

DIE ONTWIKKELING EN EVALUERING VAN 'N KAPASITEITSBOUPROGRAM VIR BOERE TER FASILITERING VAN LEWENSKWALITEIT

**Abraham Carel Botma
Magister Artium (Psigologie)**

**Proefskrif voorgelê ter nakoming van die vereistes vir die
graad Philosophiae Doctor in Psigologie aan die Noordwes-
Universiteit, Potchefstroomkampus**

Promotor: Dr. A.W. Nienaber

**Potchefstroom
Mei 2004**

**OPGEDRA AAN MY OUERS –
OOK BOERE**

Om boer te wees

O, om 'n boer te wees wat werk
met sy hande in die son
die liewe, lange dag; om saans
moeg terug te kom
van die lande, en te slaap
tot die rooidag die vensters breek,
en teen die tweede hanekraai, oor die ryp,
die ploegstert vas te hou...

O, om 'n boer te wees en te werk
in God se sonskyn en reën;
om nooit te twyfel dat Hy weet
wat die beste is; om nog te glo,
as sy hart wil breek,
en te voel dat hy, boer alleen,
met God kan praat, en dank
as laag-druipend daal die reën...

W.E.G. Louw

DANKBETUIGINGS

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

- ❖ God Drie-enig sonder wie ek tot niks in staat is nie, kom toe al die lof en eer.
- ❖ My studieleier, Dr. Alida Nienaber, vir haar besondere ondersteuning, geduld en vriendskap – jy is die heel beste!
- ❖ Morné vir jou al jou liefde, geduld, begrip, bemoediging, onderskraging, en talle kere se raad met die rekenaar. Al is die skilder nie meer hier nie, het hy gelukkig vir my die skildery agtergelaat... Mpwah!
- ❖ My ouers vir hulle voorbidding, liefde en omvattende ondersteuning.
- ❖ Dr. Marietjie du Toit vir al jou raad, gesprekke oor coping, insette en belangstelling.
- ❖ Theunis vir jou hulp met die duplisering en bind van die vraelyste.
- ❖ Mev. Cecilia van der Walt wat die taalversorging op 'n keurige wyse behartig het.
- ❖ Al die deelnemers vir uitstekende samewerking.

OPSOMMING

Die ontwikkeling en evaluering van 'n kapasiteitsbouprogram vir boere ter fasilitering van lewenskwaliteit

Sleuteltermes: kapasiteitsbouprogram, spiritualiteit, psigiese gesondheid, subjektiewe welstand, lewenskwaliteit.

Hierdie studie het sy ontstaan te danke aan navorsing wat Botma (1999) onder Vrystaatse boere gedoen het ten einde te bepaal wat die globale vlak van waargenome stres onder boere is, maar ook om vas te stel watter spesifieke stressore deur hulle beleef word en wat die intensiteit daarvan is. Botma (1999) het met dié studie bevind dat die stressore waardeur die boerderygemeenskap gekonfronteer word, negatiewe implikasies vir hulle lewenskwaliteit inhou. Die doel van die huidige studie, naamlik om 'n kapasiteitsbouprogram vir boere te ontwikkel waardeur lewenskwaliteit gefasiliteer kan word, spruit gevolglik voort uit eersgenoemde navorsing. Die kapasiteitsbouprogram behels die volgende afdelings: stres, psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit asook subjektiewe welstand. Die kapasiteitsbouprogram word ook aan evaluering onderwerp ten einde te bepaal wat die effek daarvan op die deelnemers was.

Ten einde uitvoering aan hierdie doelstelling te gee, is die volgende meetinstrumente in die empiriese ondersoek gebruik: "Quality of Life Questionnaire" (Evans & Cope, 1989), "Sense of Coherence Scale" (Antonovsky, 1993), "Satisfaction with Life Scale" (Diener, Emmons, Larsen & Griffen, 1985), Affektometer 2 (Kamman & Flett, 1983), "COPE" (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) en die "Spiritual Well-Being Scale" (Ellison & Smith, 1991)". Hierdie skale beskik almal oor bevredigende betroubaarheidsindekse. 'n Steekproef van 60 deelnemers uit drie distrikte in die Vrystaat is gebruik. Wat die kwalitatiewe gedeelte van die navorsing betref, is fokusgroepsessies met 10 individue gelei en is ook vier in-diepte onderhoude met respondente gevoer.

Die empiriese gedeelte van die navorsing het getoon dat geen verskille tussen die eksperimentele en kontrole groep voorgekom het voordat die programintervensie plaasgevind het nie. Na afloop van die program kon duidelike veranderinge binne die eksperimentele groep asook tussen die eksperimentele en kontrolegroep waargeneem word. Die deelnemers van die eksperimentele groep het 'n verbetering getoon ten opsigte van spiritualiteit, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit. Hierdie bevindings is ook bevestig deur die fokusgroepe en deur die in-diepte onderhoude wat met die deelnemers gevoer is. Dit is egter interessant om daarop te let dat die genoemde veranderinge wat die deelnemers ondergaan het, hoofsaaklik te make het met hulle affek en nie soseer met gedrag nie. Die rede hiervoor is die feit dat die fokus van die program spiritueel van aard is, en hoofsaaklik die verbetering van die affektiewe lewenskwaliteit van die deelnemers benadruk. Die resultate van die in-diepte onderhoude dui daarop dat die kapasiteitsbouprogram op die langtermyn steeds 'n effek op die deelnemers het.

Aanbevelings word gemaak ten opsigte van die kapasiteitsbouprogram met betrekking tot veranderinge daaraan, onder andere die insluiting van byvoorbeeld gedragsverandering.

Hierdie navorsing het 'n bydrae gelewer tot die verstaan van spiritualiteit, psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit asook tot die toepassing daarvan in 'n kapasiteitsbouprogram vir boere.

SUMMARY

The development and evaluation of a capacity building programme for farmers in order to facilitate quality of life

Key terms: capacity building programme, spirituality, psychological well-being, subjective well-being, quality of life.

The origin of this study is due to research Botma (1999) undertook among Free State farmers in order to determine what the global level of perceived stress was, but also to determine which specific stressors they experienced and what its intensity was. With this study Botma (1999) found that the stressors by which the farmers are confronted, hold negative implications for their quality of life. The purpose of the current study namely to develop a capacity building programme by means of which quality of life can be facilitated, resulted therefore from the above-mentioned research. The capacity building programme entailed the following components: stress, psychological well-being, quality of life and subjective well-being. The capacity building programme was also subjected to evaluation in order to determine its effect on the participants.

In order to achieve this objective, the following scales were used in the empirical study: Quality of Life Questionnaire (Evans & Cope, 1989), Sense of Coherence Scale (Antonovsky, 1993), Satisfaction with Life Scale (Diener, Larsen & Griffen, 1985), Affectometer 2 (Kamman & Flett, 1983), COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) and the Spiritual Well-Being Scale (Ellison & Smith, 1991). All these scales showed satisfactory reliability indices. A sample of 60 participants from three districts in the Free State was used. As far as the qualitative component of this research was concerned, focus groups were led with 10 participants, and in-depth interviews were conducted with four respondents.

The empirical part of this study indicated that there was no difference between the experimental and control group before the intervention had

taken place. On conclusion conclusion of the program, clear differences could be detected within the experimental group as well as between the experimental and control group. The experimental group showed an improvement in spirituality, subjective well-being and quality of life. These results were also reflected by the focus groups and by the in-depth interviews. It is however interesting to note that the above-mentioned changes that had taken place in the participants are mainly concerned with their affect and not with their behaviour as such. The reason being the fact that the focus of the programme is spiritual and mainly emphasises the improvement of the affective quality of life of the participants. The results of the in-depth interviews indicate the fact that the capacity building programme still has a long-term effect on the participants.

Recommendations are made with regard to the capacity building programme in terms of changes to for example the inclusion of behavioural change.

This research contributed to the understanding of spirituality, psychological well-being, subjective well-being and quality of life as well as to its application in a capacity building programme for farmers.

INHOUDSOPGAWE

Bladsy

Dankbetuigings

Opsomming

Summary

Lys van figure	...	...	...	...	...	...	...	...	XI
Lys van tabelle	...	...	...	...	...	...	...	...	XII
Lys van bylaes	...	...	...	...	...	...	...	...	XII

HOOFSTUK 1: Inleiding, probleemstelling en doelstellings ... 1

1.1	Probleemstelling en oriëntering	...	...	...	...	...	...	...	1
1.2	Doelstellings	...	...	...	...	...	...	...	6
1.3	Hipoteses	...	...	...	...	...	...	...	7
1.4	Ontplooiing van die studies	...	...	...	...	...	...	...	7

HOOFSTUK 2: Spiritualiteit ... 9

2.1	Inleiding	...	...	...	...	...	...	...	9
2.2	Definisie en konseptualisering	...	...	...	...	...	...	...	9
2.2.1	Betekenis en doel	...	...	...	...	...	...	...	15
2.2.2	Die wil om te lewe	...	...	...	...	...	...	...	15
2.2.3	Geloof in die self, ander en God	...	...	...	...	...	...	...	16
2.2.4	Die Self en die self	...	...	...	...	...	...	...	16
2.2.5	Spiritualiteit en moraliteit	...	...	...	...	...	...	...	19
2.2.6	Spiritualiteit en religie	...	...	...	...	...	...	...	20
2.2.7	Eienskappe van die hart	...	...	...	...	...	...	...	22
2.2.8	Eienskappe van die verstand	...	...	...	...	...	...	...	23
2.2.8.1	Bohm (1992): Denke en nadenke	...	...	...	...	...	...	...	23
2.2.8.2	Donaldson (1992): Denkmodes	...	...	...	...	...	...	...	24
2.2.8.3	Claxton (1998): Stadige wyses van denke	...	...	...	...	...	...	...	25

2.3	Die ontwikkeling van spiritualiteit	...	...	...	...	...	...	26
2.3.1	Allport (1950)	...	...	...	...	...	...	27
2.3.2	Fowler (1981)	...	...	...	...	...	...	27
2.3.3	Helminiak (1987)	...	...	...	...	...	...	28
2.4	Spiritualiteit binne 'n beroepskonteks	...	...	...	...	...	...	29
2.5	Komponente van spiritualiteit	...	...	...	...	...	...	33
2.5.1	Optimisme	...	...	...	...	...	...	33
2.5.1.1	Inleiding	...	...	...	...	...	...	33
2.5.1.2	Konseptualisering en definisie	...	...	...	...	...	...	34
2.5.1.2.1	Optimisme as deel van die menslike natuur	...	...	...	...	...	...	35
2.5.1.2.2	Optimisme as 'n individuele kenmerk	...	...	...	...	...	...	37
2.5.1.2.3	Disposisionele optimisme	...	...	...	...	...	...	39
2.5.1.2.4	Optimisme as verklarende styl	...	...	...	...	...	...	39
2.5.1.2.5	Hoop	...	...	...	...	...	...	40
2.5.1.2.6	Klein versus groot optimisme	...	...	...	...	...	...	41
2.5.1.2.7	Die verband tussen optimisme en pessimisme	...	...	...	...	...	...	42
2.5.1.2.8	Die verband tussen optimisme en realiteit	...	...	...	...	...	...	42
2.5.1.2.9	Optimisme en verskillende samelewings	...	...	...	...	...	...	44
2.5.1.2.10	Die fasilitering van optimisme	...	...	...	...	...	...	44
2.5.1.2.11	Die rol van psigiese aanpassingsmeganismes in positiwiteit of optimisme	...	...	...	...	...	...	45
2.5.1.2.11.1	Die werking van aanpassings- of verdedigingsmeganismes	...	...	...	...	...	...	47
2.5.1.2.11.2	Volwasse aanpassings- of verdedigingsmeganismes	...	...	...	...	...	...	48
2.5.1.2.12	Positiwiteit, positiewe affek en coping	...	...	...	...	...	...	50

2.5.1.2.12.1	Positiewe affek wat te midde van stres en ongemak bestaan	...	...	...	...	...	...	52
2.5.1.2.12.2	Positiewe en negatiewe affek beskou vanuit 'n copingperspektief	...	...	...	...	...	...	53
2.5.1.2.12.3	Coping wat aanleiding gee tot positiewe affek	...	...					55
2.5.1.2.13	Die bou-en-uitbrei-teorie van positiewe emosies	...						58
2.5.2	Selfbemagtiging	...	...	...	...	...	...	59
2.5.2.1	Konseptualisering en definisie	...	...	...	...	...	...	59
2.5.2.2	Selfbeskikkingsteorie	...	...	...	...	...	...	61
2.5.2.3	Motivering	...	...	...	...	...	...	62
2.5.2.3.1	Intrinsieke motivering	...	...	...	...	...	...	63
2.5.2.3.2	Selfregulering van intrinsieke motivering	...	...	...	...	...	...	64
2.5.2.3.3	Die fasilitering van die integrering van ekstrasie gedrag	...	...	...	...	...	...	68
2.5.2.3.4	Vervreemding en die voorkoming daarvan	...	...	...	...	...	...	70
2.5.2.3.5	Psigologiese behoeftes en geestelike gesondheid	...	...	...	...	...	...	71
2.5.3	Wysheid	...	...	...	...	...	...	72
2.5.3.1	Die implisiete en eksplisiete psigologiese teorieë oor wysheid	...	...	...	...	...	...	73
2.5.3.2	Die Berlynse wysheidspadigra	...	...	...	...	...	...	75
2.5.3.3	Voorlopers, korrelasies en implikasies van wysheid	...	...	...	...	...	...	76
2.6	Samevatting	...	...	...	...	...	...	79
HOOFSTUK 3: Psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en Lewenskwaliteit								
3.1	Inleiding	...	...	...	...	...	...	81

3.2	Psigiese gesondheid	...	...	...	...	...	...	81
3.2.1	Konseptualisering	...	...	...	...	...	...	81
3.2.1.1	Teoretiese perspektiewe	...	...	...	...	...	...	83
3.2.1.1.1	Personologiese perspektiewe	...	...	...	...	...	...	83
3.2.1.1.1.1	Gordon Allport (1950)	...	...	...	...	...	...	84
3.2.1.1.1.2	Victor Frankl (1959)	...	...	...	...	...	...	84
3.2.1.1.1.3	Carl Rodgers (1961)	...	...	...	...	...	...	85
3.2.1.1.1.4	Cowen (1991)	...	...	...	...	...	...	85
3.2.1.1.2	Holistiese modelle	...	...	...	...	...	...	86
3.2.1.1.2.1	Reich en Zautra (1988)	...	...	...	...	...	...	86
3.2.1.1.2.2	Seeman (1989)	...	...	...	...	...	...	87
3.2.1.1.2.3	Witmer en Sweeney (1992)	...	...	...	...	...	...	89
3.2.2	Medekonstrukte	...	...	...	...	...	...	91
3.2.2.1	Koherensiesin/ "Sense of Coherence" (SOC)	...	...	...	...	...	...	91
3.2.2.2	Gehardheid	...	...	...	...	...	...	94
3.2.2.3	Optimisme	...	...	...	...	...	...	95
3.2.2.4	Aangeleerde vindingrykheid	...	...	...	...	...	...	96
3.2.2.5	"Resilience" of Veerkragtigheid	...	...	...	...	...	...	96
3.2.2.5.1	Definisie en konseptualisering	...	...	...	...	...	...	96
3.2.2.5.2	Modelle van veerkragtigheid	...	...	...	...	...	...	99
3.2.2.5.2.1	Veranderlike- gefokusde benaderings	...	...	...	...	...	...	99
3.2.2.5.2.2	Persoonsgefokusde benaderings	...	...	...	...	...	...	102
3.2.2.6	Geluk	...	...	...	...	...	...	103

3.2.2.6.1	Rykdom en ongeluk: 'n dichotomie	...	...	...	...	103
3.2.2.6.2	Die ontwikkeling of verbetering van menslike geluk	...	...	...	...	106
3.2.2.6.3	Die bronne van gelukkige mense	...	...	...	...	108
3.2.2.6.3.1	Materiële hulpbronne	...	...	...	...	108
3.2.2.6.3.2	Interpersoonlike verhoudings	...	...	...	...	109
3.2.2.6.3.3	Geloof (Religie)	...	...	...	...	110
3.2.3	Faktore wat psigiese gesondheid positief beïnvloed	...	...	...	...	111
3.2.3.1	Persoonlikheid	...	...	...	...	112
3.2.3.2	Kollektiewe selfestem	...	...	...	...	113
3.2.3.3	Selfkennis	...	...	...	...	114
3.2.3.4	Selfeffektiwiteit	...	...	...	...	115
3.2.3.5	Geslag	...	...	...	...	115
3.2.3.6	Die idee van 'n regverdige wêreld	...	...	...	...	116
3.3	Subjektiewe welstand	...	...	...	...	117
3.3.1	Definisie en konseptualisering	...	...	...	...	117
3.3.1.1	Modelle van subjektiewe welstand	...	...	...	...	121
3.3.1.1.1	"Bottum-up"-model	...	...	...	...	121
3.3.1.1.2	"Top-down"-model	...	...	...	...	122
3.3.1.1.3	Tweerigtingmodel	...	...	...	...	123
3.3.2	Kenmerke van subjektiewe welstand	...	...	...	...	124
3.3.3	Domeine van subjektiewe welstand by boere	...	...	...	...	128
3.3.4	Subjektiewe welstand en spiritualiteit	...	...	...	...	129
3.3.4.1	Doelstellings of prioriteite van spiritualiteit	...	...	...	...	131
3.3.4.2	Subjektiewe welstand en spirituele strewes	...	...	...	...	134
3.4	Lewenskwaliteit	...	...	...	...	136

3.4.1	Konseptualisering en definisie	...	...	...	...	...	...	136
3.4.2	Teoretiese begroning en modelle van lewenskwaliteit	...						138
3.4.2.1	Die optimale teorie-model van Speight, Myers, Cox en Highlen (1991)	...	...	...	...	...	...	138
3.4.2.2	'n Strategie van konseptuele integrasie (Halpern, 1993)							143
3.4.2.2.1	Subjektiewe versus objektiewe perspektiewe	...	...					143
3.4.2.2.2	Persoonlike versus universele aanspraak	...	...					144
3.4.2.2.3	Persoonlike behoeftes versus sosiale verwagtings	...						144
3.4.2.2.4	Persoonlike intervensie versus 'n sosiale beleidsontwikkeling	...	...	...	...	...	...	145
3.4.2.2.5	'n Strategie vir konseptuele integrasie	...	...	...				145
3.4.2.3	'n Teoretiese model van responsverskuiwing en lewenskwaliteit (Sprangers & Schwartz, 1999)	...	...	...				146
3.4.3	Faktore wat met lewenskwaliteit geassosieer word	...	...					149
3.4.4	Lewenskwaliteit in Suid-Afrika	...	...	...	...	...		154
3.4.4.1	'n Oorsig	...	...	...	...	...	...	154
3.4.4.2	Lewenskwaliteit binne die boerderykonteks	...	...					156
3.5	Samevatting	...	...	...	...	...	...	160
	HOOFSTUK 4: Die kapasiteitsbouprogram	...	...	...	...			161
4.1	Inleiding	...	...	...	...	...	...	161
4.2	Inleiding tot kapasiteitsbou	...	...	...	...	...	...	161
4.3	Die afdelings, elemente, doelwitte, asook die inhoud van die kapasiteitsbouprogram	...	...	...	...	...	...	163
4.3.1	Afdeling 1: Stres	...	...	...	...	...	...	164

