ontwikkel en sal doen waarvan hy of sy hou. Die onderwyser moet ook self aan sy of haar psigologiese welstand werk, deur byvoorbeeld ondersoek in te stel oor hoe hy of sy eise van die lewe beter kan hanteer en hoe om probleme op 'n goeie manier op te los, sonder dat daar konflik is. Positiewe ten opsigte van onderrig en leer sal 'n bydrae lewer tot die bevordering van psigologiese welstand en is dit ook belangrik dat die onderwyser moet probeer om alles waarmee hy of sy besig is, te beheer, wat die onderwyser sal help om te voel dat alles nie vir hom of haar te veel raak nie, so voel die onderwyser nie oorweldig nie en so kan die onderwyser ook 'n gevoel van tevredenheid binne sy of haar werk ervaar.

Op intrapersoonlike vlak speel ondersteuning 'n belangrike rol in die handhawing en verbetering van psigologiese welstand. Die departement, skoolbestuurspan, hoof of vakhoofde kan aan die onderwyser ondersteuning verleen en kan hierdie ondersteuning plaasvind in die vorm van werksinkels, opleiding of psigologiese hulp aan onderwysers bied. Ondersteuning, motivering, leiding en stabiliteit help 'n onderwyser om take tot die beste van sy of haar vermoë te voltooi en vol te hou waarin hy of sy doen. Die werkslading, billikheid van opdragte en waarvan die onderwyser hou, moet ook in ag geneem word sodat die onderwyser sal volhard om take suksesvol te voltooi. Ander faktore wat ook 'n rol speel op interpersoonlike vlak is 'n veilige en aangename skoolklimaat, waar die mense toeganklik is. Erkenning en waardering speel ook 'n rol by

die handhawing en verbetering van psigologiese welstand. Wanneer die onderwyser erkenning en waardering ontvang, weet die onderwyser dat wat hy of sy doen, is goed en sal die onderwyser daarna streef om take die beste van sy of haar vermoë te voltooi.

5.8 Aanbevelings vir verdere studie

5.8.1 Meer deelnemers

Dit sal goed wees om 'n soortgelyke studie te doen, maar daar word aanbeveel dat meer deelnemers aan die studie moet deelneem. Wanneer daar meer deelnemers aan die studie deelneem, kan 'n meer globale beeld geskep word oor karaktersterktes en oor die psigologiese welstand van onderwysers, omdat hierdie navorsing met slegs nege deelnemers uitgevoer is.

5.8.2 Meer skole wat deelneem

Soos hierbo gestel, kan hier ook gesê word dat wanneer meer skole aan die navorsing deelneem 'n meer globale beeld geskep kan word rakende onderwysers se karaktersterktes en die onderwysers se huidige psigologiese welstand. Die navorsing het net binne 'n spesifieke dorp plaasgevind, dus word aanbeveel dat meer dorpe of provinsies genader word om die doelwitte te ondersoek. Wanneer meer skole en deelnemers deelneem, word 'n duidelike beeld geskep en kan daar in diepte ingegaan word om 'n werkwinkel vir onderwysers aan te bied oor karaktersterktes en psigologiese welstand en kan 'n intervensie ontwikkel word om onderwysers se psigologiese welstand te bevorder. 'n Intervensie om welstand binne skole te verbeter kan ook ontwikkel word.

5.8.3 Maak gebruik van aangesig-tot-aangesig-onderhoude

Die navorser het gevind dat telefoniese onderhoude baie tyd in beslag neem, omdat die onderhoud op luidspreker geplaas word en dan opgeneem word. Die navorser het ervaar dat van die onderhoude nie heeltemal duidelik opgeneem het nie, omdat party deelnemers sag praat, en dus moes die deelnemer 'n aantal kere die onderhoud weer speel om seker te maak dat die onderhoud korrek getranskribeer word.

5.8.4 Die bevordering van Lewensvaardighede-onderwysers se sterktes en psigologiese welstand

Dit is belangrik om bewus te wees van faktore wat 'n bydrae kan lewer in die bevordering van onderwysers se karaktersterktes en psigologiese welstand, sodat die onderwyser positiwiteit kan ervaar.

Eerstens verwys karaktersterktes na sekere aspekte van die individu se persoonlikheid wat morele waarde het. Wanneer die individu se goeie karakter ontwikkel word, veroorsaak dit gesonde ontwikkeling binne die individu se lewe (Gilman *et al.*, 2009:65). Omdat karaktersterktes gesien word as die boustene vir 'n lewenslange positiewe ontwikkeling van individue en omdat karaktersterktes belangrik is vir die welstand van gemeenskappe (Gilman *et al.*, 2009:74), is dit belangrik dat onderwysers meer bewus gemaak moet word van hul karaktersterktes en hoe om karaktersterktes te bevorder. Karaktersterktes help ook 'n individu om in sy of haar lewe te floreer en te groei (Park, 2004). Daarom is dit belangrik dat onderwysers se karaktersterktes bevorder moet word, omdat karaktersterktes die boustene is vir positiewe ontwikkeling en kan dit 'n bydrae lewer tot die positiewe ontwikkeling van gemeenskappe waarin die onderwyser hom- of haarself bevind.

Die volgende kan gedoen word om Lewensvaardighede-onderwysers se karaktersterktes te bevorder.

Op die intrapersonlike vlak kan onderwysers introspeksie doen om hulle eie karaktersterktes te identifiseer en kan die onderwyser navorsing doen oor wat karaktersterktes is en so sal die onderwyser meer bewus raak van sy of haar eie karaktersterktes. Dit is ook belangrik dat die onderwyser sal doen waarvan sy of hy hou. Die onderwyser kan die hoof of die skoolbestuurspan bewus maak daarvan waarvan hy of sy meer hou, en sodoende sal die onderwyser meer positief teenoor sy of haar werk wees. Byvoorbeeld – die onderwyser moet 'kultuur afrig, maar die onderwyser hou meer van sport, en dit is dus belangrik dat die onderwyser dit onder die aandag van die hoof of skoolbestuur moet bring. So kan die onderwyser dalk geskuiwe word na sport en so sal die onderwyser meer positief wees teenoor sy of haar werk.

Op die interpersoonlike vlak kan daar eerstens leiding aan onderwysers gegee word om hulle karaktersterktes te identifiseer en te bevorder. Hierdie leiding kan personeelontwikkeling, opleiding, vergaderings en sprekers insluit, waar die spreker die onderwysers inlig oor hoe om hul karaktersterktes te gebruik om self gelukkiger te wees en

ook hoe om hul karaktersterktes tot voordeel van ander kan gebruik. Die onderwysers kan tydens personeelontwikkeling of vergaderings situasies skep waar daar negatiewe situasies die dag of week oor die individu se lewe gekom het en moet die onderwysers sê wat hulle sal doen om die negatiewe situasie te verbeter en watter karaktersterktes gebruik kan word om hierdie situasie te verbeter. Tweedens kan die onderwysers een karaktersterkte van elke onderwyser neerskryf en word hierdie karaktersterktes aan die betrokke onderwyser gegee en so kan die onderwyser ook dalk meer bewus raak van ander sterktes wat die ander onderwysers by hom of haar geïdentifiseer het. Met behulp van vraelyste oor karaktersterktes en die ander onderwysers se insae, kan die onderwyser vir hom of haar 'n portefeulje maak oor sy of haar karaktersterktes (Boniwell, Osin & Martinez, 2015). In die derde plek kan die Lewensvaardighede-onderwyser leerders en personeel in die skool bewus maak van karaktersterktes deur gebruik te maak van visuele uitbeeldings. Die Lewensvaardighede-onderwyser en die leerders kan tydens Kreatiewe Kunste groot skilde maak, waar hulle karaktersterktes uitbeeld, wat gebruik kan word om uitdagings te hanteer (Norris, Williams, O'Connor & Robinson, 2013). Laastens kan die onderwysers ook 'n dinkskrum hou oor hoe karaktersterktes in die verskillende ekosisteme gebruik kan word (Boniwell *et al.*, 2015). Onderwysers wat bewus is van hul karaktersterktes en wat hul karaktersterktes tot voordeel van ander gebruik, ervaar 'n toename in hulle psigologiese welstand (Norrish *et al.*, 2013).

Tweedens verwys psigologiese welstand na 'n individu se perspektief oor sy of haar lewe, in terme van die persoon se psigologiese en sosiale funksionering (Keyes, 2002). Self-aanvaarding, persoonlike groei, die groter doel van die lewe, omgewingsbeheer, selfbestuur en verhoudings met ander het te doen met 'n individu se psigologiese welstand. Wanneer die individu hoë vlakke van psigologiese welstand ervaar, lewer dit 'n positiewe bydrae tot die individu se algehele geestesgesondheid (Snyder *et al.*, 2011:136). Indien 'n individu hoër vlakke van psigologiese welstand en geluk ervaar, geniet die persoon dit om meer hulpvaardig te wees; die individu ervaar sy of haar werksplek positief; en kom ander positiewe karaktereienskappe na vore (Snyder & Lopez, 2005:59). Die Lewensvaardighede-onderwyser moet leerders voorberei vir die lewe en leerders met kennis toerus om hulle te help om as volwassene eendag suksesvol te wees in 'n vinnig veranderende samelewing (Department of Education, 2011:8). Wanneer die Lewensvaardighede-onderwyser hoë vlakke van psigologiese welstand ervaar, is dit tot voordeel van die leerders, omdat die Lewensvaardighede-onderwyser dan meer positief tot sy of haar werk is en sal die Lewensvaardighede-onderwyser leerders binne sy of

haar klas met graagte help (Snyder *et al.*, 2005:69) en so kan die Lewensvaardighede-onderwyser leerders motiveer om hulle volle potensiaal te bereik.

Die volgende kan gedoen word om psigologiese welstand by Lewensvaardighede-onderwysers te bevorder.

Onderwysers kan geleentheid skep of op 'n spesifieke dag van elke week kies, 'n punt daarvan maak om te reflekteer oor wat hulle gelukkig maak en ook waarvoor hulle dankbaar is. Slagspreuke van geluk kan teen die skool se mure opgesit word en ook in die personeelkamer en kan dit weekliks geruil word met nuwe slagspreuke. Die onderwysers kan die betekenis van geluk met mekaar en met die leerders bespreek (’n Individue wat gelukkig is, ervaar sukses binne verskeie domeine van hulle lewens, teenoor individue wat minder gelukkig is. Hulle ervaar sukses binne verhoudings, hulle gesondheid en selfs binne hulle werk. Hierdie individue wat gelukkig is, kom ook voor as meer kreatiewe mense en kan hulle verskeie take gelyktydig afhandel. Individue wat meer geluk ervaar, is individue wat meer betroubaar is en is hulle ook baie hulpvaardig) (Boniwell *et al.*, 2015). Onderwysers kan op 'n gereelde basis lag-sessies hou, waar hulle snaakse gebeure of stories met mekaar deel. 'n Ander strategie wat onderwysers kan gebruik is om tydens vergaderings, negatiewe aspekte van die week of maand met hulle kollegas te deel en so kan hulle 'n dinkskrum hou, oor hoe kan hulle as personeel daardie negatiewe aspekte, positief maak of in die toekoms, voorkom. Sprekers kan ook by die bevordering van psigologiese welstand genader word om met die onderwysers te kom praat oor die bevordering van psigologiese welstand. Die sprekers kan temas aanraak, soos byvoorbeeld hoe om 'n wrok teen iemand te laat vaar. Hoe om luistervaardighede te verbeter en hoe om meer simpatiek teenoor ander op te tree (Boniwell *et al.*, 2015). Laastens kan die onderwysers daarvan 'n punt maak om iets goeds vir iemand te doen, byvoorbeeld 'n gemeenskapsprojek. Om iets goeds vir iemand te doen, laat die individu voel dat hy of sy 'n doel in die lewe het en dat sy of haar lewe sinvol is (Norrish *et al.*, 2013).

Die skoolbestuurspan, hoof en vakhoofde kan ook die volgende doen om Lewensvaardighede-onderwysers se psigologiese welstand te bevorder.

Dit is belangrik dat die onderwysers empatie vanaf die hoof ontvang, sodat die onderwysers weet dat hulle harde werk waardeer word. Ondersteuning in die vorm van psigologiese hulp kan aan onderwysers gebied word, sodat onderwysers weet hulle is nie

alleen wanneer hulle moeilike situasies in hulle lewens ervaar nie. Die departement of ook die vakhoofde kan aan die onderwysers leiding gee oor hoe om spesifieke take, soos administratiewe take te voltooi, sodat onderwysers nie moedeloos sal raak nie. Die hoof en die skoolbestuurspan moet ook seker maak dat die skool 'n veilige omgewing vir die leerders en vir die onderwysers is. Snyder en Lopez (2005:50) is van mening dat wanneer die individu se welstand verhoog, dit 'n positiewe impak op die individu se vordering ten opsigte van totale geestesgesondheid het.

5.8.5 Die bevordering van 'n skool se welstand

Dit is belangrik om 'n skool se welstand te bevorder, omdat leerders 'n groot gedeelte van sy of haar dag by die skool spandeer. Die skool is een van die hoofbronne vir leerders se ontwikkeling van hulle lewens en word die skool gesien as die omgewing waar leerders kennis, waardes en vaardighede aanleer, wat die leerder help en ondersteun om suksesvol in die samelewing aan te pas (Norrish *et al.*, 2013) sodat die leerder eendag 'n positiewe bydrae binne die gemeenskap sal lewer en ook 'n verantwoordelike landsburger sal wees, soos belyn met die doelwitte van Lewensvaardighede (Department of Education, 2011:8). Wanneer die skoolklimaat positief is, het dit 'n positiewe invloed op die leerder se lewe en psigologiese welstand. Die skool speel ook 'n belangrike rol in die bevordering van welstand by leerders, die personeel en die gemeenskap.

Norrish *et al.* (2013) stel dat die skool se welstand 'n direkte invloed op die leerders se welstand en geestes gesondheid het, daarom is dit belangrik om vas te stel hoe 'n skool se welstand bevorder kan word, om leerders se welstand te bevorder. Wanneer die leerder hoë vlakke van welstand ervaar, ervaar die leerder ook meer vlakke van positiewe emosies, teenoor 'n leerder wat lae vlakke van welstand ervaar. Hoë vlakke van welstand laat die leerder ook minder negatiewe emosies ervaar en lewer dit 'n bydrae dat die leerder voel dat hy of sy gelukkig is, met sy of haar lewe (Boniwell *et al.*, 2015). Eerstens kan die skool en die onderwysers daarvan 'n Punt maak om gereeld positiwiteit uit te beeld binne hul daaglikse lewe en kan die onderwysers as rolmodelle vir die leerders optree. Die onderwysers kan werksinkels, kursusse of seminare bywoon, wat hulle kennis oor karaktersterktes en psigologiese welstand verbeter en so kan die onderwyser dit in sy of haar lewe toe pas en so 'n voorbeeld vir die leerders wees (Norrish *et al.*, 2013).

In die tweede plek kan onderwysers en spesifiek die Lewensvaardighede-onderwyser leerders toerus met kennis rakende psigologiese welstand en hoe om positiwiteit in jou

lewe te bring en dit in jou daaglikse lewe toe te pas (Norrish *et al.*, 2013). Die Lewensvaardighede-onderwyser kan leerders toerus met kennis oor karaktersterktes en psigologiese welstand binne die klaskamer, tydens lesse. Om 'n gelukkige lewe te ervaar, moet leerders besef dat die basis vir 'n gelukkige lewe is dit belangrik om positiewe emosies te ervaar en om positiewe verhoudings met familie, vriende en ander te handhaaf (Boniwell *et al.*, 2015). Die Lewensvaardighede- onderwyser rus die leerder toe met kennis, vaardighede en waardes oor hoe om positiewe emosies te ervaar en hoe om gesonde verhoudings te bou.

Laastens is dit belangrik dat positiwiteit en welstand in die hele skool aandag verdien. Die skool kan in die oggend, tydens opening, van die geleentheid gebruik maak, om leerders bewus te maak van positiwiteit en karaktersterktes, deur die leerders toe te rus met kennis oor wat karaktersterktes is en dat elkeen oor sterktes beskik, wat hulle kan help om psigologiese welstand te bevorder. Die skool en die personeel kan meer klem lê op die positiewe gebeure binne die skool. Die skool kan die leerders en gemeenskap betrek om 'n daad van liefde aan ander te doen, soos gemeenskapswerk – met ander woorde, die opheffing van die gemeenskap. Die skool kan ook aansteekborde binne die skool oprig, waar leerders se prestasies uitbeeld word. Die leerders kan ook betrek word om op die bord visuele uitbeeldings voor te stel, waar die leerders uitbeeld waarvoor hulle daaglik, weeklik of maandeliks dankbaar is (Norrish *et al.*, 2013).

5.9 Gevolgtrekking

Omdat Lewensvaardighede-onderwysers met leerders met soveel potensiaal binne hul klaskamers sit, is dit belangrik dat die onderwyser bewus sal wees van sy of haar karaktersterktes en hoe om sy of haar karaktersterktes tot voordeel van die leerders binne die klaskamer te gebruik, sodat die leerders alle nuwe inligting sal inneem en dat hulle tot hul volle potensiaal sal ontwikkel.

Dit is ook belangrik dat onderwysers sal floreer ten opsigte van hul psigologiese welstand. Onderwysers het 'n belangrike rol om in die samelewing te vervul, dus, wanneer die onderwyser ten opsigte van sy of haar psigologiese welstand floreer, het dit, soos in Hoofstukke 2 en 4 bespreek, 'n invloed op ander. Met ander woorde, die onderwyser se psigologiese welstand het 'n invloed op die leerders se lewens, binne sy of haar klaskamer.

Uit hierdie studie het dit geblyk dat veral onderwysers wat meer psigologiese welstand ervaar en floreer dit ook oordra na hul klaskamer- en leeromgewing. Leerders wat aan

hierdie onderwysers blootgestel is, ervaar dus 'n meer positiewe leeromgewing wat kan bydra tot verdere groei en verdere positiewe beïnvloeding van die sisteme waarbinne hulle hulself bevind.

Die bewusmaking van karaktersterktes in Lewensvaardighede-onderwysers is belangrik vir die totale onderrigsisteem. Verdere studies wat op hierdie navorsing kan bou sluit in om ondersoek te doen na hoe karaktersterktes gebruik kan word om 'n positiewe klimaat binne 'n skool te bevorder.

VERWYSINGS

Albrecht, K. 2004. Social intelligence theory. <http://www.karlalbrecht.com/siprofile/siprofiletheory.htm>. Datum van gebruik: 4 Julie 2014.

Archer, D. 2013. The benefits of gratitude. *Psychology today*. <http://www.psychologytoday.com/blog/reading-between-the-headlines/201311/the-benefits-of-gratitude>. Datum van gebruik: 4 Julie 2014.

Aspinwall, L.G. & Staudinger, U.M. 2003. A psychology of human strengths: fundamental questions and future directions for a positive psychology. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Association of Graduate Careers Advisory Services (AGCAS). 2010. Primary school teacher: job description. http://www.prospects.ac.uk/primary_school_teacher_job_description.htm Datum van gebruik: 9 Januarie 2012.

Baumgardner, S.R. & Crothers, M.K. 2010. Positive psychology. Upper Saddle River, N.J.: Pearson.

Bolt, M. 2004. Pursuing human strengths: a positive psychology guide. New York: Worth Publishers.

Boniwell, I., Osin, E.N. & Martinez, C. 2015. Teaching happiness at school: non-randomised controlled mixed-methods feasibility study on the effectiveness of Personal Well-Being Lessons. *Journal of positive psychology*: 1-14.

Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2):77-101.

Brenner, A. 2015. 10 signs that you're in a healthy relationship: are you still good for each other? *Psychology today*, 30 March. <https://www.psychologytoday.com/blog/influx/201503/10-signs-youre-in-healthy-relationship>. Datum van gebruik: 26 September 2015.

Bronfenbrenner, U. 1979. The ecology of human development: experiments by nature and design. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Byron, C. 2008. Primary school teacher. http://www.prospects.ac.uk/downloads/,,,/A1_Primary_school_teacher.pdf Datum van gebruik: 24 November 2011.

Carr, A. 2007. Positive psychology: the science of happiness and human strengths. New York: Routledge.

Cherry, K. 2014. What is love? <http://psychology.about.com/od/loveandattraction/f/what-is-love.htm>. Datum van gebruik: 1 Julie 2014.

Compton, W.C. 2005. An introduction to positive psychology. Belmont, Calif.: Wadsworth Cengage Learning.

Cook, J.L. & Cook, G. 2014. Self-regulation. <http://www.education.com/reference/article/self-regulation-development-skill/>. Datum van gebruik: 22 September 2015.

Creswell, J.W. 2009. Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches. Thousand Oaks, Calif.: Sage.

Creswell, J.W. & Clark, V.L.P. 2011. Designing and conducting mixed methods research. 2nd ed. Thousand Oaks, Calif.: Sage.

Dean, B. 2005. Open-mindedness. *Authentic happiness coaching newsletter*, 2(15). <http://www.coachingtowardshappiness.com/AHC/vol2num15.htm>. Datum van gebruik: 4 Julie 2014.

Department of Education. **kyk** South Africa.

Eades, J.F. 2008. Learning & thinking: positive psychology in the classroom. <http://www.teachingexpertise.com/articles/positive-psychology-classroom-3506> Datum van gebruik: 26 Desember 2010.

Edirisingha, P. 2012. Interpretivism and postivism (Ontological and Epistemological Perspectives). <https://prabash78.wordpress.com/2012/03/14/interpretivism-and-postivism-ontological-and-epistemological-perspectives/> Datum van gebruik: 26 Maart 2015.

Flaxington, B.D. 2013. Loving learning. *Psychology today*. <http://www.psychologytoday.com/blog/understanding-other-people/201306/loving-learning>. Datum van gebruik: 4 Julie 2014.

Fredrickson, B.L. 2004. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Journal of Philosophical Transactions of the Royal Society, B biological sciences*, 359:1367-1377.

Gallagher, E. 2015. The effects of teacher-student relationships: social and academic outcomes of low-income middle and high school students. <http://steinhardt.nyu.edu/opus/issues/2013/fall/gallagher>. Datum van gebruik: 26 September 2015.

Gardner, R.M. 2002. *Psychology applied to everyday life*. Melbourne: Thomson Learning.

Gilman, R., Huebner, E.S. & Furlong, M.J. 2009. *Handbook of positive psychology in schools*. New York: Routledge.

Goleman, D. 2006. Is social intelligence more useful than IQ? <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=6368484>. Datum van gebruik: 7 September 2015.

Goleman, D. s.a. Leadership. <http://www.danielgoleman.info/topics/leadership/> Datum van gebruik: 4 Julie 2014.

Greenberg, M. 2012. The six attributes of courage. *Psychology today*. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-self-express/201208/the-six-attributes-courage>. Datum van gebruik: 27 September 2015.

Greenberg, N. 2008. Can spirituality be defined? <http://www.notes.utk.edu/bio/unistudy.nsf/935c0d855156f9e08525738a006f2417/bdc83cd10e58d14a852573b00072525d?OpenDocument.com>. Datum van gebruik: 30 Junie 2014.

Grondwet **kyk** South Africa.

HAT: Verklarende handwoordeboek van die Afrikaanse Taal. 1979. Johannesburg: Perskor- Uitgewery.

Havinghurst, R.J. 2014. Teaching: functions and roles of teachers. <http://www.global.britannica.com/EBchecked/topic/585183/teaching/39100/Functions-and-roles-of-a-teacher.com>. Datum van gebruik: 27 Augustus 2014.

Hefferon, K. & Boniwell, I. 2011. Positive psychology: theory, research and applications. Maidenhead, UK: McGraw-Hill Open University Press.

Huitt, W. 2005. Good-citizenship.

<http://www.edpsycinteractive.org/brilstar/Character/goodcitizen.html>. Datum van gebruik: 7 September 2015.

Junttila, H. 2010. 5 ways to improve your well being and delight the soul. <http://www.wisebread.com/5-ways-to-improve-your-well-being-and-delight-the-soul.com> Datum van gebruik: 24 November 2011.

Kagan, M. 2015. What is fairness? <http://www.whyyz.com/what-is-fairness> Datum van gebruik: 7 September 2015.

Keyes, C.L.M. 2002. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 43(2):207-222.

Keyes, C.L.M. 2009. Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF). Atlanta, Ga.: Emory University.

Keyes, C.L.M. 2013. Mental well-being: international contributions to the study of positive mental health. Dordrecht: Springer.

Keyes, C.L.M. & Haidt, J. 2003. Flourishing: positive psychology and the life well-lived. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Khumalo, I.P. 2005. Exploring the validity of the VIA-inventory of strengths in an African context. Potchefstroom: North-West University. (Verhandeling - MSc.)

Kolakowski, S. 2013. 7 signs of emotional wellness. *Healthy living*, 10 September. http://www.huffingtonpost.com/shannon-kellogg-psy-d/emotional-wellness_b_3722625.html. Datum van gebruik: 26 September 2015.

Krejcir, R.J. 2003. The character of cautiousness.

<http://www.discipleshiptools.org/apps/articles/?articleid=37151&columnid=4166> Datum van gebruik: 7 September 2015.

Krentzman, A.R. 2013. What is spirituality? <http://www.takingcharge.csh.umn.edu/enhance-your-wellbeing/purpose/spirituality/what-spirituality>. Datum van gebruik: 22 September 2015.

Kumar, M. 2012. Building character strengths: the road to wellbeing? <http://www.brainblogger.com/2012/08/15/building-character-strengths-the-road-to-wellbeing.com>. Datum van gebruik: 20 Januarie 2013.

Kuntz, D.S. 2012. Raising great kids: developing the 24 character strengths. <http://odysseyoutdoors.net/2012/07/the-24-character-strengths-your-kids-need.com>. Datum van gebruik: 26 Maart 2013.

Kurtus, R. 2012. What is vitality? http://www.school-for-champions.com/vitality/what_is_vitality.htm#.VewTkX0Zs5M. Datum van gebruik: 6 September 2015.

Landauer, J. & Rowlands, J. 2001. Integrity. http://www.importanceofphilosophy.com/Ethics_Integrity.html. Datum van gebruik: 6 September 2015.

Landsberg, E., Kruger, D. & Nel, N. 2005. Addressing barriers to learning: a South African perspective. Pretoria: Van Schaik Publishers.

LeMind, A. 2012. Perseverance in achieving success. *Learning minds*. <http://www.learning-mind.com/perseverance-in-achieving-success/> Datum van gebruik: 6 September 2015.

Linley, P.A. & Joseph, S. 2004. Positive psychology in practice. Hoboken, N.J.: Wiley.

Longman, R. 2012. What is hope? <http://www.spirithome.com/hope.html>. Datum van gebruik: 22 September 2015.

Luskin, F. 2008. The power of forgiveness. <http://www.thepowerofforgiveness.com/about/peopleinthefilm/Luskin.html>. Datum van gebruik: 7 September 2015.

Manktelow, J. 2015. What is leadership? https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_41.htm. Datum van gebruik: 7 September 2015.

- Maree, K. 2009. First steps in research. Pretoria: Van Schaik Publishers.
- Maree, K. 2012. Complete your thesis or dissertation successfully: practical guidelines. Cape Town: Juta.
- Markway, B. 2013. 50 ways you can be brave today. *Psychology today*. <http://www.psychologytoday.com/blog/shyness-is-nice/201305/50-ways-you-can-be-brave-today.com>. Datum van gebruik: 30 Junie 2014.
- McGovern, T.V. & Miller, S.L. 2008. Integrating teacher behaviors with character strengths and virtues for faculty development. *Teaching of psychology*, 35:278-285.
- Minarik, S.K. 2013a. The meaning of courage. <http://www.positive-living-now.com/the-meaning-of-courage/> Datum van gebruik: 6 September 2015.
- Minarik, S.K. 2013b. The wow factor: appreciation of beauty and excellence. <http://www.positive-living-now.com/the-wow-factor-appreciation-of-beauty-and-excellence/> Datum van gebruik: 22 September 2015.
- Ngobeni, H.W. 2006. The role of the head of department in alleviating work-related teacher stress in primary schools. Pretoria: University of South Africa. (Dissertation - MEd.)
- Niemiec, R.M. 2013. VIA character strengths: research and practice (The first 10 years). (In Knoop, H.H. & A. Fave, D., eds. Well-being and cultures: perspectives on positive psychology. New York: Springer. p. 11-29.)
- Norrish, J.M., Williams, P., O'Connor, M. & Robinson, J. 2013. An applied framework for positive education. *International journal of wellbeing*, 3(2):147-161.
- ODO (Oxford Dictionaries Online). 2011. Education. Oxford: At the University Press. <http://www.oxforddictionaries.com/definition/education?q=education.com>. Datum van gebruik: 11 Januarie 2012.
- Oxford Dictionaries. 2013. School. Oxford: Oxford University Press. <http://oxforddictionaries.com/definition/english/school?q=school.com>. Datum van gebruik: 26 Maart 2013.

Oxford Dictionaries. 2015a. Intrapersonal.

<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/intrapersonal>. Datum van gebruik: 28 September 2015.

Oxford Dictionaries. 2015b. Interpersonal.

<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/interpersonal>. Datum van gebruik: 28 September 2015.

Park, N. 2004. Character strengths and positive youth development. *Annals of the American Academy of Political and Social Sciences*, 591:40-54.

Park, N., Peterson, C. & Seligman, M.E.P. 2004. Strengths of character and well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 23(5):603-619.

Pavlina, S. 2005. Self-discipline: persistence. (Personal development for smart people.)<http://www.stevpavlina.com/blog/2005/06/self-discipline-persistence.com>. Datum van gebruik: 2 Julie 2014.

Peterson, C. & Seligman, M.E.P. 2004. Character strengths and virtues: a handbook and classification. New York: Oxford University Press.

Peterson, M. 2009. The purpose of schools. <http://www.wholeschooling.net/WS/WSPncples/WS0purposeschls.html> Datum van gebruik: 24 November 2011.

Petrillo, G., Capone, V., Caso, D. & Keyes, C.L.M. 2006. Brief description of the Mental Health Continuum: Short Form (MHC-SF) as a measure of well-being in the Italian context. *Social indicators research*, 121(1):291-312.

Plante, T.G. 2013. Got happiness? Social comparison theory can help! *Psychology today*. <https://www.psychologytoday.com/blog/do-the-right-thing/201304/got-happiness-social-comparison-theory-can-help>. Datum van gebruik: 27 September 2015.

Pomerleau, W.P. 2013. Western theories of justice. <http://www.iep.utm.edu/justwest/>. Datum van gebruik: 4 Julie 2014.

Ponton, L. 2014. What is forgiveness? <http://psychcentral.com/lib/what-is-forgiveness/>

000965. Datum van gebruik: 2 Julie 2014.

Poole, D., Warren, A. & Nuñez, N. 2007. The story of human development. Upper Saddle River, N.J.: Pearson Education.

Potenza, E. 2002. The seven roles of the teacher. <http://www.ace.schoolnet.org.za/cd/ukzncore/documents/core2a.curriculum-matters.htm>. Datum van gebruik: 1 Julie 2014.

Prilleltensky, I. 2005. Promoting well-being: time for a paradigm shift in health and human services. *Scandinavian journal of public health*, 33(Suppl. 66):53-60.

Rimm-Kaufman, S. & Sandilos, L. 2015. Improving students' relationships with teachers provide essential support for learning. <http://www.apa.org/education/k12/relationships.aspx>. Datum van gebruik: 26 September 2015.

Ryff, C.D. 1995. Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4):99-104.

Ryff, C.D. 2008. Well-being and health: probing the connections. <http://www.psychomedia.it/grp/foligno-2008/Ryff.pdf>. Datum van gebruik: 27 September 2015.

Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4):719-727.

Sansone, R.A. & Sansone, L.A. 2010. Gratitude and well being: the benefits of gratitude. *Psychiatry (Edgemont)*, 7(11):18-22.

Seifert, T.A. 2005. The Ryff scales of psychological well-being. Center of Inquiry Home. University of Iowa. Recuperado de. <http://www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales/> Datum van gebruik: 4 Julie 2014.

Seligman, M.E.P. 2013. Brief Strengths Test. <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/questionnaires/brief-strengths-test>. Datum van gebruik: 8 Oktober 2014.

Seltzer, L.F. 2008. The path to unconditional self-acceptance. *Psychology today*. <https://www.psychologytoday.com/blog/evolution-the-self/200809/the-path-unconditional-self-acceptance>. Datum van gebruik: 26 September 2015.

Shaffer, D.R. & Kipp, K. 2010. *Developmental psychology, childhood & adolescence*. Belmont, Calif.: Wadsworth Cengage Learning.

Sharma, A. 2012. 7 essential functions of a school as an agency of education. <http://www.preservearticles.com/201102244172/7-essential-functions-of-a-school-as-an-agency-of-education.html>. Datum van gebruik: 1 Julie 2014.

Sharma, N. 2015. Why is love important. <http://lifestyle.iloveindia.com/lounge/why-is-love-important-2445.html>. Datum van gebruik: 6 September 2015.

Singh, D. 2010. Duties of school's vice principal. <http://schoolofeducators.com/2010/06/duties-of-schools-vice-principal/>. Datum van gebruik: 4 Oktober 2015.

Snyder, C.R. & Lopez, S.J. 2005. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Snyder, C.R., Lopez, S.J. & Pedrotti, J.T. 2011. *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. 2nd ed. Thousand Oaks, Calif.: Sage.

Snyder, C.R., Shorney, H.S., Cheavens, J., Pulvers, K.M., Adams, V.H. & Wiklund, C. 2002. Hope and academic success in college. *Journal of educational psychology*, 94(4):820-826.

South Africa. 1996. Constitution of the Republic of South Africa. <http://www.constitutionalcourt.org.za/site/constitution/english-web/ch2.html>. Datum van gebruik: 30 September 2015.

South Africa. 1996. Schools Act , Act 84 of 1996. <http://www.education.gov.za/LinkClick.aspx?fileticket=808cFmkP8U4=> Datum van gebruik: 31 Augustus 2014.

South Africa. Department of Basic Education. 2014. Importance of educators. <http://www.education.gov.za/dobeinternet/educators/tabid/334/Default.aspx>. Datum van gebruik: 27 Augustus 2014.

South Africa. Department of Basic Education. 2015. Importance of principals. <http://www.education.gov.za/dobeinternet/principals/tabid/335/Default.aspx>. Datum van gebruik: 4 Oktober 2015.

South Africa. Department of Education. 2008. Lead and manage a subject, learning area or phase. <http://www.education.gov.za/LinkClick.aspx?fileticket=YFj5AaMq9fU=> Datum van gebruik: 4 Oktober 2015.

South Africa. Department of Education. 2011. Curriculum and assessment policy statement: Intermediate phase, grades 4-6: Life skills. Pretoria: Government Printer.

Stanley, L. 2012. Primary school teacher. http://www.prospects.ac.uk/primary_school_teacher_job_description.htm. Datum van gebruik: 27 Augustus 2014.

Stosny, S. 2011. Basic humanity and well being. *Psychology today*. <http://www.psychologytoday.com/blog/anger-in-the-age-entitlement/201109/basic-humanity-and-well-being.com>. Datum van gebruik: 1 Julie 2014.

Suid-Afrikaanse Skolewet *kyk* South Africa

Teddlie, C. & Tashakkori, A. 2009. Foundations of mixed methods research: integrating quantitative and qualitative approaches in the social behavioral sciences. Thousand Oaks, Calif.: Sage.

Uhls, Y.T. 2011. Ho self-regulation works. <http://www.psychologyinaction.org/2011/12/28/how-self-regulation-works/> Datum van gebruik: 4 Julie 2014.

Van Petegem, K., Creemers, B.P.M., Rossee, Y. & Aelterman, A. 2006. Relationships between teacher characteristics, interpersonal teacher behavior and teacher wellbeing. <http://www.onderwijskunde.ugent.be/downloads/articleJCI.pdf> Datum van gebruik: 19 November 2011.

Vesely, A.K., Saklofske, D.H. & Leschied, A.D.W. 2013. Teachers - The vital resource: the contribution of emotional intelligence to teacher efficacy and well-being. *Canadian journal of school psychology*, 28(1):71-89.

Walsh, T. 2007. Women, strength and happiness. <http://www.pointforwardcoaching.com> Datum van gebruik: 26 Mei 2012.

Wilner, J. 2011. How to improve psychological well-being. *Psych central*. <http://blogs.psychcentral.com/positive-psychology/2011/03/how-to-improve-psychological-well-being/>
Datum van gebruik: 4 Julie 2014.

Wissing, M.P. Well-being research in South Africa. New York: Springer.

Wlodkowski, R.J. 2015. Developing motivation for lifelong learning. <http://www.context.org/iclib/ic27/wlodski/> Datum van gebruik: 6 September 2015.

Wong, P. 2014. Meaning-seeking, self-transcendence, and well-being. <http://www.drmpaulwong.com/meaning-seeking-self-transcendence-and-well-being/> Datum van gebruik: 22 September 2015.

Wood, L. & Olivier, T. 2007. Increasing the self-efficacy beliefs of life orientation teachers: an evaluation. *Education as change*, 11(1):161-179.

World Health Organization (WHO). 2011. Mental health and substance abuse. Genève: WHO.

ADDENDUM A: INGELIGTE TOESTEMMING



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

Fakultelt Opvoedkundingswetenskappe

INGELIGTE TOESTEMMING DEUR DEELNEMERS VIR DEELNAME AAN NAVORSING.

Geagte Mnr/Mev/Me

Ek is tans besig met my M.Ed. by die NWU. As deelnemer is u bydrae tot my studie baie belangrik.

Die titel van my verhandeling is:

Die psigologiese welstand en karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers.

Ek is tans 'n onderwyser by Laerskool Stilfontein en stel belang in die psigologiese welstand en karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers in die Intermediëre fase.

Ek beoog om die navorsing uit te voer by Laerskole in Stilfontein, met Lewensvaardighede-onderwysers van die Intermediëre fase. My navorsing sal hoofsaaklik bestaan uit gestruktureerde vraelyste wat deur die onderwysers voltooi word, waarna daar semi-gestruktureerde onderhoude met onderwysers gevoer sal word. Die onderhoude sal individueel plaasvind. Om eties korrek te wees gaan die navorsing anoniem wees, dus sal geen name van onderwysers of skole wat by die navorsing betrek is, bekend gemaak word nie.

Hiermee vra ek u om deel te wees van hierdie navorsingsprojek en dat u gewillig sal wees om vraelyste te voltooi en deel te neem aan die daaropvolgende onderhoud.

Indien u enige vrae sou hê, kontak my gerus. Vul asseblief die toestemmingsbrief in. Ek sal u kontak om 'n afspraak met u te bevestig.

Dankie vir u samewerking in die verband.

C DE LANGE

076-163-6325

Dr. J.A. Rens (Studieleier)

018 2991893

INGELIGTE TOESTEMMING DEUR DEELNEMERS VIR DEELNAME 'N NAVORSING.

Persone wat deelneem aan navorsing het sekere regte en verantwoordelikhede. Hierdie vorm moet noukeurig gelees en met die navorsers bespreek word. Ter plasing van my handtekening bevestig ek die volgende:

- Voor die aanvang van die navorsing en onderhoud het ek voldoende inligting ontvang aangaande die aard van die navorsing.
- Ek erken dat ek vrywillig met die navorsers aan die navorsing deelneem.
- Ek verstaan dat ek die reg het om my op enige stadium aan die navorsing te onttrek.
- Ek verstaan dat die navorsers alle wetlike en etiese maatreëls oor vertroulikheid sal nakom en dit slegs vir die doel van hierdie navorsing sal gebruik.
- Ek verstaan dat my identiteit tydens navorsing beskerm sal word.
- Ek verstaan dat ek die reg het daarop dat alle persoonlike inligting vertroulik deur die navorsers hanteer sal word en dat alle wetlike en etiese maatreëls oor vertroulikheid nagekom sal word.
- Ek verstaan dat ek na afloop van die navorsing, die nodige inligting oor die resultate van die navorsing van die navorsers sal ontvang.

My handtekening bevestig dat ek bogenoemde verklarings gelees het, dat ek dit verstaan, daarmee saamstem en dat al my vrae voldoende beantwoord is. Ek gee dus hiermee ingeligte toestemming vir deelname aan navorsing.

.....
Handtekening van deelnemer



C DE LANGE

0781636325

.....
Datum

November 2013

Datum

ADDENDUM B: VRAELYS: "MENTAL HEALTH CONTINUUM, SHORT FORM

Psychological well-being:

Please answer the following questions about how you have been feeling during the last month. Place a check mark in the box that best represents how often you have experienced or felt the following:

During the past month, how often did you feel ...	NEVER	ONCE OR TWICE	ABOUT ONCE A WEEK	ABOUT 2 OR 3 TIMES A WEEK	ALMOST EVERY DAY	EVERY DAY
1. happy						
2. interested in life						
3. satisfied in life						
4. that you had something important to contribute to society						
5. that you belonged to a community (like a social group, or your neighbourhood)						
6. that your society is a good place, or is becoming a better place, for all people						
7. that people are basically good						
8. that the way our society works makes sense to you						
9. that you liked most parts of your personality						
10. good at managing the responsibilities of your daily life						
11. that you had warm and trusting relationships with others						
12. that you had experiences that challenged you to grow and become a better person						
13. confident to think or express your own ideas and opinions						
14. that your life has a sense of direction or meaning to it						

ADDENDUM C: VRAELYS: BRIEF STRENGTHS TEST

Brief Strengths Test

Think about how you have acted in the actual situations described below during the past month (four weeks). The questions ask about behaviours that most people find desirable, but we want you to answer only in terms of what you actually did. If you did not encounter a described situation, please mark the "not applicable" option.

1. Think of actual situations in which you had the opportunity to do something that was novel or innovative. How frequently did you show CREATIVITY or INGENUITY in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

2. Think of actual situations in which you had the opportunity to explore something new or to do something different. How frequently did you show CURIOSITY or INTEREST in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

3. Think of actual situations in which you had a complex and important decision to make. How frequently did you show CRITICAL THINKING, OPEN-MINDEDNESS, or GOOD JUDGMENT in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

4. Think of actual situations in which you had the opportunity to learn more about some topic, in or out of school. How frequently did you show LOVE OF LEARNING in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

5. Think of actual situations in which you had the opportunity to offer advice to another person who needed it. How frequently did you show PERSPECTIVE or WISDOM in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

12. Think of actual situations in which the motives of other people needed to be understood and responded to. How frequently did you show SOCIAL INTELLIGENCE or SOCIAL SKILLS in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

13. Think of actual situations in which you were a member of a group that needed your help and loyalty. How frequently did you show TEAMWORK in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

14. Think of actual situations in which you had some power or influence over two or more other people. How frequently did you show FAIRNESS in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

15. Think of actual situations in which you were a member of a group that needed direction. How frequently did you show LEADERSHIP in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

16. Think of actual situations in which you had been hurt by someone else. How frequently did you show FORGIVENESS or MERCY in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

17. Think of your everyday life. How frequently did you show MODESTY or HUMILITY when it was possible to do so?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

18. Think of actual situations in which you were tempted to do something that you might later regret. How frequently did you show PRUDENCE, DISCRETION, or CAUTION in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

19. Think of actual situations in which you experienced wishes, desires, impulses, or emotions that you wished to control. How frequently did you show SELF-CONTROL or SELF-REGULATION in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

20. Think of your everyday life. How frequently did you show APPRECIATION OF BEAUTY AND EXCELLENCE or AWE when it was possible to do so?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

21. Think of actual situations in which someone else helped or benefited you. How frequently did you show GRATITUDE or THANKFULNESS?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

22. Think of actual situations in which you experienced failure or a setback. How frequently did you show HOPE or OPTIMISM in these situations?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

23. Think of your everyday life. How frequently did you show PLAYFULNESS or HUMOR when it was possible to do so?

Not applicable	Never/rarely	Occasionally	Half the time	Usually	Always
----------------	--------------	--------------	---------------	---------	--------

ADDENDUM D: ONDERHOUDSVRAE

Karaktersterktes:

1. In hoe 'n mate is u bewus van u karaktersterktes?
2. Hoe dink u kan onderwysers hul karaktersterktes positief in die klaskamer gebruik?
3. Wat dink u kan gedoen word om onderwysers meer bedag te maak op hul karaktersterktes?
4. Wat dink u kan gedoen word om onderwysers se karaktersterktes te bevorder?

Psigologiese welstand

1. Hoe sal u, u psigologiese welstand huidiglik beskryf?
2. Watter invloed dink u het 'n onderwyser se psigologiese welstand op leerders in die klaskamer?
3. Wat kan 'n onderwyser se psigologiese welstand bevorder?
4. Wat kan 'n onderwyser se psigologiese welstand benadeel?
5. Wat dink u kan gedoen word om 'n onderwyser se psigologiese welstand te verbeter?

ADDENDUM E: VOORBEELD VAN ONDERHOUD

Die eerste vraag is, in hoe 'n mate is jy bewus van jou karaktersterktes?

Nogal goed. Ek weet nogal wat karaktersterktes is.

Okay, dan die tweede vraag. Hoe dink jy kan onderwysers hul karaktersterktes positief in die klaskamer gebruik?

Deur hulle byvoorbeeld as hulle met outomatiese selfvertroue, gaan jy baie meer met die kinders kan werk. Jou kommunikasievaardighede is outomaties sterk as jy in die onderwys is en veral liefde teenoor 'n kind. As jy want daar gaan jy baie, want jy gaan empatie teenoor 'n kind dan hê.

Okay. Dan die volgende een. Wat dink jy kan gedoen word om onderwysers meer bedag te maak op hul karaktersterktes?

Weet jy wat, ek wonder, mens kan hulle, mens kan 'n evaluering op hulle, 'n evalueringsvorm voltooi en waar hulle karaktersterktes uitkom, met ander woorde 'n vraelys wat hulle self kan voltooi en dan volgens daardie vraelys sal gaan in elk geval karaktersterktes uitkom.

Okay, dan die volgende een. Wat dink jy kan gedoen word om onderwysers se karaktersterktes te bevorder?

Kyk wat is 'n ou se karaktersterkte, elke individu en gee vir hom take volgens daardie karaktersterkte want dan gaan hy in elk geval daardie spesifieke karakter wat hy het, gaan hy kan uitleef en gee vir hulle leiding daarvoor en kursusse, hoe om dit te kan doen, veral by, mens kan nou nie regtig sê sielkundiges nie, maar iemand soos hulle, voorligting mense.

Okay, dan nou die volgende vraag gaan nou handel oor die psigologiese welstand van onderwysers. Okay die eerste vraag is. Hoe sal jy jou psigologiese welstand huidiglik in die onderwys beskryf?

hm, huidiglik is mens moeg. Dis harde werk en ek voel, jy voel uitgeput. Jy is baie, jy is gedaan. Die onderwys eis baie van 'n mens. Ongelooflik baie, maar met jou kop wat sterk is, kan jy vorentoe gaan.

Okay, ja. Dan die volgende een. Watter invloed het 'n onderwyser se psigologiese welstand op die leerders binne die klaskamer?

As jy nie gaan reg wees nie, as jy 'n depressiewe ou gaan wees of iemand wat probleme het, wat huweliksprobleme of enigsins probleme het, gaan jy dit op jou kinders oordra en dis fataal. Jy kan nie, onderwysers kan nie so wees nie. Jy moet absoluut reg wees. Daar is nie eers 'n kwessie van nie.

Okay, dan die volgende een. Wat kan 'n onderwyser se psigologiese welstand bevorder?

Die groot ding is hy moet nie net aan sy skool, dit moet nie net skoolwerk wees waarby hy berus nie, maar dit moet, hy gaan ander dinge ook moet kan doen. In die eerste plek, sy gesin kom dalk, kom ook eerste, sy buitemuurs, iets wat hy self doen, nie wat nie betrokke is by die kinders nie, maar iets wat hy self wil, sy stokperdjie, om so iets te beoefen net om weg te kom van skoolgoed af.

Okay en dan die volgende ene. Wat kan 'n onderwyser se psigologiese welstand nou benadeel?

Baie druk. As daar baie druk is op hom en sy gemoedstoestande. Sy gemoedstoestande gaan absoluut sy, ja nee, sy gemoedstoestande.

Okay dan die laaste ene. Wat dink jy kan gedoen word om 'n onderwyser se psigologiese welstand te verbeter?

Enige ou floreer op positiewe motivering en as 'n ou iets gedoen het, ek dink, voel net dan moet mens daardie ou positiewe, gee vir hom positiewe motivering, maar daar waar jy sien is iets verkeerd, help hom, né. En sê net gou weer vir my die vragie?

Wat dink jy kan gedoen word om 'n onderwyser se psigologiese welstand te verbeter?

Um, ja positiewe motivering en laat ek gou mooi dink. Sy, hoe kan ek sê, ja basies, motiveer 'n persoon vir dit wat hy doen en gee vir hom die, gee vir hom leiding ook, as jy sien daardie persoon sukkel, gee vir hom die leiding. Want daar gaan hy dat hy nie moedeloos word nie. Want as 'n ou moedeloos is dan is hy, hy kan nie, dan kan hy, 'n ou wat depressief en moedeloos is, kan nie vorder nie. Hy kan nie na die beste van sy vermoë dinge doen nie.

Okay. Baie dankie, is daar nog enige iets wat jy wil byvoeg?

Nee, net baie sterkte.

ADDENDUM F: SERTIFIKAAT VIR TAALVERSORGING

Declaration

This is to declare that I, Annette L Combrink, accredited language editor and translator of the South African Translators' Institute, have language-edited the mini-dissertation by

C de Lange (20368070)

with the title

Die psigologiese welstand en karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers



Prof Annette L Combrink

Accredited translator and language editor

South African Translators' Institute

Membership No. 1000356

Date: 2 November 2015

ADDENDUM G: SERTIFIKAAT VIR TEGNIESE VERSORGING

WIE DIT MAG AANGAAN

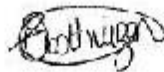
Ek bevestig hiermee dat die verhandeling getiteld:

Die psigologiese welstand en karaktersterktes van Lewensvaardighede-onderwysers
deur

C de Lange

20368070

deurgegaan, tegnies versorg, wat insluit alle figure, tabelle en grafieke en die uitleg van die teks.



E Oosthuizen

Oktober, 2015
