

**Pastorale begeleiding ten opsigte van
werkstreshantering toegespits op
Tweede Taal-onderwysers in
sekondêre skole.**

SALÓNA BOTHA
(BA, HOD, FUNCTIONAL THERAPY)

Verhandeling voorgelê vir gedeeltelike nakoming van die vereistes van die graad

**Magister Artium in Praktiese Teologie
(Fakulteit Teologie)**

aan die

**Noordwes-Universiteit
Potchefstroomkampus**

Studieleier: Prof. B.J. De Klerk
Mei 2009
Potchefstroom

BEDANKINGS

My opregte dank en waardering aan:

- Prof. Ben de Klerk wat as my studieleier opgetree het. U raadgewing, aanmoediging en ondersteuning het vir my ontsettend baie beteken. Dankie dat u aan my die geleentheid gebied het.
- Die Tweede Taal-onderwysers wat ten spyte van u druk program, bereid was om tyd in te ruim vir die studie. U passie vir u vakgebied het my geïnspireer.
- Die skoolhoofde vir u gasvryheid en vriendelike deelname aan die studie.
- Me. Gerda van Rooyen, as bibliotekaresse, vir al u vriendelike hulp, geduld en die moeite wat u met elke navraag gedoen het.
- Me. Christien Terblanche, vir die noukeurige taalversorging en die vertaling van die opsomming in Engels.
- Prof. Casper Lessing, vir die volledige en noukeurige versorging van die Bibliografie.
- Die Noordwes-Universiteit vir die beurs, sowel as die personeel vir vriendelike raad en bystand.
- Dr. Mada Reinecke, sonder u motivering sou ek nie die studie aangepak het nie. U bydraes was vir my van onskatbare waarde.
- Anita en Herman Roodt vir julle ondersteuning, insette en materiaal wat julle aan my beskikbaar gestel het en Lynette Louw, vir jou aanbevelings en insigte ten opsigte van die studie. Julle is vriende duisend!
- My ouers, Hennie en Salna Jacobs, vir u kosbare voorbeeld van volharding wat vir my as motivering gedien het om die studie te voltooi.
- My man en bondgenoot, Francois, sonder wie se voorbidding, eindelose geduld, ondersteuning en onberekenbare hulp die studie kwalik die lig sou sien. My seuns Francois, Hennie en Dawie vir jul aanmoediging, maar veral jul verdraagsaamheid met my.

**Aan God drie-enig kom toe al die eer, lof en dank vir die studie
en die vermoë om dit te kon voltooi. Mag U naam daardeur verheerlik word.**

God has given each of you a gift from his great variety of spiritual gifts. Use them well to serve one another. Do you have the gift of speaking? Then speak as though God himself were speaking through you. Do you have the gift of helping others? Do it with all the strength and energy that God supplies. Then everything you do will bring glory to God through Jesus Christ. All glory and power to him forever and ever! Amen. (1 Pet 4:10-11). (Tyndale House Publishers. 2004. Holy Bible: New Living Translation. Wheaton, Ill.: Tyndale House Pub.).

Die studie word opgedra aan my ouers en die vier manne in my lewe.

SUMMARY

This study deals with the design and application of Scripture-founded pastoral guidelines as aid or supplement to existing work stress interventions for the effective management of teacher stress as it especially manifests in Second Language Teaching situations.

Important questions addressed regarding this topic amongst others include the following:

- Which perspectives can be deduced from Scripture with regard to work ethic, work stress and work stress management?
- What does work stress in teaching mean and what support systems are available for teachers in practice, especially as the problem occurs in the profile of a Second Language Teacher?
- How effectively do the support processes for Second Language Teachers with work stress in secondary schools run?
- Which pastoral guidelines can be offered for the management of teacher stress as it features in the profile of Second Language Teachers?

The research of the study is structured according to the model of Zerfass, as designed for Practical Theology.

The basis theoretical research clearly indicates that applicable pastoral guidelines can be deduced from Scripture as the foundational source regarding the effective management of work stress. These pastoral guidelines are identified and described by focussing on the appearance of work stress in key figures in Scripture such as Joseph, Moses, Elijah, John the Baptist, Peter and Paul, as well as God's intervention and support in their different situations. God executed His plans through the different Bible characters in spite of their weaknesses and shortcomings, and this offers hope to current-day believers. The principles illustrated in the lives of the Bible characters can be applied to the lives of modern people. The following principles for work stress management are investigated through the mentioned Bible figures: Identity in God; Disciplining of thought; Delegation of work; Time management and setting priorities; Prayer and Divine support.

It is clear from the meta-theoretical research that English Second Language Teachers, especially in the South African context, should receive much more support since their work stress factors are more and are very unique to their subject.

There is a significant gap with regard to support bases or pastoral services for teachers in schools, in spite of there being several researchers that are of the opinion that work stress has a negative influence on teachers' mental health. It is precisely when external factors can not be controlled that the teacher should have the necessary skills for his own survival. Pastoral guidance focuses on the empowerment of the individual in an unfriendly work and living environment.

The empirical study comprised interviews with three Second Language Teachers who experienced problems with teacher stress. In addition, interviews were held with three different headmasters at secondary schools to establish which support systems are available for teachers. The participants indicated that their relationship with God, the Word and prayer carry them through periods of stress. The empirical study showed that Second Language Teachers feel the need for pastoral guidance with regard to stress. The headmasters support the implementation of pastoral help in schools, since there is a void with regard to support systems or counselling in support of teachers who suffer from work stress.

The central theoretical argument of this study makes it clear that counselling guidelines for a therapeutic process can play an indispensable intervention role in the guidance of teachers under work stress. During the process of establishing these pastoral guidelines, the basis theoretical perspectives were extracted through Scripture study of known Biblical figures under similar work pressure. The meta-theory was constructed from research information from recent studies of this subject field, and empirical case studies that served as situation analysis from the teaching context. Lastly, the information was integrated to formulate practice theoretical guidelines. The following guidelines for a pastoral guidance process are presented in chapter 5, as deduced from the Word of God:

- ❖ Physical health: The human body was created by God and should enjoy the same care as the soul and spirit. The counselee can be guided along the Word of God to a realisation of the importance of his body and its physical care.
- ❖ Spiritual health: Man draws his spiritual health from regular prayer and meditation regarding Scripture; and therefore prayer and Word Study are powerful instruments in the management of work stress.
- ❖ An identity founded in the Triune God does not sway under manipulation or unrealistic standards, because such a person understands who he is, Who he belongs to and what his purpose is, and therefore he can manage his stress.

- ❖ Thoughts that are disciplined according to the will of God and His Word enable a person to stay and act in a manner focused on God, even in stressful circumstances.
- ❖ Those who manage their time and determine priorities in accordance with God's will, are enabled to live a balanced life and to limit work stress.
- ❖ Those who delegate tasks, relieve their work and time pressure and also lessen their work stress.
- ❖ A personal relationship with God and the support, guidance and help of the indwelling Holy Spirit is indispensable for the effective management of work stress.
- ❖ The establishment of an effective support group relieves stress, because emotional burdens are shared.

The purpose of the pastoral guidance process is to focus the counselee's faith dependence on the guidance of the Triune God. Scripture, as the Word of God, belonging to a community of believers, together with the spiritual activities that this entails, have a positive effect on counselees. The Scripture should be a non-negotiable component of pastoral guidance processes.

This study has confirmed that the points of departure that the researcher initially held are valid points of departure for the support of the argument in favour of pastoral guidance to Second Language Teachers with work stress.

SLEUTELTERME/ KEY TERMS

- **Werkstreshantering / job stress management**

Streshantering verwys na 'n individu se poging om die negatiewe ervarings van stres te verhoed, te verminder en/of uit die weg te ruim (Eloff & De Vaal, 2005:92).

Werkstreshantering is dus die vermoë of strategieë wat 'n persoon aanleer ten einde die eise wat sy werksomgewing of wat hy innerlik aan homself stel ten opsigte van sy werk, effektief te hanteer (Fisher *et al*, 2003:133).

- **Tweede Taal-onderwysers / second language teachers or bilingual teachers or second or foreign language teaching**

Dit is leerkragte wat die taak het om leerders, 'n vreemde taal aan te leer (dit wil sê nie hulle moedertaal nie). Byvoorbeeld: Afrikaans of Zoeloe sprekende leerders word geskool om Engels as 'n tweede taal te bemeester; Engels of Frans-sprekende leerders word geskool om Afrikaans as 'n tweede taal te bemeester.

- **Sekondêre skole of hoërskole / secondary schools or high schools**

'n Opvoedkundige instelling waar leerders vanaf graad 8 tot en met 12 onderrig ontvang.

- **Pastorale studie / pastoral study**

Dit is 'n studie van Skrifperspektiewe en riglyne vir herderlike of sielesorg.

OPSOMMING

Hierdie studie handel oor die ontwerp en gebruik van Skrifgebaseerde pastorale riglyne as hulp of aanvulling tot die bestaande werkstresintervensies vir die effektiewe hantering van onderwyserstres, soos dit veral in Tweede Taal-onderrigsituasies na vore kom.

Belangrike vrae wat met betrekking tot hierdie tema aan die orde gestel is, sluit onder andere die volgende in:

- Watter perspektiewe kan vanuit die Skrif afgelei word ten opsigte van werksetiek, werkstres en werkstreshantering?
- Wat beteken werkstres in die onderwys en watter ondersteuningsbasisse is in die praktyk beskikbaar vir onderwyserstres, soos dit veral in die profiel van Tweede Taal-onderwysers na vore kom?
- Hoe effektief verloop die ondersteuningsprosesse vir Tweede Taal-onderwysers met werkstres in sekondêre skole?
- Watter pastorale riglyne kan vir die hantering van onderwyserstres, soos dit bepaald in die profiel van Tweede Taal-onderwysers na vore kom, aangebied word ?

Die navorsing van die studie is gestruktureer volgens die model van Zerfass, soos vir die Praktiese Teologie ontwerp.

Die basisteoretiese navorsing het duidelik getoon dat daar uit die Skrif as die basisbron toepaslike pastorale riglyne afgelei kan word om werkstres effektief te hanteer. Die pastorale riglyne is geïdentifiseer en beskryf deur te fokus op die voorkoms van werkstres by sleutelfigure in die Skrif soos Josef, Moses, Elia, Johannes die Doper, Petrus en Paulus, sowel as God se ingrype en ondersteuning in hulle onderskeie situasies. God het Sy planne deur die onderskeie Bybelkarakters uitgevoer ten spyte van hulle swakhede en tekortkominge, en dit bied vir die hedendaagse mens hoop. Die beginsels wat in die lewens van die Bybelkarakters geïllustreer word, kan die hedendaagse mens op sy eie lewe toepas. Die volgende beginsels vir werkstresbestuur is ondersoek aan die hand van elk van die genoemde Bybelfigure: Identiteit in God; Dissiplinerings van denke; Delegering van werk; Tydsbestuur en vasstel van prioriteite; Gebed en Goddelike ondersteuning.

Vanuit die metateoretiese navorsing het dit duidelik geword dat Engels Tweede Taal-onderwysers, veral in die Suid-Afrikaanse konteks, baie meer ondersteuning moet ontvang aangesien hulle werkstresfaktore veel meer en ook baie uniek aan hulle vakgebied is. Daar is veral 'n leemte ten opsigte van ondersteuningsbasiswaise of beradingsdienste en pastorale hulpverlening aan onderwysers in skole, ten spyte daarvan dat verskeie navorsers van mening is dat werkstres 'n negatiewe invloed op onderwysers se geestesgesondheid het. Dit is juis wanneer geen beheer oor die eksterne faktore geneem kan word nie, dat die onderwyser oor die nodige vaardighede moet beskik wat vir sy selfbehoud nodig is. Pastorale hulpverlening fokus juis op die bemagtiging van die individu in 'n onvriendelike werk- en leefwêreld.

Vir die empiriese studie is daar onderhoude met drie Tweede Taal-onderwysers gevoer wat probleme ervaar met onderwyserstres. So is ook met drie skoolhoofde van onderskeie sekondêre skole onderhoude gevoer om vas te stel watter ondersteuningsbasiswaise vir onderwysers beskikbaar is. Die deelnemers het aangedui dat hulle verhouding met God, die Woord en gebed hulle deur tye van stres dra. Die empiriese studie het aangetoon dat daar 'n behoefte by Tweede Taal-onderwysers bestaan vir pastorale begeleiding ten opsigte van werkstres. Die skoolhoofde ondersteun ook die implementering van pastorale hulpverlening in skole aangesien daar 'n leemte is ten opsigte van ondersteuningsbasiswaise of beradingsdienste ter ondersteuning van onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres.

Die sentrale teoretiese uitgangspunt van hierdie studie stel dit duidelik dat pastorale riglyne vir 'n terapeutiese proses 'n onmisbare intervensierol kan vervul in die begeleiding van onderwysers onder werkstres. In die uitwerk van hierdie pastorale riglyne is die basisteoretiese perspektiewe verkry aan die hand van Skrifstudie oor bekende Bybelse figure onder soortgelyke werksdruk. Die metateorie is opgebou vanuit navorsingsgewens wat verkry is uit resente studies van hierdie onderwerpsveld en empiriese gevallestudies as situasie-analise uit die toegespitste onderwys konteks. Laastens is die gewens met mekaar in verband gebring om daaruit praktykteoretiese riglyne te formuleer. Die volgende riglyne wat in 'n pastorale begeleidingsproses gebruik kan word, soos afgelei uit die Woord van God, is voorgestel in hoofstuk 5:

- ❖ Fisiese gesondheid: Die menslike liggaam is deur God geskape en moet dieselfde versorging geniet as die siel en gees. Die beradene kan vanuit die Woord van God tot die besef begelei word van die belangrikheid van sy liggaam en ook die fisiese versorging daarvan.

- ❖ Geestelike gesondheid: Die mens put sy geestelike krag uit gereelde gebed en nadenke oor die Skrif; daarom is gebed en Woordstudie kragtige instrumente in die bekamping van werkstres.
- ❖ 'n Identiteit gegrondves in Drie-einige God gee nie toe aan manipulasie of die stel van onrealistiese standaarde nie omdat so 'n persoon weet wie hy is, aan Wie hy behoort en wat sy doel is en daarom sy werkstres kan bestuur.
- ❖ Denke gedissiplineer volgens die wil van God en Sy Woord stel die persoon in staat om Godgefokus te bly en te handel onder die stresvolste omstandighede.
- ❖ Diegene wat hulle tyd bestuur en prioriteite bepaal in oorstemming met God se wil, word in staat gestel om 'n gebalanseerde lewe te leef en werkstres te bekamp.
- ❖ Diegene wat take delegeer, verlig hulle werksdruk en tydsdruk en verminder ook hulle werkstres.
- ❖ 'n Persoonlike verhouding met God en die ondersteuning, leiding en hulp van die inwonende Heilige Gees is onontbeerlik ten einde werkstes effektief te kan hanteer.
- ❖ Die vestiging van 'n effektiewe ondersteuningsgroep verlig werkstres, want emosionele laste word gedeel.

Die doel van die pastorale begeleidingsproses is om die beradene se geloofsafhanklikheid en vertrouwe op die leiding van die Drie-enige God gevestig te kry. Die Skrif, as Woord van God, die gemeenskap van gelowiges en voortvloeiend daaruit geestelike aktiwiteite, het 'n positiewe invloed op beradenes. Die Skrif behoort 'n ononderhandelbare komponent van pastorale begeleidingsprosesse te wees.

Hierdie studie het bevestig dat die uitgangspunte wat die navorser aanvanklik gemaak het, grondige vertrekpunte is om die argument vir pastorale begeleiding aan Tweede Taal-onderwysers met werkstres te rugsteun.

INHOUDSOPGAWE

Bedankings	i
Summary	ii
Sleutelterme	v
Opsomming	vi

HOOFSTUK 1

1.1	ORIËNTERING EN PROBLEEMSTELLING.....	1
1.1.1	Oriëntering.....	1
1.1.2	Stand van navorsing.....	2
1.1.3	Skrifperspektiewe.....	2
1.1.4	Probleemstelling.....	3
1.2	DOELSTELLING EN DOELWITTE.....	3
1.2.1	Doelstelling.....	3
1.2.2	Doelwitte.....	3
1.3	SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT.....	4
1.4	NAVORSINGMETODE.....	4
1.4.1	Vertrekpunt.....	4
1.4.2	Basisteorie.....	5
1.4.3	Metateorie.....	5
1.4.4	Praktykteorie.....	5
1.5	DIE AFBAKENING VAN DIE STUDIE.....	5
1.6	TEGNIËSE ASPEKTE.....	6
1.7	HOOFSTUKINDELING.....	6

HOOFSTUK 2

BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP WERKSTRES EN WERKSTRESHANTERING

2.1	INLEIDING.....	7
2.1.1	Wat is 'n basisteorie?.....	7

2.1.2	Die Skrif as die openbaringsbron in die pastorale bediening.....	8
2.2	DOELSTELLING.....	8
2.3	AGTERGROND MET BETREKKING TOT WERKSTRES EN WERKSTRESHANTERING.....	9
2.3.1	Bybelse perspektiewe met betrekking tot die oorsprong van werk.....	9
2.3.2	Onderwys in die Skrif.....	10
2.3.3	Die oorsprong van werkstres in die Skrif.....	11
2.3.4	Voorlopige samevatting: Werk in die Skrif.....	12
2.3.5	Voorlopige samevatting: Onderwys in die Skrif.....	12
2.3.6	Voorlopige samevatting: Werkstres en werkstreshantering in die Skrif...	13
2.4	BYBELSE VOORBEELDE MET BETREKKING TOT WERKSTRES EN WERKSTRESHANTERING.....	13
2.4.1	Ou Testament.....	13
2.4.1.1	Josef	13
2.4.1.1.1	Agtergrond.....	13
2.4.1.1.2	Identiteit in God.....	15
2.4.1.1.3	Dissiplinerings van denke.....	16
2.4.1.1.4	Delegering van werk.....	18
2.4.1.1.5	Tydsbestuur en vasstel van prioriteite.....	19
2.4.1.1.6	Gebed en Goddelike ondersteuning.....	20
2.4.1.1.7	Voorlopige samevatting: Josef.....	21
2.4.1.2	Moses	21
2.4.1.2.1	Agtergrond.....	21
2.4.1.2.2	Identiteit in God.....	22
2.4.1.2.3	Dissiplinerings van denke.....	23
2.4.1.2.4	Delegering van werk.....	23
2.4.1.2.5	Tydsbestuur en vasstel van prioriteite.....	24
2.4.1.2.6	Gebed en Goddelike ondersteuning.....	24
2.4.1.2.7	Voorlopige samevatting: Moses.....	25
2.4.1.3	Elia	26
2.4.1.3.1	Agtergrond.....	26
2.4.1.3.2	Identiteit in God.....	27
2.4.1.3.3	Dissiplinerings van die denke.....	27
2.4.1.3.4	Delegering van werk.....	28

2.4.1.3.5	Tydsbestuur en vasstel van prioriteite.....	28
2.4.1.3.6	Gebed en Goddelike ondersteuning.....	28
2.4.1.3.7	Voorlopige samevatting: Elia.....	29
2.4.2	Nuwe Testament.....	29
2.4.2.1	Johannes die Doper	29
2.4.2.1.1	Agtergrond.....	29
2.4.2.1.2	Identiteit in God.....	30
2.4.2.1.3	Dissiplinering van denke.....	30
2.4.2.1.4	Delegering van werk.....	31
2.4.2.1.5	Tydsbestuur en vasstel van prioriteite.....	32
2.4.2.1.6	Gebed en Goddelike ondersteuning.....	32
2.4.2.1.7	Voorlopige samevatting: Johannes die Doper.....	33
2.4.2.2	Petrus	33
2.4.2.2.1	Agtergrond.....	33
2.4.2.2.2	Identiteit in God.....	34
2.4.2.2.3	Dissiplinering van denke.....	35
2.4.2.2.4	Delegering van werk.....	36
2.4.2.2.5	Tydsbestuur en vasstel van prioriteite.....	37
2.4.2.2.6	Gebed en Goddelike ondersteuning.....	37
2.4.2.2.7	Voorlopige samevatting: Petrus.....	38
2.4.2.3	Paulus	38
2.4.2.3.1	Agtergrond.....	38
2.4.2.3.2	Identiteit in God.....	39
2.4.2.3.3	Dissiplinering van denke.....	40
2.4.2.3.4	Delegering van werk.....	42
2.4.2.3.5	Tydsbestuur en vasstel van prioriteite.....	43
2.4.2.3.6	Gebed en Goddelike ondersteuning.....	44
2.4.2.3.7	Voorlopige samevatting: Paulus.....	45
2.5	DIE WET VAN GOD, WERKSETIEK, WERKSTRES EN WERKSTRESHANTERING	46
2.5.1	Inleiding.....	46
2.5.2	Die eerste en tweede gebod.....	46
2.5.3	Die vierde gebod.....	47
2.5.4	Die sesde gebod.....	48

2.5.5	Die agste gebod.....	49
2.5.6	Die tiende gebod.....	50
2.5.7	Die nuwe verbond.....	51
2.6	SAMEVATTING VAN BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE.....	52
2.6.1	Inleidende Perspektiewe.....	52
2.6.2	Perspektiewe ten opsigte van selfgating en selfbestuur uit die Bybelse gevallestudies.....	53
2.6.2.1	Identiteit in God.....	53
2.6.2.2	Dissiplinerings van denke.....	53
2.6.2.3	Delegering van werk.....	54
2.6.2.4	Tydsbestuur en vasstel van prioriteite.....	55
2.6.2.5	Gebed en Goddelike ondersteuning.....	55
2.6.3	Perspektiewe met betrekking tot die Wet van God, werksetiek, werkstres en werkstreshantering.....	56

HOOFSTUK 3

METATEORETIESE PERSPEKTIEWE OP WERKSTRES EN ONDERSTEUNINGSBASISSE VIR ONDERWYSERSTRES, SOOS DIT VERAL IN DIE PROFIEL VAN TWEDE TAAL-ONDERWYSERS NA VORE KOM.

3.1	INLEIDING.....	58
3.2	DOELSTELLING.....	58
3.3	ONDERWYSERSTRES.....	59
3.3.1	Inleiding.....	59
3.3.2	Die term: onderwyserstres.....	60
3.3.3	Die impak van onderwyserstres.....	60
3.3.4	Die faktore wat bydraend is tot onderwyserstres.....	61
3.3.4.1	Individuele karaktereienskappe wat bydra tot onderwyserstres.....	61
3.3.4.2	Eksterne faktore wat bydra tot onderwyserstres.....	62
3.3.5	Die algemene simptome van onderwyserstres.....	66
3.3.5.1	Die liggaamlike simptome.....	66
3.3.5.2	Die gemoeds-/geestelike simptome.....	66
3.3.5.3	Die verstandelike simptome.....	67

3.3.5.4	Die emosionele simptome.....	67
3.4	DIE STAND VAN ONDERWYSERSTRES IN SUID-AFRIKAANSE SEKONDêRE SKOLE.....	67
3.5	TWEEDE TAAL-ONDERRIG AS WERKSTRESSOR.....	70
3.6	WERKSTRESHANtering.....	73
3.6.1	Inleiding.....	73
3.6.2	Die term: Werkstreshantering.....	74
3.6.3	Ondersteuningsprogramme en –modelle vir onderwyserstres.....	74
3.6.4	Werkswyses ter bekamping en behandeling van onderwyserstres.....	75
3.6.4.1	Inleiding.....	75
3.6.4.2	Werkstreshanteringsvaardighede vir die individu.....	76
3.6.4.3	Werkstresbestuur in die skool.....	79
3.6.4.4	Die vestiging van beradingsdienste in skole.....	80
3.6.4.5	Die vestiging van 'n dissiplinêre program in skole.....	81
3.6.4.6	Inligtingsprogram vir nuut-aangestelde onderwysers.....	82
3.6.4.7	Sosiale ondersteuning aan onderwysers.....	83
3.6.4.8	Werkswinkels vir onderwyserstres.....	83
3.7	EIENSKAPPE VAN 'N SUKSESVOLLE WERKSTRESHANTEERDER..	85
3.8	SAMEVATting VAN METATEORETIESE PERSPEKTIEWE.....	86
3.8.1	WERKSTRESFAKTORE.....	87
3.8.1.1	Individuele karaktereienskappe wat bydra tot onderwyserstres.....	87
3.8.1.2	Eksterne faktore wat bydra tot onderwyserstres.....	88
3.8.1.2.1	Identiteit (selfwaarde).....	88
3.8.1.2.2	Denke.....	89
3.8.1.2.3	Delegering van werk.....	89
3.8.1.2.4	Tydsbestuur en vasstel van prioriteite.....	90
3.8.1.2.5	Ondersteuningstelsels.....	90
3.8.2	STRESSIMPTOME.....	91
3.8.3	DIE STAND VAN ONDERWYSERSTRES IN SUID-AFRIKAANSE SEKONDêRE SKOLE.....	92
3.8.4	TWEEDE TAAL-ONDERRIG AS WERKSTRESSOR.....	93
3.8.5	WERKSTRESHANtering.....	95
3.8.5.1	Ondersteuningsprogramme en –modelle vir onderwyserstres.....	95
3.8.5.2	Werkswyses ter bekamping en behandeling van onderwyserstres.....	96

3.8.5.2.1	Werkstreshanteringsvaardighede vir die individu.....	96
3.8.5.2.2	Werkstresbestuur in die skool.....	97
3.8.5.2.3	Vestiging van beradingsdienste in skole.....	98
3.8.5.2.4	Die vestiging van 'n dissiplinêre program in skole.....	98
3.8.5.2.5	Inligtingsprogram vir nuut aangestelde onderwysers.....	98
3.8.5.2.6	Sosiale ondersteuning aan onderwysers.....	98
3.8.5.2.7	Werkswinkels vir onderwyserstres.....	98
3.8.6	“WERKSTRES-BESTANDE” ONDERWYSERS.....	99
3.9	VOORLOPIGE ALGEMENE GEVOLGTREKKING.....	99

HOOFSTUK 4

EMPIRIESE NAVORSING OOR ONDERWYSERSTRES EN HANTERINGSVAARDIGHEDE VAN TWEDE TAAL-ONDERWYSERS IN SEKONDêRE SKOLE

4.1	INLEIDING.....	101
4.2	NAVORSINGSMETODOLOGIE.....	101
4.2.1	Inleiding.....	101
4.2.2	Kwalitatiewe navorsing.....	101
4.2.2.1	Inleiding.....	101
4.2.2.2	Die tipes navorsingstrategieë.....	102
4.2.2.3	Die karaktertrekke van kwalitatiewe navorsing.....	102
4.2.2.4	Data-insamelingstegnieke.....	102
4.2.2.5	Die proses van kwalitatiewe navorsing.....	103
4.2.2.6	Die kwalitatiewe navorser.....	103
4.2.2.7	Betroubaarheid en geloofwaardigheid.....	103
4.2.2.8	Kwalitatiewe onderhoudsvoering.....	104
4.2.3	EMPIRIESE NAVORSING.....	104
4.2.3.1	Doelwit.....	104
4.2.3.2	Empiriese ondersoek.....	104
4.2.3.3	Metode van ondersoek.....	105
4.3	ONDERHOUDE: MEDEDELINGS VAN TWEDE TAAL- ONDERWYSERS (TO).....	107
4.3.1	DEELNEMER TO1.....	107

4.3.1.1	Persoonlike besonderhede van deelnemer TO1.....	107
4.3.1.2	Redes waarom die deelnemer geïdentifiseerde faktore stresvol gevind het.....	108
4.3.1.3	Deelnemer se aanbevelings ten opsigte van effektiewe streshanteringstrategieë.....	110
4.3.1.4	Waarneming met betrekking tot die deelnemer se geestelike lewe en pastorale hulp.....	111
4.3.2	DEELNEMER TO2.....	112
4.3.2.1	Persoonlike besonderhede van deelnemer.....	112
4.3.2.2	Redes waarom die deelnemer geïdentifiseerde faktore stresvol gevind het.....	112
4.3.2.3	Deelnemer se aanbevelings ten opsigte van effektiewe streshanteringstrategieë.....	114
4.3.2.4	Waarneming met betrekking tot geloofspraktyke en 'n ondersteuningsprogram.....	116
4.3.3	DEELNEMER TO3.....	117
4.3.3.1	Persoonlike besonderhede van deelnemer TO3.....	117
4.3.3.2	Redes waarom die deelnemer geïdentifiseerde faktore stresvol gevind het.....	117
4.3.3.3	Deelnemer se aanbevelings ten opsigte van effektiewe streshanteringstrategieë.....	118
4.3.3.4	Waarneming met betrekking tot die deelnemers se geestelike lewe en pastorale hulp.....	120
4.4.	ONDERHOUDE: MEDEDELINGS VAN SKOOLHOOFDE (H) VAN SEKONDêRE SKOLE.....	120
4.4.1	DEELNEMER H1.....	120
4.4.1.1	Faktore wat Tweede Taal-onderwysers die mees stresvolste vind in die sekondêre skoolopset.....	120
4.4.1.2	Die beskikbare ondersteuning wat deur dié skool gebied word om onderwyserstres aan te spreek.....	121
4.4.1.3	Waarneming met betrekking tot geestelike ondersteuning.....	122
4.4.2	DEELNEMER H2.....	122
4.4.2.1	Faktore wat Tweede Taal-onderwysers die mees stresvolste vind in die sekondêre skoolopset.....	122

4.4.2.2	Die beskikbare ondersteuning wat deur dié skool gebied word om onderwyserstres aan te spreek.....	123
4.4.2.3	Waarnemings met betrekking tot geestelike ondersteuning.....	124
4.4.3	DEELNEMER H3.....	124
4.4.3.1	Faktore wat Tweede Taal-onderwysers die mees stresvolste vind in die sekondêre skoolopset.....	124
4.4.3.2	Die beskikbare ondersteuning wat deur dié skool gebied word om onderwyserstres aan te spreek.....	124
4.5	SAMEVATTING VAN EMPIRIESE RESULTATE.....	125
4.5.1	Werkstresfaktore.....	125
4.5.2	Pastorale hulp.....	131
4.5.3	Waarneming met betrekking tot die deelnemers se geestelike lewe.....	131
4.5.4	Die skoolhoofde.....	132
4.5.5	Waarneming met betrekking tot geestelike ondersteuning in die skole...	133
4.5.6	Voorlopige algemene gevolgtrekking.....	134
4.6	Onderhoude: Opmerking.....	134

HOOFSTUK 5

PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE: PASTORALE RIGLYNE VIR TWEDE TAAL-ONDERWYSERS WAT GEBUK GAAN ONDER ONDERWYSERSTRES

5.1	INLEIDING.....	135
5.2	DOELSTELLING.....	135
5.3	TEOLOGIESE VERTREK PUNTE.....	136
5.3.1	God drie-enig.....	136
5.3.2	Die Skrif as die openbaringsbron.....	136
5.3.3	Gebed.....	137
5.3.4	Sondebelydenis.....	137
5.3.5	Vergifnis.....	139
5.3.6	Innerlike vrede.....	139
5.4	DOELWITTE TEN OPSIGTE VAN PASTORALE BEGELEIDING.....	140

5.4.1	Die vestiging van Bybelse perspektiewe met betrekking tot werk en werksetiese.....	140
5.4.2	Die vestiging van 'n Bybelse perspektief op verandering en vernouwing.....	141
5.4.3	Groei tot geestelike volwassenheid.....	142
5.4.4	Gees-geïnspireerde visionering.....	143
5.4.5	Die vestiging van hoop.....	143
5.5	'N BYBELSE PASTORALE VERHOUDING.....	143
5.5.1	Die Christen hulpverlener.....	143
5.5.2	Die beradene.....	144
5.6	BENADERINGS TEN OPSIGTE VAN PASTORALE HULPVERLENING...	144
5.6.1	Adams: noutetiese berading.....	144
5.6.2	Crabb: Bybelse berading.....	145
5.6.3	Lester: narratiewe benadering.....	145
5.6.4	Seamands: heling van herinnering.....	145
5.6.5	Collins: Christelike berading.....	145
5.6.6	Voorgestelde beradingsprosesse.....	145
5.7	VOORGESTELDE FASES VIR PASTORALE BEGELEIDING	
	ONDERWYSERSTRES.....	146
5.7.1	Inleiding.....	146
5.7.2	Motivering ten opsigte van hulpverlening aan Tweede Taal-onderwysers ..	146
5.7.2.1	Onderwyserstres in Sekondêre skole.....	147
5.7.2.2	Tweede Taal-onderdig as werksstressor.....	147
5.7.3	Die begrip "onderwyserstres".....	152
5.7.4	Die inwin van agtergrondkennis en identifisering van probleemareas.....	152
5.7.4.1	Individuele karaktereïenskappe.....	153
5.7.4.2	Eksterne faktore.....	153
5.7.4.3	Werkstressimptome.....	153
5.7.5	Die ontwikkeling van werksdoelwitte en aksieplanne om onderwyserstres te kan hanteer.....	154
5.7.5.1	Werkstreshanteringsvaardighede vir die individu.....	155
5.7.5.2	Eksterne hulp vir werkstreshantering.....	157
5.7.6	Die implementering en inoefening van vaardighede om onderwyserstres effektief die hoof te bied.....	158
5.7.7	Evaluering en motivering.....	158

5.8	PASTORALE BEGELEIDING WAT AAN DIE HAND VAN DIE BEGINSELS VANUIT DIE ONDERSOEKTE BYBELFIGURE GEÏMPLIMENTEER KAN WORD.....	158
5.8.1	Motivering vir pastorale hulpverlening.....	158
5.8.2	Fisiese gesondheid.....	160
5.8.3	Geestelike gesondheid.....	160
5.8.3.1	Gebed.....	161
5.8.3.2	Woordstudie.....	162
5.8.4	Identiteit in God.....	164
5.8.5	Dissiplinerings van denke.....	169
5.8.6	Tydsbestuur en vasstel van prioriteite.....	172
5.8.7	Delegering van werk.....	175
5.8.8	Gebed en 'n intieme verhouding met God.....	176
5.8.9	Die vestiging van ondersteuningsgroepe.....	178
5.9	VOORBEELDE VAN HULPMIDDELS VIR PASTORALE BEGELEIDING..	179
5.9.1	Werkswyses om probleme te identifiseer of aan te spreek.....	179
5.9.2	Werkswyses vir die vestiging van 'n identiteit in God.....	179
5.9.3	Werkswyses vir die dissiplinerings van denke.....	182
5.9.4	Werkswyses vir tydsbestuur en vasstelling van prioriteite.....	183
5.9.5	Werkswyses vir die delegering van werk.....	185
5.9.6	Werkswyses vir die vestiging van ondersteuningstelsels.....	186
5.9.7	Voorkomingsmaatreëls.....	186
5.9.10	Ontspanningstegnieke: Maak tyd om te rus en te ontspan.....	187
5.10	SAMEVATTING VAN PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE.....	187

HOOFSTUK 6

SAMEVATTING EN GEVOLGTREKKING

6.1	INLEIDING EN AGTERGROND.....	193
6.2	NAVORSINGSVRAE BEANTWOORD.....	193
6.3	STRUKTUUR VAN DIE STUDIE.....	194

6.4	GEGEWENS WAT VERKRY IS.....	195
6.4.1	Samevattende gevolgtrekkings ten opsigte van basisteoretiese perspektiewe.....	195
6.4.1.1	Agtergrond.....	195
6.4.1.2	Skrifbeginsels vir werkstresbestuur.....	196
6.4.1.3	Perspektiewe met betrekking tot die Wet van God, werksetiek, werkstres en Werkstreshantering.....	199
6.4.2	Samevattende gevolgtrekkings ten opsigte van metateoretiese perspektiewe.....	200
6.4.3	Samevattende gevolgtrekkings ten opsigte van empiriese resultate.....	209
6.5	INTEGRERING VAN BASISTEORIE EN METATEORIE.....	212
6.6	VERSTELLINGS OF UITBREIDING AAN DIE VOORGESTELDE WERKSTRESHANteringSTRATEGIEË.....	215
6.7	SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE.....	216
6.8	FINALE SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKING.....	220
	BIBLIOGRAFIE.....	222
	Bylaag A: SEMI-GESTRUKTUREERDE ONDERHOUDSKEDULE.....	252

HOOFSTUK 1

1.1 ORIËTERING EN PROBLEEMSTELLING

1.1.1 Oriëntering

Navorsing het bewys dat werkstres 'n realiteit in die onderwys is (Middlewood & Lumby, 1998:39; Woods, 1999:115) en dat dit skole wêreldwyd negatief raak.

Navorsers is dit eens dat waar skole ondersteuningstelsels in plek het om na die welsyn van onderwysers om te sien, dit hulle uittog uit skole verminder (Nash, 2005:1-3; Van der Linde, 2000:380-381; Van Wyk, 2004:48). In verskeie lande word 'n groeiende behoefte aan werkstresintervensies (Friedman, 1999:174-175), ondersteuningshulp aan onderwysers met werkstres (Travers & Cooper, 1996:73-74) of toeganklike beradingsdienste vir onderwysers geïdentifiseer (Kyriacou, 2000:115; Van Wyk, 2004:48; Van Wyk, 2006:147).

In Suid-Afrika identifiseer navorsers 'n gebrek aan werkstreshanteringsvaardighede by onderwysers en 'n groeiende behoefte aan effektiewe beradingsdienste vir onderwysers in plaaslike skole (Ngidi & Sibaya, 2002:7-15; Van den Berg, 2003:84; Olivier & Venter 2003:186-192). Aangesien die meerderheid Suid-Afrikaners verkies dat hulle kinders in Engels onderrig word (Broom, 2004:506-507) terwyl slegs 'n klein presentasie se huistaal Engels is (Rumsey, 2000:214) en die leerlingsamestelling multi-kultureel en divers in die klaskamer is (Myburgh *et al.*, 2004:573), kan die afleiding gemaak word dat Tweede Taal-onderwysers ter plaatse ook onder onderwyserstres gebuk gaan soos deur navorsers in ander wêrelddele bevind is (Markham *et al.*, 1996:142; Markham, 1999:269). Tweede Taal-onderwysers ervaar dieselfde werkstressors as dié onderwysers wat moedertaalonderrig gee, maar het bykomende uitdagings, naamlik om leerders voor te berei om ook in hulle tweede taal buite die klaskamer te kan funksioneer (Markham, 1996:142). 'n Verdere frustrasie vir Tweede Taal-onderwysers in die Suid-Afrikaanse konteks is dat leerders nie genoegsaam geleentheid kry om hulle tweede taal tuis te beoefen nie omdat min mense Engels magtig is (Rumsey, 2000:214; Kapp, 2004:260; Broom, 2004:507). Baie leerders ontvang skoolonderrig in hulle tweede taal en daarom rus die taak veral op Tweede Taal-onderwysers om leerders die nodige taalvaardighede aan te leer sodat hulle vakke soos Wiskunde kan baasraak (Markham, 1996:142).

Goens & Clover (1991:57,189, 245-247) het bevind dat die suksesvolste skole se produktiwiteit toegeskryf kan word aan die vermoë van hulle personeel om werkstres te hanteer omdat daar effektiewe ondersteuningstelsels in plek is. Die bevinding beklemtoon die noodsaaklikheid van

ondersteuningstelsels vir onderwyserstres, ook in Suid-Afrikaanse skole (Oivier & Venter, 2003:191; Van Wyk, 2006:147).

1.1.2 Stand van navorsing

n Uitgebreide bibliografiese soektog met die hulp van Ferdinand Postma Biblioteek deur die gebruikmaking van databasisse soos EBSCOHost, het die soektog die volgende resultate opgelewer oor die stand van navorsing:

- Daar bestaan verskeie afgehandelde studies oor onderwyserstres en die impak daarvan op die fisiese en emosionele funksionering van onderwysers (Hargreaves, 1994; Van den Berg, 2003).
- Afgehandelde studies bestaan oor die wyse waarop onderwysers werkstres hanteer (Dunham, 1992; Gold & Roth, 1993; Vandenberghe & Huberman, 1999).
- Talle afgehandelde studies bestaan oor onderwyserstresintervensies of hulpverleningstrategieë vir onderwysers met werkstres (Travers & Cooper, 1996; Kyriacou, 2000; Joseph, 2000).

Bogenoemde resultate toon dat daar al deeglik navorsing gedoen is oor onderwyserstres, werkstreshantering, asook intervensies vir onderwysers met werkstres, maar daar blyk 'n leemte te wees ten opsigte van nagevorsde Skrifperspektiewe en riglyne vir pastorale begeleiding van onderwysers met 'n hoë werkstresvlak. Hierdie studie beoog om hierdie leemte te vul.

Sleutel terme wat in bogenoemde soektog gebruik is:

Stres; werkstres; werksdruk; onderwyserstres; angs; druk; bekommernis; spanning; teneergedruktheid; hulpeloosheid; depressie; selfmoord; spierspanning; opvoeding; onderwys; onderwyser; onderwysers; tweede taal; Engels; onderrig; sekondêre; hoërskool, skool/skole; werkstreshantering; werkstreshanteringstrategieë; werkstresondersteuningsprogramme; intervensies.

1.1.3 Skrifperspektiewe

Hoewel stres of werkstres nie 'n Bybelse term is nie, kan die impak wat werkstres op die gees van die gelowige het, afgelei word uit die verhale van sleutelfigure soos Moses, Josef, Elia, Johannes die Doper, Petrus en Paulus. Volgens Van Dyk (1989:8) kan die oorsprong van stres reeds in die eerste elf hoofstukke van Genesis gevind word, naamlik die spanning tussen goed en kwaad:

...man experiences stress because he is caught in the tension between good and evil.

Van Dyk (1989:8) motiveer dit met verskeie aanhalings uit die Skrif, byvoorbeeld Genesis 3:6; 3:7; 3:12-13 en 4:1-15. Ten einde Skrifperspektiewe en riglyne vir pastorale begeleiding te beskryf, sal daar in hierdie studie gefokus word op die voorkoms van werkstres by sleutelfigure in die Skrif soos Job, Moses, Elia, Johannes die Doper, Petrus en Paulus, sowel as God se ingrype en ondersteuning in hulle onderskeie situasies.

1.1.4 Probleemstelling

Hoe kan onderwysers wat as gevolg van die eise van Tweede Taal-onderrig, gebuk gaan onder werkstres, pastoraal begelei word tot werksbevrediging en vervulling van hul beroep?

Die volgende navorsingsvrae spruit voort uit die bogenoemde probleem:

- Watter perspektiewe kan vanuit die Skrif afgelei word ten opsigte van werksetiek, werkstres en werkstreshantering?
- Wat beteken werkstres, in die onderwys, en watter ondersteuningsbasisse is in die praktyk beskikbaar vir onderwyserstres, soos dit veral in die profiel van Tweede Taal-onderwysers na vore kom?
- Hoe effektief verloop die ondersteuningsprosesse vir Tweede Taal-onderwysers met werkstres in sekondêre skole?
- Watter pastorale riglyne kan vir die hantering van onderwyserstres, soos dit bepaald in die profiel van Tweede Taal-onderwysers na vore kom, aangebied word ?

1.2 DOELSTELLING EN DOELWITTE

1.2.1 Doelstelling

Die doel van hierdie studie is om pastorale riglyne daar te stel wat in 'n hulpverleningsproses aan Tweede Taal-onderwysers in sekondêre skole gebruik kan word, waar werkstres vir onderwysers 'n probleem geword het.

1.2.2 Doelwitte

Daar is vier spesifieke doelwitte wat vir die navorsing gestel word:

- om Skrifperspektiewe rakende werksetiek, werkstres en werkstreshantering te ondersoek.
- om werkstres in die onderwys en die ondersteuningsprogramme ten opsigte van

onderwyserstres vanuit die naasliggende wetenskappe te identifiseer, soos dit veral in Tweede Taal-onderrig situasies na vore kom.

- om deur middel van vraelyste en onderhoude die verloop van die ondersteuningsproses vir Tweede Taal-onderwysers met werkstres in sekondêre skole empiries na te vors met die fokus op pastorale fasette van ondersteuning.
- om pastorale riglyne te beskryf wat by 'n beradingsproses gebruik kan word as hulpverlening vir onderwyserstres, veral soos dit ten opsigte van die profiel van Tweede Taal-onderwysers, gerig sal moet word.

1.3. SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT

Die sentrale teoretiese argument van hierdie studie is dat Skrifgebaseerde pastorale riglyne as hulp of aanvulling tot die bestaande werkstresintervensies gebruik kan word vir die effektiewe hantering van onderwyserstres soos dit veral in Tweede Taal-onderrigsituasies na vore kom.

1.4. NAVORSINGMETODE

1.4.1 Vertrekpunt

Die studie berus op die feit dat die Skrif die Geesgeïnspireerde boodskap van God is wat gister, vandag en tot in ewigheid dieselfde is (2 Tim 3:16-17; Van der Watt *et al.*, 2003:33-34). Die Bybel besit die krag om die mens onder leiding van die Heilige Gees daartoe te bring dat hy andere daaruit kan beraad (De Klerk & Van Rensburg, 2005:3). God bring openbaring aan die mens, werp lig op sy situasie deur die Woord, en wek die mens op tot geloofsgehoorsaamheid aan Sy Woord (De Wet, 2006:81)

Vir die doel van hierdie studie sal die model wat deur Zerfass (Heyns & Pieterse, 1990:38) ontwikkel is en bestaan uit 'n basisteorie, 'n metateorie en 'n praktykteorie, gebruik word (Heyns & Pieterse, 1990:36-40). Volgens die model is dit nodig om in "die vertikale dimensie van die model aan te toon hoe enige beweging vanuit 'n bepaalde handelingspraksis via teorie na 'n nuwe praksis, rekening hou met die wil van God" en dat daar aangetoon moet word dat "beweging vanuit 'n sekere handelingspraksis in Christus gefundeer is en onder leiding van die Heilige Gees plaasvind" (De Wet, 2006:80).

As antwoord op die verskillende navorsingsvrae, sal die volgende werkswyses gevolg word:

1.4.2 Basisteorie

Ten einde doelwit 1 te bereik sal Skrifperspektiewe rakende werkstres en werkstreshantering ondersoek word deur die bestudering van Bybelse figure soos Josef, Moses, Elia, Johannes die Doper, Petrus en Paulus. Skrifgedeeltes word geïdentifiseer wat betrekking het op toepaslike sake deur middel van 'n trefwoord-ondersoek op e-sword. Aan die hand van die voorgestelde metode van Preekgeboorte van De Klerk & Van Rensburg (2005), sal eksegesi deur middel van 'n literatuurstudie gedoen word. Vir die studie van belangrike begrippe, word die Louw & Nida-leksikon (1988) gebruik. Ten opsigte van hierdie studie sal die navorsing gebruik maak van Bybelkommentare of wetenskaplike eksegesi wat uitgaan van die grammaties-historiese metode van eksegesi.

1.4.3 Metateorie

Ten einde doelwit 2 te bereik, sal 'n literatuurstudie gedoen word om onderwyserstres en die ondersteuningsbasisse ten opsigte daarvan vanuit die naasliggende wetenskappe te identifiseer, insluitende die direkte-aksie strategieë (byvoorbeeld die Fisiologie) en palliatiewe strategieë (byvoorbeeld die Opvoedkundige Psigologie). Literatuur sal met behulp van rekenaargesteunde databasissoektogte gevind, geanaliseer en geëvalueer word.

Ter bereiking van doelwit 3 sal met die hulp van vraelyste, persoonlike onderhoude gevoer word met drie skoolhoofde om inligting te bekom rakende die tipe ondersteuning, waaronder moontlike pastorale hulp, wat reeds in hulle skole beskikbaar is, asook met drie Tweede Taal-onderwysers wat probleme ondervind met werkstres. Die onderhoude word gevoer aan die hand van die riglyne soos deur die NWU vereis word.

1.4.4 Praktykteorie

Ter bereiking van doelwit 4 sal pastorale riglyne vir die hantering van onderwyserstres beskryf word. Versamelde materiaal word geanaliseer, geïnterpreteer en georden sodat die basisteorieë en metateorieë met mekaar versoen kan word tot 'n Skrifverantwoorde eenheid.

1.5 DIE AFBAKENING VAN DIE STUDIE

Die studie word as volg afgebaken:

- Dit fokus op onderwyserstres en werkstreshanteringstrategieë, soos dit veral in die profiel van Tweede Taal-onderwysers na vore kom.
- Dit is gerig op pastorale riglyne vir die hantering van onderwyserstres, om sodoende Tweede Taal-onderwysers wat daaraan gebuk gaan te begelei.

1.6 TEGNIESE ASPEKTE

- Vir die afkortings van Bybelboekname, is gebruik gemaak van die algemeen erkende afkortings soos dit voorkom in die nuwe vertaling (1983) van *Die Bybel* (sien BYBEL in bronnelys).
- Waar die geslagsvorm hy/hom in die studie aangedui word, verteenwoordig dit ook die vroulike geslagvorm sy/haar.
- Waar die term onderwyser in die studie aangedui word, verteenwoordig dit ook die vroulike geslagsvorm, onderwyseres.
- Die term beradene, persoon, kliënt en individu sal afwisselend gebruik word vir die persoon wat ondersteuning, hulpverlening of berading ontvang.
- Die term hulpverlener of berader sal afwisselend gebruik word vir die persoon wat ondersteuning, hulpverlening of berading gee.
- Waar die term onderwyserstres of werkstres afwisselend gebruik word, dui dit op onderwysers met stres as gevolg van hulle werksomstandighede.
- Die term hulpverlening, ondersteuning of intervensie sal afwisselend gebruik word vir die hulp wat aan onderwysers met werkstres gebied word.

1.7 HOOFSTUKINDELING

Die voorlopige hoofstukindeling sien soos volg daarna uit:

- HOOFSTUK 1 - Inleiding
- HOOFSTUK 2 - Basisteoretiese perspektiewe op werkstres en werkstreshantering
- HOOFSTUK 3 - Metateoretiese perspektiewe op werkstres en ondersteuningsbasisse vir onderwyserstres, soos dit veral in die profiel van Tweede Taal-onderwysers na vore kom
- HOOFSTUK 4 - Empiriese navorsing oor onderwyserstres en hanteringsvaardighede van Tweede Taal-onderwysers in sekondêre skole
- HOOFSTUK 5 - Praktykteoretiese perspektiewe op pastorale riglyne ten opsigte van onderwyserstres, soos dit veral in die profiel van Tweede Taal-onderwysers na vore kom
- HOOFSTUK 6 - Opsomming en gevolgtrekking

HOOFSTUK 2

BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP WERKSTRES EN WERKSTRESHANTERING

2.1 INLEIDING

Soos vermeld in hoofstuk 1, sal die praktiese-teologiese model van Zerfass gebruik word om op 'n wetenskaplike wyse na werkstres en werkstreshantering te kyk (Heyns & Pieterse, 1990:47, 55, 60; Heitink, 1999:114; De Wet, 2006:72). Die uiteindelige doel van hierdie studie, naamlik om 'n nuwe praktykteorie daar te stel, sal in hierdie hoofstuk voorafgegaan word deur 'n Skrifgebonde basisteorie.

2.1.1 Wat is 'n basisteorie?

Zerfass het 'n handelingswetenskaplike model ontwikkel waarvolgens hy van "‘n bepaalde praxis tot 'n nuwe teorievorming kan kom en wat weer tot 'n praxis kan lei" (Heyns & Pieterse, 1990:38). Die nuwe handelingspraxis moet weer getoets word en deur die "proses van hermeneutiese wisselingwerking verder gekorrigeer word" (De Wet, 2006:78).

Die basisteorie word binne 'n spesifieke vak vir die doeleindes van daardie vak ontwikkel (Heyns & Pieterse, 1990:47). Heitink (1999:104) verduidelik Praktiese Teologie as volg:

Practical theology as a theological theory of action is the empirically oriented theological theory of the mediation of the Christian faith in the praxis of modern society.

Praktiese Teologie is betrokke by God se aktiwiteite deur die bediening van mense en die begeleiding van siele (Heitink 1999:7, 34). Die basisteorie spruit uit die perspektief van die Praktiese Teologie, 'n dialogiese kommunikasieteorie (byvoorbeeld onderrig) tussen die gelowiges in diens van die evangelie en die Heilige Gees (praxis van God), tot eer van God en geloofsgehoorsaamheid aan Sy Woord (Heyns & Pieterse, 1990:55,60; De Wet, 2006:84). Die basisteorie kan beskryf word as die ontginning van teologiese vertrekpunte vanuit die Skrif, en daarom is dit noodsaaklik dat die navorsing vanuit die Skrif gefundeer word (Du Plessis, 2007:11).

In die studie sal die Skrif, wat die doen en late van die Christen bepaal (Van der Watt *et al.*, 2003:13), as openbaringsbron gebruik word (Heyns & Pieterse, 1990:47) om Skrifperspektiewe rakende werkstres en werkstreshantering te ondersoek.

2.1.2 Die Skrif as die openbaringsbron in die pastorale bediening

Die Bybel is die openbaring van God aan die mens en is geïnspireer deur die Heilige Gees (2 Tim 3:16; Alberts, 1997; Malan *et al.*, 1997). Dit bied aan die pastorale hulpverlener die sekerheid dat die Skrif betroubaar is en die waarheid bevat (Gilbert & Brock, 1985:33; Wright, 2005:61-62). Die Woord van God werp nie net lig op 'n konkrete situasie nie, maar wek ook die mens op tot gehoorsaamheid aan die Woord. (De Wet, 2006:84). Die Psalmskrywer beskryf die impak van die Skrif op die mens as volg:

“Wanneer U woord vir mense oopgaan, bring dit lig; dit gee insig.” (Ps.119:130).

Die Skrif is deur God aan die mens gegee om hom te begelei, te leer, te onderrig en toe te rus ten einde die daaglikse probleme, versoekings, hartseer en ontnugterings te kan hanteer (2 Tim 3:16-17; Adams, 1970:50-51; Wright, 2005:56). Niemand kan geestelike waarhede verstaan as dit nie vir hom duidelik gemaak word deur die Heilige Gees en Gods Woord nie (Joh 14:17; 1 Kor 2:14-16; Zuck, 1998:41; Blackaby & King, 1999:82-83). Die Heilige Gees maak die Skrif oop, gee dieper insig en rus die pastorale hulpverlener toe tot dié taak; daarom is vervulling met die Heilige Gees onontbeerlik (Joh 16:13; Heitink, 1999:193; De Klerk & Van Rensburg, 2005:12). Zuck (1998:33) beklemtoon dat beide die Woord en die Gees 'n vereiste is vir die verandering van lewens, want soos die Woord herskep en hernu (Ps 19:7; Rom 10:17; Jak 1:18), verwyder die Gees geestelike blindheid en gee ewige lewe (Joh 3:5-7; Ti 3:5).

Covey (1992:134) is van mening dat baie skrywers wat literatuur beskikbaar stel met die doel om mense te begelei tot effektiewe funksionering, deur die Skrif geïmpakteer word. Navorsers het bevind dat godsdienst en geestelike aktiwiteite 'n positiewe invloed op beradenes het, en beveel dit as deel van beradingsprosesse aan (McMinn, 1996:99-101; Hall *et al.*, 2004:507). Crabb (1987:21) beskryf die Skrif as voldoende en genoegsaam om riglyne te bied vir probleemsituasies in Bybelse berading. Die gesag van die Skrif as Woord van God is volgens Collins (2005:6-7) 'n ononderhandelbare komponent van Christelike berading.

2.2 DOELSTELLING

Die Skrif is vol voorbeelde van gewone mense wat deur God gebruik is om Sy planne uit te voer, ten spyte van hulle swakhede en tekortkominge. Die hedendaagse mens kan leer uit die Bybelfigure se ervarings, en kan die beginsels wat in die lewens van die Bybelkarakters geïllustreer word, op sy of haar eie lewe toe te pas.

Ten einde doelwit 1 te bereik, sal Skrifperspektiewe rakende werksetiek, werkstres en werkstreshantering ondersoek word deur die bestudering van Bybelfigure soos Josef, Moses en Elia in die Ou Testament en Johannes die Doper, Petrus en Paulus in die Nuwe Testament. Daar gaan veral gefokus word op bogenoemde Bybelfigure se werkslading en die eise en spanning van hulle werk wat kon aanleiding gee tot werkstres. Die navorser sal ook die volgende beginsels vir werkstresbestuur ondersoek aan die hand van elk van die genoemde Bybelfigure:

- Identiteit in God
- Dissiplinerings van denke
- Delegering van werk
- Tydsbestuur en vasstel van prioriteite
- Gebed en Goddelike ondersteuning

Die uiteindelijke doel is om pastorale riglyne vir die hantering van onderwyserstres te ontwerp en as praktykteorie daar te stel.

2.3 AGTERGROND MET BETREKKING TOT WERKSTRES EN WERKSTRESHANTERING

Werkstres is besig om sy tol te eis in die moderne westerse samelewing, en dit gee aanleiding tot fisiese en emosionele disfunksionele gedrag (Kinman & Jones, 2005:105; Billehoj, 2007:5-7). Die studie sal poog om oplossings daarvoor in die Skrif te vind.

2.3.1 Bybelse perspektiewe met betrekking tot die oorsprong van werk

Vosloo & Van Rensburg (1999:15) beskryf die oorsprong van werk as volg:

“Selfs die paradys is nie vry van werk nie. Werk is nie ‘n straf op sonde nie en die paradys is nie ‘n verwyld van tyd nie. Wanneer die gawes van God en die arbeid van die mens in harmonie versmelt, is die resultaat geluk en harmonie en lewensvervulling.”

In die Skrif word God as Werker uitgebeeld en die mens as die beeldraer van God, daarom is werk intrinsiek tot die menslike natuur (Gen 1:26-27; 2; Eks 20:9,11; Ps 121:4; Joh 5:17; Bystrom, 2003:167). Die mens bekleed dus die posisie van verteenwoordiger en junior vennoot van Skepper God, steeds afhanklik van Hom (Ps 90:16-17; 127:1; Joh 15:5), maar ook met die verantwoordelikheid dat die mens se werk God se werk is (Bystrom, 2003:170). God vereis pligsgetrouheid, toewyding en veroordeel luiheid (Spr 6:6-11; 2 Tess 3:10; Clarke, 2002; Van der Watt *et al.*, 2003:804).

Werk is deel van God se oorspronklike plan vir die mens, reeds vóór die sondeval (Gen 1:26-28; Isaac, 2003:186). Werk is in die ware sin van die woord heilig, 'n seën, aanbidding en eerbetoning aan God (Rom 8:19-21; Kolden 1994:266; Davidson & Caddell, 1994:146; Apostola, 1995:193; Davis, 2001:39). Wainwright (2001:36) beskryf die interpenetrasie tussen gebed en werk (*ora et labora*) as volg :

Prayer infuses work, which itself becomes a prayer of gratitude to God who lends the mental and physical skills needed to accomplish our tasks for God's glory.

Werk moet nie as straf beskou word nie, maar sedert die sondeval bied dit nie meer die volkome vreugde en vervulling soos God dit bepaal het nie (Gen 3:17-19; Collins, 2005:640). Kolden (1994:262) is van mening dat werk die enkel belangrikste deel van die meeste mense se identiteit vorm, want hy fokus die grootste deel van sy lewe daarop. Sommige mense maak van werk 'n afgod deur alles in die stryd te werp om sukses te behaal (Wright, 2005:165) terwyl ander wonder of hulle moeite nie nutteloos is nie (Collins, 2005:641). Werk, soos byvoorbeeld onderwys, moet beskou word as gehoorsaamheid aan die wil van God, en nie as 'n statussimbool of vir persoonlike gewin nie (Pred 1:2-3, 2:11; Smit, 2001:15).

Jesus Christus het die vloek wat op die mens se arbeid gerus het vanweë sy sonde op Hom geneem, nuwe waarde aan werk verleen en dit geseën, en daarom is arbeid 'n voorreg en 'n genadegawe van God (Joh 15:9-17; Henry, 2002). Warr (2007:5) verwys na Luther (1483-1546) en Calvyn (1509-1564) wat werk beskryf as 'n Goddelike seën en roeping en die wyse waarop God verheerlik word. Werk bring eer aan God en is 'n diens aan Christus, want dit is gewyd en vra rentmeesterskap (Kol 3:23-24; Isaac, 2003:189). Die geestelike waarde van werk vir die mens is dat hy God daardeur dien, want dit stel hom in staat om 'n bydrae te lewer tot diens aan sy familie en gemeenskap (Magill, 2001:76-77). Schuurman (2001:51) skryf dat die mens sy betaalde werk (*paid work*) nie net moet sien as nog "'n werk" nie, maar as 'n God-gegewe roeping, 'n beroep waardeur hy God en sy naaste kan dien.

2.3.2 Onderwys in die Skrif

Heyns & Pieterse (1990:88-89) skryf dat daar reeds in die Ou Testamentiese tyd profeteske was waar profete onderrig is in praktiese lewenswysede (Spr 22:17-23:11). Vosloo & Van Rensburg (1999:709) bevestig die bestaan van rabbynse skole waar oorgelewerde spreuke krities bespreek is en ook skole waar leerders geleer lees en skryf het.

Volgens die Ou Testament was godsdiensonderrig van groot belang in die Joodse tradisie (Deut 6:7). Onderrig het ook in die grootgesinsverband plaasgevind. God het van ouers verwag om hulle kinders te onderrig deur die Woord aan hulle te modelleer. Daarom was daar in die Bybelse tyd 'n noue verhouding tussen die onderwyser of ouer en die leerder, en onderrig het op 'n daaglikse basis plaasgevind (Deut 6:6-7; Vosloo & Van Rensburg, 1999:713; Van der Watt, *et al.*, 2003:630). Volgens Toews (2002:50) het die elementêre skole bekend gestaan as *Houses of the Book*, waar kinders formele opleiding buite die huis ontvang het as teenvoeter vir die heidense Griekse kultuuronderrig. Later het die *Synagogue Schools* tot stand gekom waar die skrifgeleerdes onderrig gegee het in die Wet en die interpretasie van die Wet, met die doel om die Joodse godsdiens en kultuur te vestig (Toews, 2002:50).

Louw en Nida (1988:384) definieer 'n onderwyser as *a professional or semi-professional person involved in scholarly activities* (Hand 17:18; Joh 13:13; 2 Tim 2:24; Tit 2:23). Gedurende die Nuwe Testamentiese tyd het die tugmeester of onderwyser 'n ondergeskikte rol aan die vader gespeel en het hom gewoonlik in die opvoedingstaak bygestaan (Stander & Louw, 1990:83). Leerwerk, wat kennis van die Skrifte en die godsdiensgebruik ingesluit het, is mondelings oorgedra en leerders moes alles memoriseer (Du Plessis, 1995; Du Toit & De Villiers, 1997; Vosloo & Van Rensburg, 1999:709). Die enigste verwysing in die Nuwe Testament na die woord "skool", is in Handeling 19:9, waar Paulus onderrig gee (Du Toit & De Villiers, 1997). Soms is daar ook na die plek van onderrig verwys as die leerhuis (Van Zyl, 1993) of tablethuis (Stander & Louw, 1990:77).

Die Skrif verwys na Jesus Christus as Leermeester (Luk 2:47; Hendricks, 1998:13; Clarke, 2002) en die Heilige Gees as die gelowige se onderwyser (Rig 11:29-40; Eseg 36:25-28; Joh 6:13; Zuck, 1998:33; Henry, 2002). Jesus Christus het gereeld tydens die Sabbat as leermeester of onderwyser in die sinagoge opgetree waar Hy, nadat iemand die Skrif voorgelees het, dit uitgelê het (Mat 22:15-22; Joh 8:21-29). Hendricks (1998:13-15) beskryf Christus as "the Master Teacher par excellence, the quintessential Teacher, the paragon of pedagogy, the ultimate authority and prototype of teaching". Sy woorde is deur Sy daad op aarde gemodelleer omdat Hy die verpersoonliking van die Waarheid was en steeds is.

2.3.3 Die oorsprong van werkstres in die Skrif

Hoewel Cook (1992:5) beweer dat daar eers vanaf 1933 met navorsing oor werkstres begin is, kan die voorkoms daarvan reeds uit die Skrif afgelei word (Van Dyk, 1989:9).

Werkstres kan volgens Fisher *et al* (2003:133) gedefinieer word as

“die wyse waarop die mens met sy werksomgewing en die eise wat daardeur aan hom gestel word, omgaan of die wyse waarop hy die eise wat hy innerlik aan homself stel, hanteer.”

Die mens ervaar stres omdat hy voortdurend moet kies tussen die goeie en die kwade (Van Dyk, 1989:8-9). Die term werkstres kom nie in die Bybel voor nie, maar die oorsprong van stres kan reeds in Genesis 1-11 gevind word waar die mens, Adam, keuses moes uitoefen tussen die goeie en die kwade (Van Dyk, 1989:8). Adam het stres ervaar weens sy ongehoorsaamheid aan God (Gen 3:6), weens sy ontwrigte sosiale lewe (Gen 3:12-13) en sy seun, Kain, wat sy broer vermoor het (Gen 4:1-15). Van den Heever (1989:12-15) is van mening dat stres afgelei kan word uit 1 en 2 Korintiërs, aangesien swak verhoudings of die gebrek aan ondersteuning van vriende en familie, stres kan veroorsaak, wat te bespeur is in die verhouding tussen Paulus en die gemeente van Korinte.

God het die mens geskape met 'n eie wil en die vermoë om keuses uit te oefen. Volgens Vosloo & Van Rensburg (1999:16) is die spanningsvraag: “Sal die mens getrou wees aan hierdie vertrouwe?” Indien nie, lei dit tot stres, soos toe Adam en Eva hulle begeerte na meer kennis bo God se oproep tot gehoorsaamheid gestel het (Van der Watt *et al.*, 2003:105). Dit het gelei tot 'n gebroke verhouding met hulle Werkgewer, God, en met mekaar. Die vrede van volle vertrouwe in God het hulle verruil vir die spanning wat met vertrouwe in eie vermoëns gepaard gaan (Grobelaar, 2007:17-18). Die gevolge van hulle keuse was dat God hulle uit die tuin, hulle werkplek, gejaag het (Gen 3:17-23). Die werksopdrag wat in oorgawe aan God stresloos sou wees, gaan vervolgens met moeite en stres gepaard.

Soos genoem in hoofstuk 1, wil dit voorkom asof werkstres volgens die Skrif 'n godsdienstige dimensie het, en hoewel godsdiens nie 'n kortpad is om negatiewe werkstres te elimineer nie, sal pastorale riglyne na aanleiding van die Skrif aangedui word (Van Dyk, 1989:8).

2.3.4 Voorlopige samevatting: Werk in die Skrif

- Deur die sondeval bied werk nie meer die vervulling wat God oorspronklik bedoel het nie.
- Werk is 'n genadegawe van God.
- God eis van die mens toewyding, pligsgetrouheid en fluksheid ten opsigte van sy werk.
- Christus het Sy seën in die mens se arbeid ingedra sodat die mens nie meer 'n slaaf van sy werk hoef te wees nie.

2.3.5 Voorlopige samevatting: Onderwys in die Skrif

- Volgens die Skrif het profete onderrig ontvang in profeteskele.
- Onderrig het in die grootgesinsverband plaasgevind.
- Jesus Christus was die model onderwyser op aarde.
- Die Heilige Gees is die gelowige se onderwyser.

2.3.6 Voorlopige samevatting: Werkstres en werkstreshantering in die Skrif

- Die woord werkstres kom nie in die Bybel voor nie; tog kan die voorkoms daarvan uit die Skrif afgelei word.
- Die mens ervaar stres omdat hy voortdurend moet kies tussen die goeie en die kwade.
- Adam het stres ervaar omdat hy ongehoorsaam was aan God.
- Die mens moet die regte gesindheid teenoor sy werk, besittings en geld handhaaf uit dankbaarheid teenoor God ten einde werkstres te kan bestuur en hanteer.

2.4 BYBELSE VOORBEELDE MET BETREKKING TOT WERKSTES EN WERKSTRESHANTERING

2.4.1 Ou Testament

Volgens Van der Watt *et al.* (2003:14) openbaar die Ou Testament God soos Hy is: in Sy oordeel, maar ook in Sy liefde en hulp. Daar gaan vervolgens gekyk word na die spanning en eise wat Josef, Moses en Elia se werksomstandighede aan hulle gestel het, asook die wyse waarop hulle dit hanteer het met die ondersteuning van God.

2.4.1.1 Josef

2.4.1.1.1 Agtergrond

Josef was die elfde seun van Jakob en die oudste seun van Ragel, Jakob se gunsteling en geliefde vrou (Gen 30:22-24; 37:3; Longman III, 2005:150). Guyette (2004:182) skryf dat Josef se lewe reeds vroeg gekenmerk was deur spanning tussen hom en sy broers, wat toegeskryf kan word aan Jakob se onvermoë om sy seuns die belangrikheid van hulle verbond met mekaar en God te leer.

Josef was nie net Jakob se witbroodjie nie, maar God het hom ook geseën met 'n mooi uiterlike, leierskapkwaliteite, die vermoë om profetiese drome te hê, om dit te interpreteer, sowel as die wysheid om mense te adviseer (Alexander & Baker, 2003:470; Kaminsky, 2004:135; Wilson, 2004:58). Josef het egter nie as jongeling oor die volwassenheid beskik om sy gawes reg te bestuur of die konsekwensies van sy dade te begryp nie, maar is deur loutering geslyp tot 'n bruikbare instrument in

God se hand (Spring & Shapiro, 2007:254). Hy is gedurende sy lewe blootgestel aan erge trauma en stres:

- Sy broers het hom verwerp (Gen 37:4,11).
- Hulle het beplan om hom te vermoor (Gen 37:18).
- Sy broers het hom uiteindelik aan slawehandelaars verkoop (Gen 37:27).
- Hy het as slaaf van Pótifar in 'n vreemde land, Egipte, beland (Gen 39:2).
- Pótifar het hom op die brose ouderdom van sewentien jaar (Gen 37:2; Clarke, 2002) as toesighouer aangestel (Gen 39:4).
- Josef is blootgestel aan die sondige gees van afgodediens, 'n vreemde taal en kultuur in die Egiptiese huishouding (Gen 39:1).
- Pótifar se vrou het hom probeer verlei (Gen 39:7).
- Josef het die slagoffer geword van Pótifar se vrou se leuens en misleiding (Gen 39:13-18; Henry, 2002).
- Sy werkgewer se vrou het 'n klag van seksuele teistering teen hom gelê (Gen 39:16-18; Mann, 2001:336; Jamieson *et al.*, 1997).
- Sy werkgewer het die leuen geglo ten spyte van die uitmuntende diens wat Josef aan hom gelewer het (Gen 39:4; Henry, 2002).
- Hy het sy werk verloor en het in die tronk beland (Gen 39:19-29).
- Josef moes die trauma van die tronklewe beleef (Ps 105:18).
- Diegene op wie hy staat gemaak het, het van hom vergeet terwyl hy in die tronk was (Gen 40:23).
- Na sy bevryding is hy uitgedaag deur die probleem van hongersnood en droogte (Gen 41:54-56).
- Hy moes die trauma van sy verlede konfronteer en hanteer ten tyde van die herontmoeting met sy broers (Gen 45:1-3).
- Hy moes steeds vir 'n vreemdeling werk (Gen 41:55).

Márquez Rowe (2004:337, 341-343) skryf dat min bronne van private handelstransaksies en administrasie uit die eerste millennium behoue gebly het, aangesien dit in alfabetiese orde op vergaanbare materiaal soos papyrus, leer of klei opgeteken is in Egipte en Sirië-Palestina. Vir hierdie rede is die historiese en sosiale prentjie van daardie era onduidelik. Tog is daar genoeg bewyse dat daar 'n groot aanvraag na slawe in Egipte was, en ook dat diegene wat oortree het, tot slawerny in Egipte gevonniss is gedurende die laat Bronstydperk, toe daar na Egipte verwys is as die "huis van slawerny", waarheen Josef geneem is. Volgens Fox (2001:40) is daar leringe van die Wysheidskool

opgesluit in die Josef-verhaal, maar dit is nie die wysheid van die wysheidsliteratuur nie, maar kan eerder geaffilieer word met die piëtistiese en inspirerende wysheid van Daniël.

2.4.1.1.2 Identiteit in God

Jakob se begunstiging van Josef het Josef verwaand gemaak. Hy het 'n "koninklike" kleding as teken daarvan gedra, hy was verwaand en sy vader het toegelaat dat hy slegte stories van sy broers vertel (Gen 37:2-3; Matthews, 1996:348; Vosloo & Van Rensburg, 1999:61; Jacobs, 2003:313; Van der Watt *et al.*, 2003:120). Waltke & Fredricks (2001:497) beskryf die jong Josef as *immature, bratty, tattling and boasting*. Die afleiding kan gemaak word dat Josef in sy soeke na sy eie identiteit erkenning en aanvaarding by sy vader gesoek het, deur sy broers te beskinder.

Nadat Josef sy drome wat gedui het op sy toekomstige heerskappy oor sy familie met sy broers gedeel het (Gen 37:5-11), het dit soveel emosies van bitterheid, afkeur en afguns by sy broers ontketen dat hulle Josef uit wraak as slaaf aan die Egiptenare verkoop het (Gen 37:11; 37:25-28; Alexander & Baker, 2003:470; Jacobs, 2003:313; Guyette, 2004:183). God het die oënskynlike destruktiewe en manipulerende karaktereienskappe van Josef se vader en die jaloerse reaksie van sy broers positief aangewend tot redding van Josef se familie en Israel (Waltke & Fredricks, 2001:505; Jacobs, 2003:314; Mandolfo, 2004:454,460; Wilson, 2004:57).

Josef moes deur 'n proses van loutering gaan voordat hy sy identiteit in God kon vind. In Egipte was Josef nie net van sy identiteit as die uitverkore kind van Israel gestroop nie, maar ook van sy bevoorregte posisie in sy ouerhuis, van die beskermde geloofskring van sy gesin en van sy vaderland (Gen 37:15-21,28; 39:21, Wesley, 2002). As slaaf in Potifar se huis het dié se vrou Josef vals beskuldig, en dit het veroorsaak dat hy van sy posisie as bestuurder van Potifar se besittings tot dié van 'n tronkvoël verneder is. Tog het hy nie sy posisie as verteenwoordiger van God ter wille van sy vryheid prysgegee nie (Gen 39:16; 39:21-23). Potifar se vrou is gestuit deur Josef se integriteit, beginselsvastheid en respek vir God (Gen 39:9; Meyer, 2002:220). Die keer het Josef hom in 'n posisie bevind waar daar slegte stories oor hom vertel is, maar hy het Godvresend, betroubaar en verantwoordelik opgetree (Vosloo & Van Rensburg, 1999:63; Van der Watt, *et al.*, 2003:121). Wilson (2004:97) is van mening dat dit 'n karaktertoets was ten einde hom voor te berei vir die invloedryke en magtige posisie wat hy uiteindelik sou beklee.

Die vals beskuldiging van seksuele teistering moes stres by Josef ontketen het, aangesien egbreuk strafbaar was met die dood (Deut 2:2-24; Waltke & Fredricks, 2001:522; Pirson, 2004:250). Pirson (2004:259) het in sy navorsing veral aandag geskenk aan die woorde van Potifar se vrou, en het tot die gevolgtrekking gekom dat sy twee weergawes van die gebeure vertel het, naamlik aan haar slawe

'n storie van poging tot verkragting, maar aan haar man van *Joseph's refusal to do his job*. In sy analise van haar woorde, blyk dit dat Potifar bewus was van sy vrou se aksies en dat dit moontlik ook sy opdrag aan Josef was, maar dat Josef weens sy weiering om dié opdrag uit te voer, tronk toe gestuur is (Pirson, 2004:259). Sommige navorsers is van mening dat Potifar moontlik nie sy vrou geglo het nie, en daarom het hy Josef slegs tot gevangennisskap gevonniss (Waltke & Fredricks, 2001:522; Wilson, 2004:107; Longman III, 2005:154). Volgens Vosloo & Van Rensburg (1999:63) is Josef se onbillike tronkstraf tipies van die "lyding wat die opregte mens moet verduur as hulle nie hulle beginsels wil prysgee nie". Die afleiding kan gemaak word dat Josef gefunksioneer het vanuit 'n God-gesentreerde identiteit, en kon hy geduldig, hoopvol en kalm wag op God se uitkoms omdat hy geweet het dat God in beheer van sy toekoms is (Gen 40, 45:7-8; Jamieson *et al.*, 1997; Barnes, 2002; Wilson, 2004:254).

Josef het, ten spyte van al die menseverering wat hy van die farao ontvang het toe hy hom van die posisie van 'n slaaf na die van 'n koninklike verhoog het (Gen 41:41-46; Waltke & Fredricks, 2001:534), nie sy identiteit in God verloën nie. Josef het ten spyte van al die verwerping en vernedering wat hy verduur het, elke versoeking om wéér verwaand of aanmatigend op te tree, die hoof gebied deur alle eer aan God, die ware Bron van wysheid, te gee (Waltke & Fredricks, 2001:536; Guyette, 2004:185). Josef is uiteindelik gestroop van sy selfgesentreerde identiteit (Gen 37:2-7) wat konflik gegenereer het (Gen 37:8-11), en is gelouter tot 'n God-gesentreerde identiteit en bruikbare instrument in Sy hand (Gen 45:5).

2.4.1.1.3 Dissiplinerings van denke

Josef se kinderjare is gekenmerk deur teenstrydighede soos die onvoorwaardelike liefde van sy vader teenoor die absolute verwerping wat hy deur sy broers beleef het (Venter, 2007:36). Josef se broers het so 'n groot afkeur in hom gehad dat hulle hom in 'n put gegooi het met die bedoeling om hom te vermoor (Gen 37:19-20).

Hulle het later van plan verander en het hom uit die put opgetrek en aan die Ismaeliete verkoop (Gen 37:28). Die verwerping wat Josef verduur het word opgesom in die werkwoord "opgetrek" (opgetrek uit die put: *7]b]3*, a *denominative, the root of which is used in Leviticus to indicate a burnt offering*) wat volgens Mandolfo (2004:459) beteken dat hy deur sy broers geoffer is. Sy broers het 'n bok geslag, wat beskou word as die simbool van misleiding in Jakob se familielyn (Wildavsky, 1994:40). Hulle het van die bokbloed aan Josef se kosbare kledingstuk gesmeer om so hulle vader te bedrieg met die leuen dat Josef gesterf het. Die bok kan dus gesien word as die plaasvervangende slagoffer vir die woede wat die broers onbewustelik teenoor hulle vader gevoel het (Mandolfo, 2004:459). Matthews

(1996:350) merk op dat Josef sy kosbare kledingstuk moes agter laat, wat 'n aanduiding is van die verandering van sy status van seun na slaaf.

In die lig van bogenoemde beskrywing, is Josef se tienerjare gekenmerk deur verwerping, miskennis, misleiding en mishandeling, wat baie negatiewe gedagtepatrone en gedragpatrone by hom kon ontken het. Tog het Josef daaraan geslaag om uiteindelik groot hoogtes in Egipte te bereik (Gen 41:41). Josef het desperaatheid oorwin deur in Egipte te oorleef sonder die koestering en beskerming van sy vader omdat hy bewus was van God se teenwoordigheid (Gen 40:8; 41:16; Guyette, 2004:184).

In Egipte is Josef emosioneel rondgeslinger tussen hoop, toe Potifar wat hom van slaaf na bestuurder bevorder het (Gen 39:1-6), en wanhoop as gevolg van die leuens van Potifar se vrou wat hom in die tronk laat beland het (Venter, 2007:36). Volgens Wildavsky (1994:40,48) was Josef metafories gesproke die "offerbok" vir Potifar se vrou se oortreding. Sy Godvresende lewenswyse en integriteit (Jacobs, 2003:326; Longacre, 2003:185; Guyette, 2004:185; Pirson, 2004:258) en die feit dat hy die wet van God in sy hart bewaar het (Gen 41:38; Waltke & Fredricks, 2001:522), het hom staande gehou teen haar seksuele verleiding. Waltke & Fredricks (2001:522) maak die waarneming dat Josef eerder verkies het om sy God-gegewe sosiale status as slaaf te behou, as om teen God te sondig, en het Hom vertrou *to clothe him with dignity and honor*.

Josef kon in die tronk aan gedagtes van twyfel, ongeloof of vrees toegee het as gevolg van die onregverdig en hopelose situasie waarin hy hom bevind het, veral toe die skinker ook van hom vergeet het (Wilson, 2004:119). Die Psalmskrywer getuig egter dat hy ook "dáár die toets deurstaan het met wat die Here aan hom bekend gemaak het" (Ps 18:9). Barnes (2002) het sy gemoedstemming as volg geïnterpreteer:

An uncomplaining patience and an unhesitating hopefulness keep the breast of Joseph in calm tranquillity. There is a God above, and that God is with him. His soul swerves not from this feeling.

Josef het ten laaste weer 'n metamorfose ondergaan toe sy lewe as slaaf beëindig is en sy nuwe lewe van mag en aansien begin het (Wilson, 2004:126). Die afleiding kan gemaak word dat Josef die versoeking om aan gedagtes van hoogmoed, wraak of vergelding toe te gee, kon weerstaan omdat hy sy gedagtes gerig het op God, en om aan Hom al die eer te bring (Wilson, 2004:128).

Volgens Guyette (2004:185) was Josef meester van sy eie emosionele lewe omdat hy oor deugde soos wysheid, regverdigheid, gematigheid en vroomheid beskik het. Josef het ook die idee om wraak op sy broers te neem, verwerp en sy woorde: “Moenie bang wees nie. Ek is nie God nie” (Gen 50:19), getuig dat hy die vryheid van vergifnis in sy Skepper, bo vergelding gekies het (Gen 41:51; 45:27; 50; Wenham, 2003:55; De Moss, 2007:94). Josef het die keuse gemaak om met sy broers te versoen (Wenham, 2003:55). Hoewel dit sonder direkte sondebelydenis of ‘n openlike uitspraak van vergifnis teenoor mekaar geskied het, het hulle daarop gefokus om ‘n gesamentlike toekoms te bou in gehoorsaamheid aan God (O'Brien, 1997:447; Jacobs, 2003:337). Josef se woorde: “Ek dien God! Op hierdie voorwaarde kan julle bly lewe” (Gen 42:18), getuig daarvan dat hy sy denke gedissiplineer het tot gehoorsaamheid aan God, en daarom kon hy met sensitiwiteit, besorgdheid en begrip teenoor sy broers optree (Meyer, 2001:92-94; Silvano, 2002:140).

Die afleiding kan gemaak word dat Josef, weens sy Godgefokusde ingesteldheid, die versoeking kon weerstaan om roem vir homself te neem ten spyte van die feit dat die farao aan die songod, Ra, gedink het as hy Josef gesien het (Van der Watt, 2003:123). Die feit dat verskeie navorsers Josef beskryf as ‘n wyse man of ‘n persoon wat ander met wysheid onderrig het, is sprekend van sy vermoë om sy gedagtes, woorde en dade te dissiplineer tot gehoorsaamheid aan die wil van God (Wilson, 2004:7, 172; Longman III, 2005:153).

Josef kon stresvolle situasies hanteer omdat hy geglo het dat God se wil verhewe is bo alle omstandighede, en dat God ‘n volmaakte doel met sy lewe het (Jes 55:9; Meyer, 2002:221; Wenham, 2003:53; Mandolfo, 2004:461; Wilson, 2004:270; Venter, 2007:36).

2.4.1.1.4 Delegering van werk

Die Skrif getuig van Josef se uitsonderlike administratiewe vaardighede en bestuursvernuf (Walton & Matthews, 1997:75,78; Wilson, 2004:96). Josef was maar sewentien jaar oud toe Potifar hom aangestel het as bestuurder oor sy hele huishouding en al sy besittings (Gen 39:3-6). Dit het ook meegebring dat hy outoriteit oor die slawe gehad het (Gill, 2002). Tydens sy gevangennisskap het die owerste al die verantwoordelikhede van die tronk in Josef se hande gelaat, en die afleiding kan gemaak word dat hy opdragte en take aan die gevangenis kon delegeer (Gen 39:22).

Nadat Josef die farao se drome geïnterpreteer het, het die farao hom oor die hele Egipteland aangestel, wat beteken het dat hy naas die farao die hoogste posisie bekleed het (Gen 41:14, 43; Waltke & Fredricks, 2001:534). Die funksies van sy posisie was gelykstaande aan die van *Overseer of the Granaries of Upper and Lower Egypt*, wat ‘n ongewone posisie vir ‘n nie-Egiptenaar in die Hyksos-periode (1750-1550 BC) was (Walton & Matthews, 1997:76). Josef se taak was om Egipte

behoorlik te organiseer sodat daar genoeg graanreserwes opgebou kon word vir beskikbaarstelling tydens die hongersnood (Gen 41:34-38). Faraó het nie net aan Josef die outoriteit oor sy volk gegee nie (Gen 41:40), maar Josef kon die amptenare van die koning na goëddunke opdragte gee en selfs aan hoë amptenare leiding gee (Ps 105:22; Wilson, 2004:133).

Die feit dat Josef 'n onmeetbare hoeveelheid koring tydens die sewe jaar van oorvloed, in elke stad én vanuit die lande van die omgewing kon versamel (Gen 41:48-49), getuig van iemand wat met Goddelike wysheid, effektief take kon deleger deur die arbeidsmag te mobiliseer. Die afleiding kan gemaak word uit die faraó se opdrag aan die Egiptenaars, naamlik om te doen wat hy (Josef) vir hul sê (Gen 41:55) dat hy vertrou gehad het in Josef se vermoë om mense deur effektiewe delegering te bemagtig en te bestuur.

Vosloo & Van Rensburg (1999:63-64) is van mening dat Josef 'n verskil in die lewens van mense kon maak omdat God by hom was en omdat die Gees van God hom toegerus het met die vaardighede om sy verpligtinge na te kom.

2.4.1.1.5 Tydsbestuur en vasstel van prioriteite

Josef het as kind twee profetiese drome (Gen 37:5-11) gehad ten opsigte van die roeping op sy lewe, maar 'n tydperk van dertien jaar het verloop, voordat dit in vervulling gekom het (Gen 45:7).

As huisslaaf in Potifar se huishouding het Josef bewys dat hy 'n vinnige leerder was, want hy het nie net die Egiptiese taal en kultuur bemeester nie, maar ook die kuns om te administreer (Alexander & Baker, 2003: 475). Josef het ook gedurende sy gevangennisskap die tyd uitgekoop om homself te skool in die bestuur en organisering van mense en sake (Gen 40:1-23). Josef het nie gerebelleer teen die taak nie, maar het die sisteem van slawerny en gevangennisskap omarm en sy meesters met ywer gedien. God kon hom later oor groter dinge aanstel aangesien Hy hom betroubaar gevind het in die kleinste takies (Gen 39:2-6, 22; 41:31-40; Matt 25:23; Luk 16:10; Silvano, 2002:141).

Walton en Matthews (1997:75) skryf dat Josef se besigheidsplan om genoeg kos tydens die hongersnood te voorsien, behels het dat hy een-vyfde van die koring uit elke jaar van goëie opbrengs moes stoor en ook terselfdertyd genoeg voorraadstede moes bou om die koring te berg. Die afleiding kan gemaak word dat Josef oor die vermoë om sy tyd effektief te bestuur beskik het en dat hy 'n gedissiplineerdheid rondom sy prioriteite aan die dag gelê het ten einde binne 'n tydperk van sewe jaar so 'n groot oes te versamel (Gen 41:49, 33-40; 56-57).

Die onreg wat teen Josef gepleeg is deur sy broers (Gen 37:28), Potifar se vrou (Gen 39:20) en die skinker (Gen 40:23), kan beskou word as pogings van satan om Josef van sy lewensroeping te laat

af sien. Josef se hoogste prioriteit, sy verhouding met God, het hom egter op koers gehou (Gen 45:9). Dit het hom in staat gestel om geduldig en hoopvol te bly wag op die vervulling van sy lewensdroom (Gen 37:6-7). Hy het beleef dat niks by God onmoontlik was nie (Barnes, 2002), nie eers om die farao te oortuig om hom, 'n vreemdeling en tronkvoël, as heerser oor Egipte aan te stel nie (Gen 41:14; 45:8).

2.4.1.1.6 Gebed en Goddelike ondersteuning

Die potensiaal van goed en kwaad is teenwoordig in elke menslike reaksie, omdat goed en kwaad die by-produkte is daarvan, asook die Goddelike intervensie in daardie interaksies (Jacobs, 2003:336). Josef se lewe is gekenmerk deur die bogenoemde verskynsel, maar sy keuse om met God 'n intieme verhouding te hê, het meegebring dat God hom geseën het (Gen 39:2; Gen 39:21). Fox (2001:31, 35) beskryf Josef as 'n *god-favored man* wat onbeskaamd getuig het van God se hand in elke gebeurtenis van sy lewe.

God het sy teenwoordigheid aan Josef bekend gemaak deur die huishouding van Pótifar, wat hom in diens geneem het, te seën (Gen 39:5; Longman III, 2005:153). God was só sigbaar teenwoordig in Josef se lewe dat die farao self teenoor sy dienaars getuig dat die Gees van God in Josef was (Gen 41:38-39). Die opsigter van Josef se huis was ook bewus van dié God wat Josef aanbid het (Gen 43:23). Die spontane profetiese seën wat Josef oor sy jonger broer, Benjamin, uitgespreek het, getuig van die invloed wat God se Gees op sy lewe gehad het (Gen 43:29). Josef se persoonlike getuienis teenoor sy broers spreek van sy bewustheid van God, en dat Hy in beheer van sy lewenslot was (Gen 45:5-9).

Sy vader self het daarvan in Genesis 49:25 getuig:

“Dié wat met pyl en boog skiet, val hom aan, hulle is baie en hulle is sy vyande, maar hulle boog misluk elke keer, hulle sterk arms bewe, want die magtige God van Jakob gryp in, die Rots van Israel beskerm hom.”

Dit blyk dus dat Josef weens sy intieme verhouding met God in staat was om stresvolle situasies die hoof te bied, sonder om sy geloof te kompromitteer (Eks 39:8; Hybels, 2002:202-204). Josef het nooit sy rug op God gekeer nie, alhoewel sy Goddelike lewensdoel eers aan die einde van sy lewe vervul is en hy toe die doel van sy traumatiese lewenspad kon verstaan (Gen 45:5-7; 50:20; Jacobs, 2003:313; Mandolfo, 2004:461; Longman III, 2005:151). Alexander & Baker (2003:475) beskryf Josef as 'n man met integriteit, geloof en wie se lewenstyl was om aan God eer te betoon: *The man and his message were one.*

Vanuit 'n menslike perspektief blyk dit dat Josef se lewe bestaan het uit betekenislose terugslae, maar tog het hy die besondere betekenis daarvan begryp (Longman III, 2005:150). Die mens wie die weg van gehoorsaamheid aan die wil van God kies en wandel na Sy Woord, sal seën op sy arbeid en ondersteuning van God geniet (Spr 10:2,6,9; Jes 33:16-17; Krallman, 1999:125-126), daarvan getuig die Josefverhaal (Gen 39:3-9; 39:21-23; 41:39-40; Clarke, 2002; Henry, 2002).

Die Josefverhaal sluit af waar hy aan sy broers nuwe klere gee, en daarmee word die finale statusverandering van Josef gesimboliseer, as die heerser oor sy familie, soos wat dit in sy drome voorspel is (Gen 45:22; Matthews, 1996:348). Dit is 'n verhaal wat hoop bied vir diegene te midde van swaarkry en teëspoed omdat dit van God se alomteenwoordigheid in alle omstandighede getuig (Gen 39:20-21; Jacobs, 2003:335).

2.4.1.1.7 Voorlopige samevatting: Josef

- Identiteit in God: Josef se identiteit as Israeliet is hom wel ontnem, maar hy het nooit sy identiteit as kind van God prysgegee nie.
- Dissiplinerings van denke: Josef het nie gemor oor sy vernederings en beproewings nie, maar Godgefokus gebly deur Hom in alles te vereer.
- Delegering van werk: Josef het outoriteit gehad oor slawe, gevangenes en later die volk van Egipte aan wie hy take kon deleger ten einde sy werkslas te verminder.
- Tydsbestuur en vasstel van prioriteite: Josef het elke beproewing omskep in 'n leerskool.
- Gebed en Goddelike ondersteuning: Josef het God voortdurende hulp, ondersteuning en seën geniet.

2.4.1.2 Moses

2.4.1.2.1 Agtergrond

Die Josefsverhaal handel oor die stresvolle lewensloop van 'n jong Hebreër wat 'n Egiptenaar moes word, terwyl die lewensgeskiedenis van Moses weer handel oor 'n Egiptenaar wat 'n Hebreër moes word (Wildavsky, 1994:38,48).

Moses was 'n Hebreër by geboorte, maar toe die farao beveel dat al die Hebreëuse seuntjies doodgemaak moes word, het sy ouers hom in 'n biesiemandjie by die Nyl weggesteek ten einde sy lewe te red (Eks 1:22; 2:1-3). 'n Dogter van die farao het hom uit die water gehaal en sy het hom as Egiptenaar grootgemaak (Eks 2:10; Alexander & Baker, 2003:571). Moses het in die paleis van die farao die beste opleiding ontvang (Eks 3:10; Hand 7:22; Stander & Louw, 1990:77; Van der Watt *et al.*, 2003:133). Hy moes later as volwasse man wegvlug uit Egipte en in Midian gaan woon nadat hy 'n Egiptiese slawedrywer doodgeslaan het (Eks 2:11-15; Alexander & Baker, 2003:571). In die

woestyn het hy die skape van sy skoonpa, Jetro, opgepas (Eks 3:1) totdat God hom op 'n dag geroep het om Sy volk uit die mag van Egipte te bevry (Eks 3:9-10; Alexander & Baker, 2003:571). Moses was 'n onwaarskynlike leier, gemeet aan die wêreldse standaarde – veral as sy impulsiewe optrede en gebrek aan selfbeheersing toe hy die Egiptenaar vermoor het in ag geneem word (Eks 2:12; Vosloo & Van Rensburg, 1999:77; Beach-Verhey, 2005:181).

God het vir Moses die taak opgelê om 'n groep ongehoorsame Israeliete uit slawerny (Eks 14:21-25;16:2-3) na vryheid te lei (Eks 19:6), waar hulle kon leef uit die kragtige teenwoordigheid van God (Van der Watt *et al.*, 2003:162). Die taak het vereis dat hy aandag moes skenk aan die behoeftes van die Israeliete (Eks 15:24) asook die aansprake wat die volk op hom gemaak het (Eks 17:2). Moses het vir die volk in die bres getree by God (Eks 32:9-14), besluite namens hulle geneem (Eks 35) en hulle probleme opgelos (Eks 18:15; Eks 32:30-35). Dié taak het Moses op 'n stadium so oorweldigend dat hy verkies het om te sterf (Num 11:15; Van der Watt *et al.*, 2003:162).

As bogenoemde feite vergelyk word met Collins (2005:113, 118-121) se studie oor stres, kan die gevolgtrekking gemaak word dat Moses 'n slagoffer van werkstres was. Dit is baie opvallend dat Moses in die teologiese kringe as tipering gebruik word van iemand wat weens die druk van sy werksopdrag aan uitbranding gelei het (Schwarz, 2001:29).

Die wyse waarop God vir Moses begelei het om nuwe lewensbeginsels en hanteringvaardighede aan te leer ten einde sy werkstres positief te bestuur, is vervolgens van groot belang.

2.4.1.2.2 Identiteit in God

Nadat Moses vir twintig jaar lank sy skoonvader se skape opgepas het, het God hom geroep tot leierskap van Sy volk, maar dit blyk uit sy reaksie dat hy homself té minderwaardig geag het vir die opdrag (Eks 3:1; 3:10-11; Block, 2005:260). Dit blyk dat Moses geglo het dat hy 'n nikswerd is (Eks 3:11) en geen outoriteit (Ek 3:13) of geloofwaardigheid gehad het (Eks 4:1) of 'n goeie spreker was nie (Eks 4:10; Block, 2005:260). Sy vrese het meegebring dat hy God se opdrag eers geweier het (Eks 4:13; Hestenes *et al.*, 1991:117). Wenham (2003:59) verduidelik dat God elke beswaar wat Moses teen sy opdrag geopper het, weerlê het, maar terselfdertyd ook sy leierskaprol helderder gemaak het.

Die Skrif getuig hoe God Moses se ou identiteit as Egiptenaar, uitgeworpene, moordenaar en stotteraar hernu het tot dié van 'n man van God, 'n unieke leier, uiters sagmoedig, nederig en iemand met groot wysheid, empatie en sensitief vir diegene in nood (Eks 4:10; 2:15-19; Num 12:3; Deut.33:1; Hand 7:22-29; Zivotosky, 1994:263; Viviano, 2000:51-52; Diamond, 2006:91). God se werkswyse was om elke keer as Moses in sy vermoë as leier getwyfel het, hom daaraan herinner dat Hy, die

Almagtige Voorsiener, Skepper God aan Wie alle mag behoort, met hom was (Eks 3:14; 4:5, 11-15; Block, 2005:260).

God het uiteindelik die middelpunt van Moses se lewe geword, sy sekuriteit en hoop, en dit het in Moses se hantering van stresvolle situasies gereflekteer (Eks 33:15-16; Num 16:16). Moses het geleer dat hy nie op sy eie menslike krag hoof staat te maak om Israel te bevry nie, en dat hy geskik word vir God se diens deur God-gesentreerd te lewe (Blackaby & King, 1999:28). Moses was uiteindelik nie net bekend vir sy welwillendheid en minsaamheid nie, maar ook vir sy durf en moed (Van der Kooij, 2007:91).

2.4.1.2.3 Dissiplinerings van denke

Moses was dikwels die slagoffer van negatiewe denkpatrone en vrees, maar God het hom die opdrag gegee om Sy weldade en getrouheid gedurig in herinnering te roep (Deut 7:17,18). Sodoende het hy en die volk hulle vrese oorkom deur op God te fokus, en nie op die omstandighede nie (Deut 7:21; Deut 32; 33; Macdonald, 1992:274).

'n Voorbeeld van die positiewe impak wat Godgesentreerde denke op Moses se lewe gehad het, is toe die manne uit die volksvergadering sy gesag uitgedaag het (Num 16:1-12). Moses het nie, soos vroeër, die vlug-opsie gekies nie, maar het hom tot God gewend om die beslissing te maak (Num 16:19). Macdonald (1992:30) is van mening dat 'n Bybelse figuur soos Moses werksdruk effektief kon hanteer omdat hy geleer het dat die instandhouding van "sy innerlike wêreld" voorrang moes geniet.

2.4.1.2.4 Delegering van werk

Volgens Eksodus 18:15-16 het Moses onrealistiese eise aan homself gestel deur alles self te wou doen, wat kenmerkend is van slagoffers van werkstres (Wicks *et al.*, 1993:462). Sy werkswyse was langzaam en uitputtend, wat tot uitbranding lei (Alexander & Baker, 2003:469). Dit het hom van effektiewe leierskap weerhou (Eks 18:14,18). Jetro, Moses se skoonvader, het egter tot sy redding gekom deur hom te beraad in die herorganisering en delegering van sy take (Eks 18:18; Gill, 2002; Alexander & Baker, 2003:469).

Eerstens het Jetro hom daarop gewys dat sy werkswyse hom nie net totaal sou uitput nie, maar ook die volk sou benadeel (Eks 18:13-18). Tweedens moes hy die volk leer om ook persoonlik verantwoordelikheid te neem vir hulle lewens (Eks 18:20), en derdens dat die werkklas vir hom te veel was en dat hy dit nie alleen kon behartig nie. Daarom moes hy bekwame manne aanstel aan wie hy take kon deleger (Eks 18:21-22). Volgens Eksodus 18:24-26 het Moses die raad van sy skoonpa gevolg deur sy werkklas te deel met bekwame, Godvresende manne.

Josua was Moses se dienskneg en persoonlike assistent vir ongeveer dertig jaar. Die Skrif bevestig dat Moses take aan Josua toevertrou het en dat hy Moses gedien het (Eks 17:8-14; 24:13; 32:17; 33:11; Fountain 2004:192)

2.4.1.2.5 Tydsbestuur en vasstel van prioriteite

Moses het eers gesukkel met die prioriteitsbenutting van sy tyd en het alles alleen probeer doen, wat later tot uitbranding gelei het (Eks 18:14, 18). Volgens Eksodus 18:13-27 het Jetro hom daaraan herinner dat sy eerste prioriteit was om as “die volk se verteenwoordiger by God” op te tree en dat hy die meeste van sy tyd daaraan moes spandeer (Eks 18:19-20; Barnes, 2002). Moses se ander prioriteit was om as Josua, sy assistent, se leermeester op te tree (Eks 4:16; Jos 1:1; Gill, 2002). Die Skrif getuig dat Moses as dienaar van God getrou was aan sy opdrag (Heb 3:5).

2.4.1.2.6 Gebed en Goddelike ondersteuning

Die verhaal van Moses vertel hoe God 'n nietige mens in Sy raadsplan gebruik het om Sy volk uit die mag van Egipte en slawerny te bevry (Hand 7:35-36). Die Moses-verhaal getuig van 'n troue Verbondsgod wat Sy belofte om sy dienskneg te ondersteun en te onderskraag, nooit versaak het nie (Fretheim, 1996:16; Beach-Verhey, 2005:181-182).

Die vertroue wat God in Moses gestel het om Sy volk te bevry, moes baie sin en betekenis aan Moses se lewe gegee het (Vosloo & Van Rensburg, 1999:81). Vosloo & Van Rensburg (1999:78) merk op dat volgens hedendaagse standaarde, “daadwerklike optrede en onmiddellike reaksie in werksverband, hoog aangeskryf word”, maar dat Moses se Werkgewer hom eers in die woestyn laat afsonder het voordat hy sy roeping kon uitvoer. Dit was vir God 'n hoër prioriteit om 'n vertrouensverhouding met Moses te vestig, as om hom onmiddellik met sy taak te laat begin (Eks 3).

Eksodus 33:11-23 beskryf die besondere vriendskapsverhouding wat tussen Moses en God bestaan het (Alexander, 2002:165; Billings, 2004:443-444). Ellington (2005:41,56,60) skryf dat God 'n God van verhoudings is, dat Hy baie betrokke was by Moses, en beskryf hulle verhouding as 'n *covenant relationship*. Lapsley (2004:119) beskryf die verhouding tussen God en Moses as 'n *divine friendship* waarin God Sy verbondsgetrouheid gemodelleer het (Eks 34:10-11). Lapsley (2004:121-129) som die hoekstene van hulle verhouding as volg op: a) Moses se gehoorsaamheid en die gewoonte om gereeld met God te ontmoet (*habit*); b) Daar was 'n wederkerige uitruil van gedagtes deur te luister en eerlik te reageer (*reciprocity*) c) Moses was selfgeldend en het onbeskaamd vrae aan God gevra vanuit sy liefde vir die volk, en nie uit selfsugtige oorwegings nie (*self assertion*) d) Beide het eerlik hulle emosies getoon (*emotion*).

Sy intieme verhouding met God het Moses bekragtig om vir die volk in die bres te tree toe God hulle wou vernietig weens hulle ongehoorsaamheid (Eks 32:10-13; Num 16:22, 44). God het vir Moses in die bres getree toe sy leierskap deur Mirjam en Aäron uitgedaag is en het hom as die betroubaarste in Sy diens beskryf (Num 12:2,6; 12:9-10; Gorringe, 2007:178). By geleentheid het Korag, Datan en Abiram ook Moses se outoriteit uitgedaag, maar hy kon hom tot God wend om sy leierskap te bevestig (Num 16; Gorringe, 2007:178). Die spesiale verhouding wat Moses met God gehad het, het hom in staat gestel om die aanslag wat op sy rol as leier gemaak is, te hanteer (Fretheim, 1996:145).

Liefde en integriteit was die basis van hulle verhouding, en God het met Moses soos 'n vriend van aangesig tot aangesig gepraat, anders as met enigeen ooit (Eks 33:7-11; Fretheim, 1996:146; Blackaby & King, 1999:20). God het hom by name geken en was hom goedgesind (Eks 33:12). Moses het gereeld God se aangesig om raad en leiding gesoek (Eks 3:11-15; 33:9-11; Num 7:89; 16:15; Macdonald,1992:159; Alexander, 2002:166). Die ontmoetings met God was amper asof dit deel van Moses se daaglikse roetine (*routinized way*) was (Fretheim, 1996:154). God het Moses voortdurend genooi om met Hom in gesprek te tree en het sy insette gerespekteer (Fretheim, 1996:146). So het Moses by geleentheid vir die volk in die bres getree en God oorreed om van besluit te verander (Eks 33:12-23; Billings, 2004:443-444). Moses het status van bemiddelaar, voorspraak of voorbidder gehad (Fretheim, 1996:146; Schapdick, 2007:207).

Moses het die krag van gebed (Eks 33:17; Henry, 2002) en die onontbeerlikheid van God se teenwoordigheid geken; daarom het hy by geleentheid by God gepleit om saam met die volk te trek (Eks 33:15). Hy het geweet dat slegs God se teenwoordigheid vrede en rus aan die volk kon bring in 'n vreemde land te midde van die stresvolle uitdagings (Eks 33:14-15; Gill, 2002; Henry, 2002).

Moses moes uiteindelik weens sy identifikasie met die volk die straf uitdien vir hulle sondige rebellie teen God, sodat hulle die land kon ingaan (Num 20:12; Lim, 2003:254; Wenham, 2003:128). Hy het by God se besluit berus en het nie met opstandigheid of bitterheid gereageer nie. God het hom daarvoor geëer en hom beskryf as die betroubaarste in Sy diens (Eks 34:4-6; Num 12:7; Lim, 2003:253; Kahn 2007: 2, 92)).

2.4.1.2.7 Voorlopige samevatting: Moses

- Identiteit in God: Moses het ten laaste geleer om nie op sy eie menslike krag en insigte staat te maak nie, maar dat sy sekuriteit, hoop en identiteit gesetel was in God.
- Dissiplinerings van denke: Moses het geleer om God se weldade en getrouheid in herinnering te roep onder stresvolle omstandighede.

- Delegering van werk: Jetro het Moses geleer hoe om sy take te herorganiseer en te deleger ten einde sy werkslas en stres te verminder.
- Tydsbestuur en vasstel van prioriteite: Moses het as leier van die volk geleer dat sy oorspronklike roeping sy hoogste prioriteit was en dat hy die meeste tyd daaraan moes wy ten einde homself te beskerm teen uitbranding.
- Gebed en Goddelike ondersteuning: Liefde en vertroue was die basis van Moses se intieme verhouding met God; daarom was hy in staat om sy werkstres te hanteer.

2.4.1.3 Elia

2.4.1.3.1 Agtergrond

Die profeet Elia het, soos Moses, gebuk gegaan onder werkstres. Hulle albei het geswig onder die las wat die ontroue en opstandige volk op hulle geplaas het (Britt, 2002:45-4). Elia het, soos Moses, weens emosionele en geestelike uitgeputting verkies om te sterf (Britt, 2002:45-4). God het hulle albei persoonlik verkwik met Sy teenwoordigheid en gehelp om hulle krisis te oorkom sodat hulle weer hulle rolle as tussengangers tussen God en die volk kon opneem (1 Kon 18-19; Eks 32-34; Vanlaningham, 1995:227; Britt, 2002:45-46; Reiss, 2004:175-176).

Elia, die Tisbiet, was 'n bywoner uit Gilead (1 Kon 17:1). Hy was 'n onderwyser in die skool van die profete in Jerigo (2 Kon 2:3-5; Barnes, 2002; Gill, 2002). Hy het ook as leermeester opgetree om Elisa vir sy profetiese taak voor te berei (2 Kon 2:6-12). Elia was 'n mens net soos enige ander mens: bang, depressief en iemand wie ook gebrek gely het (Jak 5:17-18; Vosloo & Van Rensburg, 1999:1712). Agab se regeringstyd het 'n periode van afgodery in die Noordryk ingelei en Elia het die enorme taak gehad om hulle te bekeer tot suiwer aanbidding van God alleen (Zuck *et al.*, 1991:133).

Elia was 'n sterk, individualistiese figuur wat die koning en die volk met hulle goddeloosheid moes konfronteer (1 Kon 18:15-18). Dié taak het meegebring dat Elia vir 'n baie lang tyd aan volgehoue spanning onderworpe was (1 Kon 18:21-24). Ná die gebeure by die Karmelberg, wat 'n geestelike hoogtepunt was, het Elia met vrees, teleurstelling en moedeloosheid gereageer op Isébel se doodsdreigement (1 Kon.19:1-3; Jamieson *et al.*, 1997).

Elia het toegelaat dat emosies van mislukking, negatiwiteit en depressie, sy gedrag dikteer (1 Kon 19:1-18; Hestenes, *et al.*, 1991:124). Van der Watt *et al.* (2003:319) bevestig dat Elia reageer het soos iemand wat onder stres lei.

2.4.1.3.2 Identiteit in God

Elia was aanvanklik 'n uitgesproke profeet in diens van die Here, wat nie geskroom het om die verdoemende woord van die Here vreesloos vir Agab te bring nie (1 Kon 18:1-19). Elia, wie se naam, "Yahweh is my God" (Barnes, 2002) beteken, se identiteit was in God gewortel; daarom kon hy Agab en sy Baälpriesters uitdaag (1 Kon 18:20-41). Waarskynlik het hy geglo dat alle teenstand van Agab en Isébel daarna uitgewis sou wees (1 Kon 19:1-3; Zuck, *et al.*, 1991:133). Sy vrees vir Isébel het hom tot so 'n mate beroof van sy ware identiteit in die Almagtige God (1 Kon 19:1-4) dat hy homself gesien het as 'n mislukking en verworpeling (1 Kon 19:10; Gill, 2002). Elia se geestelike uitputting kan toegeskryf word aan sy tipe persoonlikheid. Hy was 'n intense mens, 'n perfeksionis en oorpresteerder, asook iemand wie hom met sy voorvaders vergelyk het (1 Kon 19:4, 10, 14; Briscoe, 2001:148-149).

God het egter met Sy liefdevolle versorging Elia se identiteit in Hom hervestig (1 Kon 17:6). God het Elia teruggestuur met nuwe werksopdragte en daarmee gekommunikeer dat Hy steeds waardevol en bruikbaar was (1 Kon 19:15-18). Elia se vertrouwe in God het tot só 'n mate herstel dat hy weer vir Agab kon aanspreek oor sy sonde (1 Kon 21:20-22). Hy het ook met hernude vrymoedigheid vir koning Ahasia, wat hom as "'n man van God", geïdentifiseer het, gaan aanspreek oor sy sonde van afgodery (2 Kon 1:13, 16-17).

2.4.1.3.3 Dissiplinerings van die denke

Aan die begin van Elia se loopbaan, het hy nie toegelaat dat twyfel of vrees sy gedagtes beheer nie; alhoewel die weduwe van Sarfat (1 Kon 17:17) en Obadja (1 Kon 18:10-14) vrees gekommunikeer het. Dit was eers nadat Isébel hom met die dood gedreig het dat hy toegelaat het dat vrees hom oorweldig (1 Kon 19:3).

Elia het geglo dat hy alleen oorgebly het om God se werk te voltooi (1 Kon 18:22; 19:10,14,18). Vosloo & Van Rensburg (1999:396) is van mening dat hy dié leuen geglo het omdat sy lewe bedreig was en dít "hom sy perspektief op die werklikheid gekos het." Elia se skewe persepsies het selftwyfel en ongeloof tot gevolg gehad (Hestens *et al.* 1991:123) en hy het van God probeer vlug (1 Kon 19:8-9). Shelley (1997:185) maak die afleiding dat Elia sonde van trots gekoester het, toe hy getwyfel het in die ondersteuning van God (1 Kon 19:10, 14).

Volgens Briscoe (2001:161) het Elia nooit ware rus buite die wil van God gevind nie. God het hom toegelaat om terug te keer na Horeb, die berg van God, die plek waar hy Sy almag, alwysheid en alomteenwoordigheid in herinnering kon roep en waar hy veilig en geborge kon voel (1 Kon 19:8; Briscoe, 2001:161). God het Elia se geloof versterk, hom bemoedig en uit die dieptes van depressie

gelig sodat hy met sy werk kon aangaan (1 Kon 19:15-18; 21:20-21; 2 Kon 1:16; 2:13-15; Vosloo & Van Rensburg, 1999:397).

God het Elia se leuenagtige gedagtes vervang met die Goddelike waarheid (Gen 19:11-12; 15-18) of soos Henry (2002) dit goed opsom: *to help him to a better frame of mind*. 'n Voorbeeld van hoe God Elia geleer het om sy gedagtes te dissiplineer, was toe die Engel van die Here hom vermaan het om nie bang te wees om saam met die derde offisier van koning Ahasia, berg af te gaan nie (2 Kon 1:15).

2.4.1.3.4 Delegering van werk

Reiss (2004:175) beskryf Elia as 'n *Zealot*, iemand wat daarvan gehou het om sy eie ding te doen. Alhoewel Obadja as Elia se hulp opgetree het, het hy gekla dat hy alleen oorgebly het om die volk te red, en dit het waarskynlik tot sy werkstres bygedra (1 Kon 18:15-16; 19:14). Die afleiding kan gemaak word dat Elia weens sy perfeksionistiese geaardheid gesukkel het om take te delegeer, of gedink het dat ander dit nie na wense sou doen nie (Briscoe, 2001:148-149)

God het Elia die opdrag gegee om Elisa, seun van Sarfat, te self tot profeet wat hom moes opvolg, maar hom ook moes ondersteun (1 Kon 19:16-21; 2 Kon 2:6). Elia moes leer om sy take te delegeer en daarmee saam het hy ook die gemoedsrus gehad dat iemand ná hom sou voortgaan met dié opdrag, en dat alles nie tevergeefs was nie (Vosloo & Van Rensburg, 1999:397).

2.4.1.3.5 Tydsbestuur en vasstel van prioriteite

God moes uiteindelik vir Elia leer om sy prioriteite vas te stel en sy tyd te bestuur ten einde werkstres die hoof te bied. Elia moes tyd maak om te rus en na sy liggaam te luister. Hy moes lank genoeg by God vertoef sodat Sy liefdevolle versorging doeltreffend kon werk (1 Kon 19:5-11; Jamieson, *et al.*, 1997; Clarke, 2002, Gill, 2002). God het vir Elia geleer dat dié tyd van afsondering in Sy teenwoordigheid, selfs 'n hoër prioriteit was as sy take (Henry, 2002).

2.4.1.3.6 Gebed en Goddelike ondersteuning

Elia het nie net Goddelike ondersteuning geniet nie, maar het 'n aktiewe gebedslewe beoefen. Die Skrif getuig dat God met Elia gepraat het en maak ook melding van Elia se smeekgebed tot God (1 Kon 17:2,8; 18:1, 36-37; 21:17).

God se oplossing vir die "Elia-sindroom" was bemoediging (1 Kon 19:11), volgehoue kommunikasie (1 Kon 19:13) en ondersteuning (1 Kon 19:7; Hestenes *et al.*, 1991:128; Zuck *et al.*, 1991:133). God het Elia versorg, sonder dat hy daarvoor gevra het (1 Kon 19:5-8).

God het Elia aangemoedig tot introspeksie om vas te stel of hy geestelik was waar hy moes wees (1 Kon 19:13-15; Shelley, 1997:185; Henry, 2002). In hulle gesprek kan die helende waarde van gebed by Elia waargeneem word (1 Kon 9:13-15). Die Skrif getuig dat die Engel van die Here na die Horeb-belewing steeds teenwoordig was om Elia moed in te praat, wat spreek van die ondersteuning wat hy van God geniet het in moeilike omstandighede (2 Kon 1:3, 15).

2.4.1.3.7 Voorlopige samevatting: Elia

- Identiteit in God: Die gevoel van mislukking het Elia se ware identiteit oorskadu, en hy moes daarvan genees word ten einde sy werkstres die hoof te kon bied.
- Dissiplinerings van denke: Elia het gely onder die leuenagtige gedagte dat hy alleen oorgebly het, en God moes sy gedagtes dissipliner met sy Waarheid.
- Delegering van werk: Elia het Elia se medewerker geword.
- Tydsbestuur en vasstel van prioriteite: God het Elia geleer dat afsondering en rus na gees en liggaam net so belangrik soos sy taak was.
- Gebed en Goddelike ondersteuning: God se nabyheid, volgehoue kommunikasie en ondersteuning het Elia nuwe perspektief gegee op sy negatiewe belewinge.

2.4.2 Nuwe Testament

Die Nuwe Testament is die beskrywing van die verhaal van Jesus Christus, wat gekom het om God se koninkryk te openbaar, waar liefde, vrede en vreugde, die reëls vir burgerskap uitmaak (Van der Watt *et al.* 2003:92). Vervolgens gaan daar gekyk word na die werkstres waaraan Johannes die Doper, Petrus en Paulus blootgestel was, en die beginsels wat hulle toegepas het om dit te bestuur ten einde werksbevrediging en vervulling in hulle roeping te ervaar.

2.4.2.1 Johannes die Doper

2.4.2.1.1 Agtergrond

Die Skrif bied merkwaardige inligting oor die agtergrond van Johannes die Doper. 'n Engel van die Here het die koms van Johannes aan sy vrome ouers (Luk 1:6), Elisabet en Sagaria, 'n priester, aangekondig (Luk 1:5,8). Sagaria was verbysterd oor die nuus, want sy vrou was alreeds bejaard (Luk.1:7). God het Sagaria weens sy ongeloof oor die aankondiging stom gemaak tot met die geboorte van sy kind (Luk 1:20,64). Die engel het nie net Johannes se lewensroeping aan hulle verduidelik nie, maar ook dat hy in dieselfde Gees en krag as Elia sou werksaam wees (Luk 1:17; Bandstra, 1997). Johannes was voor sy geboorte reeds vervul met die Heilige Gees (Luk 1:15). Hy het as ongebore baba met vreugde opgespring in sy moederskoot en so die koms van Jesus Christus aan sy moeder bevestig (Luk 1:43-44).

'n Uitstaande kenmerk van Johannes se ouers was hulle gehoorsaamheid aan God se opdragte. Hulle het hom Johannes genoem (Luk 1:13,60,63) en as nasireër (afgesonderde vir Sy diens) groot gemaak (Matt. 3:1; Mark 1:1-8; Luk 1:14). God het Johannes ten spyte van sy eksentrieke persoonlikheid (Matt 3:4; Mark 1:6; Yamasaki, 1998:84) waardig genoeg geag vir dié groot taak om as wegbereider vir Jesus Christus op te tree (Mark 1:1-4).

2.4.2.1.2 Identiteit in God

Johannes het ten spyte van vervolging (Matt 17:11-12) en vervloeking (Matt 11:18), vreesloos sy profetiese rol vervul deur sonde te veroordeel en die mense die weg na God te wys (Moloney, 2001:659). Hy het nie teruggedeins voor die oordeel van mense, of sy taak versuim om mense se goedkeuring te kry nie (Matt 3:7-8;14:3-4). Hy het die godsdienstige leiers veroordeel (Mat 3:7-8) en selfs koning Herodes Antipas aangespreek oor sy sonde (Matt 14:3-4). Alhoewel koning Herodes erken het dat Johannes 'n opregte en godvresende man was, het hy onder die druk van mense geswig en hom laat doodmaak (Matt 14:9-11; Mark 6:25-26; Moloney, 2001:658-659). Johannes die Doper, daarenteen, het nooit geswig onder die druk van mense nie, maar sy Godgewe taak deurgevoer, al het dit sy dood beteken (Moloney, 2001:658-659)

Johannes was 'n voorbeeld van selfverloëning (Mark 1:7; Joh 3:30); iemand wat beledig en verneder is (Luk 7:33). Sy selfwaarde is nie bepaal deur wêreldse luukshede nie (Luk 7:25). Hy het doelgerig en koersvas gebly (Joh 3:28) en met vreugde die koms van die Bruidegom, Jesus Christus, aangekondig (Joh 3:29). Johannes was standvastig, bestendig, onwankelbaar en beginselvas (Luk 7:24; Haemig, 2006:382). Selfs die wete dat koning Herodes hom kon beskerm (Mark 6:20) het hom nie laat swig om dít tot sy voordeel te gebruik ten einde die tronk vry te spring nie (Matt 14:3, Henry, 2002).

Johannes het die versoeking om die krag, wysheid en eer wat God toekom vir homself te neem weerstaan ten tyde van navrae of hy die Messias is (Haemig,2001:382). Johannes se identiteit was geanker in God; daarom het hy nie met jaloesie of afguns teenoor Christus gereageer nie. Hy het getuig dat Jesus Christus, die Seun van die Vader, bo almal (Joh 3:31-35) en sterker as almal was (Mark 1:7). Hy het beklemtoon dat slegs dié wat in Hom glo, die ewige lewe sou hê (Joh 3:36).

2.4.2.1.3 Dissiplinerings van denke

In die tydperk voordat Johannes in die gevangenis gewerp is (Joh 3:24), het sy dissipels met ontsteltenis gereageer op die feit dat al die mense Christus begin volg het (Joh 3:25), terwyl Johannes vroeër 'n groot aanhang gehad het (Mark 1:5). Johannes se dissipels het moontlik gereageer uit

jaloesie en afguns op Christus se sukses of uit vrees dat Johannes al sy volgelinge sou verloor (Joh 3:26; Joh 4:1; Gill, 2002). Johannes het nie toegelaat dat hulle jaloesie, afguns of vrese van sy gedagtes besit neem nie, maar het perspektief behou deur hulle daarop te wys dat alle sukses afkomstig is van dieselfde bron, God; daarom was dié negatiewe emosies onnodig (Joh 3:27,34; Barnes, 2002).

Johannes het getrou gebly aan sy roeping. Hy het nie geswig voor die bewondering van mense of die behoefte om eer vir homself te soek nie (Luk 3:15, 20). Hy het geen twyfel gelaat dat die titel van Messias hom nie toekom nie (Luk 3:16; Joh 3:28; Joubert, 1994). Vrese (Mark 6:25; Luk 3:19-20) of die beledigings van mense (Luk 7:33) het nie sy denke oorheers en hom oneffektief in sy roeping gemaak nie, al het dit sy dood gekos (Mark 6:25).

Dit is nie duidelik waarom Johannes die Doper sy dissipels na Christus gestuur het terwyl hy in die tronk was nie (Matt 11:2; Luk 7:18; Haemig, 2006:348). Dit kon wees dat sy dissipels getwyfel het of Christus die ware Messias was, en dat hy hulle geloof wou versterk (Matt 11:2-3; Barnes, 2002; Gill, 2002; Henry, 2002; Haemig, 2006:349). Christus en sy dissipels het dalk anders opgetree as wat hulle hulle dit voorgestel het (Luk 5:33; Barnes, 2002; Haemig, 2006:350). Dit mag wees dat Johannes verlang het om opnuut bevestiging te kry dat die Persoon wie hy gedoop het die beloofde Messias was; aangesien hy reeds vir 'n tydperk van die buitewêreld afgesny was (Luk 7:20; Joh1:29, Barnes, 2002). Christus se antwoord het Johannes weer laat fokus op God se beloftes en wonderdade. Christus het Johannes se dissipels herinner aan die belofte in Jesaja 35:5-6 en 61:1 (Luk 3:4-5) en hulle aangemoedig om van Sy wonderwerke aan Johannes te vertel (Matt 11:3-6; Luk 7:22). Johannes het sodoende die bevestiging gekry dat sy arbeid en lyding nie tevergeefs was nie, en dat hy sy taak, as boodskapper en wegbereider van Christus met sukses voltooi het (Matt 1:14-15; Yamasaki, 1998:106).

2.4.2.1.4 Delegering van werk

Daar word in verskeie teksgedeeltes verwys na Johannes die Doper se dissipels aan wie hy opdragte gegee het, wat hy gestuur het of wat aan hom inligting gerapporteer het (Matt 9:14; Luk 7:18,19; Luk 11:4; Mark 2:18; Luk 5:33; 7:18-19); daarom kan aanvaar word dat hulle sy werkslas verlig het.

Johannes het moontlik in die gevangenis besef dat sy taak voltooi was (Mark 1:14) en dat hy sou sterf. Dit kon die motivering gewees waarom hy sy dissipels na dié grootste Meester van almal (Joh 3:34), naamlik Christus, gestuur het, sodat hulle deur Hom geleer kon word. Johannes het sy dissipels sodoende aan Christus se sorg toevertrou (Matt 11:2-4; Henry, 2002). Twee van Johannes se

volgeling het ook Jesus Christus se eerste dissipels geword (Joh 1:35-40; Van der Watt et al., 2003:672).

2.4.2.1.5 Tydsbestuur en vasstel van prioriteite

Hoewel Johannes reeds as kind geweet het dat hy die voorloper en aankondiger van die Messias sou wees (Matt 27:11; Luk 7:27), kon hy volgens wet eers op die ouderdom van dertig jaar met sy bekeringsprediking en groot opdrag begin (Num 4:3; Luk 1:80; 3:23; Barnes, 2002; Clarke, 2002). Johannes se hoogste prioriteit was om aan God gehoorsaam te wees; daarom het hy in die woestyn gebly totdat God hom toegelaat het om in die openbaar te verskyn (Luk 1:80; 3:2).

Jesus Christus het self getuig dat Johannes God se prioriteitsopdrag (Matt 11:10) voorrang laat geniet het bó sy eie gemak (Matt 11:8; Luk 7:25) óf aansien (Matt 11:9,11,18; Luk 7:33; Hand 19:1-6; Ash, 2003:91). Sy lewensstyl het daarvan getuig dat hy nie tyd verspeel het aan onbenullighede soos mooi klere of smaaklike etes nie (Matt 1:6; Joh 9:4). Later het Paulus ook getuig dat dit Johannes se prioriteit was om van elke geleentheid gebruik te maak om mense se aandag op Christus, wat as Messias sou kom, te vestig (Hand 13:25).

2.4.2.1.6 Gebed en Goddelike ondersteuning

Gebed het 'n groot rol in Sagaria, die vader van Johannes, se lewe gespeel (Luk 1:13; Henry, 2002). Hy het dus by sy ouers die onbeskryflike waarde en krag van gebed geleer (Luk 2:67-79). Die engel het getuig dat Johannes tot seën van sy ouers sou wees, 'n kind van gebed en geloof (Luk 1:14,76; Clarke, 2002). Johannes het later ook sy volgeling die waarde van gebed geleer (Luk 11:1). Hy en sy dissipels het gereelde vas- en gebedstye gehad (Matt 9:14-17; Mark 2:18; Luk 5:33; Ash, 2003:91).

Die Skrif getuig verder van die geestelike ondersteuning wat die Heilige Gees aan Johannes gebied het, en dat die Here by hom was (Luk 1:15, 66; Clarke, 2002). Johannes was 'n profeet, wat sy opdrag en instruksies direk van God ontvang het. Dit getuig van 'n baie intieme verhouding met God (Luk 3:2; Luk 16:16). Johannes word "aangedui as God se besondere agent wat die weg van God se unieke Agent (Jesus Christus)" moes voorberei (Vosloo & Van Rensburg, 1999:1252). Johannes het getuig dat hy slegs die wegbereider van Jesus Christus, die Weg, was (Luk 7:27; Joh 1:29). Hy het net met water gedoop (Matt 3:11), terwyl Christus met die Gees doop (Mark 1:8). Hy het die bekering van sonde verkondig (Mark 1:4), maar Christus was die Verlosser van sondaars (Joh 3:36). Hy was slegs die dienskneg van die Seun van God (Mark 1:7,11; Joh 3:35; Joh 5:36; Ash, 2003:91).

Van Zyl (1993) is van mening dat die retoriese vrae wat Jesus Christus in Matteus 11:7-13 aan die skare oor Johannes gevra het, van Sy ondersteuning en goedkeuring getuig het. Hoewel Johannes

van geboorte 'n priester was, het hy sy rol as profeet met soveel toewyding vertolk dat Jesus Christus hom geprys het as die grootste van alle profete en onderwysers (Matt 11:11-15; Luk 7:26; Wesley, 2002).

2.4.2.1.7 Voorlopige samevatting: Johannes die Doper

- Identiteit in God: Johannes die Doper se identiteit was reeds van voor sy geboorte in God geborge; daarom kon hy gefokus bly op sy roeping ten spyte van vervolging.
- Dissiplinerig van denke: Johannes die Doper het ten tye van sy gevangennisskap sy denke gerig op die getuieis van Christus se wonderwerke, en dit het by hom berusting gebring dat sy taak as wegbereider vir Christus suksesvol voltooi is.
- Delegering van werk: Johannes die Doper se dissipels het hom ondersteun in sy taak, en selfs gedurende sy gevangenskap het hulle hom bemoedig.
- Tydsbestuur en vasstel van prioriteite: Johannes die Doper het God se prioriteitsopdrag voorrang laat geniet bo sy eie belange.
- Gebed en Goddelike ondersteuning: Johannes die Doper het die geestelike ondersteuning van die inwonende Heilige Gees geniet, en daarom het selfs die wete dat hy sou sterf hom nie laat terugdeins om sy Goddelike opdrag te voltooi nie.

2.4.2.2 Petrus

2.4.2.2.1 Agtergrond

Simon Petrus was die seun van Jona en moontlik afkomstig van Betsáida (Joh 1:44). Hy was 'n visserman (Matt 4:18) en volgens die Griekse standaard van daardie tyd, ongeskool (Hand 4:13). Hy was een van die eerste dissipels (Luk 5:1-11) en deel van die binnekring van Jesus Christus (Matt 17:1; Mark 9:2; Stronstad, 1999:95). Petrus het verskeie kere as segsman van die groep opgetree (Matt 18:21; Mark 8:29; Bauckham, 2006:166). Simon Petrus het die belydenis gedoen dat Christus die Seun van God is (Matt 16:16) en het toe sy lewensroeping ontvang om 'n groot rol in die Christelike kerk te speel (Matt 16:18).

Petrus het verskeie stresvolle ervarings gehad waarvan die grootste seker sy verloëning van Christus was (Matt 26:74-75; Stronstad, 1999:95). Hy het na Christus se hemelvaart 'n leidende rol in die gemeente van Jerusalem gespeel, wat in reaksie op sy prediking op Pinksterdag tot stand gekom het (Hand 2:14). Die Skrif getuig dat Petrus uiteindelik as Geesvervulde leiersfiguur die evangelie verkondig het (Hand 3:1; 3:35; 9:35; Swanepoel, 1994:110).

2.4.2.2 Identiteit in God

Simon Petrus was 'n visser van beroep toe Christus hom geroep het tot 'n visser van mense (Mark 1:16-17). Simon, die visser, se identiteit is deur Christus getransformeer tot die van Petrus, die visser van mense (Mark 16:17). Kistemaker (1987:31) verduidelik dat Simon se naam deur Christus na die van Petrus verander is, en dat dié naam 'n refleksie was van sy karakter as leier van die kerk nadat Christus hom hervestig het.

In al vier die Evangelies word Petrus uitgebeeld as voortvarend, impulsief, oorhaastig, selfvoldaan, uitgesproke en oordrewe in sy toewyding aan Christus (Matt 14:28-33; Luk 5:8; 22:33; Joh 6:68-69; 13:6-10; 20:2-10; 21:7, 15-19; Bauckham, 2006: 175). Volgens Matteus 19:27 het hy 'n beloning verwag vir die opofferings wat hy as volgeling van Christus moes maak. Petrus was valslik selfversekerd en het staatgemaak op sy eie vermoë; daarom het hy verklaar dat hy nooit vir Christus in die steek sou laat nie (Mark 14:29, 31). Hy was by geleentheid arrogant genoeg om Christus te berispe (Matt 16:23). In Getsemane het hy Christus se oproep tot gebed verontagsaam (Mark 14:38). Christus het egter Petrus se potensiaal raakgesien toe hy Sy Goddelikheid bely het, en het verklaar dat Petrus die rots was waarop Sy kerk gebou sal word (Matt 16:17).

Petrus se selfwaarde is dikwels deur sy optrede onder verdenking geplaas. Sy ongeletterdheid kon grootliks bygedra het tot 'n gevoel van minderwaardigheid (Hand 4:13). By sy eerste ontmoeting met Christus het hy homself, weens sy sondigheid, nie waardig genoeg geag om naby Christus te kom nie (Luk 5:8). Dit het ook na vore gekom by die geleentheid van die voetwassing, toe hy eers geweier het dat Christus sy voete was (Joh 13:8).

Petrus was ook baie impulsief en het voortvarend opgetree. Hy het homself met geweld probeer handhaaf deur die slaaf van die hoëpriester se regteroor af te kap toe hulle vir Christus gevange geneem het (Joh 18:10). Hy was wel die dissipel wat Jesus se Goddelike identiteit as die Christus verklaar het (Matt 16:13-20; Mark 8:27-30; Luk 9:18-21); tog het Petrus sy identiteit in Christus verloën toe sy eie lewe bedreig is (Matt 26:57-75; Du Rand, 1997:122). Petrus het nie op daardie stadium Christus se roeping as die Messias verstaan nie; daarom het hy onwys en voortvarende opgetree (Matt 19:28-29; Joh 13:7; Bauckham, 2006:178).

Bauckham (2006:179) maak die waarneming dat Petrus se mislukking as verraaier, opgevolg word deur sy restourasie in Christus. Bauckham (2006:179) beskou die pynlike gebeurtenis van sy verraad en berou (Mark 14:72) as *purging Peter of his false self-confidence and making for a more adequate faith in the crucified and risen Jesus*. God het Petrus deur beproewing gelouter en getransformeer

totdat hy homself volkome aan God onderwerp het en hy kon funksioneer vanuit sy identiteit in Christus (Hand 2:14-15).

Du Plessis (2007:54) maak die waarneming dat Jesus Christus se optrede teenoor Petrus voor en na sy verloëning 'n voorbeeld is van die wyse waarop Christus iemand met innerlike wonde hanteer het. Christus het na sy opstanding telkens vir Petrus uitgesonder. Eers het Hy aan hom die boodskap gestuur dat Hy opgestaan het om Sy liefde en vergifnis aan Petrus te kommunikeer (Mark 16:7). Jesus Christus het Petrus se identiteit in Hom herstel deur in die teenwoordigheid van die ander dissipels sy roeping om die kerk te versorg, te bevestig (Joh 21:15-19; Mills, 1999; Van der Watt, *et al.*, 2003:678-679). Sodoende het Christus Sy onvoorwaardelike liefde en aanvaarding aan Petrus bevestig, sy waarde en posisie as dissipel gekommunikeer, en vir hom sekuriteit gebied (Du Plessis, 2007:54).

Petrus, wat eens vir Christus verraai het uit vrees vir mense, kon uiteindelik die evangelie onverskrokke verkondig omdat hy vervul was met die Heilige Gees (Hand 4:8). Selfs die Joodse Raad was verbaas oor Petrus se vrymoedigheid, want hulle was bewus van sy ongeletterdheid (Hand 4:13). Nie vervolging, dreigemente of tronkstraf kon hom stuit om die evangelie van Christus te verkondig nie (Hand 4:18-21; 5:17, 33, 44). Kistemaker (1987:32) noem dat Petrus nooit soos Paulus nodig gehad het om sy apostelskap te verduidelik of te verdedig nie, maar het slegs na homself verwys as 'n apostel van Jesus Christus.

2.4.2.2.3 Dissiplinerings van denke

Petrus se negatiewe denkpatrone het sy geloof negatief beïnvloed. Die Skrif gee verskeie voorbeelde waar Christus vir Petrus daarvoor berispe en hom begelei om sy denke te dissiplineer tot gehoorsaamheid aan Sy wil.

By dié geleentheid toe Petrus op die water geloop het, het angs en ongeloof hom oorweldig die oomblik toe hy sy fokus van Christus wegneem (Matt 14:27). Vrees het Petrus se denke tot so 'n mate oorweldig dat hy vergeet het dat die getroue Verbondsgod by hom is (Matt 14:32; McArthur, 1995; Vosloo & Van Rensburg, 1999:1149). Jesus Christus het dadelik Petrus se negatiewe denke aangespreek en hom daarop gewys dat dit sy vrees, ongeloof en twyfel was wat hom laat sink het (Matt 14:31; Bounds, 1999).

Toe Christus die eerste keer Sy dood aangekondig het, het Petrus Hom daarvoor berispe (Matt 16:21-23; Mark 8:31-33; Luk 9:22). Christus het onmiddellik Petrus se "bose gedagtes" aangespreek, en het hom daarop gewys dat hy eerder mense wou behaag as vir God (Matt 16:23). Petrus het die les

onthou, want later het hy vir Ananias en Saffira oor hulle sonde gekonfronteer. Petrus, toe bevry van vrees, het hulle vermaan om eerder aan God as aan mense gehoorsaam te wees (Hand 5:29).

Christus moes ook vir Petrus ernstig berispe toe hy die soldate wou verhinder om Hom gevange te neem; want sodoende sou Petrus Hom verhoed daarvan om die opdrag van Sy Vader te volbring (Joh 18:10). Na Christus se hemelvaart was Petrus in staat om Simon die towenaar te berispe, wat hom wou verlei om die evangelie vir eie gewin te verkondig (Hand 8:18-23; Stronstad, 1999:97).

God het by geleentheid deur 'n visioen vir Petrus daarop gewys dat die evangelie vir almal bedoel is; daarom kon hy saam met die onbesnydenes eet sonder om te swig voor die vewyte van die Joodse gelowiges (Hand 10:14-15; 11:2; 18). Tog het Petrus later weer geswig voor die druk van 'n konserwatiewe seksie van die Jerusalemkerk wat besoek gebring het aan Antiogië. Hy het opgehou om saam met die nie-Joodse Christene te eet uit vrees vir weerwraak en teenspoed (Vosloo & Van Rensburg, 1999:1553; Cummins (2001:162-163; 176; 187). Paulus moes Petrus daaraan herinner dat sy identiteit nie meer bepaal word deur die wette van die Jode, waarvolgens daar van hom verwag is om sy vrypraak te verdien nie, maar dat sy nuwe identiteit gesetel is in Christus, sy Verlosser (Gal 2:11-14).

2.4.2.2.4 Delegering van werk

Jesus Christus was Petrus se mentor en rolmodel. Christus het nie alles alleen probeer doen nie, maar het ten spyte van die dissipels se tekortkominge take aan hulle gedelegeer (Mark 6:7-9). Petrus was gevolglik die een wat na Christus se hemelvaart die leiding geneem het in die aanwysing van 'n opvolger vir Judas (Hand 1:15).

Die waarde van effektiewe delegering lê juis daarin dat dit werksdruk moet verminder, soos toe Petrus vir Markus ingespan het om sy evangelieprediking op te teken (Pet 5:12; Malinda & Joubert, 1996; Mills, 1999). Dit gebeur soms dat konflik of spanning ontstaan as gevolg van foute wat insluip by die delegering van take. Petrus het by geleentheid uit vrees vir die voorstanders van die besnydenis die beginsel dat iemand nie eers 'n Jood hoef te word voordat hy 'n Christen kan wees nie, verontagsaam (Gal 2:11-14; Malinda & Joubert, 1996; Van der Watt *et al.*, 2003:753). Alhoewel Petrus 'n fout begaan het, het dit hom nie as spanmaat gediskwalifiseer nie, en het hy steeds 'n waardevolle bydrae gelewer (1; 2 Petrus).

2.4.2.2.5 Tydsbestuur en vasstel van prioriteite

Petrus het weens sy impulsiwiteit dikwels oorhaastig opgetree en ondeurdagte beloftes gemaak, wat aanleiding gegee het tot baie konflik (Mat 26:33-35; 69-75; Mark 14:47; 66-72; Luk 22:33; Joh 13:37; McArther, 1995).

Petrus het nie die doel van Christus se verheerliking op die berg verstaan nie, en het daarom voorgestel dat hulle drie hutte bou (Matt 17:1; Mark 9:2-8; Luk 9:28-36). Petrus moes by Christus leer om sy tyd te bestuur en prioriteite vas te stel volgens die wil van God, en nie volgens sy selfsugtige begeertes nie (Matt 17:4-5).

In die tuin van Getsemane het Petrus Christus se oproep tot gebed nie as sy hoogste prioriteit beskou nie en aan die slaap geraak (Mat 26:40-41). Petrus het egter tydens die verhoor van Jesus Christus 'n duur les geleer, naamlik dat gebedstyd die hoogste prioriteit moet geniet voor groot uitdagings ten einde stressituasies met wysheid te kan hanteer (Mat 26:33; Joh 21:15-19; Clarke, 2002). So het Petrus later met die verkiesing van Judas se opvolger (Hand 1:24) en met die genesing van Dorkas (Hand 9:40) eers op die Here gewag in gebed. Uiteindelik het dit Petrus se hoogste prioriteit geword om gehoorsaam te wees aan die Heilige Gees en vanuit Sy krag en wysheid te handel, en kon hy gevolglik meningsverskille met Goddelike wysheid besleg (Hand 2:14, 31; 4:8; 6:3; 15:1-11).

Petrus het verder tyd ingeruim vir die skryf van briewe ter bemoediging van die gelowiges wat verspreid gewoon het in die noordelike stede van Klein-Asië en wat ter wille van hulle geloof vervolgd en onderdruk is (1 Pet 1). Hy het ook die gelowiges bemoedig wie se geloof ondergrawe is deur persone wat dwaalleringe verkondig het (1 Pet 2).

2.4.2.2.6 Gebed en Goddelike ondersteuning

Gebed en geestelike ondersteuning speel 'n helende rol in die lewe van diegene wie se geloofslewe gedisintegreer het (Bounds, 1999) soos gesien in Petrus se lewe. Jesus Christus het vir Petrus gebid sodat sy geloof hom nie sou begewe nie (Luk 22:32); daarom was hy in staat om geestelik te herstel nadat hy vir Christus verloën het, en kon hy weer sy taak as dissipel opneem (Hand 2:14-47).

Petrus is bekragtig en geïmpakkeer deur die Heilige Gees op pinksterdag (Hand 2:1-4; 4:8; Stronstad, 1999:96). Petrus, 'n ongeleerde en eenvoudige mens, kon, omdat hy vervul was met die Heilige Gees, sonder 'n sweempie van minderwaardigheid die raadslede, familiehoofde en Skrifgeleerdes in Jerusalem gaan toespreek (Hand 4:8-12; Stronstad, 1999:96). Toe die Raad vir Petrus en Johannes gedreig het en teen hulle saamgespan het, het hulle bymekaar gekom in gebed en God het hulle weer met Sy Gees vervul sodat hulle met vrymoedigheid die Woord kon verkondig (Hand 4:25-31). Petrus

het die reddende krag van gebed in tye van benoudheid ontdek (Hand 4:25-31; Hand 10:9). Die Goddelike ondersteuning van die Heilige Gees was waarneembaar in die genesingswonders wat plaasgevind het (Hand 3;1-10; 5:16; 9:36-43; Van der Spuy, 1996; Stronstad, 1999:97). Terwyl Petrus in die tronk was, het die gemeente eendragtig vir hom gebid en God het 'n engel gestuur om hom te bevry (Hand 12:5-12; Bandstra, 1997).

2.4.2.2.7 Voorlopige samevatting: Petrus

- Identiteit in God: Christus het Petrus se ou identiteit van minderwaarheid herskep tot 'n nuwe identiteit, naamlik tot die rots waarop Hy sy kerk bou; daarom kon hy met Godsvertroue die grootste vervolging hanteer.
- Dissiplinerings van denke: Christus het Petrus dikwels oor sy impulsiewe optredes en ongeloof vermaan en het sodoende sy denke geslyp tot gehoorsaamheid aan God se wil vir sy lewe.
- Delegering van werk: Petrus het later verskeie gelowiges as spanmaats gehad om die evangelie te help verkondig.
- Tydsbestuur en vasstel van prioriteite: Petrus het dikwels impulsief opgetree en het selfs vir Christus op Sy lydensweg probeer stuit. Petrus het uiteindelik gebed 'n prioriteit gemaak in sy lewe, asook om te wag op die leiding van die Heilige Gees.
- Gebed en Goddelike ondersteuning: Christus het Petrus verseker van sy voorbidding. Hy het uiteindelik die reddende krag van gebed in tye van benoudheid ontdek.

2.4.2.3 Paulus

2.4.2.3.1 Agtergrond

Paulus het in Jerusalem aan die akademiese vir voornemende rabbi's gestudeer, en was 'n student van Gamaliel (Hand 9:26,32; 22:3; Louw en Nida, 1988:414; Stronstad, 1999:102; Gill, 2002). Hy was die onderwyser van die vroeë Christelike beweging, of *Pauline School* soos sommige skrywers daarna verwys (Van den Heever, 1989:14; Henry, 2002; Gill, 2002). Louw en Nida (1988:81) beskryf die lokaal waarin Paulus, volgens Handeling 19:9, lering gegee het as 'n lesingsaal, aangesien dit nie die tipiese klaskamersituasie van die hedendaagse skole was nie.

Paulus het 'n belangrike bydrae gelewer in die verkondiging van die evangelie tydens sy sendingreise. Hy het die kerk in Klein-Asië, Griekeland en verder weswaarts gevestig (Handelinge). Selfs toe Paulus 'n gevangene in Rome was, het hy deur middel van briewe die gelowiges en jong gemeentes bemoedig, vermaan en geskool (Filippense, Kolossense, Timoteus). Hy het ook tydens sy sendingreise aan jong gelowiges onderrig gegee (Hand 19:9).

As navolger van Christus is Paulus se lewe gekenmerk deur konflik, verwerping, lyding, vervolging en gevangennisskap (2 Kor 2:1-4; Kol 1:24; 4:18; Mitchell, 2003:470; Sumney, 2006:675, 677, 679). Paulus het vermoedelik ook 'n liggaamlike gebrek gehad weens die trauma van sy vervolging (Goddard & Cummins, 1993:95). Sy vervolging het meegebring dat hy verskeie kere in boeie was, wat fisies en emosioneel traumaties vir hom moes gewees het (Cassidy, 2001:229)

2.4.2.3.2 Identiteit in God

"In die wêreld van die eerste eeu, is mense se identiteit primêr deur hulle afkoms en geboorteplek bepaal"; daarom het Paulus homself in Handeling 22:3 bekend gestel deur sy "afkoms, geboorteplek en sy rol en vroeëre status in die Joodse godsdiens te vermeld" (Vosloo & Van Rensburg, 1999:1433). Cummins (2001:148) skryf dat *Paul the Jewish Zealot* getransformeer is in *Paul the Jewish Christian prophet-martyr*, dit wil sê met 'n nuwe identiteit in God. Paulus se verwysingsraamwerk was nie meer *God-in-Torah/Israel*, nie, maar *God-in Christ* en hy het sy nuwe identiteit vreesloos uitgeleef, ten spyte van die vervolging wat hy van die Jode verduur het (Cummins, 2001:187).

Paulus het sy identiteit as Jood prysgegee om deur geloof in Christus deel te word van die volk van God en 'n apostel van die nie-Jode (Hand 26:18; Eisenbaum, 2000:135). Christus het al Paulus se gebrokenheid op hom geneem en aan hom 'n nuwe identiteit in God gegee (Rom 8:31-39; Perspektief, 2003:72,98-99). Sy naam het verander van vervolger, Saulus, tot die van volgeling van Christus, Paulus (Hand 9:1-6; 18-20). Hy was 'n nuwe mens in Christus (2 Kor 5:17; Efes 1:6; Efes 4:24). Paulus het verklaar dat sy status die van slaaf van Christus was, maar die wete dat hy Christus Jesus as sy Here geken het, het vir hom alles in waarde oortref (Fil 3:8). Paulus het sy vertroue in homself en sy eie krag verruil vir volkome vertroue in 'n betroubare God (Rom 3:4). Die liefde van Christus het sy dryfveer geword; daarom kon hy getuig dat hy nie meer vir homself gelewe het nie (2 Kor 5:14). Die liefde van Christus het aan Paulus se lewe sin gegee te midde van vervolging (2 Kor 5:14-20). Dit het ingedring "tot in die oomblikke van sy diepste wanhoop", want hy het geweet dat geen lyding of benoudheid hom sou skei van Sy liefde nie (Van der Watt, *et al.*, 2003:752-753).

Paulus se gesag is veral deur die gemeente van Korinte uitgedaag (2 Kor 10:1-2; Roetzel, 2005:30-31; Barrier, 2005:36). Bash (2001:59; 2 Kor 11:16-12:10) skryf dat die gemeente van Korinte hom beskuldig het van onbestendigheid (2 Kor 1:17), lafhartigheid (2 Kor 1:23); verleiding (2 Kor 6:8), uitbuitery (2 Kor 7:2) en dwaasheid (2 Kor 11:16). Bash (2001:59) is van mening dat Paulus se skerp teregwysing in 2 Korintiërs 10-13 daarop dui dat hy homself probeer beskerm het teen die Korintiërs se kritiek en aanval op sy karakter deur op sy beurt sy kritici aan te val. Paulus was egter nie blind vir

sy eie tekortkoming nie, intedeel, hy het geroem oor sy swakhede, beledigings, ontberings, vervolging en moeilikhede sodat “die krag van Christus sy beskutting kon wees” (2 Kor 12:9-10; Fil 4:13). Paulus was nie meer gelykvormig aan ‘n wêreldse lewensbeskouing nie, maar hy het geleef in volkome oorgawe aan God, en was verenig met Christus (1 Kor 1:25-30). Paulus was die persoon wat hy was deur die genade van God (1 Kor 15:10) en wat hy bereik en vermag het, was te danke aan die genade van Christus wat by hom was (1 Kor 15:10; 2 Kor 12:8); daarom kon hy nie in homself roem nie (2 Kor 10:18).

Volgens Bloomquist (2007:271,276) het die inwoners van Filippi ‘n baie negatiewe lewensbeskouing gehad en het hulle altyd die ergste verwag (droogte, epidemies). Paulus se blydskapsbrief uit die trónk, moes die gemeente van Filippi, veral vanweë hulle pessimistiese kulturele verwagting, verstom het (Bloomquist 2007:275). Paulus, ‘n navolger van Christus, kon hulle oproep tot ‘n nuwe lewensbeskouing, want in Christus het vreugde en lewe getriomfeer oor die dood (1 Kor 15:54-55; Fil 4:4; Bloomquist, 2007:280,282). Paulus se lewe het getuig van iemand met ‘n toekomsverwagting, want hy het geweet dat die ewige beloning op hom wag, en was daarom bereid om sy lewe te waag vir die verkondiging van die evangelie (Hand 20: 24; Fil 3:12-14).

Paulus se identiteit in Christus het hom oorwinning gebied oor gevoelens van minderwaardigheid en mislukking of ‘n vrees vir verwerping of vervolging, omdat hy gefunksioneer het vanuit “die Krag wat alles oortref” (2 Kor 4:7). Dit het hom in staat gestel om tydens sy verhoor die Joodse Raad “vierkantig in die oë te kyk” (Hand 26:15-18) en ook teenoor koning Agrippa aangaande Christus te getuig (Hand 26:28-29). Paulus kon getuig van oorwinning oor swaarkry (2 Kor 4:16-17) omdat God se teenwoordigheid (Jes 43:2; 2 Kor 5:5) Christus se simpatie en liefde en die Gees se hulp en troos (2 Kor 1:5) elke beproewing vir hom lig en maklik gemaak het (Matt 11:30; Clarke, 2002; Gill, 2002). Longenecker (2002:138) verduidelik dat die mees belangrike dryfveer vir Paulus was om die agent van God te wees: *his identity is formed not by a human tale of social environment and person achievement but by the receipt of grace and apostleship* (Gal 1:1; 1:15)

2.4.2.3.3 Dissiplinerig van denke

Staples (1991:21) en Meyer (2002:66) het die waarneming gemaak dat die mens se lewe eerder bepaal word deur sy vertolking van stressituasies, as sy omstandighede self. Diegene wie se denke op God gerig is, sal meer effektief reageer in moeilike omstandighede. Harrisville (2008:86;93; Rom 12:2) skryf dat die mens nie uit homself in staat is om sy denke of ingesteldheid teenoor sy medemens te verander nie, maar dat dit slegs deur geloof in God kan gebeur.

Paulus se fokus het verskuif van ‘n gejaagde en gedrewe vervolger van die kerk, na die van ‘n geroepene deur Christus (Fil 3:3-10; Rom 1:1; Le Roux, 1990:123; Macdonald, 1992:60). Paulus kon

daarin slaag omdat hy gebreek het met die ou sondige mens en toegelaat het dat God sy gedagtes en gees verander en vernuwe (Rom 12:2; Efes 4:22-24).

Toe Paulus in Antiogië gepreek het, het die Jode die groot opkoms gesien en was so vervul met afguns dat hulle Paulus se woorde teëgespreek het (Hand 13:45), hom vervolg en uit die stad verdryf het (Hand 13:50-51). Ten spyte van soortgelyke vervolging in Ikonium, het hy en Barnabas steeds vertrou op God en onbevrees gespreek (Hand 14:3). Toe die oproeriges hulle egter wou aanrand en stenig, het Paulus en Barnabas na Listre gevlug (Hand 14:5). Hoewel hulle toe reeds erge verwerping beleef het, het Paulus en Barnabas nie geswig voor die menseverering, erkenning en selfs aanbidding van die priester van die Zeustempel en die mense van Listre nie (Hand 14:11,13,18). Hulle het eerder uit ontsteltenis hulle klere geskeur (Hand 14:14). Die vervolging teen Paulus het verskerp toe die Jode van Antiogië en Ikonium gekom het om die inwoners van Listre teen Paulus op te sweep en hy het amper sy lewe verloor (Hand 14:19). Tog het vrees hom nie lamgelê nie, en het hy later teruggegaan na Antiogië, Ikonium en Listre om die nuwe bekeerling verder toe te rus en te bemoedig (Hand 14:21-23).

Tydens die tweede sendingreis het Paulus en Silas in 'n tronk in Filippi beland, nadat hulle 'n vrou van 'n waarsêersgees bevry het. In die tronk het hulle bo hulle haglike omstandighede uitgestyg deur te bid en lofliedere tot God te sing (Hand 16:18-26). Paulus is ook deur die ongelowige Jode in Tessalonika (Hand 17:5-7) en later in Berea vervolg (Hand 17:13). Hy het nie toegelaat dat sy innerlike ingesteldheid beïnvloed word deur sy uiterlike omstandighede nie (Fil 4:4-7; Vosloo en Van Rensburg, 1999:1593; Van der Watt, 2003:776). Hy het die Atheners aangespreek oor hulle afgodsbeelde, en het vreesloos die evangelie van Christus verkondig (Hand 17:16-18). In Korinte het Paulus die Jode probeer oortuig dat Jesus die Christus was, maar toe hulle hulle verset en hom beledig, het hy sy bediening na die nie-Jode verskuif (Hand 17:6). Paulus kon kritiek verwerk omdat hy geweet het dat slegs God bevoeg was om sy werk te beoordeel (1 Kor 4:1-21; 2 Kor 2:3-4; 10:10-18; Roetzel, 2005:30). Die grootste rede waarom Paulus daarin kon slaag om positief te bly te midde van vervolging, was omdat hy toegelaat het dat God self oor sy gedagtes waak (Hand 8:9-10).

Paulus het tydens sy derde sendingreis die evangelieboodskap in Efese gebring (Hand 19:8). In Efese was party mense koppig en sommige het van die leer van die Here 'n bespotting gemaak (Hand 19:9-10). Dit het nie vir Paulus ontmoedig nie. Hy het net die sinagoge verruil vir die saal van Tirannus en sy besprekings dáár gehou (Hand 19:9-10). Toe die groot oproer onder leiding van Demetrius ontstaan het, het hy nie uit vrees vir sy lewe gevlug nie (Hand 19:23, 30), maar het eers vertoef om die gelowiges bymekaar te roep en hulle moed in te praat (Hand 20:1).

Paulus was so gefokus op sy Goddelike roeping dat hy, ten spyte van Agabus se waarskuwing dat hulle hom in Jerusalem gevange sou neem, nie van plan verander het nie (Hand 21:10-13). Feliks, 'n goeweneur van Jerusalem, het gehoop dat Paulus hom omkoopgeld sou aanbied om los te kom uit die tronk, maar in plaas daarvan het Paulus met hom die evangelie gedeel (Hand 24:10, 26).

Paulus se werkswyse, naamlik om Godgefokus te leef, is baie duidelik uit sy briewe. Paulus het beklemtoon dat die Woord van God, wat die bedoeling en gedagtes van die hart beoordeel, onontbeerlik was in die dissiplinerende van die denke (Heb 4:12; 1 Thes 2:4). Paulus het gefokus op die "Skat" - God, "die Krag wat alles oortref", in hom - die brose kleipot; daarom het hy nie terneergedruk, verleë, radeloos, Godverlate of moedeloos geraak nie (2 Kor 4:18; Bagalawis, 2000:13). Paulus het ook gewaarsku dat die mens se gedagte-wêreld soos 'n oorlogsgebied is, wat voortdurend gedissiplineer moet word tot gehoorsaamheid aan die wil van Christus (2 Kor 10:1-5; Roetzel, 2005:30-31). Paulus was bewus van die gevaar van jong gelowiges wie se gedagtes maklik weggelei kon word van die waarheid (2 Kor 11:3); daarom het hy hulle aangemoedig om in hulle denke volwasse te word (1 Kor 14:20).

Paulus het Goddelike vrede gehad ten tye van teenspoed (Fil 4:8-9; Barnes, 2002), omdat sy gedagtes gerig was op die liefde en volharding van Christus (Thes 3:5) en nie op aardse dinge nie (2 Kor 1:5; Kol 3:2). Volgens Longenecker (2002:154) was Paulus se lewe betekenisvol omdat hy "gekruisig is met Christus" en Christus in hom gewoon het; daarom was hy nie meer deur die wêreld beheer nie.

2.4.2.3.4 Delegering van werk

Die Skrif getuig dat Paulus die verantwoordelikheid van die verkondiging van die evangelieboodskap en die stigting van gemeentes in verskeie dorpe, met sy jukgenote gedeel het.

Paulus het op sy eerste sendingreis vir Barnabas as jukgenoot gehad, en die Skrif maak ook melding van Johannes, wat as hulle helper in Sálamis opgetree het (Hand 13:5). Paulus het hoë vereistes gestel aan sy medewerkers, soos betroubaarheid en lojaliteit; daarom het hy geweier dat Johannes, wat hulle in Pamfilië verlaat het, weer saamgaan, al het dit beteken dat sy paaie van Barnabas geskei het (Hand 15:38-39). Paulus en Barnabas het die nuutgestigte gemeentes aan die leiding en toesig van verkose ouderlinge toevertrou (Hand 14:23; Hand 20:28; 1 Tim 5:17), wat hulle goed moes oppas (Pet 5:1-3).

Op sy tweede sendingreis het Silas en Timoteus Paulus vergesel (Hand 15:41; 16:3; 17:15). Hy het ook vir Priscilla en Akwilla in Korinte ontmoet (Hand 18:2-3) en hulle het uiteindelik sy reisgenote na

Efese geword (Hand 18:18). Priscilla en Akwilla het hulle as waardevolle dissipels bewys toe hulle later vir Apollos onder hulle sorg geneem en verder onderrig het (Hand 18:26).

Tydens Paulus se derde sendingreis het hy twee van sy helpers, Timoteus en Erastus, vooruit gestuur Masedonië toe, terwyl hy in die provinsie Asië agtergebly het (Hand 19:22). Soms het Paulus se reisgenote onder die oproeriges deurgeloop, soos Gajus en Aristárchus tydens die opstand in Efese (Hand 19:29). Nadat Paulus van die Joodse komplot te hore gekom het, het hy besluit om na Masedonië terug te gaan, en die Skrif getuig van gelowiges uit verskeie gemeentes wat gekom het om hom by te staan, soos Pirrus van Berea, en ook Aristargos en Sekundus, albei van Tessalonika, Gaius van Derbe, en Timoteus, asook Tigikus en Trofimus, albei van die provinsie Asië (Hand 20:3-5). Dit getuig van die groot groep reisgenote en jukgenote wat Paulus se taak help verlig het. Volgens Cassidy (2001:218) het Paulus se vriende ook na sy behoeftes omgesien en hom ondersteun toe hy in die tronk was.

Paulus het verder die hulp van sy jukgenote, Silas, Barnabas en Titus ingeroep om konfliktsituasies te help hanteer (Hand 16:19; Fil 4:2-3; 2 Kor 7:6-8; Barnes, 2002; Gill, 2002; Henry, 2002).

2.4.2.3.5 Tydsbestuur en vasstel van prioriteite

Paulus se lewe is gekenmerk deur die doelgerigtheid waarmee hy die evangelie verkondig het (1 Kor 1:17). Hy het effektief gebruik gemaak van sy tyd, veral tydens sy sendingreise. Na Paulus se bekering (Hand 9:1-19) was daar 'n tyd van voorbereiding, gebed en vas voordat hy op sy eerste sendingreis kon gaan (Hand 13:1-52; Van der Watt, 2003:694).

Tydens sy tweede sendingreis is Paulus en Silas in Filippi gevange geneem, waar hulle eerste prioriteit was om met gebede en lofliedere eer aan God te bring. Die gevolg was dat die tronkbewaarder en sy gesin tot bekering gekom het (Hand 16:25-32). Die Skrif getuig dat Paulus sy tyd maksimaal gebruik het, soos toe hy in Korinte "al sy tyd" bestee het aan prediking om die Jode te oortuig dat Jesus, die Christus is (Hand 18:5). Terwyl Paulus by Akwilla en Priscilla van Korinte gewoon het, het hy saam met hulle as tentmaker deur die week gewerk, maar op die sabbatdag in die sinagoge die mense probeer oortuig dat Jesus die Christus is (Hand 18:1-4). Paulus getuig self dat hy vir homself gesorg het en nie op sy louere gerus het en sy tyd gemors het nie (Hand 20:34).

Tydens die derde sendingreis het Paulus met die ouderlinge in Efese gespreek en getuig dat hy by elke geleentheid waar hy onderrig gegee het, hetsy in die openbaar of aan huis, "niks teruggehou" het nie (Hand 20:20). 'n Ander voorbeeld van Paulus se prioriteitsbenutting van tyd was toe hy eers by

Efese verby gevaar het sodat hy nie tyd sou verloor en dalk nie betyds op pinksterdag in Jerusalem sou wees nie (Hand 20:16).

Paulus se hoogste prioriteit was om te onderskei wat die wil van God is en wat vir Hom goed en aanneemlik en volmaak is (Rom 12:2); daarom het hy sy tyd onder bestuur van die Heilige Gees geplaas (Hand 20:22). Paulus se prioriteit was, selfs as skipbreukeling op die eiland Malta, om God se wil te doen; daarom kon God hom kragdadig gebruik (Hand 28:8-9). Paulus het met sy aankoms in Rome die vergunning gekry om op sy eie te bly as gevangene en het vir 'n "volle twee jaar, van vroeg die môre tot laat die aand", die koninkryk van God vir die mense verduidelik en hulle alles oor Jesus Christus geleer (Hand 28:16,23,30-31).

Vir Paulus was dit verder 'n prioriteit om die gemeentes te bemoedig en te onderrig; daarom het hy tyd begroot om herderlike briewe en omsendbriewe te skryf en te stuur (Korintiërs, Galasiërs, Efesiërs). Hy het persoonlike briewe aan Timoteus, Titus en Filemon geskryf. Paulus se lewe is gekenmerk deur die feit dat hy sy eie lewe, hoe kosbaar ook al vir hom, nie hoër geag het as die dienswerk wat hy van die Here Jesus gekry het nie (Hand 20:24).

2.4.2.3.6 Gebed en Goddelike ondersteuning

Goddelike ondersteuning ten tye van beproewing was kenmerkend van Paulus se lewe. Jesus Christus het persoonlik aan Paulus verskyn op die dag van sy bekering (Hand 9:5). Paulus het God gesien terwyl hy in 'n geesvervoering was en sy roeping ontvang het om die evangelie na die heidene te neem (Hand 22:17). God het hom deur 'n gesig geroep om in Masedonië te gaan bedien (Hand 16:9). God het Paulus persoonlik bemoedig toe hy groot vervolging in Korinte verduur het en toe die Joodse Raad in Jerusalem hom amper uitmekaar geskeur het (Hand 18:9-10; 23:11). God het 'n engel gestuur om hom tydens 'n storm op die see te verseker dat Hy hulle sou red (Hand 27:23).

Paulus, vervul met die Heilige Gees (Hand 13:9), het in totale oorgawe onder leiding van die Heilige Gees gehandel en besluite geneem (Hand 15:28). Stronstad (1999:105) skryf dat Paulus se werke en woorde daarvan getuig dat hy 'n Geesvervulde en 'n Gees-begeleide profeet was. Vir Paulus was gebed onmoontlik sonder die Heilige Gees (1 Kor 12:3) en vir hom was die wonderbaarlike krag van die Heilige Gees tasbaar (Grieks: *dynamis*; Cullmann, 1995:72).

Hy is op 'n keer verhinder deur die Gees om in die provinsie Asië te preek (Hand 16:6-8) of gedring deur die Gees om hom na Jerusalem te haas (Hand 20:22). Paulus het getuig dat hy onder leiding van die Heilige Gees gepraat het (Hand 26:25). Die Heilige Gees het hom in elke stad voorberei op die gevangenis en vervolging wat op hom gewag het (Hand 20:22-24).

God het ook mense gebruik om Paulus te ondersteun, soos Barnabas wat hom oor Paulus ontferm en hom na die apostels toe gebring het na sy bekering (Hand 9:26-27). God het die tronkbewaarder van Filippi gebruik om Paulus en Silas se wonde te was en aan hulle 'n maaltyd te voorsien nadat God 'n engel gestuur het om hulle te bemoedig en te bevry (Hand 16:33-34).

Die sendbriewe getuig dat gebed 'n onontbeerlike deel van Paulus se daaglikse bestaan was, en die rede was waarom hy getrou gebly het aan God (Hinson, 2007:721,731-733). Hy het die gelowiges voordurend opgeroep om te volhard in gebed (Rom 12:12; Kol 4:2), alles biddend te doen (Efes 6:18), om gedurig te bid (1 Tess 5:17) en hulle begeerstes deur gebed aan God bekend te maak (Fil 4:6). Hy was bewus van die Gees wat vir hom sou pleit as hy weens sy eie swakheid nie geweet het wat of hoe om te bid nie (Rom 8:18-39). Gebed en vas was Paulus se wapen teen satan se versoekings (2 Kor 7:5). Hy het die gelowiges opgeroep om saam met hom te stry (Rom 15:30) en te volhard in gebed (Kol 4:2; Cullmann, 1995:81).

Paulus het voorbidding gedoen (Fil 4) en vir voorbidding gevra (Hand 21:5; Heb 13:18; 1 Tess 5:25). Hy het vir die genesing van mense gebid (Hand 28:8). Paulus het in gevangenisskap gebid (Hand 16:26). Hoewel God nie gehoor gegee het aan sy smeekgebiede om die doring in sy vlees te verwyder nie, het hy hom daarin berus, want Sy genade was vir hom genoeg (Hand 27:17; 2 Kor 12:8). Paulus se innige verhouding met God word sigbaar in sy refleksie op gebed in Romeine 8, waar hy die Aramese (*Aramaic*) woord, Abba, wat Vader beteken, gebruik het (Rom 8:15; Cullmann, 1995:73; Hinson, 2007:733). Vosloo & Van Rensburg (1999:1647) maak die waarneming dat Paulus, soos reeds hierbo genoem, baie vervolging beleef het, maar nie verbitterd geraak het nie, omdat "hy dié terugkyk, deel van sy gebedslewe gemaak het en daarom instaat was om God se winste raak te sien."

2.4.2.3.7 Voorlopige samevatting: Paulus

- Identiteit in God: Christus het by Saulus se bekering sy nuwe identiteit aan hom gegee as Paulus. Sy naam het verander van vervolger, Saulus, tot die van volgeling van Christus, Paulus. Hy was 'n nuwe mens in Christus.
- Dissiplinerings van denke: Paulus se fokus het verskuif van 'n gejaagde en gedrewe vervolger van die kerk, na dié van 'n geroepene deur Christus. Paulus het oor Goddelike vrede gehad ten tye van teenspoed omdat sy gedagtes gerig was op die liefde en volharding van Christus, en nie op aardse dinge nie.
- Delegering van werk: Paulus was omring deur jukgenote en reisgenote wat hom vergesel het.

- Tydsbestuur en vasstel van prioriteite: Paulus het drie sendingreise onderneem om gemeentes te stig en te bemoedig. Hy het ook verskeie sendbriewe geskryf.
- Gebed en Goddelike ondersteuning: God het Paulus verskeie kere tydens vervolging persoonlik bemoedig en ondersteun.

2.5 DIE WET VAN GOD, WERKSETIEK, WERKSTRES EN WERKSTRESHANTERING

2.5.1 Inleiding

Die werkslading en werkseise van die Josef, Moses en Elia in die Ou Testament en Johannes die Doper, Petrus en Paulus in die Nuwe Testament is ondersoek en die volgende beginsels vir werkstresbestuur is uitgelig: Identiteit in God; Dissiplinerings van denke; Delegering van werk; Tydsbestuur en vasstel van prioriteite; Gebed en Goddelike ondersteuning. In elk van die beginsels was die deurslaggewende faktor vir die effektiewe bestuur van werkstres juis die Bybelfigure se intieme verhouding met God en gehoorsaamheid aan Sy Woord, asook die onselfsugtige dienslewering aan hulle medemens.

Ten einde 'n gesonde begrip van werk te vorm en sodoende werkstres reg te bestuur, moet pastorale riglyne eerstens beoordeel word vanuit die Wet van God. Die Wet van God bied die raamwerk vir 'n positiewe lewensstyl (Lev 18:5; Ps 144:12-15; Jamieson, *et al.*, 1997) en moet ook gesien word as 'n meganisme wat deur God daargestel is om die mens te help om die balans in sy lewe te herstel (Fil 2:28-30; Meyer, 2001:252-253). Parker (1988:16) beskryf die Tien Gebooe as die bloudruk vir die mens se lewe en gedrag. Vir Jesus Christus was die Wet van God die maatstaf waarvolgens die mens moes lewe (Alexander, 2002:189).

2.5.2 Die eerste en tweede gebod (Eks 20:3-5; Deut 5:6-9)

Die Heidelbergse Kategismus leer dat die mens God "op geen enkele manier mag afbeeld en Hom op geen ander manier mag vereer as wat Hy in sy Woord beveel het nie" (HK 96; Anon., 1982:57). Vir Alexander (2002:178) beteken die onderhouding van die eerste gebod vir die gelowiges: *to be single-minded in their devotion to God*. Volgens De Bruyn (1993:23) insinueer hierdie uitdrukking nie dat ander gode werklik bestaan nie, maar dit verwys na die afgode wat die mens vir homself maak en met God gelykstel.

Afgodery is "om in die plek van die enige, ware God wat Hom in sy Woord geopenbaar het, of naas Hom, iets anders uit te dink of te hê waarop die mens sy vertrouwe stel" (HK 95; Anon., 1982:57). Lester (1995:80-81) is van mening dat die hedendaagse mens, soos die Israeliete van ouds (Deut 9:16), plaasvervangers vir God in hulle lewens skep (byvoorbeeld werk). As die mens se werk vir hom

meer kosbaar raak as sy verhouding met God, is dit afgodery (Hos 14:4). Hebsug, materialisme en werkolisme is hedendaagse afgode (Vosloo & Van Rensburg, 1999:103). Dit word aangevuur deur geldgierigheid of die aanbidding van mammon, wat sonde is (Matt 6:24; Gill, 2002). Die Skrif waarsku dat diegene wat na dié afgode gryp in tye van storms, bedroë daarvan sal afkom (Jes 57:13). Wanneer na die gebod gekyk word, blyk dit dat werkstres die resultaat is van iemand wat nie aan God die hoogste prioriteit in elke faset van sy lewe gee nie, en dan uiteindelik die slaaf van sy afgod, werk, word.

2.5.3 Die vierde gebod (Eks 20:8-10; Deut 5:12)

In Eksodus 20:8 staan geskrywe: “Sorg dat jy die sabbatdag heilig hou”. Die hedendaagse mens leef in ‘n kapitalistiese samelewing met ‘n sterk etiek van harde werk en “die sabbatsgebod roep om die positiewe realisering van God se bedoeling met die uitgebrande mens” (Vosloo & Van Rensburg, 1999:104).

Volgens die Heidelbergse Kategismus wil God dat Woordbediening en die godsdiensoerrig in stand gehou word op die sabbatdag (Tit 1:5; 2 Tim 3:14; 1 Kor 9:13, 14; 2 Tim 2:2; 3:15). “Ook moet ek veral op die rusdag ywerig met die gemeente van God saamkom (Ps 40:10, 11; 68:27; Hand 2:42) om die Woord van God te hoor (1 Tim 4:13; 1 Kor 14:29), die sakramente te gebruik (1 Kor 11:33), die Here openlik aan te roep (1 Tim 2:1; 1 Kor 14:16) en die armes Christelike liefdegawes te gee (1 Kor 16:2). Ten tweede, dat ek elke dag van my lewe van my beseerde werke moet rus, en die Here deur sy Gees in my laat werk. So begin ek die ewige sabbat reeds in hierdie lewe” (Jes 66:23; HK 103; Anon., 1982:59).

God is die Heer van tyd (Pred 3:11, 17). Die mens se tyd is daarom God se tyd. God het daarom ‘n wettige reg op die mens se tyd, soos wat Hy ‘n reg het op die mens se geld en talente (Kaiser, *et al.*, 1996:148). Ware gehoorsaamheid aan die vierde gebod vra dat die mens sy tyd sal toevertrou aan God om deur Hom bestuur te word (Paker, 1994:252). God se bedoeling met die sabbatsgebod was dat die mens, soos Hy, sou rus van sy werk en dié dag moes afsonder vir Hom sodat hy kon nadink oor God se prioriteit met die skepping (Heb 4:9-11; Zuck, 1991:38; Walton & Matthews, 1997:109; Davis, 2001:26; Morgan, 2001:47; Barnes, 2002). Davis (2001:26) verwoord dit goed:

The Sabbath is a kind of sphere of blessing into which we are invited, indeed commanded to enter. Sabbath, the crown of creation, is an invitation extended obliquely to humanity, inviting us to be intimate with God.

Die Nuwe-Testamentiese gelowiges onderhou die rusdag uit dankbaarheid aan Christus. De Bruyn (1993:95; Heb 4:9-11) som dit as volg op:

- Die rusdag moet die gelowige daaraan herinner dat Christus hom verlos het van sonde (werkolisme) en nuutgemaak het deur Sy Gees (Rom 5:1).
- Die rusdag moet onderhou word uit dankbaarheid aan Christus wat hom verlos het (Deut 5 ; 15; Open 11:8).
- Die rusdag moet verheugd en verblyd in die Here (Jes 58:13, 14; Fil 4:4) gevier word omdat Christus ware rus in die gelowige se lewe gebring het.
- Die gelowige moet op die rusdag versterking van sy geloof soek in die eredienste en in Skrifstudie waar Christus, die ware Rusbringer, aan hom voorgehou word (vgl. Matt 11:28; Fil 1:9 10; 1 Pet 2:2; Heb 5:12–6:3).
- Die onderhouding van die rusdag beskerm die gelowige dat hy nie 'n slaaf van sy werk word nie, maar baas oor sy werk is (vgl. Gen 1:28; 1 Pet 2:19).
- Dit is 'n teken van die verbond tussen God en sy volk (Eks 31:12–18; Eseg 20:12–20).
- Die onderhouding van die rusdag dwing die gelowige om deur matige, liggaamlike rus weer versterk te word (vgl. Heb 4:9, 10; Mark 6:31).

Christus, die gelowige se rolmodel, was as mens bewus van sy beperking; daarom het hy vóór en ná groot take hom afgesonder om die druk van die wêreldse tydgees te kon weerstaan (Matt 8:23; 14:13; Mark 14:41; Macdonald, 1992:87). Jesus Christus het nadat Hy Sy taak as Verlosser volbring het, in Sy perfekte hemelse sabbatsrus ingegaan soos wat God van sy werke gerus het na die skepping (Heb 4:10; Jamieson *et.al*, 1997). Die sabbatsrus, soos beskrywe in Hebreërs 4:8-11, beteken nie net die staking van werk sodat 'n moeë liggaam kan rus en verfris word nie, maar dit sluit ook 'n geestelike rus in, *sabbatismus*, 'n heilige rus waarin nie net die liggaam nie, maar ook die siel deel het (Clarke, 2002). Tydens die sabbatsrus herstel en verfris Jesus Christus die moeë siel en bring die mens tot innerlike vrede (Henry, 2002).

2.5.4 Die sesde gebod

Die sesde gebod handel oor die doelbewuste neem van lewe. Die mens wat dus chroniese stressimptome doelbewus ignoreer en sodoende sy lewe moedswillig in gevaar stel deur die verwaarlosing van voorsorgmaatreëls of homself ooreis en sy gesondheid benadeel, sondig (De Bruyn, 1993:123; Reinecke, 2001:27; Van der Watt, 2003:156). Die mens wat sy liggaam doelbewus skade berokken, pleeg geweld teen die beeld van God in hom en so 'n aksie ontnem God die lof wat Hom toekom (Gen 9:6; De Bruyn, 1993:122).

God het die begeerte dat elke mens die gawe van lewe (gesondheid) so sal geniet dat bekommernis oor werk nie sy vreugde sal oorskadu nie:

“God gee aan ‘n mens rykdom en besittings en laat hom dit geniet. God laat die mens sy deel ontvang en sy werk met vreugde doen. Dit is ‘n gawe van God. So ‘n mens dink skaars na oor wat in sy lewe gebeur, so vol is hy van die blydschap wat God gee” (Prediker 5:18-19).

Enige vorm van verslawing wat daartoe lei dat die mens die slaaf word van ‘n objek soos werk of geld, en wat veroorsaak dat hy voortdurend uitgeput en uiteindelik fisies en geestelik benadeel word daardeur, is van Satan (De Bruyn, 1993:148-149). Die gelowige se lewe is ‘n gawe van God wat hy moet beskerm; daarom moet hy weet hoe om homself te beheer en sy perke te ken (Gal 5:22; De Bruyn, 1993:149).

2.5.5 Die agste gebod

Volgens die Heidelbergse Kategismus gebied die agste gebod: “Ek moet die belange van my naaste, waar ek kan en mag, bevorder en hom so behandel soos ek wil hê dat hy my moet behandel. Daarby moet ek ook my werk getrou doen, sodat ek die behoeftiges in hulle nood kan help.” (Matt 7:12; Efes 4:28; HK 111; Anon., 1982:61).

Geloof wat nie tot daad kom nie, is dood (Jak 2:26). Dit is soos ‘n plant sonder wortels wat geen vrug kan dra nie. Geloof is die wortels en die goeie werke die vrug daarvan, en beide moet teenwoordig wees in die lewe van ‘n gelowige (Jak 2:22; Henry, 2002). “God vra aksie, aksie volgens Sy wil” om veral die armes te help (Van der Watt *et al*, 2003:849). Wat jy in/deur jou arbeid saai, sal jy ook maai. Arbeid is ten diepste diens, en is nie selfgerig nie.

In Matteus 19:24 waarsku Christus dat die mens nie sy besittings meer moet liefhê as gehoorsaamheid aan God nie. Die ryk jong man was te geheg aan sy aardse besittings en het ‘n afgod daarvan gemaak (Matt 19:22, Gill, 2002). Hy het homself mislei deur te glo dat hy die geboorte getrou nagekom het, maar sy prioriteite was nie reg nie (Van der Watt *et al*, 2003:608). Christus het hom voor ‘n toets gestel om te bepaal of hy opreg die geboorte gehoorsaam het, maar hy het gefaal (Barnes, 2002). Alhoewel hy teenoor Christus verklaar het dat hy die wet onderhou het, het hy nie net te kort geskiet in sy liefde vir sy medemens nie, maar ook in sy liefde vir God (Luk 18:22, Henry, 2002). Die Skrif waarsku die gelowige Matteus 6:20 “waar jou skat is, daar sal jou hart ook wees.”

Die mens wat God liefhet, wil sy geloofsverkondiging aktief uitleef met werklike diens aan God deur om te sien na die minder bevoorregtes (Jak 2:14-26; Van der Watt *et al.*, 2003:849). “Dade van barmhartigheid tel by God” en dit vra dat die mens van sy besittings afstand sal doen “ter wille van God se eis om arm mense te help” (Vosloo & Van Rensburg, 1999:1293; 1709).

2.5.6 Die tiende gebod (Eks 20:17)

Die tiende gebod vereis dat “die geringste lus of gedagte teen enige gebod van God ooit in ons hart moet opkom nie, maar dat ons van alle sondes altyd van ganser harte vyande moet wees en in alle geregtigheid behae moet hê” (Rom 7:7 ; HK 113; Anon., 1982:61).

Die afleiding kan gemaak word dat werkstres die resultaat van sondige begeertes is. Gierigheid vul die mens se gedagtes, word die objek van sy bestaan, tap sy lewenskrag en berooft hom uiteindelik van die Koninkryk van God (1 Kor 6:10; Efes 5:5). Indien sondige begeertes na groter status en rykdom, of die behoefte aan erkenning of aanvaarding die dryfveer word om harder te werk ten koste van ‘n verhouding met God en die naaste (Ps 10:3-5), sal dit werkolisme tot gevolg hê.

Die besproke Bybelfigure se lewens het gesprek van mense wat die tiende gebod gehoorsaam het, omdat hulle God se wil bo hulle eie begeertes gestel het (Exley *et al.*, 1994). Die gebod eis die regte gesindheid van die hart in alles wat die mens doen, “naamlik om ook in die verborge skuilhoeke van sy hart aan God gehoorsaam te wees” en sy hart te bewaar (Spr 4:23; Rom 7:7-25; Jak 1:14-15; De Bruyn, 1993). Die uiterlike vertoon van gehoorsaamheid is onvoldoende, maar God verwag dat die mens se gedagtes, woorde en daade moet ooreenstem met die Goddelike beginsels van die Wet (Matt 5:17-35; De Bruyn, 1993:271; Alexander, 2002:181, 190).

Morgan (2001:120-121) som die sleutel tot suksesvolle onderhouding van die Tien geboeie goed op:

If man loves God in all the breadth and beauty suggested by the Word with all thy heart and with all thy soul and with all thy mind he cannot possibly find room for another god and so the first word is kept. If man loves God supremely, he will not suffer anything to stand between him and God, thus the graven image is broken to pieces, and swept away by the force of a stronger affection. Out of love will spring that hallowing of the name of God which will dry the springs of blasphemy, and make the double dealing of the hypocrite an impossibility. The Sabbath will be eagerly welcomed, and all its privileges earnestly and gladly appropriated when it is a season in which love may find its way into the attitude of worship and the

acts of service flowing therefrom. It is love and love alone that, finding satisfaction in God, satisfied the heart's hunger, and prevents all coveting .

2.5.7 Die nuwe verbond

Vosloo & Van Rensburg (1999:1463) waarsku dat 'n selfverbeterings- of motiveringskursus of selfreddingskema waar daar geleer word om doelwitte te formuleer en stappe te volg ten einde die gewenste persoonlike resultate te bereik, die mens baie keer teleurgesteld laat, want 'n lewe sonder 'n persoonlike verhouding met Jesus Christus is leeg en betekenisloos.

Watson (2004:66-68) verduidelik dat diegene wat die wet aanhoor, opgeroep word om die lewe in plaas van die dood te kies, die seën in plaas van die vloek (Deut 30:19), maar dat wetsonderhouding (*works of law*) nie die mens kan verhoed om te sondig nie, maar slegs die weg hoe om volgens God se wil te lewe, aandui. Paulus waarsku in Romeine 3:20 dat die mens deur die wet leer wat sonde is, maar nie deur die onderhouding van die wet vrypraak verkry nie, maar deur in Jesus Christus te glo. Watson (2004:76) verduidelik dat deur in Jesus Christus te glo beteken dat *God set forth Christ as an atoning sacrifice by his blood, but with a view to the "faith" through which its benefits – righteousness, the remission of former sins – would be received. God justifies the one who is of the faith of Jesus.*

Christus het nie gekom om die wet te vernietig nie, maar om dit te vervul (Matt 5:17). In Matteus 22:36 haal Jesus Christus Deuternomium 6:5 aan: "Daarom moet jy die Here jou God liefhê met jou hele hart en met jou hele siel en met al jou krag." Die mens is nie in staat om hierdie gebooe volmaak te gehoorsaam nie, maar tog moet dit sy daaglikse begeerte wees om sy "sondige natuur beter te leer ken, en na die vergewing van sondes en na die geregtigheid in Christus te soek" (Anon., 1982:62). Romeine 8:9-10 bemoedig die mens met die wete dat die "Gees aan hom die lewe op grond van God se vrypraak in Christus gee. Die mens moet sonder ophou hom daarvoor beywer om die Heilige Gees toe te laat om hom meer en meer na die ewebeeld van God te vernuwe (Anon., 1982:62).

Die sukses van die nuwe verbond lê opgesluit in God se vermoë om vir die mens te doen wat hy vir homself nie kan doen nie (Alexander, 2002:191). Daarvan getuig Paulus se transformasie nadat God hom op die pad van Damaskus ontmoet het en aan hom 'n nuwe perspektief, nuwe doelwitte, nuwe motiewe, nuwe waardes, 'n nuwe basis vir verhoudings, en nuwe ywer gegee het (2 Kor 4:6; 5:17; Hubbard, 2002:241). Onder die nuwe verbond plaas God sy wette in die harte en gedagtes van gelowiges (2 Kor 3:6; Alexander, 2002:191). Deur 'n innerlike transformasie, bewerkstellig deur die inwonende Heilige Gees, maak God dit vir Sy kinders moontlik om te leef soos wat Sy oorspronklike bedoeling vir die mens was (Alexander, 2002:191).

Die nuwe verbond bring Goddelike vergifnis in Jesus Christus, wat vir die mens die vloek geword het aan die kruis (Gal 3:13; Alexander, 2002:191).

2.6 SAMEVATTING VAN BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE

2.6.1 Inleidende Perspektiewe

Hierdie Skrif-voorbeelde van gewone mense wat deur God gebruik is om Sy planne uit te voer ten spyte van hulle swakhede en tekortkominge, dien vir die hedendaagse mens as voorbeeld en leerskool. Die beginsels wat in die lewens van die Bybelkarakters geïllustreer word, kan op sy of haar eie lewe toegepas word. Die onafwendbare ooreenkoms van die studie-objekte (Josef, Moses, Elia, Johannes die Doper, Petrus en Paulus) met ons hedendaagse mens, is dat die werksomgewing in alle gevalle werkslading, -eise en -stres meebring. Trauma as gevolg van die werksomgewing is sedert die vroegste tye met ons.

Vanuit die Bybelse eksegeese in bogenoemde studie van Bybelse karakters/figure, is daar sekere gevolgtrekkings wat besliste beloftes van hoop inhou vir mense wat deur soortgelyke stresverwante omstandighede gaan. Die wyse waarop God teenwoordig was in die betrokke persone se lewensomstandighede is nie alleen die mees deurslaggewende beginsel in werkstreshantering nie, maar hou juis goeie nuus in vir elkeen wat emosioneel of geestelik uitgedaag is deur hulle werksomgewing. Die uitgangspunt vir Woordgebaseerde pastorale riglyne is juis dat God onmisbaar is vir die mens om optimaal te funksioneer in 'n komplekse wêreld. Juis dít bring besliste hoop en vooruitsig vir enige mens, onderwysers ook, wat oor hulle toekoms twyfel. Werk het nie net sy oorsprong in God nie, maar vind bestaansreg en uiting vanuit 'n vervulde verhouding van die mens met sy Skepper.

Onderwys as werksterrein vind sy beslag in die Skeppingshandelinge van God en die stres wat in hierdie werksomgewing ondervind word, lê ingebed met die sonde en verval wat deel van die aardse werklikheid geword het. Die sleutels tot heilsame hantering van hierdie ervarings, lê vanselfsprekend in die heilshandeling van 'n Heiland (vgl. 2.3.1 tot 2.3.6).

Die Bybelse beginsels ten grondslag van 'n pastorale begeleidingsproses vir die gegewe senario, kan soos volg uit die studiegegevens opgesom word:

2.6.2 Perspektiewe ten opsigte van selfgating en selfbestuur uit die Bybelse gevallestudies

2.6.2.1 Identiteit in God

Josef: Sy identiteit as Israeliet is hom wel ontnem, maar hy het nooit sy identiteit as kind van God prysgegee nie.

Moses: Moses het geleer om nie op sy eie menslike krag en insigte staat te maak nie, maar dat sy sekuriteit, hoop en identiteit in God gesetel was.

Elia: Die gevoel van mislukking het Elia se ware identiteit oorskadu en hy moes deur God daarvan genees word ten einde sy werkstres die hoof te kon bied.

Johannes die Doper: Johannes die Doper se identiteit was reeds van voor sy geboorte in God geborge; daarom kon hy gefokus bly op sy roeping ten spyte van vervolging.

Petrus: Christus het Petrus se ou identiteit van minderwaarheid herskep tot 'n nuwe identiteit, naamlik die rots waarop Hy sy kerk sou bou; daarom kon hy met Godsvertroue die grootste vervolging hanteer.

Paulus: Christus het by Saulus se bekering sy nuwe identiteit aan hom gegee as Paulus. Sy naam het verander van vervolger, Saulus, tot die van volgeling van Christus, Paulus. Hy was 'n nuwe mens in Christus.

Die uitdaging van 'n pastorale begeleidingsproses sal wees om die beradene terapieë te begelei om sy/haar identiteit volkome in God te vestig. Uit die nagevorsde Bybelkarakters se uitkomst is dit duidelik hoe deurslaggewend 'n Goddelike identiteit is. Telkens het skeefgetrekte selfbeelde en misplaaste eiewaarde tot die karakters se trauma bygedra en die sinvolle hantering van moeilike omstandighede verder bemoeilik. Pastorale begeleidingsprosesse sal moet verreken dat die hervestiging van 'n Goddelike identiteit klaar 'n groot terapeutiese uitdaging is, wat 'n tydsame en baie doelgerigte proses op sigself is.

2.6.2.2 Dissiplinerig van denke

Josef: Josef het nie gemor oor sy vernederings en beproewings nie, maar Godgefokus gebly deur Hom in alles te vereer.

Moses: Moses het geleer om God se weldade en getrouheid in herinnering te roep onder stresvolle omstandighede.

Elia: Elia het gely onder die leuenagtige gedagte dat hy alleen oorgebly het en God moes Sy gedagtes dissiplineer met Sy Waarheid.

Johannes die Doper: Johannes die Doper het ten tye van sy gevangenskap sy denke gerig op die getuienis van Christus se wonderwerke, en dit het by hom berusting gebring dat sy taak as wegbereider vir Christus suksesvol voltooi was.

Petrus: Christus het Petrus dikwels oor sy impulsiewe optredes en ongeloof vermaan en het sodoende sy denke geslyp tot gehoorsaamheid aan God se wil vir sy lewe.

Paulus: Paulus se fokus het verskuif van 'n gejaagde en gedrewe vervolger van die kerk na die van 'n geroepene deur Christus. Paulus het Goddelike vrede gehad ten tye van teenspoed, omdat sy gedagtes gerig was op die liefde en volharding van Christus en nie op aardse dinge nie

Die geïntigreerde aard van die menslike wese kom baie duidelik uit die studie na vore as gelet word op die onmiskenbare uitwerking wat die individue se gedagtes op hulle beleving en reaksie op omstandigheidsfaktore gehad het. Die wyse waarop denke 'n uitdrukking is van die persoon se diepste geloofsoortuigings, spreek uit die navorsing. Dit oorweldig bykans as mens dink hoe destruktief die optrede van byvoorbeeld Josef kon wees indien hy met reaktiewe denke en gedrag sou reageer. Die ware karakter van 'n mens skemer juis deur wanneer hy aan onwenslike en verontregtende optrede van andere blootgestel word. In 'n pastorale begeleidingsproses sal groot klem gelê moet word op die beradene se vermoë om konstruktiewe gedagtepatrone te handhaaf (probleemoplossend) te midde van stresvolle omstandighede.

2.6.2.3 Delegering van werk

Josef: Josef het outoriteit oor slawe, gevangenes en later die volk van Egipte gehad aan wie hy take kon deleger ten einde sy werkslas te verminder.

Moses: Jetro het Moses geleer hoe om sy take te herorganiseer en te deleger ten einde sy werkslas en stres te verminder.

Elia: Elisa het Elia se medewerker geword.

Johannes die Doper: Johannes die Doper se dissipels het hom ondersteun in sy taak en selfs gedurende sy gevangenisskap het hulle hom bemoedig.

Petrus: Petrus het later verskeie gelowiges as spanmaats gehad om die evangelie te help verkondig.

Paulus: Paulus was omring deur jukgenote en reisgenote wat hom vergesel het.

Die navorsingsvoorbeelde beklemtoon die belangrikheid van werksafbakening en –verdeling sodat die taak suksesvol voltooi word sonder dat die werkers in die proses opgeoffer word. Dit is nie altyd in die werknemer se vermoë om die werkslading te bepaal of aan te pas nie, maar hy beskik oor die uitvoeringsbevoegdheid deur na maniere en werkswyses te soek wat die opdrag tot uitvoer bring. Dit is dikwels die werker se kortsigtigheid wat ten grondslag van die gepaardgaande stres lê. Die feit dat mense in kollegiale verbande staan en deel is van 'n span in die werkplek, open vele moontlikhede om werkslading en -druk so te bestuur dat die stres uit die omstandigheid gehaal kan word. Daar sal gefokus moet word op 'n proses om die beradene te begelei om verkennend na alle moontlike stresverliggende opsies te kyk, soos die delegering van take in die werksomgewing.

2.6.2.4 Tydsbestuur en vasstel van prioriteite

Josef: Josef het elke beproewing omskep in 'n leerskool.

Moses: Moses het as leier van die volk geleer dat sy oorspronklike roeping sy hoogste prioriteit is en dat hy die meeste tyd daaraan moes wy ten einde homself te beskerm teen uitbranding.

Elia: God het Elia geleer dat afsondering en rus na gees en liggaam net so belangrik soos sy taak is.

Johannes die Doper: Johannes die Doper het God se prioriteitsopdrag voorrang laat geniet, bo sy eie belange.

Petrus: Petrus het dikwels impulsief opgetree en het selfs vir Christus op Sy lydensweg probeer stuit.

Petrus het uiteindelik gebed 'n prioriteit gemaak in sy lewe, asook om te wag op die leiding van die Heilige Gees.

Paulus: Paulus het drie sendingreise onderneem om gemeentes te stig en te bemoedig. Hy het ook verskeie sendbriewe geskryf.

In die pastorale begeleidingsproses sal die beradene gehelp moet word om te herfokus op 'n lewensvisie, roeping en beklemtoning van die wesenlike dinge wat die vervulling daarvan dien, teenoor die aktiwiteite wat op die periferie lê en nie 'n wesenlike bydrae lewer tot die bereiking van die gestelde doelwitte nie.

2.6.2.5 Gebed en Goddelike ondersteuning

Josef: Josef het God se voortdurende hulp, ondersteuning en seën geniet.

Moses: Liefde en vertrouwe was die basis van Moses se intieme verhouding met God; daarom was hy in staat om sy werkstres te hanteer.

Elia: God se nabyheid, volgehoue kommunikasie en ondersteuning het Elia nuwe perspektief gegee op sy negatiewe belewinge.

Johannes die Doper: Johannes die Doper het die geestelike ondersteuning van die inwonende Heilige Gees geniet en daarom het selfs die wete dat hy sou sterf, hom nie laat terugdeins om sy Goddelike opdrag te voltooi nie.

Petrus: Christus het Petrus verseker van sy voorbidding. Hy het uiteindelik die reddende krag van gebed in tye van benoudheid ontdek.

Paulus: God het deur Sy Gees Paulus verskeie kere tydens vervolging persoonlik bemoedig en ondersteun.

Die uitkomst van die Bybelse karakters het alles te make gehad met hulle verhouding met God en Sy direkte inspraak en invloed op hulle optrede. Die doel van die pastorale begeleidingsproses sal wees om beradene se geloofsafhanklikheid en vertrouwe op die leiding van God gevestig te kry.

2.6.3 Perspektiewe met betrekking tot die Wet van God, werksetiek, werkstres en werkstreshantering

- Die eerste gebod waarsku teen afgodery. Werk mag nooit die middelpunt van 'n persoon se bestaan wees nie, want dan word dit 'n afgod.
- Die vierde gebod vereis dat die mens tyd moet begroot om te rus na liggaam, siel en gees. God het dit 'n prioriteit gemaak. God het die mens geskape om in Hom te rus. Dit gaan oor 'n gebalanseerde lewe. Werk moet in die konteks van 'n gebalanseerde lewe geplaas word. Die werkende mens wat die vierde gebod verontagsaam, oortree ook die sesde gebod as hy doelbewus werkstressimptome ignoreer en sodoende sy gesondheid en lewe in gevaar stel. Die lewe is kosbaar. Daarom moet alle faktore wat dit bedreig of benadeel, uitgeskakel word.
- Die agtste gebod wys op die eerbare wyse waarop werk aan ons noodsaaklike lewensmiddele voorsien. Diefstal en oneerbare verkryging van enige wins, staan wesenlik teenoor gesonde arbeid wat in wese ons ten goede moet wees. Arbeid adel.
- Die tiende gebod roep die mens op om sy gesindheid te ondersoek ten opsigte van die redes waarom hy werk, want die gebod verbied die koestering van verkeerde begeertes.
- Die gebooië dien as riglyne vir 'n positiewe lewenstyl, en daarom dien dit as raamwerk vir die ontwerp van ondersteuningsprogram vir werkstreshantering.
- Onder die nuwe verbond plaas God sy wette in die harte en gedagtes van gelowiges deur inwoning van Sy Gees wat die mens in staat stel om as nuwe mens te leef.

Die gebooië dien as riglyne vir 'n positiewe lewenstyl en daarom dien dit as raamwerk vir die ontwerp van 'n pastorale begeleidingsproses vir werkstreshantering. Onder die nuwe verbond plaas God sy wette in die harte en gedagtes van gelowiges deur inwoning van Sy Gees wat die mens in staat stel om as nuwe mens te leef.

Die perspektiewe wat vanuit die wet verkry word, beklemtoon die noodsaaklikheid om werk in die konteks van 'n gebalanseerde lewenstyl te plaas. Die Bybelse posisionering van arbeid sal die pastorale begeleidingsproses stuur sodat die beradene se taak vir hom bydraend is tot lewensvervulling, en nie destruktief word deur die druk wat in die werkplek ervaar word nie.

Die uiteindelige doel is om bogenoemde beginsels as vertrekpunt te neem vir pastorale begeleiding ten opsigte van werkstreshantering en om as praktykteorie daar te stel.

HOOFSTUK 3

METATEORETIESE PERSPEKTIEWE OP WERKSTRES EN ONDERSTEUNINGSBASISSE VIR ONDERWYSERSTRES, SOOS DIT VERAL IN DIE PROFIEL VAN TWEEDE TAAL-ONDERWYSERS NA VORE KOM.

3.1 INLEIDING

Zerfass se model vir die Praktiese Teologie word ook gebruik as raamwerk op die metateoretiese vlak (De Wet, 2006:59). Die kennis van die sekulêre wetenskappe soos Psigologie, Kommunikasiekunde of Sosiologie word ingespan en verwerk tot 'n teorie of metateorie, wanneer 'n empiriese situasie-analise gedoen word (Heyns & Pieterse, 1990:38-39).

De Wet (2006:78-79) verduidelik: "Ten opsigte van die verhouding met sosiale wetenskappe blyk dit uit die model van Zerfass dat hy primêr 'n *interdissiplinêre* benadering volg. Die model word so ingerig dat ander teologiese dissiplines (Bybelse, historiese, sistematiese teologie) en sosiale wetenskappe met mekaar in gesprek tree as verteenwoordigers van verskillende invalshoeke tot dieselfde sosiale realiteit. Uit die inrigting van die model blyk dit dat Zerfass poog om sowel die teologiese insigte as die resultate en metodologie van die sosiale wetenskappe tot hulle volle reg te laat kom, sonder dat die een die ander oorheers". Nie net word die teologiese basisteorie sodoende verhelder nie, maar die ontwerp van 'n praktykteorie sal wetenskaplik onvolledig wees sonder die integrering van metateoretiese insigte (Heystek, 2000:56).

3.2 DOELSTELLING

Die doelstelling van hierdie hoofstuk is vervolgens om werkstres in die onderwys en die ondersteuningsprogramme ten opsigte van onderwyserstres vanuit die naasliggende wetenskappe te identifiseer, soos dit veral in Tweede Taal-onderwys situasies na vore kom. Bestaande bronne sal vanuit die naasliggende wetenskappe nagevors, geanaliseer en geëvalueer word ten einde vas te stel wat onderwysstres en die hantering daarvan beteken en watter ondersteuning in die praktyk beskikbaar is vir onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres.

Met die oog hierop word aandag aan die volgende aspekte gegee:

- Onderwyserstres: die term.
- Die impak van onderwyserstres.
- Werkstresbronne in sekondêre skole.
- Die oorsake van onderwyserstres: Individuele karaktereienskappe bydraend tot onderwyserstres. Eksterne eise wat aanleiding gee tot onderwyserstres.

- Die algemene simptome van onderwyserstres: Die liggaamlike simptome
Die gemoeds-/geestelike simptome
Die verstandelike simptome
Die emosionele simptome
- Die stand van onderwyserstres in Suid-Afrikaanse sekondêre skole.
- Tweede Taal-onderrig as werkstressor.
- Werkstreshantering: die term.
- Ondersteuningsprogramme en -modelle vir onderwysstres.
- Werkswyses ter bekamping en behandeling van onderwyserstres:
 - Werkstreshanteringsvaardighede vir die individu.
 - Werkstresbestuur in die skool.
 - Die vestiging van beradingsdienste in skole.
 - Die vestiging van dissiplinêre programme in skole.
 - Inligtingsprogram vir nuut aangestelde onderwysers.
 - Sosiale ondersteuning aan onderwysers.
 - Werkswinkels vir onderwyserstres.
 - Eienskappe van 'n suksesvolle werkstreshanteerder.

3.3 ONDERWYSERSTRES

3.3.1 Inleiding

Die literatuur bied verskillende definisies vir stres, maar die meeste fokus net op 'n bepaalde aspek daarvan (Selye, 1974:27; Gold & Roth, 1993:17; Eloff & De Vaal, 2005:92; Jepson & Forrest, 2006:183). Sommige navorsers definieer stres as 'n staat van geestelike, fisiese en emosionele uitputting, wat die vrug is van die emosionele betrokkenheid by en verantwoordelikheid vir mense (Engelbrecht *et al.*, 2001:257; Arikewuyo, 2004:195; Jepson & Forrest, 2006:183). Ander definieer stres as 'n spesifieke verhouding wat ontstaan tussen die persoon en die omgewing, waar die persoon beleef dat sy hulpbronne nie voldoende is om die eise van sy omgewing te hanteer nie. Hierdie ervaring hou 'n bedreiging vir die persoon se gesondheid in (Nagel & Brown, 2003:255; Eloff & Kriel, 2005:121).

Vir die doel van hierdie studie val die klem op onderwyserstres. Kyriacou (2001:27) onderskei tussen algemene stres en onderwyserstres deur na die pionierswerk van Selye (1974) ten opsigte van stres te verwys as navorsing van *psychological stress*. Kyriacou is van mening dat onderwyserstres uniek is aan die skool as die werksomgewing, veral waar dit 'n bedreiging inhou vir die selfwaarde en

welstand van onderwysers (Kyriacou, 2000:11; Kyriacou, 2001:28). Travers (2001:131) bevestig ook dat onderwyserstres veral te wyte is aan die feit dat die onderwyser die aanname maak dat sy werkstresfaktore 'n bedreiging inhou vir sy selfwaarde (*self-esteem*) en welstand, en dan daarop reageer ten einde die bedreiging af te weer. Abel & Sewell (1999:287) beskryf onderwyserstres as 'n *response syndrome* omdat die onderwyser reageer op die faktore wat hy beskou as 'n bedreiging vir sy selfwaarde en welsyn.

3.3.2 Die term: onderwyserstres

Kyriacou (2001:27) het reeds in 1977 die term onderwyserstres in navorsing begin gebruik. Kyriacou (2001:28) omskryf die definisie vir onderwyserstres as volg:

Teacher stress may be defined as the experience by a teacher of unpleasant, negative emotions, such as anger, anxiety, tension, frustration or depression, resulting from some aspect of their work as a teacher. Stress is a negative emotional experience being triggered by the teacher's perception that their work situation constituted a threat to their self-esteem or well-being.

Volgens Eloff & Kriel (2005:121) beïnvloed die volgende die opvoeder se belewing van werkstres: die opvoeder se persoonlikheid met sy unieke emosionele reaksies, die invloed van die omgewing waar die opvoeder hom bevind, en die interaksie tussen die opvoeder en sy omgewing.

3.3.3 Die impak van onderwyserstres

Die impak van werkstres op onderwysers is so groot dat daar reeds na die onderwysberoep as een van die mees stresvolle beroepe verwys word (Gold & Roth, 1993:2-3; Harden, 1999:245, Reese, 2003:7; Mearns & Cain, 2003:71; The Independent, 2005:33; Schilchte *et al.*, 2005:39; Jepson & Forrest, 2006:184).

Leefstylsiektes as gevolg van onderwyserstres is aan die toeneem weens toenemende druk van die tegnologie, veranderinge en onsekerhede in die onderwysstelsel, asook die gebrek aan hanteringsvaardighede (Malan, 2008). Die impak van onderwyserstres op sosiale en ekonomiese gebied kan nie langer geïgnoreer word nie (Van Jaarsveld, 2005:624; Jepson & Forrest, 2006:184), want dit beïnvloed onderwysers se bereidwilligheid om in die professie aan te bly (Hui & Chan, 1996:199; Kyriacou, 2001:29; Ritvanen *et al.*, 2003:255; Arikewuyo, 2004:197; Jackson & Rothman, 2006:75). Werkstres het 'n invloed op onderwysers se geestesgesondheid (Travers, 2001:132; Reese, 2003:3; Crossman & Harris, 2006:32), beroepstevredenheid, toewyding en dit affekteer nie net

onderwysers alleen nie (Cheek *et al.*, 2003:204), maar ook hulle effektiwiteit met die fasilitering van leer by leerders (Eloff & De Vaal, 2005:92).

Uit die navorsing is dit duidelik dat die probleem van onderwyserstres dringende aandag moet geniet, want dit het 'n groot invloed op verskeie gebiede van die samelewing.

3.3.4 Die faktore wat bydraend is tot onderwyserstres

Daar is alreeds waardevolle studie gedoen oor die faktore wat aanleidend is tot werkstres by onderwysers; daarom gaan die navorser poog om 'n breë oorsig te gee. Die studie het ten doel om pastorale riglyne te beskryf wat in 'n hulpverleningsproses gebruik kan word vir onderwyserstres. Alvorens dit gedoen kan word, moet die leefwêreld van die onderwyser betree word ten einde begrip en empatie vir hulle omstandighede te kan hê. Die navorser gaan vervolgens aan die hand van verskeie literatuurbronne, die werkstressors in die onderwysberoep identifiseer.

3.3.4.1 Individuele karaktereienskappe wat bydra tot onderwyserstres

- Die Tipe A-persoonlikheid is meer geneig tot werkstres omdat hulle hulleself onder druk plaas deur 'n té groot werkslading op hulleself te neem (Travers & Cooper, 1996:82; Kyriacou, 2000:15; Travers, 2001:152; Jepson & Forrest, 2006:185-186; Schulze & Steyn, 2007:695). Die Tipe A-persoonlikheid word beskryf as baie ambisieus, gedrewe, ongeduldig, onverdraagsaam met diegene wat foute maak, raak agressief en geïrriteerd as frustrasies hanteer moet word, en besef nie watter negatiewe impak hulle gedrag op ander het nie (Schulze & Steyn, 2007:695; Weinberg & Cooper, 2007:23).
- Die sentrum van die individu se sogenaamde lokus van beheer (*locus of control*) bepaal sy vermoë om die stresfaktore suksesvol te hanteer of werksbevrediging te ervaar (Kyriacou, 2000:16; Crossman & Harris, 2006:31; Jackson & Rothman, 2006:79). Travers (2001:153) verduidelik dat diegene met 'n hoë innerlike lokus van beheer meer bestand is teen stres as diegene met hoë uiterlike lokus van beheer omdat hulle meer geneig is om in beheer te voel van hulle lewe in die algemeen, en is ook meer in staat om stres te hanteer as dit voorkom.
- Die individu se ouderdom, geslag, agtergrond en vorige ondervinding speel ook 'n bydraend rol (Steyn & Kamper, 2006:124).

3.3.4.2 Eksterne faktore wat bydra tot onderwyserstres:

- Swak besoldiging: 'n Besorgheid oor finansies weens swak besoldiging bring mee dat baie onderwyers 'n tweede inkomste moet genereer (Joseph, 2000:35; Naylor & Schaefer, 2002:33; Olivier & Venter, 2003:190).
- Swak leerder-onderwyser verhoudings: Werkstres in sekondêre skole word hoofsaaklik toegeskryf aan wangedrag (Joseph, 2000:125-126) en die ongedissiplineerdheid van leerders (Jacobsson *et al.*, 2001:38; Dorman, 2003:107) wat 'n gebrek aan respek vir hulle medemens toon (Naylor & Schaefer, 2002:33). Die geweld in skole (Reglin & Reitzammer, 1998:590; Mlamleli, 2000:262; Van Wyk, 2006:86), die gebrek aan motivering by leerders (Gold & Roth, 1993:36; Nathan, 1995:99; Faber, 1999:162-165; Joseph, 2000:28; Kyriacou, 2000:23) en oneffektiewe dissiplineringmetodes in skole nadat lyfstraf verban is, ontketen emosies van frustrasie en hulpeloosheid by onderwysers (Olivier & Venter, 2003:190). Dit word vererger deur die feit dat hulle hulle vrye tyd moet opoffer vir detensieklasse (Joseph, 2000:125-126).
- Kommunikasieprobleme: Misverstande en konflik ontstaan tussen leerders en onderwysers weens verskillende etniese/kulturele agtergronde of tussen die personeelle self (Howard & Johnson, 2002; Myburgh & Poggenpoel, 2002:267; Naicker, 2003:16). Misverstande ontstaan tussen die Onderwysdepartement en dié onderwysers wat nie vlot Engels magtig is nie (Van Wyk, 2006:154).
- Swak werksomstandighede: Die getalleverhouding leerder-onderwyser bring mee dat die getalle per klas te groot en klaskamers te klein is (Faber, 1999:162-165; Howard & Johnson, 2002; Grobbelaar, 2004:30; Van Wyk, 2006:86). Infrastruktuur en bronne skiet tekort en dit is bydraend tot die gebrekkige dissipline en verhoogde geraasfaktore in die klasse (Jackson & Rothman, 2006:75). Die afwesigheid van basiese dienste in die plattelandse skole het 'n negatiewe impak op kwaliteit van onderwys (NMF, 2005:77).
- Geboue is werkersonvriendelik: Fisiese moegheid word verhoog by onderwysers wat baie trappe moet klim en ver afstande moet stap weens die uitleg van die skool (Kyriacou, 2000:35; Kyriacou, 2001:29). Dit lei tot isolasie, veral in skole waar telefone onbeskikbaar is of selfone verbied word (Dorman, 2003:122).
- Tydsdruk en werksdruk: Onderwysers ervaar dat hulle werkslading te groot is en hulle tyd so beperk is dat hulle nie in staat is om die standaard onderrig te gee wat hulle graag sou wou, of

om die leerders se behoeftes te bevredig nie (Schulze & Steyn, 2007:693). Voorbereidings- en nasienwerk neem hulle na-ure tot so 'n mate in beslag dat hulle skuldig voel as hulle ontspan (Nathan, 1995:184; Travers & Cooper, 1996:149; Kyriacou, 2000:23; Joseph, 2000:83; Kyriacou, 2001:29; Jacobsson *et al.*, 2001:50; Naylor & Schaefer, 2002:33; Olivier & Venter, 2003:190; Naicker, 2003:16; Jackson & Rothman, 2006:75; Crossman & Harris, 2006:31). Klasse bestaan gewoonlik uit leerders met verskillende vermoëns en dít vereis lang voorbereidings-ure en fyn beplanning (Joseph, 2000:125-126).

- Miskenning van outonomieit en vakkundigheid: Onderwysers ervaar dat hulle moedeloos, wanhopig en verworpe voel as hulle nie die geleentheid gebied word om hulle mening, opinies of besorgdheid te lug oor sake wat hulle aangaan nie (Jacobsson *et al.*, 2001:39; Olivier & Venter, 2003:190; Pearson & Moomaw, 2005:38). Verder ervaar onderwysers dat hulle professionaliteit en vaardighede sodoende aangetas, misken of bevraagteken word (Kompf *et al.*, 1996:50-52; Woods, 1999:116; Crossman & Harris, 2006:31), wat weer aanleiding gee tot onvervuldheid en 'n gebrek aan werksbevreding by onderwysers in sekondêre skole (Van Wyk, 2006:109).
- Verandering: Voortdurende veranderinge, veral in die onderwysstelsel, lei tot gevoelens van frustrasie, onsekerheid, hulpeloosheid en angs (Hargreaves, 1994:117; Gold & Roth, 1993:18; Travers & Cooper, 1996:170; Joseph, 2000:43; Kyriacou, 2000:27; Kyriacou, 2001:29; Naicker, 2003:15; Jackson & Rothman, 2006:75; Van Wyk, 2006:85).
- Administratiewe las: Die invul van vorms en die asseseringstelsels neem kosbare tyd in beslag en vergroot die werkslas en tydsdruk (Gold & Roth, 1993:37; Nathan, 1995:184; Joseph, 2000:336-37; Kyriacou, 2000:32).
- Rolle-konflik: Onsekerheid van pligte weens die gebrek aan duidelike omskrywing van rolverwagtings, pligte, regte en verantwoordelikhede veroorsaak woede en ongemotiveerdheid. Onderwysers voel dikwels dat hulle onderwyser, berader, verkoops persoon, administrateur, vriend, raadgever, mentor, aanmoediger, doen-alles-in-een in die skool moet wees (Dunham, 1992:30; Gold & Roth, 1993:18; Joseph, 2000:40; Kyriacou, 2000:33; Howard & Johnson, 2002; Pedersen, 2004:333).
- Kritiek: Onderwysers word voortdurend gekritiseer of aangeval deur die media, ouers, kinders, kollegas of skoolinspekteur. Hulle beleef dit as ondermynend vir hulle selfwaarde, status en

professionele integriteit (Gold & Roth, 1993:38; Kyriacou, 2000:28; Hamann & Gordon, 2000; Kyriacou, 2001:29; Howard & Johnson, 2002).

- Konflik: Personeellede het verskillende opinies oor die hantering van probleme en dit lei tot konflik (Nathan, 1995:184; Kyriacou, 2000:30; Kyriacou, 2001:29).
- Skuldgevoelens: Sommige onderwysers gaan gebuk onder 'n onrealistiese, perfeksionistiese gedreweheid wat gevoelens van angs ontlok (Hargreaves, 1994:142; Carter, 1994; Harvey, 1999:595; De Jesus & Conboy, 2001:133).
- 'n Gebrek aan selfvertroue en 'n lae selfbeeld as gevolg van die feit dat leerders nie die onderwyser se outoriteit of gesag respekteer nie (Nathan, 1995:184; Kyriacou, 2001:29).
- Outokratiese leierskap: Die skool se besluitnemingsproses berus soms net by 'n paar mense, wat aanleiding gee tot frustrasie by onderwysers (Howard & Johnson, 2002).
- Taalverskille in Suid-Afrikaanse skole dra daartoe by dat onderwysbeleide en -programme nie ten volle begryp word nie; aangesien Engels, as voertaal van die Onderwysdepartement, baie onderwysers se tweede of derde taal is (Van Wyk, 2004:19; Van Wyk, 2006:154).
- HIV/Vigs-pandemie: Al hoe meer leerders is wees en moet die rol van die ouer in hulle huise inneem. Dit plaas addisionele eise en 'n verdere emosionele las op die onderwysers wat hulle moet ondersteun (Grobelaar, 2004:4; Jonker, 2005:5-6; NMF, 2005:65; Schulze & Steyn, 2007:693).
- Uitkomsgebaseerde Onderwys (OBE) en Kurrikulum-gebaseerde probleme (Curriculum-related problems): In die Suid-Afrikaanse konteks speel die implementering van 'n nuwe kurrikulum sonder genoegsame bronne om die verlangde resultate te behaal, die gebrek aan hulpbronne, die oneffektiwiteit van die onderrigmateriaal, oneffektiewe opleiding en 'n gebrek aan praktiese hulp om die kurrikulum in al die skole effektief te implimenteer asook OBE en die groot hoeveelheid papierwerk wat dit van die onderwysers vra, 'n groot bydraende rol tot hulle werkswaard en stres (Monareng, 2006:5; Steyn & Kamper, 2006:120; Schulze & Steyn, 2007:693).
- Diefstal en vandalisme: In die Suid-Afrikaanse konteks word skole geaffekteer deur vandalisme en eiendom wat gesteel word. Die gevolg daarvan is dat onderwysers, veral in die

townships, moet skoolhou onder baie moeilike omstandighede, soos byvoorbeeld dat die hulpmiddels gesteel word en in baie gevalle is die klaskamer sonder 'n deur, vensters of 'n dak (Motseke, 1998:92).

- Gebrekkige opleiding: In die Suid-Afrikaanse konteks lei gebrekkige opleiding tot 'n swak selfbeeld en onsekerheid, veral ten opsigte van buitemuurse aktiwiteite. Motseke (1998:85) sonder die swart onderwysers uit wat verder moet studeer ten einde hulle kwalifikasies te verbeter, wat verdere werksdruk meebring.
- Inklusiewe onderrig: Die Suid-Afrikaanse konteks vra van die onderwyser om nuwe vaardighede aan te leer ten einde die gestremde leerder in die klaskamer te akkomodeer (Eloff & De Vaal, 2005:91; Jonker, 2005:3; Rakholile, 2006:1-3;18).
- Onrealistiese verwagtinge, is volgens Joseph (2000:39) dié oorsaak vir onderwyserstres en hy verduidelik dit as volg:

Firstly, they are expected to provide quality education for their students while they do not have at their disposal the best teaching materials. Secondly, they are held responsible for handling the discipline problems in their classes while they are not given the authority to do so. The great promise of teaching, the reward of personal satisfaction and sense of accomplishment, is increasingly being unfulfilled.

Onrealistiese verwagtinge ontlok veral werkstres by diegene wat behoefte het om te presteer en toegewyd te wees in terme van hulle professie (*occupational commitment*) (Jepson & Forrest, 2006:193).

In die lig van bogenoemde navorsing, is dit weereens duidelik waarom onderwys as 'n uiters stresvolle beroep beskryf word, in ag genome die wanbalans tussen werkseise, gebrekkige organisatoriese ondersteuning en die beperkinge wat by die onderwyser of skool bestaan om werkstressors aan te spreek. Schulze & Steyn (2007:692) rapporteer dat *being a high-school educator is listed as one of the ten toughest jobs*.

3.3.5 Die algemene simptome van onderwyserstres

Stres veroorsaak verskillende fisiologiese, psigologiese en emosionele reaksies by onderwysers en indien dit nie suksesvol hanteer word nie, lei dit tot uitbranding of depressie, of die onderwyser verlaat die beroep (Maslach, 1999:217; Van den Berg, 2003:50; Jepson & Forrest, 2006:184). Ten einde die noodsaaklikheid van pastorale ondersteuning aan onderwysers te motiveer, moet die negatiewe impak van werkstres op die liggaam, gemoed-/gees, verstand en emosies van onderwysers ondersoek word.

3.3.5.1 Die liggaamlike simptome

Kort tye van stres kan goed wees vir die liggaam, maar langdurige stres het 'n nadelige invloed op 'n wye verskeidenheid liggaamsfunksies, want die streshormone kortisol, noradrenalin en adrenalin wat in 'n oormaat afgeskei word, kan skade aanrig (Pienaar, 1997; Papenfus, 2000:121; Gibson *et al.*, 2002:105-106; Naicker, 2003:1; Van der Merwe, 2004:39; Wilkinson, 2004:18). Die mens se liggaam is nie ontwerp om chroniese stres te hanteer nie en navorsers is dit eens dat daar 'n verband bestaan tussen stres en hartsiektes, vetsug, hoë bloeddruk, depressie, spysverteringsprobleme, velprobleme, hoofpyne, slaaploosheid (Papenfus, 2000:121; Gibson *et al.*, 2002:105-106; Wilkinson, 2004:19) en insulienweerstand (Van der Merwe, 2004:20).

Onderwysers wat aan chroniese stres blootgestel word, ervaar voortdurende fisiese uitputting en moegheid wat hulle effektiewe funksionering in die skool nadelig beïnvloed (Dunham, 1992:94; Kyriacou, 2000:5). So 'n persoon het ook dikwels 'n swak eetlus, verwaarloos homself, onttrek hom van sosiale aktiwiteite en maak misbruik van verslawende middels, byvoorbeeld drank of pille, om hulle stres te probeer hanteer (Cook, 1992:73; Dunham, 1992:95-96; Jonker, 2005:1).

Die mens se liggaam is ook meer vatbaar vir 'n verskeidenheid siektes aangesien die immunitietstelsel onderdruk word deur die blootstelling aan chroniese stres (Gibson *et al.*, 2002:105-106; Wilkinson, 2004:19).

3.3.5.2 Die gemoeds-/geestelike simptome

Werkstres het 'n invloed op onderwysers se geestesgesondheid (Jarvis, 2002; Crossman & Harris, 2006:32). Onderwysers wat nie in staat is om werkstres effektief te hanteer nie, ervaar 'n gebrek aan entoesiasme vir hulle taak en bespeur 'n daling in werksbevrediging (Wood & McCarthy, 2002; Kyriacou, 2000:70; Kyriacou, 2001). Slagoffers van stres ervaar 'n onvermoë om minder belangrike besluite te neem, sukkel met negatiewe gedagtes en is bekommerd oor die toekoms (Papenfus, 2000:121; Wilkinson, 2004:19; Van der Merwe, 2004:31). Slagoffers van werkstres onttrek hulle dikwels van sosiale verkeer met mense (Wood & McCarthy, 2002).

3.3.5.3 Die verstandelike simptome

Hoë vlakke van stres beïnvloed die verstandelike vermoë van onderwysers en simptome soos 'n swak geheue, swak konsentrasie, besluiteloosheid, verwardheid, gedagtes wat maal, vergeetagtigheid en nagmerries kom voor, wat die effektiwiteit van onderwysers kortwiek (Kyriacou, 2000:70; Papenfus, 2000:121; Kyriacou, 2001; Wood & McCarthy, 2002; Van der Merwe, 2004:31).

3.3.5.4 Die emosionele simptome

Werkstres het 'n invloed op onderwysers se beroepstevredenheid, toewyding, en dit affekteer nie net die onderwyser alleen nie (Cheek *et al.*, 2003:204), maar ook hulle effektiwiteit met die fasilitering van leer by leerders (Eloff & De Vaal, 2005:92). Onderwysers wat aan erge werkstres blootgestel word se emosionele funksionering word negatief beïnvloed aangesien gevoelens van geïrriteerdheid (Jacobsson *et al.*, 2001:38), depersonalisering (Wood & McCarthy, 2002; Jonker, 2005:4), depressiwiteit, agterdog, gebrek aan selfvertroue, gevoelens van hulpeloosheid (Kyriacou, 2000:5; Cheek *et al.*, 2003:206; Jackson, 2004:2), buierigheid, gebrek aan spontaneïteit, gebrek aan entoesiasme en 'n gevoel van nutteloosheid (Papenfus, 2000:121) aanwesig is.

Alles in ag genome is die impak van onderwystres kommerwekkend; aangesien dit die onderwyser se welsyn in sy totaliteit beïnvloed. Die Evangelie is egter uniek, want dit bied genesing en herstel van die hele mens. Jesus Christus het gekom as Verlosser en Geneesheer en bied genesing na siel, gees en liggaam. Jesus Christus het self die mens se sondes in Sy liggaam op die kruishout gedra en deur Sy wonde is die mens genees (Ps 103:3; Ps 147:3; 1 Pet 2:24). Backus (1996:112) som dit goed op:

Healing, whether it is accomplished by prayer, medicine, surgery, vitamins, exercise, or telling yourself the truth, is God's work.

3.4 DIE STAND VAN ONDERWYSERSTRES IN SUID-AFRIKAANSE SEKONDÊRE SKOLE

Studies dui daarop dat onderwysers in sekondêre skole wêreldwyd gebuk gaan onder werkstres (Tavers & Cooper, 1996:62; Reglin & Reitzammer, 1998:59; Jackson, 2004:182; Van Wyk, 2006:53; Visser, 2006:3). Verskeie navorsers is van mening dat die grootste bron van onderwyserstres ekstern van aard is omdat beleids- en kurrikulumveranderings deur die regering geïmplimenteer word en dat onderwysers min of geen beheer daaroor het nie (Travers & Cooper, 1996:159; Jarvis, 2002; Arend, 2005:227). Vervolgens gaan daar gefokus word op die stand van onderwyserstres in Suid-Afrikaanse sekondêre skole. Tog wil die navorser die aandag daarop vestig dat Schulze & Steyn (2007:691) in hulle studie aangedui het dat die navorsingsprojekte wat binne die Suid-Afrikaanse konteks uitgevoer is *were limited by the fact that they were carried out in relatively small geographical areas.*

Suid-Afrikaanse onderwysers word bo en behalwe die gewone stresfaktore, ook blootgestel aan voortdurende verandering, wat volgens Travers & Cooper (1996:9) een van die grootste werkstresfaktore is. Sedert 1994 is die Suid-Afrikaanse samelewing gekenmerk deur diepgaande veranderinge wat veral in die onderwys sigbaar is (Leibowitz, 2004:35; Eloff & De Vaal, 2005:90; Van Wyk, 2006:53; Monareng, 2006:4-5). Die onderwysstelsel is na wetgewing, soos vervat in die Suid-Afrikaanse Skolewet van 1996, uitgedaag om te transformeer ten einde aan die diverse behoeftes van alle leerders te voldoen (Myburgh & Poggenpoel, 2002:260; Olivier & Venter, 2003:186; Grobbelaar, 2004:2). Schulze & Steyn (2007:692) noem dat die onderwys-konteks in die Suid-Afrika na Apartheid voortdurend besig is om te verander, soos byvoorbeeld die verandering na die Uitkomsgebaseerde Onderwys (OBE) kurrikulum, die instelling van nuwe reëls en beleide wat nuwe strukture in skole vereis, die afskaffing van lyfstraf en nuwe wyses om dissiplinêre probleme te hanteer, asook die verdere eise wat inklusiewe onderwys aan onderwysers stel.

Verandering dra veral by tot onderwyserstres (Myburgh & Poggenpoel, 2002:260-261; Robinson, 2003:21). Daar is druk op opvoeders om aan te pas by multi-talige en multi-kulturele klasgroepe (Chick, 2002:468; Davis & Reed, 2003:101; Grobbelaar, 2004:30). Die veranderinge daag opvoeders uit om te herbesin oor hulle verantwoordelikhede en rolle en om dienooreenkomstig nuwe vaardighede aan te leer of aanpassings te maak (Harden, 1999:246; Eloff & De Vaal, 2005:91). Dit lei daartoe dat hulle onseker of verward voel oor hulle rolle en identiteit (Harden, 1999:246; Myburgh & Poggenpoel, 2002:260). Onderwysers word gekonfronteer om anders te dink oor seker sake as voorheen (O'Sullivan, 2002:224). Die implementering van 'n inklusiewe onderwysstelsel stel verdere eise aan onderwysers (Eloff & De Vaal, 2005:91; Jonker, 2005:3; Rakholile, 2006:1-3;18). Engelbrecht *et al.* (2001:259) het bevind dat onderwysers wat 'n gestremde leerder (Down-sindroom) in hulle klas het, nie altyd oor die nodige opleiding beskik of die ondersteuning geniet om so 'n leerder se behoeftes te ontmoet nie. Emosies van bekommernis en veral skuldgevoelens ten opsigte van die leerder dra verder by tot hulle stres. Skoolhervorming en beleidsveranderinge in die onderwys vra nie net dat die werks wyses van skole moet verander nie, maar dit verwag van onderwysers om hulleself te herskep (*reinvent*) om by die veranderings te kan aanpas (Cheek *et al.*, 2003:205).

Navorsers beklemtoon nie net die impak wat voortdurende verandering op Suid-Afrikaanse onderwysers het nie, maar vestig ook die aandag op die krisis waarin die onderwys hom tans bevind. Jackson & Rothman (2006:75) rapporteer dat 'n derde van die onderwysers in die Noordwes Provinsie alleen gebuk gaan onder onderwyserstres en graag die onderwys wil verlaat. Ngidi en Sibaya (2002:7-15) het in hulle studie oor die werkstresfaktore by swart onderwysers in KwaZulu-Natal bevind dat hulle aanpassingsprobleme ervaar en dat dit toegeskryf kan word aan die toenemende eise in hulle werksomgewing weens tydsdruk, administratiewe probleme en die swak gedrag van leerders.

Na aanleiding van dié bevindinge, rig hulle 'n pleidooi tot die Onderwysdepartement in KwaZulu-Natal om in te gryp deur onder andere **beradingsdienste** daar te stel ten einde onderwysers by te staan. Motseke (1998:225) spreek ook in sy navorsing die hoop uit dat daar **streshanteringsprogramme** vir onderwysers in die *townships* ontwikkel sal word; aangesien hulle daaglik gekonfronteer word met uiterste stresfaktore soos geweld wat daartoe lei dat hulle hulle toewyding om onderrig te gee, verloor. Mashaba (2004:72) stel voor dat 'n **Employment Assistance Programme** deur die Onderwysdepartement in die lewe geroep word en dat onderwysers aangemoedig sal word om van die fasiliteite gebruik te maak. Mashaba (2004:72-73) stel ook voor dat daar van **professionele hulp** gebruik gemaak word as intervensiestrategie vir onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres en dat **onderwyser-ondersteuningsgroepe** op die been gebring word om hulle die nodige ondersteuning te bied. Van den Berg (2003:84) beklemtoon ook die noodsaaklikheid dat onderwysinstansies in Suid-Afrika ernstig aandag moet skenk aan ondersteuningshulp vir onderwysers, en sy stel in haar navorsing die implementering van **werkstreshanteringstrategieë** vir onderwysers voor. Steyn & Kamper (2006:129-130) beveel aan dat verdere studie gedoen word oor die wyse waarop onderwysers ondersteun kan word, veral ten opsigte van 'n holistiese benadering tot streshantering of die implementering van **stress management systems**. Terwyl Schulze & Steyn (2007:705) weer die klem plaas op die bruikbaarheid van 'n **transactional-based model of stress** waar veral die verantwoordelikheid, plig en rol van skoolbeheerliggame en die Onderwysdepartement beklemtoon word om onderwyserstres te verlig.

Van Wyk (2006:102; 154) dui taalverskille as die grootste aanleidende faktor tot opvoederstres in die Oranje Vrystaat-provinsie aan en beskryf *language as the most important discriminating factor in educator stress in the Free State Province, highlighting differences across the developed stress factors*. Van Wyk (2006:102; 154) beklemtoon dat laasgenoemde feit in gedagte gehou moet word wanneer nuwe onderwysbeleide of –programme geïmplimenteer word. Sy beveel aan dat taalverskille gemonitor word deur die Onderwysdepartement, en veral by die Afrikaans-sprekende opvoeders; aangesien hulle stresvlakke merkbaar hoër is as die van ander taalgroepe, deur byvoorbeeld strategieë te implimenteer soos **ondersteuningsdienste**, kommunikasie, werksekuriteit, belonings en deelname (Van Wyk, 2006:154).

Olivier en Venter (2003:186-192) identifiseer in hulle navorsing na die oorsake van werkstres by onderwysers in die George-area, dat dié onderwysers nie oor die nodige hanteringsmeganismes beskik om werkstres effektief te hanteer nie. Hulle maak die afleiding dat baie onderwysers weens die gebrek aan werkstreshanteringsvaardighede hulle tot alkohol of dwelms wend, in 'n poging om werkstres te hanteer terwyl depressie, frustrasie, hipertensie, hart- en ander ernstige siektes, aanwesig is. Hulle beveel aan dat onderwysers kennis moet inwin oor die stressors wat hulle negatief

beïnvloed, asook strategieë om dit positief te hanteer. Volgens Olivier en Venter (2003:191) moet die Onderwysdepartement beseef dat hulle 'n verantwoordelikheid het ten opsigte van die emosionele en fisiese gesondheid van onderwysers, want dit dra by tot hulle effektiewe werkswaardigheid. Hulle beveel aan dat **werkswinkels** by skole aangebied word, waar op 'n praktiese wyse stresbeheervaardighede aangeleer kan word. Jonker (2005:21) is van mening dat die implementering van **beradingsdienste**, waar onderwysers hulp ontvang vir die hantering van stres, ook koste effektief sal wees.

Uit die navorsing is dit duidelik dat daar kommer heers oor die fisiese, geestelike en emosionele welstand van onderwysers, en verskeie navorsers doen 'n beroep op die Onderwysdepartement om in te gryp en ondersteuningsdienste vir onderwysers in plek te kry. Die navorsers stem volkome saam met die oproep dat daar ondersteuningsbassisse ten opsigte van onderwyserstres gevestig moet word. In die lig van die bogenoemde feite blyk dit dat regerings- en organisatoriese beheer grootliks bydra tot werkstres, en omdat die navorsers nie op daardie terrein kan beweeg nie, gaan sy haar toespits op die beskrywing van pastorale riglyne wat in die beradingsproses gebruik kan word.

3.5 TWEDE TAAL-ONDERRIG AS WERKSTRESSOR

Die hoofokus van die studie is om die werkstressors en ondersteuningsbassisse van veral Tweede Taal-onderwysers te identifiseer. Eerstens ervaar Tweede Taal-onderwysers dieselfde werkstressors as ander onderwysers (Markham, 1999:269); daarom is die studie voorafgegaan deur 'n literatuurstudie oor onderwyserstressors in die algemeen.

Tweedens ervaar Tweede Taal-onderwysers verdere uitdagings wat bydraend is tot hulle werkstres. Daar word van hulle verwag om leerders voor te berei om in hulle tweede taal buite die klaskamer te kan funksioneer (Markham *et al.*, 1996:142) asook die nodig taalvaardighede aan te leer sodat hulle byvoorbeeld vakke soos Wiskunde kan baasraak (Markham *et al.*, 1996:142). Markham *et al.* (1996:148; Markham, 1999:269) belemtoon veral die feit dat Engels Tweede Taal-onderwysers baie meer ondersteuning moet ontvang.

Volgens die nuwe Taal-in-Onderwys-beleid, wat deur die Onderwysdepartement van Suid-Afrika in 1997 gepubliseer is, kan leerders in die taal van hulle keuse onderrig ontvang (Zubeda, 2001:329-330; Reed, 2002:38). Engels het intussen 'n statussimbool geword; daarom verkies baie ouers dit as medium van onderrig, alhoewel dit die leerders se tweede taal is en hulle beperk is in hulle vaardigheid van die taal (Zubeda, 2001:331; Myburgh *et al.*, 2004:573, 577; Steyn & Kamper, 2006:116; Uys, 2006:7). Kapp (2004:247) verwoord dit as volg: *this is the fact that in South Africa now and in the foreseeable future English (which is a second or third language for students form*

working-class backgrounds) is likely to remain the language of learning and teaching in most higher education institutions. Die Engels Tweede Taal-sillabus het nie tred gehou met dié vinnige veranderinge nie en leerders beskik nie oor die nodige taalvaardighede om sekere vakke (byvoorbeeld Natuurwetenskap) in Engels, hulle tweede taal, te bemeester nie (Harvey, 1999:601; O'Sullivan, 2002:230; Davis & Reed, 2003:112; Evans, 2004:8). Dit plaas 'n groter werkslas op onderwysers, wie se verantwoordelikheid dit is om die taal- en verwante probleme op te los in die klassituasie, ongeag in watter vak hulle onderrig gee (Grobelaar, 2004:4). Die afleiding kan gemaak word dat daar groter druk op Tweede Taal-onderwysers geplaas word om leerders voor te berei om meer vaardig in veral Engels Tweede Taal te wees.

O'Sullivan (2002:221) het bevind dat Namibiese beleidsmakers nie die realiteite van die onderwyser se taak op voetsoolvlak in aanmerking geneem het met die ontwikkeling van Engels as onderrigtaal nie. Hy beskryf dit as *significantly beyond teachers' capacity* (O'Sullivan, 2002:221). Leibowitz (2004:36) rapporteer dat bogenoemde tendens ook in Suid-Afrikaanse skole bestaan, terwyl Harvey (1999:595) van mening is dat die ontwikkeling van Tweede Taal-vaardighede vir onderwysers nagelaat is en dat dit hulle onderrigvermoë begrens. Uys (2006:4-5) is ook van mening dat die gebrek aan behoorlike opleiding vir Tweede Taal-onderwysers een van die grootste bydraende faktore van die lae geletterdheidsyfer in Suid-Afrika is, en beklemtoon dat daar aan die *dysfunctional educational system* ernstig aandag geskenk moet word en behoorlike opleidingsprogramme in werking gestel behoort te word. In Botswana is daar 'n kommerwekkende toename in Engels Tweede Taal-onderwysers wat simptome van uitbranding toon sedert Engels die amptelike taal van onderriggewing geword het (Mc Donald & Kasule, 2005:188). In Japan ervaar die Engels Tweede Taal-onderwysers soortgelyke werkstresssimptome weens die implementering van die hulle *Communicative Language Reform* (O'Donnell, 2005:313-314).

'n Verdere frustrasie vir Tweede Taal-onderwysers in die Suid-Afrikaanse konteks is dat leerders nie genoegsaam geleentheid kry om hulle tweede taal tuis te oefen nie omdat min mense Engels magtig is (Rumsey, 2000:214; Kapp, 2004:260; Broom, 2004:507). Die resultaat is dat slegs 12% graad 12-leerders wat in Engels onderrig ontvang het, aan die einde van 2004 funksioneel Engels geletterd was. Navorsing toon dat baie onderwysers nie opgewasse is om in Engels, wat ook hulle tweede-taal is, te onderrig nie en dat dit die rede vir die lae Engels geletterdheidsyfer is (Uys, 2006:1; 106). Taalvaardighede wat nie op dieselfde ontwikkelingsvlak is nie, beperk die kommunikasie tussen onderwysers en leerders wat lei tot frustrasie by leerders en werkstress by onderwysers (Myburgh *et al.*, 2004:578). Van Wyk (2004:19) som dit goed op: *stress is evident where language differences are involved*.

Volgens 'n verslag oor die ondersoek na die werklading van Graad 10-12 Taalonderwysers deur SAOU kom Gräbe *et al.* (2008:1-6) tot die gevolgtrekking dat:

- “taalonderwysers gebuk gaan onder 'n groot nasienprogram aangesien tale nie 'n keusevak is nie en taalonderwysers dus onderrig gee aan elke leerder in die graad/grade.
- die nasienprogram bykans onhanteerbaar raak vir taalonderwysers.
- die geweldige nasienprogram ernstige inbreuk maak op die beskikbare tyd vir kwaliteit voorbereiding wat nodig is om die taal doeltreffend aan te bied.
- die groot hoeveelheid nasienwerk ook 'n groot hoeveelheid administrasie (byvoorbeeld samestelling van puntelyste) tot gevolg het wat baie tydrowend is en teenproduktief vir kwaliteit voorbereiding wat nodig is om die taal doeltreffend aan te bied.
- kwaliteit voorbereiding en die nasorgfase weens die tydfaktor in die slag bly.
- onderwysers in ander vakke baie meer beweegruimte het om meer diagnostiese en inskerpingsoefeninge en toetse aan leerders te gee omdat hulle baie minder verpligte Assesseringsopdragte het teenoor wat van Taal-onderwysers verwag word.
- dit bykans onmoontlik is om verrykingsopdragte en/of die nodige bykomende remediëringsopdragte in te werk weens die werklading en tydfaktor.
- die basiese klank-, spel- en leesvaardighede vanaf die laerskool na die hoërskool te kort skiet en dit nie moontlik is om die agterstande in Grade 10-12 in te haal nie.
- onderwysers nie altyd weet hoe om leerders met leesprobleme te ondersteun nie.
- onderwysers wat English Additional Language onderrig, nie altyd die struktuur van die taal ken nie en dikwels ontbreek aan genoegsame kennis van die vak,
- departementele beampptes onredelike eise aan Taal-onderwysers stel weens verskillende interpretasies van die nasionale beleid of swak kennis daarvan.”

In reaksie op bogenoemde verslag voeg Roodt (2008) by dat Taalonderwysers ook op 'n persoonlike vlak baie stres ondervind deurdat:

- “hul huwelike en verhoudings bedreig word deur die werklading van die vak,
- hul gesondheid (geestelik en fisies) skade ly weens spanning en werksdruk,
- hul nie meer lewenskwaliteit geniet nie omdat al hulle tyd bestee word aan merkwark en skoolwerk,
- sommige van hulle beslis oorweeg om die Onderwys te verlaat as gevolg van die werksdruk,
- die situasie nie so kan voortgaan sonder een of ander vorm van ingryping nie.
- Engelse vakonderwysers dikwels aan genoegsame kennis van die vak ontbreek,
- ervaring by Tale-onderwysers ontbreek en die situasie sal vererger as tale onderwysers die beroep verlaat weens werksdruk.”

In die lig van bogenoemde feite maak die navorser die afleiding dat Taal-onderwysers groter werksdruk beleef as onderwysers van ander vakgebiede veral, wat betref die werklading en tydsfaktor. Tweede Taal-onderwysers het egter 'n verdere werkslas in die sin dat hulle aan leerders onderrig moet gee met 'n beperkte taalvaardigheid van die tweede taal wat nie net hulle merkwerk veeleisend en tydrowend maak nie, maar die verwagting bestaan ook dat leerders die taal moet kan bemeester ten einde in ander vakke onderrig te kan ontvang. Tweede Taal-onderwysers het ook die verantwoordelikheid om leerders die nodige taalvaardigheid aan te leer sodat hulle hulleself in die buite-wêreld kan handhaaf.

Die navorser kom tot die slotsom dat daar nog min navorsing gedoen is in verband met die werkstressors en hanteringsvaardighede van Tweede Taal-onderwysers in die Suid-Afrikaanse konteks nie. Die navorser stem saam met Markham (1999:279) dat die tipe stres wat hulle beleef uniek is in terme van hulle onderrig-opdrag, en daarom is dit nodig dat verdere studie gedoen word ten einde hulle uitdagings beter te verstaan.

3.6 WERKSTRESHANTERING

3.6.1 Inleiding

Travers & Cooper (1996:70) is van mening dat in terme van werkstreshantering, daar min empiriese bewyse bestaan omdat die meeste literatuur ervaringsgebaseerd, verhalend (anekdoties) of suggererend van aard is en dat daar meestal gefokus word op die pragmatiese vaardighede van die individu (byvoorbeeld tydsbestuur) omdat dit makliker identifiseerbaar is en ook makliker aangespreek kan word.

Dit blyk uit die navorsing oor werkstresintervensies dat die wyse waarop stres in die algemeen en werkstres spesifiek hanteer word, verskil, aangesien die faktore wat aanleiding gee tot byvoorbeeld onderwyserstres, nie noodwendig kan verander nie (Ross & Altmaier, 1994:32-34; Schaufeli & Enzmann, 1998:160-161). Onderwysers het unieke werkstressors wat geïdentifiseer moet word ten einde onderwysers te begelei om beheer daarvan te neem sodat hulle nie langer die slagoffers van werkstres hoef te wees nie (Joseph, 2000:104).

3.6.2 Die term: Werkstreshantering

Streshantering verwys na 'n reaksie om stres te verminder en verligting te bring deur 'n verandering van omgewing, die aanleer van nuwe hanteringstegnieke of deur lewenstylverandering (Travers & Cooper, 1996:39; Olivier & Venter, 2003:187; Eloff & Kriel, 2005:121).

Lazarus (1995:6-7) definieer hantering as die kognitiewe en gedragspogings wat 'n persoon aanwend om die eise te hanteer wat hom te beurt val. Die sukses van die persoon se pogings hang af van sy persoonlike hulpbronne (*resources*). Weinberg & Cooper (2007:251) beskryf streshantering as die wyse waarop probleme hanteer word, emosioneel en prakties, en daarom vra dit 'n verskeidenheid van vaardighede en 'n sekere graad van buigsaamheid. Eloff & De Vaal (2005:92) definieer die term as volg: "Streshantering verwys na 'n individu se poging om die negatiewe ervarings van stres te verhoed, te verminder en/of uit die weg te ruim."

Werkstreshantering vra dat die onderwyser die korrekte werkswyse aanleer om om te gaan met die eise wat sy omgewing aan hom stel of die wyse waarop hy die eise wat hy innerlik aan homself stel, te hanteer (Fisher *et al*, 2003:133). Van den Berg (2003:34) stel voor dat streshanteringsstrategieë daarop gemik moet wees om die onderwyser se persepsie (denke) van sy omgewing en omstandighede te verander as 'n strategie om werkstres te hanteer. Onderwysers moet begelei word in selfkennis, hulle vermoë om onderwyserstres te hanteer en om hulle probleme in perspektief te sien deur rasonale, positiewe denke en emosionele beheer toe te pas (Covey, 1992:98; Kyriacou, 2000:63; De Jesus & Conboy, 2001:132; Nucci, 2002:16). Lazarus (1995:7) identifiseer *problem-focused coping* as pogings wat aangewend word om persoonlike gedrag of probleme in die werksomgewing te verander, terwyl *emotion-focused coping* nie fokus op verandering nie, maar die wyse waarop aandag geskenk word aan probleme of hoe die probleme geïnterpreteer word.

3.6.3 Ondersteuningsprogramme en –modelle vir onderwyserstres

Verskeie navorsers is van mening dat 'n model wat probleem-oplossend van aard is, die antwoord vir hulpverlening aan onderwysers met werkstres is. Die navorsers noem dat so 'n model ten doel het om onderwysers te begelei deur van individuele insigstrategieë, interpersoonlike ondersteuning en groepinteraksies gebruik te maak om hulle probleme te identifiseer, behoeftes te bevredig en 'n aksieplan saam te stel om onderwyserstres aan te spreek (Goens & Clover, 1991:169; Gold & Roth, 1993:49;58; Nathan, 1995:187-191; Pelsma, 2000:2; Nagel & Brown, 2003:256).

Die mees suksesvolle ondersteuningsprogram skenk aandag aan die onderwysers self (byvoorbeeld ontspanningstegnieke), die bestuursliggaam van die skool (byvoorbeeld deelname), die onderwyssektor in die algemeen (byvoorbeeld opleiding) en betrek ook die gemeenskap om

verantwoordelikheid te neem vir dié probleem (Travers & Cooper, 1996:157-158,182; Joseph, 2000:82).

Dunham (1992:169-185), fokus in sy program spesifiek op onderwysers van die Engelse Department, terwyl Cook (1992:51-147) weer 'n gedetailleerde program met hulpmiddels beskryf vir die onderwyser as individu. Gold & Roth (1993:168) het 'n persoonlike lewensplan vir onderwysers ontwerp om werksstres te bekamp. Nathan (1995) se boek bevat 'n omvattende program wat gebaseer is op Kyriacou se navorsing en konsentreer op die profiel van 'n effektiewe onderwyser. Cox & Heames (1999:59) beveel die "probleem-oplossings-model" aan, terwyl Hargreaves (1994:141) op die negatiewe emosies soos skuldgevoelens konsentreer. Kyriacou (2000:62,81,100) fokus veral op direkte aksie en palliatiewe hanteringsvaardighede om stres te bestuur, maar beklemtoon dat dit nie los kan staan van die wyse waarop die skool bestuur word nie, dit wil sê dat 'n holistiese benadering moet gevolg word ten einde onderwyserstres te bekamp.

Navorsers is van mening dat probleem-gefokusde strategieë meer effektief is as affektief-gefokusde strategieë in die hantering van onderwyserstres (Dunham, 1992:3; Cook, 1992:35; Eloff & De Vaal, 2005:101). Dit is belangrik dat ten spyte van al die verskillende modelle wat beskikbaar is, elke skool 'n model sal saamstel wat by die behoeftes van sy personeel sal pas (Dunham, 1992:169). Nie een van die voorgestelde ondersteuningsprogramme of modelle sluit die Woord van God, gebed of geestelike ondersteuning as ondersteuningshulp vir werksstres in nie, en die navorser identifiseer dit as 'n leemte.

3.6.4 Werkswyses ter bekamping en behandeling van onderwyserstres

3.6.4.1 Inleiding

Volgens Kyriacou (2000:72; 2001) kan die wyse waarop individueë stres hanteer in twee kategorieë verdeel word: die direkte-aksie strategie (probleem-gefokusde strategie), waar die bron van stres geïdentifiseer word en aksies geloods word om die stresbron te verwyder, en palliatiewe strategieë (emosie-beheerde strategieë), wat volgens Kyriacou (2000:81-98) die vermoë is om die belewing van stres te verminder deur die ontwikkeling van selfkennis; kognitiewe tegnieke (positiewe denke); fisiese tegnieke (ontspanning); 'n gesonde leefstyl en persoonlike streshanteringsaksies. Kyriacou (2000:44) identifiseer effektiewe tydsbestuur, selfgeldende optrede, organisatoriese vaardighede, fisiese en geestelik gesondheid as voorkomende strategieë vir onderwyserstres.

3.6.4.2 Werkstreshanteringsvaardighede vir die individu

Navorsers identifiseer die volgende hanteringsvaardighede as effektiewe werkswyses ter bekamping en behandeling van onderwyserstres:

- Realiteitsaanvaarding: Die persoon erken dat die probleem bestaan (Dunham, 1992:123; Joseph, 2000:101; Nagel & Brown, 2003:255) en ontdek watter simptome aanwesig is (Nagel & Brown, 2003:255). Die persoon kan 'n stresdagboek hou waarin hy sy negatiewe gedagtes en gedragspatrone aanteken of 'n stresvraelys invul wat hom sal help om die realiteite te erken en te aanvaar (Cook, 1992:42,44).
- Selfverryking: Dit is die ontwikkeling van selfkennis en bemagtiging deur beheer oor stresvolle situasies te neem, asook die stel van realistiese doelwitte, die kweek van 'n positiewe ingesteldheid teenoor probleme en die vestiging van 'n goeie selfbeeld (Kyriacou, 2000:59). Diegene wat positiewe resultate op probleme soek of werkswyses of reaksies aanpas of verander, is ook meer in staat om werkstres te hanteer (Cook, 1992:17).
- Selfgeldende (assertive) optrede: Dit is om behoeftes in liefde, dog eerlik, te kommunikeer (Cook, 1992:21; Ross & Altmaier, 1994:149; Joseph, 2000:108) asook 'n wen-wen uitkomsgebaseerd oplossings in konfliktsituasies te soek (Covey, 1992:204). Die persoon streef die ontwikkeling van effektiewe kommunikasievaardighede na (Kyriacou, 2000:49).
- Vernuwing van die denke ten opsigte van destruktiewe gedragtepatrone: Dit vra dat destruktiewe denkpatrone aangespreek word deur gebruik te maak van 'n kognitiewe kleedrepetisie waar probleme geantisipeer word en oplossings geoefen word (Gold & Roth, 1993:141; Ross & Altmaier, 1994:160; Schaufeli & Enzman, 1998:148; Joseph, 2000:102; Kyriacou, 2000:85; Martin & Bender, 2002) of om die *Rational Emotive Therapy*-metode as tegniek te gebruik (Schaufeli & Enzmann, 1998:150) of deur die humor in stressituasies te sien (Kyriacou & Chien, 2004:91).
- Emosionele reguleringstrategieë: Die onderwyser kan met goeie klasvoorbereiding probleme voorkom of kinders met gedragsprobleme in die klas herorganiseer of kleiner gedragsprobleme van leerders ignoreer (Nathan, 1995:99; Sutton, 2004:381-386). Onderwysers kan ook deur positiewe selfgesprekke te voer en deur vaardighede aan te leer om emosies te beheer, stres bestuur (Kyriacou & Chien, 2004:91).

- Die ontwikkeling van emosionele intelligensie en emosiewerk (emosie-arbeid) vaardighede: Emosionele intelligensie is om oor die vaardigheid te beskik om emosies te identifiseer en emosiewerk is om op die vaardigheid te reageer (*emotion work is acting upon that skill*) ten einde uitbranding te voorkom (Visser, 2006:65-67). Weinberg & Cooper (2007:140, 220) ondersteun laasgenoemde standpunt, maar brei verder daarop deur “*self-awareness, self-management, social awareness, relationship management*” by te voeg as ‘n verdere omskrywing van emosionele intelligensie.
- Persoonlikheidstipe te identifiseer: Die tipe-A persoonlikheid openbaar negatiewe gedragspatrone wat lei tot stres, en deur dit te identifiseer kan aanpassings gemaak word of nuwe patrone aangeleer word (Cook, 1992:67-69; Ross & Altmaier, 1994:149; Kyriacou, 2000:15-17). Diegene wat gehard (*hardiness*) is teen stres, die tipe B-persoonlikheid, dra kennis van hulle lewensdoel, het ‘n toevlugsoord, voel in beheer van sake, neem verantwoordelikheid vir hulle gedrag, kan hulleself bemagtig en sien stressituasies eerder as ‘n geleentheid in plaas van ‘n bedreiging (Cook, 1992:12).
- Fisiese ondersteuning (passief of aktief): Navorsers stel ‘n gebalanseerde dieët voor (Cook, 1992:48; Hamann & Gordon, 2000:35) asook die skep van persoonlik ek-tyd vir ontspanning (Gold & Roth, 1993:26-28). Fisiese oefening (Hamann & Gordon, 2000:34; De Jesus & Conboy, 2001:133) of ontspanningsoefeninge (Ross & Altmaier, 1994:71; Nathan, 1995:184; Travers & Cooper, 1996:163) of asemhalingsoefeninge (Brown & Uehara, 1999) is ook metodes om stres te bestuur. Die gebruik van *stress dots* as hulpmiddel (Arikewuyo, 2004:198) of die neem van voedsaansvullers vir optimale funksionering van alle sisteme in die liggaam (Van der Merwe, 2004:67), word ook deur navorsers aanbeveel.
- Sosiale ondersteuning: Vriende, familie en kollegas moet as ondersteuningsspan gevestig word (Cook, 1992:17; Dunham, 1992:122; Gold & Roth, 1993:35; Jacobsson *et al.*, 2001:38; Ross & Altmaier, 1994; Reese, 2003:7; Robinson, 2003:28; Kyriacou & Chien, 2004:91; Visser, 2006:32).
- Organisatoriese vaardighede te ontwikkel: Navorsers stel voor dat die onderwyser deeglike beplanning en voorbereiding moet doen om werksdruk te verminder (Kyriacou & Chien, 2004:91). Die onderwyser moet ook die gewoonte aanleer om take af te handel, deur byvoorbeeld notas of lysies te maak van take en datums waarop dit afgehandel moet word, asook deur probleme betyds te antisipeer sodat daar opgetree kan word (Kyriacou, 2000:55).

- Tydsbestuur: Navorsers stel verskeie werksywes voor, soos dat onderwysers hulle voorbereidings-, assesserings- en aanbiedingsmetodes aanpas of dit vernuwe ten einde hulle tyd effektief te bestee (Joseph, 2000:85-87; Kyriacou, 2000:44). Navorsers stel ook effektiewe tydsbeplanning voor, soos om dagboekinskrywings te maak ten opsigte van take wat verrig moet word (Cox & Heames, 1999:113; Nagel & Brown, 2003:256). Ander is van mening dat die vinnige afhandeling van kleiner take en om teen die uitstel van take te waak, sal bydra tot effektiewe tydsbestuur (Kyriacou, 2000:72). Nagel & Brown (2003:256) stel die ABC-metode (*Acknowledgement, Behavior Modification, Communication*) voor om tyd te bestuur terwyl ander die delegering en die realistiese priorisering van take ten opsigte van belangrikheid en noodsaaklikheid aanbeveel (Cook, 1992:17; Brownell, 1997). Onderwysers moet ook leer om “nee” te sê (Nathan, 1995:191; Kyriacou, 2000:72) en om tydrowers te identifiseer (Schaufeli & Enzmann, 1998:154). Middlewood & Lumby (1998:42) stel voor dat daar evaluering van tydsbesteding gedoen word deur gereeld die werklike tydsbesteding te vergelyk met die tydsbeplanning. Hargreaves (1995:131) maan onderwysers om hulleself nie te isoleer of te onttrek van hulle kollegas in ‘n poging om effektiewe voorbereidingstyd te skep of hulle tyd effektief te benut nie.

Uit bogenoemde feite blyk dit dat die meeste navorsers tydsbestuur, vernuwing van die denke, fisiese en sosiale ondersteuning beklemtoon as die mees effektiewe hanteringsvaardighede, terwyl ander ook realiteitsaanvaarding, identifisering van die persoonlikheidstipe, selfverryking, selfgeldende (*assertive*) optrede en die ontwikkeling van emosionele reguleringstrategieë, emosionele intelligensie, sowel as organisatoriese vaardighede aanbeveel.

Dit is interessant dat Kyriacou in sy boek, *Stress-busting for teachers* (2000), die volgende oproep (*evocation*) gebruik ter verduideliking van palliatiewe strategieë vir die individu:

*Give me the strength to change that which can be changed,
Give me the patience to cope with that which cannot.
Give me the wisdom to know the difference between the two.*

Alhoewel die bogenoemde aanhaling ‘n gebed van Reinhold Niebuhr (2008) is, bespreek Kyriacou nie die waarde van gebed as een van die palliatiewe strategieë in sy boek nie, terwyl God juis die gelowiges in Jakobus 5:13 aanmoedig om vir diegene wat swaar kry te bid. Die studie vind dat slegs enkele navorsers melding maak van die waarde van gebed en die berustende wete dat die Almagtige die anker en hoop is in moeilike omstandighede (Combes Malcom, 2007:81). Sommige navorsers noem slegs gebed, godsdiensbeoefening of kerklike ondersteuning as ‘n wyse om stres te bestuur

(Stanford, 2001; Olivier & Venter, 2003:191; Kyriacou & Chien, 2004:91). Ander navorsers noem meditasie (Nagel & Brown, 2003:256) of meditasietegnieke van konsentrasie (Joseph, 2000:117) as voorbeelde, maar dit het nie 'n Christelike inslag nie.

Alles in ag genome blyk daar 'n leemte te wees ten opsigte van die geestelike ondersteuning van onderwysers; ten spyte daarvan dat verskeie navorsers van mening is dat werkstres 'n negatiewe invloed op onderwysers se geestesgesondheid het. Die navorser kom tot die slotsom dat daar baie navorsing gedoen is oor die probleme wat aanleiding gee tot onderwyserstres, maar daar blyk min navorsing beskikbaar te wees rakende Skrifgebaseerde oplossings.

3.6.4.3 Werkstresbestuur in die skool

Die welsyn van onderwysers behoort die hoogste prioriteit te geniet by die skool en Onderwysdepartement (Kelly & Colquhoun, 2003:192), want dit is in belang van die leerders (Brownell, 1997; Schaefer, 2001; Kyriacou, 2001:31 Leitwood, 2003; Olivier & Venter, 2003:190), koste-effektief omdat onderwysers nie baie afwesig is nie (Black, 2003:37), en hulle welsyn het ook 'n invloed op die totale effektiwiteit van 'n skool (Kelly & Colquhoun, 2003:192; Combes Malcom, 2007:172). Carter (1994) som die verantwoordelik van die skool as volg op:

Schools which recognize the needs for administrative support, teaming, decision making, mentoring and other safeguards against teacher stress and burnout also contribute to the well-being and longevity of staff members.

Kyriacou (2001:31) en Myburgh & Poggenpoel (2002:267) is van mening dat skole 'n groot bydrae kan lewer om onderwyserstres die hoof te bied deur die karaktereienskappe te vestig wat kenmerkend is van 'n gesonde skool, sodat die uittoeg van onderwysers uit die professie bekamp kan word. Friedman (1999:174) lig die volgende areas uit vir die vestiging van gesonde skool, naamlik dat die skoolhoof toegerus word met motiveringsvaardighede sowel as bestuursvaardighede om 'n positiewe klimaat in skool te vestig deur beter samewerking onder die personeellede tot stand te bring, die skoolhoof personeel toerus of ondersteun om probleme en stres te kan hanteer en dat hy die personeel kan bystaan en ondersteun met nuwe metodes om dissipline te handhaaf en probleme in die klaskamer aan te spreek. Naicker (2003:74) het bevind dat skoolhoofde van sekondêre skole 'n groot rol speel in die vermoë van onderwysers om werkstres te kan hanteer. Naicker (2003:74) skryf dat *the principal is an important person who can precipitate a change in the educator's perception by functioning as a "stress filter" between the educator and the perceived "threat" in the environment.* Skoolhoofde met 'n "ondersteunende leierskapstyl" (emosionele ondersteuning, instrumentele ondersteuning, inligtingsondersteuning, erkenningsondersteuning) dra by tot stresvermindering by personeellede

(Naicker, 2003:71). Sommige navorsers beweer dat 'n kenmerk van die skole waar onderwysstres die minste voorkom, is waar die skoolhoof 'n duidelike visie vir die skool kommunikeer, 'n persoonlike verhouding met die personele wat dien as 'n sterk sosiale ondersteuningsbasis en waar hy as mediator tussen onderwysers se behoeftes en die eise wat die onderwysstelsel stel, optree (Van Dick & Wagner, 2001:256; Jacobsson *et al.*, 2001:51; Black, 2003:37).

Navorsers is dit eens dat skole aanspreeklik is vir hulle personeel se welsyn en beveel aan dat effektiewe kommunikasiekanale in stand gehou moet word (Hui & Chan, 1996:204; Olivier & Venter, 2003:192; Crossman & Harris, 2006:41). Van Wyk (2006:153) het in haar navorsing in die Goudveldstreek, van die Noordelike Vrystaatprovinsie, bevind dat taal een van die grootste bydraende faktore tot stres en uitbranding is en beveel aan dat die Onderwysdepartement, die skoolhoofde en belangrike rolspelers in die onderwyssektor dit moet monitor en waar moontlik, enige kommunikasie aan die onderwysers in hulle moedertaal moet rig ten einde misverstande te voorkom.

Cook (1992:21) is van mening dat hoewel dit langer neem om op organisatoriese vlak stresbronne aan te spreek, dit groter en meer langdurige positiewe resultate oplewer. Daarom is dit die moeite werd om die hele skool te betrek by die proses van identifisering en hantering van werkstresfaktore. Onderwysers wat werksbevrediging, ondersteuning en sukses smaak weens goeie verhoudings met hulle skoolhoof, kollegas en leerders, is ook meer toegewyd en het ook nie 'n behoefte om die onderwysberoep te verlaat nie (Goens & Clover, 1991:170-171; Fore *et al.*, 2002; Naicker, 2003:70). Van den Berg (2003:38) waarsku egter dat die skool as organisasie slegs kan verander as die magte wat beheer uitoefen oor die skool, verander.

Uit die navorsing is dit duidelik dat daar 'n groot verantwoordelikheid op die skouers van skoolhoofde rus om hulle onderwysers te beskerm teen die negatiewe inpak van onderwyserstres. Die navorser is van mening dat skoolhoofde daarom self sal baat by die vestiging van beradingsdienste by hulle skole.

3.6.4.4 Die vestiging van beradingsdienste in skole

Verskeie navorsers is dit eens dat hulpverlening aan personeel wat gebuk gaan onder werkstres, die hoogste prioriteit in skole moet geniet (Joseph, 2000:78; Leitwood, 2003); en daarom is die beskikbaarstelling van beradingsdienste van onskatbare waarde (Travers & Cooper, 1996:168; Cox & Heames, 1999:115). Baie literatuur ondersteun die beginsel van die vestiging van beradingsdienste in skole, maar daar is net enkele navorsers wat praktiese werkswyses beskryf om onderwyserstres aan te spreek. Hierdie praktiese werkswyses word vervolgens bespreek.

De Jesus & Lens (2005:121) is van mening dat die slagoffers van onderwyserstres voorheen gemotiveerd was om sukses te behaal, maar as gevolg van opeenvolgende negatiewe gebeure, voel hulle soos mislukkings en raak al meer oneffektief in hulle beroep. Indien beradingsdienste tot hulle beskikking is, kan hulle onmiddellik die werkstressors adresseer met die behulp van 'n berader, of deur dit te bespreek met 'n kollega (Cook, 1992:48; Carter, 1994; NSW/ACT Independent Education Union, 2002). Sodoende word onderwysers betyds ondersteun of raak gouer bewus van hulle werkstressimptome, wat tot voordeel van hulle welsyn sal wees (Kyriacou, 2000:115).

Alhoewel die meeste literatuurbronne fokus op die hantering van die werkstressimptome, moedig van die navorsers 'n aktiewe benadering aan, waar die werknemer begelei word om beheer te neem oor sy lewe in die werkplek en om verantwoordelikheid te neem vir sy gedrag (Nathan, 1995:197; Schaufeli & Enzmann, 1998:160-161; Joseph, 2000:104). In 'n hulpverleningsproses moet onderwysers begelei word om weer beheer te neem oor die negatiewe gebeure in die skool, deur gebeure objektief te evalueer (De Jesus & Lens, 2005:125-126). Smylie (1999:84) skryf dat dit belangrik is om die probleem van onderwyserstres sistematies te benader met die veronderstelling dat die onderwyser die aktiewe rolspeler sal wees. Pearson & Moomaw (2005:38) is van mening dat onderwysers gemotiveer word deur innerlike belonings soos byvoorbeeld bemagtiging, erkenning van hulle outonomie en die begeerte om 'n verskil te maak in kinders se lewens, eerder as uiterlike belonings soos byvoorbeeld erkenning vir werksverrigting of prestasies.

Alles in ag genome, blyk dit dat daar min literatuur beskikbaar is ten opsigte van die berading van onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres. Voorgestelde strategieë en vaardighede om werkstres te verlig, kan ook net van waarde wees as dit toegepas en beoefen word, wat tyd, deursettingsvermoë en volharding vereis (Joseph, 2000:63; Black, 2004:32). Die navorser stem saam dat onderwysers alleenlik die aanslag van werkstres kan afweer indien hulle oor die nodige ondersteuning beskik (Dunham, 1992:107; Hui & Chan, 1996:204); daarom is die vestiging van beradingsdienste in skole 'n noodsaaklikheid.

3.6.4.5 Die vestiging van 'n dissiplinêre program in skole

Yoon (2002:485-486) het bevind dat wangedrag van leerders die grootste bydraende faktor tot onderwyserstres is, en beklemtoon dat goeie onderwyser-leerder verhoudings 'n positiewe invloed op 'n skool as geheel het. Daarom is dit noodsaaklik dat skole meganismes vestig om onderwysers hierin te ondersteun. Luiselli *et al.* (2005:183) het bevind dat 'n positiewe sosiale en karakterontwikkeling van leerders 'n positiewe klimaat in die skool skep en lei tot die verbetering van die dissiplinêre probleme (*whole-school positive behaviour support*)

Navorsers stel voor dat die skoolbestuur op 'n gereelde basis tyd skep waar al die personeellede dissiplinêre probleme kan aanmeld, moontlike redes vir die insidente ondersoek word en strategieë voorgestel word, maar beklemtoon dat die sukses saamhang met die feit dat die hele skool betrek word in die samestelling van 'n algemene gedragsbeleid (*whole-school behaviour policy*) (Dunham, 1992:164-165; Howard & Johnson, 2002). Voortvloeiend uit die bogenoemde is dit belangrik dat die skool ook 'n algemene dissiplinêre program (*whole-school behavior management strategies*) in werking stel wat konsekwent toegepas word tot ondersteuning en beskerming van beide onderwysers en leerders (Travers & Cooper, 1996:168; Kyriacou, 2000:104; Howard & Johnson, 2002).

Oosthuizen, *et al* (2003:37) is van mening dat die gebrek aan dissipline in Suid-Afrikaanse skole toegeskryf kan word aan die tydperk van "burgerlike ongehoorsaamheid gepaardgaande met die stryd om demokrasie", en dat dit slegs die hoof gebied kan word deur middel van "verstandige dissipline-toepassing." Hulle is van mening dat dissipline herstel kan word wanneer onderwysers hulle rol en die betekenis van dissipline binne die Bybelse perspektief verstaan. "Dissipline" kom nie neer op straf en vergelding nie, maar dissipline is "in die nastrewing van die klassieke paideia-ideaal" om soos Jesus Christus, as dienskneg, in liefde die leerders te begelei tot volwaardige navolgers van Christus (Oosthuizen, *et al.*, 2003:37, 387-388). Steyn *et al* (2003:230) is van mening dat die gebod van liefde teenoor God en die naaste die "kernriglyn vir die regstelling van dissiplinêre probleme in skole vorm", waar alle mense as gelyk voor hulle Skepper beskou word.

In die lig van Oosthuizen, *et al.* (2003:37) en Steyn *et al.* (2003:230) se standpunte blyk dit dat onderwysers begelei moet word om hulle rol as navolgers van Christus te verstaan, ten einde dissiplinêre probleme, as werkstressor, te kan bestuur. Dit dien ook as motivering vir die beskrywing van pastorale riglyne vir die hantering van onderwyserstres.

3.6.4.6 Inligtingsprogram vir nuut-aangestelde onderwysers

Navorsers is van mening dat onderwyserstres verminder kan word indien goeie inleidende programme vir beginner-onderwysers aangebied word (Kyriacou, 2000:104; Schlichte, *et al.*, 2005:39) waar onderwysers bewus gemaak word van werkstresfaktore en onderrig word in hanteringstrategieë (Howard & Johnson, 2002; Fore *et al.*, 2002).

Nathan (1995:14-20) stel voor dat die volgende aspekte aandag moet geniet in so inligtingsprogram vir nuut-aangestelde onderwysers:

- hul moet deeglik ingelig word ten opsigte van hulle pligte, verantwoordelikhede en die verwagtinge wat bestaan binne die skool, sowel as die buite-muurse verpligtinge,
- die vakke en klasgroepe wat hulle verantwoordelikeid is, en

- hoe die skool funksioneer ten einde onsekerheid te voorkom en onderwyserstres te verminder.

Die navorser vind egter 'n leemte in die literatuur ten opsigte van verwysings na die praktiese riglyne wat die Skrif bied rondom die begeleiding van 'n jongeling, soos byvoorbeeld die wyse waarop Paulus die jong Timoteus (1 Tim 4:12) bemoedig, begelei en ondersteun het terwyl hy onder moeilike omstandighede gewerk het (1 Tim 1:3).

3.6.4.7 Sosiale ondersteuning aan onderwysers

Onderwysers beleef veral stres weens ouers se negatiewe houding jeens leer, wat toegeskryf kan word aan hulle persoonlike gebrek aan onderrig weens die politieke geskiedenis van Suid-Afrika (Schulze & Steyn, 2007:703). Robinson (2003:33) is van mening dat alle Suid-Afrikaners daarby sal baat as hulle hulle onderwysers begin ondersteun en bemoedig. Die navorser stem saam met Robinson (2003:33) dat die ouers en die gemeenskap moet kennis neem dat Suid-Afrikaanse onderwysers nie alleenlik die voortdurende veranderinge in die onderwysbeleide en kurrikulums moet implimenteer en hanteer nie, maar dat hulle ook werk binne 'n omgewing van sosiale en opvoedkundige onstabiliteit, met 'n tekort aan finansiële ondersteuning en menslike hulpbronne.

Navorsers is dit eens dat die positiewe betrokkenheid en ondersteuning van die ouers en die gemeenskap by onderwysers (Friedman, 1999:174; Joseph, 2000:95; Kyriacou, 2000:72); asook die ondersteuning en die bou van positiewe verhoudings met kollegas, vriende of familie van kardinale belang is in die bekamping van onderwyserstres (Ko *et al.*, 2000:196; Combes Malcom, 2007:172). Van die navorsers stel voor dat onderwyser-netwerke gevorm word sodat stressors bespreek en oplossings uitgeruil kan word (Joseph, 2000:95; De Jesus & Conboy, 2001:131). Navorsers stel ook voor dat 'n mentor aan nuwelinge toegewys word (Schilchte *et al.*, 2005:39) of dat ondersteuningsgroepe in skole op die been gebring word as deel van 'n sosiale ondersteuningstrategie om werkstres te verminder (Sumsion, 2003:143).

Die oproep tot ondersteuning is ook 'n Skrifbeginsel. In Galasiërs 6:2 word gelowiges opgeroep om mekaar se laste te dra en 1 Korintiërs 12:26 herinner gelowiges dat as een lid van die liggaam ly, ly al die lede.

3.6.4.8 Werkswinkels vir onderwyserstres

Navorsers is dit eens dat voorkomende optrede meer effektief en goedkoper is as genesende optrede; daarom ondersteun hulle die beginsel van werkswinkels vir onderwyserstres (Kyriacou, 2000:44; Cheek *et al.*, 2003:213; Naicker, 2003:89-90).

Verskeie literatuur stel voor dat onderwysers tydens die aanbieding van die werkwinkel blootgestel word aan metodes en werksywes wat hulle kan help om hulle lesbeplanning en voorbereidingsvaardighede; onderrigstyle; klaskamerbestuursvaardighede; dissiplinehanteringsvaardighede en vaardighede om leerders te assesser en te evalueer, te verbeter (Nathan, 1995:184; Kyriacou, 2000:76-77; Howard & Johnson, 2002). Travers & Cooper (1996:71) stel voor dat so 'n werkwinkel ook aandag sal skenk aan faktore soos personeelverhoudings, die werksomstandighede, die implementering van die kurrikulum, administrasie en bestuur van die skool. Werksinkels se programme moet veral groepsaktiwiteite insluit en gebruik maak van "oefenkamers of kleedreptisies" om werkstreshanteringsvaardighede in te oefen (Meichenbaum, 1996; Black, 2004:32).

Hargreaves (1994:156) noem dat dit die effektiwiteit van 'n werkwinkel sal verbeter indien onderwysers vooraf identifiseer watter werkstresbronne by so 'n geleentheid aangespreek moet word. Cook (1992:35) is van mening dat die aanbieder van so 'n werkwinkel iemand moet wees wat vanuit persoonlike ervaring sy kennis deel, om dit meer geloofwaardig te maak. Kyriacou (2000:118-119) het in sy evaluering van werksinkels tot die volgende slotsom gekom:

- die mees effektiewe werksywe is om 'n persoon van buite te kry om dit aan te bied;
- op 'n terrein weg van die skool;
- waar personeellede van ander skole ook betrokke is;
- die program moet werkstreshanteringsvaardighede vir die individu insluit sowel as
- voorgestelde strategieë wat die skoolbestuur kan volg om die stresbronne aan te spreek en ook
- deur praktiese ontspanningsoefeninge aan te leer.

Navorsers maan egter dat dit in gedagte gehou moet word dat elke onderwyser uniek is in terme van sy behoeftes, hantering en reaksie op stressituasies, vanweë die verskil in perspies en ook kultuur/opvoeding (Brown & Uehara, 1999; Kyriacou, 2000:10-11; Arikewuyo, 2004:98). Werksinkels moet dus tyd inruim waar daar op die individu gefokus word ten opsigte van sy spesifieke taak, persoonlikheid, omstandighede en werkstresbestuur (Cook, 1992:17; Travers & Cooper, 1996:36; Kyriacou, 2001:32; Mearns & Cain, 2003:72). Die navorser deel laasgenoemde standpunt, naamlik dat dit raadsaam sou wees om elke onderwyser te begelei om sy eie werkbare vaardighede te ontdek in 'n pastorale begeleidingsproses.

Die afleiding word gemaak dat werksinkels alleenlik effektief sal wees as daar nie net in die breë, groepsverband aandag geskenk word aan die onderwysers se probleme nie, maar dat hulle ook op 'n

persoonlike vlak begelei moet word. 'n Voorbeeld van hierdie beginsel is te vinde in die Skrif, toe Jesus Christus na Sy opstanding eers die dissipels in groepsverband bemoedig en bekragtig het (Joh 20:19-23), maar ook Petrus (Joh 21:15-19) en Tomas (Joh 20:26-29) se eie unieke probleme en behoeftes aangespreek het.

3.7 EIENSKAPPE VAN 'N SUKSESVOLLE WERKSTRESHANTEERDER

Navorsers stem saam dat 'n gebalanseerde lewenswyse die beste oplossing vir onderwyserstres is (Cox & Heames, 1999:46; Hamann & Gordon, 2000; Kyriacou, 2000:17); tog fokus baie min navorsers op die geestelike ondersteuning van onderwysers.

Sommige navorsers het wel probeer vasstel waarom sekere onderwysers "werkstres-bestand" is. Hulle het gevind dat sulke onderwysers 'n ontspanne benadering tot hulle werk het; nie hulleself oorlaai met werk nie; definitiewe grense aan hulleself stel; dit vermy om lank te broei op probleme en glo dat hulle effektief probleme kan hanteer (Kyriacou, 2000:17; Patterson, 2001).

Howard & Johnson (2002) het in hulle navorsing gefokus op onderwysers wat "werkstres-bestand" (*resilient teacher*) is. Hulle het onderwysers genader wat werksaam is in sogenaamde probleemskole, waar hulle onder baie moeilike omstandighede werk. Hulle het tot die slotsom gekom dat dié onderwysers veral van direkte-aksie strategieë (probleem-oplossing strategieë) gebruik maak om werkstres te hanteer. Howard & Johnson (2002) lig in hulle studie die volgende eienskappe uit van 'n suksesvolle werkstreshanteerder:

- Hulle assessee en evalueer die gebeure, en as hulle tot die slotsom kom dat hulle korrek opgetree het, kies hulle om nie valse skuldgevoelens te koester nie (*depersonalise the unpleasant event*).
- Hulle is eerlik genoeg om te erken as hulle sake beter kon hanteer het en sal altyd die keuse maak om uit hulle foute te leer en vorentoe te kyk. Deel van hulle strategie is om moeilike gebeure vir hulleself te ontleed deur die ouer/leerder se omstandighede/rede vir optrede te analiseer.
- Hulle het selfvertroue, glo in hulle eie vermoë, is trots op hulle werk, is doelgerig, bevoeg in gedraghantering en onderrigmetodes; georganiseer en geroetineerd.
- In hulle skole word personeellede deur die senior personeel onderrig in werkstreshanteringsvaardighede, soos byvoorbeeld deur stresvolle situasies te depersonaliseer (*depersonalise the unpleasant event*).

- Dissipline word konsekwent en stapsgewys toegepas (*reminder, thinking time, buddy class, yellow card*) en onderwysers weet dat hulle onmiddellike ondersteuning kry as hulp benodig word (byvoorbeeld 'n leerling neem 'n geel kaart na die hoof as daar probleme in die klas is).
- Die hoofbron van persoonlike ondersteuning vir die onderwysers is hulle leiers wat omgee, deur geleentheid te skep waar hulle op 'n daaglikse basis insidente en voorvalle kan bespreek, raad uitruil en die moraal van die personeel opbou.
- Hulle het almal 'n sterk ondersteuningbasis deurdat die skoolhoof, onderhoof en die skoolberaders op 'n daaglikse basis met onderwysers in kontak is.

Volgens Stanford (2001) se bevinding was die onderwysers in sy studie "werkstes-bestand" omdat hulle toewyding daarin gelê het dat hulle 'n verskil in leerders se lewens wou maak en dat onderrig gee hulle motivering was. Tweedens het hy bevind dat die onderwysers se kerklike gemeenskap en hulle persoonlike, geestelike ondersteuningsbasis soos gebed, 'n dominante ondersteuningsrol speel in hulle vermoë om werkstres effektief te bestuur. Combes Malcom (2007:81-81) ondersteun die bevinding dat geloof die onderwysers wat onder stresvolle omstandighede moet werk, anker. Hoewel beide navorsers se studies getoon het dat geloof en gebed 'n positiewe rol gespeel het, het nie een van hulle die Bron verder verken nie; alhoewel Stanford (2001) sy studie afgesluit het met die volgende vraagstelling:

*If a religious faith was so helpful for these urban teachers, what can be said for those without a faith entering urban teaching?
Those preparing to teach in such schools, and ideally in any schools, would serve themselves well by examining that reservoir.*

Pastorale hulpverleningsriglyne is juis gemik op 'n terapeutiese proses waarin die onderwyser gehelp word om hierdie *reservoir* te ontgin. Dis vir die navorser onwenslik en ondenkbaar dat iemand die huidige onderwysomstandighede sonder hierdie geloofsankers aandurf.

3.8 SAMEVATTING VAN METATEORETIESE PERSPEKTIEWE

In die hoofstuk word Zeffass se model gebruik as raamwerk op die metateoretiese vlak (vgl. 3.1). Die kennis van die sekulêre wetenskappe word ingespan en verwerk tot 'n metateorie, wanneer 'n empiriese situasie-analise gedoen word (vgl. 3.1). Die model word so ingerig dat ander teologiese dissiplines en sosiale wetenskappe met mekaar in gesprek tree as verteenwoordigers van verskillende invalshoeke tot dieselfde sosiale realiteit, sonder dat die een die ander oorheers (vgl. 3.1).

Die doelstelling van hierdie hoofstuk is om werkstres in die onderwys en die ondersteuningsprogramme ten opsigte van onderwyserstres vanuit die naasliggende wetenskappe te identifiseer, soos dit veral in Tweede Taal-onderrig situasies na vore kom (vgl.3.2).

Die literatuur bied verskillende definisies vir stres. Dit word onder andere gedefinieer as 'n staat van geestelike, fisiese en emosionele uitputting wat die vrug is van die emosionele betrokkenheid by en verantwoordelikheid vir mense, veral waar die persoon beleef dat sy hulpbronne nie voldoende is om die eise van sy omgewing te hanteer nie en dit 'n bedreiging vir sy gesondheid inhou (vgl. 3.3.1).

Kyriacou is van mening dat onderwyserstres uniek is aan die skool as die werksomgewing, veral waar die onderwyser se werkstresfaktore 'n bedreiging inhou vir sy selfwaarde en welstand en hy daarop reageer ten einde die bedreiging af te weer (vgl. 3.3.2). Onderwyserstres word ook deur Abel & Sewell beskryf as 'n *response syndrome* omdat die onderwyser reageer op die faktore wat hy beskou as 'n bedreiging vir sy selfwaarde en welsyn (vgl. 3.3.2). Navorsers is van mening dat 'n opvoeder se belewing van werkstres saamhang met sy persoonlikheid en unieke emosionele reaksies, die invloed van die omgewing waar die opvoeder hom bevind, en die interaksie tussen die opvoeder en omgewing (vgl. 3.3.2).

Navorsers is dit eens dat die impak van onderwyserstres op sosiale en ekonomiese gebied nie langer geïgnoreer kan word nie, want dit beïnvloed onderwysers se bereidwilligheid om in die professie aan te bly (vgl. 3.3.2). Werkstres het ook 'n invloed op onderwysers se geestesgesondheid, beroepstevredenheid, toewyding en dit affekteer nie net onderwysers alleen nie, maar ook hulle effektiwiteit met die fasilitering van leer by leerders (vgl. 3.3.2). Dit is dus in die belang van die onderwysers, maar ook die leerders, dat daar daadwerklik aandag geskenk word aan onderwysers wat gebuk gaan onder onderwyserstres.

3.8.1 WERKSTRESFAKTORE

Tweede Taal-onderwysers word, soos ander onderwysers, ook aan die volgende werkstresfaktore blootgestel:

3.8.1.1 Individuele karaktereienskappe wat bydra tot onderwyserstres:

Die unieke persoonlikheid van 'n onderwyser speel 'n rol in die mate wat hy stres kan hanteer, asook die individu se ouderdom, geslag, agtergrond en vorige ondervinding (vgl. 3.3.4.1). Die Tipe A-persoonlikheid is meer geneig tot werkstres omdat hulle hulleself onder druk plaas deur 'n té groot werkslading op hulleself te neem (vgl. 3.3.4.1). Die sentrum van die individu se sogenaamde lokus van beheer (*locus of control*) bepaal ook sy vermoë om die stresfaktore suksesvol te hanteer of

werksbevrediging te beleef (vgl. 3.3.4.1). Die navorser is van mening dat die onderwysers met hierdie unieke persoonlikhede, baat sal vind by 'n pastorale begeleidingsproses waar hulle spesifieke en unieke probleme en behoeftes aangespreek kan word.

3.8.1.2 Eksterne faktore wat bydra tot onderwyserstres:

Verskeie navorsers het faktore wat tot onderwyserstres aanleiding gee, geïdentifiseer (vgl. 3.3.4.2). Die navorser is van mening dat die genoemde stresfaktore die onderwyser se identiteit, selfwaarde en denkepatrone negatief beïnvloed, maar dit kan ook toegeskryf word aan sy onvermoë om werk te delegeer, tyd te bestuur of prioriteite vas te stel, terwyl 'n gebrekkige ondersteuningstelsel ook 'n bedraende rol tot onderwyserstres kan speel.

Die navorser het daarom die verskillende stresfaktore, soos geïdentifiseer deur verskeie navorsers, as volg ingedeel:

3.8.1.2.1 Identiteit (selfwaarde)

Die navorser is van mening dat die ondergenoemde stresfaktore die onderwyser se identiteit en selfwaarde negatief beïnvloed:

- Miskenning van outonomie en vakkundigheid: Onderwysers ervaar dat hulle moedeloos, wanhopig en verworpe voel as hulle nie die geleentheid gebied word om hulle mening, opinies of besorgdheid te lug oor sake wat hulle aangaan nie (vgl. 3.3.4.2). Onderwysers ervaar dat hulle professionaliteit en vaardighede sodoende aangetas, misken of bevaagteken word, wat weer aanleiding gee tot onvervuldheid en 'n gebrek aan werksbevrediging by onderwysers in sekondêre skole (vgl. 3.3.4.2).
- Rolle-konflik: Onsekerheid rakende pligte weens die gebrek aan duidelike omskrywing van rolverwagtings, pligte, regte en verantwoordelikhede produseer woede en ongemotiveerdheid (vgl. 3.3.4.2). Onderwysers voel dikwels dat hulle onderwyser, berader, verkoops persoon, administrateur, vriend, raadgewer, mentor, aanmoediger, doen-alles-in-een in die skool moet wees (vgl. 3.3.4.2). Dit bring mee dat hulle verward voel oor hulle rol en identiteit.
- Kritiek: Onderwysers word voortdurend gekritiseer of aangeval deur die media, ouers, kinders, kollegas of die skoolinspekteur. Hulle beleef dit as ondermynend vir hulle selfwaarde, status en professionele integriteit (vgl. 3.3.4.2).
- Gebrek aan selfvertroue en 'n lae selfbeeld as gevolg van die feit dat leerders nie die onderwyser se outoriteit of gesag respekteer nie (vgl. 3.3.4.2).
- Gebrekkige opleiding lei ook tot 'n lae selfbeeld (vgl. 3.3.4.2).

3.8.1.2.4 Tydsbestuur en vasstel van prioriteite

Die navorser maak die afleiding dat die volgende faktore aanleiding gee tot stres weens 'n gebrekkige prioriteitsbesteding van tyd.

- Tydsdruk en werksdruk: Onderwysers ervaar dat hulle werkslading te groot is en hulle tyd so beperk is dat hulle nie in staat is om die standaard onderrig te gee wat hulle graag sou wou of om die leerders se behoeftes te bevredig nie (vgl. 3.3.4.2).
- Voorbereidings- en nasienwerk neem hulle na-ure tyd tot so 'n mate in beslag dat hulle skuldig voel as hulle ontspaan. Klasse bestaan gewoonlik uit leerders met verskillende vermoëns en dit vereis lang voorbereidingsure en fyn beplanning (vgl. 3.3.4.2).
- Die invul van vorms en die asseseringstelsels neem kosbare tyd in beslag en vergroot die werkslas en tydsdruk (vgl. 3.3.4.2).

3.8.1.2.5 Ondersteuningstelsels

Verskeie navorsers is van mening dat die grootste bron van onderwyserstres ekstern van aard is omdat beleids- en kurrikulumveranderinge deur die regering geïmplimenteer word, en onderwysers min of geen beheer daaroor het nie (vgl. 3.4). Die Onderwysdepartement het 'n verantwoordelikheid ten opsigte van die emosionele en fisiese gesondheid van onderwysers, want dit dra by tot hulle effektiewe werksverrigting (vgl. 3.4).

Die navorser is van mening dat ondergenoemde stresfaktore aangespreek kan word indien die Onderwysdepartement effektiewe ondersteuning bied in die volgende areas:

- Voortdurende veranderinge, veral in die onderwysstelsel, lei tot gevoelens van frustrasie, onsekerheid, hulpeloosheid en angs (vgl. 3.3.4.2).
- Uitkomsgebaseerde Onderwys (OBE) en Kurrikulum-gebaseerde probleme (*Curriculum-related problems*): In die Suid-Afrikaanse konteks speel die implementering van 'n nuwe kurrikulum sonder genoegsame bronne om die verlangde resultate te behaal, die gebrek aan hulpbronne, die oneffektiwiteit van die onderrigmateriaal, oneffektiewe opleiding en 'n gebrek aan praktiese hulp om die kurrikulum in al die skole effektief te implimenteer asook OBE en die groot hoeveelheid papierwerk wat daarmee gepaard gaan, 'n groot bydraende rol in onderwysers se werkslas en stres (vgl. 3.3.4.2).
- Inklusiewe onderrig: In die Suid-Afrikaanse onderwys vra dit van die onderwyser om nuwe vaardighede aan te leer ten einde die gestremde leerder in die klaskamer te akkomodeer (vgl. 3.3.4.2).
- HIV/Vigs-pandemie: Dit plaas addisionele eise en 'n verdere emosionele las op die onderwysers wat wees leerders moet ondersteun (vgl. 3.3.4.2).

- Onrealistiese verwagtinge ontlok veral werkstres by diegene wat behoefte het om te presteer en toegewyd te wees (vgl. 3.3.4.2).
- Swak leerder-onderwyser verhoudings ontlok frustrasie en gevoelens van hulpeloosheid en hopeloosheid (vgl. 3.3.4.2).

3.8.1.2.2 Denke

Die navorsers is van mening dat die ondergenoemde stresfaktore aanleiding gee tot negatiewe denke by onderwysers ten opsigte van hulle werksomgewing:

- Swak werksomstandighede as gevolg van te veel leerders per klas, tekort aan infrastruktuur en bronne (vgl. 3.3.4.2).
- Diefstal en vandalisme: In die Suid-Afrikaanse konteks word skole geaffekteer deur vandalisme en eiendom wat gesteel word. Die gevolg daarvan is dat onderwysers, veral in die *townships*, moet skoolhou onder baie moeilike omstandighede, soos byvoorbeeld dat die hulpmiddels gesteel word en in baie gevalle is die klaskamer sonder 'n deur, vensters of 'n dak.
- Administratiewe las en werkslas wat te oorweldigend is (vgl. 3.3.4.2).
- Konflik: Personeellede het verskillende opinies oor die hantering van probleme en dit lei tot konflik (vgl. 3.3.4.2).
- Skuldgevoelens: Sommige onderwysers gaan gebuk onder 'n onrealistiese, perfeksionistiese gedreweheid wat gevoelens van angs ontlok (vgl. 3.3.4.2).
- Outokratiese leierskap: Die skool se besluitnemingsproses berus soms net by 'n paar mense wat aanleiding gee tot frustrasie by onderwysers (vgl. 3.3.4.2).
- Swak leerder-onderwyser verhoudings (vgl. 3.3.4.2).
- Kommunikasieprobleme (vgl. 3.3.4.2).
- Voortdurende veranderinge, veral in die onderwysstelsel, lei tot gevoelens van frustrasie, onsekerheid, hulpeloosheid en angs (vgl. 3.3.4.2).

3.8.1.2.3 Delegering van werk

Die navorser is van mening dat ondergenoemde stresfaktore moontlik toegeskryf kan word aan die onvermoë om werk effektief te deleger:

- Administratiewe las (vgl. 3.3.4.2).
- Onrealistiese verwagtinge wat onderwysers aan hulleself stel om alles self te doen om te verseker dat die taak korrek uitgevoer word (vgl. 3.3.4.2).
- Tydsdruk en werksdruk (vgl. 3.3.4.2).

- Gebrekkige opleiding: In die Suid-Afrikaanse konteks lei gebrekkige opleiding tot 'n swak selfbeeld en onsekerheid.
- Taalverskille in Suid-Afrikaanse skole dra daartoe by dat onderwysbeleide en -programme nie ten volle begryp word nie; aangesien Engels, as voertaal van die Onderwysdepartement, baie onderwysers se tweede of derde taal is (vgl. 3.3.4.2).
- Swak besoldiging (vgl. 3.3.4.2).
- Swak werksomstandighede as gevolg van te veel leerders per klas, tekort aan infrastruktuur en bronne (vgl. 3.3.4.2).
- Geboue is werkers-onvriendelik (beter beplanning) (vgl. 3.3.4.2).

Die Skoolhoof kan ook 'n groot rol speel ten opsigte van die probleem deur toe te sien dat die nodige ondersteuning vir onderwysers gebied word in die volgende areas: swak leerder-onderwyser verhoudings (frustrasie en hulpeloosheid); kommunikasieprobleme tussen onderwysers en leerders weens verskillende etniese/kulturele agtergronde; swak werksomstandighede (swak dissipline); werkers-onvriendelike geboue (beter kommunikasie byvoorbeeld telefoonstelsels; behoeftes aanspreek waar tekorte is); tydsdruk en werksdruk te verlig (vgl. 3.3.4.2).

'n Onderwysers wat gebuk gaan onder stres, sal baat vind by 'n pastorale begeleidingsproses, waar hy perspektief op sy identiteit, selfwaarde en negatiewe denke herstel kan word uit die Woord van God, maar ook sy vermoë om sy tyd effektief te gebruik, te prioriseer en te delegeer. Hoewel die Onderwysdepartement en skoolhoofde in terme van die ondersteuning van onderwysers die grootste rolspelers is, sal 'n onderwyser baat vind by pastorale ondersteuning. Dit is juis wanneer geen beheer oor die eksterne faktore geneem kan word nie dat die onderwyser oor die nodige vaardighede moet beskik wat vir sy/haar selfbehoud nodig is. Pastorale hulpverlening fokus juis op die bemagtiging van die individu in 'n onvriendelike werk- en leefwêreld.

3.8.2 STRESSIMPTOME

Navorsers het verskeie stressimptome geïdentifiseer. Die impak van onderwystres is kommerwekkend, aangesien dit onderwyser se welsyn in sy totaliteit beïnvloed.

- Die liggaamlike simptome (vgl. 3.3.5.1).

Onderwysers wat aan chroniese stres blootgestel word, ervaar voortdurende fisiese uitputting en moegheid wat hulle effektiewe funksionering in die skool nadelig beïnvloed (vgl. 3.3.5.1).

- Die gemoeds-/geestelike simptome (vgl. 3.3.5.2).

Werkstres het 'n invloed op onderwysers se geestesgesondheid (vgl. 3.3.5.2). Onderwysers wat nie in staat is om werkstres effektief te hanteer nie, ervaar 'n gebrek aan entoesiasme vir hulle taak en bespeur 'n daling in werksbevreëdiging (vgl. 3.3.5.2).

- Die verstandelike simptome (vgl. 3.3.5.3)

Hoë vlakke van stres beïnvloed die verstandelike vermoë van onderwysers en simptome soos 'n swak geheue, swak konsentrasie, besluiteloosheid, verwardheid, gedagtes wat maal, vergeetagtigheid en nagmerries kom voor, wat die effektiwiteit van onderwysers kortwiek (vgl. 3.3.5.3)

- Die emosionele simptome (vgl. 3.3.5.4)

Onderwysers wat aan erge werkstres blootgestel word se emosionele funksionering word negatief beïnvloed aangesien gevoelens van geïrriteerdheid, depersonalising, depressiwiteit, agterdogtig, gebrek aan selfvertroue, gevoelens van hulpeloosheid, buierigheid, gebrek aan spontaneïteit, gebrek aan entoesiasme en 'n gevoel van nutteloosheid aanwesig is (vgl. 3.3.5.4)

3.8.3 DIE STAND VAN ONDERWYSERSTRES IN SUID-AFRIKAANSE SEKONDÊRE SKOLE

Studies dui daarop dat onderwysers in sekondêre skole wêreldwyd gebuk gaan onder werkstres (vgl. 3.4). Suid-Afrikaanse onderwysers word bo en behalwe die gewone stresfaktore, ook blootgestel aan voortdurende verandering, wat een van die grootste werkstresfaktore is (vgl. 3.4):

- Die verandering na die Uitkoms-gebaseerde-onderwys (OBE) kurrikulum, die instelling van nuwe reëls en beleide wat nuwe strukture in skole vereis, die afskaffing van lyfstraf en nuwe wyses om dissiplinêre probleme te hanteer, asook die verdere eise wat inklusiewe onderwys aan hulle stel (vgl. 3.4).
- Daar is druk op opvoeders om aan te pas by multi-talige en -kulturele klasgroepe. Dit lei daartoe dat hulle onseker of verward voel oor hulle rolle en identiteit en dit daag hulle uit om anders te dink oor sekere sake as voorheen (vgl. 3.4).
- Die implementering van 'n inklusiewe onderwysstelsel stel verdere eise aan onderwysers (vgl. 3.4).
- Skoolhervorming en beleidsveranderinge in die onderwys vra nie net dat die werks wyses van skole moet verander nie, maar dit verwag van onderwysers om hulleself te herskep om by die veranderings te kan aanpas (vgl. 3.4).

Studies toon dat Suid-Afrikaanse onderwysers toenemende eise in hulle werksomgewing beleef weens tydsdruk, administratiewe probleme en die swak gedrag van leerders, asook taalverskille (vgl. 3.4). Studies toon verder dat onderwysers nie oor die nodige hanteringsmeganismes beskik om werkstres effektief te hanteer nie (vgl. 3.4). Dit lei daartoe dat hulle hulle wend tot alkohol of dwelms

in 'n poging om werkstres te hanteer terwyl depressie, frustrasie, hipertensie, hart- en ander ernstige siektes, ook aanwesig is (vgl. 3.4).

Verskeie Suid-Afrikaanse navorsers doen 'n dringende beroep op skoolhoofde en die Onderwysdepartement om intervensiestrategieë in plek te kry ten einde die probleem van onderwyserstres aan te spreek (vgl. 3.4). Die navorsers maak verskeie voorstelle, soos die implementering van beradingsdienste, streshanteringsprogramme vir onderwysers in die *townships* wat daagliks gekonfronteer word met stresfaktore soos geweld, *Employment Assistance Programme*, professionele hulp, onderwyser-ondersteuningsgroepe, die implementering van werkstreshanteringsstrategieë vir onderwysers, 'n holistiese benadering tot streshantering of die implementering van *stress management systems*, *transactional-based model of stress*, ondersteuningsdienste, om kennis oor die stressors wat hulle negatief beïnvloed in te win, asook strategieë om dit positief te hanteer of deur werkswinkels by skole aan te bied waar streshanteringsvaardighede aangeleer kan word (vgl. 3.4).

Die navorser stem volkome saam met die oproep dat daar ondersteuningsbasse ten opsigte van onderwyserstres gevestig moet word.

3.8.4 TWEDE TAAL-ONDERRIG AS WERKSTRESSOR (vgl. 3.5).

Die hoofokus van die studie is om die werkstressors van veral Tweede Taal-onderwysers te identifiseer. Navorsers stem saam dat Engels Tweede Taal-onderwysers baie meer ondersteuning moet ontvang, aangesien hulle werkstresfaktore veel meer is (vgl. 3.5).

Bo en behalwe die reeds genoemde onderwysstresfaktore waaraan Tweede Taal-onderwysers ook blootgestel word, ervaar hulle ook bykomende faktore wat deur navorsers as volg beskryf word (vgl. 3.5):

- Engels het 'n statussimbool geword in Suid-Afrika; daarom verkies baie ouers dit as medium van onderrig, alhoewel dit die leerders se tweede taal is en hulle beperk is in hulle vaardigheid van die taal.
- Engels Tweede Taal-sillabus het nie tred gehou met dié vinnige veranderinge nie en leerders beskik nie oor die nodige taalvaardighede om sekere vakke (byvoorbeeld Natuurwetenskap) in Engels, hulle tweede taal, te bemeester nie.
- die basiese klank-, spel- en leesvaardighede vanaf die laerskool na die hoërskool skiet tekort en dit is nie moontlik om die agterstande in Grade 10-12 in te haal nie.
- Taalonderwysers weet nie altyd hoe om leerders met leesprobleme te ondersteun nie.

- Engels, as onderrigtaal, plaas 'n groter werkslas op onderwysers, wie se verantwoordelikheid dit is om die taal- en verwante probleme op te los in die klassituasie, ongeag in watter vak hulle onderrig gee.
- daar word van Tweede Taal-onderwysers verwag om leerders voor te berei om in hulle tweede taal buite die klaskamer te kan funksioneer.
- daar word van leerders verwag om die nodig taalvaardighede aan te leer sodat hulle byvoorbeeld vakke soos Wiskunde kan baasraak
- daar word groter druk op Tweede Taal-onderwysers geplaas word om leerders voor te berei om meer vaardig in veral Engels Tweede Taal te wees.
- die ontwikkeling van Tweede Taal-vaardighede vir is onderwysers nagelaat en dit begrens hulle onderrigvermoë.
- onderwysers wat Engels Tweede-taal onderrig, ken nie altyd die struktuur van die taal nie en dikwels ontbreek hulle aan genoegsame kennis van die vak.
- gebrek aan behoorlike opleiding vir Tweede Taal-onderwysers is een van die grootste bydraende faktore van die lae geletterdheidsyfer in Suid-Afrika.
- baie onderwysers is nie opgewasse om in Engels, wat ook hulle tweede taal is, te onderrig nie en dit dra by tot die lae Engelse geletterheidsyfer.
- in die Suid-Afrikaanse konteks kry leerders nie genoegsaam geleentheid om hulle tweede taal tuis te oefen nie omdat min mense Engels magtig is.
- taalvaardighede wat nie op dieselfde ontwikkelingsvlak is nie, beperk die kommunikasie tussen onderwysers en leerders, wat lei tot frustrasie by leerders en werkstres by onderwysers.
- taalonderwysers gaan gebuk onder 'n oorvol nasienprogram aangesien tale nie 'n keusevak is nie en taalonderwysers dus onderrig gee aan elke leerder in die graad/grade.
- die nasienprogram het bykans onhanteerbaar geraak vir taalonderwysers.
- die geweldige nasienprogram maak ernstige inbreuk op die beskikbare tyd vir kwaliteit-voorbereiding wat nodig is om die taal doeltreffend aan te bied.
- die groot hoeveelheid nasienwerk het ook 'n groot hoeveelheid administrasie (byvoorbeeld samestelling van puntelyste) tot gevolg, wat baie tydrowend is en teenproduktief vir kwaliteit-voorbereiding wat nodig is om die taal doeltreffend aan te bied.
- kwaliteit-voorbereiding en die nasorgfase bly weens die tydfaktor in die slag.
- onderwysers in ander vakke het baie meer beweegruimte om meer diagnostiese en inskerpingsoefeninge en toetse aan leerders te gee omdat hulle baie minder verpligte Assesseringsopdragte het teenoor wat van Taal-onderwysers verwag word.

- dit bykans onmoontlik is om verrykingsopdragte en/of die nodige bykomende remediëringsopdragte in te werk weens die werklading en tydfaktor.
- departementele beamptes stel onredelike eise aan Taal-onderwysers weens verskillende interpretasies van die nasionale beleid of swak kennis daarvan.

Die bogenoemde het tot gevolg dat taalonderwysers op 'n persoonlike vlak baie stres ondervind ten opsigte van hulle verhoudings, gesondheid (geestelik en fisies) en lewenskwaliteit, terwyl sommige oorweeg om die Onderwys te verlaat vanweë die werksdruk en ander 'n hulpkreet om ingryping uitstuur (vgl. 3.5). Die Tweede Taal-onderwysers beleef veral groter werksdruk op senior vlak as ander vakgebiede ten opsigte van die werkslading en die tydfaktor (vgl. 3.5). Tweede Taal-onderwysers moet leerders met 'n beperkte taalvaardigheid se werk merk, wat dit meer veeleisend en tydrowend maak as ander vakgebiede. Die groot verantwoordelikheid rus op hulle skouers om leerders toe te rus om veral binne die Suid-Afrikaanse konteks Engels te kan bemeester sodat hulle in ander vakke onderrig kan ontvang (vgl. 3.5). Tweede Taal-onderwysers het verder die verantwoordelikheid om leerders die nodige taalvaardigheid aan te leer sodat hulle hulleself in die buite-wêreld kan handhaaf (vgl. 3.5). Die tipe stres wat hulle beleef is uniek in terme van hulle onderrig-opdrag, en daarom is dit nodig dat verdere studie gedoen word ten einde hulle uitdagings beter te verstaan.

3.8.5 WERKSTRESHANTERING (vgl. 3.6).

Dit blyk uit die navorsing oor werkstresintervensies dat die wyse waarop stres in die algemeen en werkstres spesifiek hanteer word, verskil, aangesien die faktore wat aanleiding gee tot byvoorbeeld onderwyserstres, nie noodwendig kan verander nie (vgl. 3.6). Streshantering verwys na 'n reaksie om stres te verminder en verligting te bring deur 'n verandering van omgewing, nuwe hanteringstegnieke aan te leer of deur lewenstylverandering (vgl. 3.6.2). Die pastorale ondersteuning van die individuele onderwyser is egter nie gemik op die verandering van die eksterne faktore wat stres veroorsaak nie, maar die ontwikkeling van die onderwyser se innerlike vaardighede om daarmee effektief te handel.

3.8.5.1 Ondersteuningsprogramme en –modelle vir onderwyserstres (vgl. 3.6.3).

Volgens navorsers is 'n model wat probleemoplossend van aard is, die antwoord vir hulpverlening aan onderwysers met werkstres omdat dit ten doel het om onderwysers te begelei deur middel van individuele insigstrategieë, interpersoonlike ondersteuning en van groepinteraksies gebruik maak om hulle probleme te identifiseer, behoeftes te bevredig en 'n aksieplan saam te stel om dit te aan te spreek (vgl. 3.6.3). Die mees suksesvolle ondersteuningsprogram skenk aandag aan die onderwysers self (byvoorbeeld ontspanningstegnieke), die bestuursliggaam van die skool (byvoorbeeld

deelname), die onderwysektor in die algemeen (byvoorbeeld opleiding) en betrek ook die gemeenskap om verantwoordelikheid te neem vir dié probleem (vgl. 3.6.3).

3.8.5.2 Werkswyses ter bekamping en behandeling van onderwyserstres (vgl. 3.6.4)

3.8.5.2.1 Werkstreshanteringsvaardighede vir die individu (vgl. 3.6.4.2).

Navorsers identifiseer die volgende hanteringsvaardighede as effektiewe werkswyses ter bekamping en behandeling van onderwyserstres:

- Realiteitsaanvaarding: Die persoon erken dat die probleem bestaan en word gehelp om die realiteite te erken en te aanvaar (vgl. 3.6.4.2).
- Selfverryking: Dit is die ontwikkeling van selfkennis en bemagtiging deur beheer oor stresvolle situasies te neem, asook die stel van realistiese doelwitte, die kweek van 'n positiewe ingesteldheid teenoor probleme en die vestiging van 'n goeie selfbeeld (vgl. 3.6.4.2).
- Selfgeldende optrede: Behoeftes word in liefde, dog eerlik, gekommunikeer, en 'n wen-wen uitkomsgebaseerde oplossings word in konfliktsituasies gesoek (vgl. 3.6.4.2). Die persoon ontwikkel effektiewe kommunikasievaardighede (vgl. 3.6.4.2).
- Vernuwing van die denke ten opsigte van destruktiewe gedagtepatrone: Destruktiewe denkpatrone word geïdentifiseer en aangespreek (vgl. 3.6.4.2).
- Emosionele reguleringstrategieë: Stres word bestuur deur positiewe selfgesprekke te voer en deur vaardighede aan te leer om emosies te beheer (vgl. 3.6.4.2).
- Die ontwikkeling van emosionele intelligensie en emosiewerk (emosie-arbeid) vaardighede: Emosionele intelligensie is om oor die vaardigheid te beskik om emosies te identifiseer en emosiewerk is om op die vaardigheid te reageer byvoorbeeld *self-awareness*, *self-management*, *social awareness*, *relationship management* (vgl. 3.6.4.2).
- Persoonlikheidstipe te identifiseer: Om die tipe-A persoonlikheid te identifiseer en aanpassings te maak of nuwe patrone aan te leer (vgl. 3.6.4.2).
- Fisiese ondersteuning (passief of aktief): Navorsers stel 'n gebalanseerde dieët asook die skop van persoonlik ek-tyd vir ontspanning voor en fisiese oefening of ontspanningsoefeninge of asemhalingsoefeninge (vgl. 3.6.4.2).
- Sosiale ondersteuning: Vriende, familie en kollegas moet as ondersteuningspan gevestig word (vgl. 3.6.4.2).
- Organisasoriese vaardighede te ontwikkel: Navorsers stel voor dat die onderwyser deeglike beplanning en voorbereiding moet doen om werksdruk te verminder (vgl. 3.6.4.2). Die onderwyser moet ook die gewoonte aanleer om take af te handel, deur byvoorbeeld notas of

lysies te maak van take en datums waarop dit afgehandel moet word, asook deur probleme betyds te antisipeer sodat daar opgetree kan word (vgl. 3.6.4.2).

- Tydsbestuur: Navorsers stel verskeie werkswyses voor soos dat onderwysers hulle voorbereidings-, assesserings- en aanbiedingsmetodes aanpas of dit vernuwe ten einde hulle tyd effektief te bestee (vgl. 3.6.4.2). Navorsers stel ook effektiewe tydsbeplanning voor soos om dagboekinskrywings te maak van take wat verrig moet word (vgl. 3.6.4.2). Ander is van mening dat die vinnige afhandeling van kleiner take en om teen die uitstel van take te waak, sal bydra tot effektiewe tydsbestuur. Nog verdere navorsing beveel die delegering en die realistiese priorisering van take ten opsigte van belangrikheid en noodsaaklikheid aan (vgl. 3.6.4.2). Onderwysers moet ook leer om "nee" te sê en om tydrowers te identifiseer. Die navorsing stel voor dat daar evaluering van tydsbesteding gedoen word deur gereeld die werklike tydsbesteding te vergelyk met die tydsbeplanning. Verder word gemaak dat onderwysers nie hulleself moet isoleer of van hulle kollegas moet onttrek in 'n poging om effektiewe voorbereidingstyd te skep of hulle tyd effektief te benut nie (vgl. 3.6.4.2).

Uit bogenoemde feite blyk dit dat die meeste navorsers tydsbestuur, vernuwning van die denke en fisiese en sosiale ondersteuning as die mees effektiewe hanteringsvaardighede beklemtoon, terwyl ander ook realiteitsaanvaarding, identifisering van die persoonlikheidstipe, selfverryking, selfgeldende optrede en die ontwikkeling van emosionele reguleringstrategieë, emosionele intelligensie sowel as organisatoriese vaardighede aanbeveel as streshanteringstrategieë (vgl. 3.6.4.2).

Die studie vind dat slegs enkele navorsers melding maak van die waarde van gebed en die berustende wete dat die Almagtige die anker en hoop is in moeilike omstandighede, terwyl sommige navorsers slegs gebed, godsdienstbeoefening of kerklike ondersteuning as voorbeeld om stres te bestuur, noem (vgl. 3.6.4.2).

Alles in ag genome blyk daar 'n leemte te wees ten opsigte van die geestelik ondersteuning van onderwysers; ten spyte daarvan dat verskeie navorsers van mening is dat werkstres 'n negatiewe invloed op onderwysers se geestesgesondheid het. Die navorser kom tot die slotsom dat daar baie navorsing gedoen is oor die probleme wat aanleiding gee tot onderwyserstres, maar daar blyk min navorsing beskikbaar te wees vir Skirfgebaseerde oplossings (vgl. 3.6.4.2).

3.8.5.2.2 Werkstresbestuur in die skool (vgl. 3.6.4.3).

Die welsyn van onderwysers behoort die hoogste prioriteit te geniet by die skool en die Onderwysdepartement, want dis in belang van die leerders, koste-effektief omdat onderwysers nie baie afwesig is nie, en onderwysers se welsyn het ook 'n invloed op die totale effektiwiteit van 'n skool

(vgl. 3.6.4.3). Skoolhoofde van sekondêre skole speel 'n groot rol in die vermoë van onderwysers om werkstres te kan hanteer (vgl. 3.6.4.3). Skoolhoofde wat 'n duidelike visie vir die skool kommunikeer, 'n persoonlike verhouding met die personele het (wat dien as 'n sterk sosiale ondersteuningsbasis) en waar hy as mediator tussen onderwysers se behoeftes en die eise wat die onderwysstelsel stel, optree, skep 'n positiewe werksomgewing vir onderwysers (vgl. 3.6.4.3).

3.8.5.2.3 Vestiging van beradingsdienste in skole (vgl. 3.6.4.4).

Verskeie navorsers is dit eens dat hulpverlening aan personeel wat gebuk gaan onder werkstres, die hoogste prioriteit in skole moet geniet; daarom is die beskikbaarstelling van beradingsdienste van onskatbare waarde (vgl. 3.6.4.4). Indien beradingsdienste tot onderwysers se beskikking is, kan hulle onmiddellik die werkstressors aanspreek met die hulp van 'n berader en word hulle betyds ondersteun (vgl. 3.6.4.4).

3.8.5.2.4 Die vestiging van 'n dissiplinêre program in skole (vgl. 3.6.4.5)

Navorsers is dit eens dat 'n positiewe sosiale en karakterontwikkeling van leerders 'n positiewe klimaat in die skool skep en lei tot die verbetering van die dissiplinêre probleme (vgl. 3.6.4.5). Die skool moet 'n algemene dissiplinêre program in werking stel wat konsekwent toegepas word tot ondersteuning en beskerming van beide onderwysers en leerders (vgl. 3.6.4.5).

3.8.5.2.5 Inligtingsprogram vir nuut aangestelde onderwysers (vgl. 3.6.4.6).

Navorsers is van mening dat onderwyserstres verminder kan word indien goeie inleidende programme vir beginner-onderwysers aangebied word waar hulle bewus gemaak word van werkstresfaktore, en onderrig word in hanteringsstrategieë (vgl. 3.6.4.6).

3.8.5.2.6 Sosiale ondersteuning aan onderwysers (vgl. 3.6.4.7)

Navorsers is dit eens dat die positiewe betrokkenheid en ondersteuning van die ouers en die gemeenskap by onderwysers; asook die ondersteuning en die bou van positiewe verhoudings met kollegas, vriende of familie van kardinale belang is in die bekamping van onderwyserstres (vgl. 3.6.4.7).

3.8.5.2.7 Werkswinkels vir onderwyserstres (vgl. 3.6.4.8)

Navorsers is dit eens dat voorkomende optrede meer effektief en goedkoper is as genesende optrede; daarom ondersteun hulle die beginsel van werkswinkels vir onderwyserstres (vgl. 3.6.4.8). Werkswinkels moet ook tyd inruim waar daar op die individu gefokus word rakende sy spesifieke taak, persoonlikheid en omstandighede en werkstresbestuur (vgl. 3.6.4.8).

3.8.6 “WERKSTRES-BESTANDE” ONDERWYSERS (vgl. 3.7).

Sommige navorsers het wel probeer vasstel waarom sekere onderwysers “werkstres-bestand” is. Hulle het bevind dat sulke onderwysers

- ‘n ontspanne benadering tot hulle werk het,
- nie hulleself oorlaai met werk nie,
- definitiewe grense aan hulleself stel,
- dit vermy om lank te broei op probleme en
- glo dat hulle effektief probleme kan hanteer (vgl. 3.7).

“Werkstres-bestande” onderwysers maak veral van direkte-aksie strategieë (probleem-oplossingsstrategieë) gebruik en

- het die vermoë om moeilike gebeure te assesser, te evalueer, te ontleed en omstandighede te analiseer,
- kan ook die keuse maak om nie valse skuldgevoelens te koester nie, maar is ook eerlik genoeg om te erken as hulle sake beter kon hanteer het,
- sal altyd die keuse maak om uit hulle foute te leer en vorentoe te kyk,
- het selfvertroue,
- glo in hulle eie vermoë,
- is trots op hulle werk,
- is doelgerig,
- bevoeg in gedraghantering en onderrigmetodes,
- georganiseer en geroetineerd,
- het ‘n sterk ondersteuningbasis in die skool en
- dissipline word konsekwent en stapsgewys toegepas,
- wil ‘n verskil in leerders se lewens maak (vgl. 3.7).

Verskeie navorsers het genoem dat onderwysers se geloof, gebed, die Skrif en kerklike gemeenskap ‘n dominante ondersteuningsrol speel in hulle vermoë om werkstres effektief te bestuur, maar het dit nie verder ondersoek as werkstreshanteringstrategie nie (vgl. 3.7).

3.9 VOORLOPIGE ALGEMENE GEVOLGTREKKING

Dit blyk uit hierdie navorsingsresultate dat onderwysers met gebalanseerde lewensbenaderings en gesonde uitkyk op sake, baie beter toegerus is om stressituasies reg en/of konstruktief te hanteer. Die vermoë om objektief en in beheer van hierdie uitdagende omstandighede te handel, het alles te make met die onderwyser se gesonde selfbeeld en –identiteit. Menslike reaksie op gebeure word

uitsluitlik bepaal deur die innerlike geborgenheid waaroor die persoon beskik. Hierdie geborgenheid kan alleen as 'n Geloofsheelheid beskryf word wat vanuit 'n persoonlike verhouding met God en 'n verstaan van die 'groter prentjie' van tyd en ewigheid verkry word. Die geloofsmens se verwysingspunt is altyd sy Skepper en die skeppingsdoel van die mens en sy leefwêreld. God en Sy skeppingsordening gee absolute stabiliteit en sekerheid midde in die gebrokenheid van die tydelike/aardse bestaan. Wie sy identiteit en sekuriteit, buiten in God, in die tydelike en veranderlike wêreld anker, sal altyd radeloos en onseker word as die werk- en leefomgewing stresvol raak.

Aangesien die pastorale hulpverlener en die onderwyser nie in 'n posisie is om die eksterne stresfaktore te verander of beheer nie, fokus die navorser op die hanteringsvaardighede van die individu in stres-omstandighede. Die pastorale ondersteuning van die individuele onderwyser is nie gemik op die verandering van die eksterne faktore wat stres veroorsaak nie, maar die ontwikkeling van die onderwyser se innerlike vaardighede om daarmee effektief te handel. Dit is vir die navorser ondenkbaar om onderwysers met stres sinvol te ondersteun anders as deur 'n pastorale proses waarin die onderwyser se eie geloofsgeborgenheid as uitkoms verkry word.

HOOFSTUK 4

EMPIRIESE NAVORSING OOR ONDERWYSERSTRES EN HANTERINGSVAARDIGHEDE VAN TWEEDE TAAL-ONDERWYSERS IN SEKONDÊRE SKOLE

4.1 INLEIDING

Volgens Zeffass se model is dit belangrik om 'n analise van die situasie te maak as enige probleem ondersoek word. Daarom word daar in hierdie studie naas die literatuurstudie ook van 'n kwalitatiewe empiriese ondersoek deur middel van onderhoude gebruik gemaak (Heyns & Pieterse, 1990:39-40). Aangesien die praktiese teologie 'n teologiese vak is, word die gegewens van die ondersoek vergelyk met die teologiese oorlewing. Daar vind 'n wisselwerking tussen die basisteorie en metateorie plaas en gesamentlik kom hulle tot 'n prakties-teologiese teorie (Heyns & Pieterse, 1990:40).

In hierdie hoofstuk, wat deel uitmaak van die metateorie, word verslag gedoen van die onderhoude met drie Tweede Taal-onderwysers wat gebuk gaan onder onderwyserstres; sowel as drie skoolhoofde van onderskeie sekondêre skole.

4.2 NAVORSINGSMETODOLOGIE

4.2.1 Inleiding

Aangesien werkstres en die beleving daarvan 'n persoonlike ervaring is, sal die gebruik van 'n kwalitatiewe metodologie geskik wees in die versameling van inligting. Vir hierdie studie is die kwalitatiewe metodologie geselekteer om die werkstressors, hanteringsvaardighede en ondersteuning van drie Tweede Taal-onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres te verken, aangesien elke deelnemer se beleving uniek is.

4.2.2 Kwalitatiewe navorsing

4.2.2.1 Inleiding

Kwalitatiewe navorsing is 'n tipe wetenskaplike navorsing wat veral effektief aangewend word in die bekoming van kulturele verwante inligting oor die geloofsveronderstellings, waardes, opinies, gedrag, dryfvere en sosiale kontekste van 'n spesifieke bevolkingsgroep of teikengroep waar daar geringe teorie oor die saak bestaan (Strydom, 2004:280; Mack *et al.*, 2005:1).

4.2.2.2 Die tipes navorsingstrategieë

Daar is verskillende tipes navorsingstrategieë wat in kwalitatiewe navorsings gebruik kan word, soos byvoorbeeld: Biografiese studie, Gevallestudie, Etnografiese studie, Fenomenologiese studie, Dokumentestudie wat behels die bestudering van persoonlike dokumente byvoorbeeld briewe, dagboeke, foto's, films, video's, of amptelike dokumente of nie-persoonlike dokumente van die regering of organisasies, asook die inhoudsanalise van die massamedia byvoorbeeld boeke, koerante, tydskrifte, televisie, radio ensovoorts, die studie van Historiese of argiefmateriaal en die Sekondêre analise van data (Fouché & Delpont, 2004:267-269; Fouché, 2004:272-276; Janse van Rensburg, 2007:6).

4.2.2.3 Die karaktertrekke van kwalitatiewe navorsing

Die volgende karaktertrekke is kenmerkend aan kwalitatiewe navorsing:

- beskrywend en/of verkennend van aard;
- hoogs individueel
- en kontekstueel;
- induktief, wat beteken dat die teorie gebou of gegrond word op die data wat verkry is, en
- fokus op emosies en egtheid van die betrokke deelnemers;
- 'n ervaringsbenadering;
- met kwalitatiewe onderhoude word daar gepoog om die ervarings, optredes, gebeure en emosies van ander en die betekenis wat hulle daaraan heg, te begryp en te verstaan;
- sistematiese en subjektiewe benadering wat gerig is op die waarneming en verstaan van die deelnemers se emosies, ervarings, gedrag en gebeure;
- en daar word gewerk met woorde en nie syfers nie, dit wil sê die emosies agter die woorde word geïdentifiseer en geëvalueer (Botha, 2001:14; Janse van Rensburg, 2007:5; Mack, *et al.*, 2005:3).

4.2.2.4 Data-insamelingstegnieke

Brink (2001:14) sonder indiepte-onderhoudvoering (*in-depth*) uit as een van die belangrikste data-insamelingstegnieke in kwalitatiewe navorsing. Strydom (2004:278) beskryf deelnemende waarneming (*participant observation*) as kenmerkend van kwalitatiewe navorsing, waar die navorser die leefwêreld van die deelnemer uit die oogpunt van die deelnemer verstaan. Mack *et al.* (2005:2) voeg fokusgroepe (*focus groups*) as 'n derde metode vir kwalitatiewe navorsing by. In kwalitatiewe navorsing word die tema eers vooraf bepaal, en daaruit vloei die vrae wat spesifiek van toepassing is op die bepaalde tema, byvoorbeeld "Wat het jou gemotiveer om so op te tree, of het iemand/iets jou beïnvloed om hierdie keuse te maak?" (Janse van Rensburg, 2007:5).

4.2.2.5 Die proses van kwalitatiewe navorsing

Greeff (2004:354) verduidelik die proses van kwalitatiewe navorsing as volg:

- die insameling van data deur middel van waarneming;
- die versameling van data deur veldnotas af te neem of deur onderhoude op 'n bandopnemer, diktafoon, video-kamera ensovoorts op te neem;
- die bestuur van die data, lees en skryf van memos;
- die beskrywing, klassifisering en interpretering van data; en
- die voorstelling en visualisering van geanaliseerde data.

4.2.2.6 Die kwalitatiewe navorser

Die kwalitatiewe navorser selekteer eerstens 'n paradigma of 'n verwysingsraamwerk wat sy studie sal stuur, en maak dan gebruik van literatuurbronne wat 'n oorsig en verwysings bied oor wat oor die navorsingsprobleem bekend is (Fouché & Delpont, 2004:269). Die navorser formuleer dus eerstens 'n uitgangsperspektief (Janse van Rensburg, 2007:6). In kwalitatiewe navorsing is die navorser direk betrokke by die proses en is die "meetinstrument" (Delpont & Fouché, 2004:359).

Strydom (2004:281) definieer die tweeledige rol van die navorser as volg: *The observer must attempt to mentally operate on two different levels: becoming an insider while remaining an outsider.* Botha (2001:16-17) gebruik die term "kunsvakman" as toepaslike beskrywing vir die navorser in die kwalitatiewe onderhoudvoeringsproses, aangesien dit kundigheid, aanleg en ondervinding verg. Beide die navorser en deelnemer dra waardes en perspesies in die kwalitatiewe proses, maar die persepsies, ervarings en emosies van die deelnemer moet "dominant in die oriëntasie van die studie wees" (Janse van Rensburg, 2007:5).

4.2.2.7 Betroubaarheid en geloofwaardigheid

Die navorser se perspektiewe en oorwegings het 'n invloed op die verloop van die navorsingsproses; daarom moet die navorser genoeg bewyse bied, wat die betroubaarheid, integriteit en geloofwaardigheid van sy navorsing bo verdenking plaas (Delpont & Fouché, 2004:359). Greeff (2004:352-353) beklemtoon dat die geldigheid van die navorsingsresultate van kwalitatiewe navorsing van groot belang is, en identifiseer vier kriteria waaraan dit gemeet kan word, naamlik: *credibility, transferability, dependability, confirmability*. Die navorser moet daarom die proses vir die versameling van inligting, die keuse van deelnemers en metodes deeglik beskryf en motiveer ten einde integriteit, deursigtigheid en betroubaarheid te verseker (Janse van Rensburg, 2007:6). Botha (2001:16) het bevind dat daar 'n beter kans is om betroubare inligting te genereer as daar 'n sensitiwiteit teenoor die deelnemers gedurende die onderhoudvoering is.

4.2.2.8 Kwalitatiewe onderhoudsvoering

Kwalitatiewe gesprekvoering fokus op kleiner getalle, teikengroepe of individuë; daarom is die seleksie van deelnemers baie belangrik (Greeff, 2004:311). Die keuse van die teikengroep moet gebaseer word op die doelwitte en die navorsingsprobleem (Janse van Rensburg, 2007:7). Die navorser se onderhoudskedule moet vooraf beplan en opgestel word met die oog op onderhoudsgesprekke met die deelnemers (Janse van Rensburg, 2007:6). In kwalitatiewe navorsing word inligting versamel deur middel van waarneming en/of in-diepte onderhoude waar die deelnemers se antwoorde en reaksies soos houding, gesigsuitdrukkings ensovoorts, noukeurig waargeneem, beluister en geïnterpreteer word (Janse van Rensburg, 2007:6). Die navorser soek vir patrone in mense se lewens, aksies en woorde in die konteks van die navorsingsondersoek (Janse van Rensburg, 2007:6). Kwalitatiewe onderhoudsvoering kan deur 'n ongestruktureerde een-tot-een onderhoud, of semi-gestruktureerde een-tot-een onderhoudskedule, of etnografiese onderhoudvoering gedoen word (Greeff, 2004:319). Die navorser moet veral let op sy onderhoudstegnieke, soos om oop en duidelike vrae te stel en om goeie luistervaardighede te hê (Greeff, 2004:293-294; Mack, *et al.*, 2005:4).

Die term "deelnemers" word verkies in kwalitatiewe navorsing (Janse van Rensburg, 2007:7) omdat die term "respondent" 'n "hiërargiese verhouding" in plaas van 'n "vriendskapsverhouding" suggereer (Botha, 2001:16). Kwalitatiewe navorsing kan vanweë die kontekstuele aard van die navorsing moeilik gedupliseer word, maar indikatiewe afleidings kan gemaak word, wat vir die hermeneutiese proses belangrik kan wees (Janse van Rensburg, 2007:6).

4.2.3 EMPIRIESE NAVORSING

4.2.3.1 Doelwit

Die doelwit is om aan die hand van voorlopige aannames wat na die afhandeling van die literatuurstudie gemaak is, drie gevallestudies kwalitatief met behulp van begeleidingsgesprekke en semi-gestruktureerde onderhoude te ondersoek, en om pastorale begeleiding vir Tweede Taal-onderwysers met werkstres in sekondêre skole empiries na te vors.

4.2.3.2 Empiriese ondersoek

Die doel van die empiriese ondersoek is om die navorsingsvrae van hierdie studie te probeer beantwoord. 'n Empiriese navorsingsproses gaan deurloop word ten einde hierdie antwoorde te verkry. Die empiriese ondersoek word gedoen aan die hand van 'n kwalitatiewe ondersoek.

Empiriese metodologie is die wetenskaplike metode wat die beste pas vir navorsing in Praktiese Teologie (Heyns & Pieterse, 1990:75). In die Praktiese Teologie is die empiriese ondersoek onlosmaaklik gekoppel aan teologiese teorieë (Heyns & Pieterse, 1990:76).

Volgens Heitink (1999:221) is die woord "empirie" (*empiricism*) afkomstig van die Griekse woord *emperia*, wat "ervaring" beteken. Heyns & Pieterse (1990:76) verduidelik dat in die ervaringsproses daar drie deelprosesse is wat in 'n siklus verloop, naamlik waarneming, wat betrekking het op die inwerking van die omgewing op die mens; probeer, as tweede deelproses wat betrekking het op die inwerking van die mens op die omgewing, en evaluering, waar die mens probeer vasstel of die omgewing deur sy optrede verander is. Heyns & Pieterse (1990:77) verduidelik verder dat hierdie benadering tot die term empirie in lyn lê met "ons metateorie, naamlik die handelingsteorie, en ons basisteorie aangaande interaksie, naamlik die dialogiese kommunikasieteorie."

Heitink (1999:229) noem verskillende metodes wat in empiriese navorsing gebruik kan word, naamlik beskrywend (*descriptive*), ondersoekend (*explorative*) en toetsing van die hipotese. Heitink (1999:229) definieer beskrywende navorsing (*descriptive research*) as 'n metode waar daar gefokus word op sistematiese beskrywing van die onderwerp, terwyl ondersoekende/eksplorerende navorsing (*explorative research*) 'n vermenging is van 'n beskrywing van die onderwerp, asook toetsing van die hipotese.

De Wet (2006:62) is van mening dat in 'n empiriese benadering, die Praktiese Teologie minder op spekulatiewe vrae (die *wat-* en *waarom-*vrae) en meer op vrae oor "hoe die praxis behoort te werk", konsentreer. De Wet (2006:68) verduidelik voorts dat empiriese navorsing onderneem word met die doel om helderheid te gee aangaande sekere verhoudings, en toetse kan afgelê word om die werklike effek van sekere handeling op mense vas te stel.

4.2.3.3 Metode van ondersoek

Die empiriese studie is soos volg hanteer:

- **Die keuse van deelnemers:** Die drie skoolhoofde van die drie verkose sekondêre skole het drie Tweede Taal-onderwysers, wat gebuk gaan onder werkstres, geïdentifiseer. Die skoolhoofde het toestemming verleen dat daar met die onderskeie Tweede Taal-onderwysers wat hulle geïdentifiseer het, onderhoude gevoer kon word.
- **Die verkose sekondêre skole:** Die drie sekondêre skole wat by die studie betrokke was, het leerders afkomstig uit verskillende kulture. Die kultuur en voertaal van die drie skole se

leerders verskil van mekaar en is onderskeidelik as volg saamgestel: die Zoeloe-kultuur, waar die voertaal Zoeloe is; die Bruin/Koi/San-kultuur, waar die voertaal Afrikaans is en laastens leerders saamgestel uit verskillende kulture, onder andere Afrikaner/Engels/Duits/Indiër/Zoeloe/Kongolees/Portugees/Koreaans waar die voertaal onderskeidelik Afrikaans of Engels is.

▪ **Persoonlike besonderhede van deelnemers:**

Die deelnemers is al drie vroulik. Die drie deelnemers se ouderdomme val in die volgende ouderdomskategorieë: van onder 30 jaar; 31-40 jaar en 41-50 jaar. Al drie die deelnemers is Tweede Taal- onderwysers in sekondêre skole. Die drie deelnemers het onderskeidelik tussen 1-5 jaar en 10 jaar of langer onderwyservaring. Die gemiddelde aantal leerders wat hulle per klas het, is onderskeidelik tussen 26-30 en meer as 36.

- **Onderhoude:** Onderhoudvoering is as data-insamelingstechniek aangewend, en daar is van 'n semi-gestruktureerde onderhoudskedule gebruik gemaak. Daar is persoonlike onderhoude met die drie Tweede Taal-onderwysers gevoer. In hierdie hoofstuk word 'n interpretasie van elke deelnemer se inligting deurgegee ten opsigte van die faktore wat werkstres veroorsaak; simptome van stres; werkstreshanteringstrategieë; die identifisering van die soort pastorale hulp waaraan die deelnemers behoefte het; en die prioriteitstemas vir die bekamping van werkstres. Persoonlike onderhoude is ook aan die hand van vrae met die skoolhoofde gevoer ten einde die aard van die ondersteuning wat aan onderwysers in die onderskeie skole gebied word, vas te stel. Absolute vertroulikheid is gehandhaaf.

- **Die dokumentering van die prosesse:** Die onderhoude is aan die hand van vraelyste gevoer en 'n klankopname is van elke onderhoud gemaak. Vir die doel van hierdie studie is die diktafoon gebruik. Die vraelyste is deur die deelnemers skriftelik ingevul, terwyl die navorsingsvrae verbaal aan hulle gestel is. Die data wat deur onderhoude ingewin is, is gerugsteun deur veldnotas, soos deur die navorser afgeneem. Aangesien die navorser sentraal gestaan het in die insameling sowel as analisering van die data, bestaan die moontlikheid dat waarnemersvooroordeel die navorsingsproses kon beïnvloed.

- **Die plek waar die kwalitatiewe navorsing uitgevoer is:** Die onderhoude het plaasgevind in 'n aangewese vertrek in die onderskeie sekondêre skole.

- **Samestelling van die vraelyste:** Om die doel van die studie te bereik, naamlik om 'n pastorale riglyne daar te stel wat in 'n hulpverleningsproses vir onderwyserstres gebruik kan

word, is die vraelyste vir die onderhoude so saamgestel dat daar die volgende vasgestel kon word:

- waarom hulle die geïdentifiseerde stressors as stresvol beleef;
- watter aanbevelings hulle maak ten opsigte van die hantering daarvan;
- heg hulle die grootste waarde aan hulle verhouding met God, persoonlike gebed en Woordstudie om werkstres te kan hanteer;
- reken hulle dat geloofspraktyke die hoogste prioriteit moet geniet ter bekamping van onderwyserstres;
- het hulle van te vore enige pastorale hulp positief beleef;
- aan watter soort pastorale hulp het hulle behoefte;
- bied die skole enige geestelike ondersteuning ten opsigte van onderwyserstres?

Bylaag A verskaf 'n voorbeeld van die semi-gestruktureerde vraelys.

- **Tegniese aspekte:** Die klankbaan en veldnotas van elke onderhoud is by die outeur beskikbaar. Al die onderhoude is getranskribeer en gerekenariseer. Die onderhoude is verwerk ten einde persoonlike gegewens; faktore wat onderwyserstres veroorsaak; effektiewe strategieë om werkstres te hanteer; pastorale hulp; prioriteittemas vir die ondersteuning van werkstres en die aard van ondersteuning beskikbaar in skole, te identifiseer.

4.3 ONDERHOUDE: MEDEDELINGS VAN TWEDE TAAL-ONDERWYSERS (TO)

Soos reeds genoem, is daar in hierdie studie gebruik gemaak van onderhoude aan die hand van 'n semi-gestruktureerde onderhoudskedule as navorsingsprosedure. Drie Tweede Taal-onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres is in die onderhoude betrek.

4.3.1 DEELNEMER TO1

4.3.1.1 Persoonlike besonderhede van deelnemer TO1:

- Geslag: Vroulik
- Ouderdom: 31-40
- Onderwyservaring: 10+ jaar
- Gemiddelde aantal leerders per klas: Meer as 36

4.3.1.2 Redes waarom die deelnemer geïdentifiseerde faktore stresvol gevind het

TO1 het die onder genoemde stressors geïdentifiseer en verduidelik waarom sy dit so stresvol beleef het.

➤ Ongemotiveerde leerders

TO1 identifiseer ongemotiveerde leerders as 'n groot stresfaktor. Sy verduidelik dat tot die helfte van 'n Tweede Taal-groep ongemotiveerd is met betrekking tot die aanleer van die Tweede Taal. TO1 evalueer dit as 'n gebrek aan belangstelling om die Tweede Taal aan te leer. TO1 ervaar dit stresvol om leerders te motiveer, veral as hulle geen verantwoordelikheid wil neem ten opsigte van die leer, lees of praat van die taal nie. TO1 getuig dat sy magteloos voel, want ten spyte van al haar hulp, wil hulle steeds nie self moeite doen nie. 'n Verdere punt van frustrasie is dat die leerders weet hulle punte word saamgestel uit drie vraestelle; daarom skeep hulle die taalleer af. Dit vorm die fondasie van die aanleer van die Tweede Taal, en sy ervaar dat die leerders dit nie wil besef nie.

➤ Leerders se swak gedrag

TO1 is van mening dat leerders se swak gedrag, 'n uitvloeisel kan wees van hulle gebrek aan belangstelling. Die ander rede vir swak gedrag is dat hulle nie verstaan wat in die klas gebeur nie weens hulle swak kennis van die tweede taal. Sy besef dit is vir die leerders moeilik, veral omdat hulle hulleself nie in die taal kan uitdruk nie en met 'n woordeboek moet sit om te verstaan wat aangaan. Dit is veral wanneer daar 'n debat gevoer of 'n gedig bespreek word en daar van hulle verwag word om hulle menings te gee, dat hulle probeer om die onderwyser se gesag te ondermyn en die dissipline omver te werp. Dissipline is werklik 'n probleem vir die Tweede Taal-onderwyser, aangesien baie leerders die tydsgleuf as ontspanning sien. Volgens TO1 behoort die vak eintlik 'n plesier te wees, maar weens die leerders se ongedissiplineerdheid, word sy as onderwyseres gedwing om strenger te wees as nodig. Dis veral die graad 11's se ongeërgdheid en ongedissiplineerdheid wat baie stres veroorsaak omdat hulle nie erns maak met hulle werk met die oog op graad 12 nie.

➤ Administratiewe werk

Volgens TO1 is die administratiewe werk geweldig baie, veral met die tale. Sy verduidelik dat hulle verskriklik baie punte het om te verwerk. Die ander vakke het slegs een vraestel. TO1 verwag van haarself om elke foutjie reg te maak; daarom spandeer sy soveel meer tyd aan die merk van 'n vraestel. Vir Tweede Taal-onderwysers is dit nie net 'n reg- of verkeerde merk, soos by ander vakke nie. TO1 voel dis haar verantwoordelikheid dat die kind moet weet waar hy verkeerd geskryf het.

TO1 voel oorlaai deur die administratiewe werk en die voortdurende veranderinge wat jaar tot jaar aan die kurrikulum gemaak word. Haar grootste frustrasie is die gesukkel om materiaal of inligting van die

Onderwysdepartement te kry, en dit vergroot haar werkslas. TO1 ervaar dit baie stresvol as sy elke keer van vooraf met haar lêers en beplanning moet begin, omdat inligting ten opsigte van veranderinge in die kurrikulum haar te laat bereik. Dit beteken dat sy haar lêers moet oordoen, nuwe boeke, nuwe assessering en nuwe rubrieke onder die knie moet kry. Nog 'n groot frustrasie is as die Onderwysdepartement wil hê hulle moet groeptoetse skryf, maar dan het die skole nie almal dieselfde leesboeke of gedigte behandel nie. Sy ervaar dat die Onderwysdepartement onbehelpsaam en die kurrikulum-implimenterders meestal onbereikbaar is. Sy voel dat die Tweede Taal-onderwysers maar op hulleself aangewese is om probleme op te los of te probeer verstaan.

➤ Te veel leerders in een klas

TO1 ervaar te veel leerders in een klas as baie stresvol. TO1 is van mening dat 'n Tweede Taal-onderwyser na elke kind in die klas toe moet kan beweeg. Sy beleef frustrasie in 'n klas van 45, aangesien haar beweegruimte beperk is. Dit beperk haar vermoë om effektief klas te gee, byvoorbeeld onvoorbereide lees neem langer per kind om te lees, want die leerders lees baie stadig. In die oorvol klas kan sy nie effektief hulp gee aan die leerders wat regtig hulp nodig het nie. Die belhammels is ook geneig om die leerders te intimideer sodat hulle nie wil deelneem nie.

➤ Finansiële administrasie

Die insameling van klasgelde plaas druk op haar. Volgens haar word inligting aan die kind in sy tweede taal gekommunikeer. Dit veroorsaak kommunikasiegapings tussen die ouers en die onderwysers omdat inligting nie reg oorgedra word nie. Dit dra by tot konflik en stres.

➤ Onderrig in 'n graad of vak wat nie ooreenkom met die verwagtinge of vermoëns nie

TO1 beleef dit stresvol as die leerders nie hulle kant bring nie, veral as sy haar bes doen, hard werk en tot baie laat in die nagte tyd aan hulle werk afstaan. As hulle swak presteer, bevraagteken sy haarself. Sy erken dat sy perfeksionisties is en dat sy die verwagting het dat hulle so hard soos sy moet werk. Haar behoefte is dat die leerders haar vak aangenaam sal vind, meer prakties, maar haar pogings word in die groter klasse deur die belhammels in die wiele gery. Ten einde dissipline te handhaaf, fokus sy net op die teorie, wat weer nie vir die leerders lekker is nie.

➤ Voortdurende veranderinge in die nasionale onderwysbeleid

Die voortdurende veranderinge in die nasionale onderwysbeleid is vir TO1 geweldig stresvol. Die voortdurende veranderinge en swak kommunikasie voorsaak groot onsekerheid, spanning en frustrasie.

➤ Die leerders se negatiewe houding teenoor klastake

TO1 voel daar is net doodeenvoudig te veel werk wat afgehandel moet word. Daar is geweldig baie vaardighede en baie teorie wat die leerders moet aanleer. Die leerders moet hulle opstel of brief tuis doen, maar woordeboeke ontbreek. Volgens haar is dit nie vir leerders maklik of lekker nie, want hy is nie die taal magtig nie en die klas is partykeer die enigste plek waar hy dit hoor. TO1 noem dat sulke leerders of glad nie hulle boeke inhandig nie of afskryf by 'n maatjie of 'n stukkie uit 'n boek of tydskrif afskryf. Haar begeerte is om genoeg tyd te hê om sulke kinders individueel aan die hand te vat, te help, saam met hulle te beplan en vir hulle idees te gee. Sy glo dat as hulle eers een maal die genot van die taal ervaar het, hulle houding sal verander. Die sisteem verwag egter dat die leerders dit as tuiswerk moet doen.

4.3.1.3 Deelnemer se aanbevelings ten opsigte van effektiewe stresshanteringstrategieë

Die deelnemer het die onder genoemde aanbevelings gedoen ten opsigte van stresshanteringstrategieë vir die geïdentifiseerde stressors.

➤ Ongemotiveerde leerders

TO1 stel voor dat die Tweede Taal-onderwysers van verskillende skole bymekaar moet kom om idees en raad uit te ruil soos byvoorbeeld watter werkswyse kan gevolg word om leerders te motiveer, te laat deelneem ensovoorts. Sy beleef dat die Tweede Taal-onderwysers in haar skool slegs bymekaar kom om te praat oor die werk wat afgehandel moet word of die punte. Soms is daar, soos sy, slegs een onderwyser per graadgroep, daarom stel sy voor dat al die grade se onderwysers bymekaar moet kom om mekaar te bemoedig, te ondersteun en te motiveer.

➤ Leerders se swak gedrag

TO1 voel sterk daarvoor dat onderwysers bymekaar moet kom om mekaar te ondersteun en te beraad. Sy stel ook voor dat kursusse aangebied moet word soos byvoorbeeld 'n vernuwingskursus waar onderwysers gehelp word om met 'n nuwe benadering te kom, of 'n motiveringskursus wat in die klaskamer toegepas kan word.

➤ Administratiewe werk

Die ideaal vir TO1 is dat sy dieselfde groep leerders vanaf graad 8 tot en met graad 12 kon onderrig. Dit sal die spanning verlig, want as sy die leerders eers in graad 11 kry, weet sy nie of hulle op standaard is, of waar hulle leemtes is nie. Teen die tyd dat sy dit ontdek het, is die jaar reeds halfpad verby. Sy voel dat dit in die praktyk wonderlik sal wees, maar glo nie dat dit ooit sal gebeur nie.

➤ Te veel leerders in een klas

TO1 stel voor dat dit alleenlik met goeie dissipline en motivering beheer moet word.

➤ Finansiële administrasie

TO1 noem dat haar skoolhoof dit soveel moontlik beperk, wat 'n groot hulp is.

➤ Onderrig in 'n graad of vak wat nie ooreenkom met eie verwagtinge of vermoëns nie

TO1 glo dit sal help as 'n mens se benadering nie te perfeksionisties is nie. Sy stel voor dat onderwysers moet leer om te aanvaar wat die vermoëns van 'n klas is, en om nooit kinders met mekaar te vergelyk nie. Sy ervaar dit as baie moeilik om die briljante kind en stadiger kind in een klas te hê, want as gevolg van die oorvol klasse kom die onderwyser nie by die stadige kind uit nie, en dis asof daardie kind wegraak. Sy stel voor dat die ou remediërende klasse of die ekstra klasse teruggebring word.

➤ Voortdurende veranderings in die nasionale onderwysbeleid en

➤ Die leerders se negatiewe houding teenoor klastake

Vir die res van die faktore stel sy voor dat onderwysers geleer moet word hoe om dit wat hulle nie kan verander nie, te aanvaar. Verder moet die onderwysers leer hoe om die teleurstellings te verwerk veral ten opsigte van die ideale wat hulle vir hulleself of 'n klasgroep gekoester het, wat nie behaal word nie. Sy glo dis belangrik dat onderwysers geleer word hoe om mislukkings te verwerk, soos swak uitslae, sodat hulle nie slagoffers van die gevoel van mislukking word nie.

4.3.1.4 Waarneming met betrekking tot die deelnemer se geestelike lewe en pastorale hulp

TO1 het al by geleentheid vir pastorale hulp gegaan toe sy erge onderwyserstres beleef het veral ten opsigte van die kultuurverskille en konflik in die skole waar sy skool gehou het. Sy getuig dat sy baie baat daarby gevind het omdat sy op daardie stadium nie oor die vermoë besit het om die situasies te hanteer of meer die insig gehad het om dit te hanteer nie. Sy beleef ook die geestelike ondersteuning (gebede en geestelike leiding) van haar kerkfamilie as baie positief ten tye van erge stres.

Sy is van mening dat 'n pastorale hulpverlener soos byvoorbeeld iemand wat voorbidding kan doen vir 'n individu en ook vanuit die Woord nuwe perspektief op 'n situasie kan gee, van onskatbare waarde sal wees. Sy is van mening dat die skool daarby sal baat as hulle 'n pastorale hulpverlener vir onderwysers aanstel wat tot hulle beskikking kan wees vir persoonlike gesprekke, bemoediging, vermaning en om net weer hulle perspektief te herstel vanuit die Woord. So 'n persoon moet ook as bemiddelaar in konfliktsituasies kan optree en met die personeel een maak per week as groep in gesprek kan tree om hulle geestelik te bedien en te ondersteun.

TO1 beklemtoon dat die Woord van God en haar persoonlike verhouding met God en gebed haar deur stressituasies dra. TO1 getuig dat Woordstudie en gebed vir haar onontbeerlik is in die hantering van werkstres. Sy getuig van haar afhanklikheid van God. Sy beleef 'n toename in stres as sy nie haar geestelike lewe en haar verhouding met God die hoogste prioriteit in haar dagrooster laat geniet nie.

Sy glo dat onderwysers wat weet met watter doel God hulle geskape het, in hulleself en eie vermoëns glo en 'n gesonde selfwaarde het. Sy beklemtoon dat 'n onderwyser sy getuienis as Christen moet uitleef, anders misluk hy in sy doel as opvoeder. Verder is 'n positiewe gesindheid vir haar die basis van skoolhou, want dit beïnvloed almal met wie sy in aanraking kom. Sy is van mening dat die mens se tyd in die eerste plek aan God behoort, en daarom moet dit volgens Sy wil bestuur word.

Sy beleef egter dat tydsbestuur 'n groot probleem by onderwysers is, want hulle prioriteite is verkeerd. Skuldgevoelens speel daarom ook 'n groot rol by onderwysers, want hulle voel altyd dat hulle te veel tyd spandeer aan hulle werk of te min tyd aan hulle huisgesin. Sosiale ondersteuning en 'n positiewe werksomgewing is vir haar baie belangrik. Dis vir haar geweldig belangrik dat onderwysers vir mekaar sal bid as daar probleme is en mekaar in moeilike tye sal ondersteun. Sy glo dis belangrik om take te kan delegeer, maar erken dat sy daarmee sukkel. Sy glo dat as sy dit kan bemeester, sal haar stres verlig word. Sy sal egter moet leer om haarself goed oor te dra sodat die persone aan wie sy die take delegeer, presies dit sal doen wat sy van hulle vra. Haar fisiese gesondheid is vir haar belangrik, maar sy skeep dit af. Sy sou graag praktiese oefeninge wou aanleer om haar stres te verlig, veral as die stoutste groep voor haar deur staan, soos byvoorbeeld 'n tipe ontspanningsoefeninge, sodat sy nie haar humeur verloor nie.

4.3.2 DEELNEMER TO2

4.3.2.1 Persoonlike besonderhede van deelnemer:

- Geslag: Vroulik
- Ouderdom: Onder 30
- Onderwyserervaring: 1-5 jaar
- Gemiddelde aantal leerders per klas: Meer as 36

4.3.2.2 Redes waarom die deelnemer geïdentifiseerde faktore stresvol gevind het

TO2 het die onder genoemde stressors geïdentifiseer en verduidelik waarom sy dit so stresvol beleef het.

- Ongemotiveerde leerders

TO2 neem waar dat die leerders uit die buiteland van mening is dat hulle gedwing word om die tweede taal te neem en omdat hulle nie 'n keuse het nie, rebelleer hulle daarteen. Hulle ongemotiveerdheid lei ook tot swak gedrag en 'n weiering om take te voltooi.

➤ Leerders se swak gedrag

Leerders van verskillende kulture is saam in een klas, en wat vir een kultuur swak gedrag is, is nie noodwendig vir 'n ander nie, byvoorbeeld deur op mekaar te skree. Die probleem vererger in 'n oorvol klas. Volgens TO2 is swak gedrag definitief 'n probleem by die Tweede Taal-leerder.

➤ Administratiewe werk

TO2 beleef nasienwerk as baie stresvol omdat dit onsaglik baie werk is. Sy verduidelik dat dit vir haar dae neem om 'n klas van 43 leerders se stelwerkvraestelle te merk, want sy skryf fisies elke leerder se opstel van 150 woorde, oor.

➤ Te veel leerders in een klas

TO2 voel dis 'n groot stresfaktor wat grootliks bydra tot swak gedrag en geraas wat baie stresvol is.

➤ Verpligte deelname aan kursusse

TO2 beleef die swak kommunikasie van die Onderwysdepartement se kant as die grootste bydraende faktor tot stres. Die Onderwysdepartement sal op baie kort kennisgewing, byvoorbeeld op dieselfde dag, van die onderwysers verwag om 'n kursus by te woon, maar neem nie in ag dat hulle na skool sport en alles moet herorganiseer nie. Dit ontwrig haar baie en veroorsaaklik baie stres.

➤ Finansiële administrasie

TO2 het 'n Tweede Taal-klas as 'n registerklas en dis nie net 'n baie groot klas nie, maar sy beleef baie stres weens misverstande as gevolg van die leerders se gebrekkige begrip van die tweede taal. Sy beleef dit ook stresvol, want dit plaas groot druk en verantwoordelikheid op haar om al die gelde in te samel.

➤ Voortdurende veranderings in die nasionale onderwysbeleid

TO2 beleef dit as verskriklik stresvol. Sy het gedurende haar verloftyd haar hele jaar se beplanning vooruit gedoen, maar ontvang toe eers in Februarie inligting van die Onderwysdepartement se nuwe veranderings. Dit het beteken dat sy al haar boeke, leërs en lesbeplanning moes oordoen vir elk van haar klasgroepe.

➤ Leerders wat spesiale aandag verg

TO2 ervaar dat ouers groot druk op haar plaas om aan swak leerders, wat gewoonlik die ongemotiveerde leerders is wat hulle swak gedra, ekstra onderrig te gee. Sy voel egter totaal oorlaai, aangesien sy na skool sport moet afrig tot laatmiddag en dan het sy nog haar voorbereiding vir die volgende dag wat sy moet afhandel, sowel as haar nasienwerk. Sy kom selde voor twee-uur in die oggend in die bed. Sy voel die leerders misbruik haar hulp en die ouers waardeur nie die moeite wat sy doen nie.

➤ **Leerders se negatiewe houding teenoor klastake**

TO2 ondervind dat leerders ongemotiveerd is ten opsigte van hulle klastake en dit lei daartoe dat hulle geen tuisopdragte doen nie. Dit maak haar moedeloos, want sy moet 'n punt vir die leerder gee en aan die einde van die dag reflekteer die swak punte terug na haar toe. Die leerders is ook baie onnet en toon geen respek vir haar klas of haar eiendom nie.

➤ **Te veel onderrigmateriaal om aan te bied**

TO2 is van mening dat die kurrikulum totaal oorlaai is vir die tydperk waarin dit afgehandel moet word. Sy ervaar dat daar baie druk op haar en die leerders is, want dit neem soms langer vir hulle om sekere begrippe te verstaan, maar dan is die druk daar om die werk binne 'n seker tyd te voltooi. Dit veroorsaak dat die leerders moedeloos en ongemotiveerd raak. Sy voel onvergenoegd, want sy kan nie effektief funksioneer as onderwyseres nie.

4.3.2.3 Deelnemer se aanbevelings ten opsigte van effektiewe stresshanteringstrategieë

Die deelnemer het die onder genoemde aanbevelings gedoen ten opsigte van stresshanteringstrategieë vir die geïdentifiseerde stressors.

➤ **Ongemotiveerde leerders**

TO2 stel voor dat die ouers meer betrokke raak by hulle kinders en mede-verantwoordelikheid neem vir hulle kinders se swak prestasies. Sy glo dat as die ouers hulle plig doen en hulle kant bring, sal hulle kinders meer gemotiveerd wees.

➤ **Leerders se swak gedrag**

TO2 stel voor dat onderwysers beslis hulp moet kry in die hantering van kruis-kulturele klasse veral met die invloed van buitelanders. Sy stel voor dat onderwysers van die begin af die reëls ten opsigte van swak gedrag moet vaslê, al beskou die leerders dit volgens hulle kultuur nie noodwendig as swak gedrag nie. Sy voel egter dat die strafmaatreëls beperk is, maar stel voor dat die leerders detensie moet kry, klas moet skoonmaak, of pouses in die klas moet bly.

➤ Administratiewe werk

TO2 spreek die behoefte uit dat die sillabus verlig moet word ten einde tydsdruk te verminder, asook die merkwerk. Hoewel haar hoof hulle voordurend aanmoedig om take te delegeer, voel sy dat as sy self iets gedoen het, weet sy dit is reg gedoen.

➤ Te veel leerders in een klas

TO2 is van mening dat die Onderwysdepartement dit moet verander, want dit dra by tot dissiplinêre probleme, plaas 'n groter las op die nasienwerk en dra daartoe by dat leerders nie effektief gehelp kan word nie.

➤ Verpligte deelname aan kursusse of seminare

TO2 spreek haar misnoë uit teenoor die Onderwysdepartement wat nie die onderwysers in ag neem nie deur op dieselfde dag wat moderering plaasvind, hulle eers te laat weet. Sy voel skuldig omdat sy haar lêers gereed moet kry gedurende skooltyd, terwyl die ouers betaal vir hulle kinders se onderrig. Dit veroorsaak verdere stres, want sy kan nie 'n klas gelyktydig dissiplineer en haar lêers gereed kry vir die middag se moderering nie. Die Onderwysdepartement behoort onderwysers meer in ag te neem en hulle laat beleef dat die Onderwysdepartement die onderwysers se belange op die hart dra.

➤ Finansiële administrasie

TO2 vind dit baie moeilik om geld in te samel, veral waar daar arm kinders in die klas is en moontlik gespot kan word weens hulle geldgebek. Dit is verder 'n groot klas en sy moet die inligting in hulle tweede taal oordra, wat dit baie stresvol maak omdat misverstande plaasvind. Sy beveel aan die registerklas se tye verleng word sodat daar meer tyd met die leerders spandeer kan word.

➤ Voortdurende verandering in die nasionale onderwysbeleid

Sy beveel aan dat die Onderwysdepartement eerder aan die einde van die jaar vir al die skole van die omgewing gelyktydig 'n inligtingsdag hou waar al die Tweede Taal-onderwysers kan saamtrek. Dit is vir haar onprakties dat een persoon van skool tot skool beweeg om inligting oor te dra, want dit is tydrowend, veroorsaak kommunikasiegapings en benadeel die onderwysers wat hulle jaarbeplanning wil afhandel voor die nuwe skooljaar begin.

➤ Leerders wat spesiale aandag verg

TO2 voel die oplossing is minder kinders in een klas. Die leerders wat sukkel is te skaam om raad te vra, daar is te min tyd om aan almal kwaliteit aandag te gee, dit dra by tot ongemotiveerdheid en dis 'n frustrasie vir die onderwyseres wat haar beste wil gee vir elke leerder.

➤ Leerders se negatiewe houding teenoor klastake

TO2 voel sy behoort net streng by die reëls te hou, konsekwent te bly en onmiddellik straf uit te deel vir oortreders.

➤ Te veel onderrigmateriaal

TO2 benadruk weer die feit dat die tyd te min is en dat die werkslading te groot is. Sy voel dat die Onderwysdepartement onderrigmateriaal moet verminder ten einde effektiewe en suksesvolle onderrig te verseker en leerders gemotiveerd te hou. Indien die Onderwysdepartement die werkslading sou verminder, sal leerders die vak meer kan geniet, want hulle kry die Tweede Taal onder die knie en handel nie net werksopdragte af nie. Indien leerders sleg presteer, reflekteer dit ook op die onderwyser, maar dis bloot omdat die werkslading te groot is vir die leerders. Sy stel voor dat die Onderwysdepartement die materiaal vir Tweede Taal-leerders verminder en die sillabus verlig.

4.3.2.4 Waarneming met betrekking tot geloofspraktyke en 'n ondersteuningsprogram

TO2 getuig dat sy baie baat gevind het by die pastorale hulp wat sy onlangs ontvang het. Sy voel baie sterk daaroor dat elke onderwyser van tyd tot tyd 'n afspraak met 'n pastorale hulpverlener moet maak, want sy is van mening dat 'n mens se geestelike lewe onder stres lei. Sy voel onderwysers gaan gebuk onder ongelooflik baie stres en dat hulle geneig is om dit net weg te praat, of dat hulle sterk wil voorkom. Daarom is dit belangrik dat hulle gaan vir pastorale hulp of dat die skoolhoof hulle van tyd tot tyd na iemand sal stuur vir pastorale hulp.

TO2 ken die hoogste waarde toe aan persoonlike gebed as hanteringstrategie om haar deur stressituasies te dra, asook die lees van die Woord van God en 'n persoonlike verhouding met God. TO2 is 'n belydende Christen wat getuig dat sy geen stres sonder haar geloof kan hanteer nie. Sy weet die wêreld is nie sonder stres nie, maar sy getuig dat met haar geloof en die Here wat elke tree saam met haar stap, beleef sy soveel rustigheid in haar hart dat dit haar take ligter maak.

TO2 glo dat as onderwysers innerlike vrede ervaar en gemotiveerd is, sal hulle ook in staat wees om mekaar te motiveer en te bemoedig. TO2 benadruk weer dat as 'n persoon se geloof reg is, sal haar selfbeeld reg wees en sal sy met selfvertroue ook dit kan aanspreek wat nie reg is nie. Haar geloof beïnvloed ook haar denkwyse positief, te midde van stresvolle gebeure. TO2 tipeer haarself as verstrooid; daarom glo sy dat sy daarby sal baat om te leer of te ontdek wat haar prioriteite is en hoe om haar tyd daarvolgens te bestuur. Sy glo sy sal veral daarby baat as dít haar werkslading kan verlig, sodat sy ook tyd vir haarself kan vind. TO2 glo dis belangrik om gesonder te eet vir streshantering. Sy glo dat 'n mens moeiliker stres hanteer as jy nie gesond voel nie. TO2 glo dis belangrik om gesonde verhoudings met kollegas te hê, maar sy aanvaar dat met 'n groot personeel,

nie almal met mekaar oor die weg sal kom nie. Sy glo die Here het almal anders gemaak, daarom kan almal nie noodwendig oor die weg kom nie, en dis iets wat almal moet leer aanvaar. TO2 is nie ten gunste van delegering nie.

4.3.3 DEELNEMER TO3

4.3.3.1 Persoonlike besonderhede van deelnemer TO3:

- Geslag: Vroulik
- Ouderdom: 41-50
- Onderwyserervaring: 10+ jaar
- Gemiddelde aantal leerders per klas: meer as 36

4.3.3.2 Redes waarom die deelnemer geïdentifiseerde faktore stresvol gevind het

TO3 het die onder genoemde stressors geïdentifiseer en verduidelik waarom sy dit so stresvol beleef het.

TO3 het een of twee werksinkels vir stres bygewoon wat goed was, maar te min en te lank gelede. Sy identifiseer die gebrek aan sielkundiges of pastorale hulpverleners in die afgeleë omgewing, as 'n groot leemte en 'n behoefte.

- Kommunikasie met ouers, en die ouers en publiek wat swak ingelig is oor die verantwoordelikhede van Tweede Taal-onderwysers

TO3 reken dat die oorsaak vir die konflik tussen Engels Tweede Taal-onderwysers en Afrikaanssprekende ouers kommunikasiegapings, misverstande en verkeerde persepsies is. Sy neem haar taak as opvoeder baie ernstig op, maar tog moet sy haarself voortdurende teenoor die ouers verantwoord. Sy voel passievol oor haar werk, gee haar beste; daarom is dit vir haar ironies dat sy haarself moet verdedig asof sy verkeerd is, en sy beleef dit as baie stresvol.

- Leerders se swak gedrag

TO3 beskou kultuurverskille as die grootste rede vir swak dissipline. Sy beleef die gedragsprobleme as baie stresvol, wat insluit geweldadige optrede teenoor haar, kollegas en leerders.

- Die skoolhoof se bestuurstyl

TO3 beleef die gebrekkige ondersteuning van die skoolhoof as uiters stresvol. Sy beleef die diktatoriale bestuurstyl as uiters stresvol, want dit strem haar onderwysstyl. Sy voel dat onderwysers wat goeie diens lewer, hoewel hulle onderwysstyl nie die norm is nie, toegelaat moet word om hulle

andersheid uit te leef en dit moet nie as 'n bedreiging beskou word nie. TO3 beleef dit veral as stresvol as sy as Tweede Taal-onderwyser die ervaring kry dat sy slegs by die skool is omdat hulle haar nodig het vir die vak wat sy aanbied.

➤ Administratiewe werk

TO3 ervaar die werkslas wat deur die Onderwysdepartement op die Tweede Taal-onderwysers geplaas word, as uiters stresvol. Sy voel hulle moes, toe hulle die onderwysers verminder het, die buitemuurse aktiwiteite ook afgeskaal het, maar dit het dieselfde gebly, terwyl die leerdertal per klas vergroot het.

➤ Kompetisie en konflik tussen kollegas

TO3 is van mening dat daar weens die kultuurverskille misverstande ontstaan. Die konflik, jaloesie en kompetisie tussen kollegas het haar lewe hel gemaak. Sy het die agterdochtige optredes as vernederend ervaar. Dit het selfs tot tweespalt in die personeel gelei. Die feit dat van die personeellede die skool verlaat het, het tot 'n mate die probleem opgelos.

➤ Ontoepaslike werksomgewing

TO3 voel totaal oorlaai en haar werk is nie meer vir haar 'n plesier nie. Leerders het met geweld teenoor haar opgetree. Sy voel dat sy besig is om tou op te gooi en is nie meer regtig gepla as die leerders nie hulle werk inhandig of afhandel nie. Sy is geneig om oor alles skuldig te voel. Sy moet ook baie hard aan haarself werk om nie soos 'n mislukking te voel nie.

➤ Voortdurende veranderinge van die nasionale onderwysbeleid

TO3 het ten sterkste haar afkeur daaraan uitgespreek. Dit veroorsaak verskriklik baie stres. Sy neem waar dat die voortdurende veranderinge die onderwysers geweldig onseker van hulleself laat voel.

4.3.3.3 Deelnemer se aanbevelings ten opsigte van effektiewe streshanteringstrategieë

Die deelnemer het die onder genoemde aanbevelings gedoen ten opsigte van streshanteringstrategieë vir die geïdentifiseerde stressors.

➤ Kommunikasie met ouers, en die ouers en publiek wat swak ingelig is oor die verantwoordelikhede van Tweede Taal-onderwysers

TO3 beveel aan dat die kommunikasie tussen die onderwysers en die ouers oop moet wees. Sy voel dat skoolhoofde op gereelde basis ouers moet aanmoedig om oor probleme te kommunikeer. Oueraande moet ook gebruik word as inligtingsaande vir die ouers, veral vir dié wat nie kan lees en skryf nie. Sy voel dat daar by oueraande aan die ouers gekommunikeer moet word wat die taak van

die Tweede Taal-onderwyser behels sodat ouers begrip kan hê, en daarmee saam moet aan hulle gekommunikeer word wat van hulle kinders verwag word.

➤ Leerdere se swak gedrag

TO3 moes haar onderwysstyl verander van demokraties na outokraties om die swak gedrag te kan hanteer. Alhoewel sy nie daarvan hou nie, is dit al manier hoe sy kan oorleef. Sy verkwalik die sisteem van lyfstraf daarvoor omdat kinders groot geword het met die idee dat hulle straf verdien. Sy voel 'n oplossing sou wees as onderwysers meer toerusting oor kruis-kulturele bestuur vir 'n klassituasie kry.

➤ Die skoolhoof se bestuurstyl

Volgens TO3 is dit menslik om subjektief na 'n saak te kyk, maar dis belangrik dat 'n skoolhoof sal poog om objektief te bly en onderwysers objektief te beoordeel. Dis belangrik dat onderwysers aanmoediging, ondersteuning en erkenning sal kry vir die wyse waarop hulle hulle werk doen op grond van hulle resultate, al verskil hulle werkswyse van die norm.

➤ Administratiewe werk

TO3 het die keuse gemaak om die administratiewe werk af te skaal, ongeag die konsekwensies daarvan. Sy beklemtoon dat indien Tweede Taal-onderwysers wat verantwoordelik is vir die lesbeplanning en voorbereiding van al die leerders vanaf graad 6 tot 12 die Onderwysdepartement se vereistes probeer volg, hulle nooit meer by hulle skoolwerk sal kan uitkom nie. TO3 aanvaar dat 'n taalonderwyser baie merkwere het. Sy is egter 'n vinnige merker. Sy kies vooraf een ding, hetsy 'n paragraaf of spelwoorde, waarop sy fokus, maar sal nooit alles wat verkeerd is oorskryf nie.

➤ Kompetisie en konflik met kollegas en 'n ontoepaslike werksomgewing

TO3 beveel aan dat onderwysers openlik met mekaar sal praat oor probleme en konflik. Sy voel dat hulle onmiddellik op 'n volwasse wyse konflik moet hanteer. Dis nodig dat onderwysers mekaar sal ondersteun.

➤ Voortdurende veranderinge van die nasionale onderwysbeleid

TO3 voel sterk daarvoor dat die Onderwysdepartement in die vervolg hulle huiswerk deeglik moet doen voordat hulle weer veranderinge maak. Hulle moet ook baie stadiger en meer geleidelik verandering implimenteer. TO3 stel voor dat die Onderwysdepartement duidelike riglyne moet gee waarbinne onderwysers moet werk, want die voortdurende veranderinge bring mee dat die onderwysers nooit regtig iets kan bemeester voordat dit weer verander word nie.

4.3.3.4 Waarneming met betrekking tot die deelnemer se geestelike lewe en pastorale hulp

TO3 het geen pastorale ondersteuning ontvang nie, maar het wel die dokter besoek. Sy beleef 'n groot leemte ten opsigte van ondersteuning op alle gebiede in haar skool. Hoewel daar in die skool reeds verskeie voorvalle van geweld was, is daar geen poging aangewend om iemand van buite te kry om die onderwysers of leerders pastoraal te begelei nie.

Sy spreek die behoefte uit dat die Onderwysdepartement 'n pastorale hulpverlener in elke skool aanstel sodat elke individu ten opsigte van sy/haar eie behoeftes en probleme met praktiese en geestelike begeleiding ondersteun kan word. Sy stel voor dat pastorale hulp ook prakties moet wees, byvoorbeeld om iemand uit die Woord te begelei om kultuurverskille te kan hanteer.

TO3 is van mening dat haar persoonlike gebedslewe haar deur stressituasies dra. Die Woord van God en 'n persoonlike verhouding met God is vir haar onlosmaaklik deel daarvan. TO3 beklemtoon dat diegene met 'n sterk geloofsbasis probleme beter kan hanteer; daarom identifiseer sy geestelike gesondheid en 'n gesonde selfwaarde as onontbeerlik in die hantering van stres. TO3 benadruk dat as sy nie gebid het nie, alles vir haar uitmekaar sou geval het.

Die ander temas plaas sy in die volgende orde van belangrikheid: Fisiese gesondheid, sosiale ondersteuning, werksbevreëdiging en gemotiveerdheid, tydsbestuur en vasstel van prioriteite, delegering van take.

TO3 identifiseer 'n leemte ten opsigte van ondersteuning en voorbereiding aan onderwysers wat klas gee vir leerders van verskillende kulture, want onderwysers voel dikwels bedreig omdat hulle tonnelvisie het ten opsigte van die ander kultuur. Hulle sal beter funksioneer indien hulle toegerus is.

4.4. ONDERHOUDE: MEDEDELINGS VAN SKOOLHOOFDE (H) VAN SEKONDêRE SKOLE

4.4.1 DEELNEMER H1

4.4.1.1 Faktore wat Tweede Taal-onderwysers die mees stresvolste vind in die sekondêre skoolopset

H1 identifiseer Tweede Taal-onderwysers se nasienwerk as 'n groot faktor tot werkstres, omdat dit so tydrowend is. H1 is van mening dat die Onderwysdepartement met CASS (*Continuous Assessment*)-punte verdere druk op die onderwysers plaas, want dit vergroot die werkslas en vereis meer merktyd. 'n Verdere stresfaktor is die gebrekkige ondersteuning van die Nasionale Onderwys Departement ten opsigte van die kurrikulum, asook 'n tekort aan handboeke.

H1 neem waar dat veral kinders uit die buiteland/buurlande geen belangstelling toon ten opsigte van Afrikaans Tweede-Taal nie; wetende dat dit nie deel vorm van die slaagsyferpakket vir graad 12 nie. Dit plaas ook ekstra druk op die Tweede Taal-onderwyser wanneer dit kom by dissipline en motivering vir die res van die klasgroep.

Afrikaanssprekende leerders neem hoofsaaklik Engels as tweede taal. H1 ervaar dat dié groep leerders ernstige probleme het, veral weens die feit dat die graad 8 leerders nie op standaard is as hulle die sekondêre skool betree nie. Die basiese grondslag vir Engels Tweede-Taal word nie in die Laerskool gelê nie, veral omdat ouers nie toesien dat die kinders praktiese oefeninge tuis doen soos lees, praat ensovoorts nie. Dit plaas geweldige druk op die Tweede Taal-onderwyser, aangesien daar nie genoeg tyd is om individueel aandag te skenk aan probleme in oorvol klasse nie. Die leemte is dus 'n taallaboratorium. Leerders gaan uit die skool en betree 'n wêreld waar van hulle verwag word om Engels magtig te wees en hulle is nie op standaard nie.

4.4.1.2 Die beskikbare ondersteuning wat deur dié skool gebied word om onderwyserstres aan te spreek

Volgens H1 hang werkstres saam met die bestuur van die skool. As hoof glo hy dat die wyse waarop die skool bestuur word, baie belangrik is. Die skool moet kalm bestuur word, daar moet nie te veel druk op onderwysers geplaas word nie en ook nie voortdurend fout gevind word nie.

H1 ebaar dat die onderwysers wat 'n geneigdheid het tot perfeksionisme, baie swaar kry as gevolg van hulle werkswyse (spandeer onnodig tyd aan die *nitty gritty*), veral as daar voortdurende veranderinge plaasvind. Die beleid van sy skool is dus om nie te vinnig veranderinge te maak nie. As daar wel veranderinge gemaak word, word die personeel behoorlik ingelig, en so verseker hy dat almal in die proses saamgevat word.

Die topbestuur van die skool is opgelei om die probleem van stres te identifiseer, maar nie om dit te hanteer nie. Die hantering daarvan lê vir hom op 'n professionele vlak, weg van die skool af, byvoorbeeld Denmar kliniek. Volgens H1 het hulle ongelukkig nie die meganisme om 'n personeellid wat swaar onder stres lei, te ondersteun nie. Daar is wel geestelike jeugwerkers op die skoolterrein wat opgelei is om ook die onderwysers met stres te kan bystaan. Verder is daar individuele onderwysers wat kennis dra van sielkunde wat hulp op 'n gratis basis aanbied. Die personeel as sulks is egter daarop ingestel om mekaar te ondersteun, wat baie help.

Die skool het ook 'n plan van aksie geïmplementeer om stres te verminder deur alles in gesinsverband te doen. Onderwysers ervaar veral stres as hulle weet hulle kinders is alleen by die huis.

Onderwysers spandeer baie tyd by die skool en daarna word hulle tyd saam met die gesin ook deur skoolwerk in beslag geneem as gevolg van die groot lading nasienwerk. Dit lei tot geweldige stres, volgens H1.

H1 reik veral uit na die onderwysers wat hy as te perfeksionisties identifiseer in hulle benadering tot hulle werk en wat daarom slagoffers van werkstres word. Hy beveel hulle veral aan om na die goue draad te soek van wat werklik belangrik is, dit te onderskei en die onnodige goed te vermy of aanpassings te maak, soos byvoorbeeld met die CASS (*Continuous Assessment*)-punte.

Een van die heel belangrikste elemente in 'n skool is natuurlik die wyse waarop die skool dissipline hanteer. H1 het in sy skool 'n spesifieke onderwyser aangestel om alle dissiplinêre probleme te hanteer, en na wie onderwysers probleemmakers kan verwys. Daar is spesifieke dissiplinêre stelsels in plek en daarom voel die personeel beskerm. Vir H1 is dit baie belangrik dat sy personeellede beskerm en veilig moet voel. H1 is van mening dat die bogenoemde werkswyse daartoe lei dat sy personeel nie aan te veel stres lei nie.

4.4.1.3 Waarneming met betrekking tot geestelike ondersteuning

Die skool het 'n baie sterk geestelike basis. Die skoolhoof ondersteun die personeellede op die basis van aanmoediging en onderrig. Daar is op 'n daaglikse basis 'n geestelike werker by die skool beskikbaar. Hoewel sy fokus meer op die jeug gerig is, kan hy onderwysers met stres vanuit die Woord bedien.

4.4.2 DEELNEMER H2

4.4.2.1 Faktore wat Tweede Taal-onderwysers die mees stresvolste vind in die sekondêre skoolopset

H2 is van mening dat Tweede Taal-onderwysers groter druk ervaar; aangesien Engels ook hulle Tweede Taal is. Verder moet Tweede Taal-onderwysers onderrig gee aan leerders wat geen ondersteuning ten opsigte van die Tweede Taal by hulle huise kry nie; aangesien hulle ouers dit self nie magtig is nie. Baie van die leerders se blootstelling aan die media is beperk (byvoorbeeld die TV, koerante, tydskrifte) weens armoede, wat by meeste ander skole as algemeen aanvaar word. Die taal van die omgewing is ook nie Engels nie. Dit vererger die saak, want aangesien die werkseleenthede in die omgewing nie Engels as Tweede Taal vereis nie, is leerders nie gemotiveerd om dit aan te leer nie.

In die omgewing is daar bende aktiwiteite wat in hulle moedertaal plaasvind, en daarom het hulle 'n teensin opgebou teenoor die Tweede Taal. H2 is van mening dat laasgenoemde daartoe lei dat onderwysers dit moeilik vind om debatte met die regte entoesiasme te laat plaasvind en leerders te motiveer om Tweede Taal-boeke in die biblioteek uit te neem. Die uitsondering is wanneer hulle die taal wil gebruik om hierdie omgewing te verlaat. Sulke leerders is gemotiveerd om die Tweede Taal aan te leer.

H2 is van mening dat nasienwerk 'n geweldige invloed op die Tweede Taal-onderwysers se werkslading het; aangesien hulle soveel ekstra merkwerk het (byvoorbeeld stelwerk) teenoor die ander vakgebiede. H2 ervaar dat Tweede Taal-onderwysers half 'n onbegonne taak is, as in aanmerking geneem word dat Tweede Taal-onderwysers in sy skool nie net hulle merkwerk as 'n groot werkklas het nie, maar daar ook van hulle vereis word om 'n mondelingpunt aan elk van die ongemotiveerde leerders toe te ken.

4.4.2.2 Die beskikbare ondersteuning wat deur dié skool gebied word om onderwyserstres aan te spreek

H2 se onderwysspan bestaan uit onderwysers van verskillende kulture. Eenheid en spanwerk is daarom die basis waarop hulle hulle aan mekaar verbind. H2 motiveer sy personeel om te fokus op hulle geestelike roeping, volgens Matteus 28. H2 verduidelik dat Jesus gesê het: "soos My Vader My gestuur het so stuur Ek julle" en elkeen van dié onderwysers word gehelp om te fokus op sy visie en dit waarvoor hy geroep is na daardie spesifieke skool. Hy fokus daarop om elkeen van die onderwysers te help om sy eie visie in die lewe te bereik. Hy is van mening dat dit uiters belangrik is dat elke onderwyser sal sien dat hy hom bystaan in sy lewensroeping.

H2 verduidelik dat spanvorming te weeg gebring word deur byvoorbeeld saam te bid. Hulle skep ook geleenthede waar hulle mekaar bedien uit die Woord, indien probleme voorkom. H2 gebruik Skrifgedeeltes (byvoorbeeld Efesiërs 6 – die wapenrusting) as gebede om die onderwysers te bemoedig en te motiveer. H2 noem dat hulle ook van tyd tot tyd 'n beradingspan na die skool laat kom om die onderwysers by te staan.

H2 benadruk dat by die skool geen disrespek teenoor enige onderwyser geduld word nie. Onderwysers weet dat indien leerders enige disrespek toon, hulle definitief gestraf gaan word. Die leerders se respek het reeds so gegroei dat dit vir die onderwysers 'n voorreg is om die kinders te bedien, sodat hulle ook hulle visie kan bereik.

4.4.2.3 Waarnemings met betrekking tot geestelike ondersteuning

Die skool het 'n baie sterk geestelike basis. Vanuit die hoof se persoonlike getuigenis is dit duidelik dat hy ook 'n pastorale bediening het ten opsigte van sy onderwysers. Die Woord van God, gebed en 'n persoonlike verhouding met God word as noodsaaklike hulpbronne beskou vir die onderwysers om te kan funksioneer binne hulle uiters stresvolle werksomgewing. Die hoof maak van tyd tot tyd van geestelike hulpverleners buite die skool gebruik om sy onderwysers te kom ondersteun.

4.4.3 DEELNEMER H3

4.4.3.1 Faktore wat Tweede Taal-onderwysers die mees stresvolste vind in die sekondêre skoolopset

H3 is van mening dat die Tweede Taal-onderwyseres sukkel om dissipline te handhaaf en dat dit aanleiding gee tot werkstres. H3 noem dat hy deur die jare ondervind het dat die kollegas wat die meeste sukkel om dissipline te handhaaf, deur die bank Engels Tweede Taal-onderwyseresse is.

Volgens H3 speel die Engelse kultuur, die agtergrond en die opvoeding van so 'n onderwyseres 'n rol dáárin, aangesien dit anders is as waaraan die Afrikaanse leerders gewoond is. Die Afrikaanse leerders is gewoond aan 'n strenger dissipline en dit mag die rede wees waarom die onderwyser ervaar dat die Afrikaanse leerders nie luister nie.

H3 noem dat Tweede Taal-kollegas ook die verantwoordelikheid het om mede-kollegas se werk te kontroleer, wat veral bydra tot werkstres as gevolg van die kultuurverskille, want daar is 'n verskil in hulle interpretasie van werksetiek. Dit gebeur dat van die Tweede Taal-onderwysers nie só presies is in hulle werk nie en dit veroorsaak baie spanning wanneer kollegas van mekaar verskil ten opsigte van die vereistes wat gestel word.

4.4.3.2 Die beskikbare ondersteuning wat deur dié skool gebied word om onderwyserstres aan te spreek

H3 het geen oplossing vir onderwyserstres nie. Die enigste hulp wat hy aan onderwysers met stres kan bied, is om hulle na die dokter of predikant te neem sodat hulle hulle probleme kan bespreek. Volgens H3 sal die dokter medikasie voorskryf of die onderwyser na 'n sielkundige verwys, maar daar is nie 'n ondersteuningstelsel in die skool in plek nie. Hy identifiseer dit as 'n groot behoefte, aangesien daar ter plaatse geen opgeleide beraders of hulpverleners beskikbaar is nie.

H3 identifiseer die baie veranderinge in die onderwyssisteem en dissiplinêre probleme as die grootste stressors. H3 noem dat dit vir onderwysers moeilik is om te erken dat hulle sake nie meer kan

hanteer nie. Volgens hom sal onderwysers baie oor hulle stres of stressimptome kla, maar hulle sal nie maklik hulp vra nie. Hy is van mening dat kollegas nie teenoor mekaar wil erken dat hulle stres het nie, hoewel hulle mekaar behoort te vertrou.

H3 is van mening dat onderwysers wat in dieselfde situasie is, mekaar beter kan help omdat hulle begrip het vir die eise wat die werk stel.

4.5 SAMEVATTING VAN EMPIRIESE RESULTATE

Werkstres en die beleving daarvan is 'n persoonlike ervaring; daarom is 'n kwalitatiewe metodologie geselekteer om die werkstressors, hanteringsvaardighede en ondersteuning van drie Tweede Taal-onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres, te verken. Die navorser het ook gebruik gemaak van 'n semi-gestruktureerde vraelys as riglyn.

Vanuit die voorafgaande onderhoude is dit duidelik dat werkstres 'n negatiewe impak op Tweede Taal-onderwysers het. In die onderhoude het die deelnemers aangedui watter werkstresfaktore die grootste impak op hulle lewe het. Die meeste aanbevelings ten opsigte van effektiewe stres hanteringstrategieë wat hulle gemaak het met betrekking tot die faktore wat aanleiding gee tot hulle werkstres, vereis egter die betrokkenheid van die skoolhoofde, ouers en Onderwysdepartement. Dit verg 'n proses en die nodige uitkomst word nie altyd doeltreffend gebied nie; daarom het al drie deelnemers aangedui dat hulle persoonlike verhouding met God drie-enig hulle behoud is.

4.5.1 Werkstresfaktore

Die volgende drie stresfaktore is deur al drie deelnemers geïdentifiseer:

- Leerders se swak gedrag: (vgl. 4.3.1.2; 4.3.2.2; 4.3.3.2).

Dissipline is werklik 'n probleem vir die Tweede Taal-onderwyser, aangesien baie leerders die tydsgleuf as ontspanning sien (vgl. 4.3.1.2). Leerders van verskillende kulture is saam in 'n Tweede Taal-klas, en dit skep gedragsprobleme (4.3.2.2). Gedragsprobleme ontstaan veral as daar mondelinge aktiwiteite moet plaasvind, want die leerders probeer om die onderwyser se gesag te ondermyn en die dissipline omver te werp (vgl. 4.3.1.2). Daar is 'n leemte ten opsigte van die ondersteuning en voorbereiding van onderwysers wat onderrig gee aan leerders van verskillende kulture, want hulle voel dikwels bedreig weens tonnelvisie met betrekking tot ander kulture, en dit kan verbeter word deur die nodige opleiding (vgl. 4.3.3.4).

Leerders se swak gedrag het tot gevolg dat baie onderwysers hulle onderwysstyl moet verander, byvoorbeeld van demokraties na outokraties, en ook van prakties (mondeling) na teoreties gefokusde

onderrig ten einde dissipline te kan handhaaf (vgl. 4.3.1.2; 4.3.3.2). Die vak behoort 'n plesier te wees, maar weens die leerders se ongedissiplineerdheid is dit spanningsvol en uitputtend (vgl. 4.3.1.2). Tweede Taal-onderwysers is reeds so oorlaai met hulle merkwark en baie onderrigmateriaal wat afgehandel moet word dat leerders se swak gedrag hulle totaal oorlaai laat voel. Een van die onderwysers het gemeld dat sy besig is om tou op te gooi en nie meer regtig gepla is as die leerders nie hulle werk inhandig of afhandel nie (vgl. 4.3.3.2).

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat die Onderwysdepartement onderwysers moet toerus in die hantering van kruis-kulturele klasse (vgl. 4.3.2.3; 4.3.3.2). Tweede Taal-onderwysers wat gemeenskaplike probleme ondervind moet byeen kom om mekaar te ondersteun en te beraad (vgl. 4.3.1.2). Kursusse moet aangebied word soos byvoorbeeld 'n vernuwingskursus waar taalonderwysers gehelp word om met 'n nuwe benadering te kom of 'n motiveringskursus wat in die klaskamer toegepas kan word ten einde leerders met swak gedrag te kan hanteer (vgl. 4.3.1.2).

- Administratiewe werk: (vgl. 4.3.1.2; 4.3.2.2; 4.3.3.2).

Tweede Taal-onderrig verg baie administratiewe werk. Nie alleen het die Tweede Taal-onderwyser baie meer punte om te verwerk nie, maar hulle het ook meer as een vraestel om op te stel en na te sien (vgl. 4.3.1.2). Die Tweede Taal-stelwerkvraestelle vereis veral baie langer nasientyd as die vraestelle van ander vakke (vgl. 4.3.2.2). Daar word van die Taal-onderwyser verwag om die korrekte woorde of sinne neer te skryf in die stelwerkboeke ten einde die leerder te help, wat baie tydrowend is (vgl. 4.3.2.2).

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat die Onderwysdepartement, ten einde effektiewe en suksesvolle onderrig te verseker en leerders gemotiveerd te hou, die onderrigmateriaal moet verminder om sodoende die tydsdruk en oorweldigende werkslas te verlig (vgl. 4.3.2.2; 4.3.2.3). 'n Ander voorstel is dat 'n Taalonderwyser aan dieselfde groep leerders vanaf graad 8 tot en met graad 12 onderrig gee om administratiewe werk te verlig (vgl. 4.3.1.3). Tweede Taal-onderwysers se buitemuurse aktiwiteite behoort afgeskaal te word, veral nadat die leerdertal per klas vergroot is en dit hulle merkwark drasties vermeerder het (vgl. 4.3.3.2).

Hulle beleef die werkslas wat deur die Onderwysdepartement van Tweede Taal-onderwysers vereis word as uiters stresvol (vgl. 4.3.3.2). Tweede Taal-onderwyser, veral in die platteland, is baie keer verantwoordelik vir die lesbeplanning en voorbereiding van al die leerders vanaf graad 6 tot 12, en indien hulle aan die Onderwysdepartement se vereistes probeer voldoen, sal hulle nie tyd hê om leerders effektief te onderrig nie (vgl. 4.3.3.2). Al oplossing is dat onderwysers hulle administratiewe

werk afskaal, ongeag die konsekwensies, aangesien effektiewe onderrig meer belangrik is as administratiewe take (vgl. 4.3.3.2).

- Voortdurende veranderings in die nasionale onderwysbeleid (vgl. 4.3.1.2; 4.3.2.2; 4.3.3.2).

Die voortdurende veranderinge van die Nasionale Onderwysbeleid is vir Tweede Taal-onderwysers geweldig stresvol. Die voortdurende verandering en swak kommunikasie voorsaak groot onsekerheid, spanning en frustrasie by hulle (vgl. 4.3.1.2).

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat die Onderwysdepartement aan die einde van elke jaar vir al die skole van die omgewing gelyktydig 'n inligtingsdag hou waar al die Tweede Taal-onderwysers kan saamtrek in plaas daarvan dat hulle van skool tot skool beweeg en onderwysers daarom baie laat nuwe inligting ontvang (vgl. 4.3.2.2). Die Onderwysdepartement behoort duidelike riglyne te gee waarbinne onderwysers moet werk, maar die voortdurende veranderings bring mee dat die onderwysers nooit regtig iets kan bemeester voordat dit weer verander word nie. Hulle behoort baie stadiger en meer geleidelik nuwe verandering te implimenteer (vgl. 4.3.3.2).

Twee van die onderwysers het die volgende stresfaktore geïdentifiseer:

- Ongemotiveerde leerders (vgl. 4.3.1.2; 4.3.2.2)

Leerders toon 'n gebrek aan belangstelling om die Tweede Taal aan te leer en hulle neem geen verantwoordelikheid ten opsigte van die leer, lees of praat van die taal nie (vgl. 4.3.1.2; 4.3.2.2). By ander skoolvakke is leerders op homself aangewese om die vak baas te raak, maar by die aanleer van 'n tweede taal is dit noodsaaklik dat die leerders met ander kan kommunikeer ten einde die tweede taal te kan bemeester (vgl. 4.3.1.2). 'n Verdere punt van frustrasie is dat die leerders weet hulle punte word saamgestel uit drie vraestelle; daarom skeep hulle die taalleer af, wat die fondasie van die aanleer van die taal vorm (4.3.1.2). Leerders is verplig om die tweede taal as vak te neem en omdat hulle nie 'n keuse het nie, rebelleer hulle daarteen. Veral leerders wat geen taalaanleg het nie. Hulle ongemotiveerdheid lei ook tot swak gedrag en 'n weiering om take te voltooi (vgl. 4.3.2.2).

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat Taal-onderwysers streng by die reëls behoort te hou ten opsigte van die inhandiging van tuiswerk en die voltooiing van opdragte, konsekwent moet bly en onmiddellik moet straf uitdeel vir oortreders (vgl. 4.3.2.2). Tweede Taal-onderwysers van verskillende skole kan bymekaar kom om idees en raad uit te ruil, soos byvoorbeeld watter werkswyse gevolg kan word om leerders te motiveer en te laat deelneem (vgl. 4.3.1.3). Ouers behoort hulle plig te doen om hulle kinders meer te motiveer om hulle tuisopdragte af te handel; daarom moet daar meer op die ouers gefokus word as ondersteuningstelsel (vgl. 4.3.2.3)

- Finansiële administrasie: (vgl. 4.3.1.2; 4.3.2.2)

Misverstande ontstaan by leerders as gevolg van 'n gebrekkige begrip van hulle tweede taal (vgl. 4.3.2.2). Inligting word aan die leerder in sy tweede taal gekommunikeer, en dit veroorsaak kommunikasiegapings tussen die ouers en die onderwysers omdat inligting nie reg oorgedra word nie, en dit dra by tot konflik en stres (vgl. 4.3.1.2).

Oplossings wat voorgestel word ten opsigte van die probleem is dat skoolhoofde Tweede Taal-onderwysers so min as moontlik belas met finansiële administratiewe take (vgl. 4.3.1.3), of die registerklas se tye behoort verleng te word sodat daar meer tyd met die leerders wat die opdrag ten opsigte van finansiële bydraes in hulle tweede taal ontvang, gespandeer kan word (vgl. 4.3.2.2).

- Te veel leerders in een klas: (vgl. 4.3.1.2; 4.3.2.2)

Die oorvol klasse bring mee dat Tweede Taal-onderwysers nie genoeg tyd het vir noodsaaklike praktiese oefening soos mondeling nie, en dit beperk haar vermoë om effektief klas te gee, byvoorbeeld onvoorbereide lees neem langer per kind, want die leerders lees baie stadig (vgl. 4.3.1.2). Te veel leerders in een klas plaas 'n groter las op die nasienwerk en dra daartoe by dat leerders met probleme nie effektief gehelp kan word nie (vgl. 4.3.1.2; 4.3.2.2).

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat die leerders met goeie dissipline en motivering beheer moet word (vgl. 4.3.1.3). Die Onderwysdepartement behoort die getal leerders per klas te verminder, want die oorvol klasse dra by tot dissiplinêre probleme, plaas 'n groter las op die nasienwerk en dra daartoe by dat leerders nie effektief gehelp kan word nie (vgl. 4.3.2.3)

- Die leerders se negatiewe houding teenoor klastake: (vgl. 4.3.1.2; 4.3.2.2)

Tweede Taal-onderwysers het 'n verdere bekommernis rakende die opdragte soos stelwerk wat taal-leerders tuis moet voltooi, aangesien woordeboeke tuis ontbreek (vgl. 4.3.1.2). Leerders is ook meer negatief teenoor hulle tuisopdragte aangesien hulle nie die taal magtig is nie en meestal slegs in die klas die taal hoor (vgl. 4.3.1.2). Tweede Taal-onderwysers ondervind dat leerders nie hulle boeke inhandig nie of afskryf uit 'n tydskrif of van 'n medeleerder se werk (vgl. 4.3.1.2). Leerders se ongemotiveerdheid ten opsigte van hulle tuisopdragte (byvoorbeeld stelwerk) maak onderwysers moedeloos, want indien die leerder nie sy opdrag inhandig het nie, reflekteer die swak punte terug na haar toe (vgl. 4.3.2.2).

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat Tweede Taal-onderwysers begelei moet word om dit wat hulle nie kan verander nie, te aanvaar of om die teleurstellings te verwerk van die ideale

wat hulle vir hulleself of 'n klasgroep gekoester het as dit nie behaal word nie (vgl. 4.3.1.2). Dis ook belangrik dat hulle begelei word om mislukkings soos swak uitslae te verwerk, sodat hulle nie slagoffers van die gevoel van mislukking word nie (vgl. 4.3.1.2).

Die onderwysers het die volgende stresfaktore afsonderlik geïdentifiseer:

- Verpligte deelname aan kursusse (vgl. 4.3.2.2).

Die swak kommunikasie vanaf die Onderwysdepartement is 'n groot bydraende faktor tot stres. Die Onderwysdepartement sal op baie kort kennisgewing van onderwysers verwag om 'n kursus by te woon en dit plaas groot druk op hulle reeds oorlaaide program (vgl. 4.3.2.2).

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat die Onderwysdepartement Taal-onderwysers meer in ag sal neem en hulle belange op die hart sal dra.

- Onderrig in 'n graad of vak wat nie ooreenkom met die verwagtinge of vermoëns nie (vgl. 4.3.1.2).

Toegewyde en pligsgetroue Tweede Taal-onderwysers beleef dit stresvol as leerders passief en traakmy-nie-agtig voorkom in die klas, veral nadat die onderwysers hul bes gedoen het in die voorbereiding van hulle werk en baie tyd spandeer het aan merkwerk, ten koste van hulle gesinne (vgl. 4.3.1.2).

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat remediërende klasse of spesiale-hulpklasse teruggebring behoort te word (vgl. 4.3.1.3).

- Leerders wat spesiale aandag verg (vgl. 4.3.2.2).

Een van die deelnemers voel dat leerders haar hulp misbruik en dat ouers nie die moeite wat sy doen waardeer nie (vgl. 4.3.2.2).

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat daar minder leerders per klas behoort te wees sodat die onderwyser meer aandag aan dié leerders kan skenk (vgl. 4.3.2.3).

- Te veel onderrigmateriaal om aan te bied (vgl. 4.3.2.2).

Een van die deelnemers is van mening dat die kurrikulum totaal oorlaai is vir die tydperk waarin dit afgehandel moet word. Dit veroorsaak dat die leerders moedeloos en ongemotiveerd raak, asook swak presteer (vgl. 4.3.2.2).

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat die materiaal vir Tweede Taal-leerders verminder word en die sillabus verlig word ten einde tydsdruk te verminder. Dit sal ook meebring dat leerders die vak meer sal geniet omdat hulle nie net poog om al die werksopdragte af te handel nie. Indien leerders swak presteer, reflekteer dit ook op die onderwyser, maar dis te wyte aan die werkslading wat te veel is vir die leerders (vgl. 4.3.2.3).

- Kommunikasie met ouers, en die ouers en publiek wat swak ingelig is oor die verantwoordelikhede van Tweede Taal-onderwysers (vgl. 4.3.3.2).

Een van die deelnemers noem dat konflik tussen Engels Tweede Taal-onderwysers en Afrikaanssprekende ouers ontstaan weens kommunikasiegapings, misverstande en verkeerde persepsies, en dit dra by tot stres (vgl. 4.3.3.2).

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat daar by oueraande aan die ouers gekommunikeer moet word wat die taak van die Tweede Taal-onderwyser behels, sodat hulle begrip kan hê, en daarmee saam moet hulle weet wat van hulle kinders tuis verwag word (vgl. 4.3.3.2).

- Die skoolhoof se bestuurstyl (vgl. 4.3.3.2)

Een van die deelnemers beleef die diktatoriale bestuurstyl van die skoolhoof as stresvol omdat dit haar onderwysstyl strem (vgl. 4.3.3.2)

Oplossings wat voorgestel word vir van die probleem is dat skoolhoofde onderwysers sal aanmoedig, ondersteun en aan hulle erkenning sal gee op grond van hulle resultate, al verskil hulle werkswyse van die norm. Dis belangrik dat skoolhoofde sal poog om objektief te bly en onderwysers objektief sal beoordeel (vgl. 4.3.3.2).

- . Kompetisie en konflik tussen kollegas (vgl. 4.3.3.2)

Kompetisie en konflik tussen kollegas word as baie stresvol beleef (vgl. 4.3.3.2)

As oplossing vir die probleem word voorgestel dat onderwysers begelei word om openlik met mekaar te praat oor probleme en konflik, of dat skoolhoofde die personeel in 'n gespreksproses sal betrek (vgl. 4.3.3.2)

- Ontoepaslike werksomgewing (vgl. 4.3.3.2)

Een van die deelnemers het die geweldadige optrede van leerders teenoor haar as uiters stresvol beleef. Sy het beleef dat die bestuurspan van die skool haar nie ondersteun het of onmiddellik teen die leerders opgetree het nie.

Oplossings wat voorgestel word vir die probleem is dat skoolhoofde onmiddellik en daadwerklik sal optree teenoor ongedissiplineerde leerders, en ook meer sal kommunikeer met personeellede ten einde hulle te kan ondersteun (vgl. 4.3.3.2).

4.5.2 Pastorale hulp

Die doelwit met die empiriese ondersoek is om te bepaal of Tweede Taal-onderwysers 'n behoefte aan pastorale begeleiding het om hulle werkstres te verlig. Twee van die deelnemers het getuig dat hulle baie baat gevind het by die pastorale begeleiding wat hulle ontvang (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4). Een van die deelnemers het genoem dat daar 'n groot leemte ten opsigte van ondersteuning op alle gebiede in haar skool is, veral nadat daar reeds verskeie voorvalle van geweld was (vgl. 4.3.3.4).

Die deelnemers is van mening dat skole daarby sal baat as daar pastorale hulpverleners vir onderwysers aangestel word wat tot hulle beskikking kan wees vir byvoorbeeld voorbidding, persoonlike gesprekke, bemoediging, vermaning en geestelike begeleiding, sodat hulle perspektief op probleemsituasies weer herstel kan word vanuit die Woord (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4; 4.3.3.4). 'n Ander aspek wat na vore gekom het is dat onderwysers geneig is om hulle werkstres te ontken; daarom is daar voorgestel dat die skoolhoofde onderwysers van tyd tot na iemand sal stuur vir pastorale hulp om te verhoed dat hulle slagoffers van werkstres word (vgl. 4.3.2.4).

Hulle stel voor dat die pastorale hulpverlener prakties moet wees, byvoorbeeld deur iemand uit die Woord te begelei om kultuurverskille te kan hanteer (vgl. 4.3.3.4). So 'n persoon kan as bemiddelaar in konfliktsituasies optree, of een maal per week met die personeel as groep in gesprek tree om hulle geestelik te bedien en te ondersteun (vgl. 4.3.1.4).

4.5.3 Waarneming met betrekking tot die deelnemers se geestelike lewe

Die deelnemers is van mening dat persoonlike gebed en daarmee saam die lees van die Woord van God, asook 'n persoonlike verhouding met God, die mees effektiewe wyse is om hulle werkstres te hanteer (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4; 4.3.3.4). Hulle het ook beklemtoon dat diegene met 'n sterk geloofsbasis probleme beter kan hanteer (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4; 4.3.3.4). Een van die deelnemers noem dat sy 'n toename in stres beleef as sy nie haar geestelike lewe en haar verhouding met God die hoogste prioriteit in haar dagrooster laat geniet nie (vgl. 4.3.1.4).

Die deelnemers het aangedui dat sosiale ondersteuning vir hulle belangrik is soos byvoorbeeld deur mekaar se verskille te aanvaar, vir mekaar te bid as daar probleme is en om mekaar in moeilike omstandighede te ondersteun (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4; 4.3.3.4). Indien onderwysers innerlike vrede het vanuit hulle verhouding met God, sal hulle in staat wees om ander te motiveer en te bemoedig (vgl. 4.3.2.4). Indien onderwysers weet met watter doel God hulle geskape het en wat hulle roeping is, sal hulle 'n goeie selfwaarde hê (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4). 'n Onderwyser se geloof beïnvloed ook haar denkwyse positief sodat sy in staat is om negatiewe of stresvolle gebeure te hanteer (vgl. 4.3.2.4).

Die deelnemers maak die waarneming dat tydsbestuur 'n groot probleem by onderwysers is omdat hulle prioriteite verkeerd is (4.3.1.4; 4.3.2.4). Hulle is van mening dat die mens se tyd in die eerste plek aan God behoort, en daarom moet dit volgens Sy wil bestuur word (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4).

Skuldgevoelens speel daarom ook 'n groot rol by onderwysers, want hulle voel altyd dat hulle te veel tyd spandeer aan hulle werk of te min tyd aan hulle huisgesin (vgl. 4.3.1.4). Twee van die deelnemers het aangedui dat hulle sukkel om take te delegeer omdat hulle nie ander maklik vertrou om die take na wense uit te voer nie (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4). Die deelnemers het aangedui dat hulle graag praktiese oefeninge sou wou aanleer om hulle stres te verlig en dat hulle 'n gesonder leefstyl sal wil volg (4.3.1.4; 4.3.2.4; 4.3.3.4).

Al drie deelnemers word daaglik blootgestel aan erge werkstresfaktore, maar hulle vermoë om dit te hanteer, hang af van hulle persoonlike toewyding en beoefening van hulle geloofspraktyke. Godsdienste en hulle vertroue in God speel dus 'n groot rol in hulle hantering van werkstres.

4.5.4 Die skoolhoofde

Die drie skoolhoofde wat by die ondersoek betrokke was, is van mening dat die onder genoemde faktore die meeste stres by Tweede Taal-onderwysers in die sekondêre skoolopset veroorsaak:

- Werkslading en tydfaktor

Die skoolhoofde is dit eens dat nasienwerk 'n geweldige invloed op die Tweede Taal-onderwysers se werkslading het, aangesien hulle soveel ekstra merkwerk het (byvoorbeeld stelwerk) teenoor die ander vakgebiede (vgl. 4.4.1.1; 4.4.2.1). Een van die skoolhoofde is van mening dat Tweede Taal-onderwysers half 'n onbegonne taak het as in aanmerking geneem word dat hulle nie net hulle merkwerk het wat baie tydrowend is nie, maar dat daar ook van hulle vereis word om 'n mondelingspunt aan elk van die meestal ongemotiveerde leerders toe te ken (vgl. 4.4.2.1). Daar is verdere druk op hulle om leerders voor te berei vir 'n wêreld waar van hulle verwag word om Engels magtig te wees (vgl. 4.4.1.1).

- Onderwysdepartement

Die Onderwysdepartement plaas met die CASS (*Continuous Assessment*)-punte verdere druk op die onderwysers, want dit vereis meer merktyd, en verder is daar gebrekkige ondersteuning van die Nasionale Onderwys Departement. ten opsigte van die kurrikulum asook 'n tekort aan handboeke (vgl. 4.4.1.1).

- Ongemotiveerde leerders

Die hoofde identifiseer ook die gebrekkige belangstelling in die aanleer van 'n tweede taal by baie leerders as 'n ekstra werkslas by die Tweede Taal-onderwyser, veral wat betref die dissipline en motivering vir die res van die klasgroep (vgl. 4.4.1.1; 4.4.2.1).

- Gebrekkige laerskool-voorbereiding

Een van die hoofde is van mening dat baie leerders by toetrede tot graad 8 nie in Engels Tweede-Taal op standaard is nie, en dit plaas geweldig druk op die Tweede Taal-onderwyser, aangesien daar nie genoeg tyd is om individueel aandag te skenk aan probleme in oorvol klasse nie (vgl. 4.4.1.1).

- Gebrekkige ondersteuning

Verder moet Tweede Taal-onderwysers onderrig gee aan leerders wat geen ondersteuning ten opsigte van die Tweede Taal by hulle huise kry nie; aangesien hulle ouers dit self nie magtig is nie (vgl. 4.4.2.1).

- Kultuurverskille

Een van die hoofde is van mening dat die kultuurverskil, die agtergrond en die opvoeding van Engelse onderwysers bydraend is in hulle beleving van stres ten opsigte van hulle verwagting van die Afrikaanse leerders (vgl. 4.4.3.1).

- Gebrekkige opleiding

Baie Tweede Taal-onderwysers ervaar veral in dié landelike gebiede groter druk, aangesien Engels ook hulle tweede taal is en hulle dikwels nie die taal voldoende bemaatig nie (vgl. 4.4.2.1).

Die navorser kom tot die gevolgtrekking dat Tweede Taal-onderwysers ten opsigte van hulle werklading en die tydfaktor meer werksdruk beleef as onderwysers van ander vakgebiede en behoort daarom meer werkstres te beleef.

4.5.5 Waarneming met betrekking tot geestelike ondersteuning in die skole

Twee van die skole bied geestelike ondersteuning aan hulle personeellede (vgl. 4.4.1.1; 4.4.2.1). Die onderskeie skole het of 'n geestelike werker by die skool beskikbaar of het van geestelike hulpverleners buite die skool gebruik gemaak om die onderwysers te ondersteun (vgl. 4.4.1.1; 4.4.2.1). Een van die hoofde moedig personeellede wat gebuk gaan onder erge werkstres aan om die plaaslike predikant om hulp te nader (vgl. 4.4.3.1).

4.5.6 Voorlopige algemene gevolgtrekking

Die doelwit met die empiriese ondersoek is om vas te stel of Tweede Taal-onderwysers onder werkstres gebuk gaan en of daar by hulle 'n behoefte aan pastorale ondersteuning is. Uit die onderhoude kan die afleiding gemaak word dat Tweede Taal-onderwysers veral ten opsigte van hulle werkslading en tydfaktor voor 'n groter uitdaging staan as ander vakgebiede. 'n Deurlopende faktor wat die vlakke van emosionele energieverbruik verhoog, is die tyd- en moeisame kommunikasie in die klassituasie vanweë leerders se onvermoë en onbegrip in die taalmedium. Prosesse moet dikwels oor en oor herhaal word, voordat die gewenste uitkoms bereik word. Hierdie onderwysers se beleving is ook dat hulle in dieselfde lig gesien word as onderwysers in die ander dissiplines. Dit laat hulle eintlik met die frustrasie en oortuiging dat daar nie begrip is vir hulle unieke werkslading nie. In hulle verwysing na die sistemiese faktore van die onderwysbeleid en stelsel, blyk dit duidelik dat hulle nie hoop het op verandering wat verligting sal meebring nie.

Die deelnemers het ook aangedui dat hulle spesifiek behoeftes aan pastorale begeleiding het veral omdat hulle beleef het dat gebed en die Woord hulle anker in stressituasies was. Die navorser maak ook die gevolgtrekking dat die drie deelnemers meer effektief in hulle funksionering sal wees, en ook 'n beter kwaliteit lewe sal lei indien hulle pastorale begeleiding ten opsigte van werkstres ontvang. Die drie deelnemers sal ook meer effektief wees in hulle taak as onderwysers as hulle hulle werkstres effektief kan bestuur, veral in ag genome dat hulle leerders voorberei om hulleself ten opsigte van hulle tweede taal in die buitewêreld te kan handhaaf. Daar rus dus 'n baie groot verantwoordelikheid op hulle skouers wat ook bydraend is tot hulle stres; daarom dat hulle in die besonder pastorale ondersteuning moet geniet.

4.6 Onderhoude: Opmerking

In die weergawe van die onderhoude is van die relevante dele geselekteer sonder om aan die wese van die gesprek afbreuk te doen. Van die nie-essensiële inligting is ter wille van anonimiteit verander en 'n paar wysigings is ter wille van die leesbaarheid aangebring. Die onderhoude word verder woordeliks so geplaas.

HOOFSTUK 5

PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE: PASTORALE RIGLYNE VIR TWEEDE TAAL-ONDERWYSERS WAT GEBUK GAAN ONDER ONDERWYSERSTRES

5.1 INLEIDING

Die fokus van hierdie hoofstuk is om praktykteoretiese perspektiewe aan die orde te stel vir die ontwerp van pastorale riglyne om Tweede Taal-onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres, te begelei tot werksbevrediging en vervulling van hulle beroep.

Die sentrale teoretiese argument van hoofstuk 1 stel dit dat Skrifgebaseerde pastorale riglyne as hulp of aanvulling tot die bestaande werkstresintervensies gebruik kan word vir die effektiewe hantering van onderwyserstres, veral soos dit in Tweede Taal-onderrigsituasies na vore kom (vgl. 4.1). In hoofstuk 2 is daar gefokus op die voorkoms van werkstres by sleutelfigure in die Skrif soos Job, Moses, Elia, Johannes die Doper, Petrus en Paulus, sowel as God se ingrype en ondersteuning in hulle onderskeie situasies ten einde Skrifperspektiewe en riglyne vir pastorale begeleiding te kan beskryf. In hoofstuk 3 is daar gefokus op 'n literatuurstudie om onderwyserstres en die ondersteuningsbasisse ten opsigte daarvan vanuit die naasliggende wetenskappe te identifiseer. In hoofstuk 4 is persoonlike onderhoude gevoer met drie skoolhoofde om inligting te bekom in verband met die tipe ondersteuning wat reeds in hulle skole beskikbaar is, waaronder moontlike pastorale hulp. In aansluiting hierby is onderhoude gevoer met drie Tweede Taal-onderwysers wat probleme ondervind met werkstres.

Heyns & Pieterse (1990:79) skryf dat nadat die probleem waargeneem is (in die praktyk en uit die literatuurstudie), moet die praktykteorie wat op die "besondere handelingsstelsel betrekking het, uitgespel word" soos vervat in die model van Zeffass. Die navorser gaan poog om aandag te skenk aan die behoefte wat in hoofstuk 3 en 4 geïdentifiseer is, naamlik om aan onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres, hulpverlening te bied vanuit 'n Bybelse perspektief.

5.2 DOELSTELLING

Die doelstelling van die hoofstuk is om pastorale riglyne te beskryf wat by 'n beradingsproses gebruik kan word as hulpverlening vir onderwyserstres, veral gerig op die profiel van Tweede Taal-onderwysers. Ten einde die doelwit van hierdie hoofstuk te bereik, moet 'n praktykteorie ontwerp word deur 'n wisselwerking te bewerkstellig tussen die basisteorie (hoofstuk 2) en metateorie (hoofstuk 3 en 4) soos deur Heyns & Pieterse (1990:80) voorgestel.

Die volgende aspekte gaan in hierdie hoofstuk aan die orde gestel word:

- Teologiese vertrekpunte.
- Doelwitte ten opsigte van pastorale begeleiding.
- 'n Bybelse pastorale verhouding.
- Benaderings ten opsigte van pastorale hulpverlening.
- Voorgestelde fases vir pastorale begeleiding: Onderwyserstres.
- Voorgestelde pastorale riglyne: Onderwyserstres.
- Voorbeelde van hulpmiddels vir pastorale begeleiding.

5.3 TEOLOGIESE VERTREKPUNTE

Ten einde pastorale riglyne te ontwerp vir die begeleiding van onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres, is dit belangrik om eerstens die vertrekpunte te omskryf. Hierdie vertrekpunte vorm die basis van die pastorale begeleidingsproses.

5.3.1 God drie-enig

Effektiewe pastorale begeleiding is slegs moontlik deur God drie-enig, God die Vader, die Heilige Gees as Hulpverlener en Trooster en Jesus Christus (Adams, 1970:20).

Die Heilige Gees (Joh 14:17) se teenwoordigheid en invloed maak Christelike berading waarlik uniek (Collins 2005:8). Die Heilige Gees rus die pastorale hulpverlener toe vir sy taak, maak die Skrif oop, gee dieper insig; daarom is vervulling met die Heilige Gees onontbeerlik (vgl. 2.1.2). Die Heilige Gees is die onderwyser vir elke gelowige in die hedendaagse werksomstandighede (vgl. 2.3.2).

Jesus Christus, as deel van die Drie-eenheid, vorm die ware kern van Bybelse berading, en daarom is 'n intieme verhouding met die Wonderbare Raadsman noodsaaklik vir pastorale hulpverleners (Adams, 1979:22; Crabb. 1987:211). Jesus Christus word beskryf as die rolmodel vir elke onderwyser omdat Sy woorde deur Sy daede op aarde gemodelleer is en omdat Hy die verpersoonliking van die Waarheid was en steeds is (vgl. 2.3.2).

5.3.2 Die Skrif as die openbaringsbron

Die studie berus op die feit dat die Skrif die Gees-geïnspireerde openbaring van God aan die mens is en daarom betroubaar is (vgl. 2.1.2). God se Woord is die Waarheid (Joh 17:17) en openbaar die misleiding van satan deur die Gees. God het deur Sy Woord die aarde geskape (Gen 1), Jesus Christus verwys na Homself as die Woord (Joh 1; 1 Joh 1) en die Skrif self is die gesproke Woord van God wat lewens transformeer (2 Tim 3:15-16; Ps 119:9; Adams, 1979:34-37).

Die doel van pastorale begeleiding is dat lewens verander sal word deur die verandering van waardes, verhoudings, gedragspatrone, ingesteldheid en denkwyses (vgl. 2.1.2). Die transformerende krag van die Woord verander en herskep die siel van die mens (Ps 116; Sheets, 2001:139; vgl. 2.1.2). Sheets (2001:139) verwoord dit as volg: "Die Woord van God is lewend, aktief lewend; dit is gevul met die lewe van God en vol van sy energie. Dit arbei en werk binne-in ons en is deurslaggewend en doeltreffend." Die Skrif is daarom die basisbron en onontbeerlik in pastorale begeleiding, want dit bied nie net lig in 'n konkrete situasie nie, maar roep ook die mens op tot gehoorsaamheid aan God (vgl. 2.1.2). Die Skrif verskaf ook die raamwerk waarbinne die hulpverlener werk en dit hou hom gefokus op die Waarheid, te midde van voortdurende aansprake, versoekings of teleurstellings (Crabb, 1987:44-45). Rozell (1990:109) verduidelik dat:

The Word is the counselor's authority; it is what the Holy Spirit uses when appealing to the counselee for change.

Die Woord van God dien dus as die basis van Christelike berading (Adams, 1979:2).

5.3.3 Gebed

Gebed is meer as 'n beradingstegniek, want geen mens kan met God kommunikeer en onaangeraak bly nie (Du Plessis, 2007:146). Die berader moet veral Goddelike leiding soek voor, tydens en na berading (Collins, 2005:670).

Gebed is om in afhanklikheid van die Heilige Gees die beradene te begelei (1 Kor 2:10; Seamands, 2002:123). Dit is veral die waarde en rol wat gebed in die besproke Bybelfigure se lewens gespeel het wat as motivering in 'n pastorale gesprek kan dien.

5.3.4 Sondebelydenis

Sonde is die hoof oorsaak van geestelike probleme en verlies aan lewenskragtigheid omdat die mens teen die wil van God rebeleer en onafhanklik van God probeer leef (Collins, 2005:663).

Die mens ervaar stres omdat hy voortdurend moet kies tussen die goeie en die kwade (vgl. 2.3.3). Alhoewel die term werkstres nie in die Bybel voorkom nie, kan die oorsprong van stres reeds in Genesis 1-11 gevind word (vgl. 2.3.3). Adam en Eva moes die keuse uitoefen tussen die goeie en die kwade, maar hulle het op hulle eie vermoëns vertrou en dit het meegebring dat hulle Werkgewer hulle uit hulle werkplek verjaag het (vgl. 2.3.3). Weens hulle ongehoorsaamheid het hulle werksopdrag wat in oorgawe aan God stresloos moes wees met moeite en stres gepaard gegaan (vgl. 2.3.3.).

Die Wet van God dien ook as 'n spieël vir die beradene om te verseker dat hy voortdurend die balans in sy lewe herstel (vgl. 2.5.2). Dit is belangrik dat die beradene homself sal toets aan die Wet om vas te stel wat aanleiding tot sy werkstres gee. Wanneer na die eerste twee gebooe gekyk word, blyk dit dat werkstres die resultaat is van iemand wat nie aan God die hoogste prioriteit in elke faset van sy lewe gee nie en dan uiteindelik die slaaf van sy afgod, werk, word (vgl. 2.5.2). God vereis dat die mens Hom moet aanbid en Hom alleen dien (Matt 4:10). Afgodery is juis die dinge wat die mens belangriker ag as sy verhouding met God en die regmatige plek wat Jesus Christus in sy lewe moet inneem (Anderson, 2000:209-210). Die vierde gebod dien as beskermingsmaatreël, waar God die mens beveel om nie net sy liggaam te laat rus nie, maar ook sy siel te verfris. Die mens wat nie daarop ag slaan nie, kan uiteindelik 'n slagoffer van werkstres word (vgl. 2.5.3). Die sesde gebod waarsku die mens om nie sy liggaam skade te berokken deur doelbewus stresssimptome te ignoreer nie, want so 'n aksie pleeg geweld teen die beeld van God in hom (vgl. 2.5.4). Die agtste gebod moedig die gelowige aan om sy geloof tot daad te laat kom deur die armes te help en na die minderbevoorregtes om te sien (vgl. 2.5.5). In die tiende gebod word die mens bewus gemaak van die gevaar van sondige begeertes, soos gierigheid, wat sy lewenskrag kan tap en hom kan beroof van die Koninkryk van God (vgl. 2.5.6). Wetsonderhouding kan egter nie die mens verhoed om te sondig nie, maar dui slegs die weg waarvolgens hy na God se wil kan lewe, aan (vgl. 2.5.7). Paulus waarsku dat die mens deur die wet leer wat sonde is, maar nie deur die onderhouding van die wet vrypraak verkry nie, maar alleen deur in Jesus Christus te glo (Rom 3:20; vgl. 2.5.7).

Werkstres kan beskou word as die vrug van die mens se vleeslike pogings om daaglikse uitdagings sonder God aan te pak. Die beradene moet begelei word om die verkeerde prioriteite in sy lewe te identifiseer (afgodery) soos ambisie, geld, finansiële sekuriteit, werk, mag, beheer, kennis of populariteit (Anderson, 2000:210). Hy moet ook begelei word om die "maskers" wat hy dra om sy emosionele pyn/sonde weg te steek (Seamands, 2002:67) en die goddelose vertrouwe in homself en sy onafhanklike gedreweheid, as sonde te bely (Briscoe, 2002:36). Die Bybelse voorskrif vir die genesing van "emosionele siektes" is eerlikheid, openheid, boetvaardigheid en belydenis van sonde (Seamands, 2002:67). Sonde wat nie die hoof gebied word nie, soos goddelose vertrouwe in die self en onafhanklike gedreweheid (Briscoe, 2002:36), lei tot die leuenagtige verstaan van die mens se identiteit in Christus (Southerland, 2000:119). Die Christelike doktrine leer dat die mens 'n deelnemer aan sonde is en nie die onskuldige slagoffer van sy omstandighede is nie (McMinn, 1996:19). Die Christelike doktrine bied ook die belofte van hoop en genade van Christus (Rom 8:20-21; Heb 6:18-20). Die sukses van die nuwe verbond lê opgesluit in God se vermoë om vir die mens te doen wat hy nie vir homself kan doen nie (vgl. 2.5.7). Onder die nuwe verbond plaas God sy wette in die harte en gedagtes van gelowiges (2 Kor 3:6; vgl. 2.5.7).

Om die juk van sonde te breek, vra gebrokenheid soos gesien in die lewens van die besproke Bybelfigure in hoofstuk 2. Die beradene moet begelei word om sy sonde te identifiseer, te bely, sy afhanklikheid van God te erken sodat hy vergifnis kan ontvang ten einde 'n lewendige en persoonlike verhouding met God te kan vestig (Crabb, 1987:149; McMinn, 1996:266; Southerland, 2000:119; Collins, 2005:672). McGee (1998:149) definieer sondebelydenis as volg:

Confession means to agree with God that you have sinned and to accept that Christ has completely forgiven you. It also means to repent, to turn from your sins to a life of love and obedience to God.

Die doel van Bybelse hulpverlening is dat die gees van die mens vernuwe word deur die Gees van God (Crabb, 1997:205).

5.3.5 Vergifnis

Die mens is nie in staat om die Wet van God volmaak te gehoorsaam nie; tog moet hy daaglik daarna strew om sy sondige natuur beter te leer ken, na die vergewing van sondes en na die geregtigheid in Christus te soek (vgl. 2.5.7). Vergifnis is 'n belofte van God (Jer 31:34) wat in vervulling kom as die sondaar met 'n berouvolle hart sy sonde bely (Adams, 1979:229; Efes 4:32). Vergifnis is God se natuur en karakter en Hy het gekies om dit 'n prioriteit in alle verhoudinge te maak (Matt 6:12; Mark 11:25; Seamands, 2002:150-151). In Christus is vergifnis volmaak en volkome (McGee, 1998:50; Osteen, 2004:143; 2 Kor 5:21; Heb 10:17). Die nuwe verbond bring vir die mens die Goddelike vergifnis in Jesus Christus, wat vir die mens die vloek geword het aan die kruis (vgl. 2.5.7).

Crabb (1987:150) reken dat vergifnis 'n noodsaaklike bousteen in Bybelse berading is ten einde verandering in sondige lewenspatrone teweeg te bring. De Moss (2007:211) beskryf vergifnis as:

A mighty tool in the hand of an all-powerful God to bring healing all around, to every conceivable type of situation and relationship past or present.

5.3.6 Innerlike vrede

Die mens se hoop lê in die wete dat hy 'n keuse het in die wyse waarop hy reageer op lewensomstandighede, en die keuse bepaal of hy innerlike vrede het al dan nie (De Moss, 2007:42).

'n Lewe sonder 'n persoonlike verhouding met Jesus Christus is leeg, betekenisloos en stresvol (vgl. 2.5.7). Die enigste antwoord op die mens se soeke na innerlike vrede en gemoedsrus lê opgesluit in 'n innige verhouding met Jesus Christus, want "deur die bloed van sy Seun aan die kruis het Hy die

vrede herstel" (Kol 1:20; Crabb, 1987:211). Christus alleen bied ware vrede volgens Sy woorde in Johannes 14:27: "Vrede laat Ek vir julle na; my vrede gee Ek vir julle. Die vrede wat Ek vir julle gee, is nie die soort wat die wêreld gee nie. Julle moet nie ontsteld wees nie, en julle moet nie bang wees nie."

Die siel wat onder die outoriteit van die Heilige Gees is, is rustig omdat hy volkome vrede in Hom vind (Efes 6:6-7; Matt 11:29; Nee, 1977:205). Die mens moet die Heilige Gees toelaat om hom na die beeld van Christus te vernuwe, want so is hy verseker van 'n vredevolle gemoed omdat hy binne die wil van God is (vgl. 2.5.7). Die beradene wat gebuk gaan onder werkstres moet ontdek dat hy alleen vrede sal kry as hy sy sorg en begeertes aan God bekend maak, en dan sal die "vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, (sal) oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus (Fil 4:7).

5.4 DOELWITTE TEN OPSIGTE VAN PASTORALE BEGELEIDING

Collins (2005:33-34) stip die volgende as spesifieke beradingsdoelwitte uit: selfbegrip, kommunikasie, leer en gedragsverandering, selfverwesenliking, ondersteuning en geestelike volwassenheid. Die spesifieke doelwitte word hoofsaaklik bepaal deur die beradene se probleme. Vir Rozell (1990:107) is die doel van Christelike berading om die hulpverlener te begelei tot genesing, heelwording en geestelike volwassenheid.

5.4.1 Die vestiging van Bybelse perspektiewe met betrekking tot werk en werksetiek

Onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres se perspektief op hulle werk en werksomgewing moet weer herstel word vanuit die Woord van God. Werk is deel van God se oorspronklike plan vir die mens, reeds vóór die sondeval; daarom moet werk nie gesien word as 'n straf op sonde nie (vgl. 2.3.1). In die Skrif word God as Werker uitgebeeld en die mens as die beelddraer van God (vgl. 2.3.1). Die mens beklee dus die posisie as verteenwoordiger en junior vennoot van Skepper God, steeds afhanklik van Hom, maar ook met die verantwoordelikheid dat die mens se werk God se werk is (vgl. 2.3.1).

Sedert die sondeval bied werk nie meer vir alle mense die volkome vreugde en vervulling soos God dit oorspronklik bedoel het nie (vgl. 2.3.1). Die mens se werk vorm meestal sy identiteit, want hy fokus die grootste deel van sy lewe daarop (vgl. 2.3.1). Sy werk word vir hom 'n afgod, 'n statussimbool of hy wend dit net aan vir persoonlike gewin, terwyl ander hulle werk beleef as moeitevol of nutteloos (vgl. 2.3.1). Jesus Christus het egter die vloek wat op die mens se arbeid gerus het vanweë sy sonde op Hom geneem (vgl. 2.3.1). Christus het Sy seën in die mens se arbeid ingedra sodat die mens nie meer 'n slaaf van sy werk hoef te wees nie (vgl. 2.3.1). Jesus Christus het nuwe waarde aan werk verleen en dit geseën; daarom is arbeid 'n voorreg en 'n genadegawe van God (vgl. 2.3.1). Die

beradene moet begelei word om te verstaan watter rol sy werk in sy verhouding met God speel, en om die Bybelse waarheid rondom arbeid te ontdek. Die beradene moet verder begelei word tot 'n Goddelike verstaan van sy taak en roeping, veral die sedelike norme of wette wat God se Woord vir die werker voorhou. God vereis pligsgetrouheid, toewyding en veroordeel luiheid (vgl. 2.3.1).

Die beradene moet begelei word om na sy werk vanuit 'n Bybelse perspektief te kyk. Werk is 'n Goddelike seën en roeping (vgl. 2.3.1). Werk bring eer en verheerliking aan God en is 'n diens aan Christus (vgl. 2.3.1). Werk is in die ware sin van die woord heilig, 'n seën, aanbidding en eerbetoning aan God (vgl. 2.3.1). Werk is 'n Godgegewe roeping, 'n beroep waardeur die mens God en sy naaste kan dien (vgl. 2.3.1). Die resultaat van werk is geluk, harmonie en lewensvervulling wanneer die gawes van God en die arbeid van die mens in harmonie versmelt (vgl. 2.3.1).

Die Christen hulpverlener se taak is om die beradene te begelei om onrealistiese en irrasionele oortuigings in verband met homself, sy werk, sy lewe, sy medemens en God te ontdek en te verander aan die hand van die Skrif (Collins, 2005:8).

5.4.2 Die vestiging van 'n Bybelse perspektief op verandering en vernuwing

Verandering kan alleenlik plaasvind as die sonde aan die lig gebring word deur die Gees van God, die Woord van God of God se kinders, as die instrumente van die Gees en Woord van God (Crabb, 1987:184).

Indien die god van hierdie wêreld die mense se "verstand verblind sodat hulle die lig van die evangelie nie kan sien nie", beheer hy hulle lewens (2 Kor 4:4). Paulus waarsku die gelowiges om waaksaam te wees dat hulle gedagtes nie weggelei word "van die onverdeelde en suiwere toewyding aan Christus, net soos Eva verlei is deur die listigheid van die slang" nie (2 Kor 11:3). Die sleutel tot verandering lê opgesluit in Romeine 12:2: "Julle moenie aan hierdie sondige wêreld gelyk word nie, maar laat God julle verander deur julle denke te vernuwe. Dan sal julle ook kan onderskei wat die die wil van God is, wat vir Hom goed en aanneemlik en volmaak is". God verander die mens deur sy denke te verander. Daarom kán verandering by die onderwyser plaasvind as hy God toelaat om sy gedagtes te vernuwe sodat hy vanuit God se perspektief na homself, sy werk, sy werkgewer, die hoof, die leerders ensovoorts, kyk. Die Christen hulpverlener se taak is om die kliënt te begelei tot 'n gebalanseerde siening van die self, die herstel en vestiging van 'n innige verhouding met God en sy medemens, en innerlike genesing (Lester, 1995:71; McMinn, 1996:39).

Die onderwyser moet dus nuwe waardes en gewoontes vestig ten einde onderwyserstres effektief die hoof te kan bied. Ware verandering na God se beeld vind plaas as die elemente van vergifnis en

betrokkenheid aanwesig is nadat die mens die keuse gemaak het om sy selfbeskermende gedragspatrone (byvoorbeeld isolasie, vermyding, onttrekking) te verruil vir 'n volle oorgawe aan 'n liefdevolle, beskermende God (Crabb, 1987:150,167). Verandering is nooit maklik nie, en daarom lê die sleutel tot 'n suksesvolle leefstylverandering en die aanleer van nuwe Bybelse gewoontes in toewyding en die gedissiplineerde inoefening daarvan (1 Tim 4:7).

Dit is veral belangrik dat die onderwyser sal besef dat hy nie in staat is om homself te verander nie, maar dat "die Here wat die Gees is" dit doen (2 Kor 3:18) en dat God hom "gewillig en bekwaam maak om sy wil uit te voer" (Fil 2:13). God se Woord bied in 1 Korintiërs 10:13 'n wonderlike vertroosting en bemoediging vir elke onderwyser wat sy negatiewe gedagte- en gedragspatrone moet verander, naamlik dat "Geen versoeking wat meer is as wat 'n mens kan weerstaan, het julle oorval nie. God is getrou. Hy sal nie toelaat dat julle bo julle kragte versoek word nie; as die versoeking kom, sal Hy ook die uitkoms gee, sodat julle dit kan weerstaan" (1 Kor 10:13).

5.4.3 Groei tot geestelike volwassenheid

Volgens Seamands (2002:61) gebruik Paulus die Griekse woord *katergo* in 1 Korintiërs 13:11, wat beteken: *to free from that which has been keeping one bound or tied up*. Hiermee beskryf Paulus die erns waarmee daar met geestelike onvolwassenheid afgereken moet word. Seamands (2002:61; 1 Joh 1:5-10) is van mening dat die mens selfbeskermende gedragspatrone soos ontkenning, rasionalisering of projeksie gebruik om homself teen emosionele pyn te beskerm en indien dit nie aangespreek word nie, sal dit geestelike groei kniehalter.

God se Woord roep elke gelowige op om te streef na geestelike volwassenheid op (2 Kor 13:9; 2 Kor 13:11; Kol 1:28). Die doel van berading is om die beradene met Goddelike liefde te begelei en te leer sodat hy geestelik kan groei tot volwassenheid (Adams,1970:54). Crabb (1987:167) ondersteun sy standpunt en voeg by dat geestelike groei afhang van 'n voortdurende proses van die herkenning van self-beskermende gedragspatrone en die keuse om God te vertrou en te gehoorsaam.

McGee (1998:12) beskryf die oplossing vir laasgenoemde probleem as volg:

As Christians our fulfillment in this life depends not on our skills to avoid life's problems but on our ability to apply God's specific solutions to those problems. An accurate understanding of God's truth is the first step toward discovering our significance and worth.

Crabb (1987:199) identifiseer die sigbare maatstaf vir geestelike groei as onvoorwaardelike liefde, waar selfbeskerende gedragspatrone afwesig is omdat die persoon God vertrou om hom teen emosionele pyn te beskerm.

5.4.4 Gees-geïnspireerde visionering

Bybelse hulpverlening gaan vir Crabb (1987:165) ten diepste oor die krag van Gees-geïnspireerde visionering, waar die beradene begelei word om te ontdek wie hy is of wat hy kan word, soos deur die Gees aan hom bekend gemaak.

5.4.5 Die vestiging van hoop

Die Here het 'n doel en 'n plan met elke mens se lewe en ook die begeerte dat elkeen 'n lewe in oorfloed sal hê (Joh 10:10) dit wil sê dat die persoon in staat sal wees om werkstres effektief te kan hanteer. Pastorale begeleiding moet ten doel hê om die beradene weer te laat hoop skep in die mees onmoontlike en hopelose lewensituasies (Adams, 1970:137; Lester, 1995:93). Die beradene se hoop moet gevestig en geanker wees in Jesus Christus as sy Verlosser en Hoop (1 Tim 1:1).

5.5 'N BYBELSE PASTORALE VERHOUDING

Tydens die hulpverleningsproses tree die Christen hulpverlener op as 'n geestelike begeleier vir die beradene deur sy geestelike groei in die regte rigting te stuur en vanuit sy kennis en ondervinding die beradene te begelei om probleme te hanteer en nuwe oplossings te ontdek (Collins, 2005:34).

5.5.1 Die Christen hulpverlener

Die wedergebore, Christen hulpverlener is die beste toegerus om met geestelike probleme te help. Die Gees van Christus stel hom in staat om die beradene te begelei om die dinge wat van die Gees kom, te verstaan en aanvaar (Collins, 2005:661). Die Woord van God is die outoriteit tydens hulpverlening. Daarom is Skrifstudie en die opheldering daarvan deur die Heilige Gees en gebed, noodsaaklik vir die hulpverlener (Adams, 1970:22-23; Crabb, 1987:65).

Volgens die Skrif moet die hulpverlener vol van goeie hoedanighede wees, omvattende kennis besit (Rom 15:14) en met wysheid leer en onderrig (Kol 3:16; Adams, 1970:62). Die Christen hulpverlener se persoonlikheid moet getuig van geestelike en persoonlike volwassenheid, begrip, hartlikheid, opregtheid, deernis, empatie en die vermoë om die beradenes met die liefde van Christus te benader en konstruktief te begelei tot oorwinning (Rozell, 1990:112-113; Collins, 2005:699). Die Christen hulpverlener moet altyd daarna streef om God se teenwoordigheid te erken as die kern van doeltreffende hulp, heling en hoop aan beradenes (Collins, 2005:34). Hy moet in die

begeleidingsproses van die beradene altyd bewus wees van die die feit dat hy slegs die "tydelike assistent" van die Heilige Gees is (Seamands, 2002:123).

Die Christen hulpverlener sal die beradene in biddende afhanklikheid begelei om onrealistiese en irrasionele oortuigings in verband met homself, sy werk, sy lewe, sy medemens en God te ontdek aan die hand van die Skrif (Collins, 2005:8). Hy moet in gedagte hou dat elke gelowige uniek is; daarom kan die hulpverleningsproses nie volgens 'n resep aangepak word nie. Die hulpverlener en die beradene moet dus saamwerk aan spesifieke doelwitte wat realisties en in 'n logiese volgorde georden is (Collins, 2005:34). 'n Effektiewe hulpverlener is 'n aktiewe luisteraar wat altyd sal poog om sy kliënt te begelei om aktief en probleemoplossend te dink en te handel (Egan, 1994:86).

5.5.2 Die beradene

Effektiewe pastorale hulpverlening vereis van die beradene om bereidwillig (*committed*) en gemotiveerd te wees om te verander, innerlik te genees, vernuwe te word en te groei tot geestelike volwassenheid (Rozell, 1990:110).

Vir McGee (1998:12) is dit belangrik dat die beradene mede-verantwoordelikheid neem vir sy helingsproses en doelgerig sal meewerk om God se Woord te gehoorsaam. Innerlike vryheid word slegs ervaar indien beheer aan God afgegee word, eie belang belei word en daar doelbewus gepoog word om verhoudings te verinnig (MacDonald, 1992:112). Die beradene sal egter net baat vind by 'n mentor of ondersteuningsgroep as hy na sy raadgevers luister en hulle kritiek aanvaar (MacDonald, 1992:128).

5.6 BENADERINGS TEN OPSIGTE VAN PASTORALE HULPVERLENING

Die Christen hulpverlener, wie se basisbron die Skrif is, kan verskeie benaderings as hulpmiddels gebruik, maar met die wete dat die Heilige Gees uiteindelik die Een moet wees op wie hy vertrou vir insig en hulp.

Daar is 'n verskeidenheid benaderings wat in pastorale hulpverleningsprosesse gebruik kan. Kortliks kan dit so saamgevat word:

5.6.1 Adams: noutetiese berading

Volgens Adams (1970:45) is die fundamentele doel van noutetiese berading dat sondige gedragpatrone aanspreek word deur die beradene te konfronteer met Skrifwaarhede, te begelei in belydenis en in liefde lering te gee om te leef volgens God se Woord. Hy beveel die volgende

begeleidingsvrae aan in die beradingsgesprek: *Wat is verkeerd? Wat moet gedoen word om dit reg te stel?*

5.6.2 Crabb: Bybelse berading

In Crabb (1987:63-65) se Bybelse beradingsmodel vorm die Woord van God die raamwerk waarbinne die hulpverlener elke probleem aanspreek, en dit is die Bron wat die oplossings bied in die herstel van gebroke verhoudings.

5.6.3 Lester: narratiewe benadering

Volgens Lester (1995:21) se narratiewe benadering word die beradene met vrae begelei in die rekonstruksie van sy toekomsverhaal ten einde 'n funksionele en betekenisvolle toekomsverhaal vanuit 'n nuwe perspektief te vertel. Die rekonstruksie van die toekoms lei daartoe dat die beradene hoopvol, gemotiveerd, doelgerig en opgewonde raak oor die toekoms.

5.6.4 Seamands: heling van herinnering

Seamands (2002:21) beskryf die heling van herinnering as 'n vorm van Christelike berading en gebed waar gefokus word op die helende krag van die Heilige Gees in die areas van emosionele en geestelike probleme. Hy verduidelik dat daar drie fases in die beradingsproses is, naamlik 'n tyd van berading; tyd van spesiale genesende gebed en 'n tyd van opvolg waar verkeerde gedragspatrone wat aangeleer is ten einde pynlike herinneringe te kon hanteer, nou verander moet word.

5.6.5 Collins: Christelike berading

Collins (2005:5-8) skryf dat Christelike berading 'n proses is waar die hulpverlener poog om die beradene te help om sy gedrag, houding, waardes en persepsies te verander met werkswyses wat die Bybelse waardes aanhang. Die Heilige Gees vorm die kern van alle ware Christelike hulp en Sy teenwoordigheid maak Christelike berading waarlik uniek.

5.6.6 Voorgestelde beradingsprosesse

Collins (2005:41-42) omskryf die beradingsproses in die volgende fases; dog maan hy dat dit selde so eenvoudig of onderskeibaar is: 1) die vestiging van verbondenheid; 2) verkenning deurdat die beradene sy storie vertel 3) ontwikkeling en beplanning van aksies; 4) vordering word geëvalueer en opgevolg; en 5) beëindiging.

Nelson-Jones (1993:399) se *Dasie*-model bestaan uit vyf fases: 1) Die opbou van 'n terapeutiese verhouding en identifisering van probleemareas; 2) assessering en herdefiniëring van probleme; 3)

werksdoelwitte word vasgepen en intervensies word beplan; 4) toetreeding om self-help vaardighede te ontwikkel en 5) die beëindigingsfase en konsolidering van self-help vaardighede.

Egan (2007:36-40) bied die *The skilled helper model* aan wat uit drie fases bestaan: 1) Die huidige prentjie (Wat is aan die gang?). Dit is waar die kliënt begelei word om duidelikheid te kry oor wat die belangrikste probleme is wat roep om verandering. 2) Die verkose prentjie (Wat wil ek hê?). Dit is waar die kliënt gehelp word om die probleme te identifiseer en hanteringsvaardighede te kies en te slyp. 3) *The Action Arrow* (Hoe laat ek dit gebeur?) Dit is waar die kliënt gehelp word om sy aksieplanne te implimenteer. Hy stel ook voortdurende evaluering as deel van die proses voor.

5.7 VOORGESTELDE FASES VIR PASTORALE BEGELEIDING: ONDERWYSERSTRES

5.7.1. Inleiding

Die onderwyser wat gebuk gaan onder werkstres moet eerstens begelei word tot die besef dat die Here 'n doel en 'n plan met sy lewe het binne sy moeilike omstandighede (Joh 10:10; Ef 1:18-19; 1 Tess 5:23). Jesus Christus, as rolmodel vir elke onderwyser, se bediening het getuig van balans omdat hy nie net gedien het nie, maar ook tyd in gebed deurgebring het en saam met vriende ontspan het (Le Roux, 1990:137).

'n Gebalanseerde lewe vereis beplanning, dissipline en die besef dat geen mens in die liggaam van Christus so belangrik is dat hy onmisbaar is nie (Collins, 2005:665). Die Christen hulpverlener moet die beradene begelei om 'n gebalanseerde leefstyl te ontwikkel waar wettiesheid en selfgenoegsaamheid vermy word, hoogmoed en bitterheid (deur bespreking, begrip en gebed) hanteer word en die probleem van geestelike ondervoeding of oorvoeding aangespreek word (Collins, 2005:673).

5.7.2 Motivering ten opsigte van hulpverlening aan Tweede Taal-onderwysers

Ten einde 'n Bybelsgefundeerde gebalanseerde lewe te kan vestig, moet die Tweede Taal-onderwyser eerstens identifiseer watter faktore 'n aanleidende rol speel tot sy werkstres. Uit die studie het die navorser die volgende faktore as uitstaande en unieke werkstressors in die leefwêreld van Tweede Taal-onderwysers geïdentifiseer, en dit dien ook as motivering waarom daar juis hulpverlening aan sulke onderwysers gebied moet word:

5.7.2.1 Onderwyserstres in Sekondêre skole

Studies dui daarop dat onderwysers in sekondêre skole wêreldwyd gebuk gaan onder werkstres (vgl. 3.4). Suid-Afrikaanse onderwysers word bo en behalwe die gewone stresfaktore, ook blootgestel aan voortdurende verandering, wat volgens navorsing een van die grootste werkstresfaktore is (vgl. 3.4).

Navorsing toon dat Suid-Afrikaanse onderwysers toenemende eise in hulle werksomgewing beleef weens tydsdruk, administratiewe probleme en die swak gedrag van leerders, asook taalverskille (vgl. 3.4). Studies dui ook aan dat onderwysers nie oor die nodige hanteringsmeganismes beskik om werkstres effektief te hanteer nie (vgl. 3.4). Dit lei daartoe dat hulle hulle wend tot alkohol of dwelms in 'n poging om werkstres te hanteer terwyl depressie, frustrasie, hipertensie, hart- en ander ernstige siektes, ook aanwesig is (vgl. 3.4). Verskeie navorsers het reeds 'n beroep op die Onderwysdepartement asook skoolhoofde gedoen om ondersteuningsdienste vir onderwysers daar te stel (Vgl.3.4).

5.7.2.2 Tweede Taal-onderrig as werkstressor

Binne die Suid-Afrikaanse konteks verkies al meer ouers Engels as medium van onderrig vir hulle kinders, alhoewel dit hulle Tweede Taal is (vgl. 3.5). Dit verhoog die werksdruk van Tweede Taal-onderrig, want die verwagting is dat hulle die leerders in staat sal stel om Engels tot so 'n mate te bemeester dat hulle ook in ander vakke onderrig kan ontvang (vgl. 3.5). Baie Tweede Taal-onderrig ervaar veral in die landelike gebiede groter druk, aangesien Engels ook hulle tweede taal is en hulle dikwels ook nie die taal voldoende bemaatig of die struktuur van die taal ken nie (vgl. 3.5; 4.4.2.1).

Die probleem word vererger deurdat die Engels Tweede-Taalsyllabus nie tred gehou het met die vinnige veranderinge nie, en dit plaas verdere druk op Taal-onderrig (vgl. 3.5). 'n Verdere probleem is dat leerders nie voldoende onderrig ontvang in die primêre skole nie en Tweede Taal-onderrig nie die tyd het om agterstande in die sekondêre skole in te haal nie, maar as die leerders swak presteer word dit wel voor hulle deur gelê (vgl. 4.4.1.1).

Van die skoolhoofde is van mening dat verdere druk op Taal-onderrig geplaas word om leerders voor te berei vir 'n wêreld waar van hulle verwag word om Engels magtig te wees (vgl. 4.4.1.1).

Die studie het bevind dat Tweede Taal-onderrig bo en behalwe die werkstressors waaraan ander senior onderwysers blootgestel word, ook gebuk gaan onder verdere stresfaktore wat uniek aan hulle vak is. Uit die studie kan die afleiding gemaak word dat Tweede Taal-onderrig dáárom veral meer ondersteuning behoort te ontvang (vgl. 3.5). Vervolgens gaan hulle unieke faktore uitgelig word:

- Werkslas en tydsdruk

Tweede Taal-onderwysers beleef veral meer werksdruk op senior vlak as ander vakgebiede, aangesien Taal nie 'n keusevak vir leerders is nie en Taal-onderwysers daarom onderrig gee aan ál die leerders van elke graadgroep (vgl. 3.5). Die gevolg van die laasgenoemde feit is dat Tweede Taal-onderwysers se klasse meestal gevul is met ongemotiveerde en ongedissiplineerde leerders, aangesien leerders verplig is om die vak te neem, alhoewel hulle nie noodwendig 'n taalaanleg het nie (vgl. 3.5). Dit lei daartoe dat Tweede Taal-onderwysers gebuk gaan onder 'n meer veeleisende nasienprogram as ander senior onderwysers. Hulle taak behels die nasien van byvoorbeeld kreatiewe skryfwerk, van volgetal klasgroepe waavan baie leerders 'n beperkte taalvaardigheid het (vgl. 4.3.2.2). Dit veroorsaak dat Tweede Taal-onderwysers ook meer nasientyd moet begroot as ander senior onderwysers, aangesien hulle nasienwerk van hulle vereis om die korrekte woorde of sinne oor te skryf ten einde die leerders te help (vgl. 4.3.2.2).

Die intensiewe nasienprogram verhoog veral hulle werkslas en plaas baie druk op hulle tyd. Die groot assesseringsprogram maak nie net inbreuk op hulle beskikbare tyd vir kwaliteit voorbereiding en nasorg nie, maar dit genereer ook 'n groot hoeveelheid administratiewe werk (vgl. 3.5). Die skoolhoofde is dit eens dat nasienwerk 'n geweldige invloed op die Tweede Taal-onderwysers se werkslading het, aangesien hulle soveel ekstra merkwerk het (byvoorbeeld stelwerk) teenoor die ander vakgebiede (vgl. 4.4.1.1; 4.4.2.1). Taal-onderwysers is van mening dat onderwysers in ander vakke baie meer beweegruimte het om meer diagnostiese en inskerpingsoefeninge en toetse aan leerders te gee omdat hulle baie minder verpligte assesseringsopdragte het teenoor wat van Taal-onderwysers verwag word (vgl. 3.5).

- Ongemotiveerde leerders

Tweede Taal-onderwysers is meer blootgestel aan ongemotiveerde en opstandige leerders, aangesien leerders verplig word om 'n tweede taal as vak te neem en daarom rebelleer (vgl. 4.3.2.2). Hulle ongemotiveerdheid lei tot swak gedrag en 'n weiering om take te voltooi (vgl. 4.3.2.2). Leerders se ongemotiveerdheid ten opsigte van hulle tuisopdragte (byvoorbeeld stelwerk) maak Taal-onderwysers moedeloos, want as leerders nie hulle opdragte inhandig nie, reflekteer die swak punte terug na die onderwyser toe (vgl. 4.3.2.2). 'n Verdere punt van frustrasie is dat die leerders weet hulle punte word saamgestel uit drie vraestelle; daarom skeep hulle die taalleer af wat die fondasie van die aanleer van die taal vorm (4.3.1.2).

Leerders toon 'n gebrek aan belangstelling om die Tweede Taal aan te leer, en baie min neem verantwoordelikheid ten opsigte van die leer, lees of praat van die taal (vgl. 4.3.1.2; 4.3.2.2). In ander vakgebiede is leerders op hulleself aangewese om die vak baas te raak, maar by die aanleer van 'n

tweede taal is dit noodsaaklik dat die leerders mondelingse of praktiese oefening kry ten einde die tweede taal te kan bemeester (vgl. 4.3.1.2). Die probleem is egter dat baie min mense in die landelike gebiede byvoorbeeld Engels magtig is sodat die leerders dit kan beoefen (vgl. 4.4.2.1). Die hoofde identifiseer verder die gebrekkige belangstelling ten opsigte van die aanleer van 'n Tweede Taal by baie leerders as 'n ekstra werkslas vir Tweede Taal-onderwysers, veral wat betref die dissipline en motivering vir die res van die klasgroep (vgl. 4.4.1.1; 4.4.2.1).

Een van die skoolhoofde is van mening dat Tweede Taal-onderwysers half 'n onbegonne taak het, as in aanmerking geneem word dat hulle nie net hulle merkwerk het wat baie tydrowend is nie, maar dat daar ook van hulle vereis word om 'n mondelingpunt aan elk van die meestal ongemotiveerde leerders toe te ken (vgl. 4.4.2.1).

- Gedragprobleme

Dissipline is werklik 'n probleem vir die Tweede Taal-onderwyser, aangesien baie leerders die tydsgleuf as ontspanning sien (vgl. 4.3.1.2). Leerders van verskillende kulture is saam in 'n Tweede Taal-klas en dit skep gedragsprobleme (4.3.2.2). Gedragsprobleme ontstaan veral as daar mondelinge aktiwiteite moet plaasvind, want die leerders probeer om die onderwyser se gesag te ondermyn en die dissipline omver te werp (vgl. 4.3.1.2).

Leerders se swak gedrag het tot gevolg dat baie Taal-onderwysers hulle onderwysstyl moet verander, byvoorbeeld van demokraties na outokraties, en ook van prakties (mondeling) na teoreties gefokusde onderrig ten einde dissipline te kan handhaaf (vgl. 4.3.1.2; 4.3.3.2). Die vak behoort 'n plesier te wees, maar weens die leerders se ongedissiplineerdheid is dit spanningsvol en uitputtend (vgl. 4.3.1.2). Tweede Taal-onderwysers is reeds so oorlaai ten opsigte van hulle merkwerk en baie onderrigmateriaal wat afgehandel moet word, dat leerders se swak gedrag hulle totaal oorlaai laat voel. Van die Taal-onderwysers het aangedui dat hulle wil tou opgooi en nie regtig meer omgee as die leerders nie hulle werk inhandig of afhandel nie (vgl. 4.3.3.2).

- Administratiewe las

Tweede Taal-onderwysers gaan gebuk onder 'n baie groot administratiewe las. Nie alleen het die Tweede Taal-onderwyser baie meer punte om te verwerk nie, maar hulle het ook meer as een vraestel om op te stel en na te sien (vgl. 4.3.1.2). Hulle beleef die eise wat deur die Onderwysdepartement aan Tweede Taal-onderwysers gestel word, as uiters stresvol (vgl. 4.3.3.2). Tweede Taal-onderwyser, veral in die platteland, is baie keer verantwoordelik vir die lesbeplanning en voorbereiding van al die leerders vanaf graad 8 tot 12, en indien hulle aan die Onderwysdepartement se vereistes probeer voldoen, sal hulle nie tyd hê om leerders effektief te onderrig nie (vgl. 4.3.3.2).

Van die Taal-onderwysers het eenvoudig hulle administratiewe werk afgeskaal, ongeag die konsekwensies, aangesien effektiewe onderrig vir hulle meer belangrik is as die administratiewe take (vgl. 4.3.3.2).

- **Kommunikasieprobleme**

Misverstande ontstaan by leerders as gevolg van 'n gebrekkig begrip van hulle tweede taal (vgl. 4.3.2.2). Inligting word aan die leerder in sy tweede taal gekommunikeer, en dit veroorsaak kommunikasiegapings tussen die ouers en die onderwysers omdat inligting nie reg oorgedra word nie, en dit dra by tot konflik en stres (vgl. 4.3.1.2). Een van die deelnemers noem dat konflik tussen Engels Tweede Taal-onderwysers en Afrikaanssprekende ouers ontstaan weens kommunikasiegapings, misverstande en verkeerde persepsies, en dit dra by tot stres (vgl. 4.3.3.2). Een van die hoofde is van mening dat die kultuurverskil, die agtergrond en die opvoeding van Engelse onderwysers bydraend is tot hulle beleving van stres, veral ten opsigte van hulle verwagting van die Afrikaanse leerders (vgl. 4.4.3.1).

- **Oorvol klasse**

Die oorvol klasse bring mee dat Tweede Taal-onderwysers nie genoeg tyd het vir noodsaaklike praktiese oefening soos mondeling nie, en dit beperk hulle vermoë om effektief klas te gee, byvoorbeeld onvoorbereide lees neem langer per kind, want die leerders lees baie stadig weens 'n gebrekkige kennis van die taal (vgl. 4.3.1.2). Te veel leerders in een klas plaas eerstens 'n groter las op Taal-onderwysers ten opsigte van hulle nasienwerk, maar dit dra ook daartoe by dat leerders met probleme nie effektief gehelp kan word nie, veral diegene wat reeds 'n agterstand het vanweë 'n swak onderbou in die laerskool (vgl. 4.3.1.2; 4.3.2.2). Die oorvol klasse plaas 'n verdere las op Tweede Taal-onderwysers wat reeds 'n tydrowende nasienprogram en 'n oorlaaide kurrikulum het, wat dit vir hulle bykans onmoontlik maak om verrykingsopdragte en/of die nodige bykomende remediëringsopdragte in te werk (vgl. 3.5).

- **Gebrekkig ondersteuning van ouers**

Tweede Taal-onderwysers het 'n verdere bekommernis ten opsigte van die opdragte soos stelwerk wat taal-leerders tuis moet voltooi, aangesien woordeboeke tuis ontbreek (vgl. 4.3.1.2). Leerders is meer negatief teenoor hulle tuisopdragte aangesien hulle nie die taal magtig is nie en meestal slegs in die klas die taal hoor (vgl. 4.3.1.2). Tweede Taal-onderwysers ondervind dat leerders nie hulle tuiswerkboeke inhandig nie, of afskryf uit 'n tydskrif of van 'n mede-leerder se werk (vgl. 4.3.1.2). Verder moet Tweede Taal-onderwysers onderrig gee aan leerders wat geen ondersteuning ten opsigte van die Tweede Taal by hulle huise kry nie; aangesien hulle ouers dit self nie magtig is nie (vgl. 4.4.2.1).

- Onvoldoende ondersteuning van die Onderwysdepartement

Die voortdurende veranderinge van die Nasionale Onderwysbeleid is vir Tweede Taal-onderwysers geweldig stresvol. Die voortdurende verandering en swak kommunikasie voorsaak groot onsekerheid, spanning en frustrasie by hulle (vgl. 4.3.1.2). Die swak kommunikasie vanaf die Onderwysdepartement is ook 'n groot bydraende faktor tot stres. Die Onderwysdepartement sal op baie kort kennisgewing van onderwysers verwag om 'n taalkursus by te woon en dit plaas groot druk op hulle reeds oorlaaide program (vgl. 4.3.2.2). Die Onderwysdepartement plaas met die CASS (*Continuous Assessment*)-punte verdere druk op die onderwysers, want dit vereis meer merktyd en verder is daar gebrekkige ondersteuning van die Onderwysdepartement ten opsigte van die kurrikulum (vgl. 4.4.1.1). Die feit dat die departementele beamptes (vakadviseurs) onredelike eise aan dié onderwysers stel en nie altyd opgewasse is vir hulle taak nie, dra by tot stres by Taal-onderwysers (vgl. 3.5).

- Leerders wat spesiale aandag verg (vgl. 4.3.2.2).

Toegewyde en pligsgetroue Tweede Taal-onderwysers beleef dit as stresvol as leerders passief en traak-my-nie-agtig voorkom in die klas, veral nadat hulle hulle bes gedoen het in die voorbereiding van hulle werk en baie tyd spandeer het aan merkwerk, ten koste van hulle gesinne (vgl. 4.3.1.2). Een van die deelnemers voel dat dit juis leerders is met 'n agterstand ten opsigte van hulle Tweede Taalvaardighede wat hulp misbruik, en dat ouers ook nie altyd waardeer wat vir hulle kinders gedoen word nie (vgl. 4.3.2.2).

- Die onderrigmateriaal is te veel

Een van die deelnemers is van mening dat die Taal-kurrikulum totaal oorlaai is vir die tydperk waarin dit afgehandel moet word. Dit veroorsaak dat die leerders moedeloos en ongemotiveerd raak, asook swak presteer (vgl. 4.3.2.2).

- Persoonlike vlak

Taalonderwysers beleef veral op 'n persoonlike vlak baie stres ten opsigte van hulle verhoudings, gesondheid (geestelik en fisies) en lewenskwaliteit (vgl. 3.5). Baie Taal-onderwysers oorweeg dit om die onderwys te verlaat omdat hulle hulle lewenskwaliteit inboet as gevolg van die werksdruk (vgl. 3.5). Taal-onderwysers vra veral dat daar dringend ingegryp moet word om hulle werksituasie te verbeter (vgl. 3.5).

Die navorser kom tot die gevolgtrekking dat Tweede Taal-onderwysers meer werksdruk beleef as onderwysers van ander vakgebiede, hulle werkstresfaktore uniek is aan hulle vak en daarom behoort

hulle ook meer werkstres te beleef. Dit dien as motivering vir die daarstelling van pastorale riglyne vir die hantering van onderwyserstres vir spesifiek Tweede Taal-onderwysers.

5.7.3 Die begrip “onderwyserstres”

Dit is belangrik dat die beradene sal begryp wat onderwyserstres is en waarom hy hulp moet kry as veral sy stressimptome besig is om die kwaliteit van sy lewe nadelig te beïnvloed. Die literatuur bied verskillende definisies vir stres aan. Stres word onder andere gedefinieer as 'n staat van geestelike, fisiese en emosionele uitputting wat die vrug is van die emosionele betrokkenheid by en verantwoordelikheid vir mense, veral waar die persoon beleef dat sy hulpbronne nie voldoende is om die eise van sy omgewing te hanteer nie en dít 'n bedreiging vir sy gesondheid inhou (vgl. 3.3.1). In 'n pastorele begeleidingsproses behoort daar aan die geestelike, fisiese en emosionele behoeftes van 'n onderwyser wat gebuk gaan onder werkstres, aandag geskenk te word.

Die oorsprong van werkstres moet dus geïdentifiseer word, hetsy die bron 'n vals identiteit is wat spruit uit 'n vrees vir mislukking, destruktiewe denke, verkeerde prioriteite, 'n gebrekkige vermoë om tyd te bestuur, werk te deleger of 'n swak ondersteuningstelsel.

5.7.4 Die inwin van agtergrondkennis en identifisering van probleemareas

Dit is eerstens belangrik dat daar 'n vertrouensverhouding gevestig word tussen die hulpverlener en die beradene, want dit sal bydra tot die beradene se motivering om nuwe gewoontes te vestig (Covey, 1992:175). Nelson-Jones (2007:39) noem dit die *Relating*-fase waar 'n *collaborative working relationship* gevestig moet word tussen die beradene en die hulpverlener.

In die pastorale gesprek kan die beradene aan die hand van vrae begelei word om werkstressors te identifiseer en te analiseer waarom dít tot werkstres aanleiding gegee het. Die hulpverlener behoort ook die beradene te begelei om die effektiwiteit van sy huidige hanteringvaardighede te evalueer. Drakeford (1990:134) beskou oop vrae as 'n doeltreffende hulpmiddel in 'n beradingsessie. Dit kan tydens 'n pastorale gesprek gebruik word om werkstressors te identifiseer en te analiseer:

- “Wat dink jy is jou grootste probleem?”
- Hoekom dink jy het die probleem ontstaan?
- Wie dink jy is die beste persoon om beheer te neem van die probleem of om daarmee te help?
- Hoe dink jy kan die probleem aangespreek en opgelos word?
- Waaraan dink jy moet eerste aandag geskenk word?
- Wanneer dink jy sal jy gereed wees om met jou aksieplan te begin?”

Ten einde die beradene effektief in 'n pastorale hulpverleningsproses te kan begelei, is dit belangrik om eers die oorsaak van die probleem te identifiseer voordat 'n oplossing gebied kan word. Die hulpverlener moet dus eerstens agtergrondkennis van die beradene insamel en hom daarna begelei om die probleemareas te identifiseer. In hoofstuk 3 is die onderskeie probleemareas of werkstressors wat onderwysers negatief beïnvloed, geïdentifiseer en dit kan as hulpmiddel dien in 'n pastorele gesprek.

5.7.4.1 Individuele karaktereienskappe

Navorsing toon dat die onderwyser se unieke persoonlikheid (byvoorbeeld A-persoonlikheid wat meer geneig is tot stres) veral 'n rol speel in die mate wat hy stres kan hanteer, asook die individu se ouderdom, geslag, agtergrond, vorige ondervinding en sy vermoë om stres suksesvol te kan hanteer (lokus van beheer) (vgl. 3.3.4.1). Dit sal dus sinvol wees om aan die begin van die terapeutiese gesprek bogenoemde inligting te versamel om te identifiseer of die beradene gebuk gaan onder 'n vals persepsie van sy identiteit of negatiewe denkpatrone oor sy menswees.

5.7.4.2 Eksterne faktore

Daar is verskeie eksterne faktore wat aanleidend is tot onderwyserstres (vgl. 3.3.4.2). Die hulpverlener behoort vas te stel watter eksterne faktore bydra tot werkstres by die onderwyser.

Die navorser het tot die gevolgtrekking gekom dat die werkstresfaktore soos beskryf in hoofstuk 3 die onderwyser se identiteit, selfwaarde en denkepatrone negatief beïnvloed, en dit verhoog die negatiewe impak van onderwyserstres (vgl. 3.3.4.2). Onderwyserstres is ook die gevolg van 'n onvermoë om werk te delegeer, tyd te bestuur of prioriteite vas te stel, en 'n gebrekkige ondersteuningstelsel (vgl. 3.3.4.2). Die navorser is van mening dat laasgenoemde areas vanuit die Skrif aangespreek kan word.

5.7.4.3 Werkstressimptome

Uit die bespekings in hoofstuk 3 is dit duidelik dat werkstres die onderwyser se welsyn in sy totaliteit benadeel. Onderwysers wat aan chroniese stres blootgestel word, ervaar voortdurende fisiese uitputting en moegheid wat hulle effektiewe funksionering in die skool nadelig beïnvloed (vgl. 3.3.5.1). Werkstres het 'n invloed op onderwysers se geestesgesondheid (vgl. 3.3.5.2). Hoë vlakke van stres beïnvloed ook die verstandelike vermoë van onderwysers (vgl. 3.3.5.3). Onderwysers wat aan erge werkstres blootgestel word se emosionele funksionering word negatief beïnvloed (vgl. 3.3.5.4). Die navorsing kan ook as riglyn dien om vas te stel watter simptome reeds aanwesig is of wat die wortel van die probleem is, byvoorbeeld onvergewensgesindheid. Die navorser het tot die gevolgtrekking gekom dat werkstressimptome veral vererger by diegene wat hulle Bybelse perspektief verloor het,

weens die eise van hulle taak, soos byvoorbeeld gesien in die lewens van Moses en Elia wie simptome van depressie en uitbranding getoon het.

Dit is belangrik dat die pastorale hulpverlener agtergrondkennis sal inwin oor die waarneembare simptome wat aanwesig is by die onderwyser. Die pastorale hulpverlener kan sodoende werkstreshanteringstrategieë voorstel of hulpverlening bied wat reeds die onmiddellike simptome kan verlig (vgl. 3.6.4.2). Hy kan van 'n vraelys (vgl. Bylaag A) as hulpmiddel gebruik maak wat tydens gesprekvoering saam met die beradene deurgewerk word, of hy kan die beradene vra om oor sy omstandighede en simptome te praat. Die hulpverlener kan ook aantekeninge maak van die antwoorde en behoort veral op te let na die nie-verbale kommunikasie.

5.7.5 Die ontwikkeling van werksdoelwitte en aksieplanne om onderwyserstres te kan hanteer

Nelson-Jones (2007:39) noem dit die *Understanding*-fase waar die hoofdoel is *to assess and agree on a shared definition of the client's problem(s)*. Weinberg & Cooper (2007:251) is van mening dat dit belangrik is om eerstens te prioritiseer hoe ernstig die uitdagings is wat die persoon moet hanteer en om tweedens te besluit hoe die uitdagings hanteer gaan word.

Volgens navorsers is 'n model wat probleem-oplossend van aard is die antwoord vir hulpverlening aan onderwysers met werkstres. Dit het ten doel om onderwysers te begelei deur van individuele insigstrategieë, interpersoonlike ondersteuning en groepinteraksies gebruik te maak om hulle probleme te identifiseer, behoeftes te bevredig en 'n aksieplan saam te stel om dit te aan te spreek (vgl. 3.6.3).

Die pastorale hulpverlener kan van Adams (1970:197) se voorgestelde "probleem-oplossing-werkblad" as riglyn gebruik maak om die beradene te help om werksdoelwitte en aksieplanne te ontwikkel aan die hand van die volgende vrae:

- Wat het gebeur? (Beskryf die probleem)
- Wat het ek gedoen? (Beskryf die reaksie)
- Wat moes ek gedoen het? (Beskryf die Bybelse reaksie)
- Wat gaan ek in die vervolg doen? (Beskryf die stappe wat geneem moet word om die reaksie te korrigeer of te vernuwe volgens die Skrif)

Covey (1992:71) sluit by Adams aan in sy Pro-Aktiewe model waar die beradene aan die hand van vroeë begelei word om positief te reageer op negatiewe ervarings deur verantwoordelikheid te neem vir sy reaksies:

- Wat is besig om met my te gebeur? Wat is die stimulus?
- Hoe wil ek daarop reageer?
- Is my keuse Skrifgebaseerd of nie?
- Wat gaan ek doen? Wat is my respons?

Die beradene se paradigma rondom probleme moet dus verskuif word deur probleme te sien as 'n geleentheid vir verandering en nie as 'n las nie (Covey, 1992:203).

5.7.5.1 Werkstreshanteringsvaardighede vir die individu (vgl. 3.6.4.2)

Navorsers het verskeie werkstreshanteringstrategieë aanbeveel vir onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres wat gedurende die fase aan die beradene voorgestel kan word, maar die Skrif dien egter nie as die basisbron vir hulle voorgestelde strategieë nie. Dit is 'n leemte, veral omdat die deelnemers in hoofstuk 4 aangedui het dat hulle verhouding met God, die Woord en gebed hulle deur *tye van stres gedra het*. Beide die Woord en die Gees is 'n vereiste vir die verandering van lewens, want soos die Woord herskep en hernu, verwyder die Gees geestelike blindheid en gee ewige lewe (vgl. 2.1.2).

Die navorser het die voorgestelde werkstreshanteringstrategieë, volgens hoofstuk 3, gemeet aan die vraag: "Is die keuses Skrifgefundeerd of nie?"

- **Fisiese ondersteuning** ('n gebalanseerde dieët, fisiese oefening, ontspanning) (vgl. 3.6.4.2). Wat is die Skrifperspektiewe ten opsigte van die ware rus in Christus of die sabbatsrus? Die sabbatsrus beteken nie net die staking van werk sodat 'n moeë liggaam kan rus en verfris word nie, maar dit sluit ook 'n geestelike rus in, waarin nie net die liggaam nie, maar ook die moeë siel herstel en verfris word deur Jesus Christus, want Hy alleen gee aan die mens innerlike vrede (vgl. 2.5.3). Die beradene moet die betekenis van ware rus in Christus ontdek vanuit die Woord en sy verhouding met God.
- **Selfverryking; selfgeldende optrede** (vgl. 3.6.4.2): Kan die mens by ware selfkennis uitkom sonder die Skrif? Wat sê die Skrif oor die ware identiteit van die mens? Het die mens die vermoë om 'n positiewe ingesteldheid teenoor probleme te hê of 'n goeie selfbeeld vestig sonder God? Niemand kan geestelike waarhede verstaan as dit nie vir hom duidelik gemaak word deur die Heilige Gees en Skrif nie (vgl. 2.1.2). Die leemte moet aangespreek word deur

die beradene te begelei om sy “ware identiteit in Christus” te ontdek en te vestig en sodoende sy vals identiteit te vervang met Skrifwaarhede.

- **Vernuwing van die denke** ten opsigte van destruktiewe gedragtepatrone; realiteitsaanvaarding; emosionele reguleringstrategieë (vgl. 3.6.4.2). Is dit vir die mens moontlik om ware, blywende vernuwing en verandering te bewerkstellig sonder die Heilige Gees? Kan positiewe selfgesprekke sonder die leiding van die Heilige Gees en Skrif as rigsgaand lei tot genesing of verval die beradene in ‘n maalkolk van sy eie interpretasies en persepsies? Hoe kan die mens sy emosies beheer sonder Goddelike ondersteuning en lei dit nie later tot uitbranding omdat hy dit uit eie krag probeer doen nie? Die transformerende krag van die Woord van God verander en herskep die mens se siel en denke (Sheets, 2001:139; Ps 116). Die leemte moet aangespreek word deur Skrifperspektiewe te implimenteer wat die beradene begelei tot die vernuwing van sy denke, onder leiding van die Heilige Gees.
- **Tydsbestuur:** Navorsers het verskeie werksywyses voorgestel soos dat voorbereidings-, assesserings- en aanbiedingsmetodes aangepas of vernuwe word, of deur organisatoriese vaardighede te ontwikkel (vgl. 3.6.4.2). Wie is in beheer van die mens se tyd en het hy regtig die insig om sy tyd effektief te bestuur sonder die leiding van die Heilige Gees? Hoe weet die mens watter prioriteite is belangrik sonder die Wet van God as bloudruk vir sy lewe? Die Skrif is deur God aan die mens gegee om hom te begelei, te leer, te onderrig en toe te rus ten einde die daaglikse probleme, versoekings, hartseer en ontnugterings te kan hanteer (vgl. 2.1.2). Die leemte moet aangespreek word deur die beradene te begelei om God Heer van sy tyd en werk te maak en vanuit sy verhouding met God moet hy sy tyd bestuur, sy prioriteite bepaal en sy werk deleger.
- **Sosiale ondersteuning** (vgl. 3.6.4.2). Kan die mens werklik werkstres effektief bestuur sonder die ondersteuning van God of die gemeenskap van gelowiges? Die leemte moet aangespreek word deur die beradene die waarde van Goddelike ondersteuning en ondersteuning van mede-gelowiges te laat ontdek vanuit die Skrif. Gebed en vas is onontbeerlike hulpbronne vir gelowiges ten einde deur God bekragtig te word vir sy taak (Franklin, 2008:6). Vanuit die Skrifstudie in hoofstuk 2 staan die waarde van Goddelike ondersteuning in die lewens van Josef, Moses en Elia, ten tye van hulle eensame worstelinge uit (vgl. 2.4.1.1.6; 2.4.1.2.6; 2.4.1.3.6). Johannes die Doper, Petrus en Paulus se lewens is voorbeelde van die waarde van die gemeenskap van gelowige, as sterk sosiale ondersteuningstelsel, ten tye van beproewing, as voorbidders en bemoedigers. Die Heilige

Gees het ook 'n prominente rol in hulle lewens gespeel om hulle te bekragtig vir hulle taak (vgl. 2.4.2.1.6; 2.4.2.2.6; 2.4.2.3.6).

Van die navorsers het ondersoek ingestel na die redes waarom sekere onderwysers "werkstresbestand" is (vgl. 3.7). Die geïdentifiseerde kwaliteite kan effektief gebruik word in 'n pastorale gesprek ter motivering en beskrywing van werksdoelwitte en aksieplanne. Dit is veral die feit dat geloof, gebed, die Skrif en die kerklike gemeenskap 'n groot rol gespeel het in die lewens van sülke onderwysers wat uitstaan; tog het die navorsers dit nie verder verken nie (vgl. 3.7). Die Skrif, as Woord van God en voortvloeiend daaruit die godsdienst en geestelike aktiwiteite, het 'n positiewe invloed op beradenes en daarom behoort die Skrif 'n ononderhandelbare komponent van Christelike hulpverleningsprosesse te wees (vgl. 2.1.2). Dit is vir die navorser ondenkbaar om onderwysers met werkstres sinvol te ondersteun anders as deur 'n pastorale proses waarin die onderwyser se eie geloofsgeborgtheid as uitkoms verkry word.

5.7.5.2 Eksterne hulp vir werkstreshantering

Navorsers stel ook ander strategieë voor wat gebruik kan word in die bekamping van werkstres:

- Voorgestelde werkswyses vir bestuur van werkstres in die skool (vgl. 3.6.4.3).
- Die vestiging van beradingsdienste in skole (vgl. 3.6.4.4).
- Inligtingsprogramme vir nuut aangestelde onderwysers (vgl. 3.6.4.6).
- Die vestiging van 'n dissiplinêre program in skole (vgl. 3.6.4.5).
- Sosiale ondersteuning aan onderwysers (vgl. 3.6.4.7).
- Die aanbieding van werkswinkels vir onderwyserstres (vgl. 3.6.4.8).

Die pastorale hulpverlener en die Taal-onderwyser is nie in 'n posisie om die eksterne werkstresfaktore te verander of te beheer nie; daarom gaan die navorser slegs haar stem byvoeg by verskeie navorsers wat vra dat hulpverlening aan personeel, wat gebuk gaan onder werkstres, die hoogste prioriteit in skole moet geniet (vgl. 3.6.4.4). In hoofstuk 4 het die deelnemers en onderskeie skoolhoofde aangedui dat hulle spesifiek behoefte het aan die pastorale hulpverlening vir onderwysers wat gebuk gaan onder onderwyserstres. Die pastorale ondersteuning van die individuele onderwyser is dus nie gemik op die verandering van die eksterne faktore wat stres veroorsaak nie, maar die ontwikkeling van die onderwyser se innerlike vaardighede om uiteindelik pro-aktief te kan optree in die voorkoming en bekamping van werkstres (vgl. 3.9).

5.7.6 Die implementering en inoefening van vaardighede om onderwyserstres effektief die hoof te bied

Nelson-Jones (2007:39) noem hierdie die *Changing*-fase waar die hoofdoel is: *to assist the client to change so that the problems and problem situations are addressed more effectively than in the past*. Dit is belangrik dat die beradene bereid sal wees om nuwe en goeie gewoontes en vaardighede aan te leer en bereidwillig sal wees om uit die ou paradigmas, gemaksones en aangeleerde gedragpatrone te breek en die nuwe beginsels in te oefen totdat dit 'n lewenstyl geword het (Covey, 1992:318).

Huiswerk is belangrik, want nie alleen is dit 'n aanduiding van die beradene se toegewydheid nie, maar hy leer ook dat nuwe vaardighede slegs aangeleer en negatiewe gedragpatrone verander kan word indien hy sy instemming en samewerking gee (Seamands, 2002:124). Nelson-Jones (1993:403) moedig kliënte aan om 'n lêer met sy tydskedule saam te stel sodat hy sy vordering kan monitor en evalueer. Ten einde die vaslegging van nuwe vaardighede te verseker, behoort die kliënt tussen sessies praktiese oefeninge as huiswerk (rollespel) te kry (Nelson-Jones, 1993:403-404). Seamands (2002, 125-127) stel voor dat gereelde opsommings ingehandig word van besprekings gedurende sessies, leesstukke of kassetopnames gebruik word sodat die kliënt tuis aksieplanne kan hersien of memoriseer. Dit is ook belangrik dat 'n ondersteuningsgroep of mentor gedurende die fase gevestig word.

5.7.7 Evaluering en motivering

Opvolg en *booster*-sessies is belangrik om die kliënt gemotiveerd en gefokus te hou op sy nuwe prioriteite en waardes wat hy vir homself ten doel gestel het (Nelson-Jones, 1993:405). Pastorale begeleiding is 'n proses; daarom is deurlopende monitering, evaluering, motivering en koersaanpassings binne die hulpverleningsproses nodig.

5.8 PASTORALE BEGELEIDING WAT AAN DIE HAND VAN DIE BEGINSELS VANUIT DIE ONDERSOEKTE BYBELFIGURE GEÏMPLIMENTEER KAN WORD:

5.8.1 Motivering vir pastorale hulpverlening

In hoofstuk 4 het die deelnemers aangedui dat skole daarby sal baat vind as daar pastorale hulpverleners vir onderwysers beskikbaar gestel word. Hulle het die behoefte aan voorbedding, persoonlike gesprekke, bemoediging, vermaning en geestelike begeleiding uitgespreek sodat hulle perspektief op probleemsituasies weer herstel kan word vanuit die Woord (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4; 4.3.3.4). Die deelnemers is van mening dat persoonlike gebed en daarmee saam die lees van die Woord van God asook 'n persoonlike verhouding met God, die mees effektiewe wyse is waarop hulle werkstres hanteer (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4; 4.3.3.4). Hulle het ook beklemtoon dat diegene met 'n sterk geloofsbasis probleme beter kan hanteer (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4; 4.3.3.4). Een van die deelnemers

noem dat sy 'n toename in stres beleef as sy nie haar geestelike lewe en haar verhouding met God die hoogste prioriteit in haar dagrooster laat geniet nie (vgl. 4.3.1.4).

Die deelnemers het ook voorgestel dat die pastorale hulpverlener prakties moet wees, byvoorbeeld om onderwysers vanuit die Woord te begelei om kultuurverskille te kan hanteer (vgl. 4.3.3.4). 'n Pastorale hulpverlener kan ook as bemiddelaar in konfliktsituasies optree of een maal per week met die personeel as groep in gesprek tree om hulle geestelik te bedien en te ondersteun (vgl. 4.3.1.4). 'n Ander aspek wat na vore gekom het, was dat onderwysers geneig is om hulle werkstres te ontken; daarom kan skoolhoofde onderwysers van tyd tot tyd vir pastorale hulp stuur om te verhoed dat hulle slagoffers van werkstres word (vgl. 4.3.2.4).

Volgens hoofstuk 3 is daar 'n leemte ten opsigte van Bybelse riglyne vir die hantering van werkstres. Die navorser maak die afleiding vanuit hoofstuk 4 dat daar wel 'n behoefte aan pastorale begeleiding by Tweede Taal-onderwysers is. In die lig van voorafgaande navorsing, fokus die navorser in hoofstuk 2 op geïdentifiseerde Bybelse riglyne vir die bestuur van werkstres. Alhoewel elke onderwyser uniek is en so ook sy werksomstandighede, is dit nogtans nodig om sekere basiese beginsels uit te lig waaraan aandag geskenk behoort te word in 'n pastorale begeleidingsproses. Die hantering en bestuur van werkstres vra dat daar balans in elke faset van die onderwyser se lewe verkry en gevestig word. Die liggaam, die siel en die gees moet dus geïntigreer hanteer word in die pastorale begeleidingsproses sodat God deur Sy Woord genesing en vrede in al drie die areas kan bring (1 Tess 5:23; Heb 4:12).

Die navorser lig vir die doel van die studie die volgende riglyne uit wat in 'n pastorale gesprek gebruik kan word ten opsigte van die hantering van onderwyserstres:

- Fisiese gesondheid
- Geestelike gesondheid: Gebed en Woordstudie
- Identiteit in God
- Dissiplinerings van denke
- Tydsbestuur en vasstel van prioriteite
- Delegering van werk
- Die vestiging van 'n effektiewe ondersteuningsgroep

5.8.2 Fisiese gesondheid

Die menslike liggaam is deur God geskape en moet dieselfde versorging geniet as die siel en gees (Heb 10:22; 1 Kor 6:13; 9:27; 2 Kor 7:1; 1 Tess 5:23).

Die beradene kan vanuit die Woord van God begelei word tot die besef van die belangrikheid van sy liggaam en ook die fisiese versorging daarvan, vir God (Rom 8:10-13; 1 Kor 6:19-20; 2 Kor 4:7-10; 5:1). Die Wet van God bied duidelike riglyne vir die wyse waarop die mens na sy liggaam moet omsien. In die vierde gebod roep God die mens op om elke dag sy lewe (liggaam) van sy bose werke te laat rus en toe te laat dat die Here deur sy Gees in hom werk (vgl. 2.5.3). Die pastorale hulpverlener kan ook Skrifgedeeltes gebruik wat aandui waarom die onderhouding van die sabbatsrus vir die Nuwe Testamentiese gelowiges belangrik is soos gesien in hoofstuk 2 (vgl. 2.5.3). Die beradene moet veral tot die besef gebring word dat Christus, alléén, ware rus in die gelowige se lewe kan bring (vgl. 2.5.3), en dat die onderhouding van die sabbatsrus nie net die beradene beskerm teen werkolisme nie, maar hom ook dwing om liggaamlik te rus (vgl. 2.5.3). Die sesde gebod, volgens die Wet van God, waarsku dat diegene wat hulle lewe moedswillig in gevaar stel deur die verwaarloosing van voorsorgmaatreëls of hulleself ooreis en hulle gesondheid benadeel, sondig (vgl. 2.5.4). Toe Elia verkies het om te sterf weens fisiese en emosionele uitputting, het God eerstens aan sy liggaamlike behoeftes aandag geskenk deur aan hom 'n kruik water en roosterkoeke te gee sodat sy liggaamskrag weer opgebou kon word (vgl. 2.4.1.3.1; 1 Kon 19:6).

'n Fikse liggaam reageer beter onder werksdruk en ontspanningsoefeninge kan aanleiding gee tot 'n ontspanningsreaksie in die liggaam, omdat die hormoon endorfien vrygestel word, wat die persoon goed laat voel (Wilkinson, 2004:23-24). Die paradigma dat daar nie genoeg tyd is vir oefening nie, moet vervang word met die waarde en belangrikheid van nie-geestelike invloede soos 'n behoorlike dieet, rus, ontspanning en daaglikse oefening (Covey, 1992:292). Navorsers is dit eens dat 'n gereelde fiksheidsprogram of liggaamlike aktiwiteit saam met 'n Christelike ingesteldheid tot werk, 'n uitstekende manier is om van werksstres ontslae te raak (Papenfus, 2000:125; Schmoyer, 2002; Wilkinson, 2004:54).

5.8.3 Geestelike gesondheid

Uit hoofstuk 2 kan die afleiding gemaak word dat 'n gesonde geloofsbasis en kwaliteit tyd in die teenwoordigheid van God om deur Hom bekragtig te word, die oplossing vir werksstres is. Die mens put sy geestelike krag uit gereelde gebed en nadenke oor die Skrif (Collins, 2005:28).

5.8.3.1 Gebed

God se Woord roep die mens op om te "volhard in gebed" (Rom 12:12) en ook om gedurig te bid (1 Thess 5:17). Gebed is 'n aanduiding dat die bidder op God vertrou en van Hom afhanklik is vir beskerming en geestelike insig (Anderson & Miller, 2000:328). Volgens die Woord is gebed ook die oplossing vir bekommernis wat aanleiding gee tot stres: "Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend". (Fil 4:6).

Volgens Bounds (2000:34) het gebed die volgende terapeutiese waarde:

- gebed verfris die hart,
- hou die mens in verbinding met God en in voeling met mense,
- temper roetine,
- inspireer groei met die vermoë en krag van 'n Goddelike salwing en
- gee nuwe lewenskrag aan die liggaam.

Gebed is ten diepste 'n God-mens-kommunikasie, waar elemente soos aanbidding, lofprijsing, bewondering, sondebelydenis, dankbaarheid, stil wees voor God en luister ter sprake is, maar dit sluit ook versoeke, voorbidding en geestelike oorlogvoering in (Adams 1979:64-65; Krallmann,1999:144; Mostert, 2000:8).

Vir diegene wie se lewe betekenisloos geraak het omdat hulle drank, geld of hulle werk hulle afgod gemaak het, het gebed ook 'n terapeutiese waarde (Jes 65:24; Lester, 1995:80). Covey (1992:292) is van mening dat die daaglikse oorloë gewen word in die binnekamer van 'n mens se siel. Dit vra egter dat die beradene tyd in die teenwoordigheid van God sal deurbring om Sy wil, plan en metodes vir die uitvoering van take te hoor en te begryp (Krallmann, 1999:145; Bounds, 2000:105; Osteen, 2004:197). Die pastorale begeleier het die verantwoordelikheid om die beradene aan te moedig om met sy probleme tot God te nader in gebed, maar ook om vir hom die waarde van gebede van dankbaarheid, petisie, toewyding, belydenis en bekering te leer (Adams, 1979:64-65; MacDonald, 1992:187).

Die beradene moet ook besef dat sy werk nie meer kosbaar as sy verhouding met God kan wees nie, want dit beskerm hom teen die aanslae van die wêreld (vgl. 2.5.2). Moses en Elia se lewens is voorbeelde daarvan deurdat hulle depressie en uitbranding kon oorkom weens hulle persoonlike verhouding met God (vgl. 2.4.1.2.6; 2.4.1.3.6). Josef se keuse om met God 'n persoonlike verhouding te hê, het meegebring dat God hom geseën het en hy daarom staande kon bly in die mees stresvolle situasie (vgl. 2.4.1.1.6). Die Josefverhaal is 'n verhaal wat hoop bied vir diegene wat swaarkry en teëspoed beleef omdat dit van God se alomteenwoordigheid in alle omstandighede getuig (vgl. 2.4.1.1.6). Moses se ontmoetings met God was deel van sy daaglikse roetine; daarom het hy as bemiddelaar, voorspraak en voorbidder vir die volk opgetree (vgl. 2.4.1.2.6). Die Mosesverhaal is die getuienis van 'n troue Verbondsgod wat Sy belofte om sy dienskneg te ondersteun en te onderskraag, nooit versaak het nie, maar dien ook as aanmoediging vir die beradene om sy gebedstyd in stand te hou ten einde stressituasies te kan oorkom (vgl. 2.4.1.2.6). Elia het 'n aktiewe gebedslewe beoefen en die helende waarde van gebed kan by hom waargeneem word toe hy later lamgeslaan is deur stres (vgl. 2.4.1.3.6). Johannes die Doper het sy volgelingen die waarde van gebed geleer en hulle het gereelde vas- en gebedstye gehad (vgl. 2.4.2.1.6). Petrus se lewe getuig van die helende waarde van gebed toe sy geloofslewe gedisintegreer het en later het hy ook die reddende krag van gebed in tye

van beproewing ontdek (vgl. 2.4.2.2.6). Paulus het nie geleef vanuit die krag van sy natuurlike liggaam nie, maar soos Nee (1977:156) dit beskryf *by the energy of that supernatural life of Christ* (1 Pet 2:24). Gebed en vas was Paulus se wapen teen satan se versoekings en hy het ook die gelowiges opgeroep om saam met hom te stry in gebed (vgl. 2.4.2.3.6).

Bogenoemde feite onderstreep die belangrikheid daarvan dat werkers kort tydjies sal inruim om in hulle werksplek te bid sodat hulle liggaamskrag herwin kan word in die teenwoordigheid van God (Schmoyer, 2002). Gebed is dus noodsaaklik vir die werker wat werkstres die hoof wil bied, soos gesien in die besproke Bybelfigure se lewens. Die terapeutiese waarde van gebed as ontlasting en ontboeseming van die mens se gemoed teenoor God, soos veral gesien in die lewe van Moses en Elia, was vir hulle van onskatbare waarde om hulle werkstres te verwerk. Gebed het die profetiese krag van outoriteit om dinamies in te werk op die heling van die beradene se gemoed en die aanspreek van destruktiewe faktore in die werksomgewing van die werker.

5.8.3.2 Woordstudie

Benner & Hill (1999:1171) is van mening dat stres effektief verminder kan word deur Woordstudie, waar die beradene ontdek dat God Almagtig in beheer van alle omstandighede is. Voorbeelde daarvan word veral gesien in God se verhouding met Moses en Elia, waar Hy hulle telkemale herinner het aan Sy almag en teenwoordigheid (vgl. 2.4.1.2.2; 2.4.1.3.2). Lester (1995:66) skryf dat diegene wat God deur Sy Woord leer ken as betroubaar, liefdevol, standvastig en getrou, se selfvertroue word versterk en hulle word gemotiveer om doelgerig te werk aan oplossings vir hulle probleme, en hulle het ook hoop vir die toekoms (Jer 29:11). Dit is dus belangrik dat die beradene met Woordstudie begelei word om die ware karakter van God te ontdek (byvoorbeeld Gen 17:1; Gen 2:1-19; Gen 16:13; Deut 32:4).

Die beradene moet die waarde van die Wet van God as riglyn vir 'n lewe volgens die wil van God begryp (vgl. 2.5.6). Die Wet van God roep die mens op om die lewe in plaas van die dood te kies, die seën in plaas van die vloek. In gehoorsaamheid aan die vierde gebod lê opgesluit die belofte dat God die moë werker se siel sal verfris en sy innerlike vrede herstel (vgl. 2.5.3). In die besproke Bybelfigure se lewens word die seën op hulle gehoorsaamheid aan die tiende gebod waargeneem omdat hulle God se wil bo hulle eie begeertes gestel het (vgl. 2.5.6).

Wetsonderhouding verhoed egter nie dat die mens sondig nie, maar dui slegs die weg aan, naamlik hoe om volgens God se wil te lewe (vgl. 2.5.7). Dit is belangrik dat die beradene begelei word om te besef dat die uiterlike vertoon van gehoorsaamheid aan die Woord van God onvoldoende is, want God verwag dat die mens se gedagtes, woorde en dade moet ooreenstem met die Goddelike

beginsels van die Wet (vgl. 2.5.6). Die belofte van die nuwe verbond is egter dat God vir die mens doen wat hy nie vir homself kan doen nie (vgl. 2.5.7). Deur 'n innerlike transformasie, bewerkstellig deur die inwonende Heilige Gees, maak God dit vir Sy kinders moontlik om te leef soos wat Sy oorspronklike bedoeling vir die mens was (vgl. 2.5.7). Die nuwe verbond bring Goddelike vergifnis in Jesus Christus, wat vir die mens die vloek geword het aan die kruis (vgl. 2.5.7). Dit is die hoop waarop die beradene sy genesing moet bou, die wete dat in Christus, is dit vir hom moontlik om werkstres die hoof te bied.

Southerland (2000:118-133) beklemtoon die onmisbare waarde van Woordstudie om stres hok te slaan. Southerland (2000:118-133) identifiseer tien sleutels vir streshantering uit Psalm 23. Die sleutels kan in 'n pastorale gesprek met onderwysers wat onder werkstres gebuk gaan, gebruik word:

- Leer ken die Een aan Wie jy behoort.
- Eien/herken die ware Bron in jou lewe.
- Weet wanneer dit tyd is vir liggaamlike rus.
- Leer ken die waarde van afsondering (stilte, meditering op die Woord, rustige musiek).
- Doen net dit (die regte dinge) waartoe God jou geroep het.
- Verwag moeilike tye, maar met die wete dat die Here met jou is.
- Bestuur jou vrese deur dit na die Here te bring.
- Vier jou oorwinnings.
- Tel jou seëninge.
- Kyk deur jou probleme na God.

Backus (1996:13) som die krag van die Woord van God goed op:

Strengthening your spirit with the bold, encouraging, life-giving truths that are revealed in the Bible – God's Word – will help you move toward physical wholeness and overall well-being.

Uit bogenoemde feite is dit duidelik dat die bestudering van God se Woord en die toepassing daarvan in die bekamping van werkstres, van onskatbare waarde is. Die Skrif bied verskeie riglyne vir die hantering van die eise en spanning van werk, wat gewoonlik aanleiding gee tot werkstres (vgl. 2.2). Vanuit die Bybelfigure (hoofstuk 2) se ervarings en die beginsels wat hulle in hulle lewe toegepas het ten einde werkstres te bestuur, lig die navorser die volgende pastorale riglyne uit wat in 'n pastorale gesprek gebruik kan word om 'n onderwyser wat gebuk gaan onder werkstres te begelei: Identiteit in God; Dissiplinerings van denke; Delegering van werk; Tydsbestuur en vasstel van prioriteite; Gebed en Goddelike ondersteuning.

5.8.4 Identiteit in God

Uit die nagevorsde Bybelfigure se uitkomst is dit duidelik hoe deurslaggewend 'n Goddelike identiteit is om werkstres effektief te bestuur. Telkens het skeefgetrekte selfbeelde, selfopgelegde reëls en misplaaste eiewaardes tot die karakters se trauma bygedra en die sinvolle hantering van moeilike omstandighede verder bemoeilik. Pastorale begeleidingsprosesse sal moet verreken dat die hervestiging van 'n Goddelike identiteit klaar 'n groot terapeutiese uitdaging is, wat 'n tydsame en baie doelgerigte proses op sigself is (vgl. 2.6.2.1).

Sonde wat nie uitgesorteer word nie, veroorsaak stres omdat dit lei tot twyfel en die leuenagtige verstaan van die mens se identiteit in Christus (Southerland, 2000:119). 'n Negatiewe selfwaarde lei tot stres, want dit verlam só 'n persoon se potensiaal, dit beïnvloed sy gedagtes en verhoudings negatief en berooft hom van sy toekomsdrome (Meyer, 2002:96,110; Maxwell, 2004:11). Volgens die Skrif beklee die mens die posisie as verteenwoordiger van Skepper God, en alhoewel hy steeds afhanklik van Hom is, het hy die verantwoordelikheid van "werk", wat ook God se "werk" is (vgl. 2.3.1). Indien die beradene nie weet wie hy in Christus is nie, loop hy die gevaar om deur die satan verlei te word om homself met ander te vergelyk, onrealistiese standaarde te probeer handhaaf of om aan die verwagting van mense te probeer voldoen, wat aanleiding gee tot werkstres (Meyer, 2002:122).

Probleem-gefokusde stres hanteringstrategieë word deur navorsers beskryf as die mees effektiewe werkswyse om onderwyserstres te hanteer (vgl. 3.7). Dit vereis egter 'n gesonde selfwaarde; aangesien onderwysers selfgeldend moet optree ten einde probleemsituasies met ouers, leerders, mede-kollegas en die hoof aan te spreek (Eloff & De Vaal, 2005:99). Die beradene moet begelei word tot 'n ontdekking van sy identiteit in God, gebaseer op 'n verhouding met Christus sodat hy ander kan dien sonder manipulasie of intimidasie (Osteen, 2004:62-63; Warren, 2005:237). Indien onderwysers weet met watter doel God hulle geskape het en wat hulle roeping is, sal hulle 'n goeie selfwaarde hê (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4).

Volgens McGee (1998:12, 23) bestaan 'n Bybelse selfwaarde uit:

- beide sterkte en nederigheid,
- uit bedroefdheid oor sonde en die vreugde van vergifnis,
- die bewus wees van God se genade en die behoefte daaraan;

daarom sal die gedrag van die persoon wie se selfwaarde gebaseer is op die Woord – liefde, genade, standvastigheid en selfvertroue en 'n ware persepsie van homself, God en sy mede-mens weerspieël. Jesus Christus kon die spanning en stres in Sy aardse lewe balanseer omdat hy geweet het Wie Hy was en aan Wie Hy behoort het en wat Sy roeping was (Joh 8:12,18;10:9,11,36; 14:6), al het die satan

probeer om Hom tot ander oortuigings te bring tydens Sy versoeking in die woestyn (Mat 4:1-11; Mark 1:12-13; Luk 4:1-13; Warren, 2006:2).

Die studie het getoon dat die Bybelfigure wie se identiteit in God gevestig was, beter daartoe in staat was om werkstres die hoof te bied. In die Josefverhaal kom die wonder van God se liefde vir die gebroke mens na vore. God het die oënskylike destruktiewe en manipulerende karaktereenskappe van Josef se vader en die jaloerse reaksie van Josef se broers, positief aangewend tot redding van Josef, sy familie en Israel (vgl. 2.4.1.1.2). Josef moes eers gestroop word van sy verwaande, selfgesentreerde identiteit wat konflik gegenereer het ten einde 'n bruikbare instrument in God se hand te kon word (vgl. 2.4.1.1.2). Die feit dat Josef uiteindelik gefunksioneer het vanuit 'n God-gesentreerde identiteit, het tot gevolg gehad dat hy geduldig, hoopvol en kalm kon wag op God se uitkoms in elke moeilike omstandigheid of versoeking omdat hy geweet het dat God in beheer van sy toekoms was (vgl. 2.4.1.1.2). Josef se identiteit as Israeliet is hom ontnem in Egipte en hy het later onskuldig in die tronk beland, maar ten spyte van al die vernedering wat hy beleef het, het hy nooit sy identiteit as kind van God prysgegee nie (vgl. 2.4.1.1.2). Josef kon aan die einde van sy lewe die vrug van gehoorsaamheid aan God pluk toe hy sy vals identiteit van 'n slaaf kon verruil vir sy ware identiteit, die van 'n heerser (vgl.2.4.1.1.3). Die Josefsverhaal kan in 'n pastorale gesprek gebruik word om aan die beradene die beginsel tuis te bring van satan se werkswyse om die mens deur vals oortuigings oor homself as slaaf gevange te hou, sodat die mens gedryf word deur 'n vrees vir mislukking, verwerping, skuldgevoelens en minderwaardigheid terwyl God hom vrygemaak het om te leef as Koningskind en heerser (Perspektief, 2003:4).

Die Skrif getuig hoe God Moses se ou identiteit as Egiptenaar, uitgeworpene, moordenaar en stotteraar hernu het tot dié van 'n man van God, 'n unieke leier, uiters sagmoedig, nederig en iemand met groot wysheid, empatie en sensitief vir diegene in nood (vgl. 2.4.1.2.2). Toe God Moses geroep het tot leierskap van Sy volk, het sy swak selfbeeld en gevoel van minderwaardigheid daartoe gelei dat hy God se opdrag geweier het (vgl. 2.4.1.2.2). God het elke keer as Moses in sy vermoë as leier getwyfel het, sy identiteit in Hom herbevestig deur hom te herinner aan Sy Almagtige Voorsiening, maar het ook terselfdertyd sy leierskapsrol meer opgehelder (vgl. 2.4.1.2.2). Moses het geleer dat hy nie vanuit sy eie menslike krag Israel kon of hoef te bevry nie. Deur God-gesentreerd te leef, was hy geskik vir God se diens, deur Wie alles moontlik gemaak word (vgl. 2.4.1.2.2).

Elia het, soos Moses, weens emosionele en geestelike uitgeputting verkies om te sterf (vgl. 2.4.1.3.2). Elia se vrees vir Isébel het hom tot so 'n mate beroof van sy ware identiteit in die Almagtige God dat hy homself beskou het as 'n mislukking en verworpeling (vgl. 2.4.1.2.2). Elia se geestelike uitputting kan ook toegeskryf word aan sy tipe persoonlikheid (vgl. 2.4.1.2.2). Hy was 'n intense mens, 'n

perfeksionis en oorpresteerder, asook iemand wat homself met sy voorvaders vergelyk het (vgl. 2.4.1.2.2). God het egter met Sy liefdevolle versorging Elia se identiteit in Hom hervestig (vgl. 2.4.1.2.2). God het Elia weer laat fokus op Hom, die almagtige en troue God (vgl. 2.4.1.2.2). Elia se vertroue en identiteit in God het tot só 'n mate herstel dat hy met hernude vrymoedigheid vir Agab en koning Ahasia gaan aanspreek het oor hulle sondig praktyke (vgl. 2.4.1.2.2).

Johannes het vreesloos sy profetiese rol vervul (vgl. 2.4.2.1.2). Hy het nie teruggedeins voor die oordeel van mense of sy taak versuim om mense se goedkeuring te kry nie, al het dit sy dood beteken (vgl. 2.4.2.1.2). Sy selfwaarde is nie bepaal deur wêreldse luukshede nie (vgl. 2.4.2.1.2). Johannes se identiteit was geanker in God; daarom het hy nie met jaloesie of afguns gereageer op Christus se populariteit by die mense nie (vgl. 2.4.2.1.2)

Simon, die visserman, se identiteit is deur Christus getransformeer tot die van Petrus, die visser van mense (vgl. 2.4.2.2.2). Christus het die potensiaal in die voortvarende, impulsiewe, oorhaastige, selfvoldane, uitgesproke en valslik selfversekerde Petrus raakgesien toe hy Sy Goddelikheid bely het (vgl. 2.4.2.2.2). Christus het toe al verklaar dat Petrus die rots was waarop Hy Sy kerk sou bou (vgl. 2.4.2.2.2). Petrus se ongeletterdheid het moontlik daartoe gelei dat hy geworstel het met 'n gevoel van minderwaardigheid en dat sy voortvarende optrede 'n soeke na erkenning en aanvaarding was (vgl. 2.4.2.2.2). Petrus het moontlik ook aan 'n vrees vir verwerping gelei; daarom dat hy Christus verloën (vgl. 2.4.2.2.2). Jesus Christus het egter na Sy opstanding Petrus se identiteit in Hom herstel deur in die teenwoordigheid van die ander dissipels Petrus se roeping om die kerk te versorg, te bevestig (vgl. 2.4.2.2.2). Christus het Sy onvoorwaardelike liefde en aanvaarding aan Petrus bevestig, sy waarde en posisie as dissipel gekommunikeer en vir hom sekuriteit gebied (vgl. 2.4.2.2.2). Petrus, wat eens vir Christus verraai het uit vrees vir mense, kon uiteindelik die evangelie onverskokke verkondig omdat hy vervul was met die Heilige Gees (vgl. 2.4.2.2.2).

Christus het Saulus se identiteit as die vervolger verander na Paulus, die volgeling (vgl. 2.4.2.3.2). Paulus het sy identiteit as Jood prysgegee om deur geloof in Christus deel te word van die volk van God en 'n apostel van die nie-Jode (vgl. 2.4.2.3.2). Christus het al Paulus se gebrokenheid op hom geneem en aan hom 'n nuwe identiteit in God gegee (vgl. 2.4.2.3.2). Paulus se identiteit in Christus het hom oorwinning gebied oor gevoelens van minderwaardigheid, mislukking, 'n vrees vir verwerping en vervolging omdat hy gefunksioneer het vanuit die Krag wat alles oortref. Longenecker (2002:138) verduidelik dat die mees belangrike dryfveer vir Paulus was om die agent van God te wees: *his identity is formed not by a human tale of social environment and personal achievement but by the receipt of grace and apostleship.*

Uit bogenoemde is dit duidelik dat die vestiging van 'n "identiteit in Christus" 'n noodsaaklike proses is in 'n pastorale gesprek met onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres. Tydens die pastorale gesprek moet daar vasgestel word tot watter mate die beradene 'n slaaf is aan 'n vals identiteit wat bydra tot sy werkstres, byvoorbeeld 'n vrees vir mislukking of minderwaardigheidsgevoelens wat daartoe lei dat hy homself voortdurend probeer bewys deur harder te werk ten koste van sy verhouding met God. Die beradene moet ontdek dat Christus hom alleen kan vrymaak van die slawerny van 'n vals of negatiewe identiteit (Gal 5:1).

Beradenes moet veral die krag van die gesproke Woord ontdek in die vestiging van hulle identiteit in Christus (Jes 55:11; Briscoe, 2002:90; Osteen, 2004:135). Anderson (2000:250) beveel meditering oor Skrifwaarhede aan, wat spesifiek die beradene se identiteit en waarde in Christus herbevestig. Anderson & Miller (2000:331-332) beveel aan dat die beradene begelei word om sy vals identiteit, naamlik die leuen dat hy verwerp, ongeliefd, skuldig, waardeloos of hulpeloos is, af te sweer en te aanvaar dat hy volkome in Christus aanvaar is. Die beradene kan byvoorbeeld daagliks nadink oor toepaslike Skrifwaarhede, byvoorbeeld:

- "God sê ek is Sy kind (vgl. Joh 1:12)
- God sê ek is Christus se vriend (vgl. Joh 15:15)
- God sê ek is vrygespreek (vgl. Rom 5:1).
- God sê niks kan my van Sy liefde skei nie (vgl. Rom 8:35)
- God sê ek is duur gekoop; ek behoort aan God (vgl. 1 Kor 6:19-20)
- God sê ek is as kind deur Hom self aangeneem (vgl. Efes 1:5)
- God sê ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee (vgl. Fil 4:13)."

In die pastorale gesprek kan die beradene ook begelei word om sy nuwe identiteit in Christus te ontdek na aanleiding van Paulus se brief aan die Efesiërs:

- "In Christus is jy geregtig op al die seënninge van die Gees wat daar in die hemel is,
- In Christus is jy heilig en onberispelik verklaar. Sondeloos en sonder vlek. Alles wat in stryd is met hierdie status moet van jou afval.
- In Christus is jy God se eiendom. Die Heilige Gees is die waarborg dat jy God s'n is en Hy joune.
- In Christus is die inwonende Heilige Gees jou waarborg dat jy reeds uit die dood opgestaan het.
- In Christus het jy die Heilige Gees as waarborg ontvang dat jy reeds 'n plek in die hemel het. Jy leef reeds die ewige lewe, hoewel jy nog met die tydelike kant van die lewe besig is.

- In Christus is jy volkome verlos. Jy het die volkome vervulling van die wet ontvang. Jy hoef nie meer God se guns te probeer wen met daade nie. Jy is vry om jou lewe te wy aan dié goeie daade waarvoor God jou bestem het.
- In Christus is jy net so belangrik soos enige ander kind van God op aarde - deel van die hemelse familie met hemelse burgerreg en een van die “stene” in die groot “gebou” wat God op aarde bou om in te woon.
- In Christus is jy een met Hom en Sy status en posisie. Hy gee aan jou die reg van toegang tot God. God hoor jou gebed.
- In Christus is alles wat Syne is ook tot jou beskikking.
- In Christus is jy volkome vergewe en as ‘n daad van gehoorsaamheid vergewe jy diegene wat teen jou oortree het.
- In Christus is jy in staat om God se lig op aarde te wees” (Meyer, 2006:66,75,84,87).

Warren (2005:223) som dit goed: “Wanneer jy jou waarde en identiteit op jou verhouding met Christus grond, word jy van ander mense se verwagtinge bevry, en dan kan jy hulle werklik die beste dien.” Die mens reageer dan nie meer vanuit ‘n vals identiteit waar hy selfgeldende of selfbeskermende gedrag soos isolasie, vermyding of onttrekking gebruik om stressors te hanteer nie, maar reageer vanuit ‘n Godgeldende identiteit wat hom in staat stel om werkstressors te hanteer. In die lig van bogenoemde gegewens is die vestiging van ‘n identiteit en gesonde selfwaarde in Christus ‘n belangrike komponent in die pastorale gesprek, veral waar werkstres as die gevolg van ‘n gedreweheid om te presteer of soeke na erkenning by die beradene posgevat het. Die hulpverlener en die beradene moet in ag neem dat hervestiging van ‘n Goddelike identiteit ‘n intense en intensiewe proses is omdat temperament en lewensstyl ‘n uitdrukking van identiteit is wat oor ‘n lang periode gevestig is. Identiteitsvernuwing is ‘n herprogrammering van die bestaande of gevestigde identiteit, en is daarom nie ‘n kitsoplossing vir werkstres nie.

5.8.5 Dissiplinerings van denke

Kognitiewe beheer is ‘n effektiewe intervensie vir die vermindering van werkstres, waar daar eerstens gefokus word op die vernuwing van die gedagtes ten einde gedragspatrone te kan verander (Benner & Hill, 1999:1171). Dobson (2001:398) noem dat die wyse waarop die mens stresvolle situasies beoordeel of bedink, aanleiding gee tot stres, byvoorbeeld: “Dit is niks, tot ek dit iets noem.” Werkstres is dus ook die vrug van leuenagtige oortuigings of vertolkings van werkstressors.

Die Skrif waarsku immers dat “die bekommernis van die lewe en die verleidelikheid van rykdom”, die Woord verstik en dat sinlose en skadelike begeertes tot die mens se ondergang lei (Matt 13:22; 1 Tim 6:9-10). Sonde besoedel die mens se gedagtes en besluitnemingsvermoë (Jes 55:7-9) en dit kan slegs deur die Woord en in afhanklikheid van God vernuwe word (Rom 12:2; Joh 8:32; Adams,

1979:172; Crabb, 1987:135). Volgens die Skrif gaan die stryd om die mens se gedagtes (2 Kor 10:3-5).

Die beradene behoort tydens die pastorale gesprek begelei te word om negatiewe denkpatrone te identifiseer. Destruktiewe gedragpatrone spruit uit destruktiewe gedagtes; daarom beveel navorsers aan dat dit geïdentifiseer, belei, verwerp en vervang word met die waarheid van die Woord ten einde nuwe gedragpatrone te kan vestig (Le Roux, 1990:110; McGee, 1998:168; 173; Osteen, 2004:113). Die mens is nie by magte om 'n vasgelegde denkpatroon of 'n gedragpatroon te verander bloot deur te kies om voortaan anders te lewe nie. Harrisville (2008:86,93; Rom 12:2) waarsku dat die mens ook nie in staat is om sy denke of ingesteldheid teenoor sy medemens te verander nie, maar slegs deur geloof in God. Die mens is wel by magte om te kies tussen die Waarheid van die Woord of die leuen van die satan (Spr 4:23-24; 23:23; Efes 4:22-24; Anderson & Miller, 2000:284). Die mens kan kies om hom te verbind tot 'n proses van verandering.

Moore (2006:12-13) verduidelik dat die denke die beheersentrum van die mens se hele wese is, en dat Geesvervulde gebed en die Woord van God "die twee hoofwapens met goddelike krag" is om die vestings van destruktiewe gedagtepatrone af te breek. Die Woord van God en Sy inwonende Gees verander en vernuwe die mens se denke (Heb 4:12-13; Sheets, 2001:134). Paulus het ook die gelowiges aangemoedig om hulle gedagtes te rig op "alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is" (Fil 4:8). Die beradene moet dus sy verstand oefen en dissiplineer om gelukkig en entoesiasies te leef en kwaliteit keuses te maak te midde van stresvolle werksomstandighede (Osteen, 2004:101, 221, 269). 'n Onderwyser se geloof beïnvloed sy denkwyses positief, sodat hy in staat is om negatiewe of stresvolle gebeure te hanteer (vgl. 4.3.2.4).

Uit die wyse waarop die Bybelfigure hulle werkstressors kon hanteer al dan nie, is dit duidelik dat sukses bepaal is deur die fokus van hulle gedages, hetsy op God of hulle eie vermoë. Josef se tienerjare is gekenmerk deur verwerping, miskenning, misleiding en mishandeling wat baie negatiewe gedagtepatrone en gedragpatrone by hom kon ontketen het; tog het Josef daarin geslaag om groot hoogtes in Egipte te bereik (vgl.2.4.1.1.3). Dit blyk dat Josef die versoeking om aan gedagtes van hoogmoed, wraak of vergelding toe te gee, kon weerstaan omdat hy sy gedagtes gerig het op God en om aan Hom al die eer te gee vir sy suksesse (vgl.2.4.1.1.3). Die feit dat verskeie navorsers Josef beskryf as 'n wyse persoon en iemand wat ander met wysheid onderrig het, is sprekerende van sy vermoë om sy gedagtes, woorde en dade te dissiplineer tot gehoorsaamheid aan die wil van God (vgl.2.4.1.1.3). Josef kon stresvolle situasies hanteer omdat hy geglo het dat God se wil verhewe was bo alle omstandighede en dat God 'n volmaakte doel met sy lewe gehad het (vgl.2.4.1.1.3).

Moses was dikwels die slagoffer van negatiewe denkpatrone en vrees, tot so 'n mate dat hy nie meer wou lewe nie (vgl. 2.4.1.2.3). God het Moses ondersteun deur hom te laat fokus op Sy weldade en getrouheid en het hom aangemoedig om dit gedurig in herinnering te roep (vgl. 2.4.1.2.3). Macdonald (1992:30) is van mening dat 'n Bybelse figuur soos Moses werksdruk effektief kon hanteer omdat hy geleer het dat die instandhouding van "sy innerlike wêreld" voorrang moes geniet.

Vosloo & Van Rensburg (1999:396) skryf dat Elia se vrees vir sy lewe hom sy perspektief op die werklikheid gekos het. Elia se skewe persepsies het selftwyfel en ongeloof tot gevolg gehad en hy het van God probeer vlug (vgl. 2.4.1.3.3). Elia het homself wysgemaak dat almal hom verlaat het en die leuenagtige gedagtes het daartoe bygedra dat sy emosionele weerbaarheid verbrokkel het. Hy het as gevolg daarvan in so 'n erge depressie verval dat hy wou sterf. God het Elia toegelaat om terug te keer na Horeb, die plek waar hy Sy almag, alwysheid en alomteenwoordigheid in herinnering kon roep en waar hy veilig en geborge kon voel (vgl. 2.4.1.3.3). God het Elia se leuenagtige gedagtes vervang met die Goddelike waarheid (vgl. 2.4.1.3.3). God het Elia se geloof versterk, hom bemoedig en uit die dieptes van depressie gelig sodat hy met sy werk kon aangaan (vgl. 2.4.1.3.3).

Johannes die Doper het nie toegelaat dat jaloesie, afguns of vrese van sy gedagtes besit neem toe Christus met Sy bediening begin het nie. Hy het perspektief behou deur ook sy dissipels te herinner dat alle sukses afkomstig was van dieselfde bron, God; daarom was dié negatiewe emosies onnodig (vgl. 2.4.2.1.3). Johannes het getrou gebly aan sy roeping en het ook nie geswig voor die bewondering van mense of die behoefte om eer vir homself te soek nie. Vrees vir die beledigings van mense het nie sy denke oorheers en hom oneffektief in sy roeping gemaak nie, al het dit sy lewe gekos (vgl. 2.4.2.1.3).

In Petrus se lewe kan die negatiewe invloed van vreesagtige gedagtes op sy hantering van stressituasies waargeneem word (vgl. 2.4.2.2.3). By geleentheid toe Petrus op die water geloop het, moes Jesus Christus hom berispe omdat sy vrees, ongeloof en twyfel hom laat sink het (vgl. 2.4.2.2.3). Christus het ook later Petrus se "bose gedagtes" aangespreek toe hy Christus wou omhaal om eerder mense te behaag as vir God (vgl. 2.4.2.2.3). Petrus het die les onthou, want later het hy vir Ananias en Saffira oor hulle sonde gekonfronteer. Petrus, toe bevry van vrees, het hulle vermaan om eerder aan God as aan mense gehoorsaam te wees (vgl. 2.4.2.2.3). Hy het ook geswig voor die druk van 'n konserwatiewe seksie van die Jerusalemkerk uit vrees vir weerwraak en teenspoed (vgl. 2.4.2.2.3). Paulus het hom Petrus vermaan om nie uit vrees vir mense sy geloofsoortuigings af te water nie (vgl. 2.4.2.2.3).

Paulus was in staat om sy fokus te verskuif van die van 'n vervolger van die kerk na die van 'n geroepene deur Christus omdat hy God toegelaat het om sy gedagtes en gees te verander en te vernuwe (vgl. 2.4.2.3.3). Een van die grootste redes waarom Paulus daarin kon slaag om positief te bly te midde van vervolging, was omdat hy toegelaat het dat Christus self oor sy gedagtes waak (vgl. 2.4.2.3.3). Paulus het die Woord van God, wat die bedoeling en gedagtes van die hart beoordeel, gebruik om sy denke te dissiplineer tot gehoorsaamheid aan Sy wil (vgl. 2.5.2.3.3). Paulus het sy gedagtes gerig op God; daarom het hy nie terneergedruk, verleë, radeloos, Godverlate of moedeloos geraak nie (vgl. 2.4.2.3.3). Hy het besef dat die mens se gedagte-wêreld 'n oorlogsgebied was wat voortdurend gedissiplineer moes word tot gehoorsaamheid aan die wil van Christus (vgl. 2.4.2.3.3). Paulus het ten tye van teëspoed Goddelike vrede gehad omdat sy gedagtes gerig was op die liefde en volharding van Christus, en nie op aardse dinge nie (vgl. 2.4.2.3.3).

Dit blyk dus dat negatiewe denkpatrone 'n bydraende rol speel tot werkstres. Meyer (2002:153) maan dat *"you will not change your behavior until you change your thoughts."* Die beradene moet aangemoedig word om sy denkpatrone oor 'n tydperk te monitor en die negatiewe patrone te identifiseer. In die pastorale begeleidingsproses moet die regstelling dáárvan vanuit die Skrif geskied, onder leiding van die Heilige Gees. In 'n pastorale gesprek kan ook die waarde van die gesproke Woord van God, veral om negatiewe gedagte-gange te onderbreek, verduidelik word. Dit is ook belangrik dat die beradene die invloed van die mens se negatiewe gedagtes op sy emosies sal besef. Die verhaal van Elia kan as voorbeeld gebruik word om dit te demonstreer (vgl. 2.4.1.3.3). Die invloed wat die mens se gedagtes op sy gedrag het, kan weer vanuit die lewe van Petrus aan die beradene voorgehou word en kan dien as waarskuwing, maar ook motivering tot verandering (vgl. 2.4.2.2.3). Dit is belangrik dat die beradene sal besef dat die vernuwung van denke as meganisme om werkstres die hoof te bied, 'n deurlopende proses is en nie net 'n noodmaatreël as stres begin kop uitsteek nie. Dit kan waargeneem word in Petrus se lewe toe hy weer toegegee het aan ou denkpatrone en Paulus hom daarvoor moes berispe (vgl. 2.4.2.2.3). 'n Geroetineerde en gedissiplineerde lewe van Woordstudie en gebed moet 'n hoë prioriteit van die onderwyser wat werkstres wil bestuur, se lewenswyse wees. Die effektiewe herprogrammering van verkeerde gedragpatrone sal van die beradene 'n toegewydheid en selfdissipline vra om voortdurend sy gedagtes te versterk met Woordwaarhede en gebed.

5.8.6 Tydsbestuur en vasstel van prioriteite

Die Woord beskryf in Prediker 3:1-8 dat alles 'n bepaalde tyd het; daarom moet die mens strewende na balans in sy tydskeule sodat hy terselfdertyd vrede (Fil 4:11; Ps 34:12) en vreugde (Pred 5:19; 1 Tim

6:17) in sy arbeid kan ervaar. God is die Heer van tyd (Pred 3:11). Die mens se tyd is daarom God se tyd. Die mens moet God eerbiedig en gehoorsaam deur die wyse waarop hy sy tyd, as gawe van God, bestuur. Ware gehoorsaamheid aan die vierde gebod vra dat die mens sy tyd sal toevertrou aan God om deur Hom bestuur te word (vgl. 2.5.3). Jesus Christus is hierin 'n voorbeeld vir elke gelowige omdat Hy meer gehoorsaam was aan God se opdrag oor die bestuur van Sy tyd as aan mense (Joh 2:4).

Die deelnemers aan die studie het genoem dat tydsbestuur 'n groot probleem by onderwysers is omdat hulle prioriteite verkeerd is (4.3.1.4; 4.3.2.4). Hulle is van mening dat die mens se tyd in die eerste plek aan God behoort, en daarom moet dit volgens Sy wil bestuur word (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4). Skuldgevoelens speel 'n groot rol by onderwysers, want hulle voel altyd dat hulle te veel tyd spandeer aan hulle werk of te min tyd aan hulle huisgesin (vgl. 4.3.1.4). Die essensie van effektiewe tydsbestuur is om take te prioriteer en te organiseer volgens die persoon se nuwe waardesistiem en die dinge te verwyder wat nie die beginsels, fokus of doel van sy lewensmissie ondersteun nie (Covey, 1992:157). Die beradene moet begelei word om eerstens vas te stel waarom sy prioriteite verkeerd is deur vrae te stel soos "Wie of wat is in beheer van jou lewe?" of "Wie of wat vorm die middelpunt van my lewe?", want dit bepaal gewoonlik die persoon se gedrag (Covey, 1992:109; Anderson, 2000:214-215).

Die Josefsverhaal dien as riglyn vir die hantering van werkstres. Josef het ten spyte van al die vervolging en beproewings wat hy beleef het in sy werksplekke, nooit sy medemens te na gekom of sy verhouding met God versak nie. Die onreg wat teen Josef gepleeg is deur sy broers, Potifar se vrou en die skinker, kan as pogings van satan beskou word om Josef van sy lewensroeping te laat afsien (vgl. 2.4.1.1.5). Josef het egter van elke verleentheid 'n geleentheid gemaak om sy organisatoriese vaardighede te verskerp en te verbeter (vgl. 2.4.1.1.5). Hy het ook nie sy verhouding met God afgeskep omdat sy werkslading te groot was toe hy die insameling van die ooste behartig het nie (vgl. 2.4.1.1.5). Dit blyk dat Josef oor die vermoë beskik het om sy tyd effektief te bestuur en dat hy 'n gedissiplineerdheid rondom sy prioriteite aan die dag gelê het ten einde so 'n groot oes te versamel (vgl. 2.4.1.1.5). Uit die Josefsverhaal blyk dit dat diegene wie se hoogste prioriteit hulle verhouding met God is, en wat 'n gedissiplineerdheid aan die dag lê rondom die bestuur van hulle tyd, daarin slaag om werkstres die hoof te bied (vgl. 2.4.1.1.5).

Moses het eers gesukkel met die prioriteitsbenutting van sy tyd en het alles self probeer doen, wat later tot uitbranding kon lei (vgl. 2.4.1.2.5). Jetro het vir Moses gehelp om sy hoogste prioriteite te identifiseer, naamlik om as die volk se verteenwoordiger by God en as Josua se leermeester op te tree, en hom aangemoedig om die meeste van sy tyd en energie daaraan te spandeer (vgl. 2.4.1.2.5).

God het vir Elia geleer om sy prioriteite vas te stel en sy tyd te bestuur ten einde werkstres die hoof te bied (vgl. 2.4.1.3.5). God het vir Elia geleer dat die tyd van afsondering in Sy teenwoordigheid, selfs 'n hoër prioriteit was as enige take (vgl. 2.4.1.3.5).

Johannes se hoogste prioriteit was om aan God gehoorsaam te wees; daarom het hy in die woestyn gebly totdat God hom toegelaat het om in die openbaar te verskyn (vgl. 2.4.2.1.5). Johannes die Doper se keuse dien as voorbeeld vir elke werker om sy verhouding met God 'n hoër prioriteit te maak in sy tydsrooster teenoor take wat afgehandel moet word. Jesus Christus het self getuig dat Johannes God se prioriteitsopdrag voorrang laat geniet het - bó sy eie gemak (vgl. 2.4.2.1.5). Sy lewensstyl het daarvan getuig dat hy nie tyd verspeel het aan onbenullighede soos mooi klere of smaaklike etes nie (vgl. 2.4.2.1.5). Later sou Paulus ook getuig dat dit Johannes se prioriteit was om van elke geleentheid gebruik te maak om mense se aandag op Christus, wat as Messias sou kom, te vestig (vgl. 2.4.2.1.5).

Petrus het weens sy impulsiwiteit dikwels oorhaastig opgetree en ondeurdagte beloftes gemaak wat aanleiding gegee het tot baie konflik (vgl. 2.4.2.2.5). Petrus moes by Christus leer om sy tyd te bestuur en prioriteite vas te stel volgens die wil van God en nie volgens sy selfsugtige begeertes nie (vgl. 2.4.2.2.5). Petrus het tydens die verhoor van Jesus Christus 'n duur les geleer, naamlik dat gebedstyd die hoogste prioriteit moet geniet voor groot uitdagings ten einde stressituasies met wysheid te hanteer (vgl. 2.4.2.2.5). Uiteindelik het dit Petrus se hoogste prioriteit geword om gehoorsaam te wees aan die Heilige Gees en vanuit Sy krag en wysheid te handel, en toe kon hy meningsverskille met Goddelike wysheid besleg (vgl. 2.4.2.2.5). Hy het ook tyd ingeruim vir die skryf van briewe ter bemoediging van die gelowiges (vgl. 2.4.2.2.5).

Paulus se lewe is gekenmerk deur die doelgerigtheid waarmee hy die evangelie verkondig het (vgl. 2.4.2.3.5). Hy het effektief gebruik gemaak van sy tyd, veral tydens sy sendingreise, en het die gemeentes bemoedig en onderrig deur middel van sy herderlike briewe (vgl. 2.4.2.3.5). Die Skrif getuig dat Paulus sy tyd maksimaal gebruik het (vgl. 2.4.2.3.5). Paulus se hoogste prioriteit was om te onderskei wat die wil van God is, en wat vir Hom goed en aanneemlik en volmaak is; daarom het hy sy tyd onder bestuur van die Heilige Gees geplaas (vgl. 2.4.2.3.5). Paulus se eie lewe, hoe kosbaar ookal vir hom, het hy nie hoër geag as die dienswerk wat hy van die Here Jesus gekry het nie (vgl. 2.4.2.3.5).

Die beradene moet begelei word om te ontdek wat vir hom die prioriteitsake van sy lewe is deur te vra: "Wat is vir my nie-onderhandelbare dinge?" (MacDonald, 1992:104). Die twee grootste prioriteite volgens God se Woord is in Matteus 2:37-39 opgeteken, en dit behoort die mens se lewenswandel te

bepaal (vgl. 2.5.7). Die mens se verhouding met God moet die hoogste prioriteit in sy lewe geniet en daarnaas die verhouding met sy medemens, soos beveel in Eksodus 20:3.

In 'n pastorale gesprek kan die beradene aan die hand van die volgende vrae vasstel of sy verhouding met God die hoogste prioriteit in sy lewe geniet (MacDonald, 1992:232):

- "Hoe sou jy jou verhouding met God beskryf?
- Watter voorregte ontbeer jy as jy nie 'n gedissiplineerde benadering tot jou geestelike lewe ontwikkel en in stand hou nie?
- Hoe sou jy jou verhouding met God wou sien?
- Wat kan jy doen om jou verhouding met God in orde te kry?
- Wat het Dawid uit sy verhouding met God verkry volgens Psalm 27?"

Die Skrif beklemtoon die waarde van die sabbatsrus waar die gelowige geleentheid kry om sy bekommernis en vrese by God te laat (Heb 4:9-11; Gal 5:22; Jes 48:18; Meyer, 2002:113). Die sabbatsrus het waarde in die sin dat die gelowige weer geleentheid kry om die kern van sy Christelike lewe te herstel, sy lewe te evalueer en die geleentheid kry om weer balans te herstel (Gal 5:14-25).

Dit is noodsaaklik dat die beradene sy tydsrooster eerstens sal vul met prioriteitsake soos sy persoonlike stiltetyd en Sabbatsrusmomente. Dit vra dus dat die mens sy beperkte tyd sal begroot en leer om te onderskei tussen dit wat noodsaaklik is of dit wat willekeuring is (MacDonald, 1992:84). Dit is dus belangrik dat die beradene 'n deeglike bestudering van sy werksgewoontes maak ten einde vas te stel waar tyd oneffektief gebruik word, asook om te ontdek watter take die beste gedoen word binne sekere omstandighede of tyd.

5.8.7 Delegering van werk

Onderwysers sukkel dikwels om take te delegeer omdat hulle nie ander maklik vertrou om die take na wense uit te voer nie (vgl. 4.3.1.4;4.3.2.4). Warren (2006:7) maan dat diegene wat van mening is dat alles van hulle afhang, dikwels oorstuur en gespanne raak. Hy identifiseer twee redes waarom mense sukkel met delegering, naamlik perfeksionisme en persoonlike onsekerheid (voel bedreig deur ander se vermoëns) (Warren, 2006:8).

Uit die lewens van die Bybelfigure is dit duidelik dat dit vir hulle onmoontlik sou wees om hulle werksopdragte met sukses uit te voer sonder die hulp van hulle jukgenote. Die Skrif getuig van Josef se uitsonderlike administratiewe vaardighede en bestuursvernuf (vgl. 2.4.1.1.4). Daar is verskeie voorbeelde waaruit die afleiding gemaak kan word dat Josef effektief take kon delegeer, soos toe hy bestuurder oor die h le huishouding van Potifar was en  l die verantwoordelikhede van die tronk wat

ook later op sy skouers gerus het (vgl. 2.4.1.1.4). Die farao het hom later oor die hele Egipteland aangestel en sy taak was om Egipte behoorlik te organiseer sodat daar genoeg graanreserwes opgebou kon word vir beskikbaarstelling tydens die hongersnood (vgl. 2.4.1.1.4). Josef het outoriteit oor die volk gehad en hy kon die amptenare van die koning na goeddunke opdragte gee (vgl. 2.4.1.1.4). Die feit dat Josef 'n onmeetbare hoeveelheid koring tydens die sewe jaar van oorvloed in elke stad én vanuit die lande van die omgewing kon versamel, getuig van iemand wat met Goddelike wysheid, effektief take kon deleger deur die arbeidsmag te mobiliseer (vgl. 2.4.1.1.4).

Moses het nie aan die begin van sy leierskap sy take gedelegeer nie, maar het onrealistiese eise aan homself gestel deur alles self te probeer doen, wat kenmerkend is van slagoffers van werkstres (vgl. 2.4.1.2.4). Sy werkswyse was langsaam en het hom van effektiewe leierskap weerhou (vgl. 2.4.1.2.4). Die werkswyse sou uiteindelik tot uitbranding gelei het as Jetro, sy skoonvader, nie tot sy redding gekom het en hom beraad het in die herorganisering en delegering van sy take en die aanstel van helpers nie (vgl. 2.4.1.2.4).

Elia was iemand wat daarvan gehou het om sy eie ding te doen (vgl. 2.4.1.3.4). Die afleiding kan gemaak word dat Elia, weens sy perfeksionistiese geaardheid, gesukkel het om take te deleger of gedink het dat ander dit nie na wense sou doen nie (vgl. 2.4.1.3.4). Elia moes leer om sy take te deleger en God het hom opdrag gegee om Elisa as sy hulp en opvolger te betrek (vgl. 2.4.1.3.4).

Daar word in verskeie teksgedeeltes verwys na Johannes die Doper se dissipels, aan wie Johannes opdragte gegee het, gestuur het of wat aan hom inligting gerapporteer het; daarom kan aanvaar word dat hulle sy werkslas verlig het (vgl. 2.4.2.1.4).

Jesus Christus was Petrus se mentor en rolmodel. Christus het nie alles alleen probeer doen nie, maar het ten spyte van die dissipels se tekortkominge, take aan hulle gedelegeer (vgl. 2.4.2.2.4). Die waarde van effektiewe delegering lê juis daarin dat dit werksdruk moet verminder, soos toe Petrus vir Markus ingespan het om sy evangelieprediking op te teken (vgl. 2.4.2.2.4).

Die Skrif getuig dat Paulus die verantwoordelikheid van die verkondiging van die evangelieboodskap en die stigting van gemeentes in verskeie dorpe met sy jukgenote gedeel het (vgl. 2.4.2.2.4). Paulus het byvoorbeeld die hulp van sy jukgenote, Silas, Barnabas en Titus ingeroep om konfliktsituasies te help hanteer (vgl. 2.4.2.2.4).

Die navorsingsvoorbeelde beklemtoon die belangrikheid van werksafbakening en –verdeling sodat die taak suksesvol voltooi word sonder dat die werkers in die proses opgeoffer word. Dit is dikwels die werker se kortsigtigheid wat ten grondslag van die gepaardgaande stres lê. Dit is dus belangrik dat

die beradene verkennend begelei word om na alle moontlike stresverliggende opsies te kyk, soos byvoorbeeld watter take kan hy na iemand anders kan delegeer (vgl. 2.6.2.3).

In 'n pastorale begeleidingsproses sal die beradene gehelp moet word om te herfokus op sy lewensvisie, roeping en beklemtoning van die wesenlike dinge wat die vervulling daarvan dien, teenoor die aktiwiteite wat op die periferie lê en nie 'n wesenlike bydrae lewer tot die bereiking van die gestelde doelwitte nie, en wat aan ander gedelegeer kan word (vgl. 2.6.2.4). Die voorbeeld van Jesus Christus wat Sy gesag aan Sy twaalf apostels gedelegeer het, kan in 'n pastorale gesprek gebruik word om die beginsel van delegering te verduidelik (Warren, 2006:7; Mark 3:13).

5.8.8 Gebed en 'n intieme verhouding met God

Die uitkomst van die Bybelse karakters het alles te make gehad met hulle verhouding met God en Sy direkte inspraak en invloed op hulle optrede.

Josef se lewe is gekenmerk deur sy keuse om 'n intieme verhouding met God te hê en daarom het God hom geseën (vgl. 2.4.1.1.6). Sy intieme verhouding met God het hom in staat gestel om stresvolle situasies die hoof te bied sonder om sy geloof te kompromitteer. Josef het nooit sy rug op God gekeer nie, alhoewel sy Goddelike lewensdoel eers aan die einde van sy lewe vervul was en hy toe die doel van sy traumatiese lewenspad kon verstaan (vgl. 2.4.1.1.6). Die mens wat die weg van gehoorsaamheid aan die wil van God kies en wandel na Sy Woord, sal seën op sy arbeid en ondersteuning van God geniet (vgl. 2.4.1.1.6).

Die Skrif getuig van die besondere vriendskapsverhouding tussen Moses en God (vgl. 2.4.1.2.6). Liefde en integriteit was die basis van die verhouding tussen God en Moses (vgl. 2.4.1.2.6). Die persoonlike verhouding met God, het Moses bekragtig gedurende moeilike en stresvolle omstandighede (vgl. 2.4.1.2.6). Die verhouding wat Moses met God gehad het, het hom in staat gestel om die aanslag wat op sy rol as leier gemaak is, te hanteer (vgl. 2.4.1.2.6). Moses het die krag van gebed en die onontbeerlikheid van God se teenwoordigheid geken en hy het geweet dat slegs God se teenwoordigheid vrede en rus aan die volk kon bring te midde van die stresvolste uitdagings in 'n vreemde land (vgl. 2.4.1.2.6).

Elia het nie net Goddelike ondersteuning geniet nie, maar het 'n aktiewe gebedslewe beoefen. (vgl. 2.4.1.3.6). Dit was juis God se bemoediging, volgehoue kommunikasie en ondersteuning wat Elia genees het van sy simptome van werkstres (vgl. 2.4.1.3.6). God het Elia nie net fisies versorg nie, maar hom ook aangemoedig om introspeksie ten doen ten opsigte van sy geestelike lewe (vgl.

2.4.1.3.6). In hulle gesprek kan die helende waarde van gebed by Elia waargeneem word, wat toe lamgeslaan was deur werkstres (vgl. 2.4.1.3.6).

Johannes die Doper en sy dissipels het gereelde vas- en gebedstye gehad (vgl. 2.4.2.1.6). Die Skrif getuig ook van die geestelike ondersteuning wat die Heilige Gees aan Johannes gebied het (vgl. 2.4.2.1.6).

Gebed en geestelike ondersteuning speel 'n helende rol in die lewe van diegene wie se geloofslewe gedisintegreer het, soos gesien in lewe van Petrus (vgl. 2.4.2.2.6). Petrus is bekragtig en geïmpakkeer deur die Heilige Gees op Pinksterdag (vgl. 2.4.2.2.6). Hy het die reddende krag van gebed in tye van benoudheid ontdek (vgl. 2.4.2.2.6). Die Goddelike ondersteuning van die Heilige Gees was waarneembaar in die genesingswonders wat tydens sy bediening plaasgevind het (vgl. 2.4.2.2.6).

Goddelike ondersteuning ten tye van beproewing was kenmerkend van Paulus se lewe (vgl. 2.4.2.3.6). Paulus se werke en woorde het getuig van 'n Geesvervulde en 'n Geesbegeleide profeet (vgl. 2.4.2.3.6). Vir hom was gebed onmoontlik sonder die Heilige Gees en die wonderbaarlike krag van die Heilige Gees was vir hom tasbaar (vgl. 2.4.2.3.6). Hy was bewus van die Gees wat vir hom sou pleit as hy weens sy eie swakheid nie geweet het wat of hoe om te bid nie (vgl. 2.4.2.3.6). Gebed en vas was Paulus se wapen teen satan se versoekings (vgl. 2.4.2.3.6). Uit bogenoemde voorbeelde is dit duidelik dat vervulling met die Heilige Gees vir die hedendaagse werkers noodsaaklik is ten einde werkstres die hoof te kan bied.

Christus bied die enigste ware rus en vrede volgens Matteus 11:28-29: "Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee. Neem my juk op julle en leer van My, want Ek is sagmoedig en nederig van hart, en julle sal rus kry vir julle gemoed" en Johannes 14:27 "Vrede laat Ek vir julle na; my vrede gee Ek vir julle". Die doel van die pastorale begeleidingsproses sal wees om die beradene se geloofsafhanklikheid en vertroue op die leiding van God gevestig te kry - dit wil sê dat die Heilige Gees hulle primêre Bron van ondersteuning sal wees (vgl. 2.6.2.5).

5.8.9 Die vestiging van ondersteuningsgroepe

Die deelnemers aan die studie het ook aangedui dat sosiale ondersteuning vir hulle belangrik is, soos byvoorbeeld deur mekaar se verskille te aanvaar, vir mekaar te bid as daar probleme is en om mekaar in moeilike omstandighede te ondersteun (vgl. 4.3.1.4; 4.3.2.4; 4.3.3.4). Soos reeds genoem kan die belangrikheid en waarde van 'n sterk ondersteuningstelsel ook in die lewens van Johannes Doper,

Petrus en Paulus waargeneem word. Hulle jukgenote het nie net hulle werkslading vir hulle verlig nie, maar het ook vir hulle voorbidding gedoen, hulle fisies en geestelik ondersteun en hulle bemoedig (vgl. 2.4.2.1.6; 2.4.2.2.6; 2.4.2.3.6).

Gedurende die beëindigingsfase van 'n pastorale gesprek is dit belangrik dat die kliënt deel gemaak word of reeds deel is van 'n ondersteuningsgroep of gekoppel word aan 'n mentor om hom verder te begelei, te motiveer en te evalueer (Rozell, 1990:106). Die ondersteuning van positiewe, hoopvolle, liefdevolle en toekomsgerigte mense is van onskatbare waarde vir die beradene se geestelike groeiproses en innerlike genesing (Covey, 1992:299; Lester, 1995:99; Crabb, 1997:143-144; Collins, 2005:666).

Egan (1994:323) motiveer die waarde en nut van so 'n ondersteuningsgroep as volg:

Supportive and challenging relationships can provide many benefits for clients, among them a forum for ventilation, reality testing, social support and approval, integration into a community, problem solving, and constancy.

Maxwell (2004:2) noem dat goeie verhoudings die sleutel is tot sukses in die werkplek en dat werkers teigerus moet word om positiewe en gesonde verhoudings te skep en in stand hou. Die beradene moet ook begelei word om sy konflikthanteringsvaardighede (Briscoe, 2002:120), positiewe kommunikasie- en luistervaardighede (Covey, 1992:259;263) te ontwikkel en die waarde van vergifnis te ontdek (Neethling *et al.*, 2002:84; Osteen, 2004:163).

5.9 VOORBEELDE VAN HULPMIDDELS VIR PASTORALE BEGELEIDING

5.9.1 Werkswyses om probleme te identifiseer of aan te spreek

Hart *et al* (1992:85-86) gee voorbeelde van werksopdragte wat die beradene en hulpverlener kan help om die probleme te identifiseer of aan te spreek.

- Leesstukke kan gegee word om die beradene byvoorbeeld die negatiewe invloed van werkstres te laat ontdek.
- Dagboekinskrywings van sy keuses, reaksies en gedrag dwing die beradene om sy lewe te evalueer en probleme te identifiseer.
- Tuisopdragte kan ontspanningsoefening om stres te verlig, 'n gesonde dieet wat voorgeskryf word, insluit.
- Vrae wat skriftelik beantwoord moet word byvoorbeeld: "Watter lesuur geniet jy die meeste en waarom? Wat was die hoogtepunt in jou loopbaan tot dusver en waarom? Dink aan jou skool."

- Watter sleutelwoorde kom in jou gedagtes op as jy aan skool dink? Hoe word dissipline hanteer in jou skool en hoe voel jy daarvoor?"

Die ideaal is dat die bogenoemde 'n deurlopende proses in 'n skool sal wees as deel van 'n proaktiewe proses om die negatiewe impak van werkstres te bekamp deur vroegtydig simptome te identifiseer en te hanteer. Pastorale leiding behoort dus 'n integrale deel van die opleiding en onderwysbemaatting gemaak te word.

5.9.2 Werkswyses vir die vestiging van 'n identiteit in God

Die beradene moet identifiseer wat sy selfwaarde bepaal, byvoorbeeld: "Is dit dit wat hy doen of wat ander van hom dink, of van hom sê of, deur wie hy in Christus is?" (Kol 3:23-24; McGee, 1998:26; Perspektief, 2003:26). Perspektief (2003:4) identifiseer drie vals binneprentjies (vals identiteite), naamlik:

- **"Bang vir mislukking** (Ek moet aan sekere standaarde voldoen om goed oor myself te kan voel). Bang vir verwerping (Ek moet deur sekere ander mense aanvaar word om goed oor myself te kan voel).
- **Skuldig** (Diegene wat misluk (insluitende myself) verdien geen liefde nie en moet gestraf word).
- **Nikswerd** (Ek is wat ek is. Ek kan nie verander nie. Ek is 'n hopelose mens en ek skaam my vir myself)."

Vrees kan die mens egter net beheer as hy dit toelaat, en dit is juis God se begeerte dat die mens sal leef vanuit sy identiteit in Christus onder beheer van die Heilige Gees (1 Kor 6:19; Anderson & Miller, 2000:300; Osteen, 2004:55). Die beradene moet sy vals identiteit, wat bydra tot sy werkstres, identifiseer en vanuit die Woord ontdek wat sy ware identiteit in Christus is.

Skrifgedeeltes of Bybelstudies kan in gesprekvoering gebruik word om die beradene te help om sy identiteit in Christus te ontdek en sodoende los te breek uit die kettings van leuens. Anderson & Miller (2000:32) beveel aan dat die beradene begelei word om in Christus die leuen dat hy waardeloos, skuldig, hulpeloos of hopeloos is af te sweer, want in Christus het hy werklik betekenis.

Die volgende Skrifgedeeltes kan met die beradene bespreek of deurgebid word:

God sê...

- "Ek is kind van Abba-Vader (Joh 1:12; Ef 1:5)
- Ek is Jesus Christus se vriend (Joh 15:15)
- Niks kan my skei van die liefde van Abba-Vader nie (Rom 8:35)
- Ek is die sout vir die aarde en die lig vir wêreld (Matt 5:13-14)

- Ek is 'n loot van die ware wingerdstok, Jesus, en 'n kanaal waardeur Hy lewe (Joh 15:5)
- Ek is 'n Geesvervulde getuie vir Jesus Christus (Hand 1:8)
- Ek het nie 'n gees van vrees ontvang nie, maar een van krag, liefde en selfbeheersing (2 Tim 1:7)
- Ek is vry van veroordeling (Rom 8:1-2)
- Ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee (Fil 4:13)
- Ek is seker dat God in beheer is van my toekoms (Rom 8:28)" (Anderson & Miller, 2000:32).

Perspektief (2003:8) verduidelik dat dit God se wil is dat elke mens 'n balans sal bereik "tussen 'n strewe na uitmuntendheid en 'n tevredenheid met homself." "Die gevoel van erkenning is uiters belangrik vir die mens se emosionele, geestelike en sosiale stabiliteit en is die dryfkrag van die menslike gees" (Perspektief, 2003:8). God alleen kan egter die mens se behoefte aan erkenning vervul (Perspektief, 2003:8). Perspektief (2003:4) lig drie Goddelike waarhede uit wat as hulpmiddel gebruik kan word in die vestiging van 'n identiteit in Christus:

- **Liefde** (As gevolg van God se liefde is ek met Hom versoen en is ek ten volle vir God aanvaarbaar en deur Hom aanvaar. Ek hoef nie langer bang te wees vir mislukkings en verwerping nie).
- **Posisie** (As gevolg van my posisie saam met Christus aan die kruis, het Hy my straf gedra. Ek hoef nie langer bang te wees vir straf of om ander te straf nie).
- **Waarde** (Deur die wedergeboorte is ek splinternuut en volmaak en is my waarde in Christus herstel. Ek hoef nie langer hopeloos en skaam te voel nie)."

Anderson & Miller (2000:328-329) beveel ondergenoemde stappe aan wat die beradene kan help om sy nuwe identiteit in Christus te vestig en te behou:

1. Raak betrokke by mense wat openlik en eerlik oor die waarhede van die Woord praat .
2. Lees en oordink daagliks die Skrif. Memoriseer bogenoemde sleutelverse en spreek dit hardop uit.
3. Leer om elke gedagte gevange te neem en aan Christus gehoorsaam te maak. Aanvaar verantwoordelik vir gedagtes. Neem 'n aktiewe wilsbesluit om leuens te verwerp en op die waarheid te fokus, asook om vas te staan in die ware identiteit as 'n kind van God.
4. Gaan soek onmiddellik hulp as ou gedagtepatrone hulle kop uitsteek.
5. Neem egter steeds die verantwoordelikheid om die waarheid te kies en getrou te bid en die Woord te lees.
6. Gebed opreg uit die hart moet daagliks beoefen word.

'n Voorbeeld van 'n daaglikse gebed en verklaring (Anderson & Miller, 2000:328-329):

“Liefdevolle hemelse Vader, ek loof U en eer U as my hemelse Vader. U is in beheer van alle dinge. Baie dankie dat U altyd by my is en my nooit sal verlaat of in die steek laat nie. U is die almagtige en alwyse God. U is goed, getrou en liefdevol in alles wat U doen. Ek het U lief en dank U dat ek met Christus verenig is en geestelik deur Hom lewe. Ek wil nie die wêreld en die tydelike dinge aanhang nie, en ek kruisig my sondige natuur en al sy begeertes. Dankie dat ek nou in Christus lewe. Ek vra U om my met die Heilige Gees te vervul sodat ek nee kan sê vir sonde en ja vir U. Ek verklaar dat ek totaal en al van U afhanklik is en ek neem standpunt in teen Satan en al sy leuens. Ek verkies om die waarheid van God se Woord te glo ongeag wat my gevoelens wil hê. Ek weier om ontmoedig te word; U is die God van alle hoop; niks is vir U onmoontlik nie. Ek vertrou U om in al my behoeftes te voorsien, want ek wil volgens U Woord lewe. Ek dank U dat ek gelukkig kan wees en ‘n verantwoordelike lewe kan lei deur Christus wat my krag gee. Ek neem standpunt in teen Satan en ek beveel hom en al sy bese geeste om van my af weg te gaan. Ek wil die volle wapenrusting van God aantrek sodat ek teen die duiwel se listige planne staande kan bly. Ek wy my liggaam as ‘n lewende en heilige offer aan God en ek wil my gedagtes vernuwe deur volgens die Woord van God te lewe. Sodoende sal ek kan wys dat God se wil goed, aanvaarbaar en volmaak vir my is. In die Naam van my Here en Verlosser, Jesus Christus. Amen.’

Skrifstudie en gebed moet egter ‘n voortgaande proses wees, al is die beradene nie meer deel van ‘n pastorale begeleidingsproses nie.

5.9.3 Werkswyses vir die dissiplinerings van denke

Lester (1995:110-114) stel verskeie werkswyses voor ten einde die beradene te help om ‘n positiewe en hoopvolle toekomsvisie te vestig. Die doel is om vas te stel of die beradene vasgevang is in destruktiewe denkpatrone rondom sy huidige omstandighede. Dieselfde invalshoeke kan ook gebruik word om vas te stel tot watter mate die kliënt sy toekoms as hoopvol of hopeloos sien, en wat dan tot sy stres bydra al dan nie.

Lester (1995:110-114) stel voor dat die hulpverlener die volgende vrae aan die beradene stel:

- Vertel my jou storie: Luister watter sake problematies is en moedig die kliënt aan om daaroor te praat.
- Skryf vir my ‘n toekomsblik op jou eie lewe oor byvoorbeeld 5 jaar.
- Dagboekinskrywings: Hou ‘n dagboek van jou daaglikse negatiewe gedagtepatrone wat herhaaldelik voorkom en wat aanleiding gee tot verhoogde angs en bekommernis. Dit bied die hulpverlener die geleentheid om oor moontlike oplossings vir die toekoms te praat.
- Gebruik jou verbeelding: Vertel my hoe jy jouself/jou situasie oor 5 jaar wil sien. Skilder of teken.

- Die “asof”-gesprek: Dit kan gebruik word waar ‘n beradene byvoorbeeld baie angstig is oor ‘n ernstige operasie. Voorbeeld: Ek het ‘n idee wat kan help met die angstigheid wat jy op die oomblik ervaar. Ek wonder of jy kans sien vir “asof” gesprek. (Die kliënt sal onmiddellik vra wat “asof”-gesprek is.) Ek gaan ‘n situasie skets waarmee jy sukkel “asof” dit gaan gebeur. Skets die situasie soos dit kan gebeur. Dit kan nou uitgebrei word na stresvolle situasies in die skool.
- Voorbeelde van vrae: Wat gaan jou reaksie wees as dit weer gebeur?
 Gaan dit enige van jou verhoudings beïnvloed?
 Konfronteer die toekoms en verken moontlike reaksies voortydig.
 Bespreek moontlike aanpassings en veranderinge wat solank gemaak kan word indien “sy weergawe” van sy toekoms waar gaan word.
- Vrye assosiasie: Vertel net vir my wat deur jou gedagtes gaan sonder om dit te sensor. Die *stream of consciousness* kan van hulp wees vir die hulpverlener veral vir diegene wat nie ‘n toekomsvisie het nie. Daar is ‘n verskil tussen “ek wens” en “ek het hoop” Die realiteitstoets is ‘n belangrike bestanddeel ten einde disfunksionele toekomsstories uit te wys/te ontleed, en mense te help om weer hoop te vind.
- Hulp aan die kliënt wat sukkel om ‘n toekomsstorie te vertel: Maak ‘n “Televisieprogram-op”-tegniek met begin, middel en einde oor jou toekoms. As jou lewensverhaal in ‘n pragtige fliëk omskep is met ‘n gelukkige einde. Beskryf vir my in jou eie woorde die laaste deel van die fliëk. As jy ‘n brief aan my sou skryf oor ‘n paar jaar wat propvol goeie nuus is oor jou lewe, wat sou dit wees? As ek ‘n nuusberig van jou sou lees waar iets wonderliks met jou gebeur het, wat sou dit wees?
- Wis die probleem uit: As die beradene sukkel om ‘n toekoms te sien omdat die huidige probleme so groot is, gebruik die “asof”-gesprek. Beskryf nou jou toekoms asof die probleme nooit bestaan het nie.
- Aan die einde van die sessie as deel van die terapeutiese proses vra die vraag: Wat maak al die veranderinge moontlik in die “asof”-gesprek of as die probleme nie sou bestaan nie?
- Ander moontlike vrae: Dink aan die toekoms en jou krisis. Wat dink jy kan moontlik gebeur? Hoe antisipeer jy kan dinge verander? Wat sal jy doen as...? Waaroor is jy die meeste bekommerd...? Vertel vir my jou dagdrome...
- Laat die persoon uitgebrei op die sake wat hy dink in die toekoms die krisis kan vergroot.

Die beradene moet beskryf wat in homself moet verander en/of rondom hom moet verander, en moet selfondersoekend ontdek wat die verskil sal maak, dit is die saadjies van genesing.

Moore (2006:17,28) beveel aan dat die gelowige wat sukkel met negatiewe denkwyses sy gedagtes vul met Skrifwoorde waardeur die Godheid van God erken word ten einde sy denke te vernuwe en Christelike denke te ontwikkel. Moore (2006:21) skryf dat die “denke die intenste persoonlike deel van elke mens is en dat God die enigste Een is wat regstreeks toegang het (Ps 139:2).” Sy beveel aan dat Skrifgedeeltes as gebede uitgebied word byvoorbeeld. “Wanneer ek op U hoop, Here, kry ek nuwe krag. Ek sal vlieg met arendsvlerke, ek sal hardloop en nie moeg word nie, ek sal loop en nie afgemat raak nie (Jes.40:31; Moore, 2006:250).

Die volgende Skrifgedeeltes kan gebruik word in ‘n pastorale begeleidingsgesprek om die beradene se begrip van God te versterk: God is getrou (1 Tess 5:24); God belowe rus (Mat 11:8-30); God belowe sy hulp (Ps 18:7, 17-20); God is regverdig (Rom12:19); Christus bied oorwinningskrag (2 Kor 12:9; 2 Kor 5:17; Ef 1:18-22); Christus bid vir ons (Luk 22:32-32).

5.9.4 Werkswyses vir tydsbestuur en vasstelling van prioriteite

Ten einde die beradene te help om vas te stel wat hy uit die lewe wil hê en of dit tot voordeel van homself en andere is, kan dit help as hy sy prioriteite bepaal en sy tydskedule daarvolgens inrig. Die beradene moet egter besef dat hy God nodig het om sy beplanning te doen.

Die mens wat bevryding ervaar te midde van werkstres is juis die een wat kon leer om die boeie van eiebelang en vertroue op die self af te skud. Innerlike vryheid word slegs ervaar as beheer aan God afgegee word, eiebelang bely word en daar doelbewus gepoog word om verhoudings te verinning (MacDonald, 1992:232). Ten einde geesdriftig te bly te midde van ‘n stresvolle lewe is dit belangrik om daaglikse afhanklike aanbidding te beoefen onder leiding van die Heilige Gees (Joh 4:21-24; Covey, 1992:292).

Dit is belangrik dat prioriteite bepaal word wat kwaliteit tot die beradene se lewe sal voeg. Die voorgestelde riglyne van Covey (1992:306-307) kan in ‘n begeleidingsgesprek gebruik word om nuwe prioriteite te bepaal en nuwe gewoontes en waardes te vestig:

- Maak ‘n lys van aktiwiteite wat jou sal help om fisies fiks te word, maar dit moet jou lewensstyl pas en ook iets wees wat jy sal geniet.
- Kies een van die aktiwiteite en skryf dit neer as ‘n persoonlik doelwit wat gedurende die week bereik moet word.
- Evalueer jouself aan die einde van die week.
- Indien jy nie jou doelwit bereik het nie, was dit omdat jy dit ondergeskik gestel het aan ‘n hoër prioriteit wat bygedra het tot jou lewenskwaliteit al dan nie?

- Maak 'n soortgelyke lys van aktiwiteite wat jou geestelike en intellektuele dimensies sal vernuwe of verbeter.
- Maak ook 'n lys van diegene met wie jy nuwe verhoudings wil bou of verhoudings wil verinnig ten einde jou lewenskwaliteit te verbeter.
- Kies een item uit elke dimensie as doelwit vir die week. Implimenteer dit en evalueer jou aksies.

Ten einde nuwe gewoontes in al vier dimensies te vestig, is dit noodsaaklik om dit weekliks toegewyd neer te skryf, aan te leer en te beoefen. Covey (1992:318) maak die stelling dat inoefening van positiewe gewoontes en waardes die mens se vermoë om take te verrig vergroot, hoewel die omstandighede of die take nie noodwendig verander het nie.

MacDonald (1992:221-236) het die volgende vrae voorgestel wat as hulpmiddel gebruik kan word om die beradene te begelei om in sy tidskedule orde te skep:

- "Wie is jou mees volhardende raakgewer om orde in jou persoonlike wêreld te skep? (Vergelyk Efesiërs 1:13 met Johannes 14:26 "maar die Trooster, die Heilige Gees wat die Vader in my Naam sal stuur, Hy sal julle alles leer en sal julle herinner aan alles wat Ek vir julle gesê het.")
- Waar het jy nodig om reserwekrag op te bou, om in staat te wees om die voortdurende en toenemende druk van die wêreld te weerstaan? (Rom 12:2)
- Wat is die negatiewe kenmerke van stres in jou lewe?
- Stel 'n lys op van die soorte stres wat die apostel Paulus in sy lewe van diens ervaar het soos dit in 2 Korintiërs 11:24-28 beskryf word. Dink daaroor na deur dit te vergelyk met die negatiewe kenmerke van stres wat jy vir die vorige vraag neergeskryf het.
- Hoe het Paulus die innerlike krag wat hy nodig gehad het om sy stresvlak te hanteer, verkry? Gebruik 'n konkordansie en dui aan hoe die woorde bid en gebed in die apostel se briewe gebruik word vir die skep van innerlike orde in sy wêreld.
- Maak 'n lys van die kenmerke van 'n gejaagde mens wat uit jou oogpunt in jou eie lewe gesien kan word.
- Terwyl jy nadink oor die gejaagde mens, ondersoek ervarings gedurende jou vormingsjare wat jou huidige lewenshouding kon beïnvloed het. Skryf die positiewe en negatiewe in sleutelgedagtes neer.
- Identifiseer die sleutelkenmerke in Petrus se gesprekke met Jesus Christus wat verandering teweeg gebring het. (Lees: Matt 14:25-30; 16:13-17; 26:31-35 en Joh 21:15-22).
- Wie het jy nodig om jou te vergewe vir die gejaagdheid in jou lewe?
- Lê die negatiewe gedagtes voor die Here en vra Hom om jou te wys wat jy moet doen om daaruit te kom."

Egan (1994:305) stel voor dat die volgende vrae gevra word om te verseker dat die doelwitte bereik word en aksieplanne geïmplimenteer word:

- Watter konkrete dinge moet gedoen word om die doelwit te bereik?
- In watter prioriteitsvolgorde moet dit gedoen word?
- Wat is die tydskedule waarbinne dit bereik moet word?

Die pastorale hulpverlener moet veral aan die begin van die begeleidingsproses sensitief wees teenoor die beradene, wat reeds oorweldig voel omdat hy onder druk is en nie by alles kan uitkom nie, veral nie by dit wat hy as prioriteite geïdentifiseer het nie. Bogenoemde proses veronderstel kwaliteit-tydsbesteding in die pastorale proses. Prioritisering en wilskeuse sal reeds in die voorbereiding tot pastoraat gedoen moet word dat die proses nie die beradene oorweldig nie.

5.9.5 Werkswyses vir die delegering van werk

In gevalle waar die delegering van take vir 'n Tweede Taal-onderwyser problematies is, kan die hulpverlener die verhaal van Moses as motiveringshulpmiddel gebruik in 'n pastorale gesprek. Moses is 'n voorbeeld van iemand wat take wat hy heel moontlik baie geniet het, maar nie sentraal in sy lewensroeping gestaan het nie, moes identifiseer en delegeer ten einde werkstres die hoof te bied.

Alhoewel Tweede Taal-onderwysers presies weet wat hulle taakoms krywing is ten opsigte van hulle vakgebied, het hulle soveel ander rolle om te vervul, en is ook verantwoordelik vir buite-muurse aktiwiteite dat hulle beroepsverantwoordelikhede hulle totaal oorweldig laat voel. Dit is dus noodsaaklik dat die onderwyser presies bepaal wat sy Goddelike roeping in die skool is en dat dit sy betrokkenheid, al dan nie, by aktiwiteite bepaal. Ten einde die proses suksesvol af te handel, is die samewerking van 'n simpatieke en ondersteunende skoolhoof belangrik. Delegering kan net binne die mandaat van 'n onderwyser se opdrag geskied; daarom sal daar 'n gesprek gevoer moet word met ander rolspelers soos skoolhoof en vakhoofde. In klein plattelandse skooltjies mag die tekort aan personeellede veral die proses bemoeilik, maar dan moet die beradene pastoraal begelei word volgens sy unieke situasie.

Dit is ook belangrik dat Tweede Taal-onderwysers hulleself vrae sal vrae soos: "Hoekom delegeer ons nie? Hoekom betrek ons nie ander mense nie? Hoekom probeer ons alles op ons eie doen?" en dan bepaal of perfeksisionisme of persoonlike onsekerheid 'n bydraende rol speel (Warren, 2006:8). Die beradene wat sukkel met delegering sal in die pastorale gesprek moet identifiseer wat die struikelblokke is en daarmee moet werk. Delegering verhoog die effektiwiteit van 'n werker omdat hy dan nie sy fokus op soveel plekke hoef te plaas nie (Warren, 2006:8).

5.9.6 Werkswyses vir die vestiging van ondersteuningstelsels

Die hulpverlener kan die kliënt begelei aan die hand van onder genoemde vrae om 'n ondersteuningsgroep of mentor te identifiseer (Egan, 1994:324):

- Wie sal jou motiveer wanneer jy voel om handdoek in te gooi?
- Met wie kan jy jou bekommernis en probleme bespreek?
- Wie sal jou erkenning gee as jy in jou doelwit geslaag het?

Die beradene moet die belangrikheid van 'n sosiale ondersteuningstelsel besef. Hierdie beginsel het Christus gedemonstreer deur 'n dissipelgroep saam te stel. Die onderwysers wat stres-bestand was het ook getuig van die ondersteuning wat hulle geniet van hulle personeel of geloofsgemeenskap (vgl. 3.7).

5.9.7 Voorkomingsmaatreëls

Volgens Collins (2005:676) behoort die beradene die voorgestelde voorkomingsmaatreëls in stand te hou ten einde probleme soos werkstres effektief te kan hanteer:

- om jou lewe aan Christus te wy en Hom as Heer en Verlosser te aanvaar;
- om die praktyk van gereelde, volgehoue gebed en Bybelstudie te ontwikkel;
- om gereeld jou sonde te bely en God se vergifnis te vra;
- om jou aan die Heilige Gees se beheer te onderwerp en te verwag om met die Heilige Gees vervul te word;
- om aktief by 'n plaaslike geloofsgemeenskap betrokke te raak;
- om na ander uit te reik in evangelisasie, diens en broederskap; en
- om op jou hoede te wees vir die duiwel en weerstand te bied teen sy invloed.

Die beradene sal die belangrikheid van voortdurende persoonlike ontwikkeling - met die klem op heiligmaking en geestelike groei - wat insluit selfondersoek, deursigtigheid en eerlikheid, moet besef.

5.9.10 Ontpanningstegnieke: Maak tyd om te rus en te ontspan

Druk en verantwoordelikheid by die werk is van die grootste redes waarom mense hulleself afskeep, terwyl dit 'n prioriteit moet wees dat die mens na homself omsien by die werk. Baie onderwysers voel skuldig as hulle ontspan of rus; daarom is dit belangrik dat daar in die pastorale gesprek die voorbeeld van Jesus Christus voorgehou word waar Hy Sy dissipels, na 'n dag waar hulle na soveel mense moes omsien dat hulle nie eers kans kon kry om te eet nie, aangemoedig het om alleen saam na 'n stil plek toe te gaan en om 'n bietjie te rus (Mark 6:31).

Wilkinson (2004:23) stel progressiewe ontspanning voor wat die opeenvolgende sametrekking en ontspanning van elke spiergroep in die liggaam behels terwyl daar gemaklik op die rug gelê word, diep asemgehaal word en daar gefokus word op 'n rustige toneel of 'n Bybelvers.

5.10 SAMEVATTING VAN PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE

Die sentrale teoretiese uitgangspunt van hierdie studie, soos in die voorafgaande hoofstukke uiteengesit, stel dit duidelik dat pastorale riglyne vir 'n terapeutiese proses 'n onmisbare intervensie-rol kan vervul in die begeleiding van onderwysers onder werkstres. In die uitwerk van hierdie pastorale riglyne is die basisteoretiese perspektiewe verkry aan die hand van Skrifstudie oor bekende Bybelse figure onder soortgelyke werksdruk. Die metateorie is opgebou vanuit navorsingsgewewens wat verkry is uit resente studies van hierdie onderwerpsveld en empiriese gevallestudies as situasie-analise uit die toegespitste onderwys konteks. In hierdie hoofstuk is hierdie gegewens met mekaar in verband gebring om daaruit praktykteoretiese riglyne te formuleer. Die empiriese praktykondersoek het heelwat van hierdie gevolgtrekkings bevestig.

Hierdie pastorale riglyne kan aan die hand van die volgende subkategorieë opgesom word:

➤ **Teologiese vertrekpunte**

- Pastorale leiding is alleen moontlik deur die soewereine werk van God drie-enig.
- Die Skrif is die basisbron van God se openbaring en is daarom onmisbaar in die pastorale beradingsproses.
- Gebed is die kommunikasieskakel en ruimte waarbinne God, berader en beradene met mekaar in vennootskap tree rondom die werkstresuitdagings.
- Die beradene moet begelei word om sy sonde te identifiseer, te bely, en sy afhanklikheid van God te erken, sodat hy vergifnis kan ontvang ten einde 'n lewendige en persoonlike verhouding met God te vestig.
- Vergifnis is 'n noodsaaklike bousteen in Bybelse berading ten einde verandering in sondige lewenspatrone teweeg te bring.
- Die enigste antwoord op die mens se soeke na innerlike vrede en gemoedsrus lê opgesluit in 'n innige verhouding met Jesus Christus.

➤ **Doelwitte t.o.v. pastorale begeleiding**

Om Bybelse perspektiewe te vestig ten opsigte van

- die mens se werk
- verandering en vernuwing
- die noodsaaklike strewe na geestelike volwassenheid

- die kragtige rol van Gees-geïnspireerde visionering
- die noodsaaklikheid om hoop te hervestig

➤ **'n Bybelse pastorale verhouding**

- Die Evangelie gaan ten diepste oor verhoudinge. Daarom is die pastorale verhouding van die berader en beradene van sleutelbelang in die vestiging van 'n doelmatige vennootskap om werkstres effektief aan te spreek.

➤ **Benaderings ten opsigte van pastorale hulpverlening**

Daar is 'n verskeidenheid benaderings wat in pastorale hulpverleningsprosesse gebruik kan word:

- Die noutetiese benadering van Adams - deur die beradene te konfronteer met Skrifwaarhede, te begelei in belydenis en in liefde lering te gee om te leef volgens God se Woord.
- Bybelse berading van Crabb - Die Woord van God vorm die raamwerk waarbinne die hulpverlener elke probleem aanspreek.
- Narratiewe berading van Lester - hier word die beradene met vrae begelei in die rekonstruksie van sy toekomsverhaal.
- Heling van herinneringe deur Seamands - waar gefokus word op die helende krag van die Heilige Gees in die areas van emosionele en geestelike probleme.
- Christelike berading volgens Collins - Die Heilige Gees vorm die kern van alle ware Christelike hulp en Sy teenwoordigheid maak Christelike berading waarlik uniek om Bybelse waardes te vestig.
- Verskillende beradingsprosesse word voorgestel van Collins, Nelson-Jones en Egan. Dit sluit in die terapeutiese verhouding, probleemidentifisering, intervensiestappe, kontrole van vordering en konsolidering van proses.

➤ **Voorgestelde fases vir pastorale begeleiding: Onderwyserstres**

Motivering ten opsigte van hulpverlening aan veral Tweede Taal-onderwysers wat gebuk gaan onder onderwyserstres:

- Studies dui daarop dat onderwysers in sekondêre skole wêreldwyd gebuk gaan onder werkstres.
- Binne die Suid-Afrikaanse konteks verkies al meer ouers Engels as medium van onderrig vir hulle kinders, alhoewel dit hulle Tweede Taal is.
- Werkslas, tydsdruk, ongemotiveerde leerders, gedragsprobleme, administratiewe las, kommunikasieprobleme, oorvol klasse, gebrek aan ouer-

ondersteuning, onvoldoende hulp van Onderwysdepartement, leerders met spesiale onderrig behoeftes, oorvol sillabus en onderwysers se persoonlike omstandighede is alles bykomende faktore.

- Uit die studie is dit duidelik dat Tweede Taal-onderwysers met meer unieke stresfaktore gekonfronteer word en daarom ook 'n groter probleem met werkstres sal hê.
- Die onderwyser wat gebuk gaan onder werkstres moet eerstens begelei word tot die besef dat die Here 'n doel en 'n plan met sy lewe het binne sy moeilike omstandighede.
- Ten einde 'n Bybels gefundeerde gebalanseerde lewe te vestig, moet die Tweede Taal-onderwyser eerstens identifiseer watter faktore 'n aanleidende rol speel tot sy werkstres.
- Dit is belangrik dat die beradene sal begryp wat onderwyserstres is en waarom hy hulp moet kry as veral sy stressimptome besig is om die kwaliteit van sy lewe nadelig te beïnvloed.
- Dit is belangrik dat daar 'n vertrouensverhouding gevestig word tussen die hulpverlener en die beradene, want dit sal bydra tot die beradene se motivering om nuwe gewoontes te vestig.
- Die eerste fase in die pastorale gesprek is die inwin van agtergrondkennis en identifisering van probleemareas:
 - Individuele karaktereenskappe van 'n onderwyser speel 'n noemenswaardige rol in die mate wat hy stres kan hanteer, asook sy ouderdom, geslag, agtergrond, vorige ondervinding en sy vermoë om stres suksesvol te kan hanteer.
 - Die hulpverlener behoort vas te stel watter eksterne faktore bydra tot werkstres by die onderwyser.
- Die volgende fase in die pastorale gesprek is dat spesifieke werkstressimptome van die betrokke onderwyser geïdentifiseer moet word. Indien daar onmiddellike oplossings is, soos om 'n besoek aan 'n mediese dokter te bring, moet dit dadelik nagevolg word.
- Werkdoelwitte en aksieplanne moet ontwikkel word vir die hantering van stres.

- Werkstreshanteringsvaardighede moet vir die individu ontwikkel word.
 - Voortdurende monitering, evaluering en motivering moet gehandhaaf word.
- **Pastorale begeleiding wat aan die hand van die beginsels vanuit die ondersoekte Bybelfigure geïmplimenteer kan word**
- Die studie het aangetoon dat daar 'n behoefte by onderwysers bestaan vir die pastorale begeleiding ten opsigte van werkstres. Die studie het ook 'n leemte ten opsigte van Skrifgefundeerde werkstreshanteringstrategieë geïdentifiseer.
 - Die pastorale begeleiding behoort holisties van aard te wees. In die studie word die volgende riglyne voorgestel wat in 'n pastorale begeleidingsproses gebruik kan word, soos afgelei uit die Woord van God:
 - **Fisiese gesondheid:** God vereis in sy Woord dat die mens ook rentmeester van sy liggaam sal wees. Die menslike liggaam is deur God geskape en moet dieselfde versorging geniet as die siel en gees (Heb 10:22; 1 Kor 6:13; 9:27; 2 Kor 7:1; 1 Tess 5:23). Die beradene kan vanuit die Woord van God tot die besef begelei word van die belangrikheid van sy liggaam, en ook die fisiese versorging daarvan. (Rom 8:10-13; 1 Kor 6:19-20; 2 Kor 4:7-10; 5:1).
 - **Geestelike gesondheid:** 'n gesonde geloofsbasis en kwaliteit tyd in die teenwoordigheid van God, bekragtig die mens. Dis beslis die oplossing vir werkstres. Die mens put sy geestelike krag uit gereelde gebed en nadenke oor die Skrif. Die Woord van God en gebed verfris die mens se siel en gees; daarom is gebed en Woordstudie kragtige instrumente in die bekamping van werkstres.
 - 'n Persoon wie se **identiteit in God** gegrondves is, weet wie hy is, aan Wie hy behoort en wat sy lewensdoel is. Hy kan werkstres bestuur omdat hy nie toegee aan manipulasie of die stel van onrealistiese standaarde nie.
 - Diegene wat hulle **denke** dissipleneer volgens die wil van God en Sy Woord, is in staat om werkstres te hanteer omdat hulle Godgefokus is en nie toelaat dat hulle omstandighede hulle emosies en gedrag bepaal nie.
 - Werkers wat hulle **tyd bestuur en hulle prioriteite bepaal** in oorstemming met God se wil, sal nie hulle liggaam, siel en gees verwaarwaarloos nie, en daarom in staat gestel word om werkstes te bekamp.
 - Diegene wat **take delegeer**, verlig hulle werksdruk en tydsdruk en verminder ook so hulle werkstres.

- 'n **Persoonlike verhouding met God** en die ondersteuning, leiding en hulp van die inwonende Heilige Gees is onontbeerlik ten einde werkstes effektief te hanteer.
- Die **vestiging van 'n effektiewe ondersteuningsgroep** verlig werkstres, want emosionele laste word gedeel.

➤ **Skrifgebaseerde werkswyses vir pastorale begeleiding**

- Werkswyses om probleme te identifiseer of aan te spreek.
- Werkswyses vir die vestiging van 'n identiteit in God.
- Werkswyses vir die dissiplinerings van denke.
- Werkswyses vir tydsbestuur en vasstelling van prioriteite.
- Werkswyses vir die delegering van werk.
- Werkswyses vir die vestiging van ondersteuningstelsels.
- Ontwikkeling en vestiging van sinvolle voorkomingsmaatreëls teen werkstres.
- Ontspanningstegnieke en gebalanseerde lewensstyl
- Werksopdragte vir selfontdekking bv leesstukke, dagboekinskrywings, ontspanningsoefeninge, vraagstellings, ensovoorts.
- Gesprekvoering wat tot identiteitsontdekking en -ontwikkeling lei.
- Storievertelling, binnegesprekke, nota-inskrywings ensovoorts, met die oog op dissiplinerings van denke.
- Oefeninge en skeduleringsaktiwiteite om effektiewe tydsbesteding en priorisering te ontwikkel.
- Gepaste werksdelegering binne die konteks van werkopdragte en afbakening.

HOOFSTUK 6

SAMEVATTING EN GEVOLGTREKKING

6.1 INLEIDING EN AGTERGROND

Navorsing het bewys dat werkstres 'n realiteit in die onderwys is en dat dit skole wêreldwyd negatief raak. In Suid-Afrika identifiseer navorsers 'n gebrek aan werkstreshanteringsvaardighede by onderwysers en 'n groeiende behoefte aan effektiewe beradingsdienste vir onderwysers in plaaslike skole. Die werkslas en tydsdruk eis veral sy tol by Tweede Taal-onderwysers omdat die meerderheid Suid-Afrikaners verkies dat hulle kinders in Engels onderrig word, terwyl slegs 'n klein persentasie se huistaal Engels is. Tweede Taal-onderwysers ervaar dieselfde werkstressors as dié onderwysers wat moedertaalonderrig gee, maar het bykomende uitdagings, naamlik om leerders voor te berei om die nodige taalvaardighede aan te leer sodat hulle vakke soos Wiskunde kan baasraak en om in hulle tweede taal buite die klaskamer te kan funksioneer.

Die sentrale teoretiese argument van hierdie studie is dat Skrifgebaseerde pastorale riglyne as hulp of aanvulling tot die bestaande werkstresintervensies gebruik kan word vir die effektiewe hantering van onderwyserstres soos dit veral in Tweede Taal-onderrigsituasies na vore kom.

In hierdie studie word ondersoek gedoen na die wyse waarop onderwysers wat as gevolg van die eise van Tweede Taal-onderrig gebuk gaan onder werkstres, pastoraal begelei kan word tot werksbevrediging en vervulling van hulle beroep. In hierdie hoofstuk word die gevolgtrekking ten opsigte van die individuele hoofstukke van die studie aan die orde gestel. 'n Aantal algemene aanbevelings en voorstelle word vir verdere navorsing rondom verwante temas aan die hand gedoen.

6.2 NAVORSINGSVRAE BEANTWOORD

Die studie is so gestruktureer dat meer lig in die proses gewerp is op die volgende navorsingsvrae:

- Watter perspektiewe kan vanuit die Skrif afgelei word ten opsigte van werksetiek, werkstres en werkstreshantering?
- Wat beteken werkstres in die onderwys en watter ondersteuningsbasisse is in die praktyk beskikbaar vir onderwyserstres soos dit veral in die profiel van Tweede Taal-onderwysers na vore kom?
- Hoe effektief verloop die ondersteuningsprosesse vir Tweede Taal-onderwysers met werkstres in sekondêre skole?

- Watter pastorale riglyne kan vir die hantering van onderwyserstres, soos dit bepaald in die profiel van Tweede Taal-onderwysers na vore kom, aangebied word ?

6.3 STRUKTUUR VAN DIE STUDIE

Die navorsing van die studie is gestruktureer volgens die model van Zeffass, soos ontwerp vir die Praktiese Teologie as kommunikatiewe teologiese handelingswetenskap (Heyns & Pieterse, 1990:38-40; 49; De Wet, 2006:78). Zeffass het 'n handelingswetenskaplike model ontwikkel waarvolgens daar van 'n bepaalde praxis tot 'n nuwe teorievorming gekom word, wat weer tot 'n praxis kan lei. Volgens Zeffass se model moet die nuwe handelingspraxis getoets word en deur die proses van hermeneutiese wisselingwerking verder gekorrigeer word tot die vorming van 'n nuwe praktykteorie. Die model word so ingerig dat ander teologiese dissiplines (Bybelse, historiese, sistematiese teologie) en sosiale wetenskappe met mekaar in gesprek tree as verteenwoordigers van verskillende invalshoeke tot dieselfde sosiale realiteit, sonder dat die een die ander oorheers.

Zeffass se model is as volg in die studie aangewend: In hoofstuk 2 is daar bepaalde basisteoretiese beginsels geïdentifiseer. Die basisteorie kan beskryf word as die ontginning van teologiese vertrekpunte (teologiese oorleweringe en tradisies) vanuit die Skrif; daarom is die Skrif as openbaringsbron gebruik om Skrifperspektiewe rakende werksetiek, werkstres en werkstreshantering te ondersoek. Daar is veral gefokus op die voorkoms van werkstres by sleutelfigure in die Skrif soos Job, Moses, Elia, Johannes die Doper, Petrus en Paulus, sowel as God se ingrype en ondersteuning in hulle onderskeie situasies ten einde Skrifperspektiewe en riglyne vir pastorale begeleiding te kan beskryf.

Volgens Zeffass se model is dit belangrik om 'n analise van die situasie te maak wanneer enige probleem ondersoek word. Daarom is daar in hierdie studie naas die literatuurstudie ook van 'n kwalitatiewe empiriese ondersoek deur middel van onderhoude gebruik gemaak. Zeffass se model vir die Praktiese Teologie is verder gebruik as raamwerk op die metateoretiese vlak. In hoofstuk 3 is daar ondersoek gedoen (literatuurstudie) na die metateoretiese perspektiewe met betrekking tot onderwyserstres en die ondersteuningsbasisse ten opsigte daarvan vanuit die naasliggende wetenskappe.

In hoofstuk 4 is daar verder ondersoek gedoen na die metateoretiese perspektiewe deur middel van persoonlike onderhoude met drie skoolhoofde om inligting te bekom in verband met die tipe ondersteuning, waaronder moontlike pastorale hulp wat reeds in hulle skole beskikbaar is, asook met drie Tweede Taal-onderwysers wat probleme ondervind met werkstres.

lewensvervulling. Dit is dáárom belangrik dat diegene wat probleme met werkstres beleef, hulle perspektief op werk en werksetiek vanuit die Skrif sal herstel.

- Die onderwysberoep is 'n baie ou en edele beroep wat reeds in die Ou en Nuwe Testamentiese tyd bestaan het. Jesus Christus het ook die taak van Leermeester verrig en is die rolmodel vir elke onderwyser. Christus se woorde is deur Sy daade op aarde gemodelleer en Hy was en is die verpersoonliking van die Waarheid. Vandag onderrig Christus steeds die gelowige deur sy Heilige Gees. Vervulling met die Heilige Gees is dus noodsaaklik vir elke onderwyser ten einde deur die Heilige Gees geleer, gelei en bekragtig te kan word vir sy taak. Onderwys as werksterrein vind sy beslag in die Skeppingshandelinge van God en die stres wat in hierdie werksomgewing ondervind word, lê ingebed met die sonde en verval wat deel van die aardse werklikheid geword het. Die sleutels tot heilsame hantering van hierdie ervaringe lê vanselfsprekend in die heilshandeling van 'n Heiland.
- Die voorkoms van werkstres kan uit die Skrif afgelei word. Die mens ervaar stres omdat hy voortdurend moet kies tussen die goeie en die kwade. God het die mens geskape met 'n eie wil en die vermoë om keuses uit te oefen. Die sondige mens handel dikwels buite God se wil of vertrou op sy eie vermoëns, en dit lei tot 'n gebroke verhouding met sy Skepper en ook sy medemens. Die werker wat buite God se wil en Skrifvoorwaardes sy taak probeer verrig, gaan gebuk onder werkstes. Die Skrif bied die antwoorde op die hantering van werkstres.
- Vanuit die studie het die navorser tot die gevolgtrekking gekom dat daar baie min literatuur bestaan of navorsing gedoen is oor Skrifgefundeerde werkstreshanteringstrategieë vir onderwysers.

6.4.1.2 Skrifbeginsels vir werkstresbestuur

- Die Skrif is die basisbron vir beskrywing van die pastorale riglyne wat as hulp of aanvulling gebruik kan word tot die bestaande werkstresintervensies vir die effektiewe hantering van onderwyserstres soos dit veral in Tweede Taal-onderrigsituasies na vore kom.
- God het die Skrif-voorbeelde gegee sodat die hedendaagse mens uit die Bybelfigure se ervarings kan leer. God het Sy planne deur hulle uitgevoer ten spyte van hulle swakhede en tekortkominge, en dit bied vir die hedendaagse mens hoop en moedig hom aan. Die beginsels wat in die lewens van die Bybelkarakters geïllustreer word, kan die mens op sy eie lewe toepas.

Die metateoretiese perspektiewe soos verwoord in hoofstukke 3 en 4, is gevolglik geïntegreer met die basisteoretiese beginsels wat in hoofstuk 2 gedokumenteer is ten einde pastorale riglyne aan te beveel. Hoofstuk 5 bied die Skrifgebaseerde pastorale riglyne wat op grond van die geïntegreerde gegewens van hoofstuk 2, 3 en 4, as hulp of aanvulling tot die bestaande werkstresintervensies gebruik kan word vir die effektiewe hantering van onderwyserstres, soos dit veral in Tweede Taal-onderrigssituasies na vore kom.

6.4 GEGEWENS WAT VERKRY IS:

6.4.1 Samevattende gevolgtrekkings ten opsigte van basisteoretiese perspektiewe

Die navorsingsvraag wat beantwoord moes word, was:

- Watter perspektiewe kan vanuit die Skrif afgelei word ten opsigte van werksetiek, werkstres en werkstreshantering?

Die doelstelling wat bereik moes word was:

- om Skrifperspektiewe rakende werksetiek, werkstres en werkstreshantering te ondersoek.

Uit die basisteoretiese ondersoek met betrekking tot die begrippe werksetiek, werkstres en werkstreshantering is die volgende basisteoretiese beginsels afgelei:

6.4.1.1 Agtergrond

- Die vertrekpunt van die studie is dat die Skrif die Gees-geïnspireerde boodskap van God is. Die Skrif is deur God aan die mens gegee om hom te begelei, te leer, te onderrig en toe te rus ten einde die daaglikse probleme, versoekings, hartseer en ontnugterings te kan hanteer. Beide die Woord en die Gees is vereistes vir die verandering van lewens, want soos die Woord herskep en hernu, verwyder die Gees geestelike blindheid en gee ewige lewe. Die Skrif is voldoende en genoegsaam om pastorale riglyne te bied vir probleemsituasies in Bybelse berading, soos byvoorbeeld onderwyserstres.
- Werk is deel van God se oorspronklike plan vir die mens. Jesus Christus het die vloek wat op die mens se arbeid gerus het vanweë sy sonde op Hom geneem, nuwe waarde aan werk verleen en dit geseën, en daarom is arbeid 'n voorreg en 'n genadegawe van God. God vereis pligsgetrouheid, toewyding en veroordeel luiheid. Werk moet beskou word as gehoorsaamheid aan die wil van God. Werk is 'n Goddelike seën, 'n roeping en die wyse waarop die werker God verheerlik en sy naaste dien. Wanneer die gawes van God en die arbeid van die mens in harmonie versmelt, is die resultaat geluk en harmonie en

Die pastorale riglyne is geïdentifiseer en beskryf deur te fokus op die voorkoms van werkstres by sleutelfigure in die Skrif soos Job, Moses, Elia, Johannes die Doper, Petrus en Paulus, sowel as God se ingrype en ondersteuning in hulle onderskeie situasies.

Die volgende beginsels vir werkstresbestuur is ondersoek aan die hand van elk van die genoemde Bybelfigure: Identiteit in God; Dissiplinering van denke; Delegering van werk; Tydsbestuur en vasstel van prioriteite; Gebed en Goddelike ondersteuning.

❖ Identiteit in Christus

Uit die nagevorsde Bybelkarakters se uitkomst is dit duidelik hoe deurslaggewend 'n Goddelike identiteit is. Skeefgetrekte selfbeelde en misplaaste eiewaarde het baie keer tot die Bybelkarakters se trauma bygedra en die sinvolle hantering van moeilike omstandighede verder bemoeilik.

Die Bybelse voorbeelde demonstreer dat werkers wat weet wie hulle in Jesus Christus is, aan Wie hulle behoort en wat hulle Goddelike doel en roeping is, in staat is om 'n innerlike balans te handhaaf en werkstres te hanteer.

Wanneer die beradene se waarde en identiteit op sy verhouding met Christus gegrond word, word hy van ander mense se verwagtinge bevry, en dan kan hy hulle werklik die beste dien. Die mens reageer dan nie meer vanuit 'n vals identiteit waar hy selfgeldende of selfbeskerende gedrag soos isolasie, vermyding of onttrekking gebruik om stressors te hanteer nie, maar reageer vanuit 'n Godgeldende identiteit wat hom in staat stel om werkstressors te hanteer. In die lig van die Bybelse voorbeelde is die vestiging van 'n identiteit en gesonde selfwaarde in Christus 'n belangrike komponent in die pastorale gesprek, veral waar werkstres as gevolg van 'n gedreweheid om te presteer of soeke na erkenning by die beradene posgevat het. Identiteitsvernuwing is 'n herprogrammering van die bestaande of gevestigde identiteit, en is daarom nie 'n kitsoplossing vir werkstres nie.

❖ Dissiplinering van denke

Die geïntigreerde aard van die menslike wese kom baie duidelik uit die studie na vore as gelet word op die onmiskenbare uitwerking wat die individue se gedagtes op hulle beleving, reaksie en emosies gehad het. Die wyse waarop denke 'n uitdrukking is van die persoon se diepste geloofsoortuigings, spreek uit die navorsing.

Uit hierdie voorbeelde is dit duidelik dat elke werker soms bang, alleen of depressief kan voel, maar dat sulke negatiewe denke oorkom kan word deur 'n persoonlike verhouding met God te hê waar gebed, geloof en die Waarheid van God se Woord die sleutels is. Die Bybelfigure se probleme het

hulle nader aan God gebring omdat hulle die keuse uitgeoefen het om verantwoordelikheid te neem vir hulle take, maar met die wete dat God hulle in staat sou stel om dit te verrig. Wat ook uitstaan is dat elkeen van die Bybelfigure presies geweet het wat hulle doel en roeping in die lewe was, en dit het hulle gefokus gehou ten tye van hulle krisis. In 'n pastorale begeleidingsproses sal groot klem gelê moet word op die beradene se vermoë om konstruktiewe gedagtepatrone te handhaaf (probleemoplossend) te midde van stresvolle omstandighede.

❖ **Delegering van werk**

Die navorsingsvoorbeelde beklemtoon die belangrikheid van werksafbakening en –verdeling sodat die taak suksesvol voltooi word sonder dat die werkers in die proses opgeoffer word. Uit die voorbeelde van die Bybelfigure is dit duidelik dat God 'n hoë prioriteit stel op die aanstel van jukgenote om werkers in hulle take te ondersteun.

❖ **Tydsbestuur en vasstel van prioriteite**

God is die Heer van tyd en daarom in beheer van tyd. Uit die voorbeelde is dit duidelik dat die wat hulle tyd in die teenwoordigheid van God die hoogste prioriteit in hulle dagrooster laat geniet, daarin kon slaag om hulle werkstres te bestuur.

In die pastorale begeleidingsproses sal die beradene gehelp moet word om te herfokus op 'n lewensvisie, roeping en beklemtoning van die wesenlike dinge wat die vervulling daarvan dien, teenoor die aktiwiteite wat op die periferie lê en nie 'n wesenlike bydrae lewer tot die bereiking van die gestelde doelwitte nie.

❖ **Gebed en Goddelike ondersteuning**

Die uitkomst van die Bybelse karakters het alles te make gehad met hulle verhouding met God en Sy direkte inspraak en invloed op hulle optrede.

Goeie verhoudings is ook die sleutel tot sukses in die werkplek, en daarom moet werkers toegerus word om positiewe en gesonde verhoudings te skep en in stand hou.

❖ **Fisiese gesondheid**

Die menslike liggaam is deur God geskap en moet dieselfde versorging geniet as die siel en gees.

❖ **Geestelike gesondheid**

'n Gesonde geloofsbasis en kwaliteit tyd in die teenwoordigheid van God om deur Hom bekragtig te word, is die oplossing vir werkstres. Die mens put sy geestelike krag uit gereelde gebed en nadenke oor die Skrif.

❖ **Gevolgtrekking ten opsigte van God se werkswyse**

- God se werkswyse dien as voorbeeld vir die pastorale ondersteuning aan diegene wat gebuk gaan onder werkstres.
- God het eerstens aandag geskenk aan Elia se fisiese behoeftes en gesondheid. Indien iemand honger of pyn het, is dit waarskynlik al waaraan hy kan dink, en daarom is dit vir hom moeilik om sy gedagtes te dissiplineer.
- God het ook vir Moses en Elia toegelaat om hulle lot by Hom te bekla en hulle frustrasies uit te spreek. Daarna het Hy hulle herinner aan wie hulle in Hom is en sodoende hulle identiteit gevestig in Hom. God het ook telkens aan hulle hulle roeping en doel as Sy werkers gekommunikeer.
- God het die Bybelse figure se denke gedissiplineer met die Waarheid van Sy Woord. Petrus is 'n voorbeeld van 'n persoon wat deur Christus vermaan is oor sy ongelooft.
- Die delegering van take en die aanstel van 'n ondersteuningsbasis om werkslas te help verlig, is ook vir God 'n prioriteit. Hy het byvoorbeeld Elisa aangestel om Elia te help.
- Tyd behoort aan God, en dit is duidelik uit die Bybelse voorbeelde dat dit vir God belangrik is dat tyd om in Sy teenwoordigheid te wees geprioritiseer word.
- God het vir Josef, Moses en Elia voortdurend bewus gemaak van Sy teenwoordigheid en ondersteuning. Johannes die Doper is via sy dissipels deur Christus bemoedig. Christus het Petrus persoonlik bemoedig en die Heilige Gees was konstant in Paulus se lewe aanwesig. Hulle was dus almal baie bewus van God se voortdurende teenwoordigheid.

Vanuit die Bybelkarakters se lewens kan die gevolgtrekking gemaak word dat diegene wat op God vertrou, hulle take kan hanteer met Goddelike insig en daarom in staat is om hulle werkstres te hanteer. Die uitkomst van die Bybelkarakters het alles te make gehad met hulle verhouding met God en Sy direkte inspraak en invloed op hulle optrede. Die doel van die pastorale begeleidingsproses is om beradene se geloofsafhanklikheid en vertroue op die leiding van God gevestig te kry.

Perspektiewe met betrekking tot die Wet van God, werksetiek, werkstres en werkstreshantering

Die Wet van God dien as riglyn of bloudruk vir 'n positiewe lewenstyl; daarom dien dit ook as raamwerk vir die ontwerp van 'n pastorale begeleidingsproses vir werkstreshantering. Die Wet van God dien as beskermingsmaatreël en die werker wat dit gehoorsaam, sal 'n gebalanseerde lewe leef,

waar hy God eerste stel en die sabbatsrus benut om ook geestelik te rus. Die gehoorsame werker sal nie sy werkstressimptome ignoreer nie, hy sal omsien na die armes en waak teen verkeerde begeertes. Onder die nuwe verbond plaas God sy wette in die harte en gedagtes van gelowiges deur inwoning van Sy Gees wat die mens in staat stel om as nuwe mens te leef, in staat om werkstres te bestuur en God te eer deur sy werk. Die uitgangspunt vir Woordgebaseerde pastorale riglyne is juis dat God onmisbaar is vir die mens om optimaal te funksioneer in 'n komplekse wêreld.

6.4.2 Samevattende gevolgtrekkings ten opsigte van metateoretiese perspektiewe

Navorsers is dit eens dat die impak van onderwyserstres op sosiale en ekonomiese gebied nie langer geïgnoreer kan word nie, want dit beïnvloed onderwysers se bereidwilligheid om in die professie aan te bly.

Die navorsingsvraag wat beantwoord moes word, was:

- Wat beteken werkstres in die onderwys en watter ondersteuningsbasisse is in die praktyk beskikbaar vir onderwyserstres, soos dit veral in die profiel van Tweede Taal-onderwysers na vore kom?

Die doelstelling wat bereik moes word, was:

- om werkstres in die onderwys en die ondersteuningsprogramme ten opsigte van onderwyserstres vanuit die naasliggende wetenskappe te identifiseer, soos dit veral in Tweede Taal-onderwys situasies na vore kom.

Daar is 'n literatuurstudie gedoen om onderwyserstres en die ondersteuningsbasisse ten opsigte daarvan vanuit die naasliggende wetenskappe te identifiseer.

Uit die metateoretiese ondersoek met betrekking tot werkstres in die onderwys en die ondersteuningsprogramme ten opsigte van onderwyserstres soos dit veral in Tweede Taal-onderwys situasies na vore kom, is die volgende metateoretiese perspektiewe gevorm:

- ♦ **Onderwyserstres:** Dis 'n staat van geestelike, fisiese en emosionele uitputting wat die vrug is van die emosionele betrokkenheid by en verantwoordelikheid vir mense, veral waar die persoon beleef dat sy hulpbronne nie voldoende is om die eise van sy omgewing te hanteer nie, en dít 'n bedreiging vir sy gesondheid inhou.

- ◆ **Die impak van onderwyserstres:** Werkstres het 'n invloed op onderwysers se geestesgesondheid, beroepstevredenheid, en toewyding. Dit affekteer nie net onderwysers alleen nie, maar ook hulle effektiwiteit met die fasilitering van leer by leerders.

- ◆ **Werkstreshantering:** Streshantering verwys na 'n reaksie om stres te verminder en verligting te bring deur 'n verandering van omgewing, nuwe hanteringstegnieke aan te leer of deur 'n lewenstylverandering.

- ◆ **Die oorsake van onderwyserstres:**
 - Individuele karaktereenskappe bydraend tot onderwyserstres: Die unieke persoonlikheid van 'n onderwyser speel 'n rol in die mate wat hy stres kan hanteer, asook die individu se ouderdom, geslag, agtergrond en vorige ondervinding.

 - Eksterne eise wat aanleiding gee tot onderwyserstres: Die studie toon verskeie geïdentifiseerde werkstresfaktore, en het bevind dat die faktore die onderwyser se identiteit, selfwaarde en denkpatrone negatief beïnvloed. Dit kan egter ook toegeskryf word aan sy onvermoë om werk te delegeer, tyd te bestuur of prioriteite vas te stel, terwyl 'n gebrekkige ondersteuningstelsel ook 'n bydraende rol tot onderwyserstres kan speel.

- ◆ **Geïdentifiseerde stresfaktore en voorgestelde werkstreshanteringstrategieë:** Navorsing toon dat werkstressimptome 'n negatiewe impak op onderwysers se fisiese gesondheid het, en navorsers bied die volgende werkstreshanteringstrategieë aan:
 - **Fisiese gesondheid:** Fisiese ondersteuning (passief of aktief): Navorsers stel 'n gebalanseerde dieët asook die skep van persoonlik ek-tyd vir ontspanning voor, asook fisiese oefening, ontspanningsoefeninge of asemhalingsoefeninge.

 - **Identiteit (selfwaarde)** Die navorser is van mening dat die ondergenoemde geïdentifiseerde stresfaktore, soos bekom uit die literatuurstudie, die onderwyser se identiteit en selfwaarde negatief beïnvloed:
 - Miskenning of bevraagtekening van onderwysers se outonomie en vakkundigheid tas hulle professionaliteit en vaardighede aan en gee aanleiding tot onvervuldheid en 'n gebrek aan werksbevreding by onderwysers in sekondêre skole.

- Rolle-konflik: Onsekerheid oor pligte weens die gebrek aan duidelike omskrywing van rolverwagtings, pligte, regte en verantwoordelikhede veroorsaak woede en ongemotiveerdheid. Dit bring mee dat onderwysers verward voel oor hulle rol en identiteit.
- Kritiek: Onderwysers beleef kritiek as ondermynend vir hulle selfwaarde, status en professionele integriteit.
- Gebrek aan selfvertroue en selfwaarde as gevolg van die feit dat leerders nie die onderwyser se outoriteit of gesag respekteer nie.
- Gebrekkige opleiding of bemeestering van die Tweede Taal dra by tot 'n gevoel van minderwaardigheid.
- Onrealistiese verwagtinge ontlok veral werkstres by diegene wat behoefte het om te presteer en toegewyd te wees. Onrealistiese verwagtinge wat onderwysers aan hulleself stel om alles self te doen en sodoende te verseker dat die taak korrek uitgevoer word verhoog hulle tydsdruk en werksdruk.
- Swak leerder-onderwyser verhoudings en konflik ontlok frustrasie, gevoelens van hulpeloosheid en hopeloosheid.

Uit die literatuurstudie is die volgende voorgestelde werkstreshanteringstrategieë geïdentifiseer wat tot die herstel van die onderwyser se identiteit kan bydra:

- Emosionele reguleringstrategieë: Stres word bestuur deur positiewe selfgesprekke te voer en vaardighede aan te leer om emosies te beheer.
 - Selfgeldende optrede: Behoeftes word in liefde, dog eerlik, gekommunikeer en 'n wen-wen uitkomsgebaseerde oplossing word in konfliktsituasies gesoek. Die ontwikkeling van effektiewe kommunikasievaardighede. Dit vereis egter dat die persoon 'n gesonde selfwaarde en identiteit sal hê.
 - Die ontwikkeling van emosionele intelligensie en emosie-werk (emosie-arbeid) vaardighede: Emosionele intelligensie is om oor die vaardigheid te beskik om emosies te identifiseer en emosie-werk is om op die vaardigheid te reageer byvoorbeeld *self-awareness, self-management, social awareness, relationship management*.
 - Persoonlikheidstipe te identifiseer: Om die tipe-A persoonlikheid te identifiseer en aanpassings te maak of nuwe patrone aan te leer (perfeksionisme en self-gedrewenheid).
- **Denke:**
Navorsers is van mening dat die ondergenoemde stresfaktore aanleiding gee tot negatiewe denke by onderwysers ten opsigte van hulle werksomgewing:

- Swak werksomstandighede as gevolg van te veel leerders per klas, tekort aan infrastruktuur en bronne.
- Diefstal en vandalisme ten opsigte van die skole in die *townships*.
- Administratiewe las, werkslas en tydsdruk wat te oorweldigend is vir Tweede Taal- onderwysers.
- Spanning en konflik tussen personeellede weens verskillende opinies oor die hantering van probleme.
- Sommige onderwysers gaan gebuk onder 'n onrealistiese, perfeksionistiese gedreweheid wat gevoelens van angs en skuld ontlok.
- In skole waar die besluitnemingsproses net by 'n paar mense lê, gee hierdie feit aanleiding tot frustrasie by onderwysers.
- Swak leerder-onderwyser verhoudings, kommunikasieprobleme, en voortdurende veranderinge veral in die onderwysstelsel, lei tot gevoelens van frustrasie, onsekerheid, hulpeloosheid en angs.

Uit die literatuurstudie is die volgende voorgestelde werkstreshanteringstrategieë geïdentifiseer wat tot vernuwing van die onderwyser se denke kan bydra:

- Realiteits-aanvaarding: Die persoon erken dat die probleem bestaan en word gehelp om die realiteite te erken en te aanvaar.
- Vernuwing van die denke ten opsigte van destruktiewe gedagtepatrone: Destruktiewe denkpatrone word geïdentifiseer en aangespreek.
- Selfverryking: Dit is die ontwikkeling van selfkennis en bemagtiging deur beheer oor stresvolle situasies te neem, asook die stel van realistiese doelwitte, die kweek van 'n positiewe ingesteldheid teenoor probleme en die vestiging van 'n goeie selfbeeld (vgl. 3.6.4.2).

○ **Delegering van werk:**

Die navorser is van mening dat die administratiewe las as geïdentifiseerde stresfaktor soos bekom uit die literatuurstudie, moontlik toegeskryf kan word aan die onvermoë om werk effektief te delegeer.

Hoewel die literatuurstudie geen aanbeveling ten opsigte van die delegering van werk opgelewer het nie, maak die navorser die afleiding dat die emosionele ondersteuning wat kollegas bied wel gesien kan word as 'n hulpverleningstrategie waar hulle die emosionele las deur hulpverskaffing verlig. Die navorser is van mening dat studente-onderwysers wel

'n oplossing kan wees vir die probleem deur as hulp op te tree vir die reeds oorlaaide Tweede Taal-onderwysers.

o **Tydsbestuur en vasstel van prioriteite**

Die navorser maak die afleiding uit die literatuurstudie dat 'n gebrekkige prioriteitsbesteding van tyd, aanleiding gee tot stres weens:

- Tydsdruk en werksdruk: Onderwysers ervaar dat hulle werkslading te groot is en hulle tyd so beperk is dat hulle nie in staat is om die standaard onderrig te gee wat hulle graag sou wou of om die leerders se behoeftes te bevredig nie.
- Voorbereidings- en nasienwerk neem hulle tyd na-ure tot so 'n mate in beslag dat hulle skuldig voel as hulle ontspan. Klasse bestaan gewoonlik uit leerders met verskillende vermoëns en dit vereis lang voorbereidingsure en fyn beplanning.
- Die invul van vorms en die assesseringstelsels neem kosbare tyd in beslag en vergroot die werkslas en tydsdruk.

Uit die literatuurstudie is die volgende voorgestelde werkstreshanteringstrategieë geïdentifiseer wat die onderwyser aanmoedig tot tydsbestuur en vasstel van prioriteite:

- Organisasoriese vaardighede: Navorsers stel voor dat die onderwyser deeglike beplanning en voorbereiding moet doen om werksdruk te verminder. Die onderwyser moet ook die gewoonte aanleer om take af te handel, deur byvoorbeeld notas of lysies te maak van take en datums waarop dit afgehandel moet word, asook deur probleme betyds te antisipeer sodat daar opgetree kan word .
- Tydsbestuur: Navorsers stel verskeie werkswyses voor soos dat onderwysers hulle voorbereidings-, assesserings- en aanbiedingsmetodes aanpas of dit vernuwe ten einde hulle tyd effektief te bestee. Navorsers stel effektiewe tydsbeplanning voor deur tegnieke soos om dagboekinskrywings te maak ten opsigte van take wat verrig moet word. Ander navorsers is van mening dat die vinnige afhandeling van kleiner take om sodoende teen die uitstel van take te waak, sal bydra tot effektiewe tydsbestuur. Nog 'n verdere tegniek behels die delegering en die realistiese priorisering van take ten opsigte van belangrikheid en noodsaaklikheid. Onderwysers moet leer om "nee" te sê en om tydrowers te identifiseer. Die navorsing stel voor dat daar evaluering van tydsbesteding gedoen word deur gereeld die werklike tydsbesteding te vergelyk met die tydsbeplanning. Verder word gemaak dat onderwysers nie hulleself moet isoleer of

van hulle kollegas onttrek in 'n poging om effektiewe voorbereidingstyd te skep of hulle tyd effektief te benut nie.

o **Ondersteuningstelsels**

Verskeie navorsers is van mening dat die grootste bron van onderwyserstres ekstern van aard is omdat beleids- en kurrikulumveranderings deur die regering geïmplementeer word en omdat onderwysers min of geen beheer daarvoor het nie.

Uit die literatuurstudie is die volgende moontlikhede as ondersteuning aan onderwysers voorgestel:

- Navorsers is dit eens dat die positiewe betrokkenheid en ondersteuning van die ouers en die gemeenskap by onderwysers; asook die ondersteuning en die bou van positiewe verhoudings met kollegas, vriende of familie van kardinale belang is in die bekamping van onderwyserstres.
- Die welsyn van onderwysers behoort die hoogste prioriteit te geniet by die skool en Onderwysdepartement, want dis in belang van die leerders, koste-effektief omdat onderwysers nie baie afwesig is nie, en onderwysers se welsyn het ook 'n invloed op die totale effektiwiteit van 'n skool. Die Onderwysdepartement het 'n verantwoordelikheid rakende die emosionele en fisiese gesondheid van onderwysers, want dit dra by tot hulle effektiewe werkverrigting.
- Die navorsers is van mening dat ondergenoemde stresfaktore aangespreek kan word indien effektiewe ondersteuning vanaf die Onderwysdepartement veral in die genoemde areas gebied word: voortdurende veranderinge, veral in die onderwysstelsel, Uitkomsgebaseerde Onderwys (OBE) en kurrikulumgebaseerde probleme, inklusiewe onderrig, die HIV/Vigs-pandemie, gebrekkige opleiding, taalverskille in Suid-Afrikaanse skole, swak besoldiging, swak werksomstandighede as gevolg van te veel leerders per klas, tekort aan infrastruktuur en bronne, en geboue wat werkers-onvriendelik is.
- Die skoolhoof kan 'n groot rol speel ten opsigte van die probleem deur toe te sien dat die nodige ondersteuning vir onderwysers gebied word in die volgende areas: swak leerder-onderwyser verhoudings (frustrasie en hulpeloosheid); kommunikasieprobleme tussen onderwysers en leerders weens verskillende etniese/kulturele agtergronde; swak werksomstandighede (swak dissipline); geboue is werkers-onvriendelik (beter kommunikasie byvoorbeeld telefoonstelsels; behoeftes aanspreek waar tekorte is; tydsdruk en werksdruk te verlig.
- Verskeie navorsers is dit eens dat hulpverlening aan personeel wat gebuk gaan onder werkstres die hoogste prioriteit in skole moet geniet; daarom is die beskikbaarstelling van beradingsdienste van onskatbare waarde.
- Die skool moet 'n algemene dissiplinêre program in werking stel wat konsekwent toegepas word tot ondersteuning en beskerming van beide onderwysers en leerders (vgl. 3.6.4.5).

- Navorsers is van mening dat onderwyserstres verminder kan word indien goeie inleidende programme vir beginner-onderwysers aangebied word waar hulle bewus gemaak word van werkstresfaktore en onderrig word in hanteringstrategieë, en só aan hulle ondersteuning gebied word.
- Navorsers is dit eens dat voorkomende optrede meer effektief en goedkoper is as genesende optrede; daarom ondersteun hulle die beginsel van werkswinkels vir onderwyserstres.

Volgens navorsers is 'n model wat probleem-oplossend van aard is die antwoord vir hulpverlening aan onderwysers met werkstres omdat dit ten doel het om onderwysers te begelei deur van individuele insigstrategieë, interpersoonlike ondersteuning en groepinteraksies gebruik te maak om hulle probleme te identifiseer, behoeftes te bevredig en 'n aksieplan saam te stel om dit te aan te spreek. Die bevinding bevestig die positiewe waarde wat pastorale begeleidingsprosesse en die vestiging van beradingsdienste in skole kan hê.

Die navorser is van mening dat 'n onderwyser wat gebuk gaan onder stres, baat sal vind by 'n pastorale begeleidingsproses waar sy perspektief op sy identiteit, selfwaarde en negatiewe denke herstel kan word uit die Woord van God, maar ook sy vermoë om sy tyd effektief te gebruik, te prioritiseer en te deleger. Hoewel die Onderwysdepartement en skoolhoofde in terme van die ondersteuning van onderwysers die grootste rolspelers is, sal 'n onderwyser baat vind by pastorale ondersteuning. Dit is juis wanneer geen beheer oor die eksterne faktore geneem kan word nie dat die onderwyser oor die nodige vaardighede moet beskik wat vir sy/haar selfbehoud nodig is. Pastorale hulpverlening fokus juis op die bemagtiging van die individu in 'n onvriendelike werk- en leefwêreld.

◆ **Stressimptome:**

Navorsers het verskeie stressimptome geïdentifiseer en die impak van onderwystres is kommerwekkend; aangesien dit die onderwyser se welsyn in sy totaliteit beïnvloed.

- Die liggaamlike simptome: Onderwysers wat aan chroniese stres blootgestel word, ervaar voortdurende fisiese uitputting en moegheid wat hulle effektiewe funksionering in die skool nadelig beïnvloed.
- Die gemoeds-/geestelike simptome: Werkstres het 'n invloed op onderwysers se geestesgesondheid en hulle ervaar 'n gebrek aan entoesiasme vir hulle taak en bespeur 'n daling in werksbevrediging.
- Die verstandelike simptome: Hoë vlakke van stres beïnvloed ook die verstandelike vermoë van onderwysers en simptome soos 'n swak geheue, swak konsentrasie, besluiteloosheid, verwardheid, gedagtes wat maal, vergeetagtigheid en nagmerries kom voor, wat die effektiwiteit van onderwysers kortwiek.

- Die emosionele simptome: Onderwysers wat aan erge werkstres blootgestel word se emosionele funksionering word negatief beïnvloed aangesien gevoelens van geïrriteerdheid, depressiwiteit, gebrek aan selfvertroue, gevoelens van hulpeloosheid, gebrek aan entoesiasme en 'n gevoel van nutteloosheid aanwesig is.

♦ **Die stand van onderwyserstres in Suid-Afrikaanse sekondêre skole:**

- Studies toon dat Suid-Afrikaanse onderwysers toenemende eise in hulle werksomgewing beleef weens tydsdruk, administratiewe probleme, die swak gedrag van leerders asook taalverskille. Studies toon aan dat onderwysers nie oor die nodige hanteringsmeganismes beskik om werkstres effektief te hanteer nie.

♦ **Tweede Taal-onderrig as werkstressor:**

Die studie toon dat Engels Tweede Taal-onderwysers baie meer ondersteuning moet ontvang, aangesien hulle werkstresfaktore veel meer is en ook baie uniek aan hulle vak is.

- Engels het 'n statussimbool geword in Suid-Afrika; daarom verkies baie ouers dit as medium van onderrig, alhoewel dit die leerders se tweede taal is en hulle beperk is in hulle vaardigheid van die taal.
- Die Engels Tweede Taal-sillabus het nie tred gehou met dié vinnige veranderinge nie en leerders beskik nie oor die nodige taalvaardighede om sekere vakke (byvoorbeeld Natuurwetenskap) in Engels, hulle tweede taal, te bemeester nie.
- Die basiese klank-, spel- en leesvaardighede vanaf die laerskool na die hoërskool skiet tekort en dit is nie moontlik om die agterstande in Grade 10-12 Taal-klasse in te haal nie.
- Taal-onderwysers weet nie altyd hoe om leerders met leesprobleme te ondersteun nie.
- Engels as onderrigtaal plaas 'n groter werkslas op onderwysers, wie se verantwoordelikheid dit is om die taal- en verwante probleme op te los in die klassituasie, ongeag in watter vak hulle onderrig gee.
- Daar word van Tweede Taal-onderwysers verwag om leerders voor te berei om in hulle tweede taal buite die klaskamer te kan funksioneer.
- Daar word van leerders verwag om die nodig taalvaardighede aan te leer sodat hulle byvoorbeeld vakke soos Wiskunde kan baasraak.
- Daar word groter druk op Tweede Taal-onderwysers geplaas word om leerders voor te berei om meer vaardig in veral Engels Tweede Taal te wees.
- Die ontwikkeling van Tweede Taal-vaardighede by onderwysers is nagelaat, en dit begrens hulle onderrigvermoë.
- Onderwysers wat Engels Tweede-taal onderrig, ken nie altyd die struktuur van die taal nie en dikwels ontbreek hulle aan genoegsame kennis van die vak.

- Gebrek aan behoorlike opleiding vir Tweede Taal-onderwysers is een van die grootste bydraende faktore van die lae geletterdheidsyfer in Suid-Afrika.
- Baie onderwysers is nie opgewasse om in Engels, wat ook hulle tweede-taal is, te onderrig nie en dit dra by tot die lae Engelse geletterdheidsyfer.
- In die Suid-Afrikaanse konteks kry leerders nie genoegsaam geleentheid om hulle tweede taal tuis te oefen nie, omdat min mense Engels magtig is.
- Taalvaardighede wat nie op dieselfde ontwikkelingsvlak is nie, beperk ook die kommunikasie tussen onderwysers en leerders, wat lei tot frustrasie by leerders en werkstres by onderwysers.
- Taalonderwysers gaan gebuk onder 'n swaar nasienprogram aangesien tale nie 'n keusevak is nie en taalonderwysers dus onderrig gee aan elke leerder in die graad/grade.
- Die nasienprogram het bykans onhanteerbaar geraak vir taalonderwysers.
- Die geweldige nasienprogram maak ernstige inbreuk op die beskikbare tyd vir kwaliteit-voorbereiding wat nodig is om die taal doeltreffend aan te bied.
- Die groot hoeveelheid nasienwerk het 'n groot hoeveelheid administrasie (byvoorbeeld samestelling van puntelyste) tot gevolg wat baie tydrowend is en teenproduktief vir kwaliteit-voorbereiding wat nodig is om die taal doeltreffend aan te bied.
- Kwaliteit-voorbereiding en die nasorgfase bly, weens die tydfaktor, in die slag.
- Onderwysers in ander vakke het baie meer beweegruimte om meer diagnostiese en inskerpingsoefeninge en toetse aan leerders te gee omdat hulle baie minder verpligte assesseringsopdragte het, teenoor wat van Taalonderwysers verwag word.
- Dit is bykans onmoontlik om verrykingsopdragte en/of die nodige bykomende remediëringsopdragte in te werk weens die werklading en tydfaktor.
- Departementele beamptes stel onredelike eise aan Taalonderwysers weens verskillende interpretasies van die nasionale beleid of swak kennis daarvan.
- Taalonderwysers ondervind op 'n persoonlike vlak baie stres ten opsigte van hulle verhoudings, gesondheid (geestelik en fisies) en lewenskwaliteit, terwyl sommige oorweeg om die onderwys te verlaat as gevolg van die werksdruk, en ander 'n hulpkreet om ingryping uitstuur.
- Die Tweede Taal-onderwysers beleef veral groter werksdruk op senior vlak as ander vakgebiede ten opsigte van hulle werklading en die tydfaktor.
- Tweede Taal-onderwysers moet leerders met 'n beperkte taalvaardigheid se werk merk, wat dit meer veeleisend en tydrowend maak as ander vakgebiede.
- Die groot verantwoordelikheid rus op onderwysers se skouers om leerders toe te rus om veral binne die Suid-Afrikaanse konteks Engels te kan bemeester sodat hulle in ander vakke onderrig kan ontvang.
- Tweede Taal-onderwysers het ook die verantwoordelikheid om leerders die nodige taalvaardigheid aan te leer sodat hulle hulleself in die buite-wêreld kan handhaaf.

Die navorser kom tot die gevolgtrekking dat daar voldoende navorsing gedoen is oor onderwyserstres in die algemeen, maar daar blyk 'n leemte te wees ten opsigte van die tipe stres wat Tweede Taal-onderwysers beleef, veral binne die Suid-Afrikaanse konteks.

♦ **Werkstresbestande onderwysers**

Van die navorsers het ondersoek in gestel na die redes waarom sekere onderwysers “werkstresbestand” is. Dit is veral die feit dat geloof, gebed, die Skrif en die kerklike gemeenskap 'n groot rol gespeel het in die lewens van onderwysers wat uitstaan; tog het die navorsers dit nie verder verken nie. Die Skrif as Woord van God, en voortvloeiend daaruit die godsdiens en geestelike aktiwiteite, het 'n positiewe invloed op beradenes en daarom behoort die Skrif 'n ononderhandelbare komponent van Christelike hulpverleningsprosesse te wees. Dit is vir die navorser ondenkbaar om onderwysers met werkstres sinvol te ondersteun anders as deur 'n pastorale proses waarin die onderwyser se eie geloofsgeborgenheid as uitkoms verkry word.

Die navorser kom tot die gevolgtrekking dat daar voldoende navorsing is oor onderwyserstres, werkstreshantering, asook intervensies vir onderwysers met werkstres, maar daar blyk 'n leemte te wees ten opsigte van nagevorsde Skrifperspektiewe en riglyne vir pastorale begeleiding van onderwysers met 'n hoë werkstresvlak.

Die navorser kom tot die gevolgtrekking dat daar 'n leemte is ten opsigte van die pastorale hulpverlening aan onderwysers in skole, ten spyte daarvan dat verskeie navorsers van mening is dat werkstres 'n negatiewe invloed op onderwysers se geestesgesondheid het.

In die studie is die pastorale ondersteuning van die individuele onderwyser nie gemik op die verandering van die eksterne faktore wat stres veroorsaak nie, maar die ontwikkeling van die onderwyser se innerlike vaardighede om daarmee effektief te handel.

6.4.3 Samevattende gevolgtrekkings ten opsigte van empiriese resultate

In hoofstuk 4, wat deel uitmaak van die metateorie, word verslag gedoen van die onderhoude met drie Tweede Taal-onderwysers wat gebuk gaan onder onderwyserstres; sowel as drie skoolhoofde van onderskeie sekondêre skole. Aangesien werkstres en die belewing daarvan 'n persoonlike ervaring is, is die gebruik van 'n kwalitatiewe metodologie aangewend in die versameling van inligting.

Die navorsingsvraag wat beantwoord moes word, was:

- Hoe effektief verloop die ondersteuningsprosesse vir Tweede Taal-onderwysers met werkstres in sekondêre skole?

Die doelwit wat bereik moes word, was:

- om deur middel van vraelyste en onderhoude die verloop van die ondersteuningsproses vir Tweede Taal-onderwysers met werkstres in sekondêre skole empiries na te vors met die fokus op pastorale fasette van ondersteuning.

Uit die onderhoude kan die afleiding gemaak word dat Tweede Taal-onderwysers veral ten opsigte van hulle werkslading en die tydsfaktor voor 'n groter uitdaging staan as ander vakgebiede. 'n Deurlopende faktore wat die vlakke van emosionele energieverbruik verhoog, is die tyd- en moeisame kommunikasie in die klassituasie vanweë leerders se onvermoë en onbegrip in die taalmedium. Prosesse moet dikwels oor en oor herhaal word voordat die gewenste uitkomst bereik word. Hierdie onderwysers se beleving is ook dat hulle in dieselfde lig gesien word as onderwysers in die ander dissiplines. Dit laat hulle eintlik met die frustrasie en oortuiging dat daar nie begrip is vir hulle unieke werkslading nie. In hulle verwysing na die sistemiese faktore van die onderwysbeleid en stelsel, blyk dit duidelik dat hulle nie hoop het op verandering wat verligting sal meebring nie.

Die doelwit met die empiriese ondersoek is om te bepaal of Tweede Taal-onderwysers 'n behoefte aan pastorale begeleiding het om hulle werkstres te verlig:

Die deelnemers het die volgende motiverings gegee ten opsigte van hulle behoefte aan pastorale begeleiding ten opsigte van werkstres:

- Al drie deelnemers het aangedui dat hulle daagliks blootgestel word aan erge werkstresfaktore, maar hulle vermoë om dit te hanteer hang af van hulle persoonlike toewyding en beoefening van hulle geloofspraktyke.
- Die deelnemers het aangedui dat hulle spesifiek behoefte aan pastorale begeleiding het, veral omdat hulle beleef het dat gebed en die Woord hulle anker in stressituasies is.
- Godsdienste en hulle vertroue in God speel 'n groot rol in hulle hantering van werkstres.
- Hulle het ook beklemtoon dat diegene met 'n sterk geloofsbasis probleme beter kan hanteer.
- Hulle is ook van mening dat indien onderwysers weet met watter doel God hulle geskape het en wat hulle roeping is, sal hulle 'n goeie selfwaarde hê.
- Onderwysers se geloof beïnvloed hulle denkwyses positief sodat hulle in staat is om negatiewe of stresvolle gebeure te hanteer.
- Die deelnemers maak die waarneming dat tydsbestuur 'n groot probleem by onderwysers is omdat hulle prioriteite verkeerd is. Hulle is van mening dat die mens se tyd in die eerste plek aan God behoort, en daarom moet dit volgens Sy wil bestuur word.
- Skuldgevoelens speel daarom ook 'n groot rol by onderwysers, want hulle voel altyd dat hulle te veel tyd spandeer aan hulle werk of te min tyd aan hulle huisgesin.

- Twee van die deelnemers het aangedui dat hulle sukkel om take te deleger omdat hulle nie ander maklik vertrou om die take na wense uit te voer nie.
- Die deelnemers het aangedui dat hulle graag praktiese oefeninge sou wou aanleer om hulle stres te verlig en dat hulle 'n gesonder leefstyl sal wil volg.
- Die deelnemers het aangedui dat sosiale ondersteuning vir hulle belangrik is.

Twee van die deelnemers het getuig dat hulle baie baat gevind het by die pastorale begeleiding wat hulle ontvang. Een van die deelnemers het genoem dat daar 'n groot leemte ten opsigte van ondersteuning op alle gebiede in haar skool is, veral nadat daar reeds verskeie voorvalle van geweld was. Die deelnemers is van mening dat skole daarby sal baat as daar pastorale hulpverleners vir onderwysers aangestel word wat tot hulle beskikking kan wees vir byvoorbeeld voorbidding, persoonlike gesprekke, bemoediging, vermaning en geestelike begeleiding, hantering van konfliktsituasies sodat hulle perspektief op probleemsituasies weer herstel kan word vanuit die Woord.

Die navorser maak ook die gevolgtrekking dat die drie deelnemers meer effektief in hulle funksionering sal wees, en ook 'n beter kwaliteit lewe sal lei indien hulle 'n op gereelde basis, pastorale begeleiding ten opsigte van werkstres ontvang. Die drie deelnemers sal ook meer effektief wees in hulle taak as onderwysers as hulle hulle werkstres effektief kan bestuur.

Twee van die skoolhoofde het aangedui dat hulle geestelike ondersteuning aan hulle personeellede bied. Die onderskeie skole het of 'n geestelike werker by die skool beskikbaar of het van geestelike hulpverleners buite die skool gebruik gemaak om die onderwysers te ondersteun. Al drie skoolhoofde was dit eens dat hulle onderwysers sou baatvind by pastorale hulp ten opsigte van die bestuur van onderwyserstres.

Die meeste aanbevelings wat die deelnemers ten opsigte van effektiewe stres hanteringstrategieë gemaak het met betrekking tot die faktore wat aanleiding gee tot hulle werkstres, vereis egter die betrokkenheid van die skoolhoofde, ouers en Onderwysdepartement. Dit verg 'n proses, en die nodige uitkomst word nie altyd doeltreffend gebied nie; daarom het al drie deelnemers aangedui dat hulle persoonlike verhouding met God drie-enig hulle behoud was en steeds is.

Die navorser kom tot die gevolgtrekking dat in die geval van die deelnemers, daar 'n behoefte ten opsigte van die effektiewe verloop die ondersteuningsprosesse vir Tweede Taal-onderwysers met werkstres in sekondêre skole, is. Die deelnemers het vir pastorale hulp buite hulle skool gaan aanklop, en in een geval was daar geen hulp beskikbaar nie. Dit blyk dat hulle meestal op hulleself

aangewese is. Die navorser kom tot die gevolgtrekking dat hulle baat sal vind by 'n pastorale begeleidingsproses, op 'n geroetineerde basis.

6.5 INTEGRERING VAN BASISTEORIE EN METATEORIE

Die basisteoretiese beginsels van hoofstuk 2 is op die volgende wyse geïntegreer met die metateoretiese perspektiewe van hoofstuk 3 en 4:

Navorsers het verskeie werkstreshanteringstrategieë aanbeveel vir onderwysers wat gebuk gaan onder werkstres wat gedurende die pastorale gesprek aan die beradene voorgestel kan word, maar die leemte is egter dat die Skrif nie dien as die basisbron vir hulle voorgestelde strategieë nie. In die studie is gepoog om Skrifgebaseerde pastorale riglyne as hulp of aanvulling tot die bestaande werkstresintervensies voor te stel.

Basisteorie: Fisiese gesondheid

Die menslike liggaam is deur God geskape en moet dieselfde versorging geniet as die siel en gees.

Metateorie:

Fisiese ondersteuning (passief of aktief): Navorsingsbronne wys op die belangrikheid van 'n gebalanseerde dieët; skep van persoonlik ek-tyd vir ontspanning; fisiese oefening, ontspanningsoefeninge of asemhalingsoefeninge.

Basisteorie: Geestelike gesondheid

'n Gesonde geloofsbasis en kwaliteit tyd in die teenwoordigheid van God om deur Hom bekragtig te word, is die oplossing vir werkstres. Die mens put sy geestelike krag uit gereelde gebed en nadenke oor die Skrif.

Metateorie:

Enkele navorsers verwys wel na gebed as 'n werkstreshanteringstrategie, maar ontgin nie die Bron verder nie.

Basisteorie: Identiteit in Christus

Die Bybelse voorbeelde demonstreer dat werkers wat weet wie hulle in Jesus Christus is, aan Wie hulle behoort en wat hulle Goddelike doel en roeping is, in staat is om 'n innerlike balans te handhaaf en werkstres te hanteer. Wanneer die beradene se waarde en identiteit op sy verhouding met Christus gegrond word, word hy van ander mense se verwagtinge bevry, en dan kan hy hulle werklik die beste dien.

Metateorie: Identiteit en selfwaarde

Emosionele reguleringstrategieë: Stres word bestuur deur positiewe selfgesprekke te voer en deur vaardighede aan te leer om emosies te beheer.

Selfgeldende optrede: Behoeftes word in liefde, dog eerlik gekommunikeer, en 'n wen-wen uitkomsgebaseerde oplossings in konfliktsituasies word gesoek. Die ontwikkeling van effektiewe kommunikasievaardighede. Dit vereis egter dat die persoon 'n gesonde selfwaarde en identiteit sal hê.

Die ontwikkeling van emosionele intelligensie en emosie-werk (emosie-arbeid) vaardighede: Emosionele intelligensie is om oor die vaardigheid te beskik om emosies te identifiseer en emosie-werk is om op die vaardigheid te reageer byvoorbeeld *self-awareness, self-management, social awareness, relationship management*.

Persoonlikheidstipe te identifiseer: Om die tipe-A persoonlikheid te identifiseer en aanpassings te maak of nuwe patrone aan te leer (perfeksionisme en self-gedrewenheid)

Basisteorie: Dissiplinerings van denke volgens die Woord van God

Die denke is die beheersentrum van die mens se hele wese en Geesvervulde gebed en die Woord van God is die twee hoofwapens met goddelike mag om die vestings van destruktiewe gedagtepatrone af te breek. Die Woord van God en Sy inwonende Gees verander en vernuwe die mens se denke. 'n Onderwyser se geloof beïnvloed sy denkwyses positief sodat hy in staat is om negatiewe of stresvolle gebeure te hanteer.

Metateorie: Positiewe denke

Vernuwing van die denke ten opsigte van destruktiewe gedragtepatrone; realiteitsaanvaarding; emosionele reguleringstrategieë.

Basisteorie: Delegering van werk

Die navorsingsvoorbeelde beklemtoon die belangrikheid van werksafbakening en –verdeling sodat die taak suksesvol voltooi word sonder dat die werkers in die proses opgeoffer word. Uit die voorbeelde van die Bybelfigure is dit duidelik dat God 'n hoë prioriteit stel op die aanstel van jukgenote om werkers in hulle take te ondersteun.

Uit die lewens van die Bybelfigure is dit duidelik dat dit vir die Bybelfigure onmoontlik sou wees om hulle werksopdragte met sukses uit te voer, sonder die hulp van hulle jukgenote.

Metateorie:

Hoewel die studie geen aanbeveling ten opsigte van die delegering van werk aangedui het nie, maak die navorser die afleiding dat die emosionele ondersteuning wat kollegas bied, wel gesien kan word as 'n hulpverleningstrategie waar kollegas die emosionele las help verlig.

Basisteorie: Tydsbestuur en bepaling van prioriteite

God is die Heer van tyd en daarom in beheer van tyd. Uit die Bybelse voorbeelde is dit duidelik dat die wat hulle tyd in die teenwoordigheid van God die hoogste prioriteit in hulle dagrooster laat geniet, daarin kon slaag om hulle werkstres te bestuur. Die twee grootste prioriteite volgens God se Woord is in Matteus 2:37-39 opgeteken, en dit behoort die mens se lewenswandel te bepaal (vgl. 2.5.7). Die mens se verhouding met God moet die hoogste prioriteit in sy lewe geniet, en daarnaas die verhouding met sy medemens, soos beveel in Eksodus 20:3.

Metateorie: Tydsbestuur

Navorsers stel verskeie werksywyses voor soos dat onderwysers hulle voorbereidings-, assesserings- en aanbiedingsmetodes aanpas of dit vernuwe ten einde hulle tyd effektief te bestee. Navorsers stel ook effektiewe tydsbeplanning voor soos om dagboekinskrywings te maak ten opsigte van die take wat verrig moet word. Ander is van mening dat die vinnige afhandeling van kleiner take en om teen die uitstel van take te waak, sal bydra tot effektiewe tydsbestuur. Verdere navorsers beveel die delegering en die realistiese prioritisering van take ten opsigte van belangrikheid en noodsaaklikheid aan. Onderwysers moet ook leer om 'nee' te sê en om tydrawers te identifiseer.

Basisteorie: Gebed en 'n intieme verhouding met God

Die uitkomst van die Bybelse karakters het alles te make gehad met hulle verhouding met God en Sy direkte inspraak en invloed op hulle optrede. Vanuit die Skrifstudie in hoofstuk 2, staan die waarde van Goddelike ondersteuning in die lewens van Josef, Moses en Elia ten tye van hulle eensame worstelinge uit. Goddelike ondersteuning ten tye van beproewing was kenmerkend van hulle lewe.

Metateorie: Ondersteuning

Die ouer gemeenskap, skoolhoof en Onderwysdepartement is as ondersteuningstelsel voorgestel.

Navorsers stel ook die volgende werksywyses voor om onderwysers te ondersteun in die bekamping van werkstres:

- Voorgestelde werksywyses vir bestuur van werkstres in die skool.
- Die vestiging van beradingsdienste in skole.
- Inligtingsprogram vir nuut aangestelde onderwysers.
- Die vestiging van 'n dissiplinêre program in skole.
- Sosiale ondersteuning aan onderwysers.

- Die aanbieding van werksinkels vir onderwyserstres.

6.6 VERSTELLINGS OF UITBREIDING AAN DIE VOORGESTELDE WERKSTRESHANTERINGSTRATEGIEË

In hoofstuk 4 het die deelnemers aangedui dat hulle verhouding met God, die Woord en gebed hulle deur tye van stres gedra het. Die navorser het die volgende vrae ten opsigte van elk van voorgestelde werkstreshanteringstrategieë gevra, en die volgende uitbreidings of verstellings aangebring vanuit die Woord van God:

- **Fisiese ondersteuning** ('n gebalanseerde dieët, fisiese oefening, ontspanning). Wat is die Skrifperspektiewe ten opsigte van die ware rus in Christus of die sabbatsrus? Die beradene moet die betekenis van ware rus in Christus ontdek vanuit die Woord en sy verhouding met God, en rentmeester wees van sy liggaamlike gesondheid.
- **Selfverryking en selfgeldende optrede**: Wat sê die Skrif oor die ware identiteit van die mens? Het die mens die vermoë om 'n positiewe ingesteldheid teenoor probleme te hê of 'n goeie selfbeeld te vestig sonder God? Niemand kan geestelike waarhede verstaan as dit nie vir hom duidelik gemaak word deur die Heilige Gees en Skrif nie. Die beradene moet sy "ware identiteit in Christus" ontdek en sy vals selfwaarde vervang met Skrifwaarhede.
- **Vernuwing van die denke** ten opsigte van destruktiewe gedragtepatrone; realiteitsaanvaarding; emosionele reguleringstrategieë: Kan positiewe selfgesprekke sonder die leiding van die Heilige Gees en Skrif as rigsnoer lei tot genesing, of verval die beradene in 'n maalkolk van sy eie interpretasies en persepsies? Hoe kan die mens sy emosies beheer sonder Goddelike ondersteuning? Lei dit nie later tot uitbranding omdat hy dit uit eie krag probeer doen nie? Die transformerende krag van die Woord van God verander en herskep die mens se siel en denke, en die beradene moet begelei word om sy denke te vernuwe vanuit die Skrif onder leiding van die Heilige Gees.
- **Tydsbestuur**: Navorsers het verskeie werksywes voorgestel, soos dat voorbereidings-, assesserings- en aanbiedingsmetodes aangepas of vernuwe word, of deur organisatoriese vaardighede te ontwikkel. Wie is in beheer van die mens se tyd en het hy regtig die insig om sy tyd effektief te bestuur sonder die leiding van die Heilige Gees? Die Skrif is deur God aan die mens gegee om hom te begelei, te leer, te onderrig en toe te rus ten einde die daaglikse probleme, versoekings, hartseer en ontnugterings te kan hanteer. Die beradene moet begelei

word om God Heer van sy tyd en werk te maak en vanuit sy verhouding met God moet hy sy tyd bestuur, sy prioriteite bepaal en sy werk delegeer.

- **Sosiale ondersteuning:** Kan die mens werklik werkstres effektief bestuur sonder die ondersteuning van God of die gemeenskap van gelowiges? Die beradene moet die waarde van Goddelike ondersteuning en die van medegelowiges vanuit die Skrif ontdek. Gebed en vas is onontbeerlike hulpbronne vir gelowiges ten einde deur God bekragtig te word vir sy taak.

6.7 SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE

Die navorsingsvraag wat beantwoord moes word, was:

- Watter pastorale riglyne kan vir die hantering van onderwyserstres, soos dit bepaald in die profiel van Tweede Taal-onderwysers na vore kom, aangebied word ?

Die doelwit wat bereik moes word, was:

- om pastorale riglyne te beskryf wat by 'n beradingsproses gebruik kan word as hulpverlening vir onderwyserstres, soos dit veral ten opsigte van die profiel van Tweede Taal-onderwysers, gerig sal moet word.

Na aanleiding van die geïntegreerde gegewens van hoofstuk 2 en hoofstuk 3 en 4 is die volgende pastorale riglyne beskryf wat by 'n beradingsproses gebruik kan word, soos beskryf in hoofstuk 5:

Die sentrale teoretiese uitgangspunt van hierdie studie stel dit duidelik dat pastorale riglyne vir 'n terapeutiese proses 'n onmisbare intervensierol kan vervul in die begeleiding van onderwysers onder werkstres. In die uitwerk van hierdie pastorale riglyne is die basisteoretiese perspektiewe verkry aan die hand van Skrifstudie oor bekende Bybelse figure onder soortgelyke werksdruk. Die metateorie is opgebou vanuit navorsingsgewewens wat verkry is uit resente studies van hierdie onderwerpsveld en empiriese gevallestudies as situasie-analise uit die toegespitste onderwyskonteks. In hoofstuk 5 is hierdie gegewens met mekaar in verband gebring om daaruit praktykteoretiese riglyne te formuleer. Die empiriese praktykondersoek het heelwat van hierdie gevolgtrekkings bevestig.

Hierdie pastorale riglyne kan aan die hand van die volgende subkategorieë opgesom word:

- **Teologiese vertrekpunte**

- Pastorale leiding is alleen moontlik deur die soewereine werk van God drie-Enig.
 - Die Skrif is die basisbron van God se openbaring en is daarom onmisbaar in die pastorale beradingsproses.
 - Gebed is die kommunikasieskakel en ruimte waarbinne God, berader en beradene met mekaar in vennootskap tree rondom die werkstresuitdagings.
 - Die beradene moet begelei word om sy sonde te identifiseer, te bely, en sy afhanklikheid van God te erken sodat hy vergifnis kan ontvang ten einde 'n lewendige en persoonlike verhouding met God te kan vestig.
 - Vergifnis is 'n noodsaaklike bousteen in Bybelse berading ten einde verandering in sondige lewenspatrone teweeg te bring.
 - Die enigste antwoord op die mens se soeke na innerlike vrede en gemoedsrus lê opgesluit in 'n innige verhouding met Jesus Christus.
- **Doelwitte ten opsigte van pastorale begeleiding:**
- Om Bybelse perspektiewe te vestig ten opsigte van
- die mens se werk
 - verandering en vernuwing
 - die noodsaaklike strewe na geestelike volwassenheid
 - die kragtige rol van Gees-geïnspireerde visionering
 - die noodsaaklikheid om hoop te hervestig
- **'n Bybelse pastorale verhouding.**
- Die Evangelie gaan ten diepste oor verhoudinge. Daarom is die pastorale verhouding van die berader en beradene van sleutelbelang in die vestiging van 'n doelmatige vennootskap om werkstres effektief aan te spreek.
- **Benaderings ten opsigte van pastorale hulpverlening**
- Daar is 'n verskeidenheid benaderings wat in pastorale hulpverleningsprosesse gebruik kan word:
- Die noutetiese benadering van Adams.
 - Bybelse berading van Crabb.
 - Narratiewe berading van Lester.
 - Heling van herinneringe deur Seamands.
 - Christelike berading volgens Collins.
 - Verskillende beradingsprosesse word voorgestel - Collins, Nelson-Jones en Egan.

➤ Voorgestelde fases vir pastorale begeleiding

- Die onderwyser wat gebuk gaan onder werkstres moet eerstens begelei word tot die besef dat die Here 'n doel en 'n plan met sy lewe het binne sy moeilike omstandighede.
- Ten einde 'n Bybelsgefundeerde gebalanseerde lewe te kan vestig, moet die Tweede Taal-onderwyser eerstens identifiseer watter faktore 'n aanleidende rol speel tot sy werkstres.
- Dit is belangrik dat die beradene sal begryp wat onderwyserstres is en waarom hy hulp moet kry as veral sy stressimptome besig is om die kwaliteit van sy lewe nadelig te beïnvloed.
- Dit is belangrik dat daar 'n vertrouensverhouding gevestig word tussen die hulpverlener en die beradene, want dit sal bydra tot die beradene se motivering om nuwe gewoontes te vestig.
- Die eerste fase in die pastorale gesprek is die inwin van agtergrondkennis en identifisering van probleemareas: Individuele karaktereienskappe van 'n onderwyser speel 'n noemenswaardige rol in die mate wat hy stres kan hanteer asook sy ouderdom, geslag, agtergrond, vorige ondervinding en sy vermoë om stres suksesvol te kan hanteer. Die vasstelling van die eksterne faktore wat bydra tot werkstres by die onderwyser.
- Die volgende fase in die pastorale gesprek is die identifisering van spesifieke werkstressimptome by die betrokke onderwyser en die voorstelling van onmiddellike oplossings, byvoorbeeld 'n besoek aan 'n mediese dokter.
- Bybelse beginsels wat op hierdie omstandighede en simptome betrekking het, moet geïdentifiseer word sodat 'n stewige Bybelse argument as motivering vir pastorale begeleiding gevestig kan word.
- Die ontwikkeling van werksdoelwitte en aksieplanne om onderwyserstres te kan hanteer, byvoorbeeld die aanbeveling van werkstreshanteringsvaardighede.
- Die implementering en inoefening van vaardighede om onderwyserstres effektief die

hoof te bied.

- Voortdurende monitering, evaluering en motivering moet gehandhaaf word.

➤ **Pastorale begeleiding wat aan die hand van die beginsels vanuit die ondersoekte Bybelfigure geïmplimenteer kan word**

Die studie het aangetoon dat daar 'n behoefte by onderwysers bestaan vir die pastorale begeleiding ten opsigte van werkstres. Die studie het ook 'n leemte ten opsigte van Skrifgefundeerde werkstreshanteringstrategieë geïdentifiseer. Die pastorale begeleiding behoort holisties van aard te wees. In die studie word die volgende riglyne voorgestel wat in 'n pastorale begeleidingsproses gebruik kan word, soos afgelei uit die Woord van God:

- **Fisiese gesondheid:** God vereis in sy Woord dat die mens rentmeester van sy liggaam moet wees. Die menslike liggaam is deur God geskape en moet dieselfde versorging geniet as die siel en gees (Heb 10:22; 1 Kor 6:13; 9:27; 2 Kor 7:1; 1 Tess 5:23). Die beradene kan vanuit die Woord van God tot die besef begelei word van die belangrikheid van sy liggaam en die fisiese versorging daarvan. (Rom 8:10-13; 1 Kor 6:19-20; 2 Kor 4:7-10; 5:1).
- **Geestelike gesondheid :** 'n Gesonde geloofsbasis en kwaliteit tyd in die teenwoordigheid van God, bekragtig die mens. Dis beslis die oplossing vir werkstres. Die mens put sy geestelike krag uit gereelde gebed en nadenke oor die Skrif. Die Woord van God en gebed verfris die mens se siel en gees; daarom is gebed en Woordstudie kragtige instrumente in die bekamping van werkstres.
- 'n Persoon wat se **identiteit in Christus** gegrondves is, weet wie hy is, aan Wie hy behoort en wat sy doel is. Hy kan werkstres bestuur omdat hy nie toegee aan manipulasie of die stel van onrealistiese standaarde nie.
- Diegene wat hulle **denke dissipleneer volgens die wil van God en Sy Woord**, is in staat om werkstres te hanteer omdat hy Godgefokus is en nie toelaat dat sy omstandighede sy emosies en gedrag bepaal nie.
- Werkers wat hulle tyd **bestuur en hulle prioriteite bepaal in oorstemming met God se wil**, sal nie hulle liggaam, siel en gees verwaarloos nie en daarom in staat gestel word om werkstes te bekamp. Die navorser stel voor dat daar evaluering van tydsbesteding gedoen word deur gereeld die werklike tydsbesteding te vergelyk met die tydsbeplanning. Verder word gemaak dat onderwysers nie hulleself moet isoleer of van hulle kollegas onttrek in 'n poging om effektiewe voorbereidingstyd te skep of hulle tyd effektief te benut nie.
- Diegene wat **take delegeer en jukgenote** aanstel, verlig hulle werksdruk en tydsdruk en verminder ook so hulle werkstres. Die navorser is van mening dat studente-onderwysers wel

'n oplossing kan wees as hulp vir reeds oorlaaide Tweede Taal-onderwysers ten einde die werkklas te help verlig.

- 'n Persoonlike verhouding met God en die **ondersteuning**, leiding en hulp van die inwonende Heilige Gees is onontbeerlik ten einde werkstes effektief te kan hanteer. Die vestiging van 'n effektiewe ondersteuningsgroep (gemeenskap van gelowiges), verlig werkstres, want emosionele laste word gedeel. Wisselwerking in hulle verhoudinge bied die waarde van die gemeenskap van geloof, gee 'n sterk sosiale ondersteuningstelsel, ondersteun ten tye van beproewing, staan in as voorbidders en bemoedigers. Goeie verhoudings is die sleutel tot sukses in die werkplek.

➤ **Skrifgebaseerde werkswyses vir pastorale begeleiding:**

- Werkswyses om probleme te identifiseer of aan te spreek.
- Werkswyses vir die vestiging van 'n identiteit in God.
- Werkswyses vir die dissiplinerings van denke.
- Werkswyses vir tydsbestuur en vasstelling van prioriteite.
- Werkswyses vir die delegering van werk.
- Werkswyses vir die vestiging van ondersteuningstelsels.
- Ontwikkeling en vestiging van sinvolle voorkomingsmaatreëls teen werkstres.
- Ontspanningstegnieke en gebalanseerde lewensstyl.
- Werksopdragte vir selfontdekking, byvoorbeeld leesstukke, dagboekinskrywings, ontspanningsoefeninge, vraagstellings, ensovoorts.
- Gesprekvoering wat tot identiteitsontdekking en -ontwikkeling lei.
- Storievertelling, binnegesprekke, nota-inskrywings, ens met die oog op dissiplinerings van denke.
- Oefeninge en skeduleringsaktiwiteite om effektiewe tydsbesteding en prioritisering te ontwikkel.
- Gepaste werksdelegering binne die konteks van werksopdragte en afbakening.

6.8 FINALE SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKING

Die volgende finale samevattende gevolgtrekking kan gemaak word met betrekking tot die navorsing wat gedoen is en in hoofstukke 2 tot 5 uiteengesit is:

Uit die navorsingsgegewens van die Skrif, die toepaslike literatuurstudie en die praktykanalise van die betrokke studieveld, is dit baie duidelik dat pastorale riglyne vir 'n terapeutiese proses 'n onmisbare intervensierol kan vervul in die begeleiding van onderwysers onder werkstres. In wese wil die

navorser argumenteer dat pastorale riglyne die onmisbare onderbou moet vorm van enige intervensiehandeling om effektiewe en langdurige uitkomst te verseker vir persone onder werksres.

BIBLIOGRAFIE

- ABEL, M.H. & SEWELL, J. 1999. Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers. *Journal of educational research*, 92(5):287-294.
- ADAMS, J.E. 1970. *Competent to counsel*. Nutley, N.J.: Presbyterian and Reformed Publishing Company. 287 p.
- ADAMS, J.E. 1979. *More than redemption: a theology of Christian counseling*. Grand Rapids, Mich.: Baker Books. 338 p.
- ALBERTS, L. 1997. *Geloof versus wetenskap? Perspektiewe op die versoenbaarheid van die Bybel en die bevindings van die natuurwetenskap*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. (In Logos Library system.) [CD.]
- ALEXANDER, T.D. 2002. *From paradise to the promised land: an introduction to the Pentateuch*. 2nd ed. Grand Rapids, Mich.: Paternoster Press and Baker Academic. 339 p.
- ALEXANDER, T.D. & BAKER, D.W., eds. 2003. *Dictionary of the Old Testament Pentateuch: a compendium of contemporary Biblical scholarship*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press. 954 p.
- ANDERSON, N.T. 2000. *The bondage breaker*. London: Monarch Books. 287 p.
- ANDERSON, N.T. & MILLER, R. 2000. *Bevryding van vrees: hoe om bekommernis en angs te oorwin*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. 334 p.
- ANON. 1982. *Ons glo ...die drie formuliere van eenheid en ekumeniese belydenisse*. Kaapstad: NG Kerk-Uitgewers. 103 p.
- APOSTOLA, N.K. 1995. Labor and rest in the context of Christian perspective on the economy. *St Vladimir's theological quarterly*, 39(2):185-197. Available: ATLA.
- AREND, C. 2005. The "voice of the teacher" in curriculum development: a voice crying in the wilderness. *South African journal of education*, 25(4):223-229. Available: Sabinet Online. Date of access: 30 April 2008.

- ARIKEWUYO, M.O. 2004. Stress management strategies of secondary school teachers in Nigeria. *Educational research*, 46(2):195-207, Summer. Available: ERIC. Date of access: 30 April 2008.
- ASH, A.L. 2003. John's disciples: a serious problem. *Restoration quarterly*, 45(1-2):85-93. Available: ATLA.
- BACKUS, W.D. 1996. The healing power of a Christian mind: how Biblical truth can keep you healthy. Minneapolis, Minn.: Bethany House Publishers. 188 p.
- BAGALAWIS, M.A. 2000. Ministry as warfare: an exegesis of 2 Cor. 10:2b-6. *Asian journal of Pentecostal studies*, 3(1):5-18, January. Available: ATLA.
- BANDSTRA, A.J. 1997. Daar is engele rondom ons: verrassende insigte uit die Bybel. Wellington: Protea Uitgewers. (In Logos Library system.) [CD.]
- BARNES, A. 2002. Albert Barnes' notes on the Bible. <http://www.e-word.net/commentaries.html> Date of access: 30 June 2008.
- BARRIER, J. 2005. Visions of weakness: apocalyptic genre and the identification of Paul's opponents in 2 Corinthians 12:1-6. *Restoration quarterly*, 47(1):33-42. Available: ATLA.
- BASH, A. 2001. A psychodynamic approach to the interpretation of 2 Corinthians 10-13. *Journal for the study of the New Testament*, (83):51-67, S. Date of access: 20 August 2008.
- BAUCKHAM, R. 2006. Jesus and the eyewitnesses: the gospel as eyewitness testimony. Grand Rapids, Mich.: Eerdmans. 538 p.
- BEACH-VERHEY, K. 2005. Exodus 3:1-12. *Interpretation*, 59(2):180-182, April. Available: ATLA.
- BENNER, D.G. & HILL, P.C., eds. 1999. Baker encyclopedia of psychology and counseling. 2nd ed. Grand Rapids, Mich.: Baker Books. 1276 p.
- BILLEHOJ, H. 2007. Report on the ETUCE Survey on Teachers' Work-related Stress. http://www.etcue.homestead.com/News/2008/March2008/DraftReport_WRS_EN.pdf Date of access: 15 August 2008.

- BILLINGS, R.M. 2004. The problem of the divine presence: source-critical suggestions for the analysis of Exodus 23:12-23. *Vetus testamentum*, 54(4):427-444. Available: ATLA.
- BLACK, S. 2003. Stressed out in the classroom. *American School Board journal*, 190(10):36-38, Oct. Available: ERIC. Date of access: 30 April 2008.
- BLACK, S. 2004. Stroking stressed-out teachers. *Education digest*, 69(5):28-32, Jan. Available: ERIC. Date of access: 30 April 2008.
- BLACKABY, H.T. & KING, C.V. 1999. Beleef God! Hoe om God se wil te ken en te doen. Goodwood: Nasionale Boekdrukker. 215 p.
- BLOCK, D.I. 2005. The burden of leadership: the Mosaic paradigm of kingship (Deut. 17:14-20). *Bibliotheca sacra*, 162(647):259-278, July/Sep. Available: ATLA.
- BLOOMQUIST, L.G. 2007. Subverted by joy: suffering and joy in Paul's letter to the Philippians. *Interpretations*, 61(3):270-282, July. Available: ATLA.
- BOTHA, P. 2001. Die kwalitatiewe onderhoud as data-insamelingstegniek: sterk en swak punte. *Journal of family ecology and consumer sciences*, 29:13-19. www.up.za/ saafecs/vol29/botha.pdf Available: ERIC. Date of access: 30 April 2008.
- BOUNDS, E.M. 1999. The necessity of prayer. Oak Harbor, Wash.: Logos Research Systems. (In Logos Library system.) [CD.]
- BOUNDS, E.M. 2000. Krag deur gebed. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. 115 p.
- BRISCOE, J. 2001. Gebed wat werk. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. 215 p.
- BRISCOE, J. 2002. Faith enough to finish. Vereeniging: Christian Art Publishers. 179 p.
- BRITT, B. 2002. Prophetic concealment in a biblical type scene. *Catholic Biblical quarterly*, 64(1):37-58, Jan. Available: ATLA Religion Database. Date of access: 20 August 2008.
- BROOM, Y. 2004. Reading English in multilingual South African primary schools. *International journal of bilingual education and bilingualism*, 7(6):506-529. Available: ERIC.

- BROWN, Z. & UEHARA, D.L. 1999. Coping with teacher stress: a research synthesis for Pacific educators. Available: ERIC. Date of access: 6 October 2008.
- BROWNELL, M. 1997. Coping with stress in the special education classroom: can individual teachers more effectively manage stress? Available: ERIC. Date of access: 30 September 2008.
- BYBEL. 1983. Die Bybel: nuwe vertaling. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.
- BYSTROM, R.O. 2003. God as worker: how it affects life and ministry. *Direction*, 32(2):166-172, Fall. Available: ATLA.
- CARTER, S. 1994. Prevention: organizing systems to support competent social behavior in children and youth. Available: ERIC. Date of access: 31 May 2008.
- CASSIDY, R.J. 2001. Paul in chains: Roman imprisonment and the letters of St Paul. New York: Crossroad Publishing Company. 227 p.
- CHEEK, J.R., BRADLEY, L.J., PARR, G. & LAN, W. 2003. Using music therapy techniques to treat teacher burnout. *Journal of mental health counseling*, 25(3):204-217, July. <http://0-proquest.umi.com.oasis.unisa.ac.za> Date of access: 30 April 2008.
- CHICK, J.K. 2002. Constructing a multicultural national identity: South African classrooms as sites of struggle between competing discourses. *Journal of multilingual and multicultural development*, 23(6):462-478. Available: ERIC. Date of access: 30 April 2008.
- CLARKE, A. 2002. Adam Clarke's commentary on the Bible. <http://www.e-sword.net/commentaries.html> Date of access: 30 June 2008.
- COLLINS, G.R. 2005. Die A tot Z van berading: Bybelse perspektiewe op probleemoplossing. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. 779 p.
- COMBES MALCOM, L.A. 2007. Beginning teachers, resilience and retention. San Marcos, Tex.: Texas State University. (Thesis - DPhil.) 203 p. <http://www.ecommons.txstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1005&context=eapstad> Date of access: 20 October 2008.

COOK, R. 1992. The prevention & management of stress: a manual for teachers. London: Longman. 149 p.

COVEY, S.R. 1992. The seven habits of highly effective people: restoring the character ethic. London: Simon & Schuster. 358 p.

COX, S. & HEAMES, R. 1999. Managing the pressures in teaching: practical ideas for tutors and their students. London: Falmer. 136 p.

CRABB, L. 1987. Understanding people: why we long for relationship. Grand Rapids, Mich.: Zondervan. 224 p.

CRABB, L. 1997. Connecting: healing for ourselves and our relationships. Nashville, Tenn.: Word Publishing. 212 p.

CROSSMAN, A. & HARRIS, P. 2006. Job satisfaction and secondary school teachers. *Educational management administration & leadership*, 34(1):29 (18 p.). Available: Academic Search Premier. Date of access: 30 April 2008.

CULLMAN, O. 1995. Prayer in the New Testament: with answers from the New Testament to today's questions. London: SCM Press. 190 p.

CUMMINS, S.A. 2001. Paul and the crucified Christ in Antioch: Maccabean martyrdom and Galatians 1 and 2. Cambridge: Cambridge University Press. (Society for New Testament Studies. Monograph series 114.)

DAVIDSON, J.C. & CADDELL, D.P. 1994. Religion and the meaning of work. *Journal for the scientific study of religion*, 33(2):135-147, June. Available: ATLA.

DAVIES, H. & REED, Y. 2003. Assessing multimodel texts in multilingual classrooms. *Perspectives in education*, 21(1):101-115, March. Available: ERIC. Date of access: 28 March 2008.

DAVIS, E.F. 2001. Slaves or Sabbath-keepers: a biblical perspective on human work. *Anglican theological review*, 83(1):25-40, Winter. Available: Academic Search Premier.

DE BRUYN, P.J. 1993. Die Tien Gebooe. Midrand: Varia Uitgewers. 307 p.

- DE JESUS, S.N. & CONBOY, J. 2001. A stress management course to prevent teacher distress. *International journal of educational management*, 15(3):131-137, June. Available: Emerald. Date of access: 28 March 2008.
- DE JESUS, S.N. & LENS, W. 2005. An integrated model for study of teacher motivation. *Applied psychology: an international review*, 54(1):119-134, Jan. Available: Emerald. Date of access: 28 August 2008.
- DE KLERK, B.J. & VAN RENSBURG, F.J. 2005. Preekgeboorte: 'n handleiding vir Gereformeerde eksegeese en prediking, toegepas op 1 Petrus 2:11-12, 18-25. Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese Publikasies. 145 p.
- DE MOSS, N.L. 2007. Choosing forgiveness: your journey to freedom. Vereeniging: Christian Art Publishers. 220 p.
- DE WET, F.W. 2006. Die aanwending van Rolf Zerfass se handelingswetenskaplike model in prakties-teologiese teorievorming - 'n gereformeerde perspektief. *In die Skriflig*, 40(1):57-87, April. Beskikbaar: SAePublications.
- DELPORT, C.S.L. & FOUCHÉ, C.B. 2004. The qualitative research report. (*In De Vos, A.S., ed. Research at grass roots for the social sciences and human service professions. 2nd ed. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 356-359.*)
- DIAMOND, J.A. 2006. Maimonides on kingship: the ethics of imperial humility. *Journal of religious ethics*, 34(1):89-114, March. Available: ATLA.
- DOBSON, J. 2001. Fokus op meer as 400 vrae van gesinne wat mense die meeste pla: reguit antwoorde oor die huwelik en gesin. 'n Verwysingsgids vir elke huis. Paarl: NBD/Paarl Print. 479 p.
- DORMAN, J.P. 2003. Relationship between school and classroom environment and teacher burnout: a LISREL analysis. *Social psychology of education*, 6(2):107-127. Dordrecht: Kluwer. Available: British Library Direct. Date of access: 28 May 2008.
- DRAKEFORD, J.W. 1990. The awesome power of positive attention. Nashville, Tenn.: Broadman Press. 172 p.

- DU PLESSIS, A. 1995. Papyrus & parfuim: kaleidoskoop van Bybelse interessantheide. Halfway House: Orion Uitgewers. (In Logos Library system.) [CD.]
- DU PLESSIS, A.L. 2007. Die rol van gebed by die proses van innerlike genesing - 'n pastorale studie. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit (Potchefstroomkampus). (Proefskrif - DPhil.) 226 p.
- DU RAND, J.A. 1997. Johannine perspectives: introduction to the Johannine writings. Halfway House: Orion. (In Logos Library system.) [CD.]
- DU TOIT, A.B. & DE VILLIERS, J.L., reds. 1997. Die leefwêreld van die Nuwe Testament. Halfway House: Orion Uitgewers. (In Logos Library system.) [CD.]
- DUNHAM, J. 1992. Stress in teaching. 2nd ed. London: Routledge. 200 p.
- EGAN, G. 1994. The skilled helper: a problem-management approach to helping. 5th ed. Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole. 357 p.
- EGAN, G. 2007. The skilled helper: a problem-management an opportunity-development approach to helping. 8th ed. Gerard Belmont, Calif.: Thomson Brooks/Cole. 396 p.
- EISENBAUM, P. 2000. Paul as the new Abraham. (In Horsley, R.A., ed. Paul and politics: essays in honor of Krister Stendahl Ekklesia, Israel, imperium, interpretation. Harrisburg, Pa.: Trinity Press International. p. 130-145.)
- ELLINGTON, S.A. 2005. Who shall lead them out? An exploration of God's openness in Exodus 32:7-14. *Journal of Pentecostal theology*, 14(1):41-60, October. Available: ATLA.
- ELOFF, I. & DE VAAL, E. 2005. 'n Verkenning van die stressors en stresanteringsvaardighede van opvoeders betrokke by die insluiting van 'n graad 12-leerder met fisiese gestremdeheid. *Tydskrif vir geesteswetenskappe*, 45(1):90-103. Available: Academic Search Premier.
- ELOFF, I. & KRIEL, E.J. 2005. 'n Narratief oor die stresbeleving en -hantering van 'n opvoeder in insluitende onderwys. *South African journal of education*, 25(2):120-126. Beskikbaar: SAePublications. Datum van gebruik: 30 April 2008.

ENGELBRECHT, P., SWART, E. & ELOFF, I. 2001. Stress and coping skills of teachers with a learner with Down's syndrome in inclusive classrooms. *South African journal of education*, 21(4):256-259. https://www.up.ac.za/dspace/bitstream/2263/4184/1/Engelbrecht_Stress%282001%29.pdf Date of access: 20 October 2008.

EVANS, R. 2004. Is anyone out there listening? Explaining low reciprocal interactivity during televised lessons in a developing country context. *Journal of educational media*, 29(1):7 (17 p.), March. Available: Academic Search Premier. Date of access: 30 September 2008.

EXLEY, R., GALLY, M. & ORTBERG, J. 1994. Dangers, toils & snares: resisting the hidden temptations. Mastering ministry pressure points. Sisters, Oreg.: Multnomah Books. (In Logos Library system.) [CD.]

FABER, B.A. 1999. Inconsequentiality: the key to understanding teacher burnout. (In Vandenberghe, R. & Huberman, M.A., eds. Understanding and preventing teacher burnout: a sourcebook of international research and practice. Cambridge: Cambridge University Press. p. 161-165.)

FISHER, J., KATZ, L., MILLER, K. & THATCER, A. 2003. South Africa at work. Cape Town: Creda Communications. 164 p.

FORE, C., MARTIN, C. & BENDER, W. 2002. Teacher burnout in special education: the causes and the recommended solutions. *High school journal*, 86(1):36. (9 p.). <http://0-proquest.umi.com/oasis.unisa.ac.za> Date of access: 31 May 2008.

FOUCHÉ, C.B. 2004. Research strategies. (In De Vos, C.S., ed. Research at grass roots for the social sciences and human service professions. 2nd ed. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 270-277.)

FOUCHÉ, C.B. & DELPORT, C.S.L. 2004. The place of theory and the literature review in the qualitative approach to research. (In De Vos, C.S., ed. Research at grass roots for the social sciences and human service professions. 2nd ed. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 265-269.)

FOUNTAIN, A.K. 2004. An investigation into successful leadership transitions in the Old Testament. *Asian journal of Pentecostal studies*, 7(2):187-204, July. Available: Academic Search Premier.

- FOX, M.V. 2001. Wisdom in the Joseph story. *Vetus testamentum*, 51(1):26-41. Available: ATLA.
- FRANKLIN, J. 2008. Wanneer julle vas ... ontsluit die deur na 'n dieper, meer betekenisvolle verhouding met God. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. 192 p.
- FRETHEIM, T.E. 1996. The Pentateuch. Nashville, Tenn.: Abingdon Press. 183 p.
- FRIEDMAN, I.A. 1999. Turning our schools into a healthier workplace: bridging between professional self-efficacy and professional demands. (In Vandenberghe, R. & Huberman, M.A., eds. Understanding and preventing teacher burnout: a sourcebook of international research and practice. Cambridge: Cambridge University Press. p. 166-175.)
- GIBSON, K., SWARTZ, L. & SANDENBERGH, R. 2002. Counseling and coping. Cape Town: Oxford University Press. 141 p.
- GILBERT, M.G. & BROCK R.T. 1985. The Holy Spirit & counseling. Peabody, Mass.: Hendrickson. 301 p.
- GILL, J. 2002. John Gill's exposition of the entire Bible. <http://www.e-sword.net/commentaries.html>
Date of access: 30 June 2008.
- GODDARD, A.J. & CUMMINS, S.A. 1993. Ill or ill-treated? Conflict and persecution as the context of Paul's original ministry in Galatia (Galatians 4:12-20). *Journal for the study of the New Testament*, 52:93-126, Dec. Available: ATLA.
- GOENS, A. & CLOVER, S.I.R. 1991. Mastering school reform. Boston, Mass.: Allyn & Bacon. 303 p.
- GOLD, Y. & ROTH, R. A. 1993. Teachers managing stress and preventing burnout: the professional health (PH) solution. Washington, D.C.: Falmer. 208 p.
- GORRINGE, T. 2007. Three texts about Moses: numbers 12, 16 and 20. *Expository times*, 118(4):177-179, January. Available: ATLA.

GRÄBE, M., COETZEE, E., MOOLMAN, H. & VAN NIEUWENHUYZEN. 2008. Verslag oor ondersoek na die werklading van graad 10-12 taalonderwysers. Garsfontein: Suid-Afrikaanse Onderwysersunie. <http://www.to-saou.co.za> Datum van toegang: 30 Desember 2008.

GREEFF, M. 2004. Information collection: interviewing. (*In De Vos, A.S., ed. Research at grass roots for the social sciences and human service professions. 2nd ed. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 291-320.*)

GROBBELAAR, K.G. 2004. Die beleefde eise en behoeftes van sekondêre skool onderwysers: riglyne vir onderwyserondersteuning vir die bevordering van welstand. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit (Potchefstroomkampus). (Verhandeling - MEd.) 98 p.

GROBBELAAR, K.G. 2007. Hulpverlening tot stresregering by predikante van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika (GKSA): 'n pastorale studie. 200 p. http://www.puk.ac.za/biblioteek/proefskrifte/2007/grobbelaar_katherinag.pdf Datum van gebruik: 12 Maart 2008.

GUYETTE, F. 2004. Joseph's emotional development. *Jewish Bible quarterly*, 32(3):181-188, July. Available: Academic Search Premier.

HAEMIG, M.J. 2006. Advent preaching on "doubting John". *Lutheran quarterly*, 20(3):348-361, Autumn. Available: ATLA.

HALL, C.R., DIXON, W.A. & MAUZEY, E.D. 2004. Spirituality and religion: implications for counselors. *Journal of counseling and development*, 82:504-507. <http://www.online.DataCollectionStrategiesforResearch.pdf> Date of access: 12 March 2008.

HAMANN, D.L. & GORDON, D.G. 2000. Burnout: an occupational hazard. *Music educators journal*, 87(3):34 (6 p.), Nov. <http://0-proquest.urni.com.oasis.ac.za> Date of access: 5 May 2008.

HARDEN, R.M. 1999. Stress, pressure and burnout in teachers: is the swan exhausted? *Medical teacher*, 21(3):245 (3 p.), May. Available: ERIC. Date of access: 30 April 2008.

HARGREAVES, A. 1994. Changing teachers, changing times: teachers' work and culture in the postmodern age. Wiltshire: Redwood Books. 272 p.

- HARRISVILLE, R.A. 2008. "Do not repay evil with evil": preaching Romans 12:9-21. *Word & word*, 28(1):22-28, Winter. Available: ATLA.
- HART, A.D., GUBRANSON, G.L. & SMITH, J. 1992. Mastering pastoral counselling. (*In Logos Library system.*) [CD.]
- HARVEY, S. 1999. Phasing science InSET in developing countries: reflections on the experience of the Primary Science programme in South Africa. *Inset journal in primary science: South Africa*, 21(6):595-609. Available: ERIC. Date of access: 30 April 2008.
- HEITINK, G. 1999. Practical theology: history, theory, action, domains. Grand Rapids, Mich.: Zondervan. 358 p.
- HENDRICKS, H.G. 1998. Following the master teacher. (*In Gangel, K.O. & Hendricks, H.G., eds. The Christian educator's handbook of teaching: a comprehensive resource on the distinctiveness of true Christian teaching. Grand Rapids, Mich.: Baker Books. p. 13-31.*)
- HENRY, M. 2002. Matthew Henry's concise commentary on the Bible. <http://www.esword.net/commentaries.html> Date of access: 3 May 2008.
- HESTENES, R., HENDRICKS, H.G. & PALMER, E.F. 1991. Mastering teaching. Portland: Or.: Multnomah Press. 150 p. (*In Logos Library system.*) [CD.]
- HEYNS, L.M. & PIETERSE, H.J.C. 1990. Eerste treë in die praktiese teologie. Pretoria: Gnosis Boeke & Uitgewers. 101 p.
- HINSON, E.G. 2007. Persistence in prayer in Luke-Acts. *Review & expositor*, 104(4):721-736, Fall. Available: ATLA.
- HOWARD, S. & JOHNSON, B. 2002. Resilient teachers: resisting stress and burnout. <http://www.aare.edu.au/02pap/how02342.htm> Date of access: 6 October 2008.
- HUBBARD, M.V. 2002. New creation in Paul's letters and thought. Cambridge: Cambridge University Press. 293 p.

HUI, E.K.P. & CHAN, D.W. 1996. Teacher stress and guidance work in Hong Kong secondary school teachers. *British journal of guidance & counseling*, 24(2):199-212. Available: Academic Search Premier. Date of access: 2 May 2008.

HYBELS, B. 2002. *Courageous leadership*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan. 253 p.

ISAAC, D.J. 2003. Work and Christian calling. *Direction*, 32(2):184-192, Fall. Available: ATLA.

JACKSON, L. & ROTHMANN, S. 2006. Occupational stress, organisational commitment, and ill-health of educators in the North West Province. *South African journal of education*, 26(1):75-95. Available: SAePublications. Date of access: 30 April 2006.

JACKSON, L.T.B. 2004. Burnout and engagement of teachers in the North West Province. Potchefstroom: North-West University (Potchefstroom Campus). (Dissertation - MA.) 197 p. http://www.puk.ac.za/biblioteek/proefskrifte2004/jackson_ltb.pdt Date of access: 22 April 2008.

JACOBS, M.R. 2003. The conceptual dynamics of good and evil in the Joseph story: an exegetical and hermeneutical inquiry. *Journal for the study of the Old Testament*, 27(3):309-338, March. Available: ATLA.

JACOBSSON, C., POUSETTE, A. & THYLEFORS, I. 2001. Managing stress and feelings of mastery among Swedish comprehensive school teachers. *Scandinavian journal of education research*, 45(1):37 (17 p.), March. Available: ERIC. Date of access: 30 April 2008.

JAMIESON, R., FAUSSET, A.R. & BROWN, D. 1997. A commentary, critical and explanatory, on the Old and New Testaments. Oak Harbor, Wash.: Logos Research Systems. (In Logos Library system.) [CD.]

JANSE VAN RENSBURG, J. 2007. Voordrag oor Navorsingsmetodologie gehou op die Potchefstroomkampus van die Noordwes-Universiteit. [Elektroniese weergawe.]

JARVIS, M. 2002. Teacher stress: a critical review of recent findings and suggestions for future research directions. *Stress news*, 14(1):1 (8 p.), Jan. <http://www.teacherline.org.uk/index.cfm?p=2172> Date of access: 30 May 2008.

- JEPSON, E. & FORREST, S. 2006. Individual contributory factors in teacher stress: the role of achievement striving and occupational commitment. *British journal of educational psychology*, 76(1):183 (15 p.), March. <http://www.bpsjournals.co.uk>. Date of access: 30 May 2008.
- JONKER, E.C.J. 2005. The needs and demands experienced by teachers in special needs school: guidelines for teacher support to promote wellness. Potchefstroom: North-West University (Potchefstroom Campus). (Dissertation - MEd.) 198 p. <http://www.puk.ac.za/biblioteek/proefskrifte/2005/jonkerelizabethcj.pdt> Date of access: 25 March 2008.
- JOSEPH, R. 2000. Stress free teaching: a practical guide to tackling stress in teaching, lecturing and tutoring. London: Kegan Paul. 144 p.
- JOUBERT, S. 1994. Die woord vir die mense: Matteus vandag. Halfway House: Orion Uitgewers. (In Logos Library system.) [CD.]
- KAHN, P. 2007. Moses at the waters of Meribah: a case of transference. *Jewish Bible quarterly*, 35(2):85-93, April-June. Available: Academic Search Premier.
- KAISER, W.C., DAVIDS, P.H., BRUCE, F.F. & BRAUCH, M.T. 1996. Hard sayings of the Bible. Downers Grove, Ill.: Intervarsity Press. 784 p.
- KAMINSKY, J.S. 2004. Reclaiming a theology of election: favoritism and the Joseph story. *Perspectives in religious studies*, 31(2):135-152, Summer. Available: ATLA.
- KAPP, R. 2004. "Reading on the line." An analysis of literacy practices in ESL classes in a South African township school. *Language and education*, 18(3):246 (17 p.). <http://www.multilingual-matters.net/le/018/0246/le0180246.pdf> Date of access: 15 April 2008.
- KELLY, P. & COLQUHOUN, D. 2003. Governing the stressed self: teacher "health and well-being" and "effective schools". *Discourse: studies in the cultural politics of education*, 24(2):119-205, August. Available: Ingentaconnect. Date of access: 30 September 2008.
- KINMAN, G. & JONES, F. 2005. Lay representations of workplace stress: what do people really mean when they say they are stressed? *Work & stress*, 19(2):101-120, April. Available: Emerald.

KISTERMAKER, S.J. 1987. New Testament commentary: exposition of the epistles of Peter and of the epistle of Jude. Welwyn: Evangelical Press. 440 p.

KO, Y.C., CHAN, K.B., LAI, G. & BOEY, K.W. 2000. Stress and coping of Singapore teachers: a quantitative and qualitative analysis. *Journal of developing societies*, 16(2):181-201, Sep.

KOLDEN, M. 1994. Work and meaning: some theological reflections. *Interpretation*, 48(3):262-271, July. Available: ATLA.

KOMPF, M., BOND, R., DWORET, D. & BOAK, R.T., eds. 1996. Changing research and practice: teachers' professionalism, identities and knowledge. London: Falmer. 234 p.

KRALLMAN, G. 1999. From potential to power: ten keys to Jesus-style leadership development. Berkshire: Cox & Wyman. 251 p.

KYRIACOU, C. 2000. Stress-busting for teachers. Cheltenham: Thornes. 126 p.

KYRIACOU, C. 2001. Teacher stress: directions for future research. *Educational review*, 53(1):27 (9 p.), Feb. Available: ERIC. Date of access: 30 April 2008.

KYRIACOU, C. & CHIEN, P. 2004. Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of educational enquiry*, 5(2):86-104. Available: Academic Search Premier. Date of access: 30 September 2008.

LAPSLEY, J.E. 2004. Friends with God? Moses and the possibility of covenantal friendship. *Interpretation*, 58(2):117-129, April. Available: ATLA.

LAZARUS, R.S. 1995. Psychological stress in the workplace. (In Crandall, R. & Perrewé, P.L., eds. Occupational stress: a handbook. New York: Hemisphere Publication Corporation. p. 1-13.)

LE ROUX, A. 1990. Jy is goed genoeg! Kaapstad: Lux Verbi. 188 p.

LEIBOWITZ, B. 2004. Becoming academically literate in South Africa: lessons from student accounts for policymakers and educators. *Language & education*, 18(1):35-52. Available: Academic Search Premier. Date of access: 30 September 2008.

- LEITWOOD, K. 2003. School leadership in transition. *Orbit magazine: OISE/UT's magazine for schools*, 30(1):1-4, Feb. http://www.oise.utoronto.ca/orbit/school_leader_sample.html Date of access: 31 May 2008.
- LESTER, A.D. 1995. *Hope & pastoral care and counseling*. Louisville, Ky.: John Knox Press. 168 p.
- LIM, J.T.K. 2003. The sin of Moses in Deuteronomy. *Asia journal of theology*, 17(2):250-266, October. Available: ATLA.
- LONGACRE, R.E. 2003. A story of divine providence: a text theoretical and text linguistic analysis of Genesis 37 and 39-48. 2nd ed. Wiona Lake, Ind.: Eisenbrauns. 342 p.
- LONGENECKER, B.W., ed. 2002. *Narrative dynamics in Paul: a critical assessment*. Louisville, Ky.: Westminster John Knox Press. 253 p.
- LONGMAN III, Y. 2005. *How to read Genesis*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press. 187 p.
- LOUW, J.P. & NIDA, E.A. 1988. Greek-English lexicon of the New Testament based on semantic domains, v 1 & 2. New York: United Bible Society. (In Logos Library system.) [CD.]
- LUISELLI, K.L., PUTNAM, R.F., HANDLER, M.W. & FEINBERG, A.B. 2005. Whole-school positive behaviour support: effects on student discipline problems and academic performance. *Educational psychology*, 25(2-3):183-198, April-June.
- MacDONALD, G. 1992. 'n Tyd vir orde. 2de uitg. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. 236 p.
- MACK, N., WOODSONG, C., MACQUEEN, M.K., GUEST, G. & NAMEY, E. 2005. *Qualitative research methods: a data collector's field guide*. Triangle Park, N.C.: Family Health International. 120 p. http://www.fhi.org/en/rh/pubs/booksreports/qrm_datacoll.htm Date of access: 28 March 2008.
- MAGILL, G. 2001. Organizational ethics in Catholic health care: honoring stewardship and the work environment. *Christian bioethics*, 7(1):67-93, April. Available: Academic Search Premier.
- MALAN, J., RICE, J. & FINNEY, C. 1997. *Die Patmos briewe*. Alberton: Basuin Uitgewers. (In Logos Library system.) [CD.]

- MALAN, L. 2008. Navorsing oor stres wen groot prys. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit (Potchefstroomkampus). http://www.nwu.ac.za/opencms/export/NWU/html/news/news177_a.html
Datum van gebruik: 18 Augustus 2008.
- MALINDA, B. & JOUBERT, S. 1996. A time travel to the world of Jesus. Halfway House: Orion Publishers. (In Logos Library system.) [CD.]
- MANDOLFO, C. 2004. "You meant evil against me": dialogic truth and the character of Jacob in Joseph's story. *Journal for the study of the Old Testament*, 23(4):449-465, June. Available: ATLA.
- MANN, S.J. 2001. Joseph and his brothers: a Biblical paradigm for the optimal handling of traumatic stress. *Journal of religion and health*, 40(3):335 (8 p.), Fall. <http://www.ingentaconnect.com/content/klu/jorh/2001/00000040/00000003/00346210> Date of access: 30 April 2008.
- MARKHAM, P., GREEN, S.B. & ROSS, M.E. 1996. Identification of stressors and coping strategies of ESL/bilingual, special education, and regular education teachers. *Modern language journal*, 80(2):141 (10 p.), Summer. Available: ERIC. Date of access: 30 April 2008.
- MARKHAM, P.L. 1999. Stressors and coping strategies of ESL teachers. *Journal of instructional psychology*, 26(4):268-280, Dec. Available: ERIC. Date of access: 30 April 2008.
- MÁRQUEZ ROWE, I. 2004. "How can someone sell his own fellow to the Egyptians?" *Vetus testamentum*, 54(3):335-343. Available: ATLA.
- MARTIN, C. & BENDER, W.N. 2002. Teacher burnout in special education: the causes and the recommended solutions. *High school journal*, 86(1):36 (9 p.), Oct/Nov. <http://0-proquest.umi.com.oasis.ac.za> Date of access: 5 May 2008.
- MASHABA, E.M. 2004. Stress, burnout and depression among teachers in the Capricorn district of Limpopo province. Sovenga: University of the North. (Dissertation - MPsych.) 94 p.
- MASLACH, C. 1999. Progress in understanding teacher burnout. (In Vandenberghe, R. & Huberman, M.A., eds. Understanding and preventing teacher burnout: a sourcebook of international research and practice. Cambridge: Cambridge University Press. p. 217-222.)

MATTHEWS, V.H. 1996. The anthropology of clothing in the Joseph narrative. (*In Rogerson, J.W., ed. The Pentateuch. Sheffield: Academic Press. p. 345-355.*)

MAXWELL, J.C. 2004. *Winning with people: discover the people principles that work for you every time.* Nashville, Tenn.: Nelson Books. 275 p.

McARTHUR, J. 1995. *Alone with God: the power and passion of prayer.* Wheaton, Colo.: Victor Books. (*In Logos Library system.*) [CD.]

McDONALD, R. & KASULE, D. 2005. The monitor hypothesis and English teachers in Botswana: problems, varieties and implications for language teacher education. *Language, culture and curriculum*, 18(2):188-201. Available: ERIC. Date of access: 30 September 2008.

McGEE, R.S. 1998. *The search for significance. Revised and expanded.* Nashville, Tenn.: World Publishing. 177 p.

McMINN, M.R. 1996. *Psychology, theology and spirituality in Christian counseling.* Wheaton, Ill.: Tyndale. 313 p.

MEARNS, J. & CAIN, J. 2003. Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: roles of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, stress and coping*, 16(1):71 (11 p.), March. <http://www.cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=14487828> Date of access: 30 September 2008.

MEICHENBAUM, D. 1996. Stress inoculation training for coping with stressors. *Clinical psychologist*, 49(4):1-7. http://www.apa.org/divisions/div12/rev_est/sit_stress.html Date of access: 31 May 2008.

MEYER, E. 2006. *Jou nuwe identiteit in Christus.* Kaapstad: Struik Christelike Boeke. 101 p.

MEYER, J. 2001. *A leader in the making: essentials to being a leader after God's own heart.* Tulsa, Okla.: Harrison House. 291 p.

MEYER, J. 2002. *Battlefield of the mind: winning the battle in your mind.* New York: Warner Faith. 281 p.

- MIDDLEWOOD, D. & LUMBY, J. 1998. Human resource management in schools and colleges. London: Chapman. 98 p.
- MILLS, M. 1999. The life of Christ: a study guide to the Gospel record. Dallas: 3 E-Ministries. (In Logos Library system.) [CD.]
- MITCHELL, M.W. 2003. Re-examining the "aborted apostle": an exploration of Paul's self-description in 1 Corinthians 15:18. *Journal for the study of the New Testament*, 25(4):469-485, June. Available: ATLA.
- MLAMLELI, O. 2000. Creating programs for safe schools: opportunities and challenges in relation to gender-based violence in South Africa. *McGill journal of education*, 35(3):261-278, Fall. Date of access: 30 September 2008.
- MOLONEY, F.J. 2001. Mark 6:6b-30: mission, the Baptist, and failure. *Catholic Biblical quarterly*, 63(4):647-663, Oct. Available: ATLA Religion Database. Date of access: 20 August 2008.
- MONARENG, S. 2006. Stress levels among government secondary school teachers in a semirural area of KwaZulu-Natal. Durban: University of KwaZulu-Natal. (Dissertation - MPsysc.) 43 p.
- MOORE, B. 2006. Gebed volgens God se Woord: ontsluit 'n geesvervulde lewe en beleef bevryding en oorwinning. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. 322 p.
- MORGAN, G.C. 2001. The Ten Commandments. Belfast: Ambassador Publications. 126 p.
- MOSTERT, B. 2000. Verander jou wêreld deur gebed. 2de dr./uitg. Vanderbijlpark: Carpe Diem Boeke. 253 p.
- MOTSEKE, M.J. 1998. Factors contributing to teacher stress in township secondary schools. Pretoria: University of South Africa. (Dissertation - MEd.) 225 p.
- MYBURGH, C.P.H. & POGGENPOEL, M. 2002. Teachers' experience of their school environment: implications for health promotion. *Education*, 123(2):260 (9 p.), Winter. <http://www.questia.com/PM.qst?a=o&se=gglsc&d=5001698609> Date of access: 30 September 2008.

- MYBURGH, O., POGGENPOEL, M. & VAN RENSBURG, W. 2004. Learners experience of teaching and learning in a second or third language. *Journal of education*, 124(3):573-584, Spring. Available: Academic Search Premier. Date of access: 30 September 2008.
- NAGEL, L. & BROWN, S. 2003. The ABC's of managing teacher stress. *Clearing house*, 76(5):255-258, May/June. Available: ERIC. Date of access: 15 April 2008.
- NAICKER, S.G. 2003. The role of the principal in managing work-related stress among secondary school educators. Pretoria: University of South Africa. (Dissertation - M.Ed.) 101 p.
- NASH, P. 2005. Change and challenge. (Speech to London Well-being Conference, London, April 21 2005.) <http://www.teachersupport.info.html> Date of access: 15 April 2008.
- NATHAN, M. 1995. The new teacher's survival guide. London: Kogan Page. 208 p.
- NAYLOR, C. & SCHAEFER, A.C. 2002. Teacher workload and stress: a British Columbia perspective. *Education quarterly review*, 8(3):33-37. Date of access: 15 April 2008.
- NEE, W. 1977. The spiritual man. 3 vols. New York: Christian Fellowship Publishers. 231 p.
- NEETHLING, K., STANDER, H. & RUTHERFORD, R. 2002. Seven guidelines for emotional health: feel like Jesus. Vanderbijlpark: Carpe Diem Books. 139 p.
- NELSON MANDELA FOUNDATION (NMF). 2005. Emerging voices: a report on education in South African rural communities. Cape Town: HSRC Press. 163 p.
- NELSON-JONES, R. 1993. Lifeskills helping: helping others through a systematic people-centered approach. Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole. 436 p.
- NELSON-JONES, R. 2007. Introduction to counseling skills: texts and activities. 2nd ed. Thousand Oaks, Calif.: Sage. 353 p.
- NGIDI, D.P. & SIBAYA, P.T. 2002. Black teachers' personality dimensions and work-related stress factors. *South African journal of psychology*, 2(3):7 (9 p.), Aug. Available: SaePublications. Date of access: 22 May 2008.

NIEBUHR, R. 2008. Quotes. http://www.brainyquote.com/quotes/authors/r/reinhold_niebuhr.html
Date of access: 28 October 2008.

NMF *see* NELSON MANDELA FOUNDATION

NSW/ACT INDEPENDENT EDUCATION UNION. 2002. Stress! Burnout! Among teachers.
<http://www.ieu.asn.au/ohs/stressburnout.html> Date of access: 31 July 2008.

NUCCI, C. 2002. The rational teacher: rational emotive behavior therapy in teacher education.
Journal of rational-emotive & cognitive-behavior therapy, 20(1):15-31, Spring.
<http://www.ingentaconnect.com/content/klu/jore/2002/00000020/00000001/00370527> Date of
access: 16 October 2008.

O'BRIEN, M.A. 1997. The contribution of Judah's speech, Genesis 44:18-34, to the characterization
of Joseph. *Catholic Biblical quarterly*, 59(3):429-447, July. Available: ATLA.

O'DONNELL, K. 2005. Japanese secondary English teachers: negotiation of educational roles in the
face of curricular reform. *Language, culture and curriculum*, 18(3):300-315. Available: Academic
Search Premier. Date of access: 11 April 2008.

O'SULLIVAN, M.C. 2002. Reform implementation and the realities within which teachers work: a
Namibian case study. *Compare*, 32(2):219-237. [http://www.
ingentaconnect.com/content/routledg/ccom/2002/00000032/00000002/art00007;
jsessionid=3j2cu9ot2qcgk.alexandra?format=print](http://www.ingentaconnect.com/content/routledg/ccom/2002/00000032/00000002/art00007;jsessionid=3j2cu9ot2qcgk.alexandra?format=print) Date of access: 16 October 2008.

OLIVIER, M.A.J. & VENTER, D.J.L. 2003. The extent and causes of stress in teachers in the
George region. *South African journal of education*, 23(3):186-192. Available: African Journals
Online. Date of access: 31 July 2008.

OOSTHUIZEN, I.J., ROUX, J.M. & VAN DER WALT, J.L. 2003. A classical approach to the
restoration of discipline in South African schools. *Koers*, 68(4):373-390.

OSTEEN, J. 2004. Your best life now: 7 steps to living at your full potential. New York: Warner
Books. 310 p.

PAPENFUS, T., *red.* 2000. Dr Christiaan: gesond vir 'n leef tyd. Kaapstad: Tafelberg. 294 p.

- PARKER, J.I. 1988. *The Ten Commandments*. Wheaton, Ill.: Tyndale. 80 p.
- PATTERSON, J.H. 2001. Resilient teacher leaders for urban schools: reflections for teacher education. *Focus on teacher education*, 1(4), (9 p.), Summer. Available: ERIC. Date of access: 20 October 2008.
- PEARSON, L.C. & MOOMAW, W. 2005. The relationship between teacher autonomy and stress, work satisfaction, empowerment, and professionalism. *Educational research quarterly*, 29(1):37 (17 p.), Sep. Available: Academic Search Premier. Date of access: 1 October 2008.
- PEDERSEN, J. 2004. Project work in paperless school: a case study in a Swedish upper secondary class. *Education and information technologies*, 9(4):333-343. <http://www.springerlink.com/index/Q11L514787536011.pdf> Date of access: 30 October 2008.
- PELSMA, D.M. 2000. School counselors' use of solution-focused questioning to improve teacher work life. *Professional school counseling*, 4(1):1 (5 p.), Oct. Available: Academic Search Premier. Date of access: 30 October 2008.
- PERSPEKTIEF. 2003. Soeke na identiteit: bou jou selfbeeld op die liefde en vergifnis van Jesus Christus. Noordbrug: Perspektief Training College. 114 p.
- PIENAAR, J.F. 1997. Die begeleiding van 'n predikant tydens sy midlewe: 'n eko-hermeneutiese perspektief. Pretoria: Universiteit van Pretoria. (Proefskrif - DPhil.) (In Libronix Digital Library system.) [CD.]
- PIRSON, R. 2004. The twofold message of Potifphar's wife. *Scandinavian journal of the Old Testament*, 18(2):249-259. Available: Academic Search Premier.
- RAKHOLILE, M.E. 2006. The difficulties that teachers experience related to teaching in inclusive classroom setting. Vanderbylpark: North-West University (Vaal Triangle Campus). (Dissertation - MEd.) 112 p. http://www.puk.ac.za/biblioteek/proefskrifte/2007/rakholile_mookhoe.pdf Date of access: 26 April 2008.
- REED, Y. 2002. Language of reflection in teacher development programmes in South Africa. *World Englishes*, 21(1):37-48, Mar. Available: Academic Search Premier. Date of access: 6 October 2008.

REESE, R. 2003. Teacher stress: the search for accurate view and remedies that work. <http://www.hicsocial.org/Social2003Proceedings/Ruth%20Reese.pdf> Date of access: 29 October 2003.

REGLIN, G. & REITZAMMER, A. 1998. Dealing with the stress of teachers. *Education*, 118(4):590-597, Summer. <http://www.questia.com/googleScholar.qst;jsessionid=L4bR93jJ1p6LdCZnzp1ZDps582xvSTqzgWyl0c2zLBDPvWWp6tJ!-1904782670?docId=5001358554> Date of access: 6 October 2008.

REINECKE, M.R. 2001. Self-destruktiewe gedrag: 'n Bybelse beoordeling en -terapie. Potchefstroom: PU vir CHO. (Verhandeling - MA.) 275 p

REISS, M. 2004. Elijah the zealot: a foil to Moses. *Jewish Bible quarterly*, 32(3):174-180, July-September. Available: Academic Search Premier.

RITVANEN, T., LOUHEVAARA, V., HELIN, P., HALONEN, T. & HÄNNINEN, O. 2003. Psychophysiological stress in high school teachers. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 16(3):255-264, Jul. Available: Academic Search Premier. Date of access: 6 October 2008.

ROBINSON, M. 2003. Teacher education policy in South Africa: the voice of teacher educators. *Journal of education for teaching*, 29(1):21-34. Available: ERIC. Date of access: 6 October 2008.

ROETZEL, C.J. 2005. Paul and righteousness. *Clergy journal*, 81(6):29 (3 p.), April. Available: Academic Search Premier.

ROODT, A. 2008. Talekonferensie. (Verslag van die Talekonferensie, as reaksie op SAOU se ondersoek na die werklading van graad 10-12 taalonderwysers, gehou op 1 September 2008, te Ligbrón Akademie vir Tegnologie. Ermelo. 4 p.)

ROSS, R.R. & ALTMAIER, M.E. 1994. Intervention in occupational stress: a handbook of counselling for stress at work. London: Sage. 189 p.

ROZELL, J.V. 1990. Lay counseling in the local church. (In Gilbert, M.G. & Brock, R.T. ed. *The Holy Spirit & counseling*, v. 1: Theology & theory. 2nd ed. Peabody, Mass.: Hendrickson. p. 101-119.)

RUMSEY, H. 2000. Learning risk assessment in South Africa: issues of language power and imperialism. *Social work education*, 19(3):207-219. Available: Academic Search Premier. Date of access: 6 October 2008.

SAOU *kyk* SUID-AFRIKAANSE ONDERWYSERSUNIE

SCHAEFER, A.C. 2001. "How I spent my summer vacation": time-use data from spring 2001. BCTF worklife of teacher's workload issues and stress survey. <http://www.bctf.ca/ResearchReports/2001w1c04> Date of access: 6 October. 2008.

SCHAPDICK, S. 2007. Religious authority re-evaluated the character of Moses in the fourth gospel. (In Graupner, A. & Wolter, M., eds. *Moses in Biblical and extra-Biblical traditions*. Berlin: Walter de Gruyter. p. 181-209.)

SCHAUFELI, W. & ENZMANN, D. 1998. *The burnout companion to study and practice: a critical analysis*. London: Taylor & Francis. 220 p.

SCHLICHTE, J., YSSEL, N. & MERBLER, J. 2005. Pathways to burnout: case studies in teacher isolation and alienation. *Preventing school failure*, 50(1):35-40, Fall. Available: ERIC. Date of access: 6 October 2008.

SCHMOYER, J. 2002. It's about time ... stress free, Godly use of it. <http://jerry.schmoyer.net> Date of access: 6 November 2008.

SCHULZE, S. & STEYN, T. 2007. Stressors in the professional lives of South African secondary school educators. *South African journal of education*, 27:691-707. <http://www.sajournalofeducation.co.za>. Date of access: 29 October 2008.

SCHUURMAN, D. 2001. Can a job be a calling in a sinful society? (In Botha, J., ed. *Work as calling and worship: challenging thoughts for our day*. Wellington: Lux Verbi. p. 46-70.)

SCHWARZ, A.C. 2001. *The 3 colors of ministry*. Spain: M.C.E. Horeb. 157 p.

SEAMANDS, D.A. 2002. *Redeeming the past: recovering from the memories that cause our pain*. Wheaton, Colo.: Victor Books. 192 p.

- SELYE, H. 1974. *Stress without distress*. New York: Lippincott. 193 p.
- SHEETS, D. 2001. *Wakers in gebed: ontdek die beskermende krag van gebed vir jou gesin, huis en gemeenskap*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy Vereeniging. 203 p.
- SHELLEY, M., ed. 1997. *Building your church through counsel and care: 30 strategies to transform your ministry*. New York: Lippincott. 320 p. (*In Logos Library system.*) [CD.]
- SILVOSO, E. 2002. *Anointed for business*. Venture, Calif.: Regal Books. 195 p.
- SMIT, D. 2001. Church and word? Questions concerning the Christian view of calling. (*In Botha, J., ed. Work as calling and worship: challenging thoughts for our day*. Wellington: Lux Verbi. p. 9-32.)
- SMIT, J. 1996. *Trefferwoorde van Jesus: woord wat jou lewe kan verander*. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. (*In Logos Library system.*) [CD.]
- SMYLIE, M.A. 1999. Teacher stress in a time of reform. (*In Vandenberghe, R. & Huberman, M.A., eds. Understanding and preventing teacher burnout: a sourcebook of international research and practice*. Cambridge: Cambridge University Press. p. 59-84.)
- SOUTHERLAND, M. 2000. *Coming out of the dark: overcoming depression*. Fort Lauderdale, Flo.: Journey Ministry. 242 p.
- SPRING, C. & SHAPIRO, J. 2007. The enigma of the Joseph narrative. *Jewish Bible quarterly*, 35(4):260-268, Oct-Dec. Available: Academic Search Premier.
- STANDER, H.F. & LOUW, J.P. 1990. *Gebuike en gewoontes in die Bybel*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. 375 p.
- STANFORD, B.H. 2001. Reflections of resilient, persevering urban teachers. *Teacher education quarterly*, 28(3):1-9, Summer. http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3960/is_200107/ai_n8998249/pg_1?tag=artBody;col1 Date of access: 29 October 2008.
- STAPLES, W.D. 1991. *Dink soos 'n wener*. Goodwood: Nasionale Boekdrukkery. 228 p.

- STEYN, G.M. & KAMPER, G.D. 2006. Understanding occupational stress among educators: an overview *Africa education review*, 3(1&2):113-133, June. Available: Sabinet. Date of access: 20 October 2008.
- STEYN, S.C., WOLHUTER, C.C., OOSTHUIZEN, I.J. & VAN DER WALT, J.L. 2003. 'n Internasionale perspektief op leerderdisipline in skole. *South African journal of education*, 23(3):225-232.
- STRONSTAD, R. 1999. The prophet hood of all believers: a study in Luke's charismatic theology. *Journal of Pentecostal theology, Suppl.*, 16. Sheffield: Sheffield Academic Press. 124 p.
- STRYDOM, H. 2004. Information collection: participant observation. (In De Vos, A.S., ed. *Research at grass roots for the social sciences and human service professions*. 2nd ed. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 278-290.)
- STRYDOM, H & DELPORT, C.S.L. 2004. Information collection: document study and secondary analysis. (In De Vos, C.S., ed. *Research at grass roots for the social sciences and human service professions*. 2nd ed. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 270-277.)
- SUID-AFRIKAANSE ONDERWYSERSUNIE (SAOU). 2008. Verslag oor taleopleiding. *Kurrikulumnuus*, 32:1-2, 27 Aug. <http://www.to-saou.co.za>. Datum van toegang: 30 Desember 2008.
- SUMNEY, J.L. 2006. "I fill up what is lacking in the afflictions of Christ." Paul's vicarious suffering in Colossians. *Catholic Biblical quarterly*, 68(4):664-680, Oct. Available: ATLA.
- SUMSION, J. 2003. "Bad days don't kill you: they just make you stronger": a case study of an early childhood educator's resilience. *International journal of early years education*, 11(2):141-154, June. Available: ERIC. Date of access: 6 October 2008.
- SUTTON, R. 2004. Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social psychology of education*, 7(4):379-398, Dec. <http://www.springerlink.com/content/j64355118505633w/> Date of access: 2 October 2008.
- SWANEPOEL, F. 1994. Die Wonder van die Bybel: hoe die Bybel ontstaan het en wat die Here vandag vir ons wil sê. Wellington: Hugenote-Uitgewers. 178 p. (In Logos Library system.) [CD.]

- THE INDEPENDENT. 2005. Work stress report. *CPJ: counselling & psychotherapy journal*, 16(5):33, Jun. Available: Academic Search Premier. Date of access: 20 October 2008.
- TOEWS, H.J. 2002. Distinctives of a Christian school: why a Christian school? *Didaskalia*, 14(1):49-65, Fall. Available: ATLA.
- TRAVERS, C.J. & COOPER, C.L. 1996. Teachers under pressure: stress in the teaching profession. New York: Routledge. 232 p.
- TRAVERS, C.J. 2001. Stress in teaching: past, present and future. (*In Dunham, J., ed. 2001. Stress in the workplace: past, present and future. London: Whurr Publishers. p. 130-163.*)
- UYS, A.H.C. 2006. A proposed model for training English medium of instruction teachers in South Africa. Potchefstroom: North-West University (Potchefstroom Campus). (Thesis - DPhil.) 135 p. http://www.puk.ac.za/biblioteek/proefskrifte/2006/uys_amandahc.pdf Date of access: 6 October 2008.
- VAN DEN BERG, R. 2003. Stresbeewing en -hantering by onderwysers. Pretoria: Universiteit van Suid-Afrika. (Verhandeling - MEd.) 97 p.
- VAN DEN HEEVER, G.A. 1989. Neighbourliness and the alleviation of stress - perspectives from the New Testament. (*In De Villiers, P.G.R., ed. The Bible and stress. Koedoespoort: Sigma Press. p. 1-10.*)
- VAN DER KOOIJ, A. 2007. Moses in Biblical and extra-Biblical traditions. (*In Graupner, A. & Wolter, M., ed. Moses in Biblical and extra-Biblical traditions. Berlin: Walter de Gruyter. p. 89-98.*)
- VAN DER LINDE, C.H. 2000. The teacher's stress and its implications for the school as an organization: how can TQM help? *Education*, 121(2):375-382, Winter. Available: Teacher Reference Center. http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3673/is_200001/ai_n8879454 Date of access: 19 April 2008.
- VAN DER MERWE, A. 2004. Stresstrategie: verstaan en bestuur jou stres vir 'n gebalanseerde, energie lewe. Kaapstad: Tafelberg. 311 p.

- VAN DER SPUY, D. 1996. Wanneer die Heilige Gees werk: die Persoon, die werking en die gawes van die Gees. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. (In Logos Library systems.) [CD.]
- VAN DER WATT, J., BOSMAN, H., DU RAND, J., JANSE VAN RENSBURG, F., NEL, M., SMIT, D. & VENTER, P. 2003. Die Bybel A-Z. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. 1102 p.
- VAN DICK, R. & WAGNER, U. 2001. Stress and strain in teaching: a structural equation approach. *British journal of educational psychology*, 71:243-260, June.
http://www.teach.newport.ac.uk/sen/SEN_0506/BD_common/StressinSchool.pdf Date of access: 7 October 2008.
- VAN DYK, P.J. 1989. The image of man: an Old Testament perspective. (In De Villiers, P.G.R., eds. The Bible and stress. Koedoespoort: Sigma Press. p. 1-10.)
- VAN JAARSVELD, M. 2005. Employers' liability for stress at work due to an excessive workload: new pointers from the United Kingdom. *Obiter*, 26(3):622 (19 p.). Available: Sabinet. Date of access: 14 October 2008.
- VAN WYK, D. 2004. Burnout of secondary school teachers in the Goldfield region of the Free State Province. Potchefstroom: North-West University (Potchefstroom Campus). (Dissertation - M.Com.). 49 p. http://www.puk.ac.za/biblioteek/proefskrifte/2004/vanwyk_d.pdf. Date of access: 19 April 2008.
- VAN WYK, D. 2006. Work wellness among secondary school teachers in the Goldfield region of the Free State Province. Potchefstroom: North-West University. 158 p. <http://www.puk.ac.za/biblioteek/proefskrifte/2007/vanwyk-debra.pdf>. Date of access: 19 April 2008.
- VAN ZYL, A.H., red. 1993. Die Bybel verklaar. Kaapstad: Lux Verbi. (In Logos Library system.) [CD.]
- VANDENBERGHE, R. & HUBERMAN, M.A., eds. 1999. Understanding and preventing teacher burnout: a sourcebook of international research and practice. Cambridge: Cambridge University Press. 363 p.

- VANLANINGHAM, M. G. 1995. Paul's use of Elijah's Mt Horeb experience in Rom 11:2-6: an exegetical note. *Master's seminary journal*, 6(2):223-232, Fall. Available: ATLA Religion Database. Date of access: 20 August 2008.
- VENTER, L. 2007. Josef ... 'n vrugteboom by die fontein: besinning. *Die Kerkblad*, 109(3196):36, Feb. http://www.sabinet.co.za/abstracts/kerk/kerk_v109_n3196_a017.xml Datum van gebruik: 22 Augustus 2008.
- VISSER, C.A. 2006. Emotion work and well-being of secondary school educators. Potchefstroom: North-West University (Potchefstroom Campus). (Dissertation - MCom.) 79 p. <http://www.puk.ac.za/biblioteek/proefskrifte/2007/visserchristellea.pdf>. Date of access: 19 March 2008.
- VIVIANO, B. 2000. The Least in the Kingdom: Matthew 11:11, its parallel in Luke 7:28 (Q), and Daniel 4:14. *Catholic Biblical quarterly*, 62(1):41-54, Jan. Available: ATLA.
- VOSLOO, W. & VAN RENSBURG, F.J., reds. 1999. Die Bybellennium: eenvolumekommentaar. Die Bybel uitgelê vir eietydse toepassing. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. 1902 p.
- WAINWRIGHT, G. 2001. Liturgy and labour: prayer and work in the Christian tradition. (In Botha, J., ed. *Work as calling and worship: challenging thoughts for our day*. Wellington: Lux Verbi. p. 33-41.)
- WALTKE, B.K. & FREDRICKS, C.J. 2001. Genesis a commentary. Grand Rapids, Mich.: Zondervan. 656 p.
- WALTON, J.H. & MATTHEWS, V.H. 1997. The IVP Bible background commentary. Genesis-Deuteronomy. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press. 276 p.
- WARR, P. 2007. Work, happiness, and unhappiness. Mahwah, N.J.: Erlbaum. 548 p.
- WARREN, R. 2005. Die doelgerigte lewe: wat op aarde doen ek nou eintlik hier? 10de dr./uitg. Jeppestown: Jonathan Ball Christelike Boeke. 296 p.
- WARREN, R. 2006. God se antwoorde op moeilike lewensvrae. Kaapstad: Struik Christelike Boeke. 154 p.

- WATSON, F. 2004. Paul and the hermeneutics of faith. London: Clark. 583 p.
- WEINBERG, A. & COOPER, C. 2007. Surviving the workplace: a guide to emotional well-being. London: Thomson Learning. 335 p.
- WENHAM, G.J. 2003. Exploring the Old Testament, v. 1. London: Society for Promoting Christian Knowledge. 207 p.
- WESLEY, J. 2002. John Wesley's notes on the Bible. (*In Logos Library system.*) [CD.]
- WICKS, J.R., PARSONS, R.D. & CAPPAS, D., ed. 1993. Clinical handbook of pastoral counseling. New York: Paulist Press. 579 p.
- WILDAVSKY, A. 1994. Survival must not be gained through sin: the moral of the Joseph stories prefigured through Judah and Tamar. *Journal for the study of the Old Testament*, 62:37-48, June. Available: ATLA.
- WILKINSON, W.J. 2004. Gesondheid vir 'n leeftyd. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. 225 p.
- WILSON, L. 2004. Joseph wise and otherwise: the intersection of wisdom and covenant in Genesis 37-50. Carlisle: Paternoster Press. 339 p.
- WOOD, T. & MCCARTHY, C. 2002. Understanding & preventing teacher burnout. Available: ERIC. Date of access: 17 Oct. 2008.
- WOODS, P. 1999. Intensification and stress in Teaching. (*In Vandenberghe, R. & Huberman, M.A., eds. Understanding and preventing teacher burnout: a sourcebook of international research and practice. Cambridge: Cambridge University Press. p. 115-132.*)
- WRIGHT, H.W. 2005. A more excellent way: be in health. Thomaston: Pleasant Valley Church. 322 p.
- YAMASAKI, G. 1998. John the Baptist in life and death: audience-oriented criticism of Matthew's narrative. Sheffield: Sheffield Academic Press. 176 p.

YOON, J.S. 2002. Teacher characteristics as predictors of teacher-student relationships: stress, negative affect, and self-efficacy. *An international journal*, 30(5):485-494. Available: Academic Search Premier. Date of access: 20 October 2008.

ZIVOTOFSKY, A.Z. 1994. The leadership qualities of Moses. *Judaism*, 43(3):258-269, Summer. Available: ATLA.

ZUBEDA, D. 2001. Multilingualism in South Africa with particular reference to the role of African languages in education. *International review of education*, 47(3-4):323 (16 p.), Jul. Available: Academic Search Premier. Date of access: 20 October 2008.

ZUCK, R.B. 1998. The role of the Holy Spirit in Christian teaching. (*In* Gangel, K.O. & Hendricks, H.G., eds. *The Christian educator's handbook of teaching: a comprehensive resource on the distinctiveness of true Christian teaching*. Grand Rapids, Mich.: Baker Books. p. 13-31.)

ZUCK, R.B., MERILL, E.H. & BOCK, D.L. 1991. A Biblical theology of the Old Testament. Chicago: Moody Press. 433p. (*In* Logos Library system.) [CD.]

Bylaag A
SEMI-GESTRUKTUREERDE ONDERHOUDSKEDULE

Ter bereiking van die doelwitte gestel vir die studie, sal daar met die hulp van vraelyste, persoonlike onderhoude gevoer word met drie Tweede Taal-onderwysers in sekondêre skole wat probleme ondervind met werkstres.

1. IDENTIFISERENDE BESONDERHEDE VAN DIE RESPONDENT (STRENG VERTROULIK)

1.1 GESLAG : Manlik Vroulik

1.2 OUDERDOM :

Onder 30 :

31-40 :

41-50 :

Ouer as 50 :

ONDERWYSERVARING:

1 jaar :

1-5 jaar :

6-10 jaar :

10 + jaar :

GEMIDDELDE AANTAL LEERDERS PER KLAS

Minder as 25 :

26-30 :

31-35 :

Meer as 36 :

**2. FAKTORE WAT ONDERWYSERSTRES VEROORSAAK BY TWEEDE TAAL-
ONDERWYSERS**

2.1 Die prosedure:

Gebruik die onderstaande skaal om die waarde te bepaal en omkring die relevante syfer in die kolomme. Evalueer tot watter mate die volgende faktore vir u as onderwyser werkstres veroorsaak:

1: geen

2: soms

3: die helfte van die tyd stres

4: daaglik

5: onuithoudbaar

	FAKTORE WAT MOONTLIK ONDERWYSERSTRES VEROORSAAK					
1	Ongemotiveerde leerders	1	2	3	4	5
2	Kommunikasie met ouers	1	2	3	4	5
3	Ouers en publiek wat swak ingelig is oor die verantwoordelikhede van tweede taal-onderwysers	1	2	3	4	5
4	Leerders se swak gedrag	1	2	3	4	5
5	Die skoolhoof se bestuurstyl	1	2	3	4	5
6	Administratiewe werk	1	2	3	4	5
7	Kompetisie en konflik tussen kollegas	1	2	3	4	5
8	Die afrigting van leerders wat aan plaaslike, provinsiale en nasionale kompetisies deelneem (debat; toneel; voordrag)	1	2	3	4	5
9	Te veel leerders in een klas	1	2	3	4	5
10	Ontoepaslike werksomgewing	1	2	3	4	5
11	Verpligte deelname aan kursusse of seminare	1	2	3	4	5
12	Finansiële administrasie byvoorbeeld die insameling van klasgelde	1	2	3	4	5
13	Onderrig in 'n graad of vak wat nieooreenkom met eie verwagtinge of vermoëns nie	1	2	3	4	5
14	Voortdurende veranderings in die nasionale onderwysbeleid	1	2	3	4	5
15	Leerders wat spesiale aandag verg as gevolg van beperkte vaardighede in hul tweede taal	1	2	3	4	5
16	Gebrek aan onderwyshulpmiddels	1	2	3	4	5
17	Leerders se negatiewe houding teenoor klastake	1	2	3	4	5
18	Ouers, kollegas en ander persone (soos proefstudente) wat die onderwyser dophou	1	2	3	4	5
19	Te veel onderrigmateriaal om sinvol aan te bied	1	2	3	4	5
20	Pouses is te kort	1	2	3	4	5

2.2 Navorsingsvrae

Die volgende vrae word in 'n begeleidingsgesprek met die onderwysers gevra:

- Meer inligting oor die items waarby u 4 of 5 aangedui het en waarom u dit so stresvol ervaar as tweede taal-onderwyser in 'n sekondêre skool?
- Kan u enige effektiewe strategieë aanbeveel om dit minder stresvol te maak?

3. SIMPTOME VAN ONDERWYSERSTRES BY TWEEDE TAAL-ONDERWYSERS

Gebruik die onderstaande skaal om die waarde te bepaal deur die voorkoms van die volgende simptome by u as Tweede Taal-onderwysers te evalueer en beantwoord soos hierbó.

1: nooit

2: soms

3: die helfte van die tyd stres

4: herhaaldelik/baiemaal

5: onuithoudbaar

	SIMPTOME VAN STRES	1	2	3	4	5
1	Ervaring van ontsteltenis sonder 'n spesifieke rede	1	2	3	4	5
2	Onvermoë om simpatiek teenoor ander te wees.	1	2	3	4	5
3	Stadiger denke en vergeetagtigheid	1	2	3	4	5
4	Voel gedurig moeg, kortasem, soms hartkloppings	1	2	3	4	5
5	Slegte spysvertering of sooi-brand	1	2	3	4	5
6	Voel alles is net te veel	1	2	3	4	5
7	Voel rusteloos en kan nie stil sit nie	1	2	3	4	5
8	Naalde en spelde-gevoel in arms, bene of hele lyf	1	2	3	4	5
9	Voel gedurig skuldig oor alles – selfs tydens 'n oomblik rus	1	2	3	4	5
10	Ervaring van paniek	1	2	3	4	5
11	Verlies aan aptyt	1	2	3	4	5
12	Voel tranerig of huil dikwels	1	2	3	4	5
13	Gedurig gevoelens van kommer	1	2	3	4	5
14	Ongewone gevoelens van uitputting	1	2	3	4	5
15	Aanhoudende gevoelens van magteloosheid of hulpeloosheid	1	2	3	4	5
16	Gevoelens van spanning en angs	1	2	3	4	5
17	Dramatiese verandering m.b.t. slaappatrone	1	2	3	4	5
18	Kan krisisse net met besondere moeite baasraak/Hanteer krisisse besonder moeilik	1	2	3	4	5
19	Gevoel van waansin of "mal-word"	1	2	3	4	5
20	Nagmerries wat ontstel	1	2	3	4	5

4. WERKSTRESHANTERINGSTRATEGIEË

4.1 Die wyse waarop Tweede Taal-onderwysers werkstres hanteer, verskil van individu tot individu. Hieronder volg 'n lys van potensiële hanteringstrategieë en u word gevra om te evalueer tot watter mate u daarvan gebruik maak.

Antwoord die vrae so vinnig en eerlik moontlik. Dit is nie 'n toets nie en daar is nie verkeerde of regte antwoorde nie. U vertroulikheid sal beskerm word. Gebruik die onderstaande skaal om die waarde te bepaal en beantwoord soos hierbo:

1: nooit

2: soms

3: die helfte van die tyd

4: baie/daarom/driekwart van die tyd

5: altyd

	WERKSTRESHANTERINGSTRATEGIEË					
1	Delegering van werk	1	2	3	4	5
2	Effektiewe tydsbestuur	1	2	3	4	5
3	Hanteer take en probleme volgens prioriteite	1	2	3	4	5
4	Vooruit beplanning en voorkeur aan prioriteite	1	2	3	4	5
5	Herorganiseer werksmetode en verskerp reëls op gereelde basis	1	2	3	4	5
6	Probeer stressituasie vermy	1	2	3	4	5
7	Aanvaar stressituasie en leer om daarmee saam te leef	1	2	3	4	5
8	Noodgedwonge stadiger lewens-en werkstempo	1	2	3	4	5

9	Ontdek, herken en erken eie tekortkominge en/of mislukkings	1	2	3	4	5
10	Hanteer probleme onmiddellik sodra dit opduik	1	2	3	4	5
11	Fokus gedagtes op positiewe gebeure in die skool	1	2	3	4	5
12	Hanteer probleemsituasies objektief sonder om emosioneel te raak	1	2	3	4	5
13	Persoonlike gebed	1	2	3	4	5
14	Die Woord van God	1	2	3	4	5
15	Persoonlike verhouding met God en my identiteit in Christus dra my deur stressituasies	1	2	3	4	5
16	Assesseer en evalueer stressituasie biddend (selfbeheersd) voordat daarop reageer	1	2	3	4	5
17	Span met vrymoedigheid kollegas of leerders in om met take/probleme te help.	1	2	3	4	5
18	Bespreek probleme met vriende of kollegas	1	2	3	4	5
19	Vra die skoolhoof/onder-hoof se hulp en ondersteuning	1	2	3	4	5
20	Hulp van 'n berader of sielkundige	1	2	3	4	5
21	Benodig soveel moontlik sosiale ondersteuning by kollegas	1	2	3	4	5
22	Onderdruk emosies en probeer dat stres nie wys nie	1	2	3	4	5
23	Probeer die positiewe uit stressituasies in die klaskamer haal en daaruit te leer	1	2	3	4	5
24	Bly besig om aandag van probleme af te lei	1	2	3	4	5

25	Analiseer probleme en probeer om perspektief te behou	1	2	3	4	5
26	Woon werkswinkels by wat werkstres in die onderwys aanspreek	1	2	3	4	5
27	Neem gereeld verlof	1	2	3	4	5
28	Asemhalingsoefening of deur diep asem te haal	1	2	3	4	5
29	Fisiese oefening en gesonde eetgewoontes	1	2	3	4	5
30	Lees boeke oor stres	1	2	3	4	5

4.2 Navorsingsvrae in 'n begeleidingsgesprek:

4.2.1 Watter pastorale hulp het u suksesvol of onsuksesvol gevind ten opsigte van onderwyserstres?

4.2.2 Aan watter soort pastorale hulp het u ten opsigte van onderwyserstres behoefte?

4.2.3 Indien u 'n werkswinkel vir onderwyserstres moet aanbied, wat sal u as prioriteittemas beskou wat deel van die program moet wees:

- 'n Gesonde selfwaarde: Bestuur stres vanuit 'n gesonde selfbeeld/identiteit in Christus.
- Delegering van take: Effektiewe, praktiewe werkswyses vir stresverligting.
- Tydsbestuur en vasstel van prioriteite: Praktiese werkswyses om stres te verlig.
- Geestesgesondheid: Geloofspraktyke (gebed en Woordstudie) as faktor vir stresverligting.
- Werksbevrediging en gemotiveerdheid: Die vestiging van positiewe denke.
- Fisiese gesondheid: Ontspanningstegnieke en gesonde diëte om streshantering te bevorder.
- Sosiale ondersteuning: 'n Gesonde verhouding met kollegas byvoorbeeld konflikhantering

5 DIE SKOOLHOOF

Ter bereiking van die doelwitte van die studie, sal met die hulp van vraelyste, persoonlike onderhoude gevoer word met 3 skoolhoofde om inligting te bekom i.v.m. die aard van ondersteuning aan onderwysers.

Navorsingsvrae tydens 'n begeleidingsgesprek:

- Watter faktore vind Tweede Taal-onderwysers oor die algemeen die mees stresvolste in 'n sekondêre skoolopset?
- Wat is die aard van ondersteuning wat in u skool beskikbaar is om onderwyserstres aan te spreek?

(Travers & Cooper, 1996:193, 196-201; Crossman & Harris, 2006:42-43)