4.3.2	Afdelings 2 en 3: Psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit	165
4.3.3	Afdeling 4: Subjektiewe welstand	166
4.4	Samevatting	166
HOOFSTUK 5: Empiriese ondersoek		167
5.1	Inleiding	167
5.2	Doelstellings	167
5.3	Kwantitatiewe ondersoek	168
5.3.1	Navorsingsontwerp	168
5.3.2	Ondersoekgroep	168
5.3.3	Meetinstrumente	168
5.3.3.1	Demografiese vraelys	168
5.3.3.2	Lewenskwaliteitsvraelys/ Quality of Life Questionnaire (QLQ), Evans en Cope (1989)	169
5.3.3.2.1	Rasionaal	169
5.3.3.2.2	Motivering vir gebruik	169
5.3.3.2.3	Aard, administrasie en interpretasie	170
5.3.3.2.4	Betroubaarheid en geldigheid	171
5.3.3.3	Koherensieskaal/ Sense of Coherence Scale (SOC), Antonovsky (1993)	172
5.3.3.4.1	Rasionaal	172
5.3.3.4.2	Motivering vir gebruik	173
5.3.3.4.3	Aard, administrasie en interpretasie	173
5.3.3.4.4	Betroubaarheid en geldigheid	174
5.3.3.4	Lewenstevredenheidvraelys/ Satisfaction with Life Scale (SWLS), Diener, Emmons, Larsen en Griffen (1998)	175

5.3.3.5.1	Rasionaal	...	...	...	...	...	...	175
5.3.3.5.2	Motivering vir gebruik	...	...	...	...	...	...	175
5.3.3.5.3	Aard, administrasie en interpretasie	...	...	...	...	...	...	175
5.3.3.5.4	Betroubaarheid en geldigheid	...	...	...	...	...	...	176
5.3.3.5	Affektometer 2/ Affectometer 2 (AFM), Kamman en Flett (1983)	...	...	...	...	...	...	177
5.3.3.6.1	Rasionaal	...	...	...	...	...	...	177
5.3.3.6.2	Motivering vir gebruik	...	...	...	...	...	...	177
5.3.3.6.3	Aard, administrasie en interpretasie	...	...	...	...	...	...	177
5.3.3.6.4	Betroubaarheid en geldigheid	...	...	...	...	...	...	178
5.3.3.6	COPE- vraelys/ COPE Questionnaire, Carver, Scheier en Weintraub (1989)	...	...	...	...	...	...	178
5.3.3.7.1	Rasionaal	...	...	...	...	...	...	178
5.3.3.7.2	Motivering vir gebruik	...	...	...	...	...	...	178
5.3.3.7.3	Aard, administrasie en interpretasie	...	...	...	...	...	...	179
5.3.3.7.4	Betroubaarheid en geldigheid	...	...	...	...	...	...	180
5.3.3.7	Spirituele Welstandskaal/ Spiritual Well-Being Scale (SWS), Ellisson en Smith (1991)	...	...	...	...	...	...	180
5.3.3.8.1	Rasionaal	...	...	...	...	...	...	180
5.3.3.8.2	Motivering vir gebruik	...	...	...	...	...	...	180
5.3.3.8.3	Aard, administrasie en interpretasie	...	...	...	...	...	...	181
5.3.3.8.4	Betroubaarheid en geldigheid	...	...	...	...	...	...	181
5.3.4	Navorsingsprosedure	...	...	...	...	...	...	182
5.3.5	Statistiese verwerking van data	...	...	...	...	...	...	183
5.4	Kwalitatiewe ondersoek	...	...	...	...	...	...	184

5.4.1	Deelnemers	...	...	...	...	...	...	...	184
5.4.1.1	Fokusgroepe	...	...	...	...	...	...	...	184
5.4.1.2	Onderhoude	...	...	...	...	...	...	...	184
5.4.2	Data insamelingsprosedure	...	...	...	...	...	...	...	185
5.5	Subjektiewe belewings	...	...	...	...	...	...	...	185
5.6	Navorser	...	...	...	...	...	...	...	186
5.7	Samevatting	...	...	...	...	...	...	...	186
6.	HOOFSTUK 6: Resultate	...	...	...	...	...	...	...	187
6.1	Inleiding	...	...	...	...	...	...	...	187
6.2	Demografiese gegewens	...	...	...	...	...	...	...	187
6.3	Resultate van kwantitatiewe data	...	...	...	...	...	...	...	188
6.3.1	Betroubaarheidsindekse van die meetinstrumente wat gebruik is	...	...	...	...	...	...	...	188
6.3.2	Verskille tussen die groepe voor die toepassing van die program	...	...	...	...	...	...	...	190
6.3.3	Effek van die deelname aan die program op die eksperimentele-groep	...	...	...	...	...	...	...	193
6.3.4	Verskille binne die kontrolegroep vir die tydperk van intervensie	...	...	...	...	...	...	...	195
6.3.5	Verskille tussen die groepe na die afloop van die program	...	...	...	...	...	...	...	198
6.4	Kwalitatiewe ondersoek	...	...	...	...	...	...	...	201
6.4.1	Fokusgroepe	...	...	...	...	...	...	...	201
6.4.2	In-diepte onderhoude	...	...	...	...	...	...	...	204
6.5	Samevatting	...	...	...	...	...	...	...	208

7.	HOOFSTUK 7: Gevolgtrekkings en aanbevelings	...	...	209
7.1	Inleiding	...	...	209
7.2	Gevolgtrekkings	...	...	209
7.3	Leemtes in hierdie studie	...	...	224
7.4	Aanbevelings	...	...	224
7.4.1	Aanbevelings vir die praktyk	...	...	224
7.4.2	Aanbevelings vir verdere navorsing	...	...	225
7.5	Die bydrae van hierdie studie	...	...	225
7.6	Ten slotte	...	...	225
	Post scriptum	...	...	227
	Bronnelys	...	...	228
	Bylaes	...	...	259

LYS VAN FIGURE

Bladsy

Figuur 1	Skematiese voorstelling van die verband tussen spiritualiteit, psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit	8
Figuur 2	Wedersydse invloed van spirituele welsyn (Craigie, 1999:34)	32
Figuur 3	Organisasie-integrasieteorie (Deci & Ryan, 1985:87)	66
Figuur 4	Voorlopers, korrelasies en implikasies van wysheid (Baltes & Staudinger, 2000:66)	77
Figuur 5	Model vir positiewe gesondheid	88
Figuur 6	Witmer en Sweeney (1992:47) se wiel van psigologiese gesondheid en voorkoming	90
Figuur 7	Hoofteffekmodel (Masten, 2000:89)	100
Figuur 8	Model vir 'n bemiddeling (Masten, 2001:102)	101
Figuur 9	'n Model vir interaksie (Masten, 2001:104)	101
Figuur 10	"Bottum-up"-model (Mallard <i>et al.</i> , 1997:46)	122
Figuur 11	"Top-down"-model (Mallard <i>et al.</i> , 1997:47)	123
Figuur 12	Twwerigtingmodel (Mallard <i>et al.</i> , 1997:48)	123
Figuur 13	'n Geïntegreerde benadering tot subjektiewe welstand (Brief <i>et al.</i> , 1993:76)	124
Figuur 14	Optimaletoriemodel (Speight <i>et al.</i> , 1991:32)	139
Figuur 15	'n Teoretiese model vir responsverskuiwing (Sprangers & Schwartz, 1999:12)	148

LYS VAN TABELLE

												Bladsy
Tabel 1	Betroubaarheidsindekse van meetinstrumente	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	188
Tabel 2	Beduidendheid van verskille tussen eksperimentele en kontrolegroep voor intervensie	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	190
Tabel 3	Beduidendheid van verskille binne eksperimentelegroep na natoetsing	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	193
Tabel 4	Beduidendheid van verskille binne kontrolegroep na natoetsing	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	196
Tabel 5	Beduidendheid van verskille tussen eksperimentele en kontrole-groep na intervensie	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	198

LYS VAN BYLAES

Bylae A	Voorblad van die vraelys	259
Bylae B	Ingeligte toestemming van die deelnemer	260
Bylae C	Demografiese vraelys	261
Bylae D	Kwlaitatiewe onderhoude	266

HOOFSTUK 1

INLEIDING, PROBLEEMSTELLING EN DOELSTELLINGS

1.1 Probleemstelling en oriëntering

In die Suid-Afrikaanse media word voortdurend berig van stressore waardeur die boere in 'n toenemende mate gekonfronteer word. Voorbeelde van hierdie stressore is onder andere die verswakende ekonomiese klimaat, klimatologiese faktore soos droogtes of oormatige reën, die veiligheidsituasie op plase ensovoort. Veral die laasgenoemde stressor blyk verhoog te word deur die heersende omstandighede in Zimbabwe. Boere vrees byvoorbeeld dat die onteining van grond na Suid-Afrika kan oorspoel. Hoe dit ook al sy, die logiese gevolgtrekking wat uit die totaliteit van stressore gemaak kan word, is naamlik dat dit negatiewe implikasies vir die subjektiewe welstand en uiteindelik ook vir die lewenskwaliteit van die Suid-Afrikaanse boerderygemeenskap kan hê. Botma (1999) het dan ook in navorsing wat onder boere gedoen is, bevind dat die lewenskwaliteit van boere wissel van onder gemiddeld tot klinies beduidend. 'n Gevolg hiervan kan wees dat boere nie optimale funksionering ervaar nie en dat ander simptomatologie hieruit kan voortspruit.

'n Gebrek aan optimale funksionering word in verskeie velde van die samelewing reggestel deur middel van kapasiteitsbouprogramme. Verskeie outeurs, onder wie Leatherman (1990) en Custer (1996), huldig die mening dat kapasiteitsbouprogramme suksesvol is ten opsigte van die ontwikkeling van kennis en vaardighede wat die individu in staat stel om optimale funksionering te geniet. Ten einde kapasiteitsbouprogramme toepaslik en effektief aan te wend, is Jerling (1999) van mening dat 'n situasie-analise gedoen moet word waardeur enersyds gefokus word op die huidige funksionering van die individu en andersyds op die ideale of gewenste funksionering. Indien daar tussen die huidige en gewenste funksionering verskille blyk te wees, kan 'n funksioneringsgaping geïdentifiseer word.

Vanuit hierdie funksioneringsgaping word 'n analise van die individu se funksioneringsbehoefte uitgevoer en word dit omgeskep in leerdoelwitte of komponente wat by 'n kapasiteitsbouprogram ingesluit moet word.

Wat die boerderybedryf betref, bestaan daar so ver bekend, nie 'n kapasiteitsbouprogram vir boere nie en kan in hierdie opsig, 'n leemte met betrekking tot die toekomstige subjektiewe welstand en uiteindelijke lewenskwaliteit van boere bestaan. Soos dit reeds uit bogenoemde bespreking blyk, kan die ontwikkeling van 'n kapasiteitsbouprogram die nodige toerusting of lewensvaardighede aan boere bied wat subjektiewe welstand en uiteindelik ook lewenskwaliteit sal fasiliteer.

Ten einde hierdie probleemstelling en die uiteindelijke inhoud van die kapasiteitsbouprogram sinvol te motiveer, word in die beredenering daarvan gebruik gemaak van die konstruk spiritualiteit as 'n vertrekpunt ten einde uit te kom by psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit. Dit word in Figuur 1 (sien p. 9) geskematiseer waar 'n uiteensetting gegee word van die verband tussen spiritualiteit, psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit. In die literatuur bestaan baie (en soms uiteenlopende) definisies van spiritualiteit. Uit die definisies soos dit deur Ellison (1983), Ellison en Smith (1991), Ross (1995), Fawcett *et al.* (1996), Johnson (1997), Fourie (1999), Chapelle (2000), Stanard, Sandhu en Painter (2000), asook Blackledge (2001) geformuleer is, kan die gevolgtrekking gemaak word dat spiritualiteit op die mens se potensie tot, asook 'n behoefte aan betekenis, doel in die lewe, vervulling, die wil om te lewe, asook 'n geloof in 'n opperwese, hetsy God, 'n krag of energie dui. Hieruit blyk dit dat spiritualiteit nie noodwendig 'n christelike inhoud het nie, maar vir die doeleindes van hierdie studie sal spiritualiteit met 'n christelike inhoud gevul word.

Pargament (1997) brei die begrip spiritualiteit verder uit deur daarvan te praat as die mens se soeke na eenheid, verbintenis, transendensie en die hoogste menslike potensiaal. Hierdie spirituele strewe of soeke word gereflekteer in die erkenning van 'n hoogste mag (God), 'n kollektiewe (religieuse) asook

individuele (spirituele) begeerte om jou lewe deur, vanuit en tot God te oriënteer. Die belangrikheid van die behoefte aan spiritualiteit, naamlik om die lewe te rig op iets wat nie-materieel, verder en groter as die self is, neem toe. Hieruit blyk 'n erkenning van 'n transendente, meta-empiriese dimensie van die realiteit.

Uit bogenoemde word die gevolgtrekking gemaak dat die spirituele individu in 'n verhouding staan met God, homself, sy medemens asook sy omgewing. Hierdie gedagte vorm dan ook volgens Paloutzian en Ellison (1982), Chapman (1987), Bensley (1991) en andere die basis vir spirituele welsyn, omdat spiritualiteit op sigself nie noodwendig positief is nie. Spirituele welsyn is dus geleë in die onderlinge balans wat in hierdie genoemde verhoudings bestaan en wat uiteindelik daartoe lei dat die individu optimale vervulling ervaar. Elkins *et al.* (1988) gebruik hierdie verhoudings waarin die individu staan om nege komponente van spiritualiteit te onderskei, naamlik 'n transendente komponent, betekenis en doel van die lewe, 'n missie in die lewe, heiligheid van die lewe, materiële waardes, altruïsme, idealisme, 'n bewustheid van die gebrokenheid van die lewe, asook die vrug van spiritualiteit. Hierby kan ook gevoeg word optimisme (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), selfbemagtiging (Lee, 1997) asook wysheid (Baltes & Staudinger, 2000).

Samevattend kan dan gesê word dat die mens uit sy verbondenheid met God nie net 'n identiteit en bestemming ontvang nie, maar dat spiritualiteit ook 'n moraliteit vir die individu impliseer. Die rede hiervoor is die feit dat die verhoudings waarin die spirituele mens staan, neerkom op die vervulling van die wet volgens Mattheus 22:37-40. Hier word die gelowige geroep om God met die totaliteit van sy menswees lief te hê, asook sy naaste soos homself. Vanuit die moraliteit van spiritualiteit word dus 'n appél gemaak op die verantwoordelikheid van die mens. Hierdie verantwoordelikheid is onder andere geleë in die aanvaarding van 'n selfwerksaamheid deur die mens. Deur hierdie selfwerksaamheid aanvaar die mens verantwoordelikheid vir sy eie geluk en optimale funksionering en wend hy konstruktiewe copingstrategieë aan (Moos, 1992; McSherry & Holm, 1994) ten einde,

ondanks sy eie gebroke eksistensie, volgens Filippense 4:4 altyd bly te wees in die Here. Die oorsprong van hierdie blydschap is dan weereens te vinde in die bestemming van die mens wat hom in staat stel om te weet dat die verganklikheid waaraan hy nou onderwerp is, nie kan opweeg teen die heerlijkheid waartoe God hom geroep het nie (Romeine 8:18). 2 Korintiërs 4:16 en 17 sluit ook by hierdie gedagte aan: "Om hierdie rede word ons nie moedeloos nie... Ons swaarkry in hierdie lewe is maar gering en gaan verby, maar dit loop vir ons uit op 'n heerlijkheid wat alles verreweg oortref en wat ewig bly." Die genoemde copingstrategieë stel die individu in staat tot beter denke, gedrag, verhoudings, emosies, lewensevaluasie, lewensbeskouing en spiritualiteit 2 (sien figuur 1 op p. 9).

Hieruit en hiernaas bestaan psigiese gesondheid. Hierdie gedagte word bevestig deur outeurs soos Pargament (1997), Young, Cashwell en Shcherbakova (2000), Fry (2000), Emmons (2000), Diener (2000) asook Somlai en Heckman (2000) wat in hulle navorsing bevind het dat spiritualiteit nie net met subjektiewe welsyn korreleer nie, maar ook duidelik aanleiding daartoe gee. Subjektiewe welstand kan deur die volgende fasette gekonseptualiseer word, naamlik affek (Kamman & Flett, 1983), lewenstevredenheid (Diener, Emmons, Larsen & Griffen, 1985), koherensiesin (Antonovsky, 1993) asook interpersoonlike verhoudings, selfkonsep, spiritualiteit en kognitiewe funksionering (Wissing & Van Eeden, 1995). Hierdie fasette is deur Wissing en Du Toit (1994) saamgevat wanneer hulle sê dat subjektiewe welsyn in die eerste plek op die feit dui dat die individu die lewe verstaanbaar, hanteerbaar en betekenisvol ervaar ten spyte van die gebrokenheid daarvan. Individue wat só voel, is meer buigsaam in hulle denke met die oog op probleemoplossing. Hulle sal probleme sonder onnodige stres konfronteer en aan wyses dink wat effektiewe aksies bevorder. Hierdie individue gebruik kognitiewe selfkontrole en is emosioneel stabiel. Hulle beleef selfaanvaarding en beskik nie oor 'n oorsensitiwiteit vir mislukking, afkeuring of verwerping nie. Hulle fikseer nie op die mislukkings van die verlede nie en is ook nie oormatig bekommerd oor hulle toekoms nie. 'n Algemene tevredenheid met die lewe en 'n algemene optimisme is aanwesig sonder dat daar noodwendig geluk of entoesiasme is. Hierdie

optimisme dra by tot 'n handelingsgereedheid asook 'n selfvertroue in die uitvoer van aksies. Psigiese gesondheid stel die individu in staat tot die positiewe evaluering van die ervaring van sy lewe aan die hand van selfgekoose kriteria. Dit lei tot en behels positiewe affek en lewenstevredenheid, of anders gestel, subjektiewe welstand (Diener *et al.*, 1985). Op sy beurt stel dit die individu in staat om vervulling met betrekking tot sy lewenssterreine te ervaar, met ander woorde, lewenskwaliteit (Frisch, 1994).

Ook in die geval van lewenskwaliteit is geen enkelvoudige definisie moontlik nie. Volgens outeurs soos Blatt (1990), Taylor en Bogden (1990), Coulter (1990), Stark en Goldsbury (1990), Karen, Lambour en Greenspan (1990) asook Diener en Suh (1997) blyk dit dat lewenskwaliteit hoofsaaklik uit drie elemente bestaan, naamlik basiese behoeftes, fisiese gesondheid en (weereens) subjektiewe welsyn. Evans en Cope (1989) maak in hulle model hoofsaaklik van die laasgenoemde element, naamlik die subjektiewe beleving van die lewe, gebruik. Veral Taylor en Bogden (1990) sluit hierby aan as hulle lewenskwaliteit definieer as 'n tevredenheid van die individu met sy lot, asook 'n mate van vergenoegdheid met sy ervarings van die wêreld.

Op sy beurt werk lewenskwaliteit versterkend in op spiritualiteit, omdat die individu vanuit sy dankbaarheid vir die subjektiewe welstand wat hy ervaar, spiritueel verder verdiep. Uiteindelik word die sirkelgang van spiritualiteit via subjektiewe welstand voltooi om sodoende met 'n volgende, hoër siklus van spiritualiteit te begin. Young (1984) en Chapman (1987) sluit hierby aan wanneer hulle sê dat spiritualiteit (en by implikasie ook subjektiewe welstand) 'n voortdurende proses van groei inhou. Hierdie groei is op drie terreine geleë, naamlik geloof, hoop en liefde (1 Korintiërs 13:13). Geloof help die individu om sy lewensdoel te laat realiseer, hoop stel hom in staat om die toekoms met durf en optimisme tegemoet te gaan, terwyl liefde die aanvaarding, bevestiging en respek van die self en ander behels— ongeag wie hulle is. Young (1984) sê tereg dat hierdie groei nie 'n bestemming behels nie, maar eerder 'n lewensreis.

Groei impliseer verder ook die aspek van heiligmaking. Heiligmaking behels meer as die vermyding van sonde. Dit dui volgens Filippense 4:23 ook op die vernuwing van die mens se gees en gedagtes. Met ander woorde, die verlossing waaraan die gelowige in Christus deelagtig geword het, moet uitdrukking en gestalte kry in 'n lewe van oorwinning. Weereens dui oorwinning nie net op die kwantitatiewe vermindering van sonde nie, maar ook op die mens wat opgehou het om die slagoffer van sy gebroke eksistensie te wees. So kan die individu aan die hand van sy progressiewe spiritualiteit en subjektiewe welstand nie net anders dink en voel oor sy lewensituasie nie, maar kan hy ook op die verskillende lewensterreine beheer, bemeestering, inhoud en gehalte ten opsigte van sy lewe ervaar (Evans & Cope, 1989). Die rede vir bemeestering is geleë in die wysheid waarmee die individu sy lewensituasies hanteer (Baltes & Staudinger, 2000). Op so 'n wyse lei spiritualiteit nie net tot psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit nie, maar uiteindelik ook weer tot spiritualiteit (sien Figuur 1 op p. 9).

Uit bogenoemde uiteensetting kan die volgende spesifieke navorsingsvrae dan gestel word:

1. Watter elemente van spiritualiteit, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit moet by 'n kapasiteitsbouprogram ingesluit word?
2. Sal die deelname aan 'n kapasiteitsbouprogram vir boere optimale beleving van spiritualiteit, subjektiewe welstand, coping en lewenskwaliteit by hulle fasiliteer?

1.2 Doelstellings

Uit bogenoemde vrae kan die volgende doelstellings vir hierdie studie gemaak word:

1. Om vas te stel watter elemente van spiritualiteit, subjektiewe welstand, en lewenskwaliteit by 'n kapasiteitsbouprogram ingesluit moet word.
2. Om vas te stel of die deelname aan 'n kapasiteitsbouprogram boere se optimale beleving van spiritualiteit, subjektiewe welstand, coping en lewenskwaliteit sal fasiliteer.

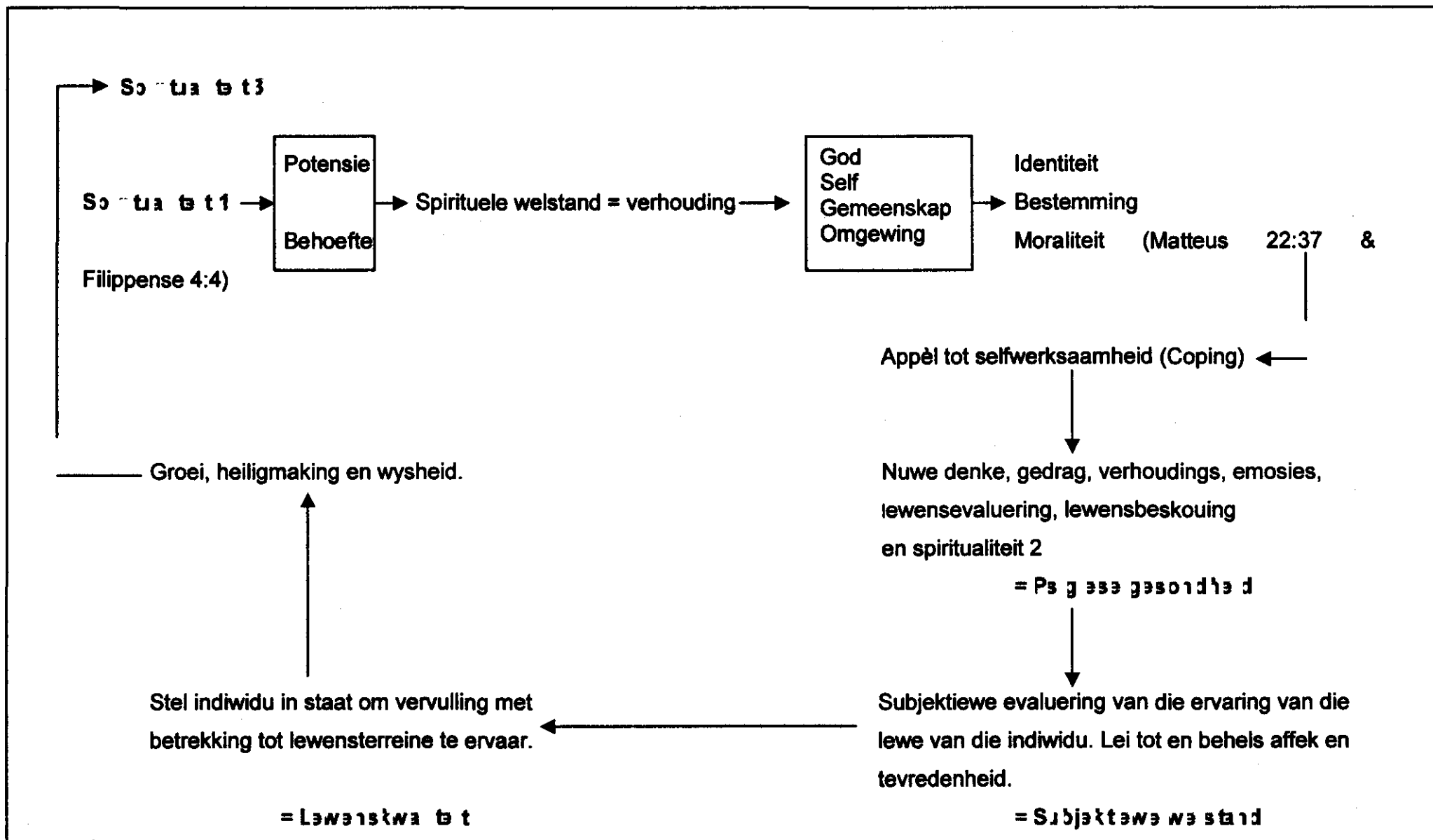
1.3 Hipoteses

Ten opsigte van die eerste doelstelling word 'n hipotese nie gestel nie. Wat doelstellings 2 betref, word die volgende hipotese gestel:

1. Die deelname aan 'n kapasiteitsbouprogram sal optimale beleving van spiritualiteit, subjektiewe welstand, coping en lewenskwaliteit by boere fasiliteer.

1.4 Ontplooiing van die studie

Die ontplooiing van die studie kan as volg uiteengesit word. In Hoofstukke 2 en 3 word onderskeidelik gefokus op spiritualiteit, psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit. Hoofstuk 4 sal handel oor die identifisering van belangrike elemente van spiritualiteit, psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit met die oog op insluiting by die kapasiteitsbouprogram, terwyl Hoofstuk 5 gemoeid sal wees met die empiriese ondersoek van die studie. Hoofstuk 6 sal die resultate en die bespreking daarvan behels. Ten slotte sal die gevolgtrekkings en aanbevelings in Hoofstuk 7 vervat word.



Figuur 1: Skematiese voorstelling van die verband tussen spiritualiteit, psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit

HOOFSTUK 2

SPIRITUALITEIT

2.1 Inleiding

In die uiteensetting van die literatuurstudie word spiritualiteit 1 gebruik as die vertrekpunt en daar sal uiteindelik aangedui word hoe dit verband hou met psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit (sien Figuur 1 op p. 9). In hierdie hoofstuk word spiritualiteit 1 gedefinieer en gekonseptualiseer aan die hand van 'n aantal eksponente alvorens op spesifieke aspekte gefokus word. Op sy beurt bestaan spiritualiteit 1 uit 'n aantal komponente wat hierdie konstruk verder sal verhelder. Waar die konstruk spiritualiteit in die teks voorkom, moet die veronderstelling gemaak word dat spiritualiteit 1 ter sprake is, tensy dit anders aangedui word.

2.2 Definisie en konseptualisering

Etimologies is die woord spiritualiteit afkomstig van die Latynse woord, spiritus, wat dui op die gees en/of verstand. Fourie (1999) definieer spiritualiteit as die individu se geloof in, of bewustheid van, 'n transendente dimensie wat gevolglik meebring dat die individu sy lewe as sinvol ervaar en duidelike doelstellings nastreef. Alhoewel hierdie definisie duidelik en eenvoudig voorkom, kom 'n groot verskeidenheid modelle en benaderings ten opsigte van spiritualiteit in die literatuur voor wat die konseptualisering daarvan bemoeilik. Soos dit egter uit die literatuur baie duidelik blyk, bestaan geen enkelvoudige of eenvoudige definisie vir spiritualiteit nie. Nie net is hierdie konstruk baie kompleks vanweë die abstrakte aard daarvan nie, maar is dit ook verweef met en begrens deur ander dissiplines. Met die eerste oogopslag is die leser geneig om die gevolgtrekking te maak dat spiritualiteit en religie wissel terme vir mekaar is. Wat die konseptualisering van spiritualiteit betref, word so ver moontlik met hierdie gedagte rekening gehou. Ter inleiding word vervolgens gelet op 'n aantal van hierdie benaderings alvorens enkele modelle vir spiritualiteit behandel word.

Burkhardt (1989) het spiritualiteit in vier kategorieë verdeel.

In die eerste kategorie word spiritualiteit beskryf as 'n proses, 'n heilige reis, die kern of die lewensbeginsel van die individu, die ervaring van die radikale waarheid van dinge, 'n geloofsopvatting wat die individu in 'n verhouding stel met die wêreld, die gee van betekenis aan die lewe, enige persoonlike transendensie buite die huidige konteks van die realiteit, 'n persoonlike soeke om betekenis en doel in die lewe te kry, asook 'n verhouding of verbintenis met die misterieuse, hoër krag, die heelal of God.

Die tweede kategorie dui op die spirituele dimensie wat beskryf word as 'n verenigende mag binne individue. Hierdie mag integreer en transendeer alle ander dimensies, die betekenis daarvan in die lewe, 'n gemeenskaplike band tussen individue wat God, asook die individu se persepsie van geloof, insluit.

Die derde kategorie dui op spirituele welstand. Dit word beskryf as die lewensbevestigende verhouding of 'n harmonieuse verbintenis met 'n godheid, die self, gemeenskap en die omgewing. Dit is 'n proses van bestaan en ontwikkeling deur die bestaan, die gesondheid van die totaliteit van die innerlike hulpbronne van die individu, die eenheid van die individu se gees, 'n proses van transendering asook persepsies van die lewe as betekenisvol.

Die laaste kategorie dui op spirituele behoeftes. Dit word beskryf as die diepste vereistes van die self asook 'n gebrek aan enige spesifieke faktor wat nodig is binne 'n dinamiese verhouding met God. Spirituele ongemak is hieraan verwant, wat beskryf kan word as die onderbreking van die lewensbeginsel. Volgens Burkhardt (1989) kan dit die individu se totale bestaan negatief beïnvloed.

Benner (1989) het tussen drie tipes spiritualiteit onderskei. Eerstens maak hierdie outeur melding van natuurlike spiritualiteit. Dit dui op 'n soeke na transendensie en oorgawe wat 'n fundamentele deel van die individu se lewe uitmaak. In die tweede plek word gepraat van religieuse spiritualiteit. Dit behels 'n verhouding met 'n mag of wese wat dien as die fokus van

selftransendensie en betekenis van die lewe. Spiritualiteit behels hier gebed, aanbidding en meditasie. Geen spirituele ontwikkeling kan plaasvind sonder die religieuse element nie. Laastens maak Benner (1989) melding van christelike spiritualiteit wat beoefen word binne die konteks van die christelike geloof en gemeenskap. Die christen lewe deur die Gees van God onder 'n dieper bewustheid van die teenwoordigheid van God. Die ervaring van God word moontlik gemaak deur die inwoning of teenwoordigheid van die Heilige Gees.

Batson, Schoenrade en Ventis (1992) het spiritualiteit beskryf as:

- a) Uniek: religieuse ervarings asook religieuse belange wat meer samevattend en sentraal in die individu se lewe staan as enige ander belange;
- b) Psigologies kompleks: religieuse ervarings behels 'n verskeidenheid veranderlikes soos emosies, opvattinge, houdings, waardes, gedrag en sosiale omgewings;
- c) Divers: die ervarings en uitdrukkings van religie van verskillende individue kan baie uiteenlopend wees.

Spiritualiteit word deur Knoop (1994) gedefinieer as die lewensbelangrike sentrum van die mens wat as heilig beskou word. Ross (1995) is in haar definisie baie meer konkreet en verstaan spiritualiteit as die mens se behoefte aan betekenis, doel en vervulling in die lewe, die hoop en wil om te lewe asook geloof. Spiritualiteit dui dus op 'n potensie sowel as 'n behoefte van die mens aan hierdie genoemde belewings. Volgens Ross (1995) is die spirituele dimensie van die mens belangrik vir die bereiking van 'n algemene beleving van gesondheid, psigiese gesondheid en lewenskwaliteit. Dit wil tog lyk asof spiritualiteit veel meer kompleks is as wat hierdie definisie laat blyk, want dit impliseer ook die mens se vermoë tot transendensie verder as die hier en nou van die realiteit in die soeke na 'n hoër en groter mag, of binne die verwysingsraamwerk van die gelowige, God. Spiritualiteit inspireer, motiveer en rig die individu tot die waardes van liefde, waarheid, skoonheid, vertroue en skepping. Dit vorm dus die kern van die menslike bestaan en dring deur

na, besiel en verlewending die ander dimensies van die individu. Op hulle beurt vorm hierdie dimensies die kern waarom alle waardes, besluite, gedrag, ervarings en belange van die mens wentel.

Pargament (1997) brei hierdie gedagte uit deur ook te praat van 'n soeke na eenheid, verbintenis, transendensie en na die hoogste menslike potensiaal. Hierdie spirituele strewe of soeke (wat later meer volledig behandel sal word) word gereflekteer in die erkenning van 'n hoogste mag (God) en 'n kollektiewe (religieuse) of individuele (spirituele) begeerte om jou lewe deur, vanuit en tot God te oriënteer. Die belangrikheid van hierdie behoefte om die lewe te rig op iets wat nie-materieel, verder en groter as die self is, neem toe. Hieruit blyk 'n erkenning van 'n transendente, meta-empiriese dimensie van die realiteit.

Craigie (1999) is van mening dat 'n definisie van spiritualiteit beide inklusief en onderskeidend moet wees. Ten opsigte van die inklusiewe element behels dit die erkenning van en respek vir die verskillende perspektiewe van mense wat spiritualiteit beleef ooreenkomstig verskillende tradisies van die onderskeie geloofsdienste, sowel as diegene wat nie religieus is nie. Uit laasgenoemde, sowel as uit die vorige bespreking, kan die afleiding gemaak word dat spiritualiteit nie noodwendig 'n christelike inhoud het nie. Om uitdrukking te gee aan die onderskeidende karakter van spiritualiteit, word van metafore gebruik gemaak. Hierdie metafore behels dan die volgende:

- i) Heelheid: eenheid, koherensie en balans. Outeurs soos Banks (1980), Colliton (1981), Helminiak (1987), Ellis (1980) en Benner (1989) beskou spiritualiteit ook as 'n verenigende krag binne die individu wat al die ander dimensies, byvoorbeeld die fisieke, mentale, emosionele en sosiale dimensies integreer.
- ii) Gegrondheid: waardes wat voortvloei uit dit wat as heilig beskou word. Stoll (1989), Westgate (1996) en andere wys daarop dat 'n intrinsieke waardesisteem die basis van gedrag vorm. Volgens hierdie outeurs kan die spirituele individu materiële goedere waardeer, maar dit word nie aangewend om gefrustreerde behoeftes te vervul nie, en lei

waardes tot die besef dat finale lewenstevredenheid nie hierin geleë is nie.

- iii) Verbinding: aan God, die self, betekenisvolle mense en die gemeenskap. Hierdie verbondenheid is dus interpersoonlik, intrapersoonlik en transpersoonlik. Bellingham, Cohen, Jones en Spaniol (1989) noem dat die individu selfs 'n verbondenheid met 'n groter doel kan ervaar.

Craigie (1999) betoog verder dat spiritualiteit eerder gedefinieer of gekonseptualiseer moet word in terme van 'n dialoog, in plaas daarvan dit op mense afgedwing word. Sodoende kan dit lei tot 'n gedeelde begrip van spiritualiteit. Spiritualiteit is iets wat beleef moet word, eerder as dat dit gedefinieer moet word.

Uit bogenoemde blyk dit dat spiritualiteit uit 'n vertikale, sowel as 'n horisontale element bestaan. Die vertikale element dui op die transendentale, met ander woorde die individu se verhouding met God en sy waardesisteem, terwyl die horisontale dimensie dui op die uitwerking en implikasies van die horisontale element, naamlik sy leefstyl en sy verhoudings met homself, ander, asook die omgewing. Dit herinner aan die samevatting van die wet van God soos dit verwoord is in Mattheus 22:37-39. Daarin word die gelowige opgeroep om God met die totaliteit van sy menswees lief te hê, asook sy naaste soos homself. Dit het nie net implikasies vir die identiteit en bestemming van die individu nie, maar ook vir sy moraliteit. Elkins *et al.* (1988) is van mening dat hierdie verhoudingskomponent van spiritualiteit aanduidend is van spirituele welsyn.

Volgens Fry (2000) is die mens nie net 'n biologiese wese nie, maar is daar ook sosiale en psigologiese aspekte in hom teenwoordig. Naas hierdie aspekte is die mens voortdurend besig om wyses te bedink waarop hy sy besorgdheid oor die self kan transendeer ten einde 'n hoër vlak van eksistensiële welsyn te bereik. Hierdie eksistensiële welsyn is reeds volgens Tornstam (1997) gebaseer op betekenis en doel in die lewe, asook op die begeerte om getransformeer te word op wyses wat kosmies, spiritueel en in

verbinding staan met 'n hoër entiteit as die self. Dit dui dan op die spirituele dimensie van die mens.

Lewis (2000) gaan nog verder deur te sê dat spiritualiteit benader moet word vanuit 'n holistiese oogpunt. Daarom moet spiritualiteit nie as 'n afsonderlike konstruk behandel word naas ander konstrunkte nie, maar beskou word as deel van elke aspek van die lewe. Spiritualiteit is nie 'n afsonderlike kategorie nie, maar maak deel uit van elke fenomeen. Nogtans mag spiritualiteit nie daartoe gereduseer word nie, want volgens 'n holistiese siening is die geheel groter as die som van die dele. Selfs wanneer spiritualiteit ontleed sou word, sou daar net 'n beskrywing van 'n gedeelte van die groter geheel kon plaasvind. In die beskrywing en ontleding van spiritualiteit sal daar altyd 'n deel oorbly waarvoor en waarvan daar nie rekenskap gegee kan word nie. Dieselfde geld vir die beleving van spiritualiteit deur verskillende individue. Ook die onderskeie belewings daarvan sal nie 'n volledige prent van spiritualiteit kan skets nie. Hoe dit ook al sy, spiritualiteit is bepalend vir die volgende aspekte in die lewe van die individu, naamlik sy beleving van betekenis en doel, die wil om te lewe asook sy geloof in die self, ander en God.

Ten slotte vat Fourie (1999) spiritualiteit saam as sy tereg sê dat spiritualiteit verwys na 'n individu se geloof in of bewustheid van 'n transendente dimensie wat gevolglik meebring dat die individu sy lewe as sinvol ervaar en duidelike lewensdoelwitte nastreef. Hierdie geloof in 'n transendente dimensie lei verder ook tot die ontwikkeling van 'n intrinsieke waardesisteem wat selftransendensie en integrasie in verskeie verhoudings van die individu bevorder. Die eerste tipe verhouding waarin selftransendensie en integrasie manifesteer, is die individu se verhouding met homself. (Daar is reeds genoem dat 'n transpersoonlike verhouding met God 'n voorwaarde hiervoor is.) Selftransendensie op die intrapersoonlike vlak behels dat die individu by die beperkinge van die ego verby kan beweeg en sekere bewussynstate kan ervaar wat by die ego verbystrek, byvoorbeeld piekervaringe. Integrasie op die intrapersoonlike vlak behels dus 'n harmonie of balans tussen verskeie persoonlikheidsdimensies wat lei tot selfaanvaarding en selfaktualisering.

Selftransendensie op die interpersoonlike vlak behels dat die individu 'n verbondenheid tussen homself en ander mense kan ervaar en gedrag soos vergewensgesindheid, liefde ensovoort kan toon en daarom harmonieuse verhoudings kan handhaaf. Selftransendensie en integrering kom ook na vore in die individu se verhouding en algemene oriëntering ten opsigte van die lewe in die algemeen, deurdat die individu die lewe as sinvol ervaar, asook deur homself tot 'n lewensdoel of –missie buite homself te rig.

2.2.1 Betekenis en doel

Frankl het in 1959 sin en betekenis gesien as 'n universele kenmerk wat essensieel vir die lewe is. McClymont, Thomas en Denham (1986) het met Jung en Peck saamgestem, naamlik dat sin en betekenis belangrik is vir die handhawing van egosuiwerheid asook vir die voorkoming van rusteloosheid en agteruitgang in die ouderdom. Frankl (1959) was van mening dat psigologiese ongemak intree wanneer die individu 'n onvermoë beleef om die lewe met betekenis te verryk. Psigologiese ongemak word verder gekenmerk deur gevoelens van leegheid en wanhoop. Hierdie gedagte word deur etlike ander outeurs ondersteun, soos Kobasa (1982) en Antonovsky (1988). Volgens Botma (1999) is daar wye steun in die literatuur vir die gedagte dat sin en betekenis gehardheid en veerkragtigheid in die individu fasiliteer sodat hy in staat is om ten spyte van moeilike lewensomstandighede psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit te beleef.

2.2.2 Die wil om te lewe

Die wil om te lewe word deur Ross (1995) ook verbind met hoop. Hoop word beskou as die hoof motiveerder van gedrag. Dit vervul die rol van 'n lewensmag wat op sy beurt weer aanleiding gee tot krag en vitaliteit in die lewe. Frankl (1959) het bevind dat langdurige en herhaalde blootstelling aan lewensgebeure wat lewensgevaarlik en onvermydelik is, en waaroor die individu geen kontrole het nie, aanleiding gee tot hulpeloosheid en hopeloosheid. Uiteindelik kan die dood dan intree. Die belangrikheid van

hoop word verder geïllustreer deur die genesing en copingmeganismes wat dit kan meebring en fasiliteer.

2.2.3 Geloof in die self, ander en God.

Renetzky (1979) het bevind dat die wil om te lewe, asook die mate van betekenis, doel en vervulling verhoog is wanneer die individu in God glo. Op sy beurt het dit weer 'n positiewe invloed op die psigiese gesondheid, subjektiewe welstand, lewenskwaliteit en algemene gesondheid. Later het O' Brien (1982) bevind dat individue wat oor 'n positiewe geloofsperspektief beskik het, beter teen stres bestand was. Ross (1995) sluit hierby aan deur te sê dat optimale gesondheidspotensiaal verkry kan word wanneer betekenis, doel en vervulling in die lewe, 'n wil om te lewe, asook geloof in die self, ander en God bestaan.

Die gevolgtrekking wat hieruit gemaak kan word, is dat spiritualiteit die beleving van hierdie laasgenoemde drie aspekte in stand hou. Op hulle beurt dra hierdie aspekte weer by tot die individu se beleving van psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit.

2.2.4 Die Self en die self

Deur die voorafgaande paragraaf word geïmpliseer dat spiritualiteit onder andere behels dat die individu in 'n verhouding met God, die self en ander staan. In die volgende paragraaf word breedvoeriger hierop ingegaan.

Die vertrekpunt van hierdie bespreking is die veronderstelling dat 'n ongemanifesteerde, universele mag bestaan wat gelowiges ken as die Heilige Gees. Nosek (2001) is van mening dat wanneer die Heilige Gees in die individu manifesteer, die Self sodoende tot stand kom. Na die aanvanklike manifestering raak die individu meer bewus van sy ego en raak hy uiteindelik verstrengel in 'n web van 'n wêreldse bestaan (die sonde?). Op hierdie stadium verander die Self na die self en raak hy onbewus van die Heilige

Gees. Die hoogste doel van die individu se lewe is volgens Nosek (2001) om toenemend bewus te raak van die Heilige Gees en om daarmee te verenig.

Die ontwikkeling van 'n bewustheid van die Self kan dus gesien word as 'n belangrike spirituele reis. Religieuse instellings bied aan die individu 'n verskeidenheid weë waardeur hierdie doelstelling bereik kan word. Die ontwikkeling van 'n bewustheid van die self, aan die ander kant, is 'n meer wêreldse onderneming. Dit behels 'n komplekse netwerk van fisiese en psigologiese predisposisies, persoonlikheidstipes, ego-kenmerke, persoonlike geskiedenis, interpersoonlike verhoudings asook samelewings- en kulturele verwagtings. Nosek (2001) is van mening dat psigiese gesondheid daarin geleë is dat die individu die Self en die self sal integreer. Vergelyk dit ook met groei en heiligmaking soos dit in Figuur 1 op p. 9 voorgestel word.

Hierdie integrasie stel die self in staat om in drie opsigte te differensieer, naamlik 'n selfesteem, self in verhouding met ander asook selfeffektiwiteit. Bednar en Peterson (1995) het reeds selfesteem gedefinieer as 'n persoonlike selfagting of houding wat die individu aangaande homself handhaaf. Dit impliseer dus 'n evaluasie van die selfkonsep as positief, negatief, neutraal of dubbelsinnig. Exline, Yali en Lobel (1999) het hierby aangesluit en gesê dat die individu hom dus evalueer ooreenkomstig waarde, bevoegdheid, denke, emosies en gedrag. Vir boere wat herhaaldelik deur mislukkings vanweë omgewingsfaktore gekonfronteer word, bestaan die gevaar dat hierdie mislukkings geïnternaliseer sal word. 'n Lae selfesteem kan die individu die gevolgtrekking laat maak dat, wanneer hy deur mislukkings gekonfronteer word, hy buite die genade van God val, hy nie na die beeld van God geskape is nie en God besig is om hom te straf.

Naas die invloed wat bogenoemde persepsie op die selfbeeld het, kan die individu mislukkings (asook ander negatiewe lewensgebeure) op verskeie vlakke van die lewe ervaar en dit aan God toeskryf. Volgens Exline, Yali en Lobel (1999) raak die individu ontnugter, gefrustreerd en teleurgestel in God. Die individu ervaar dat God teenoor hom oortree. Die instandhouding van hierdie aggressie teenoor God gaan gepaard met 'n algemene negatiewe

affek en lei uiteindelik tot swak psigiese gesondheid. Op sy beurt het die aggressie wat teenoor God gekoester word, 'n verdere negatiewe effek op die selfbeeld van die individu. Dit is daarom volgens Exline *et al.* (1999) belangrik dat die individu God sal vergewe. Wanneer die mens God vergewe, laat vaar hy sy negatiewe gevoelens (in hierdie geval woede) asook sy behoefte aan wraak. Vergifnis, daarenteen, word deur die navorsing van bogenoemde outeurs geassosieer met algemene psigiese gesondheid en 'n positiewe selfbeeld. Vergifnis kan ook verder bydra tot die versterking van die individu se beleving van religie en spiritualiteit.

Die verhouding wat die individu met ander het, is fundamenteel vir die ontwikkeling van die selfesteem. Volgens Nosek (2001) is vroue meer afhanklik hiervan as mans wat op hul beurt meer staatmaak op doelbereiking, onafhanklikheid en bemeestering. Hoe dit ook al sy, sosiale verbintenisse, ongeag die geslag van die individu, bied die basis vir outonomie, bevoegdheid en selfesteem. Dit bring ons by 'n verdere aspek van die self se verbintenis met ander, naamlik dat die verbintenis wat die self met ander het, 'n aanduiding gee van hoe die self deur hulle beleef word. Dit dra weereens by tot die wyse waarop die individu homself evalueer.

Selfeffektiwiteit verwys volgens Nosek (2001) na die individu se opvatting van sy vermoë om aktiwiteite uit te voer ten einde gewenste uitkomst in spesifieke situasies te bereik. Dit geld veral ook vir copingstrategieë. 'n Lae selfeffektiwiteit kan dus die selfesteem negatief beïnvloed en op sy beurt kan dit weer lei tot psigologiese ongemak asook die inperking van lewenskwaliteit.

Uit hierdie bespreking kan die gevolgtrekking gemaak word dat spiritualiteit die individu in staat stel om vanuit 'n transpersoonlike verhouding met God suksesvol en konstruktief met homself in 'n verhouding te staan, of anders gestel, om 'n intrapersoonlike verhouding te ervaar. Hierdie selfverhouding stel hom in staat om ook met ander in 'n verhouding te tree. Interpersoonlike verhoudings kan dan die selfesteem van die individu verder versterk, alhoewel die selfesteem nie afhanklik daarvan behoort te wees nie. Die gesonde selfesteem verhoog die selfeffektiwiteit van die individu wat hom nie

net bemagtig nie, maar ook uiteindelik bydra tot 'n verhoogde subjektiewe welstand en lewenskwaliteit. Met die saamstel van 'n fasiliteringsprogram sal hierdie aspek ook in gedagte gehou moet word.

2.2.5 Spiritualiteit en moraliteit

Daar heers volgens Lewis (2000) 'n algemene opvatting dat spiritualiteit en moraliteit onlosmaaklik aan mekaar verbind is. Hiermee word nie veronderstel dat hulle wisselterme vir mekaar is, of dat die een die ander voorafgaan nie. Dit dui eerder op die feit dat hulle langs mekaar ontwikkel en op 'n simbiotiese wyse naas mekaar bestaan. Ter illustrasie hiervan kan Galasiërs 5:22 en 23 genoem word: "Die vrug van die Gees daarteenoor, is liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goedhartigheid, getrouheid, nederigheid en selfbeheersing." Die vrug waarvan hier gepraat word, dui op die neiging of aard om moreel op te tree wanneer 'n vlak van spirituele insig bereik is. Hierdie morele gedrag sal op sy beurt, volgens die siening van Lewis (2000), spiritualiteit weer versterk. Die christen sal dus, in antwoord op God se genade, moraliteit in sy gedrag nastreef. Dit bring rus en vrede in die gemoed wat die individu in staat stel om vlakke van kalm konsentrasie en meditasie (nog 'n aspek van gebed) te bereik. Sodoende verkry hy verdere insig en wysheid met betrekking tot moraliteit. Namate die individu se gemoed of gees meer verfynd raak, verdiep sy moraliteit. So ook sal sy meditasie en konsentrasie toenemend verdiep. Deel van hierdie moraliteit is om dan volgens die appèl van Filippense 4:4 blydschap onder alle omstandighede na te streef. Steiner (1995) het reeds tereg gesê dat die goeie dan nie meer iets is wat ons veronderstel is om te doen nie, maar iets is wat ons graag wil doen ten einde ons volledige, ware, menslike natuur uit te druk. 'n Deel van hierdie uitdrukking kan gevind word in konstruktiewe copingmeganismes wat die mens in staat stel om, ten spyte van sy omstandighede, optimaal te funksioneer en as gevolg daarvan blydschap (positiewe affek) en lewenstevredenheid te ervaar. Spiritualiteit veronderstel dus 'n selfwerkzaamheid waarin die individu verantwoordelikheid vir sy eie geluk aanvaar. Hier word dus weereens 'n verweefdheid van subjektiewe welstand en spiritualiteit geïmpliseer.

Emmons (2000) tref in hierdie verband 'n interessante onderskeid, naamlik tussen spirituele bewustheid of inligting enersyds, en 'n spirituele intelligensie andersyds. Spirituele bewustheid of inligting dui op 'n omvattende, breër konstruk wat sy fokus plaas op die soeke na die heilige. Spirituele intelligensie, daarenteen, dui op die aangepaste aanwending of toepassing van spirituele bewustheid ten einde probleemoplossing en doelbereiking te beleef. Anders gestel, spirituele intelligensie is die implementering van 'n stel gereedskap of hulpmiddels ten einde effektiewer, gelukkiger, optimaal betekenisvolle en meer produktiewe lewe te hê. Spirituele intelligensie is dus 'n meganisme waardeur die individu sy algemene lewenskwaliteit verbeter. Om hierdie onderskeiding saam te vat, sê Emmons (2000) dat spirituele intelligensie 'n algemeen positiewe inhoud kommunikeer, terwyl spiritualiteit moontlik ook negatiewe elemente kan inhou – afhangende van hoe dit in verskillende kontekste tot uitdrukking kom.

Spirituele aktiwiteite staan dus nie in opposisie tot moraliteit nie, maar as 'n vennoot daarvan. Lewis (2000) noem tereg dat sommige individue van die term spiritualiteit wegstroom, omdat dit nie deel van hulle verwysingsraamwerk uitmaak nie en hulle dit self moontlik as 'n vreemde godsdiensvorm kan beleef. En tog veronderstel spiritualiteit nie die aanvaarding van mistieke geeste, entiteite of 'n nie-materiële wêreld nie. Spiritualiteit is 'n primêre potensie (en behoefte) in elke individu wat op elke lewensfasie (ook die religieuse) uitgeleef kan word. Dit wil egter lyk asof baie min mense van hierdie potensiaal bewus is.

2.2.6 Spiritualiteit en religie

Dit is verder ook belangrik dat duidelik gedifferensieer moet word tussen spiritualiteit en religie. Een van die probleme met die konseptualisering van spiritualiteit is volgens Stanard, Sandhu en Painter (2000) die feit dat 'n verbintenis tussen spiritualiteit en religie bestaan. Beide spiritualiteit en religie behels 'n sin- of doelbeleving wat op hulle beurt weer dien as 'n bron van liefde en verbintenis asook om die individu in 'n gepaste verhouding met die onbekende en onkenbare te plaas. Ten spyte van hierdie ooreenkomste wat

tussen hierdie twee konsepte bestaan, is daar ook verskille. Alhoewel daar in die literatuur geen eenstemmigheid is oor die bestaan en aard van die grense tussen spiritualiteit en religie nie, het Turner, Luckoff, Barnhouse en Lu (1995) dit reeds as volg opgesom. Beide spiritualiteit en religie het te make met die heilige, maar in hierdie verband is spiritualiteit 'n meer subjektiewe ervaring, terwyl religie weer dui op die geïnstitutionaliseerde aard daarvan. Spiritualiteit is dus 'n universele ervaring met minder beperkings.

Lewis (2000) sluit hierby aan deur te sê dat religie op 'n stel gedragsvorme wat weerspieël word op 'n formele, openbare wyse, dui. Met ander woorde, religie dui op die aktiwiteite en praktyke waaraan die individu op 'n formele wyse deelneem, soos eredienste en die gebruik van sakramente. Daarteenoor dui spiritualiteit op omvattende, private gebede asook die individu se toewydende subjektiewe aktiwiteit ten einde 'n verhouding te vestig met 'n hoër krag of mag as die self. Spiritualiteit dui ook op die individu se omvattende soeke daarna om betekenis binne die self, in verhoudings met ander individue, in kontak met die natuurlik- en menslike geskape wêreld asook in 'n verhouding met 'n heilige, getransendeerde objek of mag buite die self te vind. Spiritualiteit fokus dus meer op die subjektiewe aspekte van lewensbevestiging.

Verskeie ander outeurs ondersteun hierdie differensiëring tussen religie en spiritualiteit. Een van hierdie outeurs, Kelley (1995), het reeds spiritualiteit gedefinieer as 'n persoonlike erkenning van 'n transendentale verbintenis tot 'n hoër mag in die heelal, terwyl religie beskou word as die institusionele, dogmatiese en rituele uitdrukking van spiritualiteit.

Lewis (2000) is van mening dat, alhoewel daar 'n verband tussen spiritualiteit en religie bestaan, dit belangrik is om nie hierdie twee konsepte aan mekaar gelyk te stel nie. Volgens hierdie outeur verteenwoordig religieuse tradisies pogings waardeur struktuur en vorm aan spiritualiteit gegee word. Die gevaar wat egter hieraan verbonde is, is die feit dat die onuitspreeklikheid, onmeetbaarheid en dinamiek van spiritualiteit verswyg word en as gevolg van die strukture van religie verlore gaan. So min as wat die burgerlike wette

geregtigheid volledig kan vervat, net so min kan religie die spiritualiteit van die mens volledig omvat.

Die strukture van religie asook die hiërargie wat daarmee gepaard gaan, is trouens volgens Lewis (2000) gegiet na die politieke en kulturele strukture van die verskillende samelewings. Dit kan die spontaneïteit en vryheid van die individu verder inperk. Alhoewel religie van kardinale belang is vir die individu, kan dit sy behoefte aan spiritualiteit nooit volledig bevredig nie, omdat slegs enkele fasette van sy spiritualiteit hierdeur aangeraak word. Om hierdie rede is dit belangrik dat spiritualiteit in alle fasette van menswees sal ontwikkel ten einde volledig in die mens gestalte te kry.

2.2.7 Eienskappe van die hart

In die christelike tradisie is die belangrikste eienskappe of hoedanighede van die hart die volgende: geloof, hoop en liefde. (Vergelyk 1 Korintiërs 13:13.) Alhoewel geloof volgens Hebreërs 11:1 'n appèl maak op die individu se intellek en kognisie, moet die mens ook "oortuig wees van die dinge wat ons nie sien nie." Geloof is dus baie meer as 'n dogma soos wat dit deur kerklike denominasies geformuleer word. Lewis (2000, p. 35) het in hierdie verband die volgende gesê: "Faith is an oasis in the heart that will be never reached by the caravan of thinking." Lewis (2000) gaan voort deur te sê dat geloof meer is as 'n geloofsopvatting wat deur bewyse of ervarings gestaaf kan word. Dit is ook 'n tipe diepgaande kennis wat die individu in staat stel om te weet dat hy, ten spyte van die gebroke werklikheid waarin hy leef, sal oorleef; trouens dat dit goed met hom sal gaan sonder dat hy die detail of konteks van sy welsyn hoef te spesifiseer. In hierdie opsig kom geloof aan die woord. Die liefde waarvan so flussies melding gemaak is, dui op goedheid, barmhartigheid, meegevoel, simpatieke vreugde (vreugde oor die sukses van ander) asook kalmte. Lewis (2000) is van mening dat 'n kapasiteitsbouprogram voorsiening moet maak vir ruimte waarin die individu self sy ervarings van geloof, hoop en liefde kan verken.

Hill, Pargament, McCullough, Swyers, Larson en Zinnbauer (2000) waarsku egter dat so 'n differensiëring tussen religie en spiritualiteit (institusioneel versus individueel) nie die indruk moet skep dat die "slegte" teenoor die "goeie" te staan kom nie. Die rede hiervoor is dat spiritualiteit en religie uiters komplekse konsepte is wat nie maklik in definisies vervat kan word nie.

2.2.8 Eienskappe van die verstand

'n Toename in die voorkoms van eienskappe van die hart lei op 'n natuurlike wyse tot die ontwikkeling van 'n wyer verskeidenheid verstandseienskappe, naamlik die verdieping in die waarnemingsmetodes van waarnemingsisteme deur die verstand. Navorsing in die kognitiewe wetenskap bied 'n grondige basis vir spirituele opvoeding of opleiding. In hierdie verband gaan veral klem gelê word op die werk van Bohm (1992), Donaldson (1992) en Claxton (1997).

2.2.8.1 Bohm (1992): Denke en nadenke

Hierdie outeur is van mening dat die gedagtes van 'n individu deel uitmaak van 'n groter sisteem waarin die liggaam, emosie, intellek, refleks en skeppingsvermoë tans verstaan word as een ongebroke veld van wedersydse en leersame nadenke. Bohm (1992) onderskei nadenke van denke deur te sê dat denke op 'n proses van die hier en die nou dui. Nadenke slaan meer op die verlede en belemmer die mens se vermoë om ten volle te dink in die geïntegreerde sisteem wat hy ontwikkel het. Die rede hiervoor is dat nadenke, as gevolg van die ontwikkeling van die mens, so geprogrammeer geraak het dat dit net op sekere wyses kan funksioneer. Dwarsdeur die gedagtes en die liggaam het nadenke, asook die emosies wat daarmee gepaard gaan, 'n struktuur van neuro-fisiologiese refleksie geword. Hierdie refleksie het so hardnekkig geword dat dit onafhanklik geword het van die mens se bewuste keuse. Die prehistoriese mens het op hierdie gedagte wyse moes staatmaak toe sy oorlewing afgehang het van die verteenwoordiging wat nadenke gebied het as 'n geval van noodsaaklikheid. Hierdie assosiasies met noodsaaklikheid het oor tyd heen in die mens gekondisioneer geraak as

reflekse. Die resultaat hiervan is dat die individu se nadenke niks meer as reflekse is nie, alhoewel dit voorkom as willekeurig. Met ander woorde, dit wat die mens beskou as nadenke is reflekse wat met bepaalde emosionele bagasie gepaard gaan waarvan sommige negatief is. Dit is dan bepalend vir die waarneming van die hier en die nou. So gaan die mens se vermoë tot transendensie of spiritualiteit verlore. Daarom moet die fasilitering van spiritualiteit ook behels dat die mens in denke en waarnemingsvermoë bygestaan word. Dit kan gedoen word deur te fokus op aktiwiteite wat bringolwe kan afplat, of binne perke sal verlaag.

2.2.8.2 Donaldson (1992): Denkmodes

Dit is belangrik dat die individu bewus sal word van die werking van sy denke sodat hy nie vasgevang raak in 'n beperkte repertoire van die verstaan van sy lewêreld nie. Donaldson (1992) stel 'n verskeidenheid denkmodes voor wat die individu kan ontwikkel.

Die eerste manier waarop die individu met sy wêreld in voeling kom, is hoofsaaklik gefokus op die hier en die nou, met ander woorde, soos dit direk waargeneem word. Dit kan ook die puntmetode genoem word en dit kom hoofsaaklik by babas voor. Persepsie, gedrag, gedagtes en emosie dra alles by tot die baba se waarneming van sy lewêreld.

Binne 'n paar maande na geboorte tree die lynmetode na vore. Op hierdie stadium is die individu in staat om sy denke in tyd en ruimte te lokaliseer. Dit sal die kind in staat stel om die verlede te herroep en die toekoms te visualiseer. Hier word reeds ruimte gelaat om na aanleiding van pynlike herinneringe sekere vrese en onsekerhede aangaande die toekoms te ontwikkel.

Namate die ontwikkeling vorder, bereik die kind die kernkonstruk metode. Die fokus verskuif nou van die punt- en lynmetode na die iewers/eendag of orals/enige tyd. Veralgemening raak nou moontlik alhoewel dit nog grootliks

gekoppel is aan die kind se eie ervarings van die wêreld. Emosies en gedagtes is ook nog steeds aan mekaar verbind.

Na die ontwikkeling van die kernkonstrukmetode vind die ontwikkeling van die hoër intellektuele en emosionele metodes afsonderlik plaas. Donaldson (1992) verwys hierna as die intellektuele konstruk, intellektuele transendente, waardewaarnemingkonstruk en waardewaarnemingtransendente. Die konstrakte is gemoeid met die algemene terwyl die transendente gemoeid is met aspekte wat nie aan tyd en ruimte gekoppel is nie.

In 'n tydgees waarin die mens hoofsaaklik op doelstellings en belonings gerig is, is dit noodsaaklik om ook op die intellektuele transendente asook die waardewaarnemingtransendente te fokus. Die mens moet dus al die denkmodes tot sy beskikking hê en in staat wees om dit willekeurig aan te wend wanneer nodig. Dit veronderstel die handhawing van die puntmetode tesame met die ontwikkeling van die waardewaarnemingtransendente asook die intellektuele transendente.

Lewis (2000) sluit hierby aan en sê dat ten einde hierdie doelstellings te kan bereik, die individu in staat moet wees om die puntmetode te herwin, waar hy die hier en die nou direk en holisties kan waarneem sonder om beïnvloed te word deur die verlede of die toekoms. Meditasie kan volgens Lewis (2000) hier 'n belangrike rol speel. Met hierdie metode is die individu in staat om insig in die soortlikheid van die werklikheid te verkry, vry van die delusies wat die gedagtegang indra as gevolg van die preokkupasie met die begeertes van die ego. So verkry die individu balans tussen dit wat is en dit wat hy wens om te kan bereik.

2.2.8.3 Claxton (1997): Stadige wyses van denke

Hierdie outeur onderskei enersyds tussen die d-aktiwiteite wat geassosieer word met die bewuste, doelbewuste denke, en andersyds die stadige wyses van kennisverwerking. Laasgenoemde sluit die intelligente onbewuste in. Vermoëns tot insig, intuïsie en wysheid word ook hiermee geassosieer. Dit

word weereens genoem dat die moderne tydgees eensydig klem plaas op die d-metode, alhoewel die individu beide hierdie metodes benodig ten einde holisties te kan funksioneer.

Hewit (2000) brei op hierdie gedagte uit deur te sê dat die individu in 'n bewuste wakker toestand hoofsaaklik Beta-breingolwe vertoon. Deur meditasie of selfhipnose kan die breingolwe vertraag word sodat die vlakke van Alfa of Theta bereik kan word. Hierdie stadiger breingolwe stel die individu in staat om hom te suiwer van invloede uit sy onmiddellike omgewing sodat transendensie kan plaasvind. Die moontlikhede wat dit bied met die oog op kapasiteitsbouprogramme is vanselfsprekend.

Lewis (2000) ondersteun dit deur te sê dat ruimte voorsien moet word vir oomblikke van stilwees. Dit lei die individu tot die kern van vernuf, deug en van die lewe wat spontaniteit of instink genoem kan word.

Wanneer al hierdie gegewens in gedagte gehou word, kan spiritualiteit as volg gedefinieer word. Spiritualiteit dui op die vermoë en soeke na transendensie na iets wat buite en groter is as die mens. Transendensie behels dat die mens hom verheug, verwonder en verlustig in iets waarmee hy besig is of in kontak kom – soveel so dat hy as't ware deel daarvan raak en daarin opgaan. Die belewing word dan 'n belewenis met 'n element van ekstase. Spiritualiteit kry dan uiteindelik gestalte in die mens se verhouding tot God, met homself, met sy medemens en met die omgewing.

2.3 Die ontwikkeling van spiritualiteit

Uit die volgende bespreking blyk dit dat spiritualiteit, namate die individu ontwikkeling ondergaan, ook daaraan blootgestel word. In hierdie verband sal aandag gegee word aan die bydraes van Allport (1950), Fowler (1981) en Helminiak (1987). Omdat 'n duidelike onderskeid nie in hierdie bronne getref word tussen spiritualiteit en religie nie, sal hierdie twee terme binne die volgende gedeelte as sinonieme gebruik word.

2.3.1. Allport (1950)

Allport (1950) het in sy model drie fases van religieuse ontwikkeling geïdentifiseer en hy verwys daarna as religieuse sentimente. Die eerste fase waarna verwys word, staan bekend as goedgelowigheid. Dit is 'n kenmerk van die kinderjare en behels dat die kind wat binne 'n religieuse omgewing grootword, alles sal glo wat betrekking het op die religie. Die tweede fase behels 'n oorweldiging deur twyfel en verwarring, terwyl die derde fase op 'n ambivalensie dui waarin die individu met geloof sowel as twyfel saamleef. Vanuit die derde fase kan die individu moontlik 'n meer volwasse geloof ontwikkel waarin sy geloof sterker is as sy twyfel. Wanneer twyfel wat sterker is as geloof ontwikkel, kan skeptisisme egter ontstaan.

2.3.2 Fowler (1981)

Naas die feit dat Fowler (1981) geloof beskou het as 'n menslike universele verskynsel en dat dit 'n wyse is waarop die individu sy ervarings verstaan en interpreteer om uiteindelik orde en koherensie te beleef (James & Samuels, 1999), het hy ses fases van geloof onderskei.

Die ontwikkeling van geloof begin met Fase 0 wat dui op oer- of ongedifferensieerde geloof. Hierdie pre-fase is prekonseptueel en prelinguisties. Fase 1 is episodies, gevul met fantasie en is nabootsend van aard. Beelde van die ouers se formele religie en van 'n normale gesinslewe gee koherensie en betekenis aan die kind se lewe. In Fase 2 kry die individu betekenis uit die lewe deur middel van onderrig, simbole en perspektiewe ten opsigte van die samelewing. Dit word herken as grondbeginsels en word letterlik verstaan. Individue kan religieuse verhale oordra, maar het weinig perspektief op die betekenis daarvan. Selfs volwassenes beweeg volgens Fowler (1981) nie verder as hierdie fase nie. Fase 3 dui op konformiteit. Tydens hierdie fase speel die opinie en outoriteit van die betekenisvolle ander 'n sterk rol. Waardes, toewyding en verhoudings word nou 'n sentrale deel van die individu se identiteit en waarde. In Fase 4 word geloof verkry met 'n verdiepende selfbewussyn asook die aanname van 'n persoonlike

verantwoordelikheid vir die maak van keuses, die ontwikkeling van ideologieë en 'n lewenstyl. Tydens hierdie fase word besef dat betekenis los staan van die simbole en rituele wat dit kommunikeer. Hier kom ook twee belangrike aspekte na vore, naamlik die besef dat die individu se wêreld relatief is, asook 'n onafhanklikheid van eksterne outoriteit. Fase 5 word nie bereik voor die middelleeftyd nie. Hierdie fase word gekenmerk deur die aanvaarding van die polariteite in die lewe van die individu, 'n waaksaamheid wat betref paradoks, asook die behoefte aan 'n verskeidenheid interpretasies van die realiteit. Individue is nou ontvanklik vir die waardes van ander gemeenskappe en tradisies en hulle besef dat die uiterste waarheid buite en bo alle tradisies staan. Die individu raak ook nou meer ontvanklik en oop vir die stemme van sy dieper self (Fowler, 1981). Baie min individue bereik Fase 6. In hierdie fase omarm die individu die wêreld as sy gemeenskap, het hy 'n allesoorheersende toewyding aan geregtigheid en liefde en raak hy besig met die oorkoming van verdeling, onderdrukking en geweld.

Fowler (1981) is van mening dat geloofsontwikkeling nie 'n outomatiese proses is wat veroudering en ryping noodwendig vergesel nie. Alhoewel dit 'n belangrike rol speel, beweeg die individu van die een fase na die ander wanneer die balans in die huidige fase deur 'n persoonlike krisis versteur word.

2.3.3 Helminiak (1987)

Hierdie outeur beskou spirituele ontwikkeling as 'n kenmerk wat slegs met volwassenheid gepaard gaan. Hy definieer spirituele ontwikkeling as die individu se beweging tot 'n punt van 'n outentieke selftransendensie. In hierdie verband word vyf fases onderskei. Die eerste fase staan bekend as die konformerende fase. Hierdie fase word gekenmerk deur 'n rasonale wêreldsiening wat aanvaar word op grond van eksterne outoriteit en die goedkeuring van die betekenisvolle ander. Tydens die tweede fase besef die individu dat die streng wêreldsiening wat hy vroeër gehuldig het, bevraagteken mag word. Met die derde fase ontwikkel of struktureer die individu sy eie geloofsopvattinge en hang hy dit op 'n rigiede wyse aan. In

fase vier ontwikkel die individu meer realistiese waardes en dit word ondersteun deur komplekse en diepgewortelde emosies. Daarom is die individu nou in staat om sy gekonstrueerde wêreld te verander tot 'n meer realistiese eenheid. Die individu kan nou ook meer verdraagsaam teenoor homself en ander wees. Die laaste fase is die kosmiese fase wat dui op 'n volle integrasie waarin die individu se persoonlikheid die instrument tot 'n outentieke identiteit word.

2.4 Spiritualiteit binne 'n beroepskonteks

Dit is alreeds duidelik dat spirituele en religieuse oortuigings en gebruike 'n ryk oorsprong van hulpbronne vir die menslike belewing bied. Daarom kan aanvaar word dat dit ook 'n positiewe bydrae in die werkskonteks kan lewer. Die gevolge hiervan is verreikend, want die werkgewer, werknemer asook die gemeenskap word hierby betrek. Die vraag ontstaan egter hoe spiritualiteit in die beroepskonteks gefasiliteer kan word.

Craigie (1999) plaas klem op die belangrikheid van betekenisvolle werk vir die individu se psigologiese en spirituele welsyn. Die mens se behoefte aan verbinding en bydrae word meer in die werksomgewing vervul as in die konteks van families, burgerlike gemeenskappe en religieuse organisasies. Die individu is dus grootliks van sy werksomgewing vir ondersteuning in persoonlike ontwikkeling en spirituele groei afhanklik. Vanweë die kompeterende aard van die ekonomie en by implikasie ook die individu se beroepslewe, word die individu toenemend gedepersonaliseer en word hy bloot beskou as 'n middel tot 'n doel. Vandaar die behoefte aan waardes en praktyke in die werkplek wat meer akkommoderend en ondersteunend is. Gepaardgaande hiermee is daar ook 'n behoefte aan motivering wat gebaseer is op die volgende: omgee, persoonlike bevrediging asook die begeerte om intellektueel, emosioneel en spiritueel te groei. Werknemers ag dit ook belangrik dat hulle persoonlike doelstellings kongruent moet wees aan die van hulle beroep. Dit is daarom volgens Craigie (1999) belangrik dat menslikehulpbronbestuur se primêre funksie nie die ontwikkeling van die individu sal behels ten einde die produktiwiteit van 'n organisasie te verhoog

nie, maar dat werknemers erkenning en bevestiging sal kry as individu met 'n spirituele potensiaal wat beskik oor waarheid en integriteit asook oor unieke, individuele gawes.

Uiteindelik kan dit daartoe lei dat die individu sin in sy werk beleef, omdat dit nou om meer gaan as bloot 'n salaris ten einde te oorleef. 'n Betekenisvolle werk fasiliteer op sy beurt weer subjektiewe welstand, want dit skep vir die individu ruimte vir transendensie. Gepaardgaande hiermee word die werknemer vervul met entoesiasme, energie en veerkrag wanneer hy teenspoed of potensiële stressore gekonfronteer word. Beide Kobasa (1982) en Knoop (1994) het bevind dat die belewing van betekenis, belangrikheid, doel en intrinsieke waarde binne die beroep negatief korreleer met stres en stressimptomatologie. McKnight (1984) het aanvullend hierby bevind dat energie, welsyn en persoonlike integrasie voorkom onder werkende individue wat hulle beroepe beskou in terme van transendentale doelstellings.

Soos reeds geïmpliseer, speel spirituele faktore 'n groot rol in moreel en produktiwiteit. Laabs (1995) stel dit duidelik dat die individu se persoonlike lewe sy beroepslewe beslis beïnvloed. Trouens, dit is nie moontlik om 'n beroeps- en persoonlike lewe te kompartementaliseer nie. Deur werknemers te ondersteun in die vestiging van 'n balans of kongruensie tussen beroeps- en persoonlike lewens, word produktiwiteit positief beïnvloed.

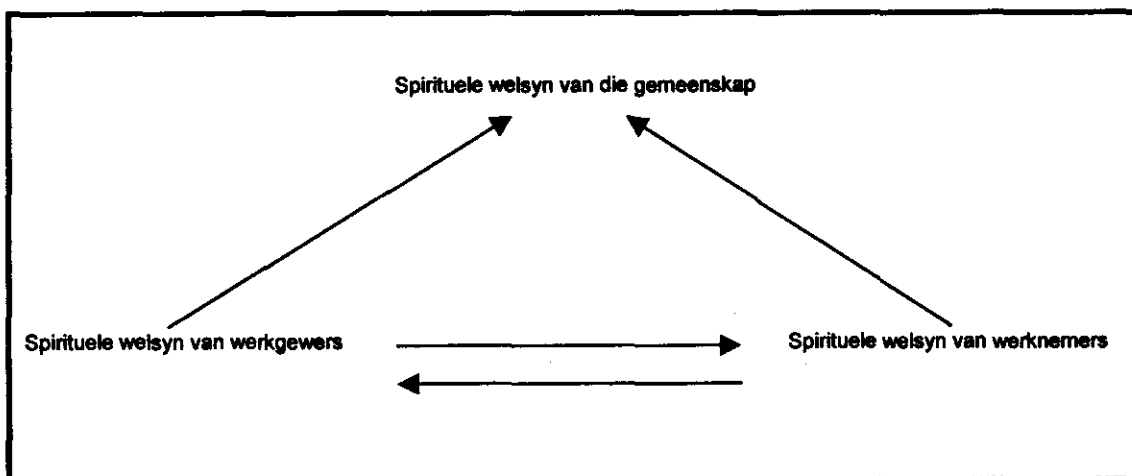
Peters en Waterman (1982) het bevind dat werknemers baie meer energiek, kreatief en entoesiasties gewerk het wanneer hulle geglo het dat hulle bydra tot 'n doel wat verder as hulleself strek. Brandt (1995) ondersteun hierdie gedagte deur aan te voer dat werkers georiënteer moet word ten opsigte van transendentale waardes. Werkgewers moet dus in die delegering van pligte ook ruimte laat vir sinvolle en betekenisvolle selfvervulling van werknemers. Daarom moet werkgewers oor meer beskik as bloot net bestuursvaardighede. Palmer (1994) is van mening dat leierskap ook die werkgever se introspeksie of selfondersoek ten opsigte van spiritualiteit behels. Werkgewers wat onseker is oor hulle eiewaarde, wat die inherente chaos van die lewe vrees, en wat hulle omgewing as potensieel vyandig of onvriendelik beskou, het

uiteindelik geen inhoud in hulle lewens ten opsigte van spiritualiteit nie. Dit is dus belangrik dat werkgewers in die eerste plek sal let op hulle eie persoonlike groei, spiritualiteit en psigologiese gesondheid.

Spiritualiteit fasiliteer volgens Strang en Strang (2001) 'n vegtersgees by die individu en dit staan sentraal in die betekenisvolheid van sy lewe en die lewenskwaliteit wat hy geniet. Naas die spiritualiteit as 'n oorsaaklike faktor vir 'n betekenisvolle lewe, dra arbeid, hegte interpersoonlike verhoudings en geloof ook daartoe by. Waar die individu nie godsdienstig is nie, word religie vervang met 'n geloof en vertroue in die self, in die wetenskap, positiewe denke en 'n nabyheid aan, of 'n betrokkenheid by die natuur.

Wanneer al hierdie gegewens dus op die boerderybedryf van toepassing gemaak word, beteken dit dat boere eerstens sal fokus op hulle eie spiritualiteit. Wat hulle beroep betref, sal boere 'n paradigmayerskuiwing moet maak ten opsigte van die motief van hulle beroep. In plaas daarvan om daarna te kyk as 'n middel wat hulle in staat stel om materieel te oorleef, moet dit in ooreenstemming gebring word met hulle eie waardesisteem, persoonlike doelstellings en spiritualiteit. Die boerdery word dan geëvalueer as 'n wyse waarop die boer homself deur middel van groei kan aktualiseer. Sy beroep word dan vir die boer 'n geleentheid vir groei en 'n vervulling van sy eiesoortige plek en doel in die lewe. Dit sal op sy beurt weer die boer in staat stel om spiritualiteit ook by sy werknemers te fasiliteer. Uiteindelik behoort daar 'n groter mate van werksbevreëdiging by beide die boer en plaasarbeiders aanwesig te wees.

Craigie (1999) het 'n model ontwerp wat uitdrukking gee aan die wedersydse invloede wat spirituele welsyn kan meebring.



Figuur 2: Wedersydse invloed van spirituele welsyn (Craigie, 1999:34)

- i) Spirituele welsyn van werkgewers. Dit dui op die mate waarin die werkgewer vanuit sy eie spiritualiteit geloofsisteme, waardes en norme in sy organisasie (boerdery) bevorder en ondersteun ten einde spirituele welsyn te fasiliteer; die mate waarin 'n gemeenskapsgees onder die werknemers geïnisieer word; die duidelike en betekenisvolle missie van die beroepsveld asook die mate waarin die werknemers gemotiveer word om hieraan deel te neem.
- ii) Spirituele welsyn van werknemers dui op die mate waarin hierdie individue poog om betekenis, doel en eenheid in hulle lewens te bevorder asook op die bewussyn van hulle eie begaafdheid en beperkings. Binne 'n Christelike konteks dui dit ook op die lewenskragtigheid van die werknemer se eie geloofslawe en lewensreis.
- iii) Spirituele welsyn van die gemeenskap. Hier kom na vore: die mate waarin die werkgewer en -nemer die religieuse en spirituele waardes van die gemeenskap verstaan en ondersteun; begrip vir die problematiek van die gemeenskap; hoe die lede van die gemeenskap uitgedaag word om betekenis en sin in hulle eie lewens te bevorder en na te jaag, en hulle eie gawes te ontdek en te ontwikkel. Hieruit blyk dit dus dat beide die werkgewer en -nemer naas 'n wedersydse invloed

(die spirituele welsyn van die werkgewer beïnvloed die spiritualiteit van die werknemers en word ook daardeur beïnvloed) ook 'n positiewe bydrae kan lewer tot die spiritualiteit van die gemeenskap waarbinne hulle funksioneer.

Soos dit reeds uit die inleidende gedeelte van hierdie studie blyk, bestaan 'n verweefdheid tussen spiritualiteit, psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit. Dit lyk ook asof spiritualiteit 'n voorvereiste vir die ander drie konstrakte is, want volgens die definisie van spiritualiteit word die individu in staat gestel om vanuit sy geloofsperspektief sy identiteit te bepaal, asook sin te beleef met betrekking tot sy verlede, hede en toekoms. Die individu is met ander woorde in staat om hierdie drie tydsaspekte van sy lewe tot 'n sinvolle eenheid te integreer. Op sy beurt bestaan spiritualiteit uit 'n verskeidenheid komponente. Anders gestel, die spirituele individu is tot sekere vermoëns en houdings in staat. Hierdie komponente van spiritualiteit behels die volgende: optimisme, selfbemagtiging, vryheid en wysheid. Vervolgens word elkeen van hierdie komponente afsonderlik behandel.

2.5 Komponente van spiritualiteit

2.5.1 Optimisme

2.5.1.1 Inleiding

Optimisme of positiwiteit as komponent van spiritualiteit figureer in die positiewe psigologie van Seligman en Csikszentmihalyi (2000). Volgens hierdie outeurs lê die fokus van die positiewe psigologie op drie vlakke, naamlik subjektiewe, individuele en groepsvlakke. Die subjektiewe vlak handel oor die subjektiewe ervaring van die individu betreffende sy welsyn, genoegsaamheid en tevredenheid (verlede); vloei en geluk (hede); asook hoop en optimisme (toekoms). Die individuele vlak dui weer op positiewe individuele kenmerke soos 'n kapasiteit vir liefde en arbeid, waagmoed, interpersoonlike vaardighede, 'n sensitiwiteit vir die estetiese, volharding, vergewensgesindheid, oorspronklikheid, toekomsgerigtheid, spiritualiteit,

talentvolheid en wysheid. Wat die groepsvlak betref, dui dit op beter burgerskap by die individu en dit behels op sy beurt weer verantwoordelikheid, altruïsme, beskaafdheid, gematigdheid, verdraagsaamheid en werksetiek.

Die afleidings wat hieruit gemaak kan word, is die volgende:

- Die veld van die positiewe psigologie is baie wyd.
- Ten spyte van die strukturele indeling wat Seligman en Csikszentmihalyi (2000) gee, kan waterdigte onderskeidings nie gemaak word nie. Die rede hiervoor is die feit dat hier ook sprake is van voortdurende en wedersydse beïnvloeding tussen die verskillende komponente van hierdie struktuur. Dit is juis die plasing van spiritualiteit binne hierdie struktuur wat verwarrend voorkom. Die rede hiervoor is die feit dat spiritualiteit ook onderliggend behoort te wees aan die subjektiewe vlak en dat dit ook uiteindelik neerslag sal vind in die groepsvlak.
- 'n Aksentverskuiwing vind ook hier plaas vanaf die patogene model na die fortigenese (Strümpfer, 1995).

2.5.1.2 Konseptualisering en definisie

Tiger (1979) het optimisme gedefinieer as 'n positiewe gemoedstoestand of houding wat geassosieer word met 'n verwagting betreffende die sosiale en materiële toekoms. Die individu evalueer dit dan as sosiaal gewens vir sy eie voordeel en plesier. 'n Belangrike implikasie hiervan is dat daar nie 'n enkele of objektiewe optimisme kan bestaan nie, omdat hierdie konstruk afhanklik is van dit wat die individu as gewens beskou. 'n Verdere implikasie van hierdie definisie is dat optimisme 'n sterk kognitiewe element behels, want dit handel ook oor doelstellings, verwagtings en oorsaaklike kenmerke. Tog waarsku Peterson (2000) dat optimisme nie net die kille kennis van die mens behels nie, want dit gaan ook gepaard met bepaalde emosies. Daarom word optimisme volgens hom ook verbind met 'n positiewe gemoed en goeie moreel; volharding en effektiewe probleemoplossing; akademiese, atletiese,

militêre, beroeps en politieke sukses; populariteit; goeie gesondheid asook 'n lang lewensverwagting en die afwesigheid van trauma. Pessimisme, daarenteen, gaan gepaard met depressie, passiwiteit, mislukkings, sosiale isolasie of vervreemding, morbiditeit en mortaliteit.

Peterson (2000) gaan verder deur ook die vraag te stel of die individu in staat is tot algemene optimisme, met ander woorde of hy hoopvol kan wees sonder verwagtings of ten spyte van die feit dat sy verwagtings nie altyd realiseer nie. In die volgende gedeelte word volledig hierop gefokus.

2.5.1.2.1 Optimisme as deel van die menslike natuur

Volgens Tiger (1979) en Peterson (2000) het skrywers soos Sophocles en Nietzsche baie negatief teenoor optimisme as deel van die menslike natuur gestaan. Die rede hiervoor was die feit dat hulle optimisme gesien het as iets wat menslike lyding verleng. Volgens hierdie outeurs het optimisme dus neergekom op 'n vorm van ontkenning en hulle het gemeen dat dit vir die individu beter sou wees om eerder die harde realiteit van sy omstandighede te aanvaar.

In sy werk het Freud (1964) baie sterk hierby aangesluit. Hy het geglo dat, alhoewel optimisme 'n algemene verskynsel was, dit bloot neergekom het op 'n illusie. Optimisme maak dit wel vir die mens moontlik om 'n beskawing te bou en te handhaaf, veral wanneer dit geïnternaliseer word in die vorm van religieuse opvattinge oor die hiernamaals. Tog kom optimisme na vore teen 'n prys, naamlik die ontkenning van die mens se instinktiewe aard en daarom ook die ontkenning van sy realiteit. Religieuse optimisme kompenseer die mens vir die opofferings wat nodig is om 'n beskawing te handhaaf. Optimisme is dus volgens Freud (1964) deel van die menslike natuur, maar dan in die sin dat dit 'n afleiding is van die konflik wat bestaan tussen menslike instinkte en sosialisering. Sommige mense het volgens hom nie 'n behoefte aan die illusie van optimisme nie, alhoewel die massas met 'n "neurose" saamleef, naamlik dat God 'n goeie Vader is wat hulle deur die lewe sal lei tot in die hiernamaals. Die mens hou 'n beskawing in stand en

gehoorsaam die reëls daarvan uit vrees vir God se straf. Pessimisme, daarenteen, is 'n fiksasie van 'n vroeë psigo-seksuele stadium. Psigologiese gesondheid is dus geleë in die akkurate persepsie en aanvaarding van die individu se realiteit. Daarom behoort die psigologies gesonde mens voortdurend besig te wees om sy realiteit te toets. Omdat niemand weet wat die toekoms inhou totdat dit gebeur nie, kan die individu net matige optimisme daaroor hê. Enige verwagting wat meer is, kom neer op ontkenning.

Hierdie persepsie van optimisme het later egter verander. Matlin en Stang (1978) het toe reeds bevind dat mense nie so realisties en akkuraat in hulle waarneming van die realiteit is as wat aanvanklik geglo is nie. Die individu neem 'n verskeidenheid kortpaaie wanneer hy inligting oor die realiteit prosesseer. So het hierdie outeurs byvoorbeeld bevind dat taal, geheue en gedagtes selektief is ten opsigte van positiwiteit. Of die individu praat of skryf, gebruik hy meer positiewe as negatiewe woorde. Wat die geheue betref, kan die individu positiewe herinneringe gouer as negatiewe herinneringe oproep. Ten opsigte van selfevaluering sal die individu hom ook positiewer as ander evalueer. Lazarus (1983) het met 'n aksentverskuiwing hierby aangesluit. Volgens hom is die psigologies gesonde mens geneig om stressore op 'n positiewe wyse te ontken ten einde konstruktief daarmee te kan cope. Die individu wat in hierdie verband 'n onvermoë toon, met ander woorde iemand wat as gevolg van 'n kognitiewe distorsie homself, sy ervaring en toekoms negatief evalueer, is volgens Beck (1991) pessimisties en sonder hoop. Dit kan uiteindelik aanleiding gee tot depressie.

Hierdie standpunt van Beck (1991) sluit aan by wat Greenwald (1980) reeds gepostuleer het. Volgens laasgenoemde outeur kan die self beskou word as die organisasie van kennis oor sy geskiedenis en identiteit. Hiervolgens is elke mens voortdurend besig om sy persoonlike geskiedenis te hersien en uit te bou. Die lewensverhaal wat die individu van homself vertel is egosentries: elkeen is die sentrale figuur in sy lewensverhaal wat hom die eer toeëien vir die positiewe gebeure daarin. Daarmee saam toon die individu 'n weerstand teen veranderings in sy denkwysse oor homself.

Samevattend kan dus gesê word dat die self of ego hom op die mees vleeiende wyse in stand hou. Dit gee aanleiding tot die genoemde positiewe verwagtings oor die toekoms, met ander woorde, optimisme wat 'n inherente neiging of vermoë van die mens is.

Veral twee outeurs het hulle in hierdie verband sterk uitgedruk. Tiger (1979) het optimisme in die biologie van die mens gelokaliseer en was van mening dat dit een van die mens se sterkste aanpassingsmeganismes is. Optimisme is volgens hom 'n integrale deel van die menslike natuur wat op 'n parallelle wyse met sy kognitiewe vermoëns ontwikkel. Hierdie outeur gaan verder deur aan te voer dat die menslike evolusie juis deur optimisme voortgedryf is, omdat die idee van optimisme op die vermoë dui om oor die toekoms te dink. Daarom kan die mens hom die vreeslike gevolge van die lewe en sy eie mortaliteit voorstel. Iets moes ontwikkel om die vrees wat hierdie gedagtes na vore laat kom het, te beveg. So is optimisme 'n inherente deel van die mens en nie 'n afleiding of voortvloeiing van 'n ander psigologiese kenmerk nie. Buss (1991) het hierby aangesluit deur hierdie proses 'n ontwikkelde psigologiese meganisme te noem.

In die laaste plek het Taylor en Armor (1996) voorgestel dat die volhardende neiging van die individu om homself in die beste moontlike lig te sien, 'n teken van welstand is. Hulle het optimisme as 'n illusie onderskei van optimisme as 'n delusie. Illusies is volgens hulle 'n huiwerige respons op die realiteit waar dit in teenstelling met delusies anders gesteld is.

2.5.1.2.2 Optimisme as 'n individuele kenmerk

Uit die voorafgaande bespreking is dit duidelik dat outeurs soos Tiger (1979), Lazarus (1983), Beck (1991), asook Taylor, Kemeny, Reed, Bower en Gruenewald (2000) optimisme in 'n positiewer lig beskou het. Volgens Peterson (2000) is daar begin om positivisme te sien as 'n persoonlike kenmerk van die individu wat van persoon tot persoon verskil. Hierdie twee benaderings kan op die volgende wyse met mekaar versoen word. Die menslike natuur verskaf 'n basislyn vir optimisme waarvan individue minder of

meer daarvan openbaar. Die mens se ervarings beïnvloed dan volgens Peterson (2000) die mate waarin die individu optimisties of pessimisties is. Hier word dus gesuggereer dat optimisme (asook pessimisme) verbind kan word met leerervarings en uiteindelik ook met kondisionering.

Peterson, Maier en Seligman (1993) het reeds aangevoer dat daar egter 'n duidelike onderskeid getref moet word tussen die tradisionele stimulus-respons-benadering en die gebeurlikheidsbenadering. Volgens hierdie benadering behels die leerproses die verkryging van spesifieke motoriese response binne sekere situasies. Sodoende word assosiasies tussen die stimuli en response gemaak, en hoe nader dit aan mekaar verbind word in die ervaringsveld van die individu (die samehang daarvan), hoe makliker vind leer plaas. Die kennis van die individu word ook nie hier verteenwoordig nie. Peterson *et al.* (1993) is van mening dat assosiasies wat deur kondisionering verkry word, nie deur die samehang *per se* versterk word nie, maar deur die gebeurlikheid of toevalligheid, met ander woorde, die mate waarin die stimuli nuwe inligting aangaande response aan die individu verskaf. Die tradisionele stimulus-respons-benadering beklemtoon slegs 'n temporale samehang tussen die respons en die versterker daarvan. Dit impliseer ook dat die individu vasgevang is in 'n verskynsel van gebeurde. Wasserman en Miller (1997) is van mening dat wanneer 'n respons deur 'n versterker gevolg word, sal dit ook versterk word al bestaan daar nie 'n kousale verband tussen die twee nie. Hierteenoor stel die gebeurlikheidsbenadering van leer voor dat die individu in staat is om die oorsaaklikheidsverhoudings tussen gebeurde te bepaal. Dit beteken dat die kern van leer geleë is in die ontdekking van watter oorsake aanleiding gee tot watter gevolge. Omdat leer dan oor tyd heen plaasvind, veronderstel dit ook dat die kennis van die mens hierby betrokke is. Op sy beurt word dit weer volgens Peterson (2000) verbind aan motivering en emosie. Daarom dui optimisme op 'n veralgemeende verwagting wat alle psigologiese prosesse waarby leer betrokke is, beïnvloed.

Die terrein van optimisme as 'n individuele verskil kan as volg verder onderverdeel word.

2.5.1.2.3 Disposisionele optimisme

Scheier en Carver (1992) het 'n persoonlikheidsveranderlike bestudeer wat hulle as disposisionele optimisme beskryf het. Dit dui op 'n globale verwagting dat die goeie dinge volop sal wees terwyl daar terselfdertyd 'n skaarste aan die slegte dinge sal wees. Hierdie outeurs was veral vanuit hierdie perspektief geïnteresseerd in hoe die individu doelwitte of gewenste waardes nastreef. Alle aspekte van menslike aktiwiteite kan ingedeel en verstaan word ooreenkomstig doelstellings. Menslike gedrag behels dan die identifisering en aanvaarding van hierdie doelstellings, asook die regulering van aktiwiteite teenoor of ooreenkomstig die doelstellings. Hier word dus geïmpliseer dat die individu hom besig hou met selfregulerende gedrag.

Optimisme kom in selfregulerende gedrag ter sprake wanneer die individu hom die vraag afvra watter moontlike hindernisse in die weg van sy doelrealisering kan staan. Volgens Carver en Scheier (1992) is die individu optimisties wanneer hy glo dat hy sy doelstellings sal bereik ten spyte van die teenwoordigheid van hindernisse. Optimisme lei tot voortdurende pogings van die individu om sy doelstellings te laat realiseer, maar pessimisme laat die individu besluit om sy doelstellings prys te gee. Scheier, Weintraub en Carver (1986) het dan ook reeds in hulle navorsing bevind dat optimisme in verband gebring kan word met konstruktiewe copingmeganismes en by implikasie ook met psigologiese gesondheid.

2.5.1.2.4 Optimisme as verklarende styl

Optimisme word deur Buchanan en Seligman (1995) verklaar as die meganisme waardeur die individu die oorsake van slegte gebeure verklaar. Diegene wat slegte gebeure op 'n omskrywende wyse verklaar met eksterne, onstabiele en spesifieke oorsake, word beskou as optimisties. Hierteenoor is persone wat 'n voorkeur gee aan interne, stabiele en algemene oorsake volgens hierdie outeurs, pessimisties.

Hierdie verklarende styl ten opsigte van slegte gebeure het volgens Peterson (2000) sy ontstaan te danke aan die model vir aangeleerde hulpeloosheid. Aangeleerde hulpeloosheid impliseer dat, nadat die mens onkontroleerbare, slegte ervarings beleef het, hy hulpeloos word. Die rede hiervoor is dat daar vir hom geen verband bestaan tussen die optrede en uitkomst in respons op hierdie gebeure nie. Anders gestel; dit beteken dat die individu met die algemene verwagting sit dat toekomstige uitkomst nie verwant sal wees aan sy optrede nie, en optrede teen slegte ervarings daarom nie die moeite werd is nie. Die uiteindelijke gevolg hiervan is dat die individu passief en onresponsief raak.

Die verklarende styl ten opsigte van optimisme poog om 'n beter verklaring te bied vir die begrensende toestande van hulpeloosheid wat deur onkontroleerbaarheid gevolg word. Dit word gedoen deur te vra na wanneer hulpeloosheid algemeen, of wanneer dit omskryf is. Volgens Peterson (2000) vra die individu wat deur 'n slegte ervaring gekonfronteer word, na die rede daarvoor. Die oorsaaklike bydrae tot die ervaring bepaal hoe hy daarteenoor dit sal optree of daarop sal reageer. Indien die oorsaak van 'n slegte ervaring stabiel (langdurig) is, is die hulpeloosheid chronies. As die oorsaak daarvan deurdringend of globaal is, is die hulpeloosheid wyd verspreid. Net so sal die selfbeeld daaronder ly wanneer die oorsaak van 'n slegte ervaring intern is. Hoe dit ook al sy, dit lê in die aard van die mens om slegte gebeure te probeer verklaar en dit het 'n temperende effek op hulpeloosheid. Peterson en Park (1998) het dan ook in hulle navorsing bevind dat daar 'n goeie korrelasie is tussen optimisme as 'n verklarende styl, en die goeie uitkomst. Seligman (1998) het hierop uitgebrei en bemeestering, effektiwiteit en kontrole of beheer ook aan optimisme verbind.

2.5.1.2.5 Hoop

Snyder (1994) definieer hoop ooreenkomstig individue se verwagtings dat doelstellings bereik sal word. Volgens hom bestaan doelgerigte verwagtings uit twee komponente.

- i) Werkzaamheid of bemiddeling dui op die individu se gedetermineerdheid dat sy doelstellings wel bereik kan word. Snyder (1994) maak ook melding van roetes wat dui op die individu se oortuiging dat suksesvolle planne beraam kan word ten einde die doelstellings te laat realiseer.
- ii) Die tweede komponent wat Snyder (1994) noem, is bydraes. Dit dui op die aktiewe insette wat die individu lewer ten einde sy doelstellings te laat realiseer.

Curry, Snyder, Cook, Ruby en Rehm (1997) asook Irving, Snyder en Crowson (1998) het in navorsing wat hulle gedoen het, bevind dat 'n positiewe korrelasie bestaan tussen aspekte soos waargenome beheer, selfbeeld, positiewe emosies, konstruktiewe coping en prestasies.

2.5.1.2.6 Klein versus groot optimisme

Volgens Peterson (2000) verwys klein optimisme na spesifieke verwagtings rakende positiewe uitkomst. Die individu kan byvoorbeeld verwag om 'n geskikte parkeerplek te kry wanneer hy na die inkopiesentrum gaan. Groot optimisme dui weer op groter, meer algemene en minder spesifieke verwagtings wat deur die individu gekoester word, soos dat die land se ekonomie 'n bloeitydperk gaan beleef. Peterson (2000) is van mening dat hierdie onderskeid tussen klein en groot optimisme verteenwoordigend is van die feit dat optimisme op verskillende vlakke van abstraksie beskryf kan word en dat optimisme na aanleiding van die vlakke verskillend kan funksioneer. So kan groot optimisme 'n biologies gegewe geneigdheid wees wat deur 'n kultuur met 'n sosiaal aanvaarbare inhoud aangevul word. Dit lei tot gewenste uitkomst omdat dit die teelaarde is vir 'n algemene toestand van lewenskragtigheid en gehardheid. In kontras hiermee kan klein optimisme moontlik die produk wees van 'n sonderlinge geskiedenis van leer. Dit lei tot gewenste uitkomst omdat dit aanleiding gee tot spesifieke optredes wat die individu in staat stel om in sekere situasies aan te pas. Die gevolgtrekking wat volgens Peterson (2000) hieruit gemaak kan word, is dat die meganismes

wat optimisme aan uitkomst verbind, kan verskil na gelang van die tipe optimisme wat op 'n gegewe tydstip in fokus is.

Peterson, Moon, Michaels, Bishop, Smith en Michaels was reeds in 1998 van mening dat 'n besliste korrelasie tussen klein en groot optimisme bestaan. Maar ten spyte van hierdie korrelasie is dit vir die individu ook moontlik om 'n klein optimis sowel as 'n groot pessimis te wees en omgekeerd. Net so is dit moontlik dat situasies kan bestaan waarin groot optimisme aanleiding gee tot gewenste uitkomst, terwyl dit nie die geval met klein optimisme is nie en omgekeerd. Soos die bepalende faktore van klein en groot optimisme van mekaar verskil, sal ook die wyses waarop dit by die individu aangemoedig word, verskil.

2.5.1.2.7 Die verband tussen optimisme en pessimisme

'n Volgende aspek waaraan met die konseptualisering van optimisme aandag gegee word, is die verband wat bestaan tussen hierdie term en pessimisme. Alhoewel dit lyk asof hierdie twee begrippe wederkerig uitsluitend naas mekaar staan, blyk dit tog volgens Peterson (2000) dat 'n verband tussen hulle bestaan. Met ander woorde, alhoewel Scheier en Carver (1985) in die "Life Orientation Test" 'n onafhanklikheid met betrekking tot optimisme en pessimisme impliseer, blyk dit tog asof dat individu is wat glo dat goeie sowel as slegte dinge volop is. Volgens Peterson (2000) kan hierdie individu beskryf word as mense wat hedonistiese ryk verwagtings het aangaande die lewe. Die vraag is net of hulle die lewe ten volle geniet en of hulle deur die verband tussen optimisme en pessimisme verwar word en gevolglik, wat hulle lewenskwaliteit betref, ingeperk raak.

2.5.1.2.8 Die verband tussen optimisme en realiteit

Peterson (2000) is van mening dat 'n onrealistiese optimisme heelwat nadele vir die individu inhou. Onrealistiese optimisme is reeds deur verskeie outeurs omskryf. Weinstein (1989) en Oettingen (1996) het aangevoer dat optimisme in die vorm van wensdenkery die individu daarvan kan weerhou om sinvolle

planne te beraam ten einde sy doelstellings te bereik. So ook het Nesse en Williams (1996) gewaarsku dat onrealistiese optimisme versigtigheid en nugterheid in die wiele ry en die bewaring van hulpbronne kan voorkom of verhinder, terwyl hierdie faktore normale verksynsels is wat met teleurstelling en terugslae gepaard gaan.

In aansluiting hierby dui Peterson (2000) aan dat 'n konstante strewe na beheer oor gebeure sonder dat die individu oor die nodige hulpbronne daarvoor beskik, sy tol kan eis. Ten einde 'n sinvolle bydraer tot psigiese gesondheid te wees, moet optimisme altyd rekening hou met die realiteit, anders sal die individu al sy energie kanaliseer in onhaalbare doelstellings om uiteindelik uitgeput en gedemoraliseer te voel.

Die oplossing volgens Peterson (2000) is dat die individu optimisties moet wees wanneer die toekoms deur positiewe denke verander kan word en nie andersom nie. Veral in die geval van klein optimisme moet die individu 'n analise doen van die voordeel rakende sy verwagtings. Indien daar ruimte is vir twyfel, moet die individu dit met hoop vul.

Schneider en Stevenson (1999) bepleit ook 'n realistiese optimisme. Hulle definieer realistiese optimisme as 'n geneigdheid om 'n positiewe uitkyk te behou binne die beperkings van beskikbare en meetbare verskynsels wat in die fisiese en sosiale wêreld gesetel is. Realistiese optimisme behels die versterking van en fokus op gunstige aspekte van die mens se ervarings. Dit beteken dat ons buigsaam sal wees in ons evaluering van vorige gebeure, ons die positiewe aspekte van ons huidige situasie aktief sal waardeur en so geroetineerd moontlike geleenthede vir die toekoms sal beklemtoon. Verder impliseer realistiese optimisme hoop, strewe en die soeke na positiewe ervarings gepaard met die erkenning dat die individu nie alles weet nie en dit so aanvaar. Ten opsigte van die hantering van onopgeloste onsekerhede behels realistiese optimisme die hoop op en die arbeid tot gewenste uitkomst. Hierdie hoop gaan gepaard met die fokus op moontlike geleenthede waardeur die waarskynlikheid van die gewenste uitkomst vergroot sal word.

2.5.1.2.9 Optimisme en verskillende samelewings

Alhoewel Peterson (2000) van mening is dat die voorkoms van optimisme nie veel van samelewing tot samelewing en selfs oor kulture heen verskil nie, dui Heine en Lehman (1995), Lee en Seligman (1997) asook Chang (1998) aan dat beduidende verskille wel bestaan ten opsigte van die inhoud van optimisme, asook die doelstellings wat daarmee gepaard gaan.

In die westerse samelewing word baie klem byvoorbeeld gelê op individuele keuses, regte en vervulling. Die individu is grootliks gepreokkupeer met die dinge wat hy moontlik kan bereik. Binne 'n kapitalistiese samelewing is die verkryging van materiële hulpbronne asook die beheptheid met geld wat die individu daartoe in staat stel, verteenwoordigend van 'n sosiaal gesanksioneerde wyse waardeur die optimistiese krag van sy kultuur bevredig word. Die gevolg hiervan is oppervlakkige materialisme. Peterson (2000) is van mening dat die moderne mens hom as gevolg hiervan in 'n kommoditeit verander. Hy moet hom kan bemark, opsies oophou en munt slaan uit die dinge wat met hom gebeur – selfs uit mislukkings.

Snyder, Cheavens en Sympson (1997) was reeds ook van mening dat optimisme nie noodwendig net aan selfsugtige belange verbind hoef te word nie. Hierdie outeurs maak ook melding van 'n kollektiewe optimisme wat aanleiding kan gee tot die herryseris van tradisionele religie, vrywillige dienslewering, filantropie ensovoort.

2.4.1.2.10 Die fasilitering van optimisme

Verskeie navorsers uit die verlede het aangedui dat optimisme tot voordeel van die individu kan strek, omdat die positiewe verwagtings wat daarmee gepaard gaan, selfvervullend kan wees. Gillham, Reivich, Jaycox en Seligman (1995) het 'n intervensieprogram ontwikkel waarin strategieë van die kognitiewe gedragsterapie gebruik is om optimisme te fasiliteer. Peterson (2000) stel voor dat die volgende aspekte by so 'n fasiliteringsprogram ingesluit behoort te word.

- i) Religie ondervang die biologies gegewe behoefte van die mens om optimisties te wees. Religieuse gedagtes verleen hulle veral uitstekend tot groot optimisme omdat dit 'n stewige basis van sekerheid het. Met ander woorde, deur middel van religie word ruimte geskep vir groot optimisme wat op sy beurt klein optimisme kan fasiliteer. Alhoewel die meeste sosiale wetenskaplikes die verband tussen optimisme en religie ignoreer, het Sethi en Seligman (1993) reeds begin om die oorsaaklike verduidelikings wat in religieuse tekste vervat is, te bestudeer. So het die outeurs dan bevind dat in die Christelike, Joodse en Moslemtekste die konserwatiewe verklarings meer optimisties is as die liberale verklarings. Hieruit wil dit dan voorkom of die fundamentele godsdienste 'n groter mate van optimisme by die individu kan fasiliteer.
- ii) Optimisme kan aangekweek word deur modellering of sosiale leer. Die individu moet sensitief wees vir die boodskappe wat ander (en veral kinders) ontvang aangaande die wêreld en hoe dit funksioneer. Alhoewel daar as gevolg van 'n genetiese predisposisie 'n sameloop is tussen kinders en volwassenes ten opsigte van 'n verklarende styl, kan dit ook die gevolg wees van die oordrag van houdings en opvattinge deur middel van modellering.
- iii) Aandag sal ook gegee moet word aan die kognisie van die individu. Hiermee moet die potensiële stressore waardeur die individu gekonfronteer word, realisties getakseer word. Met sy kognisie kan die individu homself ook leer om 'n positiewe houding teenoor die wêreld te openbaar.

2.5.1.2.11 Die rol van psigiese aanpassingsmeganismes in positiwiteit of optimisme

Lazarus en Folkman (1984) identifiseer twee breë groepe copingstrategieë. Eerstens is daar die hulp wat die individu by die belangrike mense is sy lewe soek, of anders gestel, die soeke na sosiale ondersteuning. In die tweede plek is daar bewuste, kognitiewe strategieë waardeur die individu die beste

van 'n slegte saak probeer maak. In voetspoor van die “Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders” (DSM IV) noem Vaillant (2000) 'n derde groep, naamlik onwillekeurige psigiese meganismes. Hierdie meganismes versteur volgens die DSM IV die individu se persepsie van sy interne en eksterne realiteit om die subjektiewe ongemak wat deur stres veroorsaak word, te verminder. Die DSM IV het hierdie psigiese meganismes ook as verdedigingsmeganismes geëtiketteer en dit by 'n hiërargiese verdedigingsfunksieskaal ingesluit. By die hoë aanpassingsvlak is die volgende elemente of verdedigings ingesluit: afwagting, altruïsme, humor, sublimasie en onderdrukking. Volgens die American Psychiatric Association (1994) maksimaliseer hierdie aanpassingsmeganismes die bevrediging of beloning van die individu en skep dit ruimte vir die bewuste belewing van emosies en idees, asook die gevolge en implikasies daarvan.

Vaillant (2000) is van mening dat die eerste twee groepe van die genoemde copingmeganismes of –strategieë verhewe is ten opsigte van die laaste een. Die soeke na sosiale ondersteuning en die kognitiewe strategieë is beide onder die beheer van die individu se wilskrag en dit kan 'n effek hê op sy realiteit. Desnieteenstaande is die onwillekeurige meganismes volgens Vaillant (2000) verhewe bo die willekeurige copingstrategieë, en dan veral in drie opsigte.

- i) Onwillekeurige verdediging kan onafhanklik van opvoeding of sosiale agtergrond funksioneer.
- ii) Dit is in staat om die individu se persepsies van daardie interne en eksterne realiteite waarteen hy magteloos voel, te reguleer.
- iii) Hierdie aanpassingsmeganismes kan die spreekwoordelike sandkorrel verander in 'n pêrel. Met ander woorde, hierdie psigiese prosesse kan dien as 'n transformerende hulpbron in die gebroke realiteit van die individu.

2.5.1.2.11.1 Die werking van aanpassings- of verdedigingsmeganismes

Na aanleiding van bogenoemde bespreking kan die vraag ontstaan oor die werking van die aanpassings- of verdedigingsmeganismes. In die beantwoording van hierdie vraag word kortliks verwys na die lewe van Ludwig von Beethoven. Forbes (1969) haal hierdie komponis as volg aan: "Oh, if I were rid of this affliction, I could embrace the world" (p. 286). Beethoven het dit gesê nadat hy op 'n vroeë leeftyd begin doof word het. Op die ouderdom van 54 jaar het hy, nadat hy sy gehoor ten volle verloor het, sy negende simfonie gekomponeer met onder andere die volgende frase: "Be embraced all ye millions with a kiss for all the world" (Forbes, 1969, p. 287).

Uit hierdie genoemde voorbeeld kan daar ten opsigte van die aanpassings- of verdedigingsmeganismes die volgende gevolgtrekkings gemaak word. Volwasse, geestelike of psigiese gesondheid behels die erkenning van 'n situasie en die emosies wat daarmee gepaard gaan. Volgens Vaillant (2000) het Beethoven nie sy depressiewe toestand in totaliteit ontken nie, maar was hy ook nie oorweldig daardeur nie. Sy verdedigingsgedrag (die negende simfonie) is dus met nugterheid uitgevoer. 'n Verdere gevolgtrekking wat hieruit gemaak kan word, is dat hier ook sprake is van sublimasie. Dit het hom nie net subjektief beter laat voel nie, maar dit het ook 'n objektiewe waarde vir die wêreld gehad. Later sal hieroor meer breedvoerig gehandel word.

Die punt wat met hierdie voorbeeld gemaak wil word, is naamlik dat aanpassings- of verdedigingsmeganismes belangrik is vir psigiese gesondheid en subjektiewe welstand, omdat dit die volgende funksies het. Dit verminder volgens Vaillant (2000) die konflik en kognitiewe waneklanke wat plaasvind tydens skielike veranderinge in die interne en eksterne realiteit van die individu. As dit nie deur hierdie meganismes aangepas word nie, kan dit aanleiding gee tot angs en depressie. Die aanpassings- of verdedigingsmeganismes kan die psigologiese balans herstel deur die skielike veranderinge van die individu se realiteit gedeeltelik te ignoreer of te ontken, asook dit te verklein. Hierdie meganismes bied ook die geleentheid vir 'n

psigologiese blaaskans om die veranderinge in die realiteit en die selfbeeld van die individu wat nie dadelik geïntegreer kan word nie, te versag. Voorts versag dit ook die onopgeloste of onoplosbare konflik wat moontlik tussen die individu en sy belangrike persone kan bestaan. In die laaste plek word ook die konflikte van die gewete versag. Kortom, die aanpassings- of verdedigingsmeganismes beskerm die individu teen skielike veranderinge in sy affek, verhoudings, realiteit en gewete. Volgens Vaillant (2000) word dieselfde idee ook gekommunikeer deur terme soos gehardheid, selfmisleiding, emosionele coping asook illusie.

Soos reeds genoem, dui die DSM IV aan dat die aanpassings- of verdedigingsmeganismes nie net die individu se beloning maksimaliseer nie, maar ook 'n optimale balans tussen die konflik van sy realiteite deur die gedeeltelike ontkenning asook die versteuring daarvan bevorder. Vaillant (2000) het na aanleiding van navorsing wat hy gedoen het, voorgestel dat volwasse aanpassings- of verdedigingsmeganismes die realiteite of die oorsprong van konflik eerder saamvoeg en verswak, as wat dit daardeur versteur word. Deur die standpunt te huldig dat die individu deur hierdie meganismes eintlik die beste van 'n slegte saak probeer maak, sou neerkom op die feit dat hy nie met sy situasie kan cope nie en daarom van destruktiewe meganismes gebruik maak. Anders as reaksieformasie wat emosies ontken, of projeksie wat die objek ontken, balanseer en versag die volwasse aanpassings- of verdedigingsmeganismes die oorsake van konflik. Die resultaat hiervan is dat die individu ten spyte van sy gebroke realiteit op 'n konstruktiewe wyse aanpas en cope, wat op sy beurt weer 'n aanduiding is van inherente optimisme.

In die volgende gedeelte word meer spesifiek op 'n aantal aanpassings- of verdedigingsmeganismes gefokus.

2.5.1.2.11.2 Volwasse aanpassings- of verdedigingsmeganismes

Volwasse verdedigingsmeganismes soos altruïsme, sublimasie, onderdrukking, humor en afwagting is volgens Vaillant (2000) algemeen onder

psigologies gesonde mense. Volgens hom raak dit ook meer merkbaar vanaf adolessensie tot die middelleeftydperk. Wanneer volwasse aanpassings- of verdedigingsmeganismes met psigologies gesonde individue verbind word, is die volgende aspekte 'n voortvloeisel hiervan: subjektiewe geluk of welstand, psigologiese volwassenheid, beroepsukses, rykheid en stabiliteit ten opsigte van verhoudings, asook die afwesigheid van psigopatologie. Psigologies versteurde mense, daarenteen, vervang die volwasse verdedigingsmeganismes met wanaangepaste meganismes, byvoorbeeld projeksie.

Vir die waarnemer kan die volwasse aanpassingsmeganismes volgens Vaillant (2000) lyk na gerieflike talente of deugde. Dit kan egter nie na willekeur ontplooi of aangewend word deur iemand wat nie daarvoor beskik nie. Net so sal die wanaangepaste verdedigingsmeganismes vir die waarnemer as immoreel voorkom.

Vervolgens word aandag gegee aan die volwasse verdedigingsmeganismes soos uiteengesit deur Vaillant (2000):

- i) Altruïsme behels die genot wat die individu put deur aan ander te doen wat hy aan homself gedoen wil hê. So sal individue wat byvoorbeeld aan kindermishandeling blootgestel was, betrokke raak by die rehabilitasie van mishandelde vroue en kinders. Altruïsme kan ook die voortvloeisel wees van reaksieformasie deurdát die individu 'n destruktiewe instink of behoefte kanaliseer sodat dit nie net sosiaal meer aanvaarbaar is nie, maar ook die teenoorgestelde is van sy oorspronklike behoefte.
- ii) Sublimasie skep ruimte vir 'n individuele oplossing van konflik met nóg teenstrydige gevolge, nóg die verlies aan genot of plesier. So kan die kunstenaar byvoorbeeld sy privaatste fantasie in kunsvorm aan ander oordra in 'n getemperde vorm. Sublimasie maak volgens Vaillant (2000) nie net die individu se affek aanvaarbaar nie, maar dit lei ook tot kreatiwiteit.

- iii) Onderdrukking behels die semi-bewuste besluit om die aandag wat 'n bewuste stimulus vereis, tydelik uit te stel. Dit moet duidelik verstaan word dat hier bloot sprake is van 'n tydelike uitstel van 'n respons op 'n stimulus. Onderdrukking is minder elegant as sublimasie omdat skoonheid altyd ter wille van die waarheid opgeoffer word. By hierdie aanpassingsmeganisme kom die menslikheid van altruïsme en humor nie ter sprake nie en onderdrukking word ook dikwels deur psigoterapeute as nóg 'n deug, nóg 'n gebrek beskou. Wanneer dit egter effektief gebruik word, word elke beperking van emosie presies bereken om dit later na vore te laat kom en dit te ontgin.
- iv) Afwagting dui op die vermoë om toekomstige gevaar effektief sowel as kognitief waar te neem. Dit gee aanleiding tot gesonde hoeveelhede stres (eustres) wat die individu in staat stel tot optimale funksionering ten einde 'n probleem op te los. Wanneer die stressor hom uiteindelik voordoet, is die individu kognitief sowel as affektief voorberei daarop. Met ander woorde, dit kan die individu uiteindelik in staat stel om konflik in klein porsies te bemeester. Die gebruikmaking van afwagting is, soos in die geval van altruïsme, baie dikwels vrywillig en onafhanklik van die oplossing van die konflik. Dit is slegs in die geval van 'n "dringende kennis" dat afwagting 'n onwillekeurige copingstrategie word. Waar onderdrukking dui op die individu se vermoë om die respons op 'n huidige stimulus in gedagte te hou en te beheer, dui afwagting dus op die vermoë om die affektiewe respons op 'n ondraaglike toekoms in gedagte te hou.
- v) Humor laat die individu toe om sy emosie uit te druk sonder dat daar sprake is van individuele ongemak en onaangename gevolge op ander. Volwasse humor laat mense toe om dit wat vir hulle pynlik is, direk in die oë te kyk, terwyl onvolwasse humor die aandag van die individu aflei van dit wat pynlik is.

2.5.1.2.12 Positiewe, positiewe affek en coping

Alvorens positiewe, positiewe affek en coping onder die soeklig geplaas kan word, moet 'n duidelike onderskeid eers getref word tussen emosies en affek.

Volgens Frederickson (1998) is daar toenemende konsensus onder outeurs dat emosies 'n substel is van 'n breër klas affektiewe verskynsels. Emosies kan beskryf word as 'n multikomponent responsgeneigdheid wat oor relatief kort periodes ontplooi word. Emosies begin met die individu se taksering van die persoonlike betekenis van 'n onlangse gebeurtenis. Die takseringsproses mag bewus of onbewus wees, en dit gee aanleiding tot 'n verskeidenheid responsgeneigdhede wat losweg verbind is met responsstelsse, byvoorbeeld 'n subjektiewe ervaring, gesigsuitdrukking, kognitiewe prosessering en fisiologiese veranderinge.

Affek, daarenteen, is volgens Frederickson (1998) 'n meer algemene konsep en dit verwys na bewuste toeganklike en aanvaarbare gevoelens. Alhoewel affek binne emosies teenwoordig kan wees in 'n wye verskeidenheid affektiewe verskynsels, insluitende fisiese sensasies, houdings, gemoed en selfs affektiewe kenmerke van die individu. Emosies verskil dus op verskeie wyses van affek. Emosies het tipies te make met 'n persoonlike betekenisvolle omstandigheid, terwyl affek meer vryswewend en objekloos is. Gepaardgaande hiermee is emosies kortstondig en impliseer dit 'n veelvoudige komponentsisteam. Hierteenoor is affek meer langdurig. Laastens word emosies dikwels gekategoriseer in diskrete kategorieë van families van emosie soos vrees, woede, vreugde ensovoort. In kontras hiermee word affek gekonseptualiseer as variërend tussen twee dimensies, naamlik óf aangenaam en aktiverend asook positief enersyds, óf negatiewe emosionele aktivering andersyds.

Volgens Folkman en Moskowitz (2000) het navorsing oor coping in die verlede hoofsaaklik gefokus op die individu wat hom in 'n stresvolle situasie bevind, asook op die strategieë wat aangewend kan word ten einde die stresvolle situasie te bemeester. Uit die navorsing oor coping kan dan onder andere die volgende gevolgtrekkings gemaak word:

- Coping het 'n verskeidenheid funksies wat onder andere die hantering van stres en die bestuur van stresvolle situasies behels.

- Coping word beïnvloed deur die waargenome en getakseerde kenmerke van die situasie, byvoorbeeld die kontroleerbaarheid daarvan.
- Coping word ook beïnvloed deur persoonlikheidskenmerke soos optimisme, neurotisme en ekstrovertie.
- In die laaste plek word coping ook beïnvloed deur sosiale hulpbronne.

'n Belangrike aspek waaraan in die navorsing oor coping nie veel aandag gegee is nie, is volgens Lazarus, Kanner en Folkman (1980) die element van positiewe affek. Meer spesifiek moet gevra word na die copingstrategieë wat die individu aanwend om positiewe affek na vore te laat kom en om dit te handhaaf, asook die aanpassingsfunksionaliteit van positiewe affek in 'n stresvolle situasie.

2.5.1.2.12.1 Positiewe affek wat te midde van stres en ongemak bestaan

Alhoewel dit algemeen aanvaar word dat negatiewe affek met chroniese stres gepaard gaan, word daar volgens Folkman en Moskowitz (2000) toenemend empiriese bewyse gevind dat positiewe affek te midde van stres kan bestaan. Die implikasie hiervan is dus dat die individu ten spyte van chroniese stres (en die meegaande negatiewe affek) ook in staat is om terselfdertyd positiewe affek te kan beleef. Hierdie feit gee aanleiding tot die vraag of positiewe en negatiewe affek onafhanklike konstrakte is, en of hulle as bipolar konstrakte beskou kan word. Studies oor die verhouding tussen positiewe en negatiewe affek was tot hede hoofsaaklik primêr gemoeid met die momentele ervaring van affek, asook met die moontlikheid van 'n gelyktydige belewing van negatiewe en positiewe affek.

Folkman en Moskowitz (2000) laat val die soeklig egter op die gelyktydige bestaan van positiewe en negatiewe affek *tydens* 'n stresvolle situasie. Hierdie outeurs is van mening dat oor 'n gegewe stresvolle periode heen talle gebeure plaasvind wat aanleiding kan gee tot affek. Dit is ook logies om te dink dat die meerderheid van hierdie gebeure aanleiding sal gee tot negatiewe affek. Folkman en Moskowitz (2000) is dan van mening dat, ten

spyte van die gebeure wat tot negatiewe affek aanleiding gee, gebeure ook tydens 'n stresvolle situasie plaasvind wat aanleiding sal gee tot positiewe affek.

Bogenoemde uiteensetting gee op sy beurt weer aanleiding tot 'n verdere vraag: "Waarom bestaan positiewe affek hoegenaamd tydens 'n stresvolle situasie? Kan dit dui op 'n aanpassingsmeganisme?" In die volgende gedeelte word aandag aan hierdie vrae geskenk.

2.5.1.2.12.2 Positiewe en negatiewe affek beskou vanuit 'n copingperspektief

Die aanpassingsfunksie van negatiewe affek is reeds breedvoerig deur Frijda (1998) en andere bestudeer. Volgens hierdie outeur fokus negatiewe affek die individu se aandag op die probleem wat voor hande is en word dit ook geassosieer met spesifieke evolusionêre aanpassingsvorme ten opsigte van sekere optredes. So sal die emosie van woede byvoorbeeld die individu aanspoor om aan te val, vrees sal hom aanspoor om te vlug ensovoort.

In teenstelling hiermee was daar nog nie veel aandag geskenk aan die aanpassingsfunksie van positiewe affek tydens 'n stresvolle situasie nie. Positiewe affek is volgens Frederickson (1998) aanvanklik beskou as 'n veiligheidsein wat gelei het tot 'n verminderde of verlaagde waaksaamheid asook 'n vlakker prosessering van inligting. Dit veronderstel dus dat die individu in 'n toestand van rus en ontspanning verkeer. As bogenoemde inderdaad die funksie van positiewe affek was, sou dit volgens Folkman en Moskowitz (2000) 'n onsuksesvolle of selfs destruktiewe copingmeganisme tydens 'n stresvolle situasie wees. Tog het hierdie outeurs die teendeel hiervan bevind, naamlik dat positiewe affek wel 'n betekenisvolle aanpassingsfunksie vervul in normale, sowel as stresvolle situasies.

Lazarus, Kanner en Folkman (1980) het reeds bevind dat, wanneer die individu hom in 'n stresvolle situasie bevind en die negatiewe affek dominant op die voorgrond staan, positiewe affek 'n psigologiese ruskans of 'n

opskorting mag inhou, dit voortgesette meganismes in stand kan hou en ook uitgeputte hulpbronne kan hernu. Frederickson (1998) het hierby aangesluit deur 'n uitbrei-en-bou-model te ontwikkel. Hierdie model fokus op die funksie van positiewe affek. So het hy in sy navorsing bevind dat positiewe affek die individu se vermoë om op sy probleem te fokus asook sy gedragsverwysingsraamwerk kan uitbrei. Die gevolg hiervan is die feit dat sosiale, intellektuele en fisiese hulpbronne opgebou kan word. Die waarde hiervan is opvallend, veral wanneer in gedagte gehou word dat hierdie hulpbronne deur stresvolle lewensgebeure uitgeput of afgetakel kan raak.

Volgens Folkman en Moskowitz (2000) kan positiewe affek ook dien as 'n buffer teen die fisiologiese gevolge of implikasies van stres. So is daar deur hierdie outeurs bevind dat positiewe affek die potensieel skadelike fisiologiese gevolge van negatiewe affek kan verplaas. Dit sluit sterk aan by dit wat Frederickson en Levenson (1998) reeds bevind het, naamlik dat negatiewe affek nie net nadelige fisiologiese implikasies vir die individu inhou nie, maar dat dit hom ook langer neem om weer daarvan ontslae te raak. Die gevolgtrekking wat dus hieruit gemaak kan word, is dat positiewe affek die gevolge van negatiewe affek kan verminder, of selfs kan neutraliseer.

'n Ander roete waardeur positiewe affek die nadelige fisiologiese gevolge van negatiewe affek kan verplaas, is volgens Epel, McEwen en Ickovics (1998) die neuro-endokrine sisteem. In hulle navorsing is daar bevind dat proefpersone wat 'n positiewe betekenis vind in stresvolle lewensgebeure 'n positiewe affek beleef het. Hierdie individue het 'n groter mate van aanpassingshormonaleresponse getoon in reaksie op 'n stressor. Hulle betekenisgerigte copingmeganismes het hulle fisiologies meer veerkragtig in die teenwoordigheid van stres gemaak. Op sy beurt het dit hierdie proefpersone beskerm teen die wanaangepaste neurologiese, endokrine en immuuniteitsresponse op chroniese stres (wat weer tot siektes kan lei).

Binne die konteks van chroniese stres, kan positiewe affek ook help om kliniese depressie te voorkom. Intense en volgehoue negatiewe affek soos dit tydens chroniese stres ervaar word, sal volgens Moskowitz, Acree en

Folkman (1998) asook Folkman en Moskowitz (2000) sonder die kompenserende teenwoordigheid van positiewe affek, die individu se regulerende funksie van emosie oorweldig met kliniese depressie as resultaat daarvan. Ervarings van positiewe affek te midde van stresvolle lewensgebeure kan dus hierdie proses onderbreek of selfs systap.

In navorsing wat reeds deur Reich en Zautra (1988) gedoen is, word bogenoemde feit versterk en ondersteun. Hulle het bevind dat positiewe lewensgebeure met verminderde stres of ongemak verbind kan word. Dieselfde geld volgens hierdie outeurs ook vir 'n verhoogde positiewe affek by individue wat chroniese stres beleef.

2.5.1.2.12.3 Coping wat aanleiding gee tot positiewe affek

Gesien in die lig van bogenoemde gegewens wat daarop dui dat positiewe affek betekenisvolle aanpassingsfunksies in die copingproses vervul, moet vervolgens gelet word op hoe positiewe affek gefasiliteer en onderhou kan word binne die konteks van chroniese stres. In hierdie verband het Folkman en Moskowitz (2000) drie copingstrategieë geïdentifiseer.

- **Positiewe hertaksering**

Positiewe hertaksering verwys na kognitiewe strategieë aan die hand waarvan 'n situasie beoordeel word ten einde dit in 'n positiewe lig te beskou. Dit is volgens Folkman en Moskowitz (2000) verwant aan twee konsepte, naamlik "voordeelherinnering" en "afwaartse sosiale vergelykings". Beide hierdie konsepte het te make met kognitiewe coping wat die individu in staat stