

PASTORALE BEGELEIDING AAN ADOLESSENTE WAT LY ONDER PRESTASIEDRUK

Susanna Maria Mac Intyre

B.Th, B.Diac (Hons.)

Verhandeling voorgelê ter gedeeltelike nakoming van die vereistes vir die **M.A.-graad (Pastoraal)** aan die **Noordwes-Universiteit (Potchefstroomkampus)**

Studieleier: Prof. dr. G.A. Lotter

Potchefstroom

November 2008

DANKBETUIGINGS

Aan God kom al die eer toe vir sy groot genade! Sonder die Here se voorsienigheid sou hierdie studie bloot 'n droom gebly het.

Die volgende persone se ondersteuning verdien vermelding:

My man, Brendan, vir jou opofferings om vir my die geleentheid te bied om hierdie studie te voltooi. Ek sou dit nie sonder jou ondersteuning, hulp, geduld en liefde kon doen nie!

My ouers, Jan en Susan van Heerden, baie dankie vir julle belangstelling en voortdurende motivering.

Prof. G.A. Lotter, wie se leiding, geloof in my en oneindige geduld met my die sleutelrol in die voltooiing van die studie gespeel het.

Die biblioteekpersoneel van die Noordwes-Universiteit en Stellenbosch Universiteit. Baie dankie vir al die hulp en vriendelikheid.

Die Noordwes-Universiteit vir die beurs wat hierdie studie finansieel moontlik gemaak het.

Die jong deelnemers aan die navorsing vir die tyd wat julle met 'n glimlag opgeoffer het.

OPSOMMING

Die primêre doel van hierdie studie is om die druk wat op adolessente geplaas word om te presteer te ondersoek en praktiese riglyne voor te stel in die pastorale versorging van adolessente wat gedryf word om te presteer. Uit die ondersoek blyk dat adolessente prestasiedruk weens eksterne (ouers, onderwysers, afrigters en vriende) en interne faktore (perfeksionisme en 'n vrees vir mislukking) ervaar. Hierdie ervaring van prestasiedruk het bepaalde gevolge op die adolessente, byvoorbeeld angs, stres, depressie, eetversteurings, die misbruik van middels en selfs selfmoord.

Die Bybel werp lig op moontlike eksterne faktore van prestasiedruk by adolessente. Hiervolgens het ouers sekere verantwoordelikhede volgens die Bybel in die opvoeding van hulle kinders en moet vriende met diskresie gekies word. Die interne faktore van prestasiedruk soos perfeksionisme en die vrees om te misluk, kan binne die konteks van die boodskap van die Bybel hanteer word om die adolessent wat prestasiedruk ervaar, pastoraal te begelei. Die Bybel gee *breë perspektiewe oor angs, stres, depressie, selfmoord, eetversteurings en die misbruik van alkohol en dwelmmiddels wat aangewend kan word in die pastorale versorging van die adolessent.*

Die navorsing van die literatuur vanuit vakgebiede soos sielkunde en sportkunde rakende prestasiedruk by die adolessent, toon die motivering waarom ouers, vriende, onderwysers en afrigters druk op die adolessent uitoefen om te presteer. 'n Kwalitatiewe empiriese studie met vyf adolessente voorsien die leser van 'n goeie begrip van adolessente se ervaring van prestasiedruk.

Die perspektiewe vanuit die Bybel, literatuur en empiriese navorsing, word in 'n hermeneutiese wisselwerking geplaas om te kom by 'n praktykteorie.

Ten slotte word praktiese riglyne voorgestel vir die pastorale versorging van adolessente wat prestasiedruk ervaar.

SLEUTELTERME

Prestasiedruk

Adolescent

Pastoraal

ABSTRACT

The primary goal of this study is to research the pressure imposed upon adolescents to perform as well as to suggest practical guidelines to counsel them. It is found that adolescents experience both external (parents, teachers, coaches and friends) and internal (perfectionism and the fear of failure) factors. Stress, anxiousness, depression, eating disorders, substance and alcohol abuse and even suicide have been found in terms of the effects of performance pressure as found with adolescents.

The Bible enlightens us to the possible external factors of performance pressure found with adolescents. According to the Bible, parents have certain responsibilities in terms of raising their children, and discretion should be applied when selecting friends.

The internal factors related to performance pressure, such as perfectionism and the fear of failure can be addressed within the context of the Bible's message, guiding the adolescent pastorally. The Bible provides general perspectives regarding anxiousness, stress, depression, suicide, eating disorders and substance and alcohol abuse that can be applied during the pastoral counseling of adolescents.

Research of the literature found within the subject areas of psychology and sport sciences, regarding performance pressure, within the context of adolescents show that the motivation for parents, friends, teachers and coaches to pressure adolescents to perform. This research (from psychology and sport sciences) regarding depression, suicide, anxiousness, eating disorders and substance and alcohol abuse display the effect of performance pressure found within adolescents. A qualitative empirical study with five adolescents, provide the reader with a good comprehension of performance pressure experienced by adolescents.

The perspectives found within the Bible, literature and empirical research are placed within a hermeneutical interaction to produce a practical theorem.

Finally, practical guidelines can be formulated in the pastoral counseling of adolescents experiencing performance pressure.

KEY TERMS

Performance pressure

Adolescent

Pastoral

INHOUDSOPGAWE

Bladsy

DANKBETUIGINGS	i
OPSOMMING	ii
SLEUTELTERME	iii
ABSTRACT	iv
KEY TERMS	v
HOOFSTUK 1	1
<i>INLEIDING</i>	1
1.1 VOORGESTELDE TITEL	1
1.2 ORIËTERING EN PROBLEEMSTELLING	1
1.3 NAVORSINGSVRAAG	4
1.4 DOELSTELLING EN DOELWITTE	4
1.5 SENTRAAL TEORETIESE ARGUMENT	5
1.6 METODE	5
1.7 HOOFSTUKINDELING	6
1.8 SKEMATIESE VOORSTELLING	7
HOOFSTUK 2	8
<i>BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE MET BETREKKING TOT PRESTASIEDRUK</i>	8
2.1 INLEIDING	8
2.2 DOELWIT	8
2.3 BASISTEORIE	8
2.4 PASTORALE BERADING MET DIE WOORD AS BASIS	9
2.5 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEF OP SELF	11
2.6 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP SUKSES EN MISLUKKING	14
2.7 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP VERHOUDINGS EN DEELNAME AAN AKTIWITEITE WAT PRESTASIEDRUK BY DIE ADOLESENT KAN VEROORSAAK	15

INHOUDSOPGAWE (VERVOLG)

2.8 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP INTERNE FAKTORE VAN PRESTASIEDRUK BY DIE ADOLESENT	22
2.9 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP DIE GEVOLGE VAN PRESTASIEDRUK OP DIE ADOLESENT	23
2.10 SAMEVATTING.....	33
HOOFSTUK 3	35
<i>METATEORETIESE PERSPEKTIEWE OP DIE DRUK WAT ADOLESSENTE ERVAAR OM TE PRESTEER</i>	35
3.1 INLEIDING	35
3.2 DOELWIT	35
3.3 METATEORIE	35
3.4 DIE TERM ADOLESENT	36
3.5 EKSTERNE FAKTORE VAN PRESTASIEDRUK	39
3.6 INTERNE FAKTORE VAN PRESTASIEDRUK.....	45
3.7 DIE INVLOED VAN PRESTASIEDRUK OP DIE ADOLESENT	51
3.8 SAMEVATTING.....	63
HOOFSTUK 4	65
<i>EMPIRIESE NAVORSING</i>	65
4.1 INLEIDING	65
4.2 DOELWIT VAN DIE HOOFSTUK	65
4.3 TEORIE VAN EMPIRIESE NAVORSING	65
4.4 VERSAMELING VAN DATA	67
4.5 DIE ONDERHOUD	68
4.6 NAVORSINGSONTWERP	69
4.7 DIE ONDERSOEKGROEP	70
4.8 DIE ONDERSOEKRESULTATE.....	71
4.9 GEVOLGTREKKING	83

INHOUDSOPGAWE (VERVOLG)

4.10 SAMEVATTING.....	86
HOOFSTUK 5	87
<i>PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP DIE BEGELEIDING VAN DIE ADOLESENT WAT LY ONDER PRESTASIEDRUK</i>	<i>87</i>
5.1 INLEIDING	87
5.2 DOELWIT	87
5.3 PRAKTYKTEORIE	87
5.4 BERADER AS AGENT VAN BEWUSWORDING EN HELING	87
5.5 VOORGESTELDE STRUKTUUR VIR BEWUSWORDING EN EMOSIONELE GENESING ..	91
5.6 TOERUSTING	109
5.7 SAMEVATTING.....	112
HOOFSTUK 6	113
6.1 GEVOLGTREKKING	113
6.2 FINALE GEVOLGTREKKING.....	117
6.3 VOORSTELLE VIR VERDERE NAVORSING	117
BYLAAG A	118
<i>EMPIRIESE VRAELYS</i>	<i>118</i>
1. SPORT EN KULTUUR.....	118
2. AKADEMIE.....	119
BRONNELYS.....	120

LYS VAN TABELLE

Tabel 1: Skematiese voorstelling.....	7
Tabel 2: Identiteit in Jesus Christus.....	13
Tabel 3: Die effek van die dwelmmiddels in sport.....	63

HOOFSTUK 1

INLEIDING

1.1 VOORGESTELDE TITEL

Pastorale begeleiding aan adolessente wat ly onder prestasiedruk.

1.2 ORIËTERING EN PROBLEEMSTELLING

1.2.1 ORIËTERING

Navorser het die afgelope vier jaar voltyds met adolessente in 'n voorstad van Kaapstad gewerk. Dit het onder haar aandag gekom dat daar geweldige druk op die adolessent geplaas word om te presteer op akademiese, sport- en kulturele vlak. Navorsers het waargeneem dat adolessente wat onder prestasiedruk verkeer, dikwels stres en depressie ervaar of in rebellie verval. In die geval van prestasiedruk met betrekking tot sport het ek waargeneem dat adolessente hulle soms tot allerlei vorme van dwelms wend in 'n poging om te presteer.

1.2.2 PROBLEEMSTELLING

1.2.2.1 AGTERGROND

Studente met die hoogste simbole word vir beurse gekeur of word later in die beste poste aangestel. Die probleem van prestasiedruk lê waarskynlik nie net by die akademiese uitslae nie, maar by die druk wat die ouers, afrigters, onderwysers, vriende of die adolessente self op hulle plaas.

Jackson (2001:58) verwys na die ouers as een van die faktore wat onrealistiese verwagtings teenoor die kind koester en wat geweldige druk veroorsaak. Wanneer kinders gedruk word om te bereik wat bo hulle vermoë is, ontwikkel hulle wat bekend staan as "prestasie-angs". In plaas daarvan dat hulle dan uitsien na die uitdagings, onttrek hulle omdat hulle bang is dat hulle gaan misluk en omdat hulle skrikkerig is vir die ouers se moontlike reaksie indien hulle wel misluk. Kinders word ook op die sportveld gedruk om te presteer. Wanneer dit vir die ouer belangriker as vir die kind raak watter span wen, raak die situasie ongesond. Douin en Dubos (1984:7) bevestig dat dokters bekend is met gevalle waar kinders gedruk word om te veel te bereik. Die kinders brand uit en weier later om enigiets verder te bereik.

Dit blyk dat ouers alles in hulle vermoë sal doen om hulle kinders die beste te laat presteer. Anderson *et al.* (2003:242) verwys in hulle navorsing na 'n artikel in die "Applied Developmental Psychology"-joernaal wat verwys na 'n insident in Boston, VSA, waar 'n pa van 'n hokkiespeler 'n ander pa na 'n dispuut tydens 'n wedstryd bygedam het. Die pa is later aan moord skuldig bevind.

Wat leer die Bybel ons van die wyse waarop ouers hulle kinders moet hanteer? Collins (1993:151,154-156) verwys daarna dat die Bybel aandui dat kinders gawes van God is; gawes wat beide vreugde of hartseer kan bring. Jongmense moet as persone liefgehe, geëer en gerespekteer word; hulle is belangrik in God se koninkryk en hulle moenie skade aangedoen word nie. Ouers doen kinders egter skade aan as hulle te veel druk op hulle plaas (te veel van hulle verwag), liefde terughou as hulle nie presteer nie, of as hulle geforseer word om ouers se doelwitte te bereik. Kinders ervaar dikwels persoonlike probleme wanneer ouers hulle in oormaat kritiseer. Dit is vir ouers moeilik as hul kinders "anders uitdraai" as wat hulle gehoop het, aangesien baie ouers hulle kinders as monumente van hulle eie onbevoegdheid of onbereikte ideale beskou. Laasgenoemde druk kan weer tot skuld, angs en rebellie by die kind lei.

Collins (1993:158) toon aan dat dit ook gebeur dat, wanneer kinders stadiger leer, hulle geterg word deur hulle vriende, deur onderwysers gedruk word en gekritiseer word deur hulle ouers. Hierdie reaksie kan lei tot verdere leerprobleme en kan die kind se selfkonsep skade berokken. Gillis (1994:144) definieer emosionele mishandeling as "undue mental anguish by withholding love and affection, constantly denigrating the child, or '*making excessive demands on the child's capabilities*' " (kursivering deur navorser). Sulke mishandeling kan permanente letsels in die kind se lewe veroorsaak.

Hoover (2003) sluit by Collins se siening aan dat adolessente van dieselfde ouderdomsgroepe mekaar ook wedersyds beïnvloed om te presteer. Hierdie invloed kan 'n positiewe of negatiewe uitwerking tot gevolg hê. Sommige adolessente kan moedeloos raak in die geselskap van ander wat goed presteer en hulself sodoende onttrek. Vir ander kan dit weer aanspoor om juis harder te werk sodat hulle beter kan presteer.

Een van die gevolge wat die druk om te presteer op 'n adolessent kan hê, is om in totale moedeloosheid selfmoord te pleeg. Anon (2003) verwys na 'n studie wat in Amerika getoon het dat dames wat die meeste tot selfmoord geneig is, juis diegene is wat op skool onder hoë verwagtinge van die ma gelewe het en waar die verwagting van prestasie gereeld gestyg het.

'n Verdere gevolg van die onnodige druk wat op die adolessent geplaas word om te presteer, is dat die adolessent homself kan wend tot verskillende soorte stimulant soos Dexedrine, Benzedrine en Methedrine of selfs dwelms. Die adolessente neem hierdie dwelms in 'n poging om hulle energievlakke te verhoog, sodat hulle langer kan wakker bly om beter te presteer. Gillis (1994:16) toon aan dat hierdie dwelms hoogs verslawend en onwettig is. Diego *et al.* (2003) bevestig dat die druk vir akademiese prestasie een van die sterkste indikators is waarom adolessente middels soos alkohol, marijuana en kokaïen gebruik.

Adolessente wend hulle ook tot hierdie middels in 'n poging om beter op die sportveld te presteer. Hierdie dwelms het geweldige fisiese newe-effekte soos vergrote organe en leukemie. Doge en Jaccard (2006) meen seuns is meer geneig om soortgelyke middels te gebruik, aangesien hulle meer spiere as meisies benodig om hulle sport te beoefen.

Uit 'n analise van beskikbare bronne, het dit geblyk dat daar nog nie 'n indiepte ondersoek gedoen is na *pastorale hulp aan adolessente wat onder prestasiedruk verkeer nie*. Anderson *et al.* (2003:242) verwys daarna dat daar minimaal nagevors is oor die implikasies van ouers se betrokkenheid, veral by sport. Hierdie is dus nog 'n redelike oop navorsingsveld.

1.2.2.2 PASTORALE HULPVERLENING

Aangesien navorser 'n Christelik-teologiese benadering in die studie gaan handhaaf, ag ek dit nodig om na 'n paar boustene van *pastorale berading* te verwys.

Navorser sal gebruik maak van die noutetiese pastorale benadering van Jay Adams soos dit te vind is op sy webbladsy (Adams, 2007), maar die resultaat is van meer as 30 jaar se bekendstelling. Die woord is op sigself Bybels en het sy oorsprong in die Griekse werkwoord *noutheteo*. Die drie begrippe wat in die woord *nouthesia* na vore kom, is konfrontasie, omgee (*concern*) en verandering: "To put it simply, nouthetic counseling consists of lovingly confronting people out of a deep concern in order to help them make those changes that God requires." (Adams, 2007)

Volgens Adams (2007) moet die berader nie die beradene (in hierdie geval die ouer of adolessent) met sy eie idees beraad nie, maar slegs uit die Bybel en onder leiding van die Gees. Die beradene(s) se welstand word altyd voor oë gehou. Die berader begelei die beradene(s) om al meer soos Jesus Christus te word. Berading behels dus altyd verandering.

Elke adolessent en ouer kom vanuit 'n ander konteks. Daarom, volgens Gerkin (1997:91), is dit belangrik dat die berader die sosiale konteks van die persoon (in hierdie geval die sosiale

konteks van die adolessent wat onder prestasiedruk verkeer), in ag neem.

Op grond van bogenoemde probleemstelling kan die volgende dus gevra word:

1.3 NAVORSINGSVRAAG

Wat is die gevolge van prestasiedruk op adolessente en hoe kan hulle pastoraal begelei word in die hantering van dié druk?

Verdere vrae:

- Watter Bybelse perspektiewe bestaan wat as riglyn kan dien vir die hantering van prestasiedruk en die uitwerking daarvan op adolessente?
- Wat is die rede waarom ouer(s) die druk om te presteer op hulle kinders plaas?
- Op watter wyse ervaar adolessente eksterne druk ook van hulle onderwysers, afrigters en vriende om te presteer of bepaalde mylpale te bereik?
- Watter invloed het “interne” druk om te presteer?
- Watter effek het prestasiedruk op die adolessent se houding, lewensverwagting, toekoms en gemoedstoestand?
- Watter riglyne kan geformuleer word om adolessente pastoraal te begelei in die hantering van prestasiedruk?

1.4 DOELSTELLING EN DOELWITTE

1.4.1 DOELSTELLING

Om aan te toon watter gevolge prestasiedruk op die adolessent kan hê en om riglyne voor te stel waarvolgens hierdie adolessent in die hantering van hierdie druk begelei kan word.

1.4.2 DOELWITTE

- Om Bybelse riglyne te identifiseer wat van toepassing gemaak kan word op die hantering van die adolessent wat onder prestasiedruk ly.
- Om die oorsaak van die druk wat ouers op kinders plaas, na te vors, asook redes wat die ouers daarvoor aanvoer.
- Om die druk wat onderwysers, afrigters en vriende op adolessente plaas, vas te stel.
- Om die invloed van die interne druk op die adolessent, na te vors.
- Om die gevolge wat prestasiedruk op die adolessent het, na te vors.
- Om pastorale riglyne te formuleer vir die pastorale begeleiding van die adolessent in

die hantering van prestasiedruk.

1.5 SENTRAAL TEORETIESE ARGUMENT

Sommige adolessente verkeer onder eksterne en interne druk om te presteer en kan effektief pastoraal begelei word om dit te hanteer.

1.6 METODE

Vir die doeleindes van die studie sal Zeffass se metode gebruik word (Heyns & Pieterse, 1998:36-40). Hierdie model berus op 'n drieënige benadering van die interaksie tussen die basisteorie, metateorie en praktykteorie.

Die basisteoretiese afdeling van die studie sal fokus op die lig wat die Bybel werp op die aspek van die hantering van prestasiedruk. Die basisteorie word aangepak volgens die breë raamwerk wat De Klerk en Janse van Rensburg (2005:15) voorstel.

Die metateoretiese afdeling van die studie sal fokus op navorsing oor die bestaan van prestasiedruk, asook die resultate van navorsing uit ander vakgebiede soos sportkunde en sielkunde. Hiermee saam sal 'n kwalitatiewe empiriese studie met vyf adolessente gedoen word deur gebruik te maak van 'n vraelys en halfgestruktureerde onderhoude. Die adolessente sal tussen die ouderdom van 15 en 18 jaar wees, almal hoërskoolleerlinge aan 'n hoërskool in 'n voorstad van Kaapstad. Die adolessente waarmee die onderhoude gevoer sal word, verkeer onder moontlike prestasiedruk op akademiese, kulturele en sportvlak.

Lotter en Steyn (2006) verduidelik dat kwalitatief 'n klem impliseer op die kwaliteite, prosesse en betekenisemoontlikhede wat nie eksperimenteel ondersoek of in terme van kwantiteit, hoeveelheid, intensiteit of frekwensie gemeet kan word nie. Kwalitatiewe navorsing beklemtoon eerder die sosiaal-gekonstrueerde aard van die werklikheid, die intieme verhouding tussen die navorser en respondent, navorsing en die situasie-bepaaldheid van navorsing. Hiervolgens is kwalitatiewe navorsingsmetodes beskrywend van aard.

Lotter en Steyn (2006) toon verder aan dat die doel van kwalitatiewe navorsing is om by 'n betroubare verstaan van mense se ervarings uit te kom, en om 'n verskeidenheid opinies en verskillende weergawes van die saak te ondersoek. Kwalitatiewe navorsing bied 'n geleentheid om by 'n *dieper verstaan* en *kennis* uit te kom. Die doel wat voor oë gehou word, is om die menings van gewone mense te bepaal. Gedrag kan dus nie ten volle verstaan word sonder 'n begrip vir die oortuigings daaragter en die situasie waarin dit plaasvind nie.

In die praktykteoretiese afdeling van die studie sal gepoog word om vanuit die basis- en metateoretiese gedeeltes pastorale riglyne vir die adolessent te formuleer op grond van die hermeneutiese wisselwerking tussen bogenoemdes in die hantering van prestasiedruk.

1.7 HOOFSTUKINDELING

Die studie sal in die volgende hoofstukke verdeel word:

Hoofstuk 1: Inleiding

Basisteoretiese perspektiewe met betrekking tot prestasiedruk op adolessente

Hoofstuk 2: Eksegese van enkele toepaslike Skrifgedeeltes

Metateoretiese perspektiewe met betrekking tot prestasiedruk op adolessente

Hoofstuk 3: Navorsing: bestaan daar iets soos prestasiedruk onder adolessente, watter rol speel die ouers, onderwysers, afrigters en vriende hierin, en watter rol speel die adolessent self in die druk wat uitgeoefen word om te presteer en die resultate van navorsing deur ander hulpwetenskappe.

Hoofstuk 4: Evaluering van die resultate van 'n empiriese ondersoek

Praktykteoretiese perspektiewe met betrekking tot prestasiedruk op adolessente

Hoofstuk 5: Formulering van pastorale riglyne

Hoofstuk 6: Gevolgtrekking

1.8 SKEMATIESE VOORSTELLING

Probleemstelling	Doelstelling en doelwitte	Metode
Watter Bybelse perspektiewe bestaan, wat as riglyn kan dien vir die hantering van prestasiedruk en die uitwerking daarvan op adolessente?	Om Bybelse riglyne te identifiseer wat van toepassing gemaak kan word op die hantering van die adolessent wat onder prestasiedruk ly.	Tersaaklike Skrifgedeeltes moet geïdentifiseer en eksegeese moet daarvoor gedoen word. Die metode waarvolgens die eksegeese gedoen word, is die eksegetiese kritiese metode.
Wat is die gevolg van prestasiedruk by adolessente en hoe kan hulle daarin pastoraal begelei word?	Om aan te toon dat adolessente sekere gevolge van prestasiedruk ervaar.	Om gebruik te maak van ander hulpwetenskappe en dissiplines om aan te toon dat daar wel prestasiedruk op sommige adolessente uitgeoefen word.
Wat is die oorsaak waarom ouers die druk om te presteer op hulle kinders plaas?	Om die oorsaak van die druk wat ouers op kinders plaas na te vors, asook die redes wat die ouers daarvoor aanvoer.	Om van navorsing (ook van hulpwetenskappe en dissiplines) aan te wend om aan te toon waarom ouers druk op adolessente plaas om te presteer.
Op watter wyse ervaar adolessente eksterne druk ook van hulle onderwysers, sportafrigters en vriende om te presteer of bepaalde mylpale te bereik?	Om die druk wat onderwysers, sportafrigters en vriende op adolessente plaas, vas te stel.	Om navorsing te doen rakende die eksterne druk en 'n empiriese ondersoek te doen met betrekking tot vyf adolessente wat onder moontlike prestasiedruk verkeer.
Watter invloed het "interne" druk om te presteer?	Om die invloed van die interne druk om te presteer op die adolessent na te vors	Om navorsing oor die interne druk te doen, asook 'n empiriese ondersoek te doen met betrekking tot vyf adolessente wat onder moontlike prestasiedruk verkeer.
Watter gevolge het prestasiedruk op die adolessent se houding, lewensuitkyk, toekoms en gemoedstoestand?	Om die gevolge wat prestasiedruk op die adolessent het, na te vors.	Om navorsing oor die gevolge van prestasiedruk deur 'n empiriese ondersoek te doen met betrekking tot vyf adolessente wat onder moontlike prestasiedruk verkeer.
Watter riglyne kan geformuleer word om adolessente pastoraal te begelei in die hantering van prestasiedruk?	Om pastorale riglyne te formuleer vir die pastorale begeleiding van die adolessent in die hantering van prestasiedruk.	Om riglyne vanuit die Bybel te identifiseer. Dit sal gekeur en georden word deur 'n proses van analise, interpretasie en sintese.

Tabel 1: Skematiese voorstelling

HOOFSTUK 2

BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE MET BETREKKING TOT PRESTASIEDRUK

2.1 INLEIDING

Hierdie hoofstuk se fokus is om ondersoek in te stel na watter perspektiewe die Skrif moontlik mag gee oor prestasiedruk by die adolessent. Navorser gaan poog om die vraag te beantwoord: Watter basisteoretiese perspektiewe bied die Skrif met betrekking tot prestasiedruk by die adolessent? Hierdie vraag gaan beantwoord word deur eers te verwys na wat basisteorie is, hoe pastorale berading met die Woord as basis omskryf word, asook die konsep wat die mens (in hierdie geval die adolessent) van homself kan hê, gevolg deur die bespreking van die verskillende dimensies wat ondersoek word.

2.2 DOELWIT

Om vanuit die eksegeese van enkele toepaslike Skrifgedeeltes na te vors en aan te toon watter basisteoretiese perspektiewe met betrekking tot prestasiedruk mag bestaan.

2.3 BASISTEORIE

Wat is basisteorie? Venter (1993:247) toon aan dat basisteorie die ontginning van teologiese vertrekpunte behels. Hierdie ontginning word primêr vanuit die Skrif vir bepaalde areas in die vakgebied van Diakonologie gedoen. Volgens Heyns en Pieterse (vergelyk Elyon, 2008:21) kan basisteorie ook omskryf word as 'n onderwerpverwante teorie wat binne 'n spesifieke vakgebied ontwerp is vir spesifieke vakgebruik-doeleindes. Strong (2001:26) meen basisteorie verwys na die Bybelse grondstof en die tradisiegoedere van 'n geloofsgemeenskap wat ontgin, *gesistematiseer en diensbaar gemaak word aan die bepaalde dissipline binne die praktiese teologie.*

2.4 PASTORALE BERADING MET DIE WOORD AS BASIS

Een van die doelwitte van hierdie navorsingstuk is om te poog om 'n praktykteorie daar te stel wat deur beraders gebruik kan word vir die berading van adolessente met betrekking tot prestasiedruk. In 'n poging om hierdie praktykteorie daar te stel, moet daar duidelikheid wees oor wat met die term *pastorale berading* bedoel word en waaruit 'n Christelike beradingsproses behoort te bestaan.

Benner en Hill (1999:832) verwys na pastorale versorging as die geestelike versorging en leiding van die mens. Histories het pastorale sorg genesing, leiding en die onderhouding van 'n gemeente ingesluit. Pastorale versorging word in die moderne konteks aangewend om die pastorale sorg aan 'n individu of groep met 'n bepaalde dilemma of krisis aan te dui. Pastorale versorging se teologiese basis word gevind in die Nuwe Testamentiese metafoor *poimen*, wat *herder* beteken. Die historiese bediening van pastorale sorg blyk voort te spruit uit Jesus Christus se sorg en leiding aan die kerk (volgens Joh. 10:11-14 en Joh. 21:16-17).

Die metafoor van die pastor as 'n herder kom ook in die navorsing van Carr *et al.* (2002:251) na vore. Pastors het die verantwoordelikheid om na God se kudde om te sien (sien in hierdie verband 1 Pet.5:2-4). Een van die pastor se funksies sluit die pastorale versorging in met die fokus om mense met mekaar en mense met God te verenig, (Carr *et al.*, 2002:251). Pastorale versorging word volgens Carr *et al.* (2002:252) gedefinieer as daardie aktiwiteite van die kerk wat gerig is daarop om gesondheid en heelheid aan individue en gemeenskappe te bied binne die konteks van God se reddende doel met die skepping. Volgens hierdie navorsing van Carr *et al.* (2002:253) bestaan daar vier essensiële eienskappe van pastorale versorging, naamlik dat pastorale sorg binne 'n teologiese konteks moet plaasvind waarbinne God se doel met die mens en die Skepping verduidelik word, dat pastorale versorging nie slegs tot die lidmate van 'n gemeente beperk word nie, dat pastorale versorging nie oor-geprofessionaliseer word nie en die besef dat pastorale versorging perke het, aangesien sommige nie gehelp wil word nie en ook as gevolg van die feilbaarheid van die mens.

Beraders wat volgelinge van Jesus Christus is, behoort dieselfde einddoel te hê, naamlik om mense oorvloedige lewens te laat leef en hulle te stuur in die rigting van die Ewige Lewe wat aan gelowiges belowe is (Collins, 2005:32). Volgens Collins (2005:36) is 'n basiese manier vir 'n berader om te help om ander lief te hê, om God te vra om mense in nood deur ons lief te hê, asook om te bid dat Hy ons meer liefdevol sal maak. God behoort ook in die terapeutiese proses geïntegreer te word (Anderson *et al.*, 2000:112,113). Hierdie integrasie onderskei sekulêre berading van die Christelike wyse van berading. Christelike beraders weet dat hulle sonder Christus niks kan doen nie. Sekulêre beraders kan mense wel vir 'n tydperk help, maar stel in werklikheid net die onvermydelike uit. 'n Christelike berader sal nie probeer om sonder

God hulp te bied nie en word deur die Heilige Gees gelei. Hieruit kan mens aflei dat elke Christelike terapeutiese sessie drie deelnemers insluit, naamlik God, die berader en die beradene.

Die Woord moet die basis van elke Christelike beradingssessie wees. In hierdie verband verwys McGee (2003:116,117) daarop dat God se Woord die bron van die waarheid oor Jesus Christus, die kruis en die verlossing is. Die kruis staan sentraal in die mens se motivering en ontwikkeling. Joh. 19:30 sê: “Nadat Jesus die suur wyn gekry het, het Hy gesê: “Dit is volbring! Toe het Hy sy kop vooroor laat sak en die laaste asem uitgeblaas.” Hierdie vers toon aan dat God se werk volkome is (McGee, 2003:115,116). Omdat die Woord van die lewe gespreek is, hoef daar niks meer gedoen te word nie. Die mens het net nodig om die Woord te hoor en te aanvaar en sy hoop en vertroue op Jesus Christus te plaas. Die mens moet sy lewe op God se Woord grondves en toelaat dat Sy karakter in die mens groei deur die krag van die Heilige Gees.

Prins (2003:152-153) toon in hierdie verband aan dat die Bybel noodsaaklik is vir geloofsgroei en om hoop te vestig. Wanneer veral jongmense aangemoedig word om lewens van hoop te leef, moet daar spesifiek aandag gegee word aan die jongmense se omgang met God en moet hulle aangemoedig word om op gereelde en gedissiplineerde wyse Bybel te lees en te bid.

Pastorale berading behels verder ook om oor emosies te praat en dit te hanteer. Volgens Campbell-Lane (2003:36) wil God hê dat ons met Hom moet kommunikeer oor ons emosies (vergelyk ook Meier *et al.*, 1991:26). Jesus Christus het self verskeie emosies openbaar (sien Fil. 1:8, Filemon 7:20 en 1 Joh. 3:17-19). Daar is verskeie positiewe emosies in die Bybel, byvoorbeeld die emosie van liefde wat na vore kom in die verhaal van die Verlore Seun (sien Luk. 5:11-32). Nog 'n emosie in die Bybel, is hartseer – Jesus Christus het gehuil met Lasarus se dood (Joh. 11:35). Die hemel wat juig, is nog 'n positiewe emosie (sien Luk. 5:10).

Campbell-Lane (2003:79) voeg by dat dit belangrik is om te onthou dat Bybelse berading verder gaan as net die oplossing van probleme en persoonlikheids- en karakterverandering. Volgens die Bybelse realiteit van totale verlorenheid moet elke area van 'n nuwe gelowige se lewe aangeraak en verander word deur die krag van Jesus Christus. Alle gedagtes en houdings het nodig om deur nuwe oë, ore en harte gefilter te word. In hierdie verband toon Campbell-Lane (2003:80,112) aan dat Bybelse berading dus verwys na 'n proses van bemoedigende groei en innerlike verandering. Hierdie groei en verandering word beskou as die ware groei en verandering. God se Woord moet die denkproses van die beradene beheer (sien Kol. 3:16).

Alhoewel dit Christene se uitgangspunt is om God se Woord toe te laat om hulle lewe te beheer

en toe te laat dat God se karakter deur die krag van die Gees in hulle groei, kan 'n verwronge beeld van die *self* hierdie uitgangspunt skade aandoen. Indien die adolessent se selfkonsep verdraai is (deur byvoorbeeld 'n lae selfbeeld omdat hy nie goed genoeg presteer nie of deur sy ouers verwerping ervaar juis as gevolg van prestasie), kan dit die adolessent verhoed om waarlik as beeld van God te leef.

2.5 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEF OP SELF

Die perspektief wat 'n persoon van homself het, gaan nóú saam met 'n persoon se selfbeeld. Hunter *et al.* (2005:1131) definieer selfbeeld as 'n self-evaluasie of oordeel van die *self* en die vorming van 'n subjektiewe waardering van die *self*. Selfbeeld word beskou as die oorsprong van elke kind se sukses of mislukking. Selfwaarde en bevoegdheid maak deel uit van die selfbeeld waar bevoegdheid die vlak van sukses is en selfwaarde die aanvaarding van die *self* is. Selfbeeld word bepaal deur die tipe verwagtinge wat op die *self* geplaas word (Hunter *et al.*, 2005:1132). Onrealistiese verwagtinge wat onmoontlik is om te bereik, kan aanleiding gee tot 'n lae selfbeeld. Kinders bevraagteken nie dikwels 'n ouer se verwagtinge nie, maar bevraagteken hulself. Volwassenes daarteenoor se lae selfbeeld word dikwels geassosieer met die beoordeling van die *self* teen irrasionele standaarde vir perfeksie. In verdere navorsing hieroor toon Campbell-Lane (2003:36) aan dat die mens bewus is van die *self*. Deur hierdie bewustheid spruit 'n tendens na vore om evaluerend te wees. 'n Goeie selfbeeld word deur sukses gevorm en mislukking breek 'n goeie selfbeeld af. Die probleem van 'n lae selfbeeld word nie gevorm deur positiewe denke of sukses nie, maar lê in die diep gewortelde versteurings van die psige.

'n Christen se selfbeeld behoort in die Bybelse waarheid gevind te word dat die mens die kroon van God se handewerk is (Mathews, 1996:160). In Mathews se eksegeese van Gen. 1:26 beklemtoon hy dat slegs die mens na God se beeld geskape is en die spesiale opdrag gekry het om oor die Skepping te heers. Die term *adam* toon aan dat *alle* mense na God se beeld geskape is, en *adam* verwys dus nie slegs na 'n individu nie (Mathews, 1996:163). Verdere navorsing van Mathews (1996:164) toon aan dat die antieke Nabye Ooste koninklike persone as seuns van die gode beskou het - só dra God se kinders ook sy beeld deur die kindskap wat hulle van God ontvang het. Die mens is aangewys as God se koninklike verteenwoordigers om oor die aarde te heers.

Campbell-Lane (2003:14) verwys ter bevestiging daarvan dat die mens na God se beeld geskape is, na Heb. 8:5, wanneer sy die mens beskryf as die kroon van die totale kreatiewe proses, geskep na die beeld van God. God verklaar die mens as *baie goed* en vertrou hom om oor die aarde te heers (Gen. 1:31). Howe (1995:36) toon in hierdie verband aan dat die opdrag om oor die aarde te heers beteken dat die mens moet heers soos God sou: met respek en met

sorg. Die mens moet heers met outoriteit, krag, wysheid en goedheid. Wanneer die krag egter vervreem word van die wysheid en goedheid, word heerskappy blote dominasie. Sonde het egter nie die *beeld van God* van God se kinders weggeneem nie, maar die glorie van kindskap (seunskap) het wel verdof. Deur God se genade word hierdie kindskap in Jesus Christus herstel (Mathews, 1996:164).

Adam was volkome en perfek in God se oë, geskep om oor die aarde te heers (vgl Gen. 1:26-28). God wou deur die mens sy aard demonstreer. Campbell-Lane (2003:14) stel dat Adam geskape is om 'n persoonlike verhouding met God te hê en om die begeerte te hê om God te dien en lief te hê (Gen. 3:8). Volgens Miller (2006:187) se navorsing is elke mens na die beeld van God en volgens Sy ontwerp gemaak (sien Gen. 2:21-22 en Luk. 12:7). *Om na die beeld geskape* te wees beteken om *iets te verteenwoordig*. Die Hebreeuse woord *tselem* beteken *beeld*, maar dui op iets wat soortgelyk, maar nie identies is, aan dit waarvan dit 'n beeld is nie (Van Huyssteen, 2001:10). Strong (2001:28) stel dit so mooi dat *om na die beeld van God* geskape te wees, dui op die besondere waarde van die mens. God het die mens met 'n identiteit gemaak (Anderson *et al.*, 2000:240). Ongelukkig het hierdie identiteit ná die sondeval skade gely en laat dit die mens kwesbaar vir magteloosheid, verwerping, skaamte, skuldgevoelens en hooploosheid. In plaas daarvan dat die mens sy identiteit in Christus herstel, soek hy dikwels sy waarde in sekuriteit en om te behoort, in die verkeerde plekke. Anderson *et al.* (2000:241) antwoord hierop dat prestasie en beheer nie gelyk is aan waarde en heelheid nie.

Navorser beeld graag hierdie identiteit, wat die mens in Jesus Christus het, aan die hand van 'n tabel van Anderson *et al.*, (2000:305,306) uit.

In Christus aanvaar	Geborge in Christus	Betekenisvol in Christus
God se kind (Joh. 1:12)	Vrygespreek van oordeel (Rom. 8:1-2)	Sout en lig vir die wêreld (Matt. 5:13-14)
Christus se vriend (Joh. 15:15)	Verseker daarvan dat alles ten goede meewerk (Rom. 8:28)	Takkie van die ware Wingerdstok (Joh. 15:1-5)
Geregverdig (Rom. 5:1)	Vry van enige veroordelende aanklagte (Rom. 8:33-34)	Uitverkies en aangewys om vrugte te dra (Joh. 15:16)
Verenig met God en een met Hom deur die Gees (1 Kor. 6:17)	Kan nie van God se liefde geskei word nie (Rom. 8:35-39)	Persoonlike getuie van Christus (Hand. 1:8)
Behoort aan God (1 Kor. 6:20)	Geseël en gesalf deur God (2 Kor. 1:21-22)	God se tempel (1 Kor. 3:16)
'n Lid van Christus se liggaam (1 Kor. 12:27)	Verseker dat die goeie werk wat deur God begin is, deurgevoer sal word (Fil. 1:6)	Bedienaar van versoening (2 Kor. 5:17-20)
'n Heilige (Ef. 1:1)	'n Burger van die hemel (Fil. 3:20)	God se mede-werker (2 Kor. 6:1)
Aangeneem as God se kind (Ef. 1:5)	Geborge met Christus in God (Kol. 3:3)	Sit langs Christus in die hemelse realms (Ef. 2:6)
Direkte toegang deur die Gees tot die Vader (Ef. 2:18)	Gees van krag, liefde en selfbeheersing (2 Tim. 1:7)	God se handewerk (Ef. 2:10)
Verlos en vergewe van alle sondes (Kol. 1:14)	Vind genade om in tye van nood te help (Heb. 4:16)	Mag met vryheid en selfvertroue tot God nader (Ef. 3:12)
Volkome in Christus (Kol. 2:10)	Gebore uit Christus. Satan kan nie aan my vat nie (1 Joh. 5:18)	Kan alles doen deur Christus wat krag gee (Fil. 4:13)

Tabel 2: Identiteit in Jesus Christus

Wat kan die pastorale versorging vir die beradene bied as teenvoeter vir 'n lae selfbeeld? Die Bybel se teenvoeter vir 'n lae selfbeeld is ware nederigheid (Hunter *et al.*, 2005:1132). Hierdie nederigheid is op selfliefde gebaseer wat God die eer gee vir wie die mens is. Hunter *et al.* (2005:1132) tref onderskeid tussen trots, valse nederigheid en ware nederigheid: "Thinking more highly of ourselves than we ought to think is pride. Thinking less highly of ourselves than we ought to think is false humility. Thinking about ourselves soberly (with sober judgment) is true humility."

Campbell-Lane (2003:17) toon ook aan dat alhoewel die mens klein, onbelangrik en sterflik is, Dawid byvoorbeeld steeds onthou het dat die mens die kroon van God se Skepping is. Hieruit kan mens aflei dat, sodat die mens kan weet wie en wat hy is, kennis van wie God is, baie belangrik is. Die adolessent kan dus saam met Ps.139:14 sê: "Ek wil U loof, want U het my op 'n wonderbaarlike wyse geskep. Wat U gedoen het, vervul my met verwondering."

2.6 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP SUKSES EN MISLUKKING

Mense blyk verwerping te vrees indien hulle sou misluk. Ook wanneer dit by God kom, voel mense dikwels dat indien hulle sou misluk, selfs God hulle sal verwerp. Hierdie vrees vir God se verwerping het waarskynlik sy oorsprong na die sondeval in die paradys. Gelukkig bied Kol. 1:21-22 die troos en gerusstelling dat ons deur Jesus Christus met God versoen is. Hierdie versoening waarborg ons dat die mens nooit ver van God af is nie, maak nie saak hoe groot die mens se mislukking is nie.

Die Bybel is vol van woorde wat op een of ander wyse binne 'n bepaalde konteks na die woord *faal* verwys (Renn, 2006:359). Die Ou Testament bevat vier soorte woorde vir die term *faal*, naamlik:

- *Kalah* wat *einde* of *voltooi* beteken. Hierdie werkwoord word ongeveer 200 keer met drie verskillende bedoelings in die Bybel aangetref. *Kalah* word 18 keer binne 'n verskeidenheid kontekste met *faal* / *misluk* vertaal. Hierdie term beteken in die meeste gevalle *om te faal* in die sin daarvan om 'n funksie of kapasiteit te verloor, byvoorbeeld sigverlies (Job 11:20), verlies van krag (Ps. 71:9), woede (Spr. 22:28), nuwe groei (Jes. 15:6) en 'n gevalle gees wat tot wanhoop lei (Ps. 143:7). *Kalah* in Klaagliedere 3:22 toon aan dat God se genade nooit sal faal nie.
- *Karat* kom ongeveer 300 keer voor met die primêre betekenis *om te sny* of *om af te sny*, maar dit beteken ook ses keer *om te faal* waar dit binne die konteks van veroordeling of seën gevind word.
- *Raphah* word vier keer in die Bybel vertaal as *mislukking*, soos gevind in onder andere Deut. 31:6 & 8. God belowe in hierdie tekste dat Hy nooit sy mense sal *faal* nie.
- *Naphal* is 'n algemene werkwoord wat in 'n paar gevalle *faal* beteken. God se beloftes sal nooit *faal* nie, soos gevind in onder andere Jos. 21:45.

Die Nuwe Testament bevat twee tipes woorde vir die term *faal*, naamlik:

- *Ekleipo* wat binne al drie plekke waar die woord voorkom, *faal* beteken. Luk.16:9 verwys na aardse rykdom wat *faal*, met ander woorde, aardse rykdom wat ophou bestaan. Jesus Christus belowe in Luk. 22:32 dat Hy vir Petrus sal bid sodat sy geloof nooit sal *faal* nie (hom nie sal *begewe* nie). Heb. 1:12 bevestig dat God nooit verander nie en sy jare geen einde het nie, nooit sal *faal* nie.
- *Anekleiptos* is 'n skaars adjektief wat slegs in Luk. 12:33 gevind word en verwys na die skat in die hemel wat nooit *faal* nie, wat vir ewig hou.

Een van Satan se mees effektiewe leuens is dat as die mens misluk, hy nie liefde werd is nie en dat die mens dan blameer en veroordeel moet word (McGee, 2003:21,29). Satan bedrieg mense deur hulle te laat glo dat die basis van hulle waarde in hulle prestasies en vermoë om ander tevrede te stel, lê. Satan het die mens in kettings gebind sodat die mens verhinder word om liefde, vryheid en doel te ervaar (sien Kol. 2:8). Daarom is dit gerusstellend dat Jos. 1:8-9 en Jer. 9:23-24 aandui dat sukses daarin gevind word dat die mens God ken en sy wil doen.

Volgens Miller (2006:85) is die mens se swakheid juis God se sterkte (vgl. 2 Kor. 12:9-10).

2 Tim. 1:6-7 dui aan dat wanneer die mens soos 'n mislukking voel, wil God graag dat die mens aanhou werk en verbeter. Die mens moet nooit uit die oog verloor nie dat dit God is wat sukses gee. In Gen. 39 lees ons van Josef se verhaal van sukses. Josef moes verseker op 'n stadium gevoel het dat sy hele lewe 'n mislukking is. Maar God het 'n plan met Josef gehad en het dit enduit deurgevoer. Net so moet die mens altyd op God wag om die ware sukses te voorsien.

2.7 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP VERHOUDINGS EN DEELNAME AAN AKTIWITEITE WAT PRESTASIEDRUK BY DIE ADOLESCENT KAN VEROORSAAK

2.7.1 OUERS

You don't choose your family. They are God's gift to you, as you are to them. - Desmond Tutu (soos aangehaal deur Van Rensburg & Simpson, 2003:11).

Ouers speel 'n baie groot en belangrike rol in enige adolessent se lewe. Ouers het deur hulle woorde en dade die mag om 'n kind te maak of te breek. In die berading van ouers en adolessente is dit belangrik dat beide partye verstaan wat God bedoel het dat ouers se rol en taak moet wees in die grootmaak en versorging van die kinders.

Hunter (2005:823) maak die stelling dat alhoewel ouerskap een van die belangrikste, veeleisendste en gekompliseerdste take is, daar geen kriteria vir kwalifikasie bestaan om 'n ouer te wees nie. Daar is geen formele opleiding, geen lisensie en geen ervaring nodig nie. Die kerke en pastors het hivolgens die verantwoordelikheid om pastorale sorg en familiebediening aan ouers te voorsien in hulle proses om hulle kinders groot te maak. Ouers het verskillende redes waarom hulle ouers word, maar een van die mees waardevolle motiverings vir ouerskap is die geleentheid om liefde aan 'n ander mens te gee en liefde te ontvang. Die gee en ontvang van liefde deur ouerskap, voorsien betekenis aan die lewe.

Wat leer die Woord ons oor God se bedoeling met ouers en familie? Marais en Marais (2002:33) toon aan dat daar nie in die Ou Testament 'n woord gevind word wat dieselfde betekenis het as wat vandag verstaan word onder die woord *familie* nie. Die Hebreeuse woord

bet is die naaste en beteken *huishouding*, maar word meer korrek as *huis* vertaal. Renn (2006:365) verwys na die Hebreeuse woord *bayit* wat *huis* beteken. Ongeveer 60 keer word *bayit* met *huishouding* of *familie* vertaal. Marais en Marais (2002:34) verwys na die Nuwe Testament waar die woord *patria* net drie keer voorkom. Die term *pater* wat met *vader* vertaal word, kom volgens Renn (2006:369) meer as 400 keer in die Bybel voor. *Oikos* en *oikia* word meer dikwels gebruik en kan met *huishouding* of *familie* vertaal word. *Oikia* dui op die wyer gesin, insluitende die slawe. Renn (2006:365) toon aan dat die Hebreeuse woordeskat vir *familie* nie slegs na gesinslede verwys nie, maar selfs na stamme en nasies.

Die Ou Testamentiese families was die objek van heilige genade en toorn. In die Nuwe Testament verskuif die konsep van familie weg van die etniese, sosiologiese en aardse na die konsep van die familie van God. Wat die pa's van die families betref, toon Marais en Marais (2002:33-34) aan dat, anders as in die meeste gevalle vandag, die pa van die huishouding nie emosioneel betrokke was by die kinders se opvoeding nie. Die pa's het egter absolute gesag oor die kinders se doen en late gehad: Abraham kon vir Isak offer as hy wou (Gen. 22) en 'n pa kon sy dogter as slavin verkoop (Eks. 21:7-11). Dit beteken egter nie dat liefde glad nie teenwoordig was nie, maar dat ander funksies belangriker geag is. Volgens Renn (2006:368) kom die woord vir *vader* ('*ab*') meer as 1 200 keer in die Bybel voor. Die woord '*ab*' verwys ook na oupa, voorvader en familiehoof.

Volgens Hunter (2005:824) is die verhouding van ouers en kinders een van die sentrale fokusareas in die Bybel. Ouers vind die paradigma van hulle eie ouer-kind verhoudings in die Skriftuurlike konsep van God as Israel se ouer en in die verhouding van Jesus Christus met die Vader. God gee in Gen. 1:28 die opdrag om vrugbaar te wees en te vermeerder (Hunter, 2005:823). Hierdie opdrag is 'n seën van God vir mense om te deel in die skep van nuwe lewe. Ouers wat hulle tyd en energie aan ouerskap bestee, hoop om daardeur 'n verskil te maak aan die kwaliteit van lewe vir die ouer se eie kind sowel as vir die hele wêreld. In verdere navorsing van Hunter (2005:824), is die primêre teologiese doel van ouerskap om die liefdesgebod na te kom. Christelike ouers het die geleentheid en verantwoordelikheid om God se genade aan hulle kinders deur onvoorwaardelike liefde te demonstreer.

Ons vind God se opdrag aan ouers in Deut. 6:4-9. Van Rensburg en Simpson (2003:215-16) stel voor dat families daagliks die groot waarheid van Hosea 11:9 aan mekaar moet voorhou. Almal in die familie moet weet dat God Góð is en daaruit leef: "Die Bybel moet gelees, vertel en geleef word. Jou kinders moet in jou lewe kan sien hoe belangrik die Bybel vir jou is." In 'n eksegeese van Deut. 6:6-9 toon Merrill (1994:167) aan dat vers 6 nie na die hart as die fokuspunt van die emosies verwys nie, maar na die fokuspunt vir die intellek of die rasonale kant van die mens. Die vers toon dus aan dat God se woorde in 'n persoon se konstante,

bewuste gedagtes behoort te wees. Volgens Moses (Deut. 6:7) moet die boodskap wat die ouers aan die kinders oordra deur middel van konstante herhaling geskied. Merrill (1994:167) verduidelik dat die verwysing na *sit* in vers 7 onaktiwiteit aandui, terwyl die verwysing na *gaan* aktiwiteit aandui. Saam bevat hierdie *sit* en *gaan* dus alle menslike aksies. Net so verwys om in die aand te gaan *slaap* en in die oggend *op te staan*, na die totaliteit van tyd. Die verbondswaarheid is dus so belangrik dat dit elke aspek van 'n individu se werk en lewe moet oorheers. Vers 9 dui daarop dat 'n persoon (in hierdie geval die ouer) en sy hele familie en gemeenskap deur die skryf van God se woorde aan die deurkosyn met die Here geïdentifiseer word (Merrill, 1994:168).

Vosloo en Janse van Rensburg (1999:204) verduidelik dat Deut. 6:4-9 'n algemene oproep tot lojaliteit en gehoorsaamheid is. Hierdie teksgedeelte begin met 'n belydenis wat die basis moet wees vir die volk se lewe in die beloofde land. Hierdie basiese belydenis beklemtoon God se uniekheid – 'n uniekheid wat die volk kan help om die aanbidding van ander gode teë te staan. Verder toon Vosloo en Janse van Rensburg (1999:204-205) aan dat die verhouding tussen Israel en God op liefde berus. In antwoord op hierdie liefde moet die mens as God se volk leef en God se woorde moet deel raak van die mens se lewe.

Walker en Quagliana (2007:122) bevestig dat die Woord die belangrikheid van die ouer se rol aandui. Teologies word hierdie rol binne die konteks van 'n verbondsverhouding tussen die ouer en die kind aangedui. Hierdie verbondsverhouding is gebaseer op liefde en dissipline en reflekteer God die Vader se liefde en dissipline. Volgens Luk. 15:11-32 is God die Vader 'n liefdevolle ouer. Nog 'n gedeelte wat God as 'n liefdevolle ouer aandui, is Hos. 11:1-4, 8-9.

Die Bybel is vol van hierdie familie-metafoor waar God sy verhouding met sy kinders beskryf. Patterson (2003:209) het 'n studie oor hierdie metafore gedoen en verwys ook na Hosea om hierdie metafore te illustreer. Hos. 11:1-11 beklemtoon God se omgee vir sy mense ten spyte van die lang lys aanklagtes teen hulle (vergelyk ook Hos. 8:1-10:15). God word in hierdie gedeeltes voorgestel as 'n liefdevolle Vader wat daaroor treur dat sy Seun afgedwaal het. In Patterson (2003:211) se verdere navorsing verwys hy na Luk. 15:11-32 (die verhaal van die Verlore Seun) wanneer hy dit stel dat hierdie metafoor die mens leer dat ouerlike liefde altyd gereed staan om te vergewe en die bereidheid om 'n nuwe verhouding daar te stel. Alhoewel daar nooit in die Woord na God as 'n *moeder* verwys word nie, verwys Patterson (2003:211) na die metafoor van geboorte skenk. Net soos 'n ma 'n kind in die wêreld bring, het God geboorte geskenk aan Israel (Deut. 32:18). God het Israel versorg soos 'n ma haar kind versorg.

Dit is ook die ouer se verantwoordelikheid om in die kinders se behoeftes te voorsien. Hierdie voorsiening moet nie net op fisiese vlak plaasvind nie, maar veral ook op emosionele vlak.

Ouers moet kinders liefhê en ondersteun, maak nie saak hoeveel keer 'n kind akademies of op die sportveld misluk nie (sien Matt. 7:9-11). Marais en Marais (2002:65) verwys na Ef. 3:12(b) wanneer hulle dit stel dat, soos wat 'n mens met vrymoedigheid en vertrouwe na God toe kan gaan, 'n familie 'n plek behoort te wees waar mense in vrymoedigheid kan saamleef in die wete dat hulle aanvaar word vir wie hulle is.

Rogers (2002:378-383) verduidelik die ouer-kind metafoor aan die hand van vier Bybelkarakters. Vir die metafoor van die ouer se versorging van 'n baba, verwys Rogers na God se verhouding met Adam. Vir die metafoor van die ouer se versorging van 'n kleuter, verwys Rogers na God se verhouding met Abraham. God se verhouding met Jakob stel die metafoor van 'n ouer se verhouding met 'n adolessent voor, en Josef se verhouding met God stel die metafoor van 'n ouer se verhouding met 'n volwasse kind voor.

Adam was selfs vir sy mees basiese behoeftes van God se sorg afhanklik (Rogers, 2002:378 en volgens Gen. 1:29). God voorsien kos en klere vir Adam en maak vir hom 'n maat (Gen. 2:22). God het tot die einde fisies teenwoordig gebly by Adam – God het saam met Adam in die tuin geloop (Gen. 3:8) en God het sy plan met die mensdom met Adam gedeel (Gen. 3:14-19). Aan die hand van Gen. 15:1 verduidelik Rogers (2002:380) dat God vir Abraham meer vryheid gegee het sonder om die nodige struktuur en beskerming vir die nodige groei weg te neem (Gen. 15:1). God kweek Abraham se individualiteit, terwyl Hy ruimte maak vir Abraham se eie identiteit en onafhanklike gedagtes.

Hierdie vorming van individuele identiteit, groei en sielkundige integrasie met volwassenheid, kom in die metafoor van God se verhouding met Jakob na vore. Rogers (2002:381) verwys na Jakob as 'n adolessent en stel dit dat God hierdie adolessent met menslikheid behandel en ruimte laat vir misterie en swakhede. God reageer op Jakob se foute met meer akkommodasie en ondersteun sodoende Jakob in die adolessentetaak om 'n identiteit te vorm. God respekteer Jakob se grense, maar is altyd teenwoordig om beskerming te bied en in te gryp om Jakob op 'n pad na heelheid te lei.

Net soos God vir die ouers riglyne gee waarvolgens hulle hul kinders moet grootmaak, gee God vir kinders riglyne oor hoe om onder die outoriteit van hulle ouers te leef (sien Spr. 1:8,13 en 23:24). Hunter (2005:824) toon aan dat kinders deur God geroep is om hulle ouers te eer. Kinders moet verstaan dat ouers ook foute sal maak (Ef. 6:4 en Kol. 3:13, 21). Steeds moet die kind sy ouers eer en gehoorsaam wees, want dit is God se opdrag, volgens Deut. 5:16 en Ef.6:1-2. Miller (2006:31) verwys daarna dat elke persoon moet erken dat God die Hoogste Outoriteit is. 'n Rebelse houding is sondig en God sal dit dissiplineer. Walker en Quagliana (2007:123,124) toon in hierdie verband aan dat dit die ouers se verantwoordelikheid is om hulle

kinders in geregtigheid groot te maak (sien Deut. 6:6-9) en verwys ook na Ef. 6:1-3 wat aandui dat om jou ouers te gehoorsaam, 'n kind se welstand in die toekoms sal dien.

2.7.2 VRIENDE (PORTUURGROEP)

Naas ouers vorm vriende 'n integrale deel van adolessente se lewe (hoofstuk 3). Hunter (2005:446) definieer vriendskap as 'n primêre interpersoonlike verhouding tussen twee of meer persone wat dieselfde belangstellings en aktiwiteite deel. Vriendskap help om eensaamheid en egosentrisme te oorkom, help om selfvertroue te ontwikkel en kan familie-verhoudings vervang. Vriendskap word as beide 'n prestasie en 'n geskenk ervaar.

Die Ou Testamentiese woord vir *vriend* is *ahab* en kom meer as 200 keer voor met die primêre betekenis *om lief te hê* met beide God en mense as sy objek (Renn, 2006:417). *Ahab* word in 'n aantal kontekste vertaal as *om 'n vriend te wees* of *om vriendskap te wys*. Volgens Hunter (2005:446) het die wêreld tydens die Grieks-Romeinse tyd vriendskap as 'n vorm van liefde beskou, naamlik *philos*. Hierdie *philos* word volgens Renn (2006:417) ongeveer 30 keer in die Bybel gevind met die spesifieke betekenis van *vriend*.

Hybel (1977:228) toon aan dat vriendskap in die Ou Testament op verskeie maniere en verskeie vlakke ervaar is. Hy verwys dat die tegniese term vir vriend, (*re'āh*), onder andere kan verwys na 'n intieme raadgewer (volgens 1 Kron. 27:33), 'n buurman (volgens Lev. 19:15-18), en 'n nabye maat (volgens Deut. 13:6). In die struktuur van Israel blyk dit dat 'n vriend iemand tussen 'n broer of 'n buurman is (volgens Eks. 32:27). Ons lees ook van Job se ervaring met vriende. Hybel (1977:228) verwys na die klere wat Job se vriende in simpatie met hom aangetrek het (volgens Job 1:20). Job se vriende huil empaties in reaksie op sy tragiese toestand. Hulle identifiseer met Job as 'n man wat tot stof verminder is.

'n Vriend blyk uit 1 Sam. 20:14 'n getroue maat te wees, iemand wat getrouheid in tye van krisis toon (Hybel, 1977:230). Die term wat hier gebruik word is *hesed*. *Hesed* verwys na 'n diepe omgee wat geloof en persoonlikheidsverskille oorskry. Hierdie *hesed* is die krag in Jonatan se verbondsvriendskap met Dawid (sien 1 Sam.20:14). In Dawid se vriendskap met Jonatan blyk 'n sterk verhouding te wees tussen menslike *hesed* en heilige *hesed*. Hierdie menslike en heilige omgee, is interafhanklik in 'n vriendskap.

Dawid en Jonatan se vriendskap is 'n goeie voorbeeld van 'n gesonde vriendskap waar God die middelpunt is (volgens 1 Sam. 19 & 20). Dawid en Jonatan het hulle vriendskapsband dus as 'n heilige verbond beskou. Jonatan se vriendskap met Dawid is, ten spyte van sy familie se gevoel oor Dawid, 'n voorbeeld van ware vriendskap. Van Niekerk en Van der Spuy (1998:180) gebruik

Dawid en Jonatan se vriendskap as 'n riglyn van ware vriendskap en kan as hulpmiddel dien vir adolessente in hulle keuse van vriende. Volgens hierdie riglyne is 'n vriend iemand wat:

- Sy vriend liefhet soos homself (1 Sam. 20:17)
- Ter wille van sy vriend sekere dinge sal doen (1 Sam. 19:4)
- Met 'n geduldige oor na probleme luister (1 Sam. 20:1-2)
- Sy eie belange op die agtergrond skuif (1 Sam. 20:4)
- Sy vriend beskerm (1 Sam. 20:18-22)
- Ly wanneer sy vriend ly (1 Sam. 20:34)
- Begrip het vir sy vriend se diepste gevoelens (1 Sam. 20:41)
- 'n Getroue en toegewyde vriend is met God as die middelpunt van hul vriendskap (1 Sam. 20:42).

Vosloo en Janse van Rensburg (1999:322) verduidelik aan die hand van 1 Sam. 19 dat liefde die mens dikwels in 'n dilemma laat. Binne hierdie konteks wil Jonatan lojaal teenoor Dawid, sy vriend wees, maar hy wil ook lojaal wees teenoor sy pa, Saul. Jonatan en Dawid is aan mekaar gebind – 'n verbintenis wat vir Jonatan kan verhoed om koning te word (Vosloo & Janse van Rensburg, 1999:323). Volgens hierdie kommentaar van Vosloo en Janse van Rensburg (1999:324) laat Jonatan se vriendskap wat hy met Dawid het hom weer aan integriteit glo.

Volgens die navorsing van Fitzgerald (2007:284) dui die Nuwe Testament twee basiese konsepte van Christelike vriendskap aan, naamlik die Johanniese- en Pauliniese konsepte. Hierdie navorsing van Fitzgerald (2007:285) toon aan dat die Johannine-konsep fokus op twee idees van vriendskap, naamlik dat 'n vriend iemand is wat so baie omgee dat hy bereid sal wees om vir sy vriend te sterf, en dat 'n vriend iemand is wat so vertrou kan word dat 'n persoon sy diepste geheime met hom kan bespreek (volgens Joh. 15:13-15). Beide Johannes en Paulus het 'n uitgebreide begrip van die Christelike vriendskap gehad (Fitzgerald, 2007:291). Hierdie persepsies stem soms ooreen en verskil soms. Beide stel egter *liefde* as basis van vriendskap.

Vriendskap in die antieke tye is dikwels as 'n verhouding van 'n paar mense gesien, van drie tot vier mense tot op die meeste 'n handvol. Die Johannine Christene het die term *philos* verbreed om die hele gemeenskap in te sluit (volgens 3 Joh. 15). Die Johannine Christene het aan Jesus Christus se voorbeeld van vriendskap vasgehou deur die beoefening van liefde, selfs tot die punt waar die een vriend vir die ander sal sterf.

Wat die Pauliniese konsep van Christelike vriendskap betref, verwys Fitzgerald (2007:285) daarna dat Paulus nooit die woord vir vriendskap gebruik het nie, maar dat sy briewe 'n interessante fenomeen aandui rakende vriendskapstaal. Vriendskap is van die vroegste tye af

met gasvryheid geassosieer (Fitzgerald, 2007:288). Vryheid van spraak het later binne die konsep

van vriende na vore gekom (*parrhesia*). Binne 'n moderne konteks sal dit behels dat as iemand sien dat sy vriend dronk is en wil bestuur, hy nie sal toelaat nie alhoewel dit sy vriendskap kan skade kan berokken.

Hieruit kan afgelei word dat vriende die potensiaal het om die adolessent positief of negatief te beïnvloed. Een van die negatiewe maniere waarop vriende die adolessent kan beïnvloed, is om die adolessent te verhoed om akademies of op die sportveld te presteer. 'n Ander, minder algemene manier waarop vriende die adolessent negatief kan beïnvloed, is om die adolessent te druk om te presteer sodat die adolessent binne die vriendekring aanvaar kan word. Vriende kan ook die adolessent blootstel en druk om oor te gee aan dwelmmiddels, alkohol en eetversteurings indien die adolessent stres, angs of depressie het, moontlik as gevolg van die druk wat die omgewing op die adolessent plaas om te presteer. Vriende kan ook die adolessent positief beïnvloed in die motivering om te presteer.

Adolessente het dus mense in hulle lewe nodig wat hulle op die regte pad kan hou en kan motiveer. Volgens Miller (2006:98) help en bemoedig kwaliteitvriende mekaar (volgens Spr. 27:17 en Pred. 4:9-11). Wanneer 'n adolessent se vriende hom probeer beïnvloed om die verkeerde te doen, moet die adolessent sterk bly staan (Miller, 2006:159, volgens Ef. 5:6-11). Die adolessent moet deeglik bewus wees daarvan dat 'n kind van God nie die guns van mense moet najaag nie, maar eerstens God se guns moet najaag (volgens Gal. 1:10).

2.7.3 DEELNAME AAN AKTIWITEITE SOOS SPORT

Ps. 139:13-16 stel dit so mooi dat God die mens aanmekaar geweef het, dat God die mens *op 'n wonderbaarlike manier geskep het*. God het die mens met soveel wonder geskep dat hy nie anders kan as om hierdie liggaam hoog te ag nie. Eaton (2003:460) toon aan dat die psalmdigter volgens verse 1-12 nie nodig het om sy integriteit te bewys nie, maar hy beroep hom op God om dit te doen. Die psalmdigter begin God te prys wanneer hy daarna verwys dat God hom ken – 'n kennis wat al sy dade omhels en te wonderlik vir hom is om te verstaan. God sal altyd by hom wees, selfs al kruip hy in die donker weg. God se kennis van die psalmdigter berus nie net op God se alomteenwoordigheid nie, maar ook op sy rol as Skepper (sien in hierdie verband Ps. 139:13-18). Die psalmdigter verwys in hierdie verse nie slegs na die Skepping oor die algemeen nie, maar spesifiek na sy eie oorsprong.

Hierdie Psalm erken dat God die mens altyd omvou en versorgende gedagtes oor elkeen koester. In Vosloo en Janse van Rensburg (1999:702) se kommentaar van Ps. 139 verwys hulle

dat, volgens verse 1-6, die mens altyd in God se teenwoordigheid leef en gestroop voor God staan; die mens se lewe lê soos 'n oop boek voor God. Al ervaar 'n mens verwerping deur ander, sal God sy hand op jou lê en jou beskerm (Vosloo & Janse van Rensburg, 1999:703). Die Bybel Verklaar (1993:749) toon aan dat hierdie Psalm 'n vertrouenspsalm is waarin die bidder kinderlik-eerbiedig voor sy Maker buig en vra om deur Hom op die regte pad gelei te word. Vers 1 impliseer dat die psalmdigter skuldig pleit en dat God alles van sy lewe af weet. Daar is geen deel van die mens se lewe wat hy van God kan afsluit nie.

Die adolessent moet daarvan bewus wees dat hy eerstens aan sport deelneem om 'n gesonde liggaam te hê en sodoende God te eer. Miller (2006:213) toon aan dat 'n manier om die Heilige Gees wat in die mens leef te eer, is om die fisiese liggaam te versorg. Een manier om die fisiese liggaam te versorg, is deur oefening. Sport kan egter 'n afgod word wanneer die adolessent (in 'n poging om te presteer) nie meer tyd het vir God of enigiets of iemand anders behalwe die sport nie. Die Woord leer ons om nie afgode te hê nie (sien onder andere Lev.19:4). Dit is dus belangrik dat die adolessent geleer word om 'n gesonde balans te handhaaf tussen sy sport en al die ander aspekte van sy lewe.

Adolessente se strewe om in aktiwiteite soos sport te presteer kan ongesonde mededingendheid tot gevolg hê. Volgens navorsing van Hunter (2005:208) kan mededingendheid gedefinieer word as wanneer 'n persoon teen 'n ander persoon of teen normatiewe standaarde deelneem om eksklusiewe doelwitte, goedere, trofee, status of erkenning te verkry. Die Westerse kultuur glo oor die algemeen dat mededingendheid nodig is vir persoonlikheidsontwikkeling. Wanneer mededingendheid oorheersend raak, kan dit patologies van aard raak en sal pastorale sorg nodig wees om die persoon tot gesonde mededingendheid te begelei.

2.8 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP INTERNE FAKTORE VAN PRESTASIEDRUK BY DIE ADOLESENT : PERFEKSIONISME

Dit blyk dat adolessente nie noodwendig altyd net deur hulle ouers, sportafrigters of vriende gedryf word om te presteer nie, maar dat hulle soms ook druk op hulself plaas om te presteer. Hoofstuk 3 sal aantoon dat hierdie strewe na prestasie spruit uit 'n neiging tot perfeksionisme. Adolessente moet beraad word in hulle strewe na perfeksionisme, veral as hierdie strewe hulle lewe oorheers en aanleiding gee tot angs, depressie, stres, eetversteurings en die misbruik van middels. Benner en Hill (1999:843) verwys na perfeksionisme as een van die paradokse wat menslike ervaring vorm en waar die persoon 'n beeld het van die perfekte wat dan weer die mens gedurig herinner dat die lewe nie perfek is nie. Almal is bewus van die volkome reïne, ware en mooie in die lewe, sonder om dit ooit te ervaar.

Die Woord gee nie duidelike riglyne met betrekking tot die mens se geneigdheid om perfek te wil wees nie. Navorsing verwys hoofsaaklik na die mens se strewe om sondeloos te wees en dat God die mens, ten spyte van sonde en swakhede, steeds liefhet en aanvaar.

2.9 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP DIE GEVOLGE VAN PRESTASIEDRUK OP DIE ADOLESENT

2.9.1. ANGS EN STRES

Wanneer adolessente gedryf word om te presteer, of wanneer adolessente op hulself druk plaas om te presteer, kan hulle later aan angs en stres begin ly (sien in hierdie verband hoofstuk 3). Gevoelens van angs is van die mees algemene emosies wat deur die mens ervaar word (Benner & Hill, 1999:88). Volgens hierdie navorsing word die afleiding gemaak dat Adam en Eva angstigheid ervaar het toe hulle besef het dat hulle kaal is en van God weggekruipt het (volgens Gen. 3:7-8). Vir die eerste keer in die menslike geskiedenis was daar gevoelens van kwesbaarheid en die angstigheid dat iets slegs gaan gebeur. Hierdie angstigheid is die teenoorgestelde van die emosionele ervaring wat God vir sy mense wil hê (sien in hierdie verband Jes. 48:18). Sielkundig gesproke is angs 'n kombinasie van die afwagting op 'n bedreiging en vae ongemaklikheid. Miller (2006:244-245) definieer angs as 'n vrees vir wat kan wees eerder as wat is. Nog 'n definisie van angs word deur Hunter (2005:47) voorgelê. Volgens hierdie definisie is angs 'n psigiese reaksie of vrees op 'n vae, ongespesifiseerde gevaar. Angs as 'n psigiese kondisie word deur alle mense ervaar, alhoewel die oorsake daarvan verskil. Angs is meestal 'n bedreiging vir 'n fundamentele verlies of skeiding. Stres en angs verskil hiervolgens dus in dié sin dat stres 'n algemene psigologiese en fisiese moegheid en spanning behels wat deur onder andere bekommernis en traumatiese gebeure aangewakker word. Carr *et al.* (2002:126) stel vrees op dieselfde vlak as angs en toon aan dat vrees die angstige gevoel is wanneer 'n bedreiging teenwoordig is. Dit blyk vanuit hierdie navorsing dat kinders nie altyd 'n duidelike onderskeid kan tref tussen vrees en angs nie (Carr *et al.*, 2002:127).

Daar word na stres verwys as die psigologiese en fisiologiese produk van die reaksie op 'n verandering (Carr *et al.*, 2002:360). Pastoraal gesproke is dit belangrik om te besef dat stres nie bloot 'n fragment van die verbeelding is nie, maar dat dit 'n besliste oorsprong het. Dit blyk dat 'n persoon se persoonlikheidstipe sy kapasiteit om stres te hanteer, beïnvloed. Psigologiese veranderings met stres as oorsprong kan aanleiding gee tot chroniese stres waarna soms as uitbranding verwys word. Die pastor en berader moet erken dat stres 'n onvermydelike komponent van die lewe is.

Wat leer die Skrif ons oor angs en stres wat adolessente kan help om dit te hanteer?

Volgens navorsing van Collins (1993:79) word angste op twee maniere in die Bybel gebruik, naamlik as 'n vorm van realistiese besorgdheid en as 'n bekommernis (vergelyk Fil. 2:20 en 1 Pet. 5:7). Nie een van die vorme van angste word veroordeel nie. Angste as bekommernis vind plaas wanneer die mens nie meer sy vertroue op God plaas nie, maar staatmaak op sy eie vermoëns om probleme te hanteer. Hunter (2005:47) onderskei tussen normale en abnormale angste. Volgens hierdie navorsing is normale angste natuurlik en kan dit potensieel 'n konstruktiewe dimensie tot die lewe toevoeg. Normale angste gaan gepaard met vryheid en moontlikhede, motiveer groei en lei die mens om elke dag se uitdagings te hanteer. Abnormale angste is dikwels 'n oordrewe reaksie op die werklike gevaar en word deur isolasie en psigosomatiese reaksies en beskermingsmeganismes beheer.

In Matt.6:34 sê Jesus Christus dat die mens nie moet bekommerd wees oor die volgende dag nie, want elke dag bring moeilikheid en uitdagings van sy eie. Jesus Christus toon in Matt. 6:25-32 aan dat, as gevolg van God se liefde, bekommernis 'n mors van energie is (Benner & Hill, 1999:90). Die implikasie hiervan is dat slegs God die wêreld beheer. Om te bekommer oor dinge waaroor ons nie beheer het nie, is sinloos. Jesus Christus se leringe toon aan dat die mens twee ervarings het waarop hy kan fokus, naamlik die materialistiese en die geestelike: 'n materialistiese fokus lei tot bekommernis, terwyl 'n geestelike fokus na vrede lei. Volgens Vosloo en Janse van Rensburg (1999:1128) leer Matt. 6:19-34 die mens dat om afstand van besittings te doen, voortvloei uit 'n innige verhouding met die Vader. As die mens God volkome vertrou, kan hy vry word van angste en bekommernis. Bekommernis openbaar 'n oppervlakkige siening van die lewe en is tydmors, omdat die mens niks daaraan kan verander nie. Bekommernis dui ook 'n wantroue in God aan. Gaskins (2000:238) doen 'n eksegetiese van Jak. 4:13-5:11. Volgens hierdie eksegetiese fokus die teks daarop om toekomstgerig te dink en verskaf Jakobus belangrike instruksies aan die leser oor hoe om na die toekomst te kyk. Hierdie gedeelte leer die leser om vanuit 'n koninklike (Goddelike) perspektief na die toekomst te kyk.

Ps. 91 blyk 'n basis te wees waarop Christene in tye van angste kan fokus (Tisdale, 2007:55). Volgens hierdie navorsing van Tisdale (2007:55) beteken die Hebreeuse woord vir *skuiling vind, om aan te bly, om te vertoef of om te wag*. Hierdie woord in die Psalm gee die gevoel van 'n wegstroopplek of 'n plek van beskerming. Die eksegetiese verwys na 'n plek van veiligheid, rus, beskerming en 'n plek waar mens kan aanbly. Die Psalm dui ook op die skadu van die Almagtige as 'n plek waar die duiwelse uitgedaag word. Hierdie plek is ook 'n plek waar uitdaging en groei kan plaasvind.

Knight (2001:281-282) verwys ook na Ps. 91. Volgens hom plaas die gebruik van God se name in die Psalm klem op die beskerming en intimiteit wat die persoon in God se teenwoordigheid beleef. God is volgens hierdie Psalm "Allerhoogste" – die God wat verhewe is bo elke mag (sien

ook Gen. 14:17-24). God is *El Shaddai*, die Almagtige God wat heeltemal bekwaam is. God benodig nie hulp wanneer Hy sy mense red, onderhou en oprig nie (sien Eks. 6:1-8). God is ook *Yahweh*, die God van die verbond (sien Gen. 12). God is *Elohim*, maar Hy is ook "*my God*". Onder God se skaduwee en in God se beskerming verklaar die psalmdigter dat hy sekuriteit en waarde by God vind. Veiligheid en beskerming kan by God gevind word (volgens Ps. 91:4). Te midde van die gevare (angs) waarmee die psalmdigter te doen kry, word hy verseker van God se beskerming (volgens Ps. 91:7-8).

Wanneer 'n adolessent angstig is, is dit belangrik dat hy beraad word om op *hoop* te fokus. Volgens Knight (2001:283) verwys Ps. 91 na twee metafore van hoop, naamlik die skuilplek (Ps. 91:1;9-10) en die vriendskap met dié wat by die Allerhoogste skuiling vind (volgens Ps. 91:1). Daar word sekuriteit aan die angstige en die swakke gebied en hy word geëer deur beskerming en sorg. Daar word in sy elke behoefte voorsien (sien ook Ps. 23).

Ps. 91 dien as bemoediging om God te vertrou vir beskerming en veiligheid (Hubbard *et al.*, 1990:458). Die psalmdigter is 'n individu wie se geloof getuig van sy verbintenis aan God. Die metafore in die Psalm bied bevestiging van God se beskerming op 'n verskeidenheid maniere. Eerstens is beskerming beskikbaar van die dodelike gevare van die lewe. Ps. 91 hanteer die somber realiteit van die tydelikheid van die lewe en God se heilige beskerming wat vir elke persoon beskikbaar is (Hubbard *et al.*, 1990:459). Die metafore dui ook aan dat God se beskermende sorg nie tot sekere tye en plekke beperk is nie. God gee dag en nag sekuriteit (verse 5-6). Die beskermende vlerke en skaduwee van God reik uit na elkeen wat op Hom vertrou. Die finale beklemtoning in die metafore is die bewaking en bemagtiging van die engele (verse 11-13) wat die paaie van dié wat vertrou, sal beveilig. Leeus en slange (vers 13) is bekend daarvoor dat hulle vanuit wegkruipplekke aanval. Hierdie metafoor kan dus fisies en sosiaal geïnterpreteer word. Ps. 91 daag die leser uit om sy vertrou in God te plaas.

Angs kan fisiologiese en sielkundige kondisies tot gevolg hê (Knight, 2001:284). Dit is die mens se keuse hoe hy in hierdie sondige wêreld gaan leef en of hy gaan toelaat dat hierdie kondisies sy lewe negatief gaan beïnvloed. Die psalmdigter moedig die gelowige aan om op God te vertrou te midde van slegte gebeure: "Trusting in the Lord means having the confidence to acknowledge His name and call upon him with the assurance that He will answer. This is the promise God makes to those who love Him." (Knight, 2001:288)

Uit die aard van navorser se daaglikse werk (as jeugwerker in die kerk en skool), word elke dag waargeneem onder watter stres adolessente verkeer. Die stres waaraan vandag se adolessente blootgestel is, blyk veel erger as 'n dekade of wat gelede. So is daar waargeneem dat van adolessente verwag word om *soos volwassenes* te wees. Dit blyk dat al hoe meer van

die adolessente verwag word. Daar word nie net van hulle verwag om aan 'n klomp aktiwiteite deel te neem nie, maar dat hulle in alles wat hulle aanpak die beste moet presteer. Hierdie druk veroorsaak 'n effek waaraan blyk dat tot 'n dekade gelede meestal slegs volwassenes blootgestel was, naamlik stres.

Die grootste troos en teenvoeter vir stres blyk kennis van die Bybel te wees oor wie hulle voor God is. Heb. 13:5-6 bied die troos dat God die mens (die adolessent wat gedruk word om te presteer) nooit sal verlaat of in die steek sal laat nie. Om stil te word voor God is 'n goeie teenvoeter vir stres. God het altyd 'n boodskap in sy Woord. As die adolessent leer om hierdie boodskap te kry en toe te pas, sal hy innerlike vrede en perspektief op die lewe verkry. God se Woord is voldoende vir elke dag se bekommernis (volgens Fil. 4:13,19). Benner en Hill (1999:90) is van mening dat die mens nie 'n tegniek van positiewe denke of ander kognitiewe tegnieke moet aanleer om angs te oorkom nie, maar deur die Heilige Gees gelei moet word na die vrede wat net God gee. Wanneer ons enigiets, behalwe God, as die prioriteit in ons lewe stel, sal ons behoeftes waarskynlik nooit bevredig word nie. God is altyd volkome in beheer en vra dat Christene al hulle angs en vrese op Hom sal plaas (Benner & Hill, 1999:1171). 'n Dieper verstaan van God se bevoegdheid en 'n verstaan van die mens se beperkings kan die fondasie wees waarvolgens mense hulle angs en stres in die moderne samelewing kan verminder.

2.9.2. DEPRESSIE

Wanneer 'n adolessent oorweldig voel deur die eksterne of interne druk om te presteer, kan dit aanleiding gee tot depressie. Ten einde 'n adolessent wat aan depressie ly as gevolg van prestasiedruk pastoraal te begelei, is dit noodsaaklik om te weet wat die Bybel oor depressie leer.

Verskeie skrywers en navorsers toon vanuit die Bybel aan wat depressie is, die simptome daarvan asook die genesingsproses van depressie. Collins (1993:106) toon aan dat alhoewel depressie algemeen in die Bybel voorgekom het, die Bybel nie direk na depressie verwys wanneer 'n persoon depressief was nie. Die Psalms is vol van gevoelens van wanhoop en ander emosies wat as depressie geïnterpreteer word (sien in hierdie verband Ps. 69, 88, 102 en 43). Hierdie gevoelens van wanhoop vind egter binne die konteks van hoop plaas.

Christenson (2007:299-304) se fokus val op Ps. 31, Ps. 42 en Ps. 102. Volgens Christenson (2007:299) ego Ps. 42:5 die versugtinge van baie mense deur die eeue heen wat die pyn van depressie ervaar. Die skrywer van hierdie Psalm pleit by God deur sy ervaring van lyding en hooploosheid te beskryf. Teen die einde van die Psalm beskryf die psalmdigter die verligting en genesing wat hy gevind het deur na God toe te gaan vir hulp. Die psalmdigter het millennia

gelede verwag wat onlangse navorsing van depressie wys, naamlik dat geloof 'n positiewe impak op depressie het. Gebaseer op die getuigenis van hierdie psalmdigter, blyk dit waar te wees dat die Bybel vir die mens insigte kan bied oor depressie. Hierdie insigte is waardevol vir vandag se Christene wat aan depressie ly, asook vir die pastorale versorgers wat hierdie mense probeer help.

Verdere navorsing van Christenson (2007:301) toon aan dat geestelike gekrenktheid bekend was in die Ou Testamentiese tye. Dit impliseer dat depressie nie net 'n sosiale konstruksie van die moderne Westerse wetenskaplike kultuur is nie, maar dat depressie die mens al in antieke tye gepla het. Dit is egter waar dat die psalmdigters nie hulle emosionele en sielkundige toestand op dieselfde vlak verstaan het as wat die mens dit vandag doen nie. Hierdie feit maak dit egter nie irrelevant om depressiewe persone vanuit die Skrif na heling te begelei nie.

Ps. 31 en Ps. 102 blyk in lyn te wees met die mens se verstaan van depressie vandag. Christenson (2007:301) verwys daarna dat die simptome van die psalmdigter se lyding die duidelikste in hierdie twee psalms weerspieël word:

Ps. 31 dui op persoonlike lyding (Christenson, 2007:302). Hubbard *et al.* (1990:260) is van mening dat die aanbieder van hierdie Psalm van 'n spesifieke situasie van bekommernis kom en vir God vir bevryding en beskerming vra van die bron van die bekommernis. Alhoewel die aard van die bron van die bekommernis nie met sekerheid bepaal kan word nie, blyk dit dat 'n tipe vyand die bron van die bekommernis kan wees. Dit blyk uit Christenson (2007:302) se navorsing dat hierdie lyding geestelike gekrenktheid reflekteer wat die psalmdigter se fisiese krag gebreek en sy lewe verkort het. Die argument word dus aangevoer dat sekere aspekte van depressie wat vandag deur depressielyers ervaar word, vanuit die Psalm na vore kom. Volgens Ps. 31:7 word die psalmdigter se gevoelens van wanhoop in sy hele wese beleef, naamlik emosioneel, fisies en geestelik. Vanaf Ps. 31:9 vererger sy gevoelens van hooploosheid. Depressie wat nie behandel word nie, kan met tyd al erger raak. In Ps. 31:10 toon die psalmdigter aan dat sy lewe met hartseer en sy jare met versugting gepaardgaan. Baie mense wat aan depressie ly, ervaar dikwels 'n steuring van tyd – weke en maande voel vir die depressiewe persoon soos maande en jare. Verder blyk die psalmdigter met intense skuldgevoelens te worstel. Skuldgevoelens word veral by depressielyers opgemerk.

Hubbard *et al.* (1990:261) verduidelik dat dit moeilik is om te bepaal of verse 10-14 letterlik of figuurlik verklaar moet word, maar dat die literêre komponente aanduiding gee dat 'n algemene metaforiese interpretasie die geskikste is. Vers 14 dui waarskynlik op 'n algemene cliché wat deur persone gebruik word met wie dit sleg gaan. Ps. 31:11-12 toon aan dat die psalmdigter ervaar dat sy vriende en bure negatief na hom kyk en dat hulle hom vergeet. Christenson

(2007:303) stel dat dit 'n algemene steuring by depressiewe persone is, dat hulle voel hulle is 'n las vir die mense rondom hulle. Persone wat aan depressie ly, is daartoe geneig om hulself te onttrek en te isoleer. Die psalmdigter dink die mense voel dieselfde oor hom as wat hy oor homself voel. Volgens Ps. 31:22 voel die psalmdigter van God afgesny en verlate. Baie depressiewe persone blyk 'n afname in hulle geestelike lewe te hê. Sommiges voel dat hulle gebede nie vir God bereik nie, of dat hulle hul geloof en redding verloor het. In ernstiger gevalle dink die depressiewe persone dat hulle oorgegee is aan die duiwel.

Volgens Hubbard *et al.* (1990:261) is daar 'n parallel te trek tussen die sluitingsgebed en die openingsgebed: die kern van die gebed is vir bevryding van sy vyande. Die eerste gebed (vers 6) het geëindig met die verklaring dat hy in God se hand is, en die slotgebed begin ook met so 'n verklaring (vers 16a). Op grond van die versekering dat die psalmdigter bevry sal word, sluit hy af met woorde van besliste vertroue, asof die werklike bevryding alreeds plaasgevind het (Hubbard *et al.*, 1990:262). Die lofprijsing wat die psalmdigter gee, is dus direk gekoppel aan 'n beantwoorde gebed of die verwagting van beantwoording, eerder as blote lofprijsing.

Die (Verklarende) Bybel (1983c) toon aan dat Ps. 31 'n klaaglied is en dat die digter van die Psalm God dank vir die uitkoms en dat sy gebed verhoor is. Dit blyk asof die swaarkry met die skryf van die Psalm reeds verby is. In verse 2-9 vra die psalmdigter vir God om hulp en spreek hy die vertroue uit dat God hom wel gaan help. In vers 6 gee die digter sy lewe oor aan die Here en in verse 8-9 dank hy God vir sy verlossing. In verse 10-25 dig hy opnuut oor sy ellende, maar spreek in verse 15-29 sy vertroue uit in 'n loflied (verse 20-22). Die (Verklarende) Bybel (1983c) verdeel Ps. 31 in twee dele (verse 2-9 en verse 10-22). Hierdie twee dele word met sekere woorde aanmekaar gebind, naamlik verse 2, 6, 8 en 24 word met *trou* en *troue liefde* aanmekaar gebind. Daar word in vers 2 en 20 na 'n *skuiling* verwys, en *vertroue* en *oorgee* kom in verse 6, 7, 9, 15 en 16 voor. Indien iemand in opregtheid vir God bely (soos in vers 15), het die persoon rede om blymoedig en optimisties te wees, aangesien sy tye immers in God se hand is (vers 16).

Volgens Christenson (2007:304) verwys Ps. 102:1 daarna dat die psalmdigter om hulp roep. Die emosionele pyn van 'n depressiewe persoon is baie intens. In Ps. 102:3 beskryf die psalmdigter hoe sy lewe waardeloos is. Depressiewe persone beskou hul lewens dikwels as waardeloos. Ps. 102:4 toon aan dat die psalmdigter gewig verloor het. Verminderde energie, moegheid, slegte eetlus en gewigsverlies is alles kardinale simptome van depressie. Verder beskou die psalmdigter homself as iemand wat net vel en been geword het (Ps. 102:6). Gedurende 'n depressiewe episode is dit algemeen vir 'n persoon om buite sy omgewing en alleen te voel. Die psalmdigter vrees in Ps. 102:11 dat sy lewe in die donker van die nag verlore is. Volgens Christenson (2007:305) dui dit op die hooploosheid en hulpeloosheid wat depressie-

lyers dikwels ervaar.

In Burden (1991:34) se eksegeese van Ps. 102 toon hy aan dat die bidder van die Psalm siek en van God verlate voel (volgens verse 2-12). Die opskrif van die Psalm dui daarop dat die samestellers van die Psalmbundel Ps. 102 as 'n klaaglied beskou (Burden, 1991:35). Die psalmis van Ps. 101 het gevra wanneer God na hom toe kom, terwyl die psalmis van Ps. 102 (vers 2) sê dat sy noodkreet na God toe gaan (Burden, 1991:34). Volgens verse 11 & 12 beskou die psalmis die verwydering van God as 'n straf. Maar God se ewigheid staan teenoor die psalmis se verganklikheid (vers 13) en hierdie wete gee vir hom hoop vir die toekoms. Volgens Burden (1991:36) is Ps. 102 'n psalm van disoriëntering omdat dit 'n klaagpsalm is. Die mens het nie maniere om die ellende van die lewe te verwerk nie. Die skrywers van die Ou Testament het dus klaagliedere gebruik om uiting te gee aan hulle lyding. Die twee hoofelemente van sulke klaagpsalms blyk *pleit* en *lofprijsing* te wees. Verse 2, 3 en 25 dui aan dat die bidder 'n persoonlike verhouding met God het en dat hy nie terughou nie – hy pleit nie, maar gee bevel (Burden, 1991:37). Die rede vir hierdie meerderwaardige optrede is dat die psalmdigter weet dat sy saak bo verdenking staan. Die doel van die psalmdigter se gebed is om die erns van sy toestand aan die Here bekend te maak. Die grond van die psalmdigter se vertroue is in God se ewigheid geleë.

Die lyding van die psalmdigters is gelukkig net 'n gedeelte van hulle storie (Christenson, 2007:305). Die psalmdigters draai na God toe vir bevryding en genesing. Die psalmdigter van Ps. 31 vind hoop en bemoediging deur in God se goedheid, krag, liefde en genade te glo. In Ps. 102 vind die skrywer genesing in God se omgee en getrouheid. Die psalms bied hoop vir genesing en heling vir depressiewe persone en toon aan dat die mens sy gevoelens na God toe moet vat met die geloof dat Hy sal troos en genees. Collins (1993:106) toon aan dat die persone waarvan in die Woord gelees word wat in hulle depressie hulle vertroue op God geplaas het, uiteindelik daardeur gekom het en 'n nuwe vreugde gevind het. Die ewige vreugde vind egter in die hiernamaals plaas, en Paulus bid daarvoor in Rom. 15:13: “Mag God, die bron van hoop, julle deur julle geloof met alle vreugde en vrede vervul, sodat julle hoop al hoe sterker kan word deur die krag van die Heilige Gees!”

Job 30 bied 'n goeie oorsig van depressie soos deur 'n Bybelkarakter beleef. Alden (1993:286) verwys in sy eksegeese van Job 30 dat vers 1 die donker kant van die verhaal aantoon – Job beskryf hoe dit tans met hom gaan. Job 30 word volgens Alden (1993:286-297) in vier afdelings verdeel, naamlik: vers 1-15 as Job se mishandeling wat hy van mense ervaar, verse 16-19 as die mishandeling wat Job van God ervaar, verse 20-23 waar Job met God kommunikeer en verse 24-31 waar Job sy klaaglied beskryf. Die Bybel Verklaar (1993:638) toon aan dat vers 19 se verwysing na modder, stof en as op Job se vernedering dui. Volgens die Bybel in Praktyk

(1983b) se verklaring was dit 'n vernedering om so 'n verskriklike verlies te ly. Die mense het nie eers vir Job respek gehad omdat hy so geduldig gely het nie.

Koning Dawid was volgens Ruthven en Ruthven (2001:425) waarskynlik met tye depressief (sien 2 Sam. 11 en 1 Kon. 2). Die simptome van depressie aan die hand van Dawid se lewe is volgens Ruthven en Ruthven (2001:428-430), die volgende:

- a) Hartseer. Die narratief dui daarop dat Dawid ten minste met tye ernstige depressie ervaar het. 2 Sam. 12:16-18 sê Dawid het gevas en gehuil oor sy baba se siekte. 2 Sam. 13:37 stel dat Dawid dag na dag oor sy seun getreur het, en 2 Sam. 15:30 dat Dawid kaalvoet was en gehuil het.
- b) Verminderde belangstelling in gewone aktiwiteite. Dawid distansieer hom met tye van sy werk en sy familie.
- c) Opmerklike gewigsverlies of gewigstoename. Dawid het in tye van emosionele en geestelike krisis geweier om te eet (2 Sam. 12:16-17).
- d) Moegheid en verminderde energie. Dit blyk uit 2 Sam. 11:1 dat Dawid 'n verlengde middagslapie gevat het.

Moses, Jona, Job, Petrus en die volk Israel het ook depressie beleef. Jeremia het 'n boek vol klaagliedere geskryf en Elia het na die woestyn gevlug en wou liever sterf (1 Kon. 19). Paulus het geleer om te alle tye op God te vertrou. Hierdie vertroue op God het depressie voorkom (Collins, 1993:114). Vandag is dieselfde waar – God se kinders moet glo dat God in beheer is en bemoediging en hoop voorsien.

Adolessente wat aan depressie ly en nie hulp ontvang nie, kan tot selfmoord geneig wees. Die adolessent moet beraad word in die feit dat hy aan God behoort en dat om sy lewe te eindig, nie 'n opsie is nie (vgl ook Miller, 2006:220-221 en Ps. 139:7-12). Jer. 32:17 en Jes. 43:18-19 verseker die mens dat daar geen probleem is wat te groot vir God is om te hanteer nie, omdat niks vir God onmoontlik is nie. God maak 'n pad in die woestyn oop en laat in die droë wêreld riviere ontspring!

Ons toekoms is veilig as God by ons staan. Jer. 29:11-13 stel die mens gerus dat God weet wat Hy vir die mens in gedagte het. God beplan 'n toekoms vir Sy kinders. Hy belowe dat Hy Sy kinders se gebede sal verhoor. Verder belowe God in Rom. 8:38-39 dat niks die mens van Sy liefde kan skei nie. Jos. 1:9 leer dat God die mens nooit verlaat nie! Daar is egter nie 'n waarborg dat 'n kind van God nie moedeloos of depressief sal raak nie. Daarom lees ons in Jak. 1:2, 3 en 12 dat die mens bly moet wees wanneer beproewings kom, want dit stel die mens in staat om te volhard en dit lei tot geloofsgroei. God se karaktereenskappe bied die basis vir

troos wanneer 'n persoon met depressie worstel, naamlik dat God almagtig is (sien in hierdie verband Fil. 4:13), dat God alwetend is en daarom die gedagtes en intensies van die mens se hart ken (sien Heb. 4:12-13), en dat God oralteenwoordig is en ons dus nooit sal verlaat nie (Anderson *et al.*, 2000:278).

2.9.3 EETVERSTEURINGS EN MISBRUIK VAN ALKOHOL EN DWELMMIDDELS

Adolescente wat veral perfeksionistiese neigings toon of wat voel dat hulle nie meer beheer het oor hulle lewe nie (byvoorbeeld 'n adolessent wie se ouers hom druk om te presteer), kan 'n selfvernietigende vorm van beheer oor hulle liggame begin uitoefen, soos byvoorbeeld 'n eetversteuring. Carr *et al.* (2002:107) beskryf eetversteurings as die bedreiging van gesondheid en afwyking van gesonde eetgewoontes wat voortspruit vanuit 'n obsessie oor gewig en liggaamsgrootte. Anorexia Nervosa en Bulimia Nervosa is 'n byproduk van die media se fokus daarop om maer te wees. Anorexia Nervosa is volgens Benner en Hill (1999:84) die vrees om gewig op te tel en die wanpersepsie dat die persoon oormatig vet is. Anoreksielyers isoleer hulself dikwels as gevolg van gevoelens dat hulle nie aanvaar word nie (Benner & Hill, 1999:85). Sommige anoreksielyers raak perfeksionisties in 'n desperate poging om hulle selfwaarde te herstel.

Die adolessent wat neig tot of alreeds ly aan 'n eetversteuring, moet eerstens vanuit die Woord beraad word. Gen. 1:27 en Ps. 139:13-14 toon aan dat die mens se liggaam vir God kosbaar is – God het immers die liggaam gemaak. 1 Kor. 3:16-17 herinner die mens daaraan dat die menslike liggaam 'n tempel van God is. Anderson *et al.* (2000:239) toon aan dat God kos gemaak het om die mens se fisiese honger te stil. Hy het dit nie gemaak sodat dit die mens se god moet word nie. God het ook nie bedoel dat die mens soveel aandag op sy liggaam moet plaas en daardeur van die liggaam 'n afgod maak nie. God maak dit in die tweede gebod duidelik dat die mens geen afgode mag hê nie. Miller (2006:78) stem saam: “Taking control of what belongs to God is sin. Focusing on self is idolatry.” Hiervolgens stel Miller (2006:77-78) dat die mens se vertroue, sekuriteit en sukses nie van die liggaam afhang nie, maar van God wat ons gemaak het. *Deur 'n doelbewuste besluit moet die mens sy liggaam aan God teruggee. Die mens se denke moet dus verander.*

Dit blyk deesdae 'n algemene verskynsel te wees dat adolessente ook gedryf word om uitsonderlik goed op veral die sportveld te presteer. Wanneer 'n adolessent nie die prestasies kan behaal wat deur sy ouers of sportafrigters op hom geplaas word nie, bestaan die moontlikheid dat hy hom sal wend tot middels wat sy prestasie kan verbeter. Adolessente wat gedruk word om te presteer, ook op akademiese terrein, kan later so moedeloos, gestres en beangs raak dat hulle hulself tot alkohol en sterk dwelms kan wend in 'n poging om te oorleef.

Verslawing word deur Carr *et al.* (2002:6) gedefinieer as die gebruik van enige wettige of onwettige chemiese middel wat die geestelike, emosionele, verstandelike en fisiese of sosiale welstand van die gebruiker en of die persone rondom hom, kan benadeel. Daar bestaan verskeie oorsake waarom persone verslaaf raak aan drank of dwelms, maar behels dikwels die verdowing van fisiese of emosionele pyn soos eensaamheid of vervreemding van God en ander.

Benner en Hill (1999:59) toon aan dat mense al van die vroegste tye af alkohol gebruik, misbruik en daarvan afhanklik geraak het. Tot ongeveer 500 jaar gelede was die alkoholinhoud van 'n drankie ongeveer 14%. Die Europeërs het egter drank met 'n alkoholinhoud van tot 99% op die mark gebring. Alkohol word onder andere gebruik om gevoelens van angs, skuld, innerlike konflik, eensaamheid en lae selfbeeld te verdoof (Hunter, 2005:18). Hierdie navorsing van Hunter (2005:21) toon aan dat die aantal jongmense wat die afgelope jare by rehabilitasieprogramme aangesluit het, dramaties vermeerder het.

Die Bybel verwys nie direk na die misbruik van spesifieke dwelmmiddels nie, maar beslis oor die misbruik van drank. Benner en Hill (1999:59) verwys na Gen. 9 waar Noag dronk geraak het. Spr. 23:29-35 veroordeel die misbruik van alkohol. Die Bybel voorsien die mens egter met duidelike riglyne wat op alle aspekte van die lewe toegepas word, ook op die gebruik van dwelms en die misbruik van alkohol. Een so 'n riglyn word in Rom. 13:13 gevind. Hierdie gedeelte onderrig dat die mens welvoeglik moet lewe en dat daar geen drinkery of uitspattigheid moet wees nie.

Mounce (1995:248) verwys in sy eksegeese van Rom. 13:13 na Joh. 3:19 en stel dat mense die donker bo die lig verkies, omdat hulle dade boos is. Die donker kruip weg, maar die lig vlek alles oop. Die bose floreer in die donkerte, omdat die oortreders aanneem dat hulle nooit gesien gaan word nie. Die begeerte na die donker is 'n erkenning dat die daad verkeerd is. 1 Tess. 5:6-7 stel ook dat dié wat hulle dronk drink van die nag is. Martin (1995:164) is van mening dat, volgens vers 6, gelowiges van ongelowiges verskil in terme van hulle herkoms (gelowiges is seuns van die lig) en in terme van hulle insig (gelowiges kan sien juis omdat hulle in die lig is). Daarom moet gelowiges ook anders leef en nie leef asof hulle nie bewus is dat die Here weer gaan kom nie. Gelowiges moet op so 'n manier optree dat hulle uitsien dat God weer kom, eerder as wat hulle optree op 'n manier wat veroorsaak dat hulle liever nie wil hê dat die wederkoms aanbreek nie.

Dit is belangrik om die adolessent bewus te maak van 1 Kor. 10:13 wat sê dat geen versoeking wat die mens nie kan weerstaan nie, hom sal oorval nie. Vosloo en Janse van Rensburg (1999:1510) bevestig dat God getrou is. Hy het sy getrouheid reeds in Jesus Christus bewys.

God sal dus 'n uitweg verskaf as 'n moeilike situasie opduik. Daar is oorwinning oor die sonde deur Christus se dood (sien in hierdie verband Rom. 6:6,11-13, Joh. 8:36). Die adolessent kan ook in sy verslawing sy krag in die Here soek (volgens Ef. 6:10).

2.10 SAMEVATTING

Hoofstuk 2 het gefokus op die perspektiewe wat die Skrif gee oor prestasiedruk by die adolessent en 'n eksegeese van enkele toepaslike Skrifgedeeltes is gedoen om 'n basisteoretiese perspektief te vorm. Basisteorie blyk die ontginning van teologiese vertrekpunte te wees, sowel as die Bybelse grondstof en tradisiegoedere van die geloofsgemeenskap wat ontgin en gesistematiseer word en diensbaar gemaak word aan die bepaalde dissipline binne die praktiese teologie.

Pastorale berading met die Woord as basis is bespreek. Hiervolgens het die navorsing aangetoon dat pastorale berading op die Woord gebaseer moet word en dat God die middelpunt van elke beradingsproses moet wees. Die pastor vervul die Bybelse rol van 'n herder in die pastorale versorging van individue.

Die beeld wat 'n persoon van homself het, is bespreek aan die hand van die Bybelse waarheid dat ons na God se beeld geskape is. Die mens het die spesiale taak van God gekry om oor die wêreld te heers. Die mens se selfbeeld kan herstel word as hy weet wie hy in Jesus Christus is.

Die basisteoretiese perspektiewe op sukses en mislukking is bespreek deur eerstens te verwys na die onderskeie Hebreeuse en Griekse woorde vir *mislukking*. Die navorsing het aangetoon dat Satan die mens laat dink dat hy nie liefde werd is nie.

'n Aantal eksterne faktore kan 'n adolessent dryf om te presteer. Die adolessent se verhoudings met sy ouers en vriende en die deelname aan aktiwiteite soos sport is bespreek. Hiervolgens is daar na die onderskeie Hebreeuse en Griekse terme van *familie* verwys en is die antieke verstaan van *familie* bespreek. Dawid en Jonatan se vriendskap is as riglyn voorgehou vir 'n Christelike vriendskap, terwyl die Johannine en Pauline-konsepte van vriendskap bespreek is. Adolessente se deelname aan aktiwiteite soos sport is aan die hand van eksegeses van Ps. 139 bespreek. Navorsers het ook daarna verwys dat die adolessent versigtig moet wees om nie sy aktiwiteite aan afgodery te laat grens nie.

Perfeksionisme by die adolessent is kortliks bespreek waarna navorsers na die basisteoretiese perspektiewe op die gevolge van prestasiedruk verwys het. Hiervolgens is 'n definisie van angs, stres, depressie, eetversteurings en die misbruik van alkohol en dwelmmiddels gegee. Navorsers

het gepoog om die verskille en ooreenkomste tussen angs en stres aan te toon en aan die hand van eksegeses van Ps. 91 'n basisteoretiese perspektief vir die hantering van angs en stres daargestel. Depressie is aan die hand van eksegeses van Ps. 31, 102 en Job 30 bespreek. Die feite van eetversteurings en die misbruik van alkohol en dwelmmisbruik is bespreek. Hiervolgens is aan die hand van 1 Kor. 10:13 aangetoon dat daar geen versoeking is wat die mens nie kan weerstaan nie.

Navorser gaan poog om in Hoofstuk 3 aan te toon wat met die term adolessent bedoel word en om die eksterne en interne faktore van prestasiedruk by die adolessent en die effek daarvan op die adolessent te bespreek.

HOOFSTUK 3

METATEORETIESE PERSPEKTIEWE OP DIE DRUK WAT ADOLESSENTE ERVAAR OM TE PRESTEER

3.1 INLEIDING

Die druk om te presteer word intern en ekstern op die adolessent geplaas. Hierdie druk het 'n geweldige invloed op die jongmens wat fisies en psigies in sy lewe na vore kan kom. Die adolessent kan 'n vrees ontwikkel teen mislukking of die fisiese en psigiese gevolge van angs, stres, depressie en neurotiese perfeksionisme ervaar. Sommige adolessente gaan selfs so ver as om middels te misbruik om die gevolge van prestasiedruk beter te kan hanteer, of juis in die hoop dat die middels hulle beter sal laat presteer, terwyl sommige adolessente geen beter uitweg sien nie en uiteindelik aan 'n eetversteuring begin ly of selfs selfmoord oorweeg.

3.2 DOELWIT

Die fokus van hierdie studie val op die druk wat op die adolessent geplaas word om te presteer. Dit is derhalwe nodig dat die term adolessent beskryf moet word met besondere verwysing na die adolessent se verskillende ontwikkelingsfases en die kenmerke daarvan, asook die moontlike interne en eksterne faktore wat prestasiedruk op adolessente plaas en die invloed daarvan op die adolessent. Hierdie deel van die studie is gebaseer op die metateoretiese perspektief.

3.3 METATEORIE

Volgens Venter (1993:247) dui metateorie 'n teorie aan waarin wetenskaplike vertrekpunte uitgespel word wat raakvlakke met ander dissiplines deel en dus sekere aspekte van dieselfde aard bestudeer. Navorser gaan ook verwys na studies vanuit die sielkunde en sportkunde. As gevolg van 'n gebrek aan standaardwerke, was ek genoodsaak om ook van verskeie internetbronne en populêre bronne gebruik te maak.

3.4 DIE TERM ADOLESCENT

Om groot te word

is so tussenin.

Grootmensdinge is nog ver

kinderdinge word min.

Nou's ons tussenin,

vals noot,

want: ons word groot.

Hierdie gedig omskryf die situasie waarin die moderne adolessent homself in 'n moderne samelewing bevind (gedig aangehaal deur Van Niekerk & Van der Spuy, 1998:53). In die gedig beteken tienerwees om in die pylvak tussen kindwees en volwassenheid te beweeg.

Wat beteken die term *adolessent*? Benner en Hill (1999:46) is van mening dat daar geen aanvaarde universele definisie vir die term *adolessent* is nie. Die verskillende definisies stem egter ooreen in dié sin dat adolessensie met puberteit begin en strek tot waar die persoon sterk, volwasse karaktereienskappe begin toon soos finansiële onafhanklikheid. Hierdie definisie het die implikasie dat adolessensie nie voor die twintigste eeu bestaan het nie, omdat kinders van 'n jong ouderdom reeds volwasse verantwoordelikhede aanvaar het. Die definisie impliseer ook dat die adolessensietydperk met tyd langer word omdat jong volwassenes tot op latere ouderdomme van hul ouers afhanklik bly vir onderhouding. Adolessensie word gekenmerk as *storm en stresjare*, 'n tydperk van opstand, passie en rebellie teen outoriteit. Daar word geskat dat ongeveer 10-20% van alle adolessente hierdie storm en stres tydperk ervaar. Daar blyk egter 'n toename in die persentasie adolessente te wees wat morbied raak, selfmoord pleeg, aan depressie ly, misdade pleeg, onbeplan swanger raak, alkohol en dwelms misbruik asook 'n toename in gedrags- en emosionele probleme te vertoon. Die oorsaak van hierdie probleme blyk nie by die adolessent te vind te wees nie, maar by onvoldoende ouerskap.

Tydens adolessensie begin die adolessent hipoteties, abstrak en wetenskaplik dink (Benner & Hill, 1999:47), maar die adolessent is egter nog nie so rasioneel soos 'n volwassene nie. Die adolessent het verby die egosentrisme gegroei en begin om ander se perspektiewe te oorweeg. In die praktyk lyk dit egter asof die adolessent steeds egosentriek is, omdat hy deurgans bewus is van die *verbeelde gehoor* wat net so baie oor die adolessent dink as wat hy oor homself dink. 'n Gevolg van hierdie *verbeelde gehoor* is dat die adolessent begin dink dat hy baie spesiaal is. 'n Kombinasie van die *verbeelde gehoor* en die idee dat hy baie spesiaal is, kan daartoe lei dat die adolessent dink dat hy onaantasbaar is en dat slegte dinge nie met hom sal gebeur nie.

Hunter (2005:8) bevestig dat 'n verskeidenheid fisiese, intellektuele en sosiale veranderinge

tydens adolessensie voorkom. Die hoofsaak van die adolessent is om hierdie veranderinge suksesvol tot 'n eenheid te konsolideer. Hierdie proses waar die adolessent begin verstaan wie hy is, wat hy glo en wat hy wil bereik, word die vorming van identiteit genoem. In die vorming van hulle identiteit benodig adolessente iets om in te glo wat hulle hoop vir die toekoms kan gee, en het hulle 'n behoefte daaraan om iers te behoort. Hunter (2005:9) bevestig Benner en Hill se navorsing oor abstrakte denke wanneer daarna verwys word dat adolessente teen die ouderdom van 12 jaar abstrak begin dink. Adolessente begin daarin geïnteresseerd raak om God en hulle geloof te verstaan en die manier waarop dit met hulle lewe integreer. Hierdie denke laat adolessente dikwels meer krities dink oor die wêreld rondom hulle. Adolessente aanvaar nie bloot meer die opdragte van outoriteitsfigure nie en gaan dikwels deur 'n periode van idealisme. In hierdie verband toon Huebner (2000) ook aan dat adolessente 'n meer logiese denkproses ontwikkel. Adolessente ontwikkel hierdie abstrakte denke (dinge wat nie gesien, gehoor of aangeraak kan word nie) en ook die vermoë om te dink in die proses genaamd *metakognisie*. Metakognisie laat 'n individu dink oor sy gevoelens en hoe hy deur ander ervaar word.

Van Niekerk en Van der Spuy (1998:53) wend ten spyte van Benner en Hill se standpunt dat 'n definisie van adolessensie nie moontlik is nie, steeds 'n poging aan om *adolessensie* te omskryf. Volgens hierdie navorsing is adolessensie afgelei van die Latynse woord wat *groei* en *volwassenheid* beteken. Adolessensie is 'n oorgangstydperk tussen die sorgelose kinderjare en die verantwoordelikheid wat volwassenheid meebring. Tydens adolessensie begin die adolessent homself van die gesin se veiligheid losmaak. Die harmonie van sorgelose kindwees begin geleidelik verbygaan en die adolessent beleef sy ontluiking met huiwering en verwagting.

In nog 'n poging om *adolessensie* te omskryf, toon Collins (1993:166) aan dat die term adolessent "*a period of growth to maturity*", beteken. Om aan te sluit by Benner en Hill en Hunter se navorsing van die onderskeie veranderinge wat tydens adolessensie plaasvind, wys Collins (1993:166) daarop dat die persoon tydens adolessensie fisiese, emosionele, intellektuele en sosiale veranderinge ondergaan. Dit blyk dus vanuit Van Niekerk en Van der Spuy en Collins se navorsing dat adolessensie 'n tydperk van groei aandui. Die adolessent beweeg weg van afhanklikheid na onafhanklikheid en sosiale produktiwiteit. Die wêreld van 'n adolessent verander so vinnig dat 'n onvolwasse adolessent nie altyd goed aanpas nie.

Hieruit kan 'n mens aflei dat kinders spesifieke treë moet gee op hul pad na volwassenheid (Borgen & Amundson, 1998). Vir die meeste mense is daar vier of vyf sulke treë waarin hulle leer, naamlik: kleintyd (geboorte tot twee jaar), vroeë kindertyd (drie tot agt jaar), latere kindertyd (nege tot 12 jaar) en adolessensie (dertien tot agtien jaar). Persone agtien jaar en ouer word as volwassenes beskou – kinders in Suid-Afrika moes tot onlangs 21 jaar oud wees

voordat hulle as mondig beskou is. Hierdie wetgewing is onlangs verander en kinders word nou reeds op 18-jarige ouderdom as mondig beskou. Dit blyk egter vanweë kulturele verskille moeilik te wees om bepaalde ouderdomsgrense aan die tydperk van adolessensie te koppel (Van Niekerk & Van der Spuy, 1998:53). Oor die algemeen word aanvaar dat geslagtelike rypwording tussen 11- en 13-jarige ouderdom begin en tot ongeveer 18-jarige ouderdom strek, alhoewel sommige meen adolessensie strek tot ongeveer 21 jaar.

Adolessensie is waarskynlik die tydperk waartydens die mens se liggaam die meeste verander, maar beslis die tydperk waar die liggaamsveranderinge die meeste emosionele impak op die mens het. Huebner (2000) verwys na hierdie fisiese ontwikkeling as 'n toename in lengte en gewig (as gevolg van spierontwikkeling by seuns en liggaamsvet by dogters), ontwikkeling in sekondêre seksuele eienskappe, byvoorbeeld die groei van liggaamshare, menstruasie, stemverandering, verhoogde produksie van olie en die begin van aknee en voortgaande breinontwikkeling. Adolessente se breins is nog nie ten volle ontwikkel tot laat in adolessensie nie: "Specifically, studies suggest that the connections between neurons affecting emotional, physical and mental abilities are incomplete." (Huebner, 2000)

Die effek van hierdie veranderinge op adolessente word ook deur Huebner (2000) aangedui, naamlik dat hulle langer slaap omdat adolessente nege en 'n half uur slaap per nag nodig het, dat adolessente lomp voorkom omdat hulle so vinnig groei, dat hulle bekommerd raak omdat hulle nie teen dieselfde spoed as hulle vriende groei nie, en dat adolessente ongemaklik daaroor kan voel om toegeneentheid teenoor die teenoorgestelde geslagsouer te toon. Hulle begin nuut dink oor hulle interaksie met die teenoorgestelde geslag en Collins (2001) dui aan dat adolessente se belangstelling in seks verhoog.

Daar blyk nie net fisiese veranderinge by adolessente te wees nie, maar ook emosionele veranderinge. Die emosies van die middel- en laatadolessent is meer beheersd (Van Niekerk & Van der Spuy, 1998:62). Hy oorreegeer dikwels op dinge soos onregverdigheid, woede van sy ouers, te hoë verwagtinge, onbillike onderwysers, eise van die portuurgroep en probleme met skoolwerk. Die adolessent beleef maklik dat hy misluk en skryf die foute wat hy maak daaraan toe dat hy sleg is.

Op sosiale vlak vind daar ook 'n verskuiwing van die kindertyd na die adolessensietydperk plaas. Vriende blyk 'n sentrale rol in die lewe van die adolessent te speel. Van Niekerk en Van der Spuy (1998:65) verwys in hulle navorsing daarna dat adolessente afhanklik is van 'n portuurgroep en die behoefte om te behoort, asook 'n behoefte aan warmte en sekuriteit en hegte vriendskappe met lede van dieselfde geslag. Collins (2001) toon aan dat adolessente sosiale verwerping en eensaamheid vrees (sien navorser se eie navorsing oor die invloed van

vriende in die adolessent se lewe by 3.3.2).

Adolessente moet verder sosiale uitdagings hanteer soos identiteitsontwikkeling, om gemaklik te raak met seksualiteit en met prestasie, (Huebner, 2000). Adolessente moet uitvind waarin hulle tans goed is en besluit in watter areas van hulle lewe hul na sukses wil streef. Die effek hiervan is dat adolessente meer tyd met hulle vriende as met hulle gesinne deurbring, dat hulle meer vrae begin vra oor seks en seksualiteit, dat hulle betrokke kan raak by verskeie stokperdjies, dat hulle hul kamerdeure sluit om privaatheid te vestig en dat hulle argumenterend raak en verkies om nie saam met hulle ouers in die publiek gesien te word nie.

Prins (2003:144) sluit by Huebner aan wanneer hy stel dat adolessensie die tydperk is waartydens adolessente hulle lewensfilosofie ontwikkel met die doel om hul eie identiteit en perspektiewe te vind wat dan weer as antwoord kan dien vir die adolessent se soeke na betekenis. Die adolessentetydperk is 'n tyd van verandering en onsekerheid.

Dit blyk vir ouers moeilik te wees om al hierdie veranderings van hulle kinders tydens die adolessentefase te verstaan en te aanvaar. In hierdie verband toon Borgen en Amundson (1998) aan dat ouers die adolessentefase kan verstaan wanneer hulle raaksien dat adolessensie die laaste stap voor volwassenheid is. Adolessensie is die fase waartydens die adolessent besluit oor sy toekoms en een van die eerste dinge wat die adolessent tydens hierdie fase moet doen, is om sy eie keuses te begin uitoefen.

3.5 EKSTERNE FAKTORE VAN PRESTASIEDRUK

3.5.1 OUERS

Ouers blyk een van die primêre oorsake van prestasiedruk op adolessente te wees. Vanuit die navorsing van Hoofstuk 2 blyk dit duidelik te wees dat ouers 'n besliste rol in hulle kinders se fisiese, emosionele en geestelike opvoeding moet speel. Dit gebeur egter dat ouers hierdie verantwoordelikhede versaak en hulle kinders selfs emosionele skade kan aandoen. In só 'n geval verwys Soenens *et al.* (2006:539) dat sommige ouers sielkundige beheer uitvoer om hulle kind te beheer deur die aanvoer van skuld, deur liefde terug te trek en deur die band met die kind te manipuleer. Ouers wat hulle kinders op só 'n sielkundige manier probeer beheer, het dikwels 'n tekort aan voldoende empatie vir hul kinders se perspektiewe en doelwitte (Soenens *et al.*, 2006:540). Sulke ouers staan ook in die pad van die kind se ontwikkeling en identiteitsvorming. Ouers wat hulle kinders sielkundig wil beheer, is al beskryf as krities, prestasie-georiënteerd, uiters veeleisend en streng. Wat interessant is, is dat Soenens *et al.* (2006:540) stel dat hierdie eienskappe ooreenkom met perfeksionisme. Perfeksionistiese ouers streef ook hulle eie doelwitte rigied na en hou nie rekening met hulle kinders se eie doelwitte en

behoefte nie (Soenens *et al.*, 2006:541,555). Indien die ouers voel dat hulle self iets nie kan bereik nie, skuif hulle hul aspirasies om te presteer op hulle kinders af en neem 'n rol in waar hulle hul kinders sielkundig beheer. Kinders van ouers wat perfeksionistiese sielkundige beheer uitoefen, sal waarskynlik 'n self-kritiese en prestasie-georiënteerde visie ontwikkel. Diepgaande navorsing van Anshel (2003:365) toon aan dat ouers die primêre bron is van 'n kind se persepsie van sy bevoegdheid en beheer. Ouers affekteer kinders se selfbeeld, positiewe emosies en motivering. Daarom dat Van Niekerk en Van der Spuy (1998:111) beklemtoon dat die ouerhuis die adolessent se grootste klankbord is en die mees blywende indrukke oor homself verskaf. Wanneer 'n ouer byvoorbeeld op die adolessent skree, verhoog dit die adolessent se gevoel dat hy nie veel werd is nie.

Ander navorsing dui ook aan dat sommige ouers geweldige druk op die adolessent plaas om te presteer op sport-, kulturele en akademiese vlak, soos Chen en Lang (1998:385) beweer: "It is clear that high achieving children tend to come from families which have high expectations for them, and who consequently are likely to 'set standards' and to make greater demands at an earlier age." Chen en Lan (1998:385) toon aan dat daar 'n sterk korrelasie tussen ouers se verwagtinge en kinders se skoolprestasies bestaan. Anon (2003) sluit by Chen en Lan aan deur te stel dat om standarde vir jou kinders te stel reg is, maar dat die probleme begin wanneer ouers se verwagtinge die enigste motivering vir die kind raak. Wanneer 'n jong persoon voel dat hy volgens sekere standarde moet presteer om sy ouers se liefde te verdien, kan hy begin dink dat hy nie goed genoeg is nie.

In hierdie verband verwys navorser na Craig (1996) wat se stelling dat ouers die primêre krag agter kinders se deelname en genieting van sport is. Anderson *et al.* (2003:253) bevestig Craig se mening en verwys na navorsing wat aantoon wanneer die hoeveelheid druk wat op 'n adolessent geplaas word om te presteer, vermeerder, die vlak van genieting van die sport by die adolessent verminder. Die meeste ouers is nie bewus van die mag van die druk wat hulle op die kinders plaas nie. Ouers glo selfs dat dit die kind sal motiveer om te verbeter as hulle (die ouers) teleurstelling wys wanneer die kind nie goed presteer nie.

Taylor (2005) bevestig hierdie stellings wanneer hy sê dat ouers onder die populêre kulturele *towerkrag* van mislukking geval het: "They've compounded the harm that failure can inflict on children by also connecting their own love and approval with it." Taylor (2005) noem dat die boodskap wat kinders van hulle ouers kry, is dat hulle nie liefde sal ontvang as hulle slegte punte behaal nie. Kinders leer dan om mislukking te sien as 'n bedreiging vir hulle persoonlike en sosiale stand.

Nog 'n moontlike rede waarom ouers kinders druk om te presteer, blyk ouers se eie swak selfbeeld te wees (Mol, 2004:35). Ouers met 'n swak selfbeeld is geneig om baie min geduld

met die kinders te hê en kan onmoontlike eise aan die kinders stel. Ouers met 'n swak selfbeeld berispe die kind vinnig, maar is nie so vinnig om die kind te prys nie. 'n Ouer met 'n swak selfbeeld plaas gewoonlik druk op die kind om beter as ander kinders te presteer.

Verder toon Mol (2004:42) aan dat ouers hulle kinders se selfbeeld skade aandoen in terme van oormatige verwagting en prestasie, maar dat dit met die beste voornemens plaasvind. Mol stel ook dat daar genoeg druk op die adolessent is, aangesien hulle in 'n prestasie-gerigte wêreld opgroei en stel dit soos volg: "Hulle moet weet dat hulle tuis aanvaar word, ongeag hoe hulle in die wêreld daar buite presteer, dat hulle bemin word sonder dat daar enige voorwaardes aan ons liefde gekoppel is." (Mol, 2004:208). Hy meen ook dat sommige ouers dit as 'n verskriklike skande ervaar as hulle kinders nie goed vaar nie en dan ervaar dat dit sleg op hulle as ouers reflekteer (Mol, 2004:62). Anderson *et al.* (2003:254) is van mening dat sommige ouers hulle kinders druk om te presteer, sodat hulleself daardeur hoër sosiale status kan verkry. Hierdie standpunt word ook deur McGee (2003:78) ondersteun wanneer hy stel dat, wanneer ander misluk, dit jôú soos 'n mislukking laat lyk. Hy verwys daarna dat ouer-kindverhoudings veral kwesbaar is vir die bedreiging dat die een sal misluk.

Sommige ouers het self goed presteer op skool of op die sportveld en wil graag sien dat hulle kinders in sy of haar voetspore volg. Goodman (1966:48) is van mening dat dit 'n groot probleem vir 'n kind raak om in die sukses van 'n ouer te volg. Mense verwag groot dinge van die kind, maar hy kan dit nie behaal nie, omdat hy nog nooit die geleentheid gegun is om sy eie talente te ontwikkel nie, terwyl ouers dikwels in hulle kinders se glorie leef. Anderson *et al.* (2003:254) bevestig Goodman se opinie wanneer hulle daarna verwys dat ouers selfs soms hulle kinders gebruik om te presteer, sodat hulle finansiëel daarby kan baat. Kinders word finansiëel deur instansies vergoed (deur byvoorbeeld beurse) indien hulle goed presteer en sommige ouers gebruik hierdie finansiële meevallers vir eie gewin (hierdie navorsing word in Hoofstuk 4 bevestig).

3.5.2 ONDERWYSERS EN AFRIGTERS

Naas ouers blyk onderwysers en sportafrigters 'n belangrike invloed te hê op die mate van prestasiedruk wat die adolessente ervaar. Weinberg en Gould (2003:450) toon in hierdie verband aan dat sport een van die min areas in 'n jongmens se lewe is waar hy kan deelneem aan 'n aktiwiteit wat positiewe gevolge vir homself, sy vriende, familie en gemeenskap inhou. Nog 'n bydrae wat sport tot adolessente se sosiale ontwikkeling lewer, is dat dit 'n belangrike area is waar die portuurgroep met mekaar te doen kry (Ommundsen *et al.*, 2005:977). Sport dien as basis waar 'n adolessent leer om saam te werk met spanmaats, om te onderhandel, om oplossings vir morele konflikte te bied en om sekere waardes soos regverdigheid, lojaliteit,

deursettingsvermoë en spanwerk te leer. Behalwe vir sosiale ontwikkeling motiveer sport jong atlete ook om na prestasie te streef (Ommundsen *et al.*, 2005:978, 979). Daar moet egter onderskeid getref word tussen betrokkenheid wat 'n adolessent motiveer om aan te hou leer en verbeter en waar sukses met verbetering bereik word, en betrokkenheid wat daarop fokus om beter as ander te presteer en om eie status en belangrikheid te wil bewys.

Weinberg en Gould (2003:451,452) toon aan dat kinders se sportdeelname op sy hoogste is tussen die ouderdom van 10-13 jaar. Daarna verminder dit tot met die ouderdom van 18 jaar, wanneer slegs 'n klein persentasie van jongmense steeds deelneem aan georganiseerde sport: "Of every 10 children who begin a sport season, three to four of them will drop out ... reasons included: 'not enough fun, not as good as I wanted it to be, didn't like the pressure, didn't like the coach, training was too hard ... " In hierdie verband verwys Anshel (2003:351) daarna dat ongeveer 80% van jongmense in Amerika tussen die ouderdom van 10 en 17 jaar ophou om aan georganiseerde sport deel te neem. Dit veroorsaak weer dat hierdie jongmense later nie meer belangstel om aan enige fisiese aktiwiteit deel te neem nie en het dan 'n onaktiewe lewenstyl tot gevolg. Weinberg en Gould (2003:458) verwys daarna dat jong atlete uitbrand omdat hulle nie beheer het oor hulle toekoms nie, ook in sport. Hulle ouers en afrigters het die belangrike besluite rakende hulle lewe vir hulle gemaak, met baie min of geen insae van die jong atleet.

Anshel (2003:70) is verder van mening dat die druk om kompetender in sport te wees ten minste gedeeltelik deur die afrigter op die persoon geplaas word. Anshel (2003:101-104) verwys na metodes wat afrigters gebruik om deelnemers te motiveer, en verwys spesifiek daarna as metodes wat 'n afrigter nie moet gebruik nie. Hierdie metodes sluit in: om die deelnemers ekstra hard te laat oefen as uitdiening van 'n straf omdat hulle nie goed presteer het nie, deur deelnemers af te kraak (al is dit met die bedoeling om hulle daarna weer op te bou), deur vrees te gebruik of deur die deelnemers te laat voel dat die enigste doelwit is dat hy of die span moet wen (ook hierdie navorsing sal in Hoofstuk 4 bevestig word).

Mol (2004:43,44) sê dat sommige onderwysers hoogs ontevrede met hulself is. Hulle haal dan hierdie ontevredenheid op die kinders uit deur die leerders te kwets met kritiese opmerkings of deur hulle selfs te spot. Daar is 'n merkbare styging in die aantal verbale pakslae wat deur onderwysers toegedien word, veral vandat lyfstraf in skole verbied is. Hierdie verbale pakslae vorm letsels aan mense se binnekant wat nie genees nie.

Soos reeds genoem, werk navorser al geruime tyd voltyds met adolessente en tree op as hulle vertroueling. Daarom is ek self ook in aansluiting by Mol van mening dat sommige onderwysers op sekere leerders pik omdat die leerder iets gedoen het waarvan die onderwyser nie hou nie, of bloot omdat daar iets in die leerder se persoonlikheid is waarvan die onderwyser nie hou nie.

Sommige onderwysers is selfs jaloers op leerders wat meer bereik of gewilder is as toe hulle self op skool was. Hierdie onderwysers gaan selfs so ver as om leerders oor hulle akademiese prestasies te spot, hulle te verneder, krities op te tree of hulle met sarkasme te hanteer.

3.5.3 VRIENDE (PORTUURGROEP)

Vanuit 2.5.2 kan 'n mens die gevolgtrekking maak dat die adolessent se portuurgroep druk op die adolessent kan plaas om te presteer, of daarteenoor om glad nie te presteer nie. Haggard en Bolin (1999:30) is van mening dat mense saamgestel is om suksesvol in groepe te wees en dat mense aangetrokke tot mekaar is. Mense het mekaar nodig om gesond en gelukkig te wees. In hierdie verband toon Ryan (2000) aan dat die portuurgroep tydens adolessensie 'n prominente konteks vir ontwikkeling word. Teen die tyd dat hulle in die hoërskool is, spandeer adolessente twee keer meer tyd saam met hulle vriende as saam met hulle ouers. Interaksie met vriende behels akademiese en nie-akademiese sake, en dit is moeilik om te dink dat hulle nie deur motivering en verpligtinge in die skool deur mede-adolessente beïnvloed sal word nie.

Wat beteken die term *portuurgroep*?

Die term portuurgroep word gebruik om na 'n individu se klein, relatiewe intieme groep of vriende te verwys wat op 'n gereelde basis interaksie het (Ryan, 2000). Oor die algemeen het hierdie portuurgroep twee tot twaalf lede met 'n gemiddeld van vyf of ses. Dit blyk of lede van 'n portuurgroep mekaar uitkies op grond van dieselfde karaktereienskappe. Die portuurgroep speel volgens Ommundsen *et al.* (2005:977) 'n sentrale rol in adolessente se lewens. Die invloed van die portuurgroep is 'n integrale deel van die adolessent se ontwikkeling. Gedurende adolessensie verskaf die portuurgroep emosionele ondersteuning en vriendskap. Ommundsen *et al.* (2005:978) definieer portuurgroepaanvaarding as 'n individu se status of populariteit binne 'n bepaalde portuurgroep en hoe die individu met sy portuurgroeplede oor die weg kom.

In aansluiting hierby verwys navorser na Chapman (2000:167) wat aantoon dat adolessente sosiale onafhanklikheid van hulle ouers begeer en nie net fisiese en emosionele ruimte nie. Adolessente kies soms vriende bo hulle gesinne. Daar blyk tog areas te wees waarin die ouers 'n groter invloed op die adolessent het as die adolessent se vriende, naamlik in die geval waar die adolessent besluit of hy skool- en godsdienstige aktiwiteite bywoon, wie om mee uit te gaan en besluite rakende sy haarstyl en kleredrag (Chapman, 2000:28) Tydens 'n opname (volgens Chapman, 2000:28) is adolessente gevra wie hulle besluite die meeste beïnvloed. Die meeste adolessente het volgens hierdie opname aangetoon dat hulle ouers die grootste invloed het op die persoon wat hulle eendag sal wees. Chapman se gevolgtrekking is dus dat vriende wel 'n invloed op adolessente se lewe uitoefen, maar dat ouers se invloed steeds die grootste op die

adolessent se lewe is.

Al hierdie navorsing rakende adolessente se verhouding met hulle vriende dui daarop dat adolessente sosiaal onafhanklik van hulle ouers raak (Haggard & Bolin, 1999:31). Indien kommunikasie tussen die adolessent en ouer nie meer bestaan nie, kan die adolessent 'n nuwe stel waardes tussen sy vriende aanneem. Hierdie nuwe stel waardes daag ou familiewaardes uit as argaïes en irrelevant, terwyl die nuwe waardes opwindend en nuut blyk te wees. Haggard en Bolin (1999:30-31) beweer dat 'n adolessent se waardes in 'n baie kort tydjie drasties kan verander. Die kommunikasiekanaal tussen die adolessent en sy ouers moet dus oop bly. Indien die adolessent met sy ouers kan kommunikeer, is dit waarskynlik dat die adolessent aangetrokke sal wees tot vriende en organisasies wat in lyn is met die gesin se waardes. Dit is dus belangrik dat die ouers die adolessente die belangrikheid daarvan leer om vriende wys te kies.

Skole en klaskamers is inherent sosiale plekke (Ryan, 2000). Adolessente se belewenis met vriende kan op verskeie vlakke voorkom, naamlik deur algemene interaksie, verhoudings en groepe. Beste vriende blyk dieselfde optrede te openbaar rakende tyd wat aan huiswerk bestee word en die *bank* van klasse. Daar bestaan op 'n sekere vlak 'n algemene of gedeelde ervaring in die portuurgroep rakende norme, waardes en standaarde wat motivering en prestasie in die skool aanmoedig. Daar is dus 'n konteks wat uit interaksie van ervaringe onder lede van 'n portuurgroep ontstaan en dit affekteer elke lid van die portuurgroep. Hoover (2003) neem hierdie mening verder en verwys daarna dat skoliere wat vriende is met mede-skoliere wat goed presteer, beter sal presteer as 'n skolier wat vriende is met mede-skoliere wat swakker presteer. Hy noem wel ook dat 'n skolier mismoedig kan raak in die geselskap van mede-skoliere wat goed presteer (sien vervolgens navorser se eie navorsing in hierdie verband in hoofstuk 4). In aansluiting hierby meen Ryan (2000) dat leerders wat omgaan met mede-leerders wat 'n positiewe gesindheid teenoor die skool en prestasie openbaar se eie gesindheid positief bevorder word. So ook wanneer leerders omgaan met mede-leerders wat 'n negatiewe gesindheid rakende die akademiese omgewing openbaar, word hulle negatief beïnvloed.

Ryan (2000) verwys in hierdie verband na die maniere waarop adolessente mekaar se motivering, betrokkenheid en prestasie in die skool beïnvloed, naamlik deur die uitruiling van informasie en modelering: "Discussions among peers may present an adolescent with new ideas and different perspectives." 'n Adolessent blyk egter versigtig te wees om 'n karaktereienskap te verander waaraan hy waarde heg en wat sy identiteit vorm (Ryan, 2000). Dis dán wanneer hierdie adolessent eerder die vriende beïnvloed om dieselfde karaktereienskap aan te neem en te ontwikkel. Afhangende van hoe belangrik prestasie vir die adolessent is, kan hy deur 'n keuse uit te oefen, homself omring met vriende wat dieselfde oor

akademiese prestasie voel, of hy kan kies om homself te omring met vriende wat nie dieselfde waarde aan prestasie heg nie.

3.6 INTERNE FAKTORE VAN PRESTASIEDRUK

3.6.1 STREWE NA PERFEKSIONISME

Die strewe na uitnemendheid word op alle vlakke van die samelewing aangemoedig (Hamilton & Schweitzer, 2000:829). Hierdie strewe kan individuele prestasie bevorder. Indien hierdie strewe in oormaat nagevolg word, kan die strewe na volmaaktheid 'n obsessie word. Die koste daarvan om perfek te wees, blyk wonderbaar te wees (Hamilton & Schweitzer, 2000:834). Daar blyk egter 'n punt te wees waar hierdie strewe na volmaaktheid 'n obsessiewe dimensie aanneem, naamlik perfeksionisme.

Perfeksionisme behels die stel van buitengewone hoë standaarde vir prestasie (Ommundsen *et al.*, 2005:979). Verdere navorsing toon aan dat perfeksionisme 'n multi-dimensionele samestelling vir die stel van hoë standaarde en persoonlike prestasie asook 'n strewe na orde behels (Accordino *et al.*, 2000:536). Silverman (s.a.) verduidelik dat perfeksionisme 'n magtige krag is wat, afhangende van hoe perfeksionisme gekanaliseer word, daartoe in staat is om intense frustrasie en magteloosheid te veroorsaak, of ongelooflike satisfaksie en kreatiewe bydrae. Perfeksioniste stel hoë standaarde vir hulself en ervaar pyn indien hulle misluk: selfs al wens mense hulle geluk met hul prestasies, voel hulle soms steeds ongelukkig, omdat hulle weet hoeveel hoër hulle eintlik gemik het. Hulle voel dat hul hulself en ander mislei omdat hulle nie hulle vermoëns ten volle gebruik het nie.

Kaye *et al.* (2008:111) verwys daarna dat perfeksionisme dikwels verstaan word as die "strewe na foutloosheid". Volgens hierdie navorsing bestaan daar drie tipes perfeksionisme, naamlik:

- Self-gerigte perfeksionisme. Dit behels die tendens om onrealistiese standaarde aan jouself te stel. Hierdie onrealistiese standaarde gaan gepaard met erge self-evaluasie en self-kritiek.
- Sosiaal voorgeskrewe perfeksionisme. Hierdie tipe behels 'n strewe na volmaaktheid in antwoord op die hoë standaarde wat deur ander mense gestel word. Die individu se onvermoë om hierdie hoë standaarde te bereik, gee aanleiding tot negatiewe self-evaluasie.
- Ander-gerigte perfeksionisme behels die stel van onrealistiese standaarde van volmaaktheid vir ander en om hulle prestasie te meet. Hierdie tipe perfeksionisme veroorsaak interpersoonlike frustrasies (byvoorbeeld sinisisme en eensaamheid), narsisme, wantroue en blamering.

Daar is niks ongesonds of disfunksioneel in die strewe na perfeksionisme nie (Lundh, 2004). Perfeksionisme raak wel disfunksioneel indien die strewe daarna 'n vereiste word - wanneer die persoon 'n onvermoë het om met enige iets minder as perfek tevrede te wees. Positiewe perfeksionisme is 'n kombinasie van die strewe na perfeksionisme en die aanvaarding daarvan om nie perfek te wees nie.

In aansluiting hierby verwys Silverman (s.a.) daarna dat, afhangende van die vlak van bewustheid kan perfeksionisme positief of negatief wees. Indien 'n persoon voel dat hy nie kan voldoen aan die waardes wat deur homself en of ander gestel word nie, kan dit magteloosheid en onderprestasie tot gevolg hê. Daarteenoor kan dit ook die passie wees agter buitengewone kreatiewe prestasie en die begeerte om hoër uit te styg bo vorige prestasies. Ter versterking van hierdie argument toon Stoeber en Rambow (2006) ook aan dat die strewe na perfeksionisme binne perke positief is.

As gevolg van adolessente se rol in self- en sosiale ontwikkeling, raak voorkoms en erkenning al belangriker vir adolessente (Noggle & Lapsley, 2007:151). Dit lyk asof adolessente besorg is daaroor om foute in die publiek te maak of om ongeorganiseerd voor te kom, omdat hulle heeltyd bewus is van die *verbeelde gehore* (soos na verwys in 3.4). In hierdie verband toon Hamilton en Schweitzer (2000:830) aan dat perfeksioniste hulle werk as van minder gehalte beskou as wat 'n nie-perfeksionis hul werk sal beskou. Perfeksioniste voel dikwels dat hulle werk beter kon wees. Perfeksioniste ervaar verhoogde en 'n verskeidenheid van sielkundige simptome as persone wat minder perfeksionisties is en stel ook meer dikwels dinge uit. Hulle kritiseer hulself, is kwesbaar vir gevoelens van mislukking en reageer op hierdie kritiek en gevoelens van mislukking met verhoogde vlakke van depressie. Selfmoord blyk een van die gevolge hiervan te wees. Mense wat perfeksionisties is, streef daarna om volmaak te wees en selfs die kleinste fout kan katastrofies wees (Accordino *et al.*, 2000:535). Die rede hiervoor is dat foute hoë vlakke van teenstrydigheid veroorsaak wat in sommige gevalle tot depressie kan lei.

In teenstelling met 'n mens se persepsies van perfeksionisme, stam die strewe na perfeksionisme nie slegs uit die skool se behoefte om perfek te wees nie. Stoeber en Rambow (2006) verwys na navorsing wat aantoon dat ouers se verwagtinge kinders druk om na perfeksionisme te streef en dat sommige ouers hulle kinders kritiseer indien hulle nie tot hierdie verwagte perfeksionisme kan streef nie. Die druk wat ouers op hulle kinders plaas om perfek te wees, het meestal 'n negatiewe effek op die kind tot gevolg en speel nie 'n positiewe rol in die kind se motivering nie. Die druk wat ouers op kinders plaas om perfek te wees kan gesonde adolessente-ontwikkeling ondermyn.

Kaye *et al.* (2008:110) verwys hiervolgens daarna dat afrigters en atlete hulself dikwels beskryf as perfeksioniste in hulle strewe na uitnemendheid. Perfeksionisme word as begeerlik en nodig beskou om sukses in sport te bereik. Die vrees vir mislukking is dikwels 'n primêre komponent van perfeksionisme. Individue met hoë vlakke van perfeksionisme word gekarakteriseer deur hul strewe na foutloosheid en die stel van oorweldigende hoë standaarde om te presteer. Dit gaan gepaard met die geneigdheid van oorkritiese evaluasie van hulle gedrag (Stoeber & Rambow, 2006).

Hierdie tipe perfeksionisme het positiewe en negatiewe gevolge. Stoeber en Rambow (2006) is van mening dat die persoon meer gemotiveerd is om beter te presteer as hy hoër standaarde stel. Wanneer 'n persoon homself egter oorkritiseer, verlaag dit die persoon se algemene welstand en bestaan die risiko vir die individu om depressie te ontwikkel.

Dit blyk dus duidelik te wees dat daar positiewe en negatiewe dimensies van perfeksionisme is. Stoeber en Rambow (2006) som hierdie dimensies as volg op:

- Die positiewe dimensie van perfeksionisme word beskryf as normale, gesonde en aanpasbare perfeksionisme. Hierdie dimensie is in verhouding met positiewe karaktereienskappe soos pligsgetrouheid, uithouvermoë, positiewe gevoelsinhoud en tevredenheid met die lewe. Die positiewe dimensie van perfeksionisme hou verband met akademiese prestasie, insluitend spesifieke eksamens en die oorhoofse prestering – studente of skoliere met hoër vlakke van perfeksionisme het hoër punte verdien. Individue wat streef na perfeksie blyk meer gemotiveerd te wees en meer getrou teenoor die skool te wees. Die vraag is egter of die gemotiveerdheid se oorsprong in die skolier se behoefte om beter te presteer lê, en of dit sy oorsprong het in die skolier se vrees om te misluk.
- Die negatiewe dimensie van perfeksionisme behels die persoon se negatiewe houding teenoor foute, erge self-kritiek en teenstrydige gevoelens tussen prestasie en verwagtinge. Hierdie dimensie is al beskryf as neuroties, ongesond en wanaangepas. Individue wat in hierdie dimensie val, is geneig tot depressie en angs. Skoliere wat streef om perfek te wees, is baie meer geneig tot stres as skoliere wat nie na perfeksionisme streef nie.

Daar behoort nie bloot 'n onderskeid tussen gesonde en ongesonde perfeksionisme getref te word nie, maar volgens Hamilton en Schweitzer se navorsing (2000:834) behoort daar ook 'n onderskeid tussen passiewe en aktiewe perfeksionisme getref te word. Volgens hierdie navorsing lei passiewe perfeksionisme tot die belemmering van aksie. Aktiewe perfeksioniste

daarenteen word gemotiveer om te presteer eerder as om deur perfeksionisme geparaliseer te word. 'n Self-kritiserende perspektief op prestasie kan daartoe lei dat die persoon selde tevrede is met 'n prestasie. Indien so 'n persoon aan sy potensiaal twyfel, glo hulle later dat geen taak ooit afgehandel kan word en 'n persoon daarmee tevrede kan wees nie. Hierdie navorsing word deur Stoltz en Ashby (2007:414) versterk wanneer hulle sê dat perfeksioniste onderskei word van nie-perfeksioniste op grond van die hoë eise wat perfeksioniste aan hulself stel.

Volgens Chang (2006:1001-1002) word perfeksionisme geassosieer met verskeie sielkundige simptome soos depressie, angs, hooploosheid en selfmoordgedagtes. Dit blyk dat perfeksionisme wat veral sosiaal georieënteerd is met laer positiewe sielkundige funksionering saamhang (Chang, 2006:1015). Olivier *et al.* (2001:230) verwys daarna dat depressie, angs, alkoholisme, selfmoord, Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, persoonlikheidsversteurings, chroniese pyn en obsessiewe kompulsiewe gedrag faktore is wat met perfeksionisme geassosieer word.

Behalwe dat perfeksionisme gesond of ongesond, passief of aktief, positief of negatief is, dui die navorsing van Stoltz en Ashby (2007:414) daarop dat perfeksionisme aanpasbaar of onaanpasbaar kan wees. Aanpasbare perfeksionisme is die satisfaksie wat 'n persoon ervaar wanneer sy doelwitte bereik word, maar ook die aanvaarding van onvolmaaktheid sonder om homself te erg te kritiseer. Hierdie selfkritiek kom wel by neurotiese of onaanpasbare perfeksionisme voor. Neurotiese of onaanpasbare perfeksioniste beskou hulle prestasies nooit as goed genoeg nie en glo altyd dat hulle beter kon doen. Vanuit Stoltz en Ashby (2007:420) se navorsing blyk dit dat onaanpasbare perfeksioniste meer op ander se erkenning staatmaak as nie-perfeksioniste. Onaanpasbare perfeksioniste het dus 'n soeke na positiewe terugvoer en sal hard probeer om ander se goedkeuring weg te dra. Juis as gevolg hiervan sal onaanpasbare perfeksioniste maklik ontmoedig word indien daar 'n teenstelling tussen sy verwagtings en werklike uitkomst bestaan. Wanneer hulle hierdie punt bereik, is daar 'n geneigdheid om alternatiewe maniere te soek om aanvaarding te verkry.

Olivier *et al.* (2001:230) maak 'n verdere onderskeid binne aanpasbare perfeksionisme, naamlik neurotiese perfeksionisme en gesonde perfeksionisme. Hulle stel dat aanpasbare, gesonde perfeksioniste hulself in positiewe terme beskryf, byvoorbeeld *aangenaam spontaan*. Onaanpasbare perfeksioniste laat toe dat ander vir hulle hoë standaarde stel en is bekommerd oor teenstellings tussen hulle doelwitte en hulle werklike uitkomst. Hulle is geneig tot 'n lae selfbeeld, stel baie uit en is meer depressief.

Perfeksionisme is nie die enigste interne faktor vir prestasiedruk nie - adolessente se vrees om te misluk, is die tweede interne faktor wat adolessente kan druk om te presteer.

3.6.2 DIE VREES OM TE MISLUK

Elke persoon ervaar in sy bewussyn of onderbewussyn dat hy aan sekere standaarde moet voldoen ten einde selfwaarde te kan behaal. Die vrees hiervoor bedreig 'n persoon se sekuriteit en betekenis. Menige mense het 'n vrees om te misluk. Adollesente blyk nie gevrywaar te wees van hierdie vrees vir mislukking nie. Adollesente wat mislukking vrees, het waarskynlik opgegroeï in omgewings waar liefde en aanvaarding relatief skaars was (Conroy, 2003:763). Hierdie adollesente beskryf hulle ouers dikwels as krities en streng. Ouers van kinders wat mislukking vrees, beskryf hulself daarenteen as ouers wat goeie prestasie van hulle kinders vanaf 'n jong ouderdom eis. Ma's met kinders wat mislukking vrees, word deur hulle kinders as geïrriteerd beskryf wanneer hulle misluk. Hierdie kinders word meestal daarvoor gestraf. Hierdie proses van straf en liefde weerhou wanneer 'n kind misluk het, kan daartoe lei dat die kind skaamte ervaar. Die kind se vrees vir hierdie verwerping kan ook daartoe lei dat hy beangs raak oor die moontlikheid van mislukking. Individue wat in vrees vir mislukking leef, blyk ook meer beherend en blamerend op te tree as individue wat nie mislukking vrees nie.

Conroy (2003:759) verwys in sy navorsing na die hiërargiese model van die negatiewe gevolge van mislukking. Spesifieke negatiewe gevolge van mislukking binne hierdie model sluit die ervaring van gevoelens van skaamte en vernedering in, asook die afbreek aan 'n persoon se selfwaarde en gedagtes aan 'n onsekere toekoms. Die vroeë ervarings in die kinderjare, leer-ervarings, biologiese samestelling en kontekstuele en subjektiewe faktore kan die ontwikkeling van die vrees om te misluk tot gevolg hê.

In aansluiting hierby meen Taylor (2005) dat mislukking 'n onvermydelik en 'n essensiële deel van die lewe is. Te veel mislukking kan die adollesent egter ontmoedig. Die vrees om te misluk kan by adollesente 'n ervaring van angs skep voordat hulle 'n toets moet skryf, of moet deelneem aan sport of kultuur. Hierdie vrees se oorsprong is waarskynlik te vind in die populêre kultuur en dit definieer mislukking as armoede, magteloosheid, ongewildheid of fisies onaantreklikheid soos Taylor (2005) dit aandui in sy navorsing: "On television and in the movies, the losers – nerds, unattractive people, or athletes – are teased, bullied, and rejected. With this definition of failure, popular culture has created a culture of fear and avoidance of failure. It has conveyd to children that if they fail, they will be ostracized by their peers and branded as losers for life!" Taylor (2005) meen dat daar geen groter stigma in veral die Amerikaanse populêre kultuur bestaan as om as 'n *loser* aangesien te word nie.

In ander navorsing van hierdie onderwerp, dui Caraway *et al.* (2003:419, 423) aan dat die vrees vir mislukking dikwels saamgaan met lae motivering om iets te doen. Die vrees vir mislukking verwys na die motivering om mislukking te vermy as gevolg van die moontlikheid om skaamte en vernedering te ervaar. Individue wat aan hulle vermoëns twyfel en hoë vlakke van vrees vir

mislukking ervaar, sal nie sommer doelwitte stel en daarvoor werk nie. Sodoende bestaan die moontlikheid om die ongemotiveerdheid te verminder. Indien adolessente versekerd voel van hulle vermoëns, is die kans goed dat hulle beter op skool sal vaar. As 'n adolessent doelwitte stel en bereik, verhoog dit sy bereidwilligheid om verdere doelwitte te stel en sit die adolessent meer in om hierdie doelwitte te bereik en kan hy dan ook makliker deur uitdagings werk. Daarenteen sal leerders wat mislukking vrees waarskynlik minder deelneem aan skoolgerigte take. Om hierdie angste wat gepaardgaan met die vrees vir mislukking te verminder, doen die leerder minder moeite met 'n taak. Dit behels dat die leerder aanhoudend uitstel, min tyd en moeite in 'n taak sit of selfs oneerlik optree. Caraway *et al.* (2003:425) plaas klem op die feit dat, indien 'n adolessent meer versekerd van sy vermoëns voel, hy beter punte op skool sal behaal. Die probleem is dat adolessente meestal hoor wat hulle nie goed doen nie in plaas daarvan dat ouers en onderwysers positiewe kommentaar lewer.

Verdere navorsing oor die vrees vir mislukking word gebaseer op die term *self-ontferming* (Neff *et al.*, 2005:264). Hierdie ontferming beteken om oop te wees vir en bewus te wees van jou eie swaarkry, vir jouself empatie te bied, te begeer dat dit goed sal gaan met jouself, die inneem van 'n nie-veroordelende houding teenoor jou eie tekortkominge en mislukkinge en om jou eie ervaring in die lig van menslike ervaring te aanskou. Die voordele van hierdie self-ontferming sluit in dat 'n persoon se selfbeeld nie gebaseer word op evaluasie (deur die persoon self of deur ander) van sy prestasies nie. Self-ontfermende persone is gemotiveerd om te presteer, alhoewel hierdie doelwit nie deur 'n begeerte om die eie selfbeeld te verbeter, gedryf word nie. Hierdie motivering vir prestasie word daarenteen gedryf deur die begeerte om die persoon se potensiaal en welstand te maksimiseer.

Neff *et al.* (2005:267, 283) stel dat hoë vlakke van verdraagsaamheid met die self met minder vrees geassosieer word, aangesien mislukking met verstaan benader word eerder as met selfveroordeling. Op hierdie wyse word mislukking as 'n leerproses beskou. Verdraagsaamheid met die self behels verminderde angstegevoelens en individue leer makliker strategieë aan om akademiese mislukkinge te hanteer.

In hulle navorsing toon Neff *et al.* (2005:266) ook die onderskeid aan wat sielkundiges tref tussen bemeestering - en prestasie-gebaseerde akademiese prestasiedoelwitte. Leerders met 'n bemeesterings-oriëntasie word deur nuuskierigheid en die begeerte om vaardighede te bemeester, gemotiveer. Hulle word ook daardeur gemotiveer om meer te leer van die take en om nuwe materiaal te verstaan. Hierdie leerders stel hulle eie standaard vir prestasie en beskou mislukking as 'n leerproses. Leerders wat op prestasie fokus, word deur die verdediging of opbou van eie selfwaarde gemotiveer. Hulle bepaal waartoe hulle in staat is deur hulself met ander te vergelyk.

Ten slotte toon Neff *et al.* (2005:266) vanuit hulle navorsing aan dat daar twee tipes prestasie-doelwitte bestaan, naamlik om sukses te behaal of om mislukking te vermy. Leerders wat gefokus is daarop om sukses te behaal, probeer beter as ander te presteer om daardeur hulle bevoegdheid te demonstreer. Leerders wat prestasie vermy, vermy situasies waarin hulle kan misluk, omdat hulle bang is dat hulle dom of onbevoeg sal lyk.

Prestasiedruk kan 'n besliste invloed op 'n adolessent se lewe hê, maak nie saak of hy deur sy ouers, vriende, onderwysers, afrigters of homself gedryf word om te presteer nie. Taylor (2005) is van mening dat kinders wat gedruk word om te presteer nie somer deelneem aan 'n aktiwiteit as daar die moontlikheid van mislukking bestaan nie. Adolessente gebruik verskonings om mislukking te voorkom en hulle persoonlike en sosiale beeld te behou, naamlik siekte, beserings, vergeet of verlore sporttoerusting, verloor belangstelling of motivering of weier summier om deel te neem. Wanneer 'n adolessent in 'n aktiwiteit misluk, beskerm hy homself deur 'n verskoning te hê soos dat hy goed sou doen, maar net nie lus was vir die aktiwiteit nie, of dat die onderwyser onregverdig is. Omdat die mislukking nie syne was nie, kan hy nie verantwoordelik gehou word nie en moet sy ouers aanhou om hom te aanvaar en lief te hê. Baie kinders het egter nie die luuksheid om verskonings uit te dink of nie deel te neem nie en die enigste uitweg is dan om suksesvol te raak. Adolessente wat gedryf word om mislukking te vermy, verval in 'n gat tussen mislukking en ware sukses. So byvoorbeeld kan die adolessent wel die top tien bereik, maar onwillig wees om ten volle sukses te behaal.

Daar blyk verskeie gevolge op die psigiese en fisiese aspekte by die adolessent te wees wat gedruk word om te presteer. Navorsers verwys na enkele van hierdie effekte:

3.7 DIE INVLOED VAN PRESTASIEDRUK OP DIE ADOLESCENT

3.7.1 ANGS EN STRES

Een van die gevolge van prestasiedruk by die adolessent, is angs. Weinberg en Gould (2003:93) verwys na angs as die negatiewe emosionele toestand van gevoelens van senuweeagtigheid en bekommernis wat met die aktivering van die liggaam geassosieer word. Ander navorsing, soos Anshel (2003:139), stel dat angs negatiewe gevoelens oor 'n bekommernis of dreiging in die toekoms reflekteer. Volgens die navorsing van Collins (2005:76) is al na angs verwys as die "amptelike emosie van ons tyd" en as basis van alle neuroses en die "mees deurdringende sielkundige fenomeen van ons tyd". In sy navorsing het Collins (1993:78) die volgende aangedui: "Anxiety is an inner feeling of apprehension, uneasiness, concern, worry, and dread that is accompanied by heightened physical arousal. In times of anxiety, the body appears to be on alert, ready to flee or fight."

Volgens Collins (1998:78) se latere navorsing kan angsts ontstaan in reaksie op 'n spesifieke gevaar. Dit kan egter ook ontstaan in reaksie op 'n onbekende gevaar, of selfs 'n gevaar wat die individu homself verbeel. Angsts kan intern ontstaan as gevolg van 'n individu se vrees om te faal en sy vrees vir verwerping (Collins, 1993:82). NYU Study Centre (2007) beweer dat angsts 'n basiese emosie is wat deur alle mense ervaar word in tye van stres of gebeure wat tot vrees aanleiding gee. Angsts kan oordrewe raak en benoudheid veroorsaak soos aangedui deur McNaughton (1995:11) wat daarna verwys dat angsts met paniek en obsessie gepaard kan gaan. McNaughton (1995:12) onderskei tussen gefokusde angsts (*phobia*) en angsts wat nie op 'n bepaalde voorwerp, situasie of aktiwiteit gefokus is nie.

Angsts, vrees en paniekaanvalle blyk volgens Anderson *et al.* (2000:267) 'n groot persentasie van die bevolking te ontstel. Ter uitbreiding hiervan verwys navorser na Collins (1993:78) se beskrywing van die fisiese gevolge van angsts, naamlik dat die hart vinniger klop, bloeddruk en spierspanning verhoog en neurologiese en chemiese veranderinge wat kan voorkom. NYU Study Centre (2007) verwys na nog fisiese gevolge, naamlik hoofpyn, maagpyn, koue en klammerige hande en 'n algehele gevoel van gespannenheid.

Waar kom angsts vandaan? Angsts is die resultaat van verskeie faktore – geneties, biologies en die omgewing (NYU Study Centre, 2007). Angstige ouers is daartoe geneig om angstige kinders te hê. Duley *et al.* (2005:3) toon aan dat angsts geassosieer word met gevoelens van onaangenaamheid en onderdanigheid. Die vrees vir mislukking lei tot onaangename en dreigende stimulus vir die individue (Duley *et al.*, 2005:13). Sommige kinders vind dit moeilik om hulle angsts te beheer en voel dan erger oor hulself omdat hulle dit nie onder beheer kan kry nie (NYU Study Centre, 2007).

Dit blyk dat 'n klein hoeveelheid angsts 'n middel daartoe is om te leer, maar dat te veel angsts met prestasie kan inmeng (Phillips & Lindsay, 2006:60). Die oorsprong van angsts kan die onderwyser wees wat te veel verwag, of die ouers se verwagtinge wat te hoog is. Hierdie oorsprong van angsts kan daartoe lei dat die adolessent mislukking vrees wat weer daartoe aanleiding kan gee dat hy moeilik intellektuele risiko's sal neem. Hierdie verwagtings van ouers en onderwysers kan die risiko van stres en onderprestasie tot gevolg hê. 'n Sekere mate van druk is aanvaarbaar, maar oormatige druk kan ontaard in kompeterende angsts en in ouer-kind konflik (Hellstedt, 1990). Hoofstuk 4 bevestig dat, indien hierdie gevolge aanhou, kan die uiteinde ontmoediging, uitbranding en sosiale onttrekking wees.

Nog 'n moontlike gevolg van prestasiedruk is dat die adolessent aan stres begin ly. In 'n poging om stres te definieer, verwys navorser na Anschel (2003:139) wat stel dat stres verwys na die teenwoordige liggaamlike of kognitiewe reaksie op die eise van die omgewing. Hierdie eise kan

as positief of negatief geïnterpreteer word. Stres is 'n proses, 'n opeenvolging van gebeure wat lei tot 'n bepaalde einde (Weinberg & Gould, 2003:93). Verdere navorsing van Anshel (2003:357) toon aan dat kompeterende stres die hoofreaksie van 'n kind is wanneer sy selfbeeld bedreig word. Kompeterende stres is gebaseer op die kind se persepsie van sy onvermoë in die bereiking van die eise om te presteer wat aan hom gestel word.

Stres is volgens Hunter (2005:1227) “die wanaangepaste psigologiese, emosionele en gedragsreaksie op 'n situasie waar die persoon dink dat hy nie genoeg meganismes en bronne het om die situasie te hanteer nie”. Hunter (2005:1228) verwys na die fisiese simptome van stres wat onder andere hoofpyn, hipertensie, versnelde hartklop en spierspasmas insluit. Stres kan ook aanleiding gee tot asma, respiratoriese allergieë en dermatologiese probleme. Die emosionele manifestasies van stres word dikwels geminimaliseer, maar kan angs, depressie en geïrriteerdheid insluit. Gedragssimptome van stres kan oorversigtigheid, slaapversteurings, hiperventilasie, knersing van tande, hikk, en oormatige gebruik van alkohol of die gebruik van dwelms en sosiale onttrekking tot gevolg hê. Een van die oorsake van stres word na verwys as organisatoriese stressors wat die verwagtinge insluit wat op 'n individu geplaas word deur die persone wat deel vorm van sy raamwerk. Intrapersoonlike stressors behels gedagtes en verwagtinge wat 'n persoon op homself plaas, ook na verwys as *self-talk*. Hierdie persoonlike gesprekke kan onrealistiese verwagtings, irrasionele skuldgevoelens en negatiewe selfevaluasie tot gevolg hê.

Vrouens ervaar meer akademiese stressors as mans (Mclean *et al.*, 2007:86). Mans ervaar lewensgebeure as minder stresvol en reageer meer positief op akademiese stressors. Vrouens ervaar ook skool, vriende en werksskenario's meer stresvol as mans. Mclean *et al.* (2007:89) verwys in hulle navorsing daarna dat, indien leerders na die rede waarom hulle 'n eksamen gedruip het verwys as beheerbaar, hulle dikwels verval in 'n selfbejammerende oorlewingstrategie. Wanneer 'n leerder só 'n strategie inneem, neem hul dikwels verantwoordelikheid omdat hulle besef hulle kan verhoed dat hulle weer misluk, aangesien die uitkoms beheer kan word. Indien die rede vir die mislukking na verwys word as stabiel, met ander woorde na 'n status wat nie verander kan word nie, neem hul dikwels die “wishful thinking” en vermydingstrategie in.

'n Mate van stres stel 'n adolessent in staat om te presteer (Van Niekerk & Van der Spuy, 1998:226). Stres is egter nadelig as dit oormatig raak en lei tot 'n gevoel van onvermoë of onbevoegdheid. 'n Wanbalans ontstaan dan tussen die eise wat aan die adolessent gestel word en sy vermoë om dit te hanteer. Lynes (2007) bevestig dat stres nie altyd nadelig is nie. Hy verwys na stres as die “fight or flight” reaksie soos in die geval waar 'n bestuurder moet rem om 'n ongeluk te vermy. Die simptome van stres word deur Lynes (2007) as volg verduidelik: die

hipotalamus stuur boodskappe na die adrenaliënkliere om meer adrenaliënhormone en kortisol te produseer en in die bloedstroom vry te laat. Hierdie hormone veroorsaak dan dat die hart vinniger klop en het verhoogde asemhaling, hoër bloeddruk en vinniger metabolisme tot gevolg. Die bloedvate verbreed sodat meer bloed kan deurvloei na die groot spiergroepe wat dan die spiere op waarskuwing plaas. Die pupille vergroot om visie te verbeter en die lewer laat sommige van sy glukose vry om die liggaam se energie te vermeerder. Sweet word dan geproduseer om die liggaam af te koel. Al hierdie reaksies stel 'n persoon in staat om die druk van die oomblik vinnig te hanteer. Hierdie proses word die *Stres Respons* genoem. Indien hierdie respons goed werk, stel dit 'n persoon in staat om goed te presteer onder druk. Die stres respons kan ook probleme veroorsaak as dit nie kan afskakel nie of as dit oorreeger.

3.7.2 EETVERSTEURINGS

Die beklemtoning wat die gemeenskap daarop plaas om maer te wees en 'n goeie lyf te hê, is deel van die versteekte kurrikulum van elke skool (Schoeman & Vogel, 2005:27). Volgens hierdie navorsing van Schoeman en Vogel (2005:28, 29) word daar tussen die twee algemene eetversteurings onderskei, naamlik anorexia nervosa en bulimia nervosa. Hierdie eetversteurings het alreeds in die 17de eeu bestaan. Anorexia nervosa is die vermyding van enige vetmakende kos, terwyl Bulimia nervosa gekenmerk word deur gevalle waar die persoon ooreet en die kos direk daarna opbring. Lyers van beide hierdie eetversteurings is daartoe geneig om hulself naer te maak, lakseermiddels in te neem en 'n strawwe oefenprogram te volg. Verdere navorsing in hierdie verband het aangetoon dat hierdie ooreting die persoon met die gedagte laat dat hy beheer verloor het met die gevolg van skuldgevoelens en berou (Le Grange & Lock, 2002:19). Bulimia nervosa is volgens Owen en Stuart (2005:139) nie 'n siekte nie, maar 'n versteuring wat 'n oorsprong het in die onderliggende negatiewe gedagtes oor die self.

Bulimia nervosa word gekenmerk deur herhaaldelik te eet tot op 'n punt van ongemaklike versadigheid wanneer die bulimiëlyer probeer om die kos op te bring of kompulsief te oefen (Carr *et al.*, 2002:107). Bulimiëlyers steek dikwels kos weg en eet in die geheim. Anderson *et al.* (2000:240) verwys in hierdie verband na eetversteurings as chaotiese eetpatrone - wanneer die persoon heeltemal te min eet, óf homself daarteenoor heeltemal ooreet. Chaotiese eetpatrone bestaan uit 'n A, B en C, naamlik *Anorexia*, *Bulimia* en Kompulsiewe ooreting (*Compulsive overeating*).

Bulimia nervosa neem toe onder Suid-Afrikaanse adolessente (Le Grange & Lock, 2002:19). Die bewering is (volgens Owen & Stuart, 2005:124) dat 1% van alle vroue aan anorexia nervosa ly, terwyl die persentasie van vroue wat aan bulimia nervosa ly, tot tien keer hoër kan

wees. Volgens Schoeman en Vogel (2005:29) is daar in elke skool in Suid-Afrika 'n opmerklike persentasie leerders wat aan eetversteurings ly. In 1994 het 2,6% blanke en 1,7% nie-blanke leerders probleme met 'n eetversteuring ondervind. In 2004 het 2,8% blanke en 2% nie-blanke leerders aan 'n eetversteuring gely.

Owen en Stuart (2005:136) toon aan dat persone wat aan 'n eetversteuring ly, gefokus daarop raak om gewig te verloor en 'n goeie liggaam te hê, terwyl hulle aanhoudend voel dat hulle vet is. Diëte, kos, uithongering en naarheid is al waaraan die bulimielyer begin dink. 'n Persoon wat aan 'n eetversteuring ly se gedagtes kan later tot depressie aanleiding gee, omdat hulle ongelukkig oor hulle eie liggame is (Owen & Stuart, 2005:137). Bester en Schnell (2004:189) verwys na perfeksionisme en 'n vooroordeel om ander tevrede te stel as eienskappe van persone wat aan 'n eetversteuring ly. Nog eienskappe van 'n persoon wat aan 'n eetversteuring ly, is 'n gebroke liggaamsbeeld, irrasionele opvattinge en onverantwoordelike denke, perfeksionisme, 'n lae selfbeeld, depressie, afhanklikheid, disfunksionele familiesisteem-patrone (byvoorbeeld rigiditeit, oorbeskerming, konflikvermyding en te hoë verwagtinge), en sosio-kulturele verdraaiing van die belangrikheid van die fisiese voorkoms via portuurgroepsdruk en die invloed van die media (Anderson *et al.*, 2000:240).

Adolessente wat aan 'n eetsteurnis ly, is meer geneig tot selfmoord as adollessente wat nie aan 'n eetversteuring ly nie (Le Grange & Lock, 2002:19). 'n Individue wat aan 'n eetsteurnis ly, is geneig om te glo dat die enigste manier waarop hy kan behoort, is om te presteer (Anderson *et al.*, 2000:241,242). Hy neem óf 'n houding in om almal tevrede te wil stel, óf hy begin om almal rondom hom te beheer. Die persoon wat aan die eetversteuring ly, probeer klein bly sodat sy behoeftes en gebreke (*imperfections*) nie vir ander sigbaar moet wees nie. Owen en Stuart (2005:124) is van mening dat persone wat aan 'n eetversteuring ly dikwels deur 'n negatiewe gevoel en houding teenoor die self gedryf word. Hierdie simptome gaan nie primêr oor kos nie, aangesien eetversteurings onderliggende sielkundige en emosionele oorsake het (vergelyk Schoeman & Vogel, 2005:29). Eetversteurings is dikwels die manier waarop sekere mense hulle probleme wil hanteer.

Evans en Street (1995:118) is van mening dat daar 'n direkte korrelasie tussen fisiese versorging en emosionele versorging by die kind bestaan. Indien 'n kind deur 'n ouer verwerp voel, selfs al is dit bloot omdat fisiese versorging ontbreek, kan die kind aan 'n eetversteuring begin ly. Die struktuur en kwaliteit van die verhouding wat die ouer met die kind het, moet sekuriteit bied maar ook die kind toelaat om 'n eie identiteit te vorm.

Ten slotte druk Schoeman en Vogel (2005:30) hul bekommernis uit omdat adollessente op die sportveld gedruk word om te presteer en sodoende druk op hulle geplaas word om gewig te verloor. Navorser se eie navorsing bevestig hierdie stelling in Hoofstuk 4. Leerders is bang dat

hulle nie die span sal haal indien hulle gewig nie reg is nie. Hierteenoor stel Schoeman en Vogel (2005:39) dat leerders nie op so 'n manier tot prestasie gedryf moet word dat hulle hul liggame as die vyand beskou wat oorwin moet word nie. Gewigsverlies moet ook nie aangemoedig word as 'n oplossing om te verbeter nie.

3.7.3 DEPRESSIE EN SELFMOORD

Depressie is 'n vername gevolg wat die druk om te presteer op adolessente kan hê, aangesien die adolessent oorweldig voel of met gevoelens van mislukking moet worstel. Depressie blyk een van die algemeenste versteurings van die mens te wees (Carr *et al.*, 2002:93). Volgens hierdie navorsing moet enige definisie van depressie ook die sosiale en kulturele faktore in ag neem.

Collins (1993:105-108) is van mening dat depressie moeilik definieerbaar is, moeilik om akkuraat te beskryf en nie maklik behandelbaar is nie. Hy tref 'n onderskeid tussen geneties-biologiese oorsake van depressie en psigologiese-kognitiewe oorsake. Jongmense wat gebuk gaan onder die hoë standaarde van ouers (wat status najaag) en die verwagtinge wat hulle nie kan bereik nie, kan depressie ontwikkel. Hierdie tipe depressie word beskryf as 'n depressie met 'n psigologiese-kognitiewe oorsaak. Ter bevestiging van navorsers se eie navorsing (3.7.1) kan depressie ook die gevolg van stres wees, veral as die stres die persoon bedreig laat voel (Collins, 1992:105-108). Nog 'n oorsaak van depressie is wanneer 'n persoon voel dat hy geen beheer oor 'n bepaalde situasie het nie. Depressie kan ontstaan wanneer 'n persoon voel dat maak nie saak hóé hard hy werk om 'n bepaalde doelwit te behaal nie, hy kan dit net nie bereik nie.

'n Eenvoudige beskrywing van depressie word deur Ackerman en Le Roux (s.a.:61-62) gegee wanneer hulle daarna verwys dat depressie alle vreugde uit die lewe haal en dat daar 'n donker wolk oor elke faset van die depressielyer se bestaan hang. Mense wat hieraan ly, verloor hulle lus vir die lewe en is nie net hartseer nie, maar depressief. Depressiewe persone het dikwels 'n verminderde eetlus en verloor vinnig gewig. Verdere navorsing oor die betekenis van die term *depressie* het aangetoon dat depressie 'n ernstige verstandelike siekte is wat deur 'n kombinasie van biologiese, sielkundige en omgewingsfaktore veroorsaak word (Morgan & Huebner, 2001). Depressie is meer as net 'n gevoel van hartseer wat 'n dag of twee lank aanhou. Depressie is 'n aanhoudende en diep gevoel van ongelukkigheid en verveeldheid (vergelyk ook Cicchetti & Toth, 1998:223). Depressie blyk ook 'n groot risikofaktor vir selfmoord te wees. Gevoelens dat hulle niks werd is nie verswelg die depressielyers. In hierdie verband toon Cicchetti en Toth (1998:232) aan dat adolessente wat aan depressie ly, probeer om vir hulle bestaande lae selfbeeld te oorkompenseer deur onrealistiese hoë standaarde vir hulself te

stel. Wanneer die adolessente nie hierdie standaard bereik nie, word hulle gevoelens van mislukking bloot versterk.

In aansluiting by Ackerman en Le Roux se siening dat depressie alle vreugde uit die lewe haal, toon Anderson *et al.* (2000:275) aan dat depressie 'n foltering van die liggaam en gees is. Depressie kan die gevolg van 'n chemiese wanbalans wees en hierdie opsie moet oorweeg word wanneer depressie behandel word. Garber *et al.* (1997:12) toon in hulle navorsing oor depressie by adolessente aan dat die manier waarop kinders grootgemaak word depressie tot gevolg kan hê. Die gesinsomgewing kan hiervolgens aanleiding tot depressie by die adolessent gee en die depressie in stand hou. Depressiewe volwassenes verwys dikwels na hulle ouers as inmengerig, outoritêr, verwerpend asook dat die ouers 'n negatief-evaluerende houding teenoor hulle gehandhaaf het (Garber *et al.*, 1997:13). Onlangse studies (soos aangetoon in Garber *et al.*, 1997:13) het aangetoon dat ma's van depressiewe kinders minder met hulle kinders kommunikeer, die kinders straf, verwerp en nie liefde teenoor die kinders bewys nie. Volgens hierdie studie stel die ma's van depressiewe kinders baie hoë standarde van prestasie, maar is hulle min of geensins betrokke by die kinders se motivering in die bereiking van daardie prestasies nie. Ouers met depressiewe kinders blyk ook baie meer krities teenoor die kinders op te tree. Garber *et al.* (1997:16) toon aan dat daar 'n besliste ooreenkoms bestaan tussen ouerskap en depressie, tussen lae selfbeeld en depressie en tussen ouerskap en selfbeeld. Volgens die gevolgtrekking van Garber *et al.* (1997:26) se studie sal ouers wat hulle kinders verwerp of probeer beheer 'n lae selfbeeld by die kind aanwakker wat weer die risiko vir depressie verhoog.

Depressie by 'n adolessent kan weens bestaande hormonale veranderinge baie ernstig wees (Ackerman & Le Roux, s.a.:62) Dit is daarom belangrik dat die adolessent se familie of vriende let op moontlike eienskappe van depressie soos deur Ackerman en Le Roux (s.a.:63) aangedui, naamlik 'n opmerklik verminderende geïnteresseerdheid in mense en aktiwiteite, geïrriteerdheid, moegheid en gedagtes aan die dood. Morgan en Huebner (2001) sluit by Ackerman en Le Roux aan en noem dat 'n depressiewe adolessent hipersensitief is vir kritiek of verwerping. Depressiewe adolessente kla ook dikwels oor hoofpyne, maagpyn of ander fisiese probleme. Hiervolgens is dit skokkend dat Cicchetti en Toth (1998:222) se navorsing aantoon dat ongeveer 70-80% van adolessente wat aan depressie ly nie die nodige behandeling daarvoor ontvang nie. Geen wonder nie dat die uiteinde van te veel druk wat op adolessente geplaas word om te presteer later selfs tot selfmoord kan lei.

Volgens data wat oor selfmoord onder adolessente in Suid-Afrika beskikbaar is, beweer Schiebusch (2004) dat selfmoordgedrag in Suid-Afrika 'n groot gesondheidsbepoornik is. Meehan *et al.* (2007) verwys in hierdie verband na die statistieke van die World Health

Organization dat die oorhoofse selfmoordgetalle in Suid-Afrika in 1990 17,2 per 100 000 mense was. Hierdie persentasie is hoër as die wêreld se gemiddeld van 16 per 100 000. Verdere navorsing in hierdie verband toon aan dat adolessentselfmoorde elke jaar meer algemeen in Suid-Afrika word (Ackerman & Le Roux, s.a.:38). Volgens hierdie navorsing maak slegs motorongelukke en moord meer jongmense tussen die ouderdom van 15 en 24 jaar dood.

Ackerman en Le Roux (s.a.:38) beweer dat selfmoord 9% van alle sterfgevalle onder adolessente in Suid-Afrika is. Hierdie standpunt word deur Anon (2005) ondersteun wanneer hy daarna verwys dat selfmoord een van die hoofoorsake van sterfgevalle onder adolessente is. Mans is vier keer meer tot selfmoord geneig as vroue, maar meisies in die adolessentefase is meer geneig om selfmoord te probeer pleeg as seuns, alhoewel meer seuns selfmoord suksesvol pleeg, omdat seuns nie sommer om hulp roep nie. Meehan *et al.* (2007) bevestig Anon se stelling en beweer dat vroue meer selfmoordpogings aanwend, maar dat mans dit meestal suksesvol deurvoer. Volgens Meehan *et al.* (2007) se psigo-analitiese perspektief maak 'n vrou se persoonlikheid haar meer vatbaar vir die depressiewe proses. Ackerman en Le Roux (s.a.:38) is van mening dat die rede waarom meer seuns as meisies selfmoord deurvoer, is omdat seuns dikwels toegang tot vuurwapens vind of hulself hang, terwyl meisies meestal 'n oordosis pille neem.

Wat is die oorsaak van kinders se selfmoordpogings? Volgens Meehan *et al.* (2007) is daar 'n verskeidenheid van oorsake waarom kinders in Suid-Afrika selfmoord pleeg, naamlik depressie, geweld, familieprobleme, die misbruik van alkohol en dwelms asook die beskikbaarheid van vuurwapens in die huis. Prins (2003:144) is van mening dat die selfmoordstatistieke 'n refleksie is van adolessente se persepsie dat die lewe sonder betekenis is.

Daar bestaan verskeie mites oor selfmoord. Adolessente, hulle vriende en hulle ouers moet van hierdie mites bewus wees, naamlik:

Mite 1:

Burns en De Vries (2001:194) verwys na die mite dat mense wat oor selfmoord praat, nie selfmoord sal pleeg nie.

Die waarheid is dat ongeveer 80% van die mense wat selfmoord gepleeg het, daarvoor gepraat het, maar nooit ernstig opgeneem is nie. Anon (2005) sluit by Burns en De Vries aan en stel dit dat dit belangrik is om selfmoord ernstig op te neem, aangesien dit dikwels die adolessent se roep na hulp is.

Mite 2:

Om oor selfmoord te praat, kan 'n persoon die idee gee om selfmoord te pleeg.

Indien iemand vermoed dat 'n persoon wil selfmoord pleeg, moet hy direk gevra word of dit die geval is.

Mite 3:

Selfmoord gebeur sonder waarskuwing (Burns & De Vries, 2001:195).

Persone wat beplan om selfmoord te pleeg, gee gewoonlik verskeie waarskuwingstekens. Hierdie tekens sluit in: buierigheid, onttrekking, 'n skielike traumatiese gebeurtenis, gewelddadige gedrag of 'n geskiedenis van dwelm- of drankmisbruik. Anon (2005) dui ook aan dat daar besliste tekens is, byvoorbeeld aggressiewe en ontwrigtende gedrag, misbruik van dwelms, depressie en 'n onbelangstellendheid teenoor aktiwiteite wat voorheen 'n gunsteling was. Verdere tekens sluit in dat die adolessent belangstelling in werk verloor, misbruik van dwelms en drank en onttrekking van familie en vriende. Verder blyk daar 'n verandering in hul slaappatroon en eetgewoontes te wees. Hulle begin om hul persoonlike higiëne en voorkoms af te skeep, hul erfaar hoofpyne en moegheid en vind dit moeilik om te konsentreer. Daar is 'n daling in skoolpunte, hul toon risikogedrag en is geneig tot verveeldheid. Hulle skenk aandag aan temas oor die dood, gee besittings weg of stel 'n testament op.

Mite 4:

Alle persone wat selfmoordneigings het, is psigies siek.

Die waarheid is dat slegs 15% van persone wat selfmoord gepleeg het, met 'n psigiese siekte gediagnoseer is (Burns & De Vries, 2001:195).

Mite 5:

Persone met selfmoordneigings is totaal en al van plan om te sterf.

Een van die bekendste eienskappe van adolessente wat selfmoord beplan, is teenstrydigheid. Die beste benadering tot só 'n adolessent is om die teenstrydigheid te benader en gevoelens om aan te hou lewe, te versterk (Burns en de Vries, 2001:196).

Mite 6:

Wanneer die depressie oorgaan, is die selfmoordkrisis verby.

Soms behels die depressie wat beter raak slegs dat die adolessent finaal besluit het om sy lewe te neem. Die depressie word vervang deur gevoelens van euforie of verligting omdat die besluit finaal geneem is. Baie selfmoorde vind plaas binne drie maande nadat die persoon skynbaar

die depressie oorkom het (Burns & De Vries, 2001:196).

Mite 7:

Persone met selfmoordneigings soek nie mediese hulp nie.

Die waarheid is dat, volgens navorsing, drie uit vier persone wat hulle eie lewe geneem het, 'n dokter een tot drie maande voor hul selfmoord gepleeg het, gaan sien het (Burns & De Vries, 2001:196).

3.7.4 MISBRUIK VAN ALKOHOL, DWELMS EN SUPPLEMENTE

Verslawing aan alkohol is volgens Hunter (2005:18) 'n progressiewe, kompulsiewe en verslawende siekte. Die primêre eienskap van hierdie siekte is die aanhoudende en uitermatige gebruik van alkohol op só 'n manier dat dit een of meer areas in die persoon se lewe beskadig, byvoorbeeld sy gesondheid, familielewes en sosiale verhoudings, sy werk, kreatiwiteit en geestelike heelheid. Alkoholisme word volgens Hunter (2005:18) as 'n komplekse siekte van die totale mens beskou. Carr *et al.* (2002:7) toon aan dat geen samelewing of klas of persoon van 'n verslawing gevrywaar word nie. Volgens hierdie navorsing is kafeïen, tabak en alkohol verslawende middels wat deur die samelewing geduld en aanvaar word. In onlangse navorsing van Peden *et al.* (2000:254) wat hulle onder beseerdes in 'n hospitaal in Kaapstad gedoen het, word aangetoon dat tabak nie noodwendig op sigself 'n risikomiddel is nie, maar dat dit wel op 'n risiko persoonlikheid kan dui. Hierdie stelling word daardeur gestaaf dat dit vanuit hulle navorsing duidelik is dat daar 'n direkte korrelasie tussen die rook van sigarette en die misbruik van alkohol en dwelms bestaan.

Anshel (2003:69) is van mening dat een van die redes waarom adolessente hulself tot dwelms of supplemente wend, is omdat hulle desperaat is om sukses te behaal of omdat hulle nie langer met die druk om te presteer, kan saamleef nie, terwyl Ladikos *et al.* (2003:161) aantoon dat die misbruik van dwelms en alkohol dikwels 'n aanduiding van slegte ouer-kind kommunikasie, slegte ouertoetsing en dissipline en interpersoonlike konflik in die huis is. In die skoolomgewing toon adolessente wat alkohol en dwelms misbruik dikwels minder goeie akademiese prestasie en hoër vlakke van emosionele- en gedragsprobleme. Adolessente wat deurmekaar is met dwelms en drank is dikwels deurmekaar met 'n portuurgroep wat 'n slegte invloed het. Hierdie adolessente (wat aan drank en dwelms verslaaf is) raak ook dikwels betrokke by onwettighede en onaanvaarbare gedrag in die openbaar. 'n Lae selfbeeld, emosionele benoudheid, positiewe verwagtinge van die effek van die dwelms of drank en 'n lae akademiese prestasie kan ook alles faktore wees wat 'n adolessent kan motiveer om middele te begin misbruik (Ladikos *et al.*, 2003:162). Die gevaar is dat die misbruik van alkohol onder

andere tot slegte prestasie by die skool kan lei (Benner & Hill, 1999:59). Indien die adolessent swakker presteer, kan dit weer veroorsaak dat hy homself tot sterker drank of middels wend. Die effek van alkohol en ander middels kan dus 'n negatiewe siklus tot gevolg hê.

Weinberg en Gould (2003:421) verwys na die vernaamste redes waarom adolessente hulself tot dwelms wend as groepsdruk en die behoefte om sukses te behaal. Atlete neem ook steroïdes om grootte en krag te ontwikkel, pynstillers vir uithouvermoë, *beta blockers* om hul senuwees te kalmeer en urineermiddels sodat hulle gewig kan verloor. Die misbruik van dwelms en drank blyk ook te verhoog soos wat die kind ouer word, naamlik 1,4% op 14-jarige ouderdom tot 8,7% op 17-jarige ouderdom (Ladikos *et al.*, 2003:161). Volgens hierdie navorsing van Ladikos *et al.* (2003:165) het ongeveer 48% van hulle proefpersone begin sigarette rook, omdat hulle gesmag het na die kalmerende of ontspannende effek daarvan, waarvan 55,3% meisies teenoor 44,7% seuns hierdie punt gestaaf het. Hunter (2005:18) toon in hierdie verband aan dat meer mense aan alkohol verslaaf is as aan alle ander chemiese middels gesamentlik, met die uitsondering van nikotien en kafeïen. Hierdie navorsing van Hunter (2005:19) toon ook aan dat die oorsake van verslawing gewoonlik psigologiese probleme wat die persoon reeds voor die verslawing gehad het, kan insluit.

Aan die hand van Weinberg en Gould (2003:423) verwys navorser na 'n aantal dwelmmiddels wat deur adolessente gebruik word om bepaalde prestasies binne hulle bereik te plaas, asook die effek daarvan vir die sport en die effek daarvan op die liggaam.

Dwelmmiddel	Effek vir sport	Effek op die liggaam
Stimulante	• Verminder moegheid • Vermeerderde waaksaamheid • Hoër uithouvermoë • Vermeerderde aggressie	• Angs • Insomnia • Vermeerderde harttempo • Hoër bloeddruk • Dehidrasie • Beroerte • Hart onreëlmatighede • Psigologiese probleme • Dood
Narkotiese pynstillers	• Verminderde pyn	• Vernoude pupil-grootte • Droë Mond • Swaar ledemate • Jeukerigheid van die vel • Onderdrukker van hongerte • Hardlywigheid • Verminderde konsentrasie • Duiseligheid • Vrees en angstigheid • Fisiese en psigologiese afhanklikheid
Anaboliese steroïdes	• Vermeerderde krag en uithouvermoë • Bevorderde breinkrag • Vinniger oefeningspoed • Vinniger herstel	• Vermeerderde risiko vir lewersiekte • Premature hartsiektes • Vermeerderde aggressie • Gebrek aan koördinasie • Verskeidenheid van geslagtelike effekte
Beta Blockers	• Bestendige senuwees in byvoorbeeld skyfskiet	• Oormatige stadige harttempo • Hartversaking • Lae bloeddruk • Lighoofdigheid • Depressie • Slaaploosheid • Swakheid • Naarheid • Krampe • Diarree • Lugpypspanning • Gesuis van ore • Gevoelloosheid
Urineermiddels	• Tydelike gewigsverlies	• Verhoogde cholesterolvlakke • Omgekrapte maag • Duiseligheid • Bloedsiektes • Spiersametrekings

		• Swakheid • Verswakte kardiiovaskulêre funksionering • Verminderende aerobiese uithouvermoë
Peptiese hormone	• Meer krag • Hoër uithouvermoë • Verhoogde spiergroei	• Verhoogde orgaangroei • Hartsiektes • Menstruele stoornis • Verminderde libido • Verkorte lewensverwagting

Tabel 3: Die effek van die dwelmmiddels in sport

In aansluiting hierby verwys Ladikos *et al.* (2003:161) na die fisiese areas van bekommernis wanneer dwelms en alkohol misbruik word, naamlik heroïen wat die sentrale senuweestelsel onderdruk, kokaïen en amfetaminestimulante wat die sentrale senuweestelsel stimuleer, en LSD en meskalin wat hallusinasies kan veroorsaak. Die meeste middele wat so misbruik word, tas ook besluitneming en oordeel aan en kan motoriese take beïnvloed. Alhoewel beraders aanbeveel word om persone wat verslawings toon te verwys, het onlangse navorsing getoon dat ongeveer 71% van mediese dokters onbevoeg voel om veral alkoholisme te behandel (Benner & Hill, 1999:63). Hieruit maak navorser die gevolgtrekking dat beraders hulself moet toerus om verslawings effektief te behandel en 'n betroubare verwysingsraamwerk moet opbou waarheen adolessente wat vir verslawing behandel moet word, gestuur kan word. Hunter (2005:18) is verder van mening dat alkoholisme 'n ongeneeslike en potensieel noodlottige siekte is, maar dat dit wel behandel kan word. Navorser verskil van hierdie siening in dié sin dat die afhanklikheid van alkohol en dwelms deur God se krag oorkom kan word en dat God nie die mens vir die res van sy lewe in die verdoemenis van 'n sogenaamde siekte wil laat voortleef nie (sien in hierdie verband 2.9.3).

3.8 SAMEVATTING

Navorser het gepoog om die gevolge wat prestasiedruk op 'n adolessent kan hê in hierdie hoofstuk te beskryf. Volgens hierdie navorsing blyk metateorie 'n teorie te wees waarin wetenskaplike vertrekpunte uitgespel word wat raakvlakke met ander dissiplines deel.

Uit hierdie deel van die studie blyk dit dat adolessente eksterne en interne druk ervaar om te presteer. Die eksterne druk behels die druk wat ouers, onderwysers, sportafrigters en die portuurgroep op die adolessente plaas. Die interne druk om te presteer, berus hoofsaaklik op die vrees vir mislukking en 'n strewe na perfeksionisme. Hetsy intern of ekstern, die druk om te

presteer kan verskillende gevolge in die adolessent se lewe hê, naamlik angs, stres of depressie. Die druk om te presteer kan ook eetversteurings, dwelm- of alkoholmisbruik of selfmoord tot gevolg hê.

Die navorsing wat uit hierdie hoofstuk na vore gekom het, gaan in hoofstuk 4 in die praktyk getoets word deur van 'n kwalitatiewe empiriese ondersoekmetode gebruik te maak.

HOOFSTUK 4

EMPIRIESE NAVORSING

4.1 INLEIDING

In die vorige hoofstuk is die onderskeie fases van adolessente-ontwikkeling aangetoon. Die interne faktore (vrees vir mislukking en die strewe na perfeksionisme) en eksterne faktore (ouers, onderwysers, sportafrigters en die portuurgroep) wat prestasiedruk op adolessente uitoefen, is bespreek, asook die invloed daarvan op die adolessent (angs, stres, eetversteurings, depressie, selfmoord en dwelm- en alkoholmisbruik).

In hierdie hoofstuk gaan gepoog word om 'n empiriese studie te maak van vyf adolessente van dieselfde hoërskool in 'n voorstad van Kaapstad. By hierdie gedeelte van die ondersoek is die doel om die navorsing wat reeds in die vorige hoofstuk gedoen is in die praktyk te ondersoek en te bepaal of die interne en eksterne faktore van prestasiedruk op die adolessent, sowel as die gevolge wat dit op die adolessent uitoefen, relevant en geldig is.

4.2 DOELWIT VAN DIE HOOFSTUK

Die doel van hierdie empiriese ondersoek is om op 'n wetenskaplike wyse ondersoek in te stel na die druk waaronder adolessente verkeer om te presteer en om te bepaal watter begeleiding nodig is om adolessente en hulle ouers te help om prestasiedruk wat intern of ekstern op hulle geplaas word, te hanteer. Die proses van navorsing word beskryf in hermeneutiese samehang met die basisteorie en metateorie ten einde pastorale riglyne met betrekking tot prestasiedruk by adolessente te formuleer.

4.3 TEORIE VAN EMPIRIESE NAVORSING

4.3.1 KWALITATIEWE NAVORSING

Volgens Janse van Rensburg (2007:5) is kwalitatiewe navorsing ontwerp om die gewone persoon op die straat se persepsies te toets. Kwalitatiewe navorsing het te doen met woorde en nie syfers nie en wil dus die betekenis en emosies agter die woorde identifiseer en evalueer. Frankel en Devers (2000:113-114) is van mening dat kwalitatiewe navorsing die beste beskryf word as 'n familie van benaderings met die doel om die ervaring van mense wat tyd, omgewing en kultuur deel, te verstaan, en daarom fokus kwalitatiewe navorsing op die natuurlike geskiedenis van gebeure of verhoudings.

Literatuur oor kwalitatiewe navorsing toon aan dat hierdie soort navorsing berus op persone se gedrag, deelname aan of lees van 'n studie (Creswell & Miller, 2000:125). Janse van Rensburg (2007:5) bevestig dit wanneer hy stel dat kwalitatiewe navorsing poog om die sosiale en religieuse dryfvere van menslike gedrag en ervarings bloot te lê. Die navorser is betrokke by die proses en staan nie op 'n afstand nie. Hiervolgens is kwalitatiewe navorsing dus *beskrywend* en *verkennd*.

Vanuit 'n ander invalshoek verwys Leedy en Ormrod (2001:148) daarna dat kwalitatiewe navorsing beslis nie maklike en vinnige resultate lewer nie, maar goeie voorbereiding en beplanning vra. Die navorser moet goed toegerus word in observasietegnieke, onderhoudstrategieë en enige ander metode wat dataversameling behels. Die navorser moet ook deeglik bewus wees van die literatuur rakende die probleem sodat hy belangrike inligting van onbelangrike inligting kan skei. Die navorser moet so min moontlik deur ander se persepsies beïnvloed word (Leedy & Ormrod, 2001:147). Dit is krities in die verstaan van die sosiale fenomeen dat die navorser die vermoë het om wat hy sien, te interpreteer. In verdere navorsing van Leedy en Ormrod (2001:153) verwys hulle daarna dat dit onmoontlik vir die navorser is om ten volle objektief te wees, maar dat die navorser steeds moet probeer om nie sy eie oordeel te vorm nie. In hierdie verband toon Neuman (2006:149) aan dat die navorser die situasie beter kan verstaan as hy uit verskeie hoeke daarna kyk.

Neuman (2006:158) beklemtoon die kritiese belangrikheid van die konteks. Dit impliseer onder andere dat dieselfde gebeure of optrede verskillend in verskillende kulture geïnterpreteer word. Verder toon Neuman (2006:160) aan dat die navorser betekenis aan data gee, die data vertaal en verstaanbaar maak. Die navorser begin deur uit te vind wat die deelnemers se wêreldbeskouing is, hoe die deelnemers die situasie definieer en wat dit vir hulle beteken. Ten slotte verwys Neuman (2006:153) daarna dat die navorser betroubaar moet wees en objektiewe standaarde moet handhaaf sodat die navorsing as betroubaar bestempel kan word.

4.3.2 EKSPLORERENDE NAVORSING

Eksplorerende navorsing maak dit vir die navorser moontlik om nuwe insigte te verkry van die fenomeen wat ondersoek word (Grobelaar, 2007:88). Die navorser is dus gewillig om, in plaas daarvan om deur aannames en idees wat reeds bestaan, gelei te word, nuwe idees en voorstelle te ondersoek. In hierdie studie is dit prestasiedruk en die invloed wat dit op adolessente het.

4.3.3 BESKRYWENDE NAVORSING

Omery stel dat 'n beskrywende ondersoektegniek poog om die algehele sistematiese struktuur van 'n fenomeen te beskryf (vergelyk Grobbelaar, 2007:88). 'n Kwalitatiewe navorser beoog om ongeïnterpreteerde beskrywings by die respondente te verkry. Neuman (2006:35) toon aan dat beskrywende navorsing 'n prent met spesifieke besonderhede van 'n situasie of verhouding skep. Beskrywende navorsing begin met 'n duidelik gedefinieerde onderwerp en met navorsing om die onderwerp akkuraat te beskryf. Die uitkoms van 'n beskrywende studie is dan 'n gedetailleerde onderwerp. Verder fokus beskrywende navorsing op die "hoe"- en "wat"-vrae en ondersoek nuwe maniere om te verduidelik wat gebeur.

4.3.4 KONTEKSTUELE NAVORSING

Mouton, soos aangedui in Grobbelaar (2007:89), toon aan dat kontekstuele navorsing 'n vorm van navorsing is waarin die fenomeen wat ondersoek word, in terme van sy intrinsieke en onmiddellike kontekstuele belangrikheid bestudeer word. Hierdie navorsingstyl is van toepassing in hierdie studie, omdat die bestaan en invloed van prestasiedruk op verskillende individue (in hierdie geval adolessente) ondersoek word.

4.4 VERSAMELING VAN DATA

Volgens Grobbelaar (2007:7) blyk die gebruik van *self* 'n sleutelrol tydens die onderhoud te speel. Die gebruik van self vergemaklik die deelnemer se respons en verdiep die gesprek. Indien die navorser empatie en intuïsie tydens die ondersoek gebruik, help dit die navorser om makliker betrokke te raak in die deelnemer se leefwêreld. Navorsers in die veld gebruik alle sintuie en word sodoende 'n instrument wat alle bronne van inligting absorbeer, byvoorbeeld hoe die deelnemers lyk, ruik, optree en reageer (Neuman, 2006:396-397). Neuman (2006:398) beklemtoon dat 'n goeie navorser luister na wat gesê word en hóé dit gesê word.

Vir die uitkomste van hierdie studie is die adolessente individueel genader en gevra om deel te wees van die empiriese studie. Volgens Neuman (2006:135) is een van die fundamentele etiese beginsels van navorsing dat niemand gedwing mag word om deel te neem nie – deelname moet absoluut vrywillig geskied. Die navorser moet ook nie slegs die deelnemers se toestemming kry nie, maar dit is noodsaaklik dat die deelnemers presies weet wat van hulle verwag gaan word sodat hulle 'n ingeligte besluit kan neem. Ek het aan die adolessente verduidelik dat daar bloot van hulle verwag gaan word om individueel aan 'n onderhoud met my deel te neem wat ongeveer 'n uur sal duur. Die adolessente het elkeen die dokumentasie ontvang waar die etiese kodes soos konfidensialiteit en hulle reg om te enige tyd van die navorsing te onttrek, uiteengesit is. Die adolessente se ouers is van die navorsing in kennis

gestel en het skriftelike toestemming voorsien deur die etiese kodes te parafeer en 'n vrywaringsvorm te onderteken.

4.5 DIE ONDERHOUD

Wetenskaplike navorsers het reeds aan die begin van die twintigste eeu onderhoude aangewend om inligting rakende groepe mense se geloof en oortuigings oor 'n verskeidenheid van sake te verkry (Leedy & Ormrod, 2001:147; Frankel & Devers, 2000:116).

Adolessente se persepsie, perspektiewe en verstaan van situasies is van uiterste belang in hulle beleving van prestasiedruk en die gevolge daarvan. Om hierdie rede is die kwalitatiewe ondersoek wat geloods gaan word fenomenologies van aard (Leedy & Ormrod, 2001:153). Fenomenologie verwys na die persepsie wat 'n persoon van die betekenis van 'n gebeurtenis het. 'n Fenomenologiese studie is 'n studie wat mense se persepsies, perspektiewe en verstaan van 'n bepaalde situasie probeer verstaan. 'n Fenomenologiese studie probeer dus die vraag beantwoord: Hoe voel dit om dit of dat te ervaar? Fenomenologiese navorsers is byna totaal van lang onderhoude met gekeurde deelnemers afhanklik. Die implementering van die fenomenologiese studie is grotendeels in die deelnemers en die navorser se hande. 'n Fenomenologiese onderhoud is dikwels ongestruktureerd.

Neuman (2006:305) toon aan dat die onderhoud onder andere aan die volgende vereistes moet voldoen:

- Die onderhoudvoerder doen die vrawerk en die deelnemer antwoord.
- Slegs die deelnemer wys gevoelens en lewer opinies.
- Die onderhoudvoerder is nie veroordelend nie en probeer nie om die deelnemer se opinies te verander nie.
- Die onderhoudvoerder probeer direkte antwoorde op spesifieke vrae te kry.
- Die onderhoudvoerder soek opregte antwoorde en nie rituele response nie.
- Die deelnemer voorsien byna al die inligting, terwyl die onderhoudvoerder nie die deelnemer se feitlike foute korrigeer nie.
- Die onderhoudvoerder beheer die onderwerp, die rigting van die onderhoud en die spoed waarteen die onderhoud plaasvind.
- Die onderhoudvoerder probeer om deurgaans 'n warm maar ernstige en objektiewe aanslag te handhaaf.
- Die deelnemer moet ware en goeddeurdagte antwoorde voorsien.

(Sien Bylaag A vir die vraelys wat vir die doel van hierdie studie gebruik is).

4.6 NAVORSINGSONTWERP

4.6.1 DIE ONDERSOEKPOPULASIE

In hierdie studie word daar op vyf adolessente tussen die ouderdom van 15 en 18 jaar gefokus. Die adolessente is tans almal leerlinge van 'n hoërskool in 'n voorstad van Kaapstad. Die onderhoude is nie homogeen van aard nie, aangesien twee van die vroulike deelnemers blank en Afrikaanssprekend is, een van die vroulike deelnemers is blank en Engelssprekend, die ander vroulike deelnemer is nie-blank en Engelssprekend, en die manlike deelnemer is blank en Afrikaanssprekend. Navorser sou graag nog 'n manlike bruin deelnemer wou betrek, maar kon vir die duur van hierdie studie nie 'n geskikte deelnemer identifiseer nie. Die tweede opsie was om 'n manlike, blanke of nie-blanke Engelssprekende deelnemer te betrek, maar die persone wat hieroor genader is, wou nie 'n onderhoud toestaan nie. 'n Verdere studie oor verskillende kulture se ervaring van prestasiedruk en die wyse waarop onderskeidelik mans en vrouens prestasiedruk ervaar, word voorgestel (sien in hierdie verband 6.3).

Die resultate van die onderskeie onderhoudsvrae sal telkens by die onderskeie temas en die betrokke deelnemers aangetoon word. 'n Kort gevolgtrekking sal na elke tema aangebring word. Hierdie temas behels die twee fokusareas naamlik Sport en Kultuur en Akademie, elk met die onderskeie vrae rakende prestasiedruk by elk van hierdie fokusareas.

4.6.2 DIE STEEKPROEF

Navorser poog in hierdie studie om deelnemers by die ondersoek in te sluit wat 'n groter bydrae tot die ondersoek van prestasiedruk onder adolessente en die effek daarvan, kan lewer. In hierdie studie bestaan die steekgroep uit vyf adolessente wat aan moontlike prestasiedruk blootgestel is. Navorser het individuele onderhoude van ongeveer 'n uur met elk van die vyf persone gevoer. Die onderhoude het gevolg op voorafgaande beradingsgesprekke wat navorser met die adolessente gehad het. Vanuit hierdie pastorale gesprekke het navorser waargeneem dat hierdie adolessente waarskynlik aan prestasiedruk (intern óf ekstern) blootgestel is, en dat hulle die effek daarvan in hulle lewens ervaar.

4.6.3 LOODSTUDIE

Navorser het een adolessent genader om in 'n proefloop saam te werk. Hierdie proefloop dien as 'n oefening om te bepaal of daar veranderinge in die beoogde onderhoude aangebring moet word. Ek het 'n onderhoud met die proefpersoon gevoer om verdere aspekte te bepaal wat verfyning in die onderhoud benodig (sien in hierdie verband Neuman, 2006:312). Aangesien die verloop van die onderhoud vir die doel van die ondersoek geskik blyk te wees, het ek voortgegaan om die onderhoude met die ander adolessente te voer.

4.7 DIE ONDERSOEKGROEP

4.7.1 DEELNEMER 1

Deelnemer 1 is 17 jaar oud en 'n blanke, Afrikaanssprekende meisie en 'n gemiddelde presteerder op akademiese, sport en kulturele terrein. Ek het vanuit vorige informele gesprekke waargeneem dat sy aan uitermatige stres blootgestel word wat tot uitbranding gelei het en haar op die rand van 'n senu-ineenstorting gelos het.

4.7.2 DEELNEMER 2

Deelnemer 2 is 18 jaar oud en 'n blanke, Engelssprekende meisie wat goed op akademiese en kulturele terrein presteer. Ek het opgemerk dat sy van haar verpligtinge skielik nie meer nakom nie en het gehoor hoe sy met vriende deel dat sy onder geweldige stres verkeer.

4.7.3 DEELNEMER 3

Deelnemer 3 is 15 jaar oud en 'n blanke, Afrikaanssprekende seun. Hy presteer nie akademies goed nie, maar blink uit op die sportveld. Ek het besluit om hom by die fokusgroep in te sluit na aanleiding van pastorale gesprekke wat ek met hom gevoer het. Hy is die seun van baie intelligente en suksesvolle ouers. Sy ouers plaas geweldige druk op hom om akademies te presteer en sien dikwels oor die hoof dat hy wel uitstekend op die sportveld vaar. Hy het in die gesprekke daarna verwys dat hy, as gevolg van die druk wat op hom geplaas word om te presteer, begin rook en drink het. Hy het aan navorser beskryf dat hy verdere uiting aan hierdie stres gee deur aggressief op te tree. Hy het ook gevoelens van depressie aan navorser beskryf. Navorser het ook tydens die onderhoud waargeneem dat hy 'n veluitslag het wat waarskynlik deur stres vererger word.

4.7.4 DEELNEMER 4

Deelnemer vier is 18 jaar oud en 'n nie-blanke, Engelssprekende meisie wat akademies gemiddeld vaar, nie aan sport deelneem nie, maar uitblink op kulturele terrein. Sy het al verskeie pastorale gesprekke by my ondergaan oor veral haar huislike omstandighede, asook oor die druk om te presteer waaraan sy, volgens my waarneming, blootgestel is.

4.7.5 DEELNEMER 5

Deelnemer vyf is 17 jaar oud en 'n blanke, Afrikaanssprekende meisie wat uitmuntend op kulturele, akademiese en sportterrein presteer. Sy is by die fokusgroep ingesluit nadat ek op 'n jeugkamp waargeneem het dat sy onder geweldige stres en angs verkeer. Ek het moeite gedoen om 'n vertrouensverhouding met die deelnemer op te bou sodat sy gemaklik sal voel om haar gevoelens met my te deel. Die deelnemer het op 'n dag in trane by my om hulp aangeklop en ek het waargeneem dat sy angstig is oor die week wat voorlê en of sy alles gaan inpas wat sy gedoen moet kry. Navorser is van mening dat sy op die punt van uitbranding is en

is bekommerd oor hoe sy die stresfaktore van die lewe na skool gaan kan hanteer. Sy is ook ondergewig.

4.8 DIE ONDERSOEKRESULTATE

Die ondersoekresultate word ingedeel volgens die temas van die vrae wat aan die deelnemers gevra is (sien Bylaag A).

4.8.1 SPORT EN KULTUUR

4.8.1.1 DEELNEMER SE AKTIWITEITE EN AANTAL JARE DAARBY BETROKKE

Deelnemer 1: Landloop (2 jaar), noodhulp (4 jaar), atletiek (10 jaar), hokkie (3 jaar), netbal (9 jaar), koor (6 jaar), CSV (5 jaar), kerklike betrokkenheid (1 jaar).

Deelnemer 2: Hokkie (9 jaar), perdry (15 jaar), atletiek (10 jaar).

Deelnemer 3: Rugby (9 jaar), krieket (9 jaar), tennis (9 jaar).

Deelnemer 4: Meisieskoor (2 jaar), SA Jeugkoor (2 jaar), musiekinstrument (10 jaar).

Deelnemer 5: Landloop (5 jaar), hokkie (4 jaar), gimnastiek (10 jaar), atletiek (7 jaar), koor (4 jaar), CSV (5 jaar), musiekinstrument (3 jaar), studenteraad (1 jaar).

4.8.1.2 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Dit blyk vanuit hierdie navorsing dat daar van adolessente verwag om aan 'n verskeidenheid van sport- en kulturele aktiwiteite deel te neem en vir 'n lang periode daarmee voort te gaan. Die gevolgtrekking kan gemaak word dat adolessente die geleentheid gegun word om hulle talente op verskeie terreine te ontdek en te ontwikkel. Navorser maak egter die gevolgtrekking dat adolessente onder druk geplaas word om aan soveel moontlik aktiwiteite deel te neem.

4.8.1.3 DEELNEMERS SE PRESTASIES OP SPORT EN KULTURELE TERREIN

Deelnemer 1: Provinsiale kleure in atletiek, 3 keer erekleure in noodhulp, aangewys as die skool se sportvrou van die jaar, gekies as lid van die CSV-bestuur, 2 jaar in die provinsiale netbal oefenspan.

Deelnemer 2: Kaptein van die hokkiespan, klubklere vir perdry.

Deelnemer 3: Provinsiale kleure in rugby.

Deelnemer 4: Die SA jeugkoor waarvan sy lid is, ontvang 2 eerste en 2 tweede plekke tydens internasionale kompetisies, die meisieskoor ontvang 2 goue medaljes tydens internasionale kompetisies.

Deelnemer 5: Gekeur vir landlooptigas, landloop onder top 20, hokkie (eerstespan), 10 jaar agtereenvolgend provinsiale kleure in gimnastiek, SA-kleure in gimnastiek vir 3 jaar, gekies as kringleier vir die CSV, wen die verspringitem tydens 'n provinsiale kompetisie.

4.8.1.4 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Die adolessente wat aan hierdie studie deelgeneem het, werk baie hard om verskeie prestasies op hulle onderskeie terreine te behaal. Ek het vanuit die onderhoude met die deelnemers opgemerk dat hierdie prestasies hulle waardig laat voel en dat hulle graag hiervan vertel in 'n poging om my te beïndruk.

4.8.1.5 EKSTERNE FAKTORE VIR DEELNAME EN PRESTASIE

Deelnemer 1: Haar pa was self 'n sportafrigter en het haar aangemoedig om met sport te begin. 'n Vriendin het haar aangemoedig om saam met haar met hokkie te begin. Sy het aangetoon dat niemand tans druk op haar plaas om voort te gaan met die sport en kulturele aktiwiteite nie. Sy verwys daarna dat die hokkie-afrigter haar of die span met fiksheid en harder oefening sal straf indien hulle nie presteer nie, terwyl sy haarself weer afgebreek het as sy nie goed presteer het in netbal nie. Sy noem dat haar pa erg daaroor is dat sy presteer en dat hy haar met balle sal laat oefen indien sy nie goed presteer nie. Sy verwys daarna dat haar ouers en vriende geskok was toe sy met netbal opgehou het.

Deelnemer 2: Haar ma het self perd gery en het haar passie met haar dogter gedeel. Haar vriende het haar oorreed om met hokkie te begin. Haar ouers moedig haar aan om voort te gaan met die aktiwiteite sonder om enige druk op haar te plaas. Sy

verwys egter daarna dat die een sportafrigter goeie prestasie verwag. Sy noem dat die afrigter nooit tevrede is nie en gewoonlik “strawwe” soos fiksheid uitdeel indien hulle nie presteer nie. Sy toon aan dat haar ouers geskok sal wees indien sy sou ophou perdry, aangesien sy dit al haar hele lewe doen.

Deelnemer 3: Hy stel in die onderhoud dat hy geen druk van sy ouers ervaar het om met sport te begin nie. Hy toon egter duidelik aan dat hulle tans 'n invloed het en dat hulle graag wil hê dat hy moet presteer. Hy stel dat nie net sy ouers geweldige druk op hom plaas om te presteer nie, maar ook sy afrigter. Hy noem dat sy afrigter kwaad raak as hy nie presteer nie. Die deelnemer verwys daarna dat sy ouers teleurgesteld en kwaad sal wees indien hy sou ophou deelneem aan sport en dat hulle nie met hom sal praat nie.

Deelnemer 4: Haar ma het 'n ondersteunende rol in haar keuse van aktiwiteite gespeel, terwyl haar pa min of geen invloed gehad het. Haar ouers druk haar egter tans om aan te gaan met die kore aangesien dit vir hulle finansiële voordeel inhou (sy ontvang tans 'n beurs van 'n aansienlike bedrag om in die koor te sing). Haar afrigter blyk manipulerend op te tree as sy nie goed presteer nie – hy verwys gereeld na haar verpligting om goed te doen as gevolg van haar beurs. Sy voel ook dat hy haar sal verwyf indien sy sou besluit om op te hou en dat hy haar gevoelens sal manipuleer (deur byvoorbeeld daarna te wys dat haar stemgroep in die koor sal misluk indien sy sou onttrek). Die deelnemer voel sy sou al aan die begin van die jaar opgehou het as dit nie vir haar beurs was nie. Sy voel sy het as gevolg van haar kulturele betrokkenheid geen tyd om in enige iets anders (byvoorbeeld in akademie) te presteer nie. Sy verwys daarna dat die koorafriester baie kwaad raak indien sy of die koor nie goed presteer nie en hulle dan straf deur die oefeninge langer te maak. Sy toon aan dat indien sy met koor sou ophou, haar ouers baie geskok en bekommerd sal wees oor wie haar skoolgeld vorentoe gaan betaal. Sy noem dat haar vriende hartseer sal wees, terwyl die afrigter haar sielkundig sal manipuleer en baie teleurgesteld sal wees.

Deelnemer 5: Sy ervaar dat haar ouers haar bloot aangemoedig het om aan aktiwiteite deel te neem om dit te geniet. 'n Vriendin het haar egter aangemoedig om met hokkie te begin. Die gimnastiekafriester het egter vir haar ouers gesê dat sy met gimnastiek moet aanhou, omdat sy baie potensiaal het. Die een sportafrigter vertel gereeld vir ander onderwysers wanneer sy goed presteer (sy maak staat op die afrigters se goedkeuring). Sy verwys daarna dat die afrigter 'n preek sal afsteek indien sy of die span nie na wense presteer nie. Sy toon aan dat, indien

sy met die aktiwiteite sou ophou, haar ouers net bekommerd sal wees oor haar welstand. Sy toon aan dat die sportafrigter geskok sal wees en dat die voorsitter van die studenteraad kwaad sal wees, aangesien sy 'n verbintenis vir 'n jaar gemaak het. Sy is van mening dat haar vriende haar altyd net sal ondersteun.

4.8.1.6 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Dit wil voorkom asof ouers soms van hulle kinders verwag om aan 'n bepaalde sportspoor of kulturele aktiwiteit deel te neem omdat hulself as kinders daaraan deelgeneem het. Dit blyk egter dat ouers oor die algemeen bloot wil hê dat hulle kinders deelname moet geniet. Tog blyk dit dat sekere ouers hulle kinders sal straf indien hulle nie presteer nie of liever wil ophou met 'n aktiwiteit. Ouers wys dat hulle kwaad en teleurgesteld is indien hulle kind nie na wense presteer nie, of as die kind aandui dat hy nie langer met die sportsoort of kulturele aktiwiteit wil voortgaan nie.

Dit het ook uit die navorsing na vore gekom dat ouers wel druk op hulle kinders plaas om met 'n aktiwiteit aan te hou en te presteer as gevolg van die finansiële voordeel wat die ouers daaruit trek.

Vriende blyk 'n belangrike rol te speel in die aanmoediging om met 'n aktiwiteit te begin. Vriende speel meestal 'n ondersteunende rol by 'n adolessent se deelname en prestasie.

Hierdie navorsing toon aan dat afrigters adolessente meestal aanmoedig om voort te gaan met 'n aktiwiteit slegs wanneer hulle potensiaal by die persoon opmerk. Die onderhoude bevestig dat afrigters goeie prestasie van adolessente verwag en dat afrigters adolessente sal manipuleer om voort te gaan met die aktiwiteit en daarin te presteer. Verder blyk dit dat afrigters die adolessente straf indien hulle nie presteer nie, dat hulle kwaad raak en verbaal sal optree.

Adolessente plaas ook druk op hulself om te presteer. Dit het uit die navorsing na vore gekom dat adolessente hulself soms afbreek indien hulle nie presteer nie en dat hulle afhanklik kan wees van ander se goedkeuring.

4.8.1.7 DIE GEVOLGE VAN PRESTASIEDRUK OP DIE DEELNEMER

Deelnemer 1: Sy verwys na net een effek, naamlik dat die druk om te presteer haar baie aggressief maak.

Deelnemer 2: Sy verwys daarna dat die afrigter stres op haar plaas, aangesien hy 'n sekere vlak van prestasie vereis.

Deelnemer 3: Hy ervaar stres en erken dat hy kwaad raak as hy foute maak.

Deelnemer 4: Sy het begin huil toe sy die effek van prestasiedruk aan my beskryf. Sy beskryf gevoelens van angs, stres, depressie en stel dat sy vasgevang voel in 'n boks en dat dit alles maak dat sy soggens nie wil opstaan nie.

Deelnemer 5: Sy het baie emosioneel geraak toe sy die effek wat prestasiedruk op haar het, beskryf. Deelnemer verwys na gevoelens van depressie, angs en stres, en gevoelens dat sy nie goed genoeg is nie (na aanleiding van 'n neerhalende opmerking van haar sportafrigter). Die deelnemer verwys daarna dat sy baie druk op haarself plaas om goed te doen.

4.8.1.8 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Daar blyk definitiewe gevolge van prestasiedruk op adolessente te wees. Stres blyk die mees algemene gevolg te wees. Aggressie, depressie en angs word ook deur adolessente ervaar wanneer hulle gedruk word om te presteer. Adolessente kan gebuk gaan onder gevoelens dat hulle nie goed genoeg is nie. Navorser het tot die gevolgtrekking gekom dat sommige adolessente op die punt van uitbranding is, omdat hulle nie meer al die stres en verwagtinge van ander kan hanteer nie. Die adolessente is ook nog baie jonk (in die geval van hierdie studie tussen 15 en 18 jaar) en weet nie altyd hoe om die gevoelens van angs, stres, aggressie en depressie te hanteer en te verwerk nie.

4.8.1.9 DEELNEMERS SE MOTIVERING VIR DEELNAME AAN SPORT EN KULTUUR

Deelnemer 1: Sy ervaar sport as ontspannend en geniet die sosiale aspekte daarvan. Haar motivering vir deelname is ook om fiks te bly. Sy toon aan dat sommige kulturele aktiwiteite haar uitput, terwyl ander weer uitdagend en vervullend is. Sy sal steeds oor 5 jaar by die kerklike aktiwiteit betrokke wil wees, maar nie meer aan atletiek deelneem nie, aangesien sy dit as stresvol ervaar. Sy sal graag met hokkie wil aangaan, omdat dit 'n sosiale sport is. Sy beplan 'n loopbaan in medies en sal daarom beslis met noodhulp wil voortgaan.

Deelnemer 2: Sy ervaar hokkie as 'n goeie spansport en noem dat dit haar passie is om daaraan en aan perdry deel te neem. Sy geniet haar deelname hieraan, veral

om nuwe mense hierdeur te ontmoet. Sy sal graag vir altyd wil aanhou perdry.

Deelnemer 3: Hy stel dat hy 'n passie het vir sport en graag goed wil doen daarin. Hy verwys daarna dat hy ook hieraan deelneem om sy stres te verlig en omdat hy dit geniet. Hy sal graag oor 5 jaar steeds aan sport wil deelneem.

Deelnemer 4: Sy verwys na haar ouers se afhanklikheid van haar beurs as die grootste rede waarom sy aan koor deelneem. Haar passie vir musiek verklaar haar deelname aan die musiekinstrument. Sy geniet egter die koor se optrede en die oefeninge. Sy toon aan dat sy nie oor 5 jaar meer in 'n koor sal wil sing nie, aangesien dit nie vir haar 'n passie is nie. Sy sal egter graag met die musiekinstrument wil aangaan, aangesien sy haar loopbaan daarop wil bou.

Deelnemer 5: Sy toon aan dat sy haar aktiwiteite geniet en dat dit vir haar 'n passie is. Sy toon egter aan dat, afhangend van hoe sy haar dag ervaar, sy die aktiwiteite as stresvol kan ervaar. Sy sal graag oor 5 jaar nog aan wedlope wil deelneem vir die genot daarvan, en sal graag hokkie op universiteit wil speel. Sy verwys daarna dat sy, wanneer sy klaar is met al die aktiwiteite, eers werklik sal kan begin leef.

4.8.1.10 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Dit blyk dat adolessente se motivering vir deelname aan sport en kultuur hoofsaaklik berus op die sosiale aspekte daarvan, om fiks te bly, omdat dit 'n passie is en omdat dit 'n deur na 'n loopbaan kan oopmaak. Die motivering vir deelname kan ook berus op die ouers se afhanklikheid van die finansiële voorsiening wat gemaak word as die adolessent aanhou deelneem en presteer. Stresverligting blyk ook 'n motiveringsfaktor te wees vir deelname aan sport en kultuur. Navorser is bekommerd daaroor dat adolessente op so 'n jong ouderdom hulself al tot stresverligtingstegnieke moet wend.

Die algemene ervaring van deelname aan sport en kultuur is dat die adolessente dit geniet en dat hulle dit uitdagend en vervullend vind. Dit blyk egter dat, alhoewel adolessente deelname geniet, hulle die sport of kultuur wel ook as stresvol kan ervaar.

Die meeste adolessente wil slegs na skool aanhou met die aktiwiteite wat hulle geniet. Dit het in die onderhoude na vore gekom dat die adolessente verplig voel om aan al die aktiwiteite deel te neem waaraan hulle tans deelneem, alhoewel hulle sou verkies om deelname te staak.

4.8.1.11 DEELNEMERS SE HANDHAWING VAN 'N GESONDE BALANS OP SPORT- EN KULTURELE TERREINE

Deelnemer 1: Sy toon aan dat sy wel tyd kry om saam met vriende te kuier, te gaan stap of na musiek te luister.

Deelnemer 2: Sy is van mening dat sy 'n 50/50 balans het.

Deelnemer 3: Hy toon aan dat hy redelik tyd kry vir ontspanning.

Deelnemer 4: Sy toon aan dat sy nie baie vrye tyd het nie. Sy moet selfs haar huiswerk by die skool doen, aangesien sy ná skool te besig is met haar ander aktiwiteite.

Deelnemer 5: Sy verwys daarna dat sy nie meer tyd vir ontspanning het nie as gevolg van haar onderskeie sport- en kulturele aktiwiteite. Sy maak egter deesdae 'n punt daarvan om saans 'n bietjie te lees. Sy beskou huiswerk voor die televisie doen as deel van haar ontspanning.

4.8.1.12 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Dit blyk dat sommige van die deelnemers glad nie tyd het vir ontspanning nie. Dit wil voorkom asof adolessente gelukkig is as hulle redelik tyd het vir ontspanning.

4.8.1.13 DEELNEMERS SE GEBRUIK VAN OPKIKKERS EN SUPPLEMENTE VIR PRESTASIE OP SPORT- EN KULTURELE VLAK

Deelnemer 1: Sy het nog nooit enige middels gebruik om beter op die sportveld te presteer nie. Sy sal dit ook nooit oorweeg nie omdat sy van mening is dat dit onregverdige kompetisie is.

Deelnemer 2: Sy erken dat sy energiemiddels vir sport sal oorweeg, alhoewel sy dit nog nooit gedoen het nie.

Deelnemer 3: Hy verwys daarna dat hy al sterk opkikkers soos *Bioplus* gebruik het en kreatien sal oorweeg. Hy is egter van mening dat steroïdes die liggaam skade aandoen.

Deelnemer 4: Sy het nog nooit enige middels gebruik (byvoorbeeld om haar stem te verbeter)

om beter op kulturele vlak te presteer nie en sal dit ook nooit oorweeg nie.

Deelnemer 5: Sy toon aan dat sy nog nooit enige middels gebruik het om kultureel en op die sportveld beter te presteer nie. Sy stel dat sy dit ook nie sal doen nie, aangesien sy dit as oneties beskou. Deelnemer verwys ook daarna dat sy baie gesteld is op haar gewig en gesondheid en dit daarom nie sal oorweeg nie.

4.8.1.14 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Adolescente blyk bewus te wees van die gevare wat steroïdes en opkikkers kan inhou. Adollesente blyk ook oortuig te wees dat die gebruik van hierdie middels onregverdig teenoor ander deelnemers is en beskou dit as oneties. Sommige adollesente gebruik wel sterk opkikkers en sal iets sterkers oorweeg. Dit blyk egter vanuit die onderhoude dat die meeste adollesente nie bereid is om gevaarlike steroïdes te gebruik nie.

4.8.2 AKADEMIE

4.8.2.1 DEELNEMERS SE AKADEMIESE AGTERGROND EN PRESTASIES

Deelnemer 1: Sy neem 7 vakke en was vir 2 jaar 'n A-kandidaat.

Deelnemer 2: Sy neem 7 vakke en het tot dusver geen akademiese prestasies behaal nie.

Deelnemer 3: Hy neem 7 vakke en het tot dusver geen akademiese prestasies behaal nie.

Deelnemer 4: Sy neem 7 vakke en was vier keer op die akademiese top 5-lys, was onder die top 3 in 'n vak en was ook al op die top 10-lys.

Deelnemer 5: Sy neem 8 vakke en het die volgende prestasies behaal: sy was 4 jaar derde in die graad, vir een jaar vierde in die graad en was onlangs vakspesialis in 5 vakke. Haar gemiddeld is baie naby aan 100%.

4.8.2.2 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Dit is opmerklik dat die deelnemers wat aan 'n klomp sport en kultuuraktiwiteite deelneem, die deelnemers is wat akademies ook baie goed presteer. Deelnemers 2 en 3 wat aan minder aktiwiteite deelneem, toon ook 'n swakker akademiese prestasie. Die deelnemer met die meeste sport en kultuuraktiwiteite asook die deelnemer met die meeste prestasies op die

sportveld en op kulturele gebied (deelnemer 5), is die deelnemer met die beste en meeste akademiese prestasies.

4.8.2.3 EKSTERNE FAKTORE VIR VAKKEUSES EN PRESTASIES

Deelnemer 1: Sy noem dat haar ma haar oorreed het om een vak nie te neem nie en is vandag spyt dat sy nie wel daardie vak geneem het nie. Haar pa het haar weer aangemoedig om 'n vak te neem waarteen sy besluit het. Haar ouers blyk nie veel invloed in haar studiemetodes te hê nie. Sy noem net dat haar ma altyd besorg is. Haar ma moedig haar aan om vir ekstra klasse te gaan. Sy stel dat haar ouers teleurgesteld sal wees indien sy swakker sou begin presteer.

Sy toon aan dat haar vriendekring kompetend is en haar nie lekker laat voel as sy nie presteer nie, veral omdat sy nie van kompetisie hou nie. Sy is van mening dat haar vriende haar sal aanmoedig om harder te werk indien sy swakker sou begin presteer.

Sy verwys na 'n onderwyser wat vraestelle van die hoogste punte na die laagste in die klas uitdeel. Dit veroorsaak vernedering en skaamte. Sy verwys daarna dat onderwysers op haar pik tot sy beter presteer, en dat hulle kinders wat nie so goed presteer nie, heeltemal uitsluit in die klas.

Deelnemer 2: Sy verwys daarna dat haar ouers haar gelei het in haar vakkeuses, maar dat sy haar eie besluit gemaak het. Sy stel dat haar ouers haar nie druk om akademies te presteer nie, maar dat haar onderwysers dit wel duidelik maak dat hulle goeie prestasie verwag. Sy toon aan dat dit haar baie angstig maak wanneer die onderwysers druk op haar plaas om te presteer. Sy noem dat die onderwysers haar sal aanmoedig om harder te werk as haar punte sou daal.

Deelnemer 3: Hy toon aan dat sy ouers geen invloed gehad het in sy keuse van vakke nie. Hy vertel egter dat sy ma hom tans baie hard laat leer en dat sy hom al gehok het indien sy van mening is dat hy beter kan presteer. Hy ervaar sy ma se optrede egter dat sy net verwag dat hy sy deel moet doen. Hy verwys ook daarna dat indien hy swakker sou begin presteer, sy ouers hom sal laat sleg voel.

Deelnemer 4: Sy stel dat haar ouers glo sy is uiters intelligent en dat hulle druk op haar geplaas het om 'n dokter te word. Hulle wou haar dus oorreed om fisiese

wetenskap en lewenswetenskap te neem. Sy noem dat haar ouers teleurgesteld was toe haar punte gedaal het. Sy verwys daarna dat haar ouers van haar verwag om goed te presteer en dat hulle baie druk op haar plaas as sy nie 'n A-gemiddeld kry nie. Sy noem dat dit net positiewe motivering is.

Deelnemer 5: Sy verwys daarna dat haar ouers haar vir drie aanlegtoetse geneem het voor sy haar vakkeuses gemaak het. Sy sê ook dat sekere onderwysers die vak lekker gemaak het en dit haar gemotiveer het om daarmee aan te gaan. Haar ouers het haar na 'n paar leerkursusse gestuur om haar te help studeer. Sy ervaar baie druk van een onderwyser om goed te presteer. Haar vriende plaas ook druk op haar om te presteer, aangesien die vriendekring kompetend is. Sy toon in hierdie verband aan dat sy haarself teen haar vriende se prestasie meet. Sy druk haarself om goed te presteer by onderwysers wat sy voel 'n invloed op haar lewe gehad het. Sy noem dat sy bekommerd sal wees oor wat mense dink indien haar punte sou daal. Hierdie "mense" waarna sy verwys, is mense vir wie sy graag wil wys dat sy goed genoeg is en by wie sy aanvaarding soek.

4.8.2.4 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Adolessente se ouers blyk nie 'n té groot rol te speel by hulle vakkeuses nie, maar wel in hulle prestasie daarin. Ouers blyk ook geneig daartoe te wees om hul kinders te straf indien hulle nie goed presteer nie. Hierdie navorsing dui ook daarop dat ouers hulle teleurstelling wys en dat hulle die adolessent sleg laat voel indien hy nie goed presteer nie. Ouers skroom ook nie om kinders vir ekstra klasse of leerkursusse te stuur in 'n poging vir beter prestasie nie.

Dit blyk dat, indien onderwysers 'n vak interessant maak, dit die adolessent aanmoedig om voort te gaan met die vak en goed daarin te presteer. Onderwysers blyk sekere tegnieke te gebruik om kinders wat nie goed presteer nie, uit te sluit, of adolessente wat goed presteer, op manipulerende wyses aan te moedig om hulle prestasie vol te hou.

Dit wil voorkom of vriende kompetend teenoor mekaar optree en mekaar motiveer om sodoende te presteer. Hierdie druk wat adolessente van hulle vriende ervaar, kan ook 'n negatiewe uitwerking hê as dit oormatige stres op die adolessent plaas om so goed soos of beter as hulle vriende te presteer.

Die empiriese studie toon aan dat adolessente druk op hulself plaas om te presteer en hulle blyk ook besorg te wees oor wat mense van hulle sal dink indien hulle nie goed presteer nie.

4.8.2.5 DEELNEMERS SE MOTIVERING VIR AKADEMIESE PRESTASIE

Deelnemer 1: Sy toon aan dat sy akademies hard werk, sodat sy 'n toekoms kan hê. Sy werk ook hard, omdat haar vriende altyd sal vra hoe ver sy al geleer het of hoekom sy nie haar huiswerk gedoen het nie. Sy noem dat dit baie van die vak afhang of sy geniet om daarin hard te werk of nie.

Deelnemer 2: Sy stel dat sy dit net somtyds geniet om akademies hard te werk, afhangend van watter vak en die hoeveelheid werk. Sy toon aan dat sy akademies hard werk, sodat sy kan wys wat sy bereik het.

Deelnemer 3: Hy toon aan dat sy motivering om te leer en akademies te presteer, is om sy pa trots te maak. Hy stel dat hy dit net geniet om in 'n vak hard te werk as die vak hom interesseer.

Deelnemer 4: Haar vrees vir mislukking motiveer haar om akademies hard te werk. Sy verwys ook daarna dat sy perfeksionisties is. Sy vrees ook dat sy nie 'n blink toekoms sal hê as sy nie akademies presteer nie. Sy geniet dit om hard te werk en goeie uitslae te kry.

Deelnemer 5: Sy verwys daarna dat positiewe uitslae haar motiveer om te leer. Goeie terugvoering van onderwysers moedig haar aan om weer hard te werk. Sy word ook gemotiveer deur haar strewende om universiteitstoelating te kry. Sy noem dat sy daarvan hou om akademies hard te werk, omdat sy daarvan hou om die werk werklik te verstaan en dat sy daarvan hou om nuwe goed te lees.

4.8.2.6 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Adolessente blyk besorg te wees oor hulle toekoms en besef dat hulle akademies hard moet werk sodat hulle 'n beter toekoms kan hê. Die navorsing toon ook aan dat adolessente slegs akademiese voorbereiding geniet indien die vak hulle interesseer en dit nie te veel werk op een slag is nie. Positiewe uitslae blyk 'n besliste motiveringsrol te speel in adolessente se akademiese voorbereiding. Sommige adolessente vrees mislukking en sal dus harder leer om net nie te misluk nie. Perfeksionisme blyk ook 'n faktor te wees by die motivering vir akademiese prestasie. Dit wil voorkom dat vriende wat kompetender teenoor mekaar optree, akademiese prestasie motiveer, asook die adolessent se behoefte om 'n ouer tevrede te stel.

4.8.2.7 DEELNEMERS SE HANDHAWING VAN 'N GESONDE BALANS OP AKADEMIESE TERREIN

Deelnemer 1: Sy maak tyd vir ontspanning. Sy sal graag gaan stap of in die natuur wees.

Deelnemer 2: Sy toon aan dat sy 'n tydjie ontspan wanneer sy studeer deur saans vir 'n halfuur televisie te kyk.

Deelnemer 3: Hy stel dat wanneer hy studeer, hy af en toe ontspan en dan televisie kyk.

Deelnemer 4: Sy noem dat sy probeer om ten minste een dag in 'n naweek (byvoorbeeld die Sondag) te rus.

Deelnemer 5: Sy erken dat sy nie tyd vir ontspanning het nie.

4.8.2.8 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Hierdie studie toon aan dat adolessente tussen hulle sport, kultuur en akademiese voorbereiding nie baie tyd vir behoorlike ontspanning het nie. Die enigste tyd wat adolessente kry om te ontspan, is wanneer hulle minimum tyd voor die televisie spandeer tydens 'n ontspanningstyd gedurende hulle studietyd. Slegs een deelnemer (deelnemer 1) handhaaf 'n redelik gesonde balans, en dit is eers nadat sy herstel het van haar uitbranding en sekere aktiwiteite noodgedwonge moes opgee. Navorser was geskok om te wete te kom dat *deelnemer 4 se tyd vir ontspanning hoogstens een dag oor 'n naweek is wanneer sy haar musiekinstrument beoefen, omdat dit die enigste tyd is wat sy daarvoor het.* Dit blyk dus dat adolessente beslis nie 'n goeie balans tussen akademie en ontspanning handhaaf nie.

4.8.2.9 DEELNEMERS SE GEBRUIK VAN OPKIKKERS, MEDIKASIE OF VITAMINES VIR AKADEMIESE PRESTASIE

Deelnemer 1: Sy gebruik pille vir stres en drink ook baie koffie om later wakker te bly.

Deelnemer 2: Sy erken dat sy *Red Bull* en vitamines gebruik om saans wakker te bly en om beter te konsentreer, sodat sy akademies beter sal presteer.

Deelnemer 3: Hy toon aan dat hy baie koffie drink as hy laat in die aande nog moet leer.

Deelnemer 4: Sy erken dat sy baie vitamines gebruik om haar aan die gang te hou, asook baie koffie om haar later saans wakker te hou sodat sy langer kan leer.

Deelnemer 5: Sy erken dat sy vitamines gebruik vir stres. Sy stel dat sy wel opkickers sal gebruik as dit dringend is en al is wat haar sal help om te presteer.

4.8.2.10 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS

Die onderhoude wys dat dit algemeen blyk te wees dat adolessente medikasie gebruik om hulle stres te verlig. Dis ook 'n regverdige aanname om te maak dat adolessente verslaaf raak aan kafeïen, omdat dit hulle saans later wakker hou sodat hulle langer kan leer. Adolessente gebruik skok-energiemiddels (soos *Red Bull*) om hulle wakker te hou. Baie adolessente blyk 'n tipe vitamienpil te gebruik om hulle energie te gee en gesond te hou.

4.9 GEVOLGTREKKING

Die doel van hierdie hoofstuk was om die basis- en metateorie met betrekking tot prestasiedruk op die adolessent en die gevolg daarvan te kontroleer en te bevestig deur inligting vanuit die menslike leefwêreld te versamel. Die kwalitatiewe ondersoek het die volgende bevestig:

Vanuit die persepsies van adolessente wat aan die navorsing deelgeneem het, kan die gevolgtrekking gemaak word dat die samelewing druk op adolessente plaas, hoe subtiel ookal, om aan 'n verskeidenheid van sportsoorte en kulturele aktiwiteite deel te neem. Hierdie druk strek tot op akademiese gebied waar adolessente voel dat hulle meer as die voorgestelde vakke moet neem sodat hulle 'n beter kans op 'n blinker toekoms kan hê.

Navorser is van mening dat die samelewing se norme om suksesvol te wees, hoofsaaklik op prestasie berus. Adolessente voel dus asof hulle iets beteken en iemand is, dat hulle waardig is as hulle hard werk en prestasies behaal. Die onderhoude het ook duidelik aangetoon dat adolessente wat by 'n verskeidenheid sportsoorte en kulturele aktiwiteite betrokke is en daarin presteer, ook die adolessente is wat baie goed op akademiese terrein presteer.

Adolessente ervaar beslis eksterne en interne druk om te presteer:

4.9.1 EKSTERNE FAKTORE IN DIE DRUK OM TE PRESTEER

Die drie eksterne faktore wat druk op adolessente plaas om te presteer en wat vanuit die onderhoude na vore gekom het, blyk die volgende te wees: ouers, vriende en afrigters of onderwysers.

4.9.1.1 OUERS

Ouers verwag van hulle kinders om aan aktiwiteite deel te neem waaraan hulself as kinders deelgeneem het. Alhoewel adolessente uit lojaliteit teenoor hulle ouers dit stel dat hulle ouers eintlik maar net wil hê dat hulle die aktiwiteite moet geniet, sê hulle in dieselfde asem dat hulle ouers hulle straf as hulle nie goed presteer nie. Adolessente is ook blootgestel aan ouers se woede en teleurstelling indien hulle nie hul ouers tevrede stel met hulle prestasies en deelname nie. Ouers speel nie noodwendig 'n groot rol tydens adolessente se keuse van vakke nie, maar is beslis gereed om hom vir ekstra klasse of 'n leerkursus te stuur sou hy nie na wense presteer nie. Ouers skroom ook nie om hulle kinders te verplig om aan te hou met 'n aktiwiteit of prestasie solank hulle finansiële voordeel daaruit trek nie.

4.9.1.2 VRIENDE

Vriende speel 'n besliste rol in die adolessent se keuse van aktiwiteite waaraan hy sal deelneem. Adolessente ervaar meestal positiewe druk (motivering) van hulle vriende om deel te neem en te presteer, alhoewel hulle ook nie vriende se negatiewe druk ontken nie. Vriende kan egter kompetierend optree en op so 'n wyse druk op mekaar plaas om harder te werk en beter prestasies te behaal. Afhangend van 'n adolessent se persoonlikheid, kan hierdie druk positief of negatief ervaar word (navorsers verwys in hierdie verband na deelnemer 1 wat duidelik gestel het dat sy nie van kompetisie hou nie).

4.9.1.3 AFRIGTERS EN ONDERWYSERS

Afrigters en onderwysers blyk daartoe geneig te wees om adolessente wat potensiaal het of presteer, uit te sonder. Afrigters en onderwysers verwag deurgaans goeie prestasie en sal tegnieke soos manipulasie en strawwe gebruik in 'n poging om adolessente te motiveer om volgende keer beter te presteer of met 'n aktiwiteit of vak voort te gaan. Onderwysers skroom ook nie om adolessente wat na hulle sin nie goed presteer nie, uit te sluit of te verneder nie.

Onderwysers het ook 'n groot invloed op adolessente se keuse van vakke. Indien die onderwyser die vak interessant maak en self 'n invloed op die adolessent se lewe het, sal die adolessent waarskynlik die vak tot einde matriek neem.

4.9.2 INTERNE FAKTORE IN DIE DRUK OM TE PRESTEER

4.9.2.1 PERFEKSIONISME

Sommige adolessente plaas baie druk op hulself om goed te presteer. Wanneer die perfeksionistiese adolessent voel dat hy nie goed presteer het nie, tree hy krities teenoor homself op en breek hy homself af met negatiewe gedagtes oor homself en wie hy werklik is

(deelnemer verwys in hierdie verband na deelnemers 4 en 5).

4.9.2.2 VREES VIR MISLUKKING

Sommige adolessente is bang om te misluk, omdat hulle voel dat hulle die mense vir wie hulle omgee, sal teleurstel. Adolessente wat mislukking vrees, loop met die vraag in hulle kop: "Wat sal die mense van my dink?" Hierdie adolessente is gewoonlik afhanklik van ander se goedkeuring en wil graag veral hulle onderwysers, afrigters en ouers tevrede stel.

Die druk wat adolessente ervaar, het definitiewe gevolge op hulle. Een van die groot gevolge van prestasiedruk, is stres. Adolessente blyk gewoon te wees daaraan dat hulle of hulle vriende aan stres ly en selfs medikasie moet neem om die stres te verlig.

Adolessente ervaar ook aggressie as hulle gedruk word om te presteer. Hierdie aggressie kan inwaarts gekeer word of die adolessent kan aggressief raak teenoor sy vriende, ouers en onderwysers. Wanneer die druk erger raak, ervaar sommige adolessente gevoelens dat hulle net nie goed genoeg is nie.

Depressie blyk ook vanuit die onderhoude 'n gevolg van prestasiedruk te wees. Sommige adolessente voel dat hulle nie in die oggend wil opstaan nie, omdat hulle oorweldig is deur alles wat hulle moet aanpak (navorsers verwys in hierdie geval na deelnemer 4). Adolessente ervaar ook angs as hulle gedruk word om te presteer. Al hierdie gevolge kan maklik tot uitbranding lei waar die adolessent 'n emosionele ineenstorting kan hê en glad nie verder aan enige aktiwiteit kan deelneem of akademies goed presteer nie (navorsers verwys in hierdie geval na deelnemer 1 wat byna uitgebrand het).

Dit is navorsers se opinie dat adolessente te jonk en onervare is om die effek wat prestasiedruk op hulle het, suksesvol te hanteer en op te los. Daarom is dit noodsaaklik dat ouers en onderwysers of afrigters bewus gemaak word van die negatiewe effek wat die druk wat hulle op adolessente plaas tot gevolg kan hê. Dit is ook noodsaaklik dat daar hulp vir die adolessent beskikbaar gestel word in die vorm van byvoorbeeld 'n skoolberader (of ander professionele persone) wat die adolessent en sy ouers op 'n pad na heling kan begelei.

Adolessente se motivering vir hulle deelname aan aktiwiteite en hulle prestasies berus hoofsaaklik op hulle toekoms. Hulle is van mening dat hoe beter hulle presteer, hoe groter is hulle kans om suksesvol in die lewe te wees. Adolessente neem ook graag aan sport of kulturele aktiwiteite deel om fiks te bly. Die meeste adolessente meen dat hulle 'n passie het vir waaraan hulle deelneem en dat hulle die sosiale aspekte van veral spansport geniet. Positiewe uitslae blyk 'n aanmoediging te wees vir adolessente om te presteer. Adolessente is egter ook

nie van stres gevrywaar slegs omdat hulle geniet waaraan hulle deelneem en dit hulle passie is nie (ek verwys in hierdie verband na deelnemer 5 wat gestel het dat sport en kultuur ook stresvol kan wees).

Adolessente blyk nie 'n gesonde balans te handhaaf tussen al hulle aktiwiteite, akademie en ontspanning nie. Dit is my mening dat adolessente so oorweldig word deur al hierdie verantwoordelikhede, dat hulle soms nie die geleentheid gegun word om bloot net kind te wees en die lewe te geniet nie. Adolessente probeer so hard om op die pad na sukses te bly, dat hulle gesondheid selfs daaronder kan begin ly.

Sommige adolessente gebruik suplemente en opkikkers om beter te presteer of oorweeg dit beslis indien hulle dit nog nie gebruik nie. Party adolessente is egter besorg oor die etiese en gesondheidsaspekte wat hierdie middels inhou en is nie bereid om enige middels te gebruik nie. Kafeïen en *Red Bull* blyk 'n groot rol te speel in adolessente se pogings om saans later wakker te bly, sodat hulle langer kan leer. Aangesien adolessente aan soveel stres blootgestel is, is sommige van hulle selfs op medikasie om hulle stres te verlig. Die meeste adolessente gebruik vitamïnes sodat hulle meer energie kan hê. Navorser is ook bewus daarvan dat adolessente hulself na drank en rook wend in 'n poging om die druk wat hulle ervaar om te presteer, te hanteer (navorser verwys in hierdie geval na deelnemer 3).

4.10 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is aangetoon dat sekere adolessente aan prestasiedruk blootgestel is en watter gevolg dit op die betrokkenes het. Deur onderhoude met vyf adolessente te voer, het dit duidelik na vore gekom dat adolessente eksterne en interne druk ervaar om te presteer. Daar is bevind dat ouers, onderwysers, afrigters en vriende deel kan uitmaak van die eksterne druk, en dat adolessente deur perfeksionisme en die vrees vir mislukking interne druk op hulself plaas om te presteer. Vanuit die onderhoude, blyk die gevolge van prestasiedruk angs, depressie, stres, misbruik van alkohol, aggressie en gevoelens van minderwaardigheid te wees. Navorser het ook gepoog om aan te toon wat adolessente se motivering is waarom hulle presteer en ook na watter middels hulle hulself wend om beter te presteer.

In die volgende hoofstuk gaan gepoog word om riglyne daar te stel vir die hantering van prestasiedruk en die gevolge daarvan by die adolessent.

HOOFSTUK 5

PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP DIE BEGELEIDING VAN DIE ADOLESCENT WAT LY ONDER PRESTASIEDRUK

5.1 INLEIDING

Navorsers het in hoofstuk 2 gepoog om basisteoretiese perspektiewe daar te stel vir die hantering van interne en eksterne prestasiedruk op adolessente asook die gevolg wat dit op die adolessente het. In hoofstuk 3 is die metateoretiese perspektiewe hanteer met betrekking tot literatuurstudies vanuit die hulpwetenskappe (sportwetenskap en sielkunde). 'n Kwalitatiewe empiriese studie is in hoofstuk 4 onderneem in die vorm van onderhoud met vyf adolessente. In hierdie hoofstuk kom die praktykteorie aan die orde as hermeneutiese wisselwerking tussen die basis- en metateorie en die daarstelling van riglyne vir die hantering van prestasiedruk en die gevolge daarvan.

5.2 DOELWIT

In hierdie hoofstuk gaan navorsers poog om praktykteoretiese perspektiewe daar te stel wat as vertrekpunt kan dien vir pastorale versorging van adolessente wat aan prestasiedruk blootgestel is. Die praktykteorie is daarop gerig om die basisteoretiese gegewens van hoofstuk 2 in 'n hermeneutiese wisselwerking met die metateoretiese gegewens van hoofstuk 3 saam met die gegewens van hoofstuk 4 te plaas om sodoende 'n moontlike wyse van pastorale bediening vir adolessente wat prestasiedruk ervaar, voor te stel.

5.3 PRAKTYKTEORIE

Venter (1995:199) toon aan dat 'n praktykteorie beskryf hoe 'n basisteorie in die praktyk behoort te funksioneer. 'n Praktykteorie ontstaan uit 'n wisselwerking tussen teorie en praktyk terwyl dit gerig is op 'n bepaalde handelingstrategie vir die bedieningspraktyk, in hierdie geval hoe adolessente wat ly onder prestasiedruk pastoraal begelei kan word.

Basisteoretiese gegewens en metateoretiese perspektiewe sal vervolgens in hermeneutiese wisselwerking geplaas word met die oog op die ontwerp van praktykteoretiese perspektiewe.

5.4 BERADER AS AGENT VAN BEWUSWORDING EN HELING

Navorsers se beroep behels onder andere die voer van pastorale gesprekke op 'n gereelde basis en ek beskou dit as 'n groei- en leerproses. Vanuit hierdie ervaring deel ek as berader die

proses van bewuswording en heling in die geval van prestasiedruk onder adolessente op die volgende wyse:

5.4.1 INDIVIDUELE BENADERING

Elke adolessent en ouer is uniek en deel 'n unieke konteks. Elke geval behoort dus unieke oplossings en pad na heelwording te hê. Die berader kan nie 'n voorafbepaalde beradingsmetode op elke beradingsgeval toepas nie, maar moet elke geval uniek hanteer. Dit mag beteken dat vorige beradingsmodelle wat suksesvol by 'n ander adolessent en of sy ouers gebruik is, glad nie by 'n volgende adolessent en of sy ouers suksesvol gebruik kan word nie en dit mag die berader dwing om 'n ander model of aanslag aan te wend.

5.4.2 FOKUS OP OPLOSSINGS

Die berader moet probeer om te alle tye op oplossings te fokus en nie te veel tyd te spandeer aan die verskillende partye wat oor en weer vinger wys nie. Wanneer die berader die beradenes se fokus op die oplossings plaas, word die fokus van die onmiddellike probleem verplaas na die hoop wat die beradingsproses inhoud.

5.4.3 SKEP STRUKTUUR

Alhoewel elke beradingsgeval uniek is en 'n unieke aanslag vereis, is dit belangrik dat die berader 'n definitiewe struktuur aan die beradingsessies koppel. In die geval van prestasiedruk onder adolessente val die fokus nie bloot daarop dat die beradenes moet praat oor hulle gevoelens nie, maar is die fokus op bewuswording en heling. Die berader moet dus met 'n definitiewe plan werk om seker te maak alle aspekte van die geval word hanteer en afgehandel. Adolessente voel dikwels veiliger wanneer hulle weet dat daar 'n bepaalde struktuur en 'n doel aan die beradingsessies is. Die struktuur van die beradingsessies gee leiding aan die berader oor watter pad na bewuswording en heling gevolg moet word. Navorser verwys na 5.5 waar 'n struktuur vir die beradingsessies voorgestel word.

5.4.4 DOELWITTE

Die berader moet die beradenes leiding gee om definitiewe doelwitte vir die beradingsproses en vir hulle pad vorentoe te stel. Dis belangrik dat die berader die beradenes help om eerstens korttermyn doelwitte te stel. Veral adolessente raak moedeloos as hulle voel dat hulle weke of maande lank steeds nie hulle doelwitte bereik het nie. Die korttermyn doelwitte kan neergeskryf word en met elke beradingsessie opgeplak of uitgehaal word, sodat die beradenes kan bepaal watter van die korttermyn doelwitte al bereik is. Die berader moet die beradenes ook lei om self

te bepaal wat hulle moet doen om die langtermyn doelwitte te behaal nadat die beradingsproses beëindig is.

5.4.5 SKRIF, GEBED EN GEES

Die beradingsproses bestaan nie net uit die adolessent, sy ouers en die berader nie. Elke beradingsessie sluit drie partye in: God, die berader en die beradene (volgens 2.4). Die berader het die verantwoordelikheid om God sy regmatige plek in die beradingsessies te laat inneem deur self geestelik voor te berei vir elke beradingsessie. Hy kan die Skrif lees om self sy Woordkennis te versterk en die beradingsgeval aan God opdra voor en tydens elke beradingsessie. Tydens die beradingsessie kan die berader gereeld na die Skrif verwys en elke beradingsessie met gebed open of afsluit. Die beradenes kan Skrifgedeeltes van die berader ontvang wat hulle by die huis moet oordink en neerskryf. Hulle moet dan dink wat hierdie Skrifgedeeltes vir hulle situasie kan beteken.

5.4.6 BEWUSWORDING

Die berader moet bewuswording van wat prestasiedruk is, die gevolg daarvan op die adolessent en die hantering daarvan, fasiliteer. Dit is belangrik dat die adolessent sowel as die betrokke partye (die ouers, onderwysers, afrigters of vriende) opgevoed word, sodat hulle die beradenes kan bystaan of hulle eie optrede en woorde kan aanpas of verander.

5.4.7 VEILIGE RUIMTE

'n Beradingsessie kan veral vir adolessente intimiderend voorkom. Die berader moet alles in sy vermoë doen om 'n ruimte te skep waarbinne die beradenes veilig voel. Indien so 'n ruimte geskep word, help dit die beradenes om die berader te vertrou en makliker te gesels. Hierdie veilige ruimte word geskep deur die berader se gesindheid van omgee en deur 'n warmte uit te straal. Sodra die berader 'n kliniese rol inneem, kan die beradenes emosioneel onttrek.

5.4.8 VLAK VAN BERADENES

Die berader sal op 'n ander wyse met die adolessent kommunikeer as wat hy met die ouers kommunikeer. Hy moet bewus wees van wat in adolessente se leefwêreld aangaan en hoe adolessente praat en optree. Sodoende kan hy die adolessent op 'n effektiewe manier binne sy leefwêreld en manier van kommunikasie beraad. Dit is nie nodig dat die berader probeer wees wat hy nie is nie. Indien die berader al ouer is en nie op 'n natuurlike wyse met die adolessent op sy vlak kan kommunikeer nie, moet hy bloot eg wees en die adolessent laat voel dat hy erken word as persoon en nie bloot as 'n kind nie en hom ernstig opneem.

5.4.9 HOLISTIESE GESINSBENADERING

Die adolessent is as lid van 'n gesin deel van 'n groter geheel en moet dus binne die konteks van sy gesin beraad word. Die berader behoort veral die ouers te betrek by die totale beradingsproses. Die adolessent moet as holistiese wese berading ontvang. Die berader moet hivolgens nie net op die adolessent se druk om te presteer fokus nie, maar ook op sy ander belangstellings, sy toekoms, unieke behoeftes en ander fasette van menswees. Deur die adolessent as holistiese wese te benader, gee hy erkenning aan sy totale menswees en laat dit die adolessent waardig voel.

5.4.10 OBJEKTIEF

Die berader moet sover moontlik objektief bly en behoort nie veroordelend teenoor een van die betrokke partye op te tree nie. Sodra hy 'n party deur sy woorde of houding veroordeel, vervreem dit die beradenes van die berader en bemoeilik dit die beradingsproses. Die berader behoort ook nie die beradingsgeval eensydig te hanteer nie, maar moet waarde heg aan albei partye se opinies en motivering vir die bepaalde optrede of woorde. Die Engelse beradingsterm hiervoor is *validation*. Die berader moet ook nie toelaat dat daar "buite die vertrek" gepraat word wanneer met een van die beradenes 'n privaat gesprek gevoer word nie. Hy moet toesien dat die beradene nie van die ander party praat as die bewerings nie onmiddellik met daardie party getoets kan word nie. Sodoende bly die fokus op die oplossing van die probleem en nie op die moontlik onsmaklike situasie tans nie (sien in hierdie verband weer 5.4.2).

5.4.11 ETIKETTERING

Professionele beraders en sielkundiges heg dikwels 'n sielkundige of mediese term aan 'n beradene se toestand of situasie, byvoorbeeld alkoholis, depressielyer of verslaafde. Navorsers is van mening dat indien 'n persoon met so 'n term gemerk word, dit volkome herstel of emosionele genesing bemoeilik. Die beradene loop dan vir die res van sy lewe met 'n *merk* wat deur 'n sielkundige of berader aan hom gegee is, met min of geen hoop dat hy as mens sonder die *merk* kan funksioneer nie. In die geval van hierdie studie, naamlik prestasiedruk op adolessente, kan 'n adolessent wat gemerk word as 'n perfeksionis die res van sy lewe in daardie term voortleef. As die adolessent egter daarin gelei word om te verstaan dat hy bloot perfeksionisties optree en dat daar uitkoms is, kan die adolessent met sy lewe voortgaan as iemand wat perfeksionistiese optrede en denke agtergelaat het. Indien hierdie adolessent egter gemerk is as 'n perfeksionis is, sal hy waarskynlik die res van sy lewe hierin voortleef, aangesien hy nie kan verander wat hy alreeds is nie. 'n Beradene moet gelei word om sy denke te verander (byvoorbeeld perfeksionistiese denke) en nie om te verander wat hy is nie (gemerk as perfeksionis).

5.5 VOORGESTELDE STRUKTUUR VIR BEWUSWORDING EN EMOSIONELE GENESING

Navorsers het 'n kombinasie van praktiese ervaring in berading met adolessente en hulle ouers, navorsing vir die voltooiing van hierdie studie sowel as persoonlike ervaring met prestasiedruk gebruik om 'n voorgestelde struktuur vir bewuswording en emosionele genesing van adolessente wat aan prestasiedruk blootgestel is, sowel as hulle ouers, te ontwikkel.

Vir die doel van hierdie studie val die fokus op 'n adolessent wat deur sy ouers gedruk word om te presteer, asook op 'n adolessent wat interne druk ervaar om goed te presteer. Die struktuur en riglyne sal aangepas kan word om van toepassing te wees op ander eksterne faktore (onderwysers, afrigters en vriende) en die betrokke adolessent.

Die raamwerk vir 'n voorgestelde beradingsproses vir 'n adolessent wat gedruk word om te presteer, kan aan die hand van 'n akroniem onthou en toegepas word, naamlik:

TIENERS

Tipe druk

Identifiseer oorsprong

Effek

Nek van die probleem

Emosies

Riglyne vanuit die Woord

Stap die pad van heelwording

Afhangende van die unieke konteks kan die raamwerk vir die beradingsessies in verskillende volgordes aangewend word. Ek stel egter voor dat die *Riglyne uit die Woord* en *Stap die pad na heelwording* vir praktiese doeleindes altyd as die laaste twee sessies hanteer word, aangesien dit fokus op die pad wat die adolessent en sy ouers vorentoe moet volg. Die *Tipe druk* en die *Identifisering* van die oorsprong word interafhanklik van mekaar aangewend en kan ook as een aspek toegepas word.

5.5.1 TIPE PRESTASIEDRUK

Uitkoms van hierdie beradingsessie:

Die berader kan bepaal of hy in hierdie spesifieke geval met eksterne of interne prestasiedruk te doen het. Hierdie kennis sal die rigting en aanslag van die totale beradingsproses beïnvloed.

Dit is belangrik dat die berader die tipe druk bepaal wat die adolessent ervaar. Die druk wat die

adolessent ervaar om te presteer, kan voortvloei uit interne, eksterne of beide tipes druk. Die druk wat ouers, onderwysers, afrigters en vriende op die adolessent plaas om te presteer word as eksterne druk beskou (volgens 3.5). Interne druk bestaan hoofsaaklik uit die adolessent se vrees vir mislukking (volgens 3.6.2), 'n ongesonde behoefte om ander tevrede te stel en perfeksonisme (volgens 3.6.1).

Die berader moet in ag neem dat daar meer as een eksterne faktor teenwoordig kan wees wat die druk op die adolessent plaas om te presteer. Die adolessent kan beide eksterne sowel as interne druk ervaar.

Die berader moet waarskynlik nog tydens hierdie beradingsessie 'n veilige ruimte skep en die adolessent se vertrouwen (sien 5.4.7). Hy kan die adolessent op sy gemak stel en die veilige ruimte skep deur hierdie beradingsessie net met die betrokke adolessent te werk.

Die tipe druk kan aan die hand van die volgende vrae bepaal word (volgens Bylaag A):

- Aan watter aktiwiteite neem jy tans deel?
- Hoeveel vakke het jy tans?
- Vertel meer van jou prestasies op die sportveld, op kulturele gebied en op akademiese terrein.
- Wat is jou motivering om aan hierdie sport/kultuur deel te neem / om hierdie vakke te neem?
- Hoe ervaar jy dit om aan hierdie sport/kultuur deel te neem / om die vakke te neem?

Die berader kan hierdie vrae as 'n raamwerk gebruik en toelaat dat dit 'n gesprek vorm. Die adolessent sal waarskynlik nie bloot antwoorde gee nie, maar self 'n gesprek ontlok, terwyl 'n volwassene waarskynlik bloot die vrae sal beantwoord. Die berader moet let op die adolessent se nie-verbale kommunikasie. Deur uit te vra na die adolessent se motivering en ervaring van deelname, sal die berader deur die adolessent se woorde en houding kan agterkom of die adolessent deelneem, omdat hy dit geniet, omdat hy gedruk word om te presteer of omdat hy homself druk om te presteer. Hy sal ook kan bepaal of die adolessent prestasies behaal weens eksterne of interne druk.

5.5.2 IDENTIFISEER DIE OORSPRONG VAN DIE PRESTASIEDRUK

Uitkoms van hierdie beradingsessie:

Bewuswording by die eksterne faktore dat hulle druk om prestasie by die adolessent toepas. In die geval waar die adolessent interne druk toepas, kan die adolessent verstaan dat die druk om te presteer vanuit homself kom.

Indien die tipe druk bepaal is, behoort dit vir die berader duidelik te wees wat die oorsprong van die druk is. Dit is belangrik dat hy die adolessent lei om self te verstaan waar die druk vandaan kom, aangesien adolessente dikwels net die emosies van druk ervaar en nie werklik verstaan waarom hulle so voel nie.

Die berader kan die adolessent se ouers by hierdie sessie betrek en 'n gesprek met hulle voer deur die volgende vrae as raamwerk te gebruik:

- Vertel van julle betrokkenheid by julle kind se deelname en prestasies in sport/kultuur/akademie.
- Hoe voel julle as julle kind nie goed presteer in sport/kultuur/akademie nie?
- Watter gevolge moet julle kind dra indien hy nie goed presteer nie?
- Wat doen julle om toe te sien dat julle kind goed presteer?

Indien die adolessent se tipe druk net of ook intern is, kan die berader die volgende vrae as raamwerk gebruik:

- Wat sal gebeur indien jy ... ('n eksamen druipe, nie eerste span haal nie ...)
- Hoe sal jy voel indien jy ... ('n eksamen druipe, nie eerste span haal nie ...)
- Vertel meer van jou ontspanning.

Die berader sal na aanleiding van hierdie gesprekke 'n beter begrip hê van die tipe druk wat die adolessent ervaar om te presteer. Hy sal ook kon bepaal wat die oorsaak van die druk is. In die geval van die ouers wat druk op die adolessent plaas om te presteer, kan die berader die ouers lei tot die erkenning daarvan dat hulle druk op hulle kind plaas om te presteer. Die berader kan die ouers lei om dit te verwoord. Die berader moet in hierdie geval versigtig wees om nie veroordelend teenoor die ouers op te tree nie. Hy moet sover moontlik empatie toon sonder om die ouers se optrede goed te keur of te regverdig.

In die geval waar die adolessent interne druk ervaar, begin die pad na heling wanneer hy

verstaan dat hy self hoë verwagtinge koester vir deelname en prestasie. Die berader kan die adolessent lei om sy storie te vertel en hom lei om te verstaan waarom hy hierdie hoë verwagtinge koester.

5.5.3 EFFEK VAN PRESTASIEDRUK

Uitkoms van hierdie beradingsessie:

Die ouers van die adolessent sowel as die adolessent erken dat prestasiedruk spesifieke gevolge op die adolessent het en dat die gevolge hanteer moet word.

Die adolessent en sy ouers moet nie net weet watter tipe druk hy ervaar om te presteer en wat die oorsaak daarvan is nie; die adolessent en sy ouers moet bewus wees van die gevolge wat die prestasiedruk op die adolessent kan hê. Indien die gevolge daarvan nie bepaal word en aandag geniet nie, kan dit moontlik sneeubal en later selfs ernstiger raak. Die adolessent kan dan selfs wanneer hy 'n volwassene is met die gevolge van prestasiedruk worstel, byvoorbeeld angs, depressie en die misbruik van dwelms en alkohol of 'n gevoel van verwerping. Die berader mag dit selfs nodig ag om die adolessent te verwys na 'n mediese praktisyn vir medikasie om die effek te behandel of om in 'n hospitaal of rehabilitasiesentrum opgeneem te word.

Wanneer die berader die adolessent help om die effek van prestasiedruk raak te sien en te erken, maak dit die pad na heling oop, byvoorbeeld die adolessent wat nie verstaan waarom hy nooit goed genoeg voel nie en simptome van angs toon, kan berusting vind wanneer hy verstaan dat hy perfeksionistiese gedagtes het en daarna streef om ander en homself ten alle koste tevrede te stel. Die adolessent weet nou dat die gevoelens van angs normaal is en dat hy gehelp kan word om die gevoelens te hanteer.

Ouers kan deur hierdie beradingsessie sien dat die druk wat hulle op hul kind plaas om te presteer, ernstige gevolge op die adolessent het. Die ouers kan deur hierdie bewuswording gelei word om voortaan te let op hulle optrede en woorde en hoe om die adolessent by te staan. Die berader kan die ouers lei om te verstaan hoe hulle tans optree en praat en watter vorm van ondersteuning hulle vir hulle kind bied. Die ouers kan gelei word om hierdie optrede, woorde en vorm van ondersteuning met die berader se hulp te evalueer. Die ouers kan dan oor praktiese maniere gesels waarop hulle voortaan hulle kind kan ondersteun, asook besluit watter woorde en optredes voortaan aanvaarbaar is, al dan nie.

Hoe word die gevolge van prestasiedruk op die adolessent, bepaal?

Die berader kan die volgende vrae as raamwerk gebruik vir gesprekvoering met die adolessent om die gevolge van prestasiedruk te bepaal:

- Hoe voel jy as jy nie goed presteer nie (byvoorbeeld angstig, stres, depressief)?
- Hoe voel jy as jy druk van jou ouers/onderwysers/afrigters/vriende ervaar?
- Hoe voel jy as jy druk op jouself plaas om te presteer?
- Wat doen jy om die stres wat jy ervaar te hanteer?
- Veroorsaak die druk een of meer van die volgende simptome by jou: slaapsteurnis, eetsteurnis, aggressie, gebruik van sigarette/drank/dwelms/supplemente?

Die berader kan die ouers nou by die gesprek betrek. Die berader kan die adolessent help om dit wat hy met die berader gedeel het vir sy ouers te vertel (met die adolessent se toestemming). Hierdie gesprek van die adolessent met sy ouers kan die ouers in hulle kind se eie woorde laat verstaan dat die druk wat hulle op hul kind plaas om te presteer, 'n definitiewe effek op hul kind het.

Die berader kan die adolessent lei om die gesprek aan die gang te sit, byvoorbeeld:

- “Ek voel ... as ek nie goed presteer nie.”
- “Ek voel ... as ek druk ervaar.”
- “Die druk wat op my geplaas word om te presteer, veroorsaak ... (angs, stres) by my.”

5.5.4 DIE NEK VAN DIE PROBLEEM

Uitkoms van hierdie beradingsessie:

- Dat die adolessent verstaan waarom sy ouers hom druk om te presteer, of waarom hy homself druk om te presteer.
- Dat die ouers hulle motief vir die druk wat hulle op hulle adolessent plaas om te presteer, verwoord en verstaan.

Die berader moet in hierdie beradingsessie bepaal wat die motivering is vir die druk wat die eksterne faktore op die adolessent plaas om te presteer. Ouers moet in hierdie beradingsessie verstaan dat hulle motiewe en verwagtinge in verband met hulle kind se prestasie waarskynlik onbillik en selfsugtig is (volgens 3.5.1). In die geval van interne druk, moet die berader bepaal waarom die adolessent homself druk om te presteer.

Die berader kan 'n gesprek lei waar beide partye teenwoordig is. Dit kan 'n positiewe ervaring vir die adolessent wees om te verstaan waarom sy ouers druk op hom plaas om te presteer. Dit gee die berader ook geleentheid om onmiddellik raak te sien indien die ouers se motiewe die adolessent ontstel en kan die berader dadelik aan die adolessent se gevoelens aandag gee.

Die volgende vrae kan as raamwerk vir die gesprek met die ouers dien:

- Wat is julle droom vir julle kind?
- Wat is julle droom vir julle kind se ... (rugby/toneel/akademie)?

Vertel meer van julle eie lewe:

- Aan watter aktiwiteite het julle deelgeneem? / Watter vakke het julle op skool gehad?
- Watter prestasies het julle hierin behaal?
- Wat was die motivering vir julle deelname?
- Vertel van 'n droom wat julle vir julle sport/kultuur/akademie gehad het wat nie gerealiseer het nie.
- Hoe voel jy nou daaroor dat daardie droom nie gerealiseer het nie?

Die volgende vrae kan as raamwerk vir die gesprek met die adolessent dien:

- Wat is jou droom vir jou lewe?
- Wat is jou droom vir jou ... (rugby/toneel/akademie)?
- Wat gaan ander sê as jy nie goed presteer nie?
- Wat gaan gebeur as jy misluk?

5.5.5 EMOSIES VERWOORD

Uitkomstes van hierdie beradingsessie:

- Dat die adolessent geleentheid kry om sy gevoelens te verwoord en dit met sy ouers te deel.
- Die ouers hoor hoe die adolessent dink en voel oor die druk wat hulle op hom plaas om te presteer.

Die berader lei 'n gesprek met die adolessent wat hom geleentheid gee om sy gevoelens te verwoord – waarskynlik vir die eerste keer voor sy ouers. Navorsers weet uit werkservaring dat adolessente dikwels emosioneel voel en optree, alhoewel hulle nie presies kan verklaar wat die

oorsaak van die emosies is en waarom dit hierdie gevoelens wakker maak nie. Wanneer adolessente dan gelei word om hulle emosies en optrede te ontleed, voel hulle dikwels verlig, omdat hulle begin verstaan en weet dat daar moontlike oplossings is.

Die adolessent moet verstaan dat dit normaal en goed is om jou emosies te verwoord, ook teenoor God (sien 2.4). Die berader kan die adolessent lei om hierdie emosies wat hy ervaar wanneer hy gedruk word om te presteer, te verwoord deur die volgende vrae as raamwerk vir 'n gesprek te gebruik:

Beskryf 'n tipiese stresvolle dag in jou lewe:

- Wanneer jy opstaan, wat is jou eerste gedagtes?
- Jy maak gereed om skool toe te gaan. Waaraan dink jy?
- Wanneer jy saam met jou ouers in die motor ry, waaroor praat julle en hoe voel jy?
- Dit gaan nie goed met 'n belangrike optrede/sportwedstryd/eksamen nie. Hoe voel jy direk daarna wanneer jy alleen in die badkamer is?
- Jy moet jou ouers/afrigters/onderwysers/vriende in die oë kyk na die optrede/wedstryd/eksamen. Wat is hulle reaksie? Hoe voel jy oor hulle reaksie?
- As jy vir jouself in die spieël kyk, wat sou jy vir jouself wou sê?
- Sou jy graag aan toneel/sport/vakke deelgeneem het as jy 'n keuse gehad het?
- As jy enigiets vir jou ouers kon sê en hulle sal nie kwaad of geskok wees of dit teen jou hou nie, wat sou jy graag vir hulle wou sê?

Afhangende van die vrymoedigheid wat die adolessent in die vorige beradingsessies getoon het, kan die berader besluit of hierdie gesprek voor die ouers kan plaasvind. Indien die gesprek eers alleen met die adolessent gevoer word, moet die berader die adolessent vra om sekere aspekte wat uit die gesprek na vore gekom het, voor die ouers te herhaal.

5.5.6 RIGLYNE UIT DIE WOORD

Uitkomstes van hierdie beradingsessie:

- Ouers en adolessente word vanuit die Woord onderrig oor ouerskap en sekere aspekte rakende prestasiedruk en die effek daarvan op die adolessent.

Moontlike gedeeltes vanuit die Woord wat hiervoor aangewend kan word (sien in hierdie verband ook 5.5.6.3):

- Deut. 6:4-9. Die ouers en adolessent kan die verantwoordelikhede van die ouer lys en dit prakties van toepassing maak op hulle situasie, byvoorbeeld dat die ouers vir hulle kinders van God moet vertel wanneer hulle aansit vir ete of wanneer hulle in die motor skooltoe ry.
- Matt. 7:9-11. Die adolessent kan met die ouers deel watter emosionele sorg hy van hulle verlang, byvoorbeeld hulle onvoorwaardelike liefde en aanvaarding. Die ouers kan vir die adolessent noem watter goeie dinge hulle voel hulle reeds vir hom gee en wat hulle nog graag op emosionele vlak vir hom wil gee.
- Gen. 15. Die berader kan die beradenes lei om te verstaan dat God ruimte laat vir Abraham se individualiteit. Die ouers kan gelei word om in die toekoms hulle kind se uniekheid te koester, al beteken dit dat hy voortaan nie aan 'n aktiwiteit van hulle keuse gaan deelneem nie.

Die ouers behoort teen die tyd dat hierdie beradingsessie plaasvind, te verstaan waarom hulle hul kind druk om te presteer. Die ouers behoort ook te verstaan wat hulle motiewe is vir die druk wat hulle op hul kind plaas om te presteer. Die adolessent is gelei om te verstaan indien hy interne druk op homself plaas om te presteer, sowel as sy motief vir die druk wat hy op homself plaas. Die ouers en die adolessent behoort nou ook die gevolge van prestasiedruk op die adolessent te verstaan.

Die beradingsessies en huiswerk kan ingedeel word aan die hand van hoofstuk 2 waar die basisteoretiese perspektiewe bespreek is, naamlik:

- Die adolessent se selfkonsep
- Sukses en mislukking
- Die ouers se rol en taak
- Die invloed van vriende
- Die rol en plek van sport
- Perfeksionisme
- Angs en stres
- Depressie
- Eetversteurings en die misbruik van alkohol en dwelmmiddels

5.5.6.1 DIE ADOLESCENT SE SELFKONSEP

Die berader moet die adolessent lei om vanuit die Woord te verstaan wie hy as persoon in Christus is. Hy kan die gesprek begin deur die adolessent te vra om 'n prentjie van homself te skets of uit te beeld, of om in 'n spieël te kyk en homself te beskryf. Die berader kan die

adolessent dan aan die hand van 2.5 lei in die ontdekking van wie hy eintlik is. Hy kan hiervolgens onder andere aantoon dat die mens die kroon van God se Skepping is (Heb. 8:5) en deur God aangestel is om oor die wêreld te heers (Gen. 1:31). Die gesprek kan afgesluit word deur die adolessent wat vir homself in die spieël kyk en homself deur God se oë beskryf.

5.5.6.2 SUKSES EN MISLUKKING

Die berader kan die beradingsessie begin deur vir die adolessent te vra om te vertel wat moet gebeur sodat hy met vrymoedigheid kan sê dat hy suksesvol is. Die adolessent kan dan ook vertel wat moet gebeur voordat hy kan sê dat hy misluk het. Dit is waarskynlik dat die adolessent sukses en mislukking in terme van wêreldse standaarde evalueer.

Die adolessent wat mislukking vrees, kan hierdeur gelei word om te verstaan wat ware sukses is (sien in hierdie verband 2.6). Die berader kan die adolessent lei om raak te sien dat Satan mense bedrieg deur hulle te laat glo dat hulle waarde in prestasies lê. Die adolessent moet ook bewus wees daarvan dat God, ten spyte van die mens se mislukkinge, die mens nooit sal faal nie. Die adolessent word dus gelei om sukses en mislukking nie meer in wêreldse standaarde te evalueer nie, maar in Hemelse terme. Die adolessent kan aan die einde van die gesprek weer geleentheid kry om *sukses* te verduidelik.

5.5.6.3 OUIERS SE ROL EN TAAK

Die ouers moet deur hierdie beradingsessie gelei word om te verstaan wat God se opdrag aan ouers is. Wanneer ouers verstaan wat hulle roeping en verantwoordelikheid is, behoort hulle hul woorde en optrede voortaan aan te pas, veral wat prestasiedruk op hulle kind betref.

Die berader kan die ouers vra wat hulle dink hulle rol, taak en verantwoordelikhede rakende ouerskap behels. Die ouers kan gevra word om 'n prent van woorde van 'n perfekte ouer te skets.

Die berader kan die volgende as raamwerk gebruik (volgens 2.7.1):

- Verwys na die term familie vanuit die Ou en Nuwe Testament en verduidelik die omvang daarvan.
- Bespreek God se opdrag aan ouers volgens Deut. 6:4-9.
- Gesels oor die term *liefdevolle ouer* volgens Hos. 11:1-11 en Deut. 32:8.
- Gesels oor God as ouer volgens die verhale van Adam en Jakob.
- Bespreek die ouers se taak om aan die kinders fisies en emosioneel te voorsien

volgens Matt. 7:9-11 en Ef. 3:12.

Die ouers behoort na hierdie gesprekke daarvan bewus te wees indien hulle nie emosioneel in hulle kind se behoeftes voorsien nie. Die ouers behoort ook te verstaan wat God se bedoeling met ouers is. Die berader kan die ouers vra om na afloop van hierdie gesprekke weer 'n prentjie van woorde te skep oor hoe 'n perfekte ouer lyk. Die ouers se prentjie behoort hierdie keer anders te lyk as die vorige prentjie, aangesien hulle nou met God se oë na *ouers* kyk.

5.5.6.4 DIE INVLOED VAN VRIENDE

Navorsers het in hoofstuk 3 gepoog om aan te toon dat vriende 'n invloed op die druk wat adolessente ervaar om te presteer, kan hê (sien 3.5.3). Die empiriese navorsing het aangetoon dat adolessente wel druk ervaar wanneer hulle vriende kompetender optree (volgens 4.8.2.4).

Die berader moet die adolessent lei om te verstaan dat vriende 'n positiewe of negatiewe invloed op sy lewe kan uitoefen. Die adolessent moet verstaan dat hy op grond van Bybelse beginsels diskresie moet uitoefen in die keuse van vriende.

Die berader kan die gesprek begin deur vir die adolessent te vra hoe hy sy vriende gekies het. Hierna kan hy met die adolessent gesels oor vriendskap deur die volgende as raamwerk te gebruik (volgens 2.7.2):

- Aan die hand van Dawid en Jonatan se verhaal (1 Sam. 19&20) kan die berader met die adolessent gesels oor ware vriendskap, byvoorbeeld:
 - Wat is die voorwaarde vir vriendskap?
 - Watter eienskappe is belangrik in 'n vriend?
 - Wie moet die middelpunt van enige vriendskap wees?
- Die adolessent kan leer van Jesus se vriendskappe (volgens Joh. 15:12-17; Joh. 15:13,15), byvoorbeeld:
 - Wie was Jesus se vriende?
 - Het Jesus hulle beïnvloed, of het hulle Hom beïnvloed?
 - Watter tipe vriend is Jesus vir jou?
 - Watter tipe vriende, dink jy, wil Jesus vir jou op aarde hê?
- Die berader kan die adolessent lei om te verstaan hoe om tussen 'n ware en 'n valse vriend te onderskei (volgens Joh. 10:11-13).

- Die adolessent kan gelei word om te verstaan dat vriende ook daar is om mekaar te help en te bemoedig en nie om mekaar moedeloos te maak of af te breek nie (volgens Spr. 27:17 en Pred. 4:9-11).

Die berader kan die adolessent aan die einde van die gesprek vra om sy vriende een vir een aan die Bybelse standarde te meet. Die adolessent moet dan gelei word om 'n keuse te maak of hy sy vriendskappe wat hy tans het, wil behou en of hy liever nuwe vriende moet maak. Die adolessent moet homself as vriend aan die Bybelse beginsels meet en gesels oor die tipe vriend wat hy voortaan vir ander wil wees.

5.5.6.5 DIE ROL EN PLEK VAN SPORT/KULTUUR/AKADEMIE

Die adolessent word in hierdie gesprek gelei om te verstaan dat sy liggaam 'n tempel van die Heilige Gees is (volgens 2.7.3). Die adolessent moet dus na sy liggaam omsien. Die berader moet die adolessent lei om te verstaan dat sport en kultuur nie 'n afgod moet raak nie. Hy kan dit doen deur eerstens te verwys na wat 'n *afgod* is (enigiets wat belangriker word as God). Die adolessent kan in die gesprek die rol wat sport/kultuur/akademie in sy lewe geneem het, beoordeel en bepaal of hy steeds 'n goeie balans handhaaf.

5.5.6.6. PERFEKSIONISME

Navorsers het in hoofstuk 2 (sien 2.8.1), hoofstuk 3 (sien 3.6) en hoofstuk 4 (sien 4.8.2.6) gepoog om aan te toon dat adolessente nie noodwendig net deur eksterne faktore gedruk word om te presteer nie. Adolessente kan ook druk op hulself plaas, veral as hulle perfeksionisties is of vrees dat hulle gaan misluk.

Die berader moet poog om die adolessent daarop te wys dat die mens maklik 'n slaaf van perfeksie kan word, 'n slaaf wat homself dryf om bepaalde doelwitte en suksesse te behaal. Die adolessent kan gevra word wat hy onder Jes. 64:6 verstaan. Kan mens op aarde volkome perfek wees?

Afhangende van hoeveel tyd die berader tot sy beskikking het, kan die adolessent gevra word om enige iets uit klei te maak. Die berader kan dan die beeld van die pottbakker en die klei gebruik om vir die adolessent te illustreer dat God ons met sorg gemaak het en dat ons vir Hom kosbaar is, al is ons ver van perfek.

Indien die berader en die adolessent albei gemaklik daarmee voel, kan hy Nagmaal¹ aan die

¹ Hierdie aktiwiteit is onderhewig aan die persone se Kerklike tradisie vir die gebruik van die Nagmaal.

adolessent bedien. Hierdeur kan hy vir die adolessent verduidelik dat die mens se troos vir onvolmaaktheid in Jesus Christus se gebreekte liggaam lê. Die berader kan die adolessent lei om te verstaan dat die onvolmaaktheid van die mens en die foute wat die mens maak, deur God aangeraak en heelgemaak word. God noem jou kosbaar, net soos wat jy is!

5.5.6.7 ANGS EN STRES

Prestasiedruk het verskeie gevolge op die adolessent wat die druk ervaar. Angs en stres is algemene gevolge wat adolessente ervaar as gevolg van die druk om te presteer (volgens 3.7.1 en 4.8.1.8). Navorser het in hoofstuk 4 aangetoon dat adolessente waarskynlik nie weet hoe om die gevoelens van angs en stres te hanteer nie. Die berader kan hierin 'n belangrike rol speel deur die adolessente bewus te maak van die troos wat die Woord oor angs en stres bied.

Aan die hand van 2.9.1 kan die berader aantoon wat angs en stres is (volgens Fil. 2:20 en 1 Pet. 5:7). Hy kan verder vir die adolessent aantoon dat angs en stres nie soseer 'n vrees is vir wat is nie, maar wat kan wees (sien Fil. 4:8 en 2 Tim. 1:7).

Die berader kan Matt. 6:34 en Jak. 4:13-5:11 saam met die adolessent lees en hom vra om sy gedagtes daaroor te deel. Hierdie gedeeltes toon aan dat ons ons nie oor môre moet bekommer nie en dat ons met 'n Goddelike perspektief na die toekoms moet kyk. Die adolessent kan ook sy gedagtes oor Ps. 91 met die berader deel. Indien die berader dit saam met die adolessent deurwerk, kan hy die Psalm vir die adolessent verduidelik (sien die eksegeese van die Psalm by 2.9.1). Die berader moet die adolessent laat fokus op die hoop wat daar vir God se kinders bestaan.

Die berader kan die adolessent help om vanuit die Woord praktiese teenvoeters vir angs en stres op te stel, byvoorbeeld kennis van die Woord en gebed.

5.5.6.8 DEPRESSIE

Navorser het in hoofstuk 3 (sien 3.7.3) gepoog om die gevolge van depressie aan te toon. Dit het vanuit die empiriese studie na vore gekom dat sekere adolessente wat prestasiedruk ervaar, depressiesimptome beskryf (sien 4.8.1.8).

Net soos die geval met angs en stres, moet die adolessent verstaan wat depressie is en hoe dit oorkom kan word. Die berader kan vir die adolessent aan die hand van Ps.69, 88 en 102 verduidelik dat die Bybel die term *wanhooft* in plaas van *depressie* gebruik (sien in hierdie verband 2.9.2). Hy kan vir die adolessent uitwys dat daar altyd na wanhoop binne die konteks van hoop verwys word. Die adolessent kan dan verstaan dat depressie nie 'n hooplose situasie

is nie en dat daar uitkoms is.

Die berader kan saam met die adolessent na Ps. 31 en Ps. 102 kyk en dit aan die hand van Christenson se eksegetiese besprek (sien 2.9.2). Die beradene kan ook opdrag kry om die gedeeltes op sy eie te gaan lees en neer te skryf hoe hy dit in sy eie lewe kan toepas. Die raamwerk van hierdie psalms is:

Psalm 31

- Die gevoelens wat die psalmdigter beleef het (moedeloos, hooploos)
- Die psalmdigter se ervaring van tyd (dae voel soos maande en jare)
- Die psalmdigter se ervaring van wat ander van hom dink (mense kyk negatief na hom)
- Die psalmdigter se optrede (isolasie)
- Die psalmdigter se geestelike ervaring (God voel ver).

Psalm 102

- Die psalmdigter se ervaring van depressie (roep om hulp)
- Die psalmdigter beskou sy lewe as waardeloos
- Die fisiese effek van depressie op die psalmdigter (gewigsverlies).

Die berader moet die adolessent lei om raak te sien dat die psalmdigters se ervaring van depressie en hooploosheid net 'n gedeelte van hulle verhaal is: die psalmdigters draai na God vir genesing en bevryding.

Job 30, 2 Sam. 11 en 1 Kon. 2 kan ook as 'n raamwerk vir die gesprek oor depressie gebruik word. Hy kan die adolessent vra om die simptome van depressie te noem wat hy in die gedeeltes raaklees (sien die eksegetiese van Job 30 en 2 Sam. 11 en 1 Kon. 2, volgens 2.9.2).

Die adolessent moet verstaan dat God in beheer is. Die berader kan verwys na Jer. 32:17 en Jes. 43:18-19 wanneer hy aantoon dat daar geen probleem is wat te groot is om te hanteer nie. Hy kan die adolessent vra om Jer. 29:11-13 neer te skryf en op sy spieël te plak, sodat hy kan onthou dat God 'n toekoms vir hom beplan.

Die berader kan metodes van Woordmeditasie vir die adolessent verduidelik. Die adolessent moet gelei word om te verstaan dat om God se Woord te mediteer en te bid 'n kragtige manier is om depressie te oorkom. Die adolessent kan ook gevra word om 'n lys van God se eienskappe en die gevolg daarvan vir hom persoonlik te maak, byvoorbeeld: God is Almagtig,

daarom kan Hy my help om die eksamen deur te kom.

5.5.6.9 EETVERSTEURINGS EN DIE MISBRUIK VAN ALKOHOL EN DWELMMIDDELS

Adolescente weet nie altyd hoe om die gevoelens van angs, stres, depressie, en die vrees vir mislukking wat hulle ervaar, te verwerk nie. Adollesente kan geneig wees tot eetversteurings (sien 3.7.2), sowel as die misbruik van alkohol, sigarette en dwelms (sien 3.7.4). Adollesente kan hulself ook tot onveilige of onwettige middels wend wat hulle help om beter te presteer of te konsentreer.

Die berader moet die adollesent bewus maak van die gevolge van die verskillende middels (sien die tabel by 3.7.4). Dit is egter net so belangrik dat die adollesent weet wat die Woord oor die aftakeling van die liggaam sê. Die gesprek kan aan die hand van 2.9.3 geskied. Die raamwerk vir die gesprek kan die volgende wees:

- Jou liggaam is vir God kosbaar (Gen. 1:27, Ps. 139:13-14 en 1 Kor. 3:16-17).
- In die geval van 'n eetversteuring: God se doel met kos (versorging van die liggaam)
- Die mens moet welvoeglik lewe (Rom. 13:13)
- Wat God van die misbruik van drank dink (1 Tess. 5:6-7)
- Oorwinning van verslawing (Ef. 6:10, 1 Kor. 10:13)

Die berader moet bepaal of die adollesent verwys moet word vir die moontlikheid dat hy by 'n rehabilitasieprogram moet aansluit of in 'n kliniek opgeneem word.

5.5.7 STAP DIE PAD NA HEELWORDING

Uitkomstes van hierdie beradingsessie:

Aan die einde van die beradingsproses is dit belangrik dat die beradenes riglyne en doelwitte vir die pad vorentoe het. Die berader kan tydens hierdie laaste beradingsessie(s) daarop fokus om die verhoudings tussen die beradenes te herstel, leiding te gee oor die helingsproses van die gevolge van prestasiedruk (byvoorbeeld angs of depressie), asook 'n riglyn vir die hantering van toekomstige prestasiedruk bepaal.

5.5.7.1 HERSTEL VAN VERHOUDINGS

Daar is minstens drie aspekte waarop gefokus behoort te word wanneer die herstel van verhoudings ter sprake is, naamlik:

- i) Vergifnis
- ii) Stel van vertrouwe en
- iii) Bevordering van kommunikasie.

i) Vergifnis

Die berader kan hierdie proses lei deur eerstens aan die beradenes te verduidelik wat vergifnis is. Sommige mense het die persepsie dat vergifnis beteken dat jy die persoon se gedrag verskoon en moet vergeet wat hulle gedoen het. Stel aan die beradenes dat vergifnis nie beteken dat die persoon se oortreding bloot verskoon en geregverdig word nie. Vergifnis is om nie langer 'n wrok teen die persoon te koester nie en om jouself en hom daardeur te bevry. Vergifnis is ook nie om te vergeet nie, maar juis om ten spyte van wat gebeur het, jou toekoms aan te pak.

Vir die doel van hierdie studie bestaan die vergifnisproses uit die adolessent wat sy ouers moet vergewe, omdat hy ervaar dat hulle liefde van hom weerhou as hy nie presteer nie. Die adolessent kan geleentheid kry om oor sy gevoelens te praat aan die hand van die volgende vrae:

Vertel van die verwyte waarmee jy tans rondloop rakende jou ouers se optrede:

- Hoe laat jou ouers se optrede jou tans voel?
- Hoe beïnvloed jou ouers se optrede jou verhouding met hulle?
- Hoe beïnvloed jou onvergewensgesindheid jou verhouding met jou ouers?
- Wat moet jou ouers doen om dit vir jou makliker te maak om hulle te vergewe?

Die berader kan hierna die ouers lei om vergifnis te vra:

- Waarom ontnem jy liefde van jou kind as hy nie goed presteer nie?
- Vertel hoe dit tot jou kind se voordeel strek as julle jul liefde ontnem met die doel om hom beter te laat presteer? (Die ouers sal waarskynlik met hierdie vraag besef dat hulle optrede hul kind glad nie tot voordeel strek nie.)
- Hoe het julle gevoel toe julle nou-nou gehoor het hoe dit jul kind laat voel as julle jul liefde van hom weerhou?
- Hoe kan julle seker maak dat julle nooit weer op so 'n wyse teen hom optree nie?
- Wat gaan julle doen om reg te maak met julle kind?

Die ouers kan geleentheid kry om direk met die adolessent te praat en om vergifnis te vra. Die adolessent kan gelei word om vergifnis hardop uit te spreek. Die ouers en adolessent kan op 'n simbool besluit wat as teken kan dien van die vergifnis en die ouers se voorneme om nie weer liefde van hulle kind te weerhou nie. Hierdie simbool kan 'n plantjie wees wat deur albei partye in stand gehou moet word of 'n klip met die datum op wat hulle iewers in die huis sit.

ii) Stel van vertroue

Vertroue is 'n belangrike komponent van enige verhouding. Wanneer vertroue geskend word, ly die verhouding skade. Adolessente vind dit dikwels moeilik om hulle gevoelens met hulle ouers te deel, aangesien ouers dikwels nie waarde heg aan die kind se gevoelens en ervaring nie. Die adolessent wat prestasiedruk ervaar, het dan moontlik niemand om mee te praat nie. Die gevolge van prestasiedruk kan dan na vore tree of erger raak. Dit is dus belangrik dat die adolessent sy ouers kan vertrou met sy gevoelens, veral wanneer hy onder druk verkeer.

Die beradenes sal waarskynlik nie eerlik op die vrae antwoord in 'n gespreksituasie nie. Die berader kan met die hulp van 'n kort vraelys bepaal of die vertroue in die verhouding tussen die ouers en die adolessent geskend is:

- Wat is jou belewenis wanneer jy jou gevoelens met jou ouers deel?
- Wat verhinder jou om met vertroue jou gevoelens met jou ouers te deel?
- Wat moet jou ouers doen wat vir jou sal help om hulle met jou gevoelens te vertrou?
- Vertel van 'n keer wat jou ouers jou teleurgestel het en jou vertroue geskend het.
- Wat beteken vertroue vir jou?
- Hoe is iemand wat jy kan vertrou?

Die berader kan met die adolessent se toestemming die inligting met die ouers deel. Die adolessent en die ouers kan geleentheid kry om 'n kontrak as simbool van vertroue op te stel. So 'n kontrak bevat die adolessent se definisie van vertroue en die praktiese implikasies daarvan vir die ouers. Die kontrak moet voortaan in die adolessent se besit bly.

iii) Bevordering van kommunikasie

Tydens die beradingsproses kon dit na vore kom dat die ouers en die adolessent sukkel om effektief met mekaar te kommunikeer. Indien kommunikasie ontbreek, kan die adolessent onder andere nuwe waardes by sy vriende aanleer (volgens 3.5.3). Die berader kan die beradenes se probleme met kommunikasie aan die hand van die volgende vrae bepaal:

- Hoe gereeld gesels julle?
- Waaroor gesels julle?

- Wat doen ma/pa/kind as julle gesels, byvoorbeeld ma gaan aan met die skottelgoed, pa lees steeds koerant.
- Watter stemtoon gebruik ma/pa/kind gewoonlik?

Die berader kan 'n gesprek lei waar hy praktiese kommunikasievaardighede aan die beradenes oordra. Hierdie kommunikasievaardighede sluit in:

- Kies die tyd en plek reg. Die adolessent moet byvoorbeeld nie vir sy pa vertel dat hy nie eerste span gehaal het wanneer sy pa so pas van die werk af gekom het nie.
- Fokus. Die ouers moet byvoorbeeld ophou koerant lees of skottelgoed was wanneer die adolessent praat oor sy eksamen en aan die adolessent onverdeelde aandag gee.
- Lyftaal. Die ouers en die adolessent moet op hulle lyftaal let. Hulle moet byvoorbeeld nie 'n aanvallende houding inneem nie en moet oogkontak behou.
- Luister. Die adolessent en ouers moet mekaar nie net hoor nie, maar moet luister. Luistervaardighede kan opgeskerp word deurdat die persoon herhaal en bevestig wat die ander persoon gesê het.
- Waarde toevoeg. Ag mekaar se standpunte en opinies as van waarde, al stem een party nie saam nie.

Die ouers en adolessent kan hulle kommunikasievaardighede oefen deur 'n rolspel. Die berader kan die beradenes daarna vra wat hulle dink hul reg en verkeerd gedoen het. Maak albei partye verantwoordelik om die kommunikasietegnieke voortaan aan te wend.

5.5.7.2 VERSTAAN EN HELING VAN DIE GEVOLGE VAN PRESTASIEDRUK

Die adolessent en sy ouers behoort teen hierdie sessie bewus te wees van die gevolge wat prestasiedruk op die adolessent het en die moontlike gevolge wat die adolessent nog kan ervaar. Die adolessent en sy ouers behoort ook goed ingelig te wees oor die uitwerking van hierdie gevolge op die adolessent.

Die berader kan tydens hierdie gesprek bepaal of dit nodig is om die adolessent te verwys vir medikasie of rehabilitasie. Hy kan die volgende tegnieke gebruik om 'n gesprek oor die gevolg van prestasiedruk aan die gang te sit en moontlike vrese en vrae te beantwoord:

- In die geval van 'n eetversteuring en die misbruik van alkohol en dwelmmiddels, kan die berader video-insetsels wys van persone se suksesverhale. Die video's kan aantoon wat met die liggaam gebeur indien die verslawing nie gestaak word nie of indien die adolessent nie hulp kry om die eetversteuring onder beheer te bring nie. Die berader kan die adolessent help om alternatiewe vir hul destruktiewe gedrag te vind,

byvoorbeeld dat die adolessent eerder by 'n gimnasium aansluit om spiere te bou as om steroïdes te gebruik.

- In die geval van stres, depressie en angs kan die berader met die adolessent gesels oor moontlike teenvoeters. Die adolessent kan asemhalingstegnieke aanleer om angs en stres teen te werk, hy kan elke dag swem of stap om depressiewe simptome onder beheer te kry, die adolessent kan 'n joernaal hou wat hom kan help om sy emosies te verwoord, hy kan mense uitwys met wie hy kan gesels as hy depressief of angstig voel en hy kan 'n tydskedule opstel om gerus te voel dat hy al sy aktiwiteite kan inpas.

Die berader moet met die ouers en die adolessent gesels indien hy meen dat die adolessent verwys moet word vir verdere behandeling. Hy kan dan binne twee weke opvolg of die beradenes wel die verwysing opgevolg het en hoe dit tans met die adolessent en sy ouers gaan. Indien die berader nie van mening is dat die adolessent verwys moet word nie, kan hy dit oorweeg om die adolessent voortaan maandeliks te sien om die gevolge van prestasiedruk te monitor.

5.5.7.3 HANTERING VAN VERDERE DAAROPVOLGENDE PRESTASIEDRUK

Alhoewel die adolessent en sy ouers deur die beradingsproses is, bestaan die moontlikheid steeds dat die adolessent toekomstige prestasiedruk kan ervaar. Die adolessent kan steeds aan prestasiedruk blootgestel wees, veral in die geval waar 'n onderwyser, afrigter of vriende die oorsaak van die druk is. Die onderwyser, afrigter of vriende sou waarskynlik nie deel gevorm het van die beradingsproses nie. Die berader sou dan bloot op die adolessent se ervaring van prestasiedruk en die effek daarvan gefokus het.

Die adolessent moet na die beëindiging van die beradingsproses toegerus wees om voortaan prestasiedruk te hanteer. Die berader kan hierin leiding gee deur die adolessent te vra om al sy aktiwiteite en vakke te lys. Die adolessent kan dan gevra word om te besluit watter aktiwiteite of vakke hy kan los of minder daarvan kan doen. Die berader moet seker wees dat die adolessent nie 'n aktiwiteit of vak los wat hy nodig het om sy toekomsdrome te laat realiseer nie.

Die adolessent kan 'n korttermyn ('n week of 'n maand) en 'n langtermyn beplanning ('n kwartaal of 'n jaar) op 'n kalender aandui. Die adolessent moet bereid wees om voortaan "nee" te sê vir enigiets wat buite hierdie beplanning val. Die ouers moet die adolessent help om nie enige ekstra bedrywighede aan te pak nie. Die adolessent moet ontspanning by die program insluit, sodat hy voortaan 'n gesonde balans kan handhaaf.

Die berader kan met die adolessent praat oor sy slaapgewoontes (sien in hierdie verband ook 4.8.2.10). Die adolessent moet verstaan dat genoeg slaap belangrik is. Die ouers kan ook voortaan help om te sorg dat die adolessent teen 'n bepaalde tyd in die bed kom.

Die ouers moet weer daarop attent gemaak word dat hulle houding, optrede en taal teenoor hulle kind moet verander, ook wanneer die kind nie goed presteer nie. Die ouers moet hulself voorneem om voortaan op te let of hulle kind die druk kan hanteer.

Die adolessent kan bewus gemaak word van meditasie. Die berader kan vir die adolessent verduidelik dat dit nodig is dat hy elke dag (al is dit net vir 5 minute), rustig moet raak. Die adolessent kan dan na musiek luister, bid of net stil raak.

5.6 TOERUSTING MET DIE OOG OP DIE HANTERING VAN PRESTASIEDRUK

Nie alle adolessente het die voorreg om berading te ondergaan wat hulle op 'n pad van bewuswording en emosionele genesing lei nie. Navorser ag dit daarom belangrik dat adolessente, ouers, vriende, onderwysers en afrigters bewus gemaak word daarvan dat prestasiedruk bestaan en dat dit sekere gevolge op adolessente kan hê. Hierdie bewuswording en toerusting kan plaasvind wanneer die berader deur middel van praatjies en werkswinkels die teikengroepe bewus maak.

Die toerusting kan plaasvind deur die volgende struktuur as raamwerk te gebruik:

5.6.1 DEFINISIE VAN PRESTASIEDRUK

Die berader verduidelik dat adolessente soms druk ervaar om aan sekere aktiwiteite deel te neem, sekere vakke te neem en goed daarin te presteer. Hierdie druk kan intern (perfeksionisme of die vrees vir mislukking) en ekstern (ouers, vriende, onderwysers, afrigters) plaasvind. Prestasiedruk raak 'n probleem wanneer die adolessent aan angs begin ly, depressief raak, stres ervaar, homself na drank, dwelms of supplemente wend of selfs aan 'n eetversteuring begin ly. Die berader kan tydens hierdie gesprek 'n video wys van 'n adolessent wat prestasiedruk ervaar, of 'n adolessent kan self vir die groep vertel wat hy ervaar.

5.6.2 MANIERE VAN TOEPASSING VAN PRESTASIEDRUK

Prestasiedruk kan op verskeie maniere toegepas word. Die berader moet met die groep gesels oor die verskillende maniere waarop mense prestasiedruk op adolessente plaas. Sommige mense plaas druk op 'n adolessent om te presteer sonder dat dit doelbewus is. Die berader kan na die verskillende maniere waarop prestasiedruk toegepas word verwys, naamlik:

5.6.2.1 MANIPULASIE

Ouers, afrigters, onderwysers of vriende kan 'n adolessent op subtile wyses manipuleer om goed te presteer. Onderwysers deel byvoorbeeld die toetsuitsae van die swakste na die beste uit (volgens 4.8.2.3). Ouers kan hulle kinders ignoreer of laat skuldig voel indien hulle nie goed presteer nie (sien 3.5.1).

5.6.2.2 DREIGEMENTE, VREES EN AFPERSING

Ouers dreig hulle kinders byvoorbeeld dat hulle gehok gaan word as hulle nie 'n onderskeiding kry nie (sien 3.5.1 en 4.8.2.4). Afrigters dreig die span met langer oefentye as die span nie wen nie (sien 4.8.1.6).

5.6.2.3 VERWERPING

Veral sommige ouers betoon vir 'n tyd lank glad nie liefde aan die adolessent indien hy nie na wense presteer nie. Ouers laat hulle kinders ook soms voel dat hulle nie aanvaar word vir wie hulle is nie, maar dat hulle aan sekere standaarde moet voldoen om in die ouers se guns te bly. Afrigters, onderwysers en vriende blyk ook soms op hierdie manier op te tree. Adolessente ervaar hierdie houding van hulle ouers, afrigters, onderwysers en vriende as verwerping. Hierdie tipe gedrag van die partye kan veroorsaak dat die adolessent depressief raak of selfs sy eie lewe wil neem.

5.6.2.4 MOTIEWE

Die groep moet tydens die toerustingsgesprek verstaan waarom persone druk op 'n adolessent plaas om te presteer. Die berader kan die gesprek begin deur eers vir individue in die groep te vra waarom hy druk op sy kind/die kind in sy klas/die kind in sy span sal plaas om te presteer. Die berader kan die gesprek oor die motiewe vir prestasiedruk afsluit deur na nog 'n paar voorbeelde te verwys, naamlik:

- **Ander se drome en ideale**

Dikwels het ouers, onderwysers of afrigters se eie drome en ideale vir 'n aktiwiteit of op akademiese terrein nie gerealiseer nie. Die partye probeer dan om deur die betrokke adolessent sy drome 'n realiteit te maak. Die drome van die partye is nie noodwendig die betrokke adolessent se drome nie. Die adolessent moet dus ruimte gegun word om sy eie drome na te jaag en nie gedruk word om 'n ander s'n te verwesenlik nie.

- **Status**

Ouers, onderwysers en afrigters is daartoe geneig om die adolessent se prestasies vir hulle eie status te gebruik. Afrigters vertel trots as die kind in sy span goed presteer (sien 4.8.1.5). Ouers geniet dit om vir ander te vertel waarin hulle kind goed presteer.

- Finansiële voordeel

Sommige adolessente ontvang beurse en subsidies indien hulle goed presteer (volgens 4.8.1.6). Ouers druk soms hul kind om te presteer, sodat hulle self finansiële voordeel daaruit kan trek (volgens 3.5.1). Sommige afrigters en onderwysers ontvang bonusse indien die atleet goed presteer of as die adolessent onderskeidings behaal.

- Kompetisie

Vriende plaas soms druk op mekaar om te presteer (sien 3.5.3 en 4.8.2.4). Hulle doen dit omdat hulle self kompetender is. Adolessente is ook geneig om hulself met vriende te vergelyk en plaas sodoende druk op hulself om so goed soos hul vriende te presteer.

5.6.2.5 PERFEKSIONISME EN DIE VREES VIR MISLUKKING

Die berader moet tydens die toerustingsgesprek aantoon dat adolessente soms ook druk op hulself plaas om te presteer. Die berader kan verduidelik wat perfeksionisme en die vrees vir mislukking beteken (volgens 3.6).

5.6.3 BEWUSMAKING VAN DIE GEVOLGE VAN PRESTASIEDRUK

Die berader het reeds aan die begin van die gesprek verduidelik dat prestasiedruk sekere gevolge op adolessente kan hê (sien 5.6.1). Hy kan die groep vra hoe hulle dink adolessente op die prestasiedruk reageer en verwys na depressie, angs, stres, misbruik van alkohol en dwelms, gebruik van steroïdes en eetversteuring. Hy kan 'n video wys waar 'n adolessent wat aan een van die gevolge van prestasiedruk ly, oor sy ervaring gesels. Hy kan ook aantoon watter uitwerking die gevolge van prestasiedruk op die liggaam het (volgens 3.7).

Die toerustingsgesprek kan afgesluit word deurdat die berader die groep vra om 'n plan van aksie op te stel:

- Wat kan ons as skool/vriendekring/ouers doen om te keer dat adolessente prestasiedruk ervaar?
- Wat kan ék as onderwyser/afrigter/ouer/vriend doen om te keer dat adolessente prestasiedruk ervaar?
- Hoe kan ek iemand help wat prestasiedruk ervaar?

Die berader kan die gesprek afsluit deur die groep daarop te wys dat hulle voortaan op hulle taal en optrede moet let wanneer hulle 'n adolessent motiveer om te presteer.

5.7 SAMEVATTING

Navorser het gepoog om 'n praktykteorie daar te stel wat aangewend kan word vir die pastorale bediening aan adolessente wat prestasiedruk ervaar. Hierdie praktykteorie behels eerstens die berader as agent van bewuswording en heling. Hiervolgens moet die berader 'n individuele benadering handhaaf, op die oplossings fokus, 'n bepaalde struktuur volg en haalbare doelwitte stel. Die berader moet toesien dat God sy regmatige plek in die beradingsproses kry en hy moet 'n veilige ruimte skep sodat die beradenes die berader vertrou en gemaklik voel. Hy moet op die vlak van die adolessent probeer kom en 'n holistiese gesinsaanslag handhaaf. Verder moet die berader sover moontlik objektief bly en verhoed dat hy die adolessent *merk* met 'n sielkundige of mediese term.

Navorser het ook gepoog om 'n voorgestelde struktuur vir die beradingsproses daar te stel. Die struktuur kan aan die hand van die akroniem TIENERS onthou en toegepas word. **T** dui daarop dat die berader die beradenes moet lei om die tipe druk wat hulle ervaar om te presteer, te bepaal. Die tipes druk is ekstern (ouers, onderwysers, afrigters, vriende) en intern (perfeksionisme, vrees om te misluk). Die **I** verwys na identifisering van die bron wat prestasiedruk toepas en gaan hand aan hand met die tipe druk wat toegepas word. Die **E** verwys daarna dat die beradenes die gevolge van prestasiedruk by die adolessent, bepaal. Hierdie gevolge kan depressie, angs, stres, eetversteurings, misbruik van alkohol en dwelms en gebruik van steroïdes en supplemente insluit. Die **N** dui daarop dat die beradenes die motivering vir prestasiedruk moet verstaan, terwyl die tweede **E** aantoon dat die adolessent geleentheid moet kry om sy gevoelens te verwoord. Die **R** dui daarop dat die berader tydens die beradingsproses riglyne vanuit toepaslike Skrifgedeeltes met die beradenes bespreek. Die beradingsproses word afgesluit deur die **S** wat dui op die pad wat die beradenes vorentoe kan volg. Die berader kan hier fokus op die herstel van verhoudings deur te gesels oor vergifnis, vertroue en effektiewe kommunikasie. Die helingspad van die effek van prestasiedruk moet hier bepaal word. 'n Gesprek oor hoe die adolessent voortaan prestasiedruk ervaar, word bespreek.

Die hoofstuk toon aan dat toerusting van ouers, vriende, onderwysers en afrigters belangrik is vir bewusmaking van prestasiedruk en die effek daarvan op adolessente. Die toerusting kan plaasvind deur seminare, werkswinkels en gesprekke met groepe ouers, vriende, onderwysers en afrigters. Die gesprekke kan fokus op die definisie van prestasiedruk, die maniere waarop prestasiedruk plaasvind, die motivering vir prestasiedruk asook die gevolge van prestasiedruk en die behandeling daarvan.

HOOFSTUK 6

6.1 GEVOLGTREKKING

Die studie het gepoog om die vraag na die gevolge van prestasiedruk op adolessente te bepaal en die wyse waarop die adolessente in die hantering van die gevolge pastoraal begelei kan word.

Vir die doel van hierdie hoofstuk voorsien die navorser 'n oorhoofse gevolgtrekking waarin die onderskeie hoofstukke geïntegreer is.

6.1.1 DIE PASTORALE VERSORGER

Aan die hand van hoofstuk 2 kan die gevolgtrekking gemaak word dat daar duidelike riglyne in die Bybel is wat van toepassing gemaak kan word op die hantering van prestasiedruk by adolessente. Hiervolgens is 'n pastorale versorger 'n herder wat die verantwoordelikheid van God ontvang het om na die kudde om te sien. Die pastorale versorger het die belangrike taak om mense met mekaar en met God te versoen. Die einddoel van enige pastorale proses moet wees om die beradene te help om 'n oorfloedige lewe te leef en die beradene in die rigting van die beloofde Ewige Lewe te stuur. Elke area van die beradene se lewe moet aangeraak en deur die krag van Jesus Christus verander word.

6.1.2 DIE TERM ADOLESCENT

Alhoewel daar nie 'n duidelike definisie bestaan vir die term *adolescent* nie, kan die gevolgtrekking aan die hand van hoofstuk 3 gemaak word dat die term *adolescent* 'n tydperk van groei na volwassenheid aandui. Adolessente beleef verskeie fases van ontwikkeling en verandering op emosionele, fisiese en sosiale vlak en moet ruimte gegun word om hulle unieke identiteit te ontdek.

6.1.3 ADOLESCENT AS BEELD VAN GOD

Die adolessent kan duidelike riglyne in die Bybel vind oor die beeld wat hy van homself het. Hiervolgens kan die adolessent daarin berus dat die mens die kroon van God se Skepping is en die belangrike taak het om oor die Skepping te heers. Die mens as beeld van God moet God op aarde verteenwoordig. Alhoewel die beeld wat die adolessent dra deur sonde verdof word, kan hy daaraan vashou dat die beeld deur Jesus Christus volkome herstel is. Kennis van wie God is, is belangrik in kennis van wie die mens is. Die Bybel werp hiervolgens lig op die adolessent se gevoelens van mislukking. Alhoewel die adolessent moontlik kan voel dat hy deur God verwerp word indien hy misluk, belowe God dat Hy die mens nooit sal verlaat of faal nie. Die

adolessent moet voor oë hou dat net God ware sukses kan gee.

6.1.4 EKSTERNE FAKTORE VAN PRESTASIEDRUK BY DIE ADOLESENT

6.1.4.1 OUERS

Ouers speel 'n belangrike rol in die adolessent se lewe. Die Bybel toon op verskeie plekke aan dat ouers bepaalde verantwoordelikhede teenoor hulle kinders moet nakom, onder andere fisiese en emosionele versorging. Die Bybel voorsien ouers van voorbeelde van God se karaktereienskappe as 'n Vader. Die adolessent moet ook verstaan dat hy die verantwoordelikheid het om sy ouers te gehoorsaam en te eer. Die studie het aangetoon dat ouers 'n besliste rol speel by die druk wat adolessente ervaar om te presteer. Hiervolgens druk ouers hulle kinders om te presteer sodat hulle eie drome en ideale waar kan word omdat hulle daardeur 'n bepaalde status verkry, of omdat hulle finansiële voordeel uit hulle kinders se prestasie trek. Ouers motiveer hulle kinders tot prestasie deur metodes te gebruik soos om die kind te verwerp, te straf of deur liefde vir 'n tyd te onttrek.

6.1.4.2 AFRIGTERS EN ONDERWYSERS

Onderwysers en afrigters het ook bepaalde motiewe waarom hulle die adolessent wil druk om te presteer. Volgens hierdie studie blyk onderwysers en afrigters soms finansiële baat of status vanuit die kinders se prestasies te verkry. Die empiriese studie wat geloods is, het aangetoon dat daar van adolessente verwag word om aan 'n verskeidenheid van aktiwiteite deel te neem en dat hulle soms oorweldig voel. Die adolessente werk baie hard om op alle gebiede te presteer en sodoende waardig te voel.

6.1.4.3 VRIENDE

Adolessente is dikwels deel van 'n portuurgroep wat uit 'n aantal vriende bestaan en raak al hoe meer sosiaal onafhanklik van hulle ouers. Adolessente begin meer tyd met hulle vriende deurbring as met hulle ouers. Die adolessent kan deur sy vriende beïnvloed word om te presteer (deur onder andere die kompeterende houding van vriende) of kan deur vriende gedemotiveer word om te presteer. Dawid en Jonatan se vriendskap kan as basis dien wanneer Bybelse riglyne vir die adolessent se verhouding met sy vriende bespreek word. Die basis van hierdie vriendskap was liefde vir God en liefde vir mekaar.

6.1.5 INTERNE FAKTORE VAN PRESTASIEDRUK BY DIE ADOLESENT

6.1.5.1 PERFEKSIONISME

Perfeksionisme is 'n manier waarop die adolessent druk op homself plaas om te presteer.

Perfeksionisme is 'n strewe daarna om foutloos te wees en perfeksioniste stel hoë standarde vir sukses. Hierdie strewe daarna om perfek te wees hoef nie noodwendig ongesond te wees nie, alhoewel dit dikwels daaraan grens. Binne die begrip *perfeksionisme*, word tussen aanpasbare en onaanpasbare perfeksionisme onderskei. Hiervolgens sal aanpasbare perfeksioniste tevrede wees met goeie prestasie, terwyl onaanpasbare perfeksioniste altyd sal dink dat hulle beter kan presteer.

6.1.5.2 VREES VIR MISLUKING

Nog 'n interne faktor wat 'n rol speel by prestasiedruk by adolessente, is die vrees om te misluk. Die oorsprong van hierdie vrees blyk die adolessent se verhouding met en ervaring van sy ouers te wees. Wanneer 'n persoon wat mislukking vrees wel misluk, ervaar hy gevoelens van skaamte en vernedering. Persone wat mislukking vrees, sal dus liever 'n aktiwiteit vermy as die moontlikheid bestaan dat hy daarin kan misluk. Self-ontferming binne die vrees vir mislukking bied die persoon die geleentheid om empatie met homself te hê en beskou mislukking as 'n leerproses.

6.1.6 EFFEK VAN PRESTASIEDRUK BY DIE ADOLESENT

6.1.6.1 ANGS EN STRES

Prestasiedruk by die adolessent kan angs en stres veroorsaak. Jesus Christus voorsien die kind van God van die vertroosting dat hy hom nie oor die dag van môre moet bekommer nie. Aan die hand van Ps. 91 kan die adolessent ontdek dat God 'n getroue God is op wie 'n mens jou vertrou kan plaas. Die grootste troos in tye van angs en stres is dat die adolessent weet wie hy voor God is en dat God hom nooit sal verlaat nie. 'n Mate van stres stel 'n persoon in staat om te presteer, terwyl angs en 'n oormaat stres 'n persoon kan verhinder om ten volle te leef. Stres kan veroorsaak dat 'n adolessent uitbrand omdat hy nie opgewasse is om die stres te hanteer nie. Die empiriese studie het in hierdie verband aangetoon dat adolessente nie voldoende tyd vir ontspanning het nie.

6.1.6.2 DEPRESSIE EN SELFMOORD

Depressie is nog 'n gevolg van prestasiedruk by die adolessent. Die Bybel verwys na heelwat persone wat deur depressiewe stadiums in hulle lewe gegaan het. Die adolessent kan uit hierdie Bybelkarakters se ervarings leer wat depressie is en hoe om dit te hanteer. Een van hierdie Bybelkarakters is Job, en die adolessent kan deur onder andere 'n studie van Job 30 verstaan wat depressie behels. Aan die hand van verskeie Psalms, soos Ps. 31, kan die adolessent verstaan dat depressie nie die einde van die Bybelkarakters se verhaal is nie, maar

dat God altyd uitkoms voorsien en dat die mens altyd hoop oor het. Depressie blyk 'n verstandelike siekte te wees wat deur 'n kombinasie van biologiese, sielkundige en omgewingsfaktore veroorsaak word. Weens die hormonale veranderinge by adolessente, kan depressie by adolessente baie ernstig wees. In hierdie verband het dit volgens die navorsing na vore gekom dat selfmoord 9% van alle sterfgevalle onder adolessente in Suid-Afrika uitmaak. Dit is daarom belangrik dat die adolessent en sy ouers bewus is van al die mites wat oor selfmoord bestaan in 'n poging om dit te voorkom.

6.1.6.3 EETVERSTEURINGS

Die mens se liggaam is vir God kosbaar en die mens mag nie toelaat dat sy liggaam skade ly nie. Eetversteurings blyk al hoe algemener onder adolessente te raak, en die adolessent moet pastoraal begelei word indien dit die geval is. Die twee algemene eetversteurings is anorexia nervosa en bulimia nervosa. Individue wat aan 'n eetversteuring ly, probeer hulle selfbeeld verbeter deur te presteer en ander tevrede te stel. Die adolessent wat met alkohol- of dwelmgebruik of die gebruik van suplemente worstel, moet bewus wees daarvan dat geen versoeking te groot is vir die kind van God om te weerstaan nie.

6.1.6.4 ALKOHOL, DWELMS EN SUPPLEMENTE

Die oorsake vir die misbruik van alkohol en die gebruik van dwelms en suplemente blyk onder andere slegte kommunikasie tussen 'n ouer en kind te wees en die individu se behoefte om sukses te behaal of sy onvermoë om stres te kan hanteer. Die meeste adolessente is egter bewus van die gevare van die misbruik van middels, maar sal hul nogtans tot minder gevaarlike middels wend in 'n poging om beter te presteer.

Hierdie studie het dus aangetoon dat daar wel gevalle is waar adolessente gedruk word om te presteer. Hierdie druk kan ekstern of intern op die adolessente geplaas word. Die studie het aangetoon dat moontlike eksterne druk deur die adolessente se ouers, afrigters, onderwysers of vriende op hulle geplaas kan word. Interne druk wat die adolessente ervaar om te presteer, spruit voort uit adolessente se strewe na perfeksionisme en hulle vrees om te misluk. Daar is verder aangetoon dat prestasiedruk by die adolessent sekere gevolge kan hê, wat die volgende kan insluit: angs, stres, depressie, selfmoordneigings, eetversteurings en die misbruik van alkohol, dwelms en suplemente. Die adolessente wat prestasiedruk ervaar sowel as hulle ouers kan deur 'n pastorale proses beraad word. Hierdie proses sluit in dat die adolessente en hulle ouers bewus is van die lig wat die Bybel werp op die aspekte van prestasiedruk, en dat hulle toegerus word om die gevolge van prestasiedruk te erken en te hanteer. Hierdie versorgingsproses kan aan die hand van die akroniem, **TIENERS**, aangewend word (sien 5.3). Volgens hierdie struktuur behels die beradingssproses dat die tipe druk en die oorsprong van

die druk wat op die adolessent geplaas word om te presteer, bepaal word. Verder behels hierdie proses ook dat die effek wat die druk wat op adolessente geplaas word, asook die motivering waarom die druk uitgeoefen word, te identifiseer. Die adolessent word gehelp om sy emosies te verwoord en relevante riglyne vanuit die Woord te bestudeer. Die beradingsproses eindig wanneer die berader die adolessent kan toerus om verder op die pad van heelwording te stap.

6.2 FINALE GEVOLGTREKKING

In hierdie studie is aangetoon dat sommige adolessente onder prestasiedruk kan ly. Hierdie druk om te presteer word deur eksterne faktore (ouers, onderwysers, afrigters en vriende) of interne faktore (as gevolg van perfeksionisme en die vrees om te misluk) op die adolessente geplaas. Prestasiedruk kan sekere gevolge hê, byvoorbeeld depressie, selfmoordneigings, angs, stres, eetversteurings en die misbruik van alkohol en supplemente en die gebruik van dwelms. Die studie het ook aangetoon dat adolessente pastoraal begelei kan word om prestasiedruk effektief te kan hanteer.

6.3 VOORSTELLE VIR VERDERE NAVORSING

- Die ervaring van prestasiedruk deur individue van verskillende kulture.
- Die ervaring van prestasiedruk deur onderskeidelik mans en vrouens.
- Die pad na genesing van individue wat onder prestasiedruk ly - die verskil tussen gelowige en ongelowige persone se ervarings.
- Verskillende persoonlikheidstipes se ervaring van en die hantering van prestasiedruk.

BYLAAG A

EMPIRIESE VRAELYS

1. SPORT EN KULTUUR

1.1 ALGEMEEN

1.1.1 Hoeveelheid aktiwiteite en aantal jare daarby betrokke:

1.1.2 Aan watter sport/kulturele aktiwiteite neem jy deel?

1.1.3 Wanneer het jy daaraan begin deelneem?

1.2 PRESTASIES

1.2.1 Watter prestasies het jy al in hierdie aktiwiteite behaal?

1.3 EKSTERNE FAKTORE VIR DEELNAME EN PRESTASIE

1.3.1 Vertel meer van jou ouers, afrigters en vriende se invloed op jou keuse van die aktiwiteite.

1.3.2 Vertel meer van jou ouers, afrigters en vriende se invloed op jou beoefening van die aktiwiteite tans.

1.3.3 Hoe dink jy sal jou ouers, afrigters en vriende reageer as jy wil ophou deelneem aan hierdie aktiwiteite?

1.3.4 Hoe reageer jou ouers, vriende en afrigters as jy (of jou span) nie goed presteer nie?

1.4 EFFEK VAN PRESTASIEDRUK

1.4.1 Watter effek het dit op jou indien jou ouers, vriende en afrigters jou druk om te presteer, met ander woorde maak dit jou depressief, bang, veroorsaak dit stres of enige ander gevoelens by jou?

1.5 MOTIVERING VIR DEELNAME AAN SPORT/KULTURELE AKTIWITEITE

1.5.1 Wat motiveer jou om aan sport/kulturele aktiwiteite deel te neem?

1.5.2 Hoe ervaar jy dit om aan sport/kulturele aktiwiteite deel te neem?

1.5.3 Hoe sien jy jou deelname aan hierdie aktiwiteite oor 5 jaar?

1.6 HANDHAWING VAN 'N BALANS

1.6.1 Hoe handhaaf jy 'n goeie balans tussen hierdie aktiwiteite en jou ander verantwoordelikhede en ontspanning?

1.7 GEBRUIK VAN SUPPLEMENTE

1.7.1 Hoe voel jy oor die gebruik van suplemente om beter op die sportveld te presteer?

1.7.2 (In die geval van deelnemer 4): Hoe voel jy oor die gebruik van pille of middels om jou stem te verbeter?

2. AKADEMIE

2.1 VAKKE EN PRESTASIES

2.1.1 Watter akademiese prestasies het jy al behaal?

2.2 EKSTERNE FAKTORE VIR VAKKEUSES EN PRESTASIE

2.2.1 In hoe 'n mate was jou ouers, vriende en onderwysers betrokke by jou vakkeuses?

2.2.2 Watter invloed het jou ouers, vriende en onderwysers op die kwaliteit en kwantiteit van jou studiemetodes?

2.2.3 Hoe ervaar jy dit indien jou ouers, vriende en onderwysers jou druk om akademies te presteer?

2.2.4 Hoe dink jy sal jou ouers, vriende en onderwysers reageer as jy akademies swakker begin presteer?

2.3 MOTIVERING VIR AKADEMIESE PRESTASIE

2.3.1 Wat motiveer jou om te leer en goed te presteer?

2.3.2 Hoe ervaar jy dit om akademies hard te werk?

2.4 HANDHAWING VAN 'N BALANS

2.4.1 Hoe handhaaf jy 'n balans tussen jou akademie en ontspanning?

2.5 GEBRUIK VAN OPKIKKERS, MEDIKASIE EN VITAMINES

2.5.1 Hoe voel jy oor die gebruik van opkikkers om beter te konsentreer of later wakker te kan bly sodat jy langer kan leer?

2.5.2 Hoe voel jy oor die gebruik van medikasie om stres te voorkom?

Navorser het die gesprek afgesluit deur vir die deelnemers te vra of daar nog enige iets is wat hulle oor prestasiedruk wil vertel, en of hulle enige vrae het.

BRONNELYS

- ACCORDINO, D.B., ACCORDINO, M.P. & SLANEY, R.B. 2000. An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the schools*, 37(6):535-545.
- ACKERMAN, T.E. & LE ROUX, J.G. s.a. Imagery as a technique in the treatment of depressed adolescents under psychiatric supervision:61-93. University of South Africa.
- ADAMS, J. 2007. What is nouthetic counseling? [Web:] <http://www.nouthetic.org> (Datum van gebruik: 11 Apr. 2007).
- ALDEN, R.L. 1993. The New American Commentary: An Exegetical and Theological Exposition of Holy Scripture. Vol. 11. Nashville, Tenn. : Broadman and Holman Publishers. 432 p.
- ANDERSON, J.C., FUNK, J.B., ELLIOTT, R., SMITH, P.G. 2003. Parental support and pressure and children's extracurricular activities: relationships with amount of involvement and affective experience of participation. *Applied Developmental Psychology*, 24:241-257.
- ANDERSON, N.T., ZUEHLKE, T.E., ZUEHLKE, J.S. 2000. *Christ centered therapy: The practical Integration of Theology and Psychology*. Mich. : Zondervan Publishing House. 431 p.
- ANON. 2003. Parental Pressures and Suicidal Thoughts. *Nutrition Health Review: The Consumer's Medical Journal*, 85:18-20.
- ANON. 2005. Teen Suicide. [Web:] <http://www.teensuicide.us/articles1.html> (Datum van gebruik: 16 Feb. 2008).
- ANSHEL, M.H. 2003. *Sport Psychology – From theory to practise*. 4th ed. Calif. : Pearson Education. 515 p.
- BENNER, D.G. & HILL, P.C. 1999. Baker Encyclopedia of Psychology and Counseling. 2nd ed. Mi. : Grand Rapids. 1276 p.
- BESTER, G. & SCHNELL, N.D. 2004. Endogenous factors that relate to the eating habits of adolescents. *South African Journal of Education*, 24(3):189-193.
- BORGEN, W.A & AMUNDSON, N.E. 1998. Adolescent stages of development. [Web:] http://childdevelopmentinfo.com/development/teens_stages.shtml (Datum van gebruik: 5 Jan. 2008).
- BURDEN, J.J. 1991. *Skrifuitleg vir Bybelstudent en gemeente*. Kaapstad : NG Kerk Uitgewers. 195 p.
- BURNS, J. & DE VRIES, M. 2001. *The Youth Builder*. USA : Gospel light. 316 p.
- BYBEL. 1983a. Die Bybel: nuwe vertaling. Kaapstad : Bybelgenootskap van Suid-Afrika.
- BYBEL. 1983b. Die Bybel in Praktyk : nuwe vertaling. Vereeniging : Christelike Uitgewers- maatskappy
- BYBEL. 1983c. Die Verklarende Bybel: nuwe vertaling. Kaapstad : Bybelgenootskap van Suid-Afrika.
- CAMPBELL-LANE, Y. 2003. *Inner Change: A Pastoral Theological Study*. Potchefstroom : Noordwes Universiteit. (Proefskrif – D.Phil). 270 p.
- CARAWAY, K., TUCKER, C.M., REINKE, W.M. & HALL, C. 2003. Self-efficacy, Goal orientation and Fear of Failure as Predictors of School Engagement in High School Students. *Psychology in the Schools*, 40(4):417-427.
- CARR, W., CAPPS, D., GILL, R., OBHOLZER, A., PAGE, R., VAN DEUSENHUNSINGER, D. & WILLIAMS, R. 2002. The New Dictionary of Pastoral Studies. London : Society for Promoting Christian Knowledge. 414 p.

- CHANG, E.C. 2006. Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: a Test of a stress-mediation model. *Journal of Social Clinical Psychology*, 25(9):1001-1022.
- CHAPMAN, C. 2000. *The five love languages of teenagers*. Chicago : Northfield Publishing. 259 p.
- CHEN, H. & LAN, W. 1998. Adolescents' perceptions of their parent's academic expectations. *Adolescence*, 33(13):385-390.
- CHRISTENSON, R.M. 2007. Parallels between depression and lament. *The Journal of Pastoral Care and Counseling*, 61(4):299-308.
- CICCHETTI, D. & TOTH, S.L. 1998. The Development of Depression in Children and Adolescents. *American Psychologist*, 53(2):221-241.
- COLLINS, G.R. 1993. *Christian Counseling: A comprehensive guide*. Dallas : Word Publishing. 711 p.
- COLLINS, H. 2001. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Normal adolescent Development Part I.
[Web:] www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/normal_adolescent_development_part_i
(Datum van gebruik: 7 Jan. 2008).
- COLLINS, G.R. 2005. *Die A tot Z van berading*. Kaapstad : Struik Christelike Boeke. 779 p.
- CONROY, D.E. 2003. Representational Models Associated with Fear of Failure in Adolescents and Young Adults. *Journal of Personality*, 71(5):757-784.
- CRAIG, S. 1996. Parents and sportmanship: Contemporary expectations. *Physical Educator*, 53(1):51-55.
- CRESWELL, J.W. & MILLER, D.L. 2000. Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into practice*, 39(3):124-130.
- DE KLERK, B.J. & VAN RENSBURG, F.J. 2005. Preekgeboorte: 'n Handleiding vir Gereformeerde Eksegese en Prediking toegepas op 1 Petrus 2:1-12, 18-25. Potchefstroom : Potchefstroomse Teologiese Publikasies.
- DIE BYBEL VERKLAAR. 1993. Kaapstad : Lux Verbi. 457 p.
- DIEGO, M.A , FIELD, T.M. , SANDERS, C.E. 2003. Academic performance, popularity and depression predict adolescent substance use. *Adolescence*, 38(149):35-42.
- DOGE, T.C. & JACCARD, J.J. 2006. The Effect of High School sports participation on the use of performance-enhancing substances in young adulthood. *Journal of adolescent health*, 39(3):367-373.
- DROUIN, C. & DUBOS, A. 1989. *How to spot your child's potential*. London : Shelldon Press. 134 p.
- DULEY, A.R., CONROY, D.E., MORRIS, K., WILEY, J.& JANELLE, C.M. 2005. Fear of Failure Biases Affective and Attentional responses to Lexical and Pictorial Stimuli. *Motivation and Emotion*, 29(1):1-15.
- EATON, J. 2003. *The Psalms: A Historical and Spiritual Commentary with an introduction and New Translation*. N.Y. : T&T Clark International. 536 p.
- ELYON, 2008. Die rol van musiek as heelbrein-strategie by innerlike verandering: 'n Prakties-Teologiese studie. Potchefstroom : Noordwes Universiteit. (Proefskrif – D.Phil). 178 p.
- EVANS, C. & STREET, E. 1995. Possible differences in family patterns in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Journal of family therapy*, 17:115-131.
- FITZGERALD, J.T. 2007. Christian Friendship: John, Paul and the Philippians. *Interpretation*, 61(3):284-296.

- FRANKEL, R.M. & DEVERS, K. 2000. Qualitative Research: A Consumer's Guide. *Education for health*, 13(1):113-123.
- GARBER, J., ROBINSON, N.S. & VALENTINER, D. 1997. The relation between parenting and adolescent depression: Self-worth as a mediator. *Journal of Adolescent Research*, 12(1):12-33.
- GASKINS, M.E. 2000. Looking to the Future: James 4:13-5:11. *Review & Expositor*, 97(2):237-242.
- GERKIN, C.V. 1997. *An introduction to Pastoral Care*. Nashville, Tn. : Abingdon Press. 263 p.
- GILLIS, H. 1994. *Counselling young people*. Cape Town : Lynn Publications. 202 p.
- GOODMAN, DAVID. 1966. *What's best for your child and you*. New York : Association Press. 192 p.
- GROBBELAAR, K.G. 2007. Hulpverlening tot streshantering by predikante van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika (GKSA): 'n Pastorale Studie. Potchefstroom : Noordwes-Universiteit. (Proefskrif – Ph.D).
- HAGGARD, T. & BOLIN, J. 1999. *Confident parents. Exceptional teens*. Mich. : Zondervan Publishing House. 189 p.
- HAMILTON, T.K. & SCHWEITZER, R.D. 2000. The cost of being perfect: perfectionism and suicide ideation in university students. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 32:829-835.
- HELLSTEDT, J.C. 1990. Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. *Journal of Sport Behaviour*, 13(3):135-145.
- HEYNS, L.M. & PIETERSE, H.J.C. 1998. *Eerste treë in die Praktiese Teologie*. Pretoria : Gnosis Boeke.
- HOOVER, E. 2003. Peer Factor. *Chronicle of Higher Education*, 49(22):29-30.
- HOWE, L.T. 1995. *The image of God: A Theology for Pastoral Care and Counseling*. Nashville : Abingdon Press. 187 p.
- HUBBARD, D.A., WATTS, J.D.W. & MARTIN, R.P. 1990. Word Biblical Commentary. Vol. 19. Texas : Word Books Publisher. 579 p.
- HUEBNER, A. 2000. Adolescent growth and development. Virginia Tech. [Web:] <http://www.ext.vt.edu/pubs/family/350-850/350-850.html> (Datum van gebruik: 4 Jan.2008).
- HUNTER, R.J., MALONY, H.N., MILLS, L.O., PATTON, J. & RAMSAY, N.J. 2005. *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*. Nashville : Abingdon Press. 1454 p.
- HYBEL, N.C. 1977. Only the jackal is my friend – On friends and redeemers in Job. *Interpretation*, 31(3):227-236.
- JACKSON, D. 2001. *Parenting with panache*. Johannesburg : Wordsmiths Publishing. 157 p.
- JANSE VAN RENSBURG, J. 2007. Navorsingsmetodologie. Potchefstroom : Noordwes-Universiteit. Maart. (Seminaar).
- KAYE, M.P., CONROY, D.E. & FIFER, A.M. 2008. Individual Differences in Incompetence Avoidance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30:110-132.
- KNIGHT, L.C. 2001. I will show him my salvation: The Experience of Anxiety in the meaning of Psalm 91. *Restoration Quarterly*, 43(4):280-292.
- LADIKOS, A., PRINSLOO, J. & NESER, J. 2003. An opinion survey on teenage substance abuse indicators: an Application of the chaid analysis. *Acta Criminologica*, 16(5):161-174.
- LEEDY, P.D. & ORMROD, J.E. 2001. *Practical research: planning and design*. Upper Saddle River, N.J. : Merrill Prentice Hall. 318 p.
- LE GRANGE, D. & LOCK, J. 2002. Bulimia nervosa in adolescents: treatment, eating pathology and co morbidity. *South African Psychiatry Review*, August:19-25.

- LOTTER, G.A & STEYN, R.S. 2006. Voorhuwelikse verhoudings: 'n Verkennde kwalitatiewe empiriese ondersoek. *Praktiese Teologie in Suid-Afrika*, 21(1):2006.
- LUNDH, L.G. 2004. Journal of Rational – Emotive and Cognitive – Behaviour Therapy : Perfectionism and Acceptance. [Web:] <http://www.springerlink.com/content/tt3q517537714195/> (Datum van gebruik: 26 Jan. 2008).
- LYNES, D. 2007. Teens health : Stress. [Web:] http://www.kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html (Datum van gebruik: 15 Jan. 2008).
- MARAIS, F. & MARAIS, A. 2002. *Familie is 'n werkwoord*. Wellington : Lux Verbi. 96 p.
- MARTIN, D.M. 1995. The New American Commentary: An Exegetical and Theological Exposition of Holy Scripture. Vol.33. Nashville, Tenn. : Broadman & Holman Publishers. 318 p.
- MATHEWS, K.A. 1996. The New American Commentary: An Exegetical and Theological Exposition of Holy Scripture. Vol. 1a. Nashville, Tenn. : Broadman & Holman Publishers. 528 p.
- MCGEE, R.S. 2003. *The Search for Significance*. Nashville, Tenn. : W. Publishing Group. 339 p.
- MCLEAN, J.A., STRONGMAN, K.T. & NEHA, T.N. 2007. Psychological Distress, Causal Attributions, and Coping. *New Zealand Journal of Psychology*, 36(2):85-92.
- MCNAUGHTON, N. 1995. Brain mechanisms of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2):11-18.
- MEEHAN, S., PEIRSON, A. & FRIDJHON, P. 2007. Suicide ideation in adolescent South Africans: The role of gender and coping strategies. *South African Journal of Psychology*, 37(3):552-575.
- MEIER, P.D., MINIRTH, F.B., WICHERN, F.B. & RATCLIFF, D.E. 1991. *Introduction to psychology and counseling. Christian perspectives and applications*. 2nd ed. Turnbridge Wells : Monarch.
- MERRILL, E.H. 1994. The New American Commentary: An Exegetical and Theological Exposition of Holy Scripture. Vol. 4. Nashville, Tenn.: Broadman & Holman Publishers. 477 p.
- MILLER, P.A & MILLER, K.R. 2006. *Quick Scripture Reference for Counseling Youth*. Grand Rapids, Mich. : Baker Books. 245 p.
- MOL, A. 2004. *Ouerskap wat werk: 'n Praktiese gids tot ouerskap*. Pretoria : Struik Christelike Boeke. 231 p.
- MORGAN, E. & HUEBNER, A. 2001. Adolescent Depression. [Web:] <http://www.ext.vt.edu/pubs/family/350-851/350-851.html> (Datum van gebruik: 12 Apr.2008).
- MOUNCE, R.H. 1995. The New American Commentary : An Exegetical and Theological Exposition of Holy Scripture. Vol. 27. Nashville, Tenn. : Broadman & Holman Publishers. 304 p.
- NEFF, K.D., HSIEH, Y. & DEJITTERAT, K. 2005. Self-compassion, Achievement Goals and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4:263-287.
- NEUMAN, W.L. 2006. *Social research methods: qualitative and quantitative approaches*. 6th ed. Boston : Allan & Bacon. 592 p.
- NOGGLE, C.A. & LAPSLEY, D.K. 2007. Depressive symptoms in early adolescence. *Psychology in the Schools*, 44(2):139-156.
- NYU STUDY CENTRE. 2007. Anxiety in children and adolescents. [Web:] http://www.education.com/reference/article/Ref_Anxiety_Children/ (Datum van gebruik: 5 Jan. 2008).

- OLIVIER, J.M., HART, B.A., ROSS, M.J. & KATZ, B.M. 2001. Healthy Perfectionism and Positive Expectations about Counseling. *North American Journal of Psychology*, 3(2):229-242.
- OMMUNDSEN, Y., ROBERTS, G.C., LEMYRE, P.N. & MILLER, B.W. 2005. Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 3(9):977-989.
- OWEN, K. & STUART, A. 2005. An analysis of the diaries of patients with bulimia nervosa. *Acta Academica*, 37(2):123-142.
- PATTERSON, R.D. 2003. Parental love as a metaphor for divine human-love. *Journal of the Evangelical Society*, 46(2):205-216.
- PEDEN, M., VAN DER SPUIY, J., SMITH, P. & BAUTZ, P. 2000. Substance Abuse and Trauma in Cape Town. *SAMJ*, 90(3):251-255.
- PHILLIPS, N. & LINDSAY, G. 2006. Motivation in gifted students. *High Ability Studies*, 17(1):55-73.
- PRINS, J.M.G. 2003. Ministering hope: an essential ingredient in youth ministry. *Practical Theology in South Africa*, 18(2):143-157.
- RENN, S.D., ed. 2006. Expository Dictionary of Bible Words: Word studies for key English Bible words based on the Hebrew and Greek texts. Mass. : Peabody. 1171 p.
- ROGERS, S.A. 2002. The parent-child relationship as an archetype for the relationship between God and humanity in Genesis. *Pastoral Psychology*, 50(5):377-385.
- RUTHVEN, P. & RUTHVEN, J.R. 2001. The Feckless later reign of King David: A Case of Major depressive disorder? *The Journal of Pastoral Care*, 55(4):425-432.
- RYAN, A.M. 2000. Peer groups as a context for the socialization of adolescent' motivation, engagement, and achievement in school. *Educational Psychologist*, 35(2):101-111.
- SCHLEBUSCH, L. 2004. Perspectives on suicidal behavior. In S. Suffla & A. van Niekerk (Eds.), *Crime, violence and injury prevention in South Africa: Developments and challenges* (pp. 88-113). Cape Town: Medical Research Council.
- SCHOEMAN, S. & VOGEL, H.M. 2005. Eating disorders among adolescents in South African public schools – a biblical perspective. *Koers*, 70(1):27-49.
- SILVERMAN, L.K. s.a. The many faces of perfectionism.
[Web:] <http://giftedhomeschoolers.org/articles/facesofperfectionism.html> (Datum van gebruik: 26 Jan. 2008).
- SOENENS, B., VANSTEENKISTE, M., DURIEZ, B. & GOOSSENS, L. 2006. In Search of the Sources of Psychologically Controlling Parenting: The Role of Parental Separation Anxiety and Parental Maladaptive Perfectionism. *Journal of Research on adolescence*, 16(4):539-559.
- STOEGER, J. & RAMBOW, A. 2006. Perfectionism in adolescent school students: Relationships with motivation, achievement, and well-being. *Personality and individual differences*, 42(7):1379-1389.
- STOLTZ, K. & ASHBY, J.S. 2007. Perfectionism and Lifestyle : Personality Differences among Adaptive Perfectionists, Maladaptive Perfectionists and Nonperfectionists. *The journal of Individual Psychology*, 63(4):414-423.
- STRONG, P. 2001. *Die gebruik van filmterapie in Pastorale Berading*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling – M.A). 124 p.
- TAYLOR, J. 2005. Fear of Failure.
[Web:] http://www.keepkidshealthy.com/parenting_tips/fear_of_failure.html (Datum van gebruik: 4 Jan. 2008).
- TISDALE, T.C. 2007. From the shadow of the object to the shadow of the Almighty: a story of transformation. *Journal of Psychology and Theology*, 35(1):52-64.

- VAN HUYSSTEEN, J.J. 2001. *Gesaltterapie: 'n Teologies-Pastorale beoordeling*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling – M.A.). 105 p.
- VAN NIEKERK L & VAN DER SPUY, D. 1998. *Tieners gereed vir die lewe!* Pretoria : J.P van der Walt en Seun. 396 p.
- VAN RENSBURG E. & SIMPSON, N. 2003. *Die kuns van familiewees*. Vereeniging : Christelike Uitgewersmaatskappy. 243 p.
- VENTER, C.J.H. 1993. Basisteoretiese perspektiewe op kommunikasie in die bediening. *In die Skriflig*, 27(2):247-260.
- VENTER, C.J.H. 1995. Die Woord in die werklikheid: Wetenskapsteoretiese perspektiewe op Diakonologie. *In die Skriflig*, 29(1 & 2):181-202.
- VOSLOO, W. & JANSE VAN RENSBURG, F. 1999. *Die Bybellennium Eenvolumekommentaar*. Vereeniging : Christelike Uitgewersmaatskappy. 1902 p.
- WALKER, D.F. & QUAGLIANA, H.L. 2007. Integrating Scripture with Parenting Training in Behavioral Interventions. *Journal of Psychology and Christianity*, 26(2):122-131.
- WEINBERG, R.S. & GOULD, D. 2003. *Foundations of Sport and Exercise psychology*. United States of America : Library of Congress Catalogin – in – Publication Data. 529 p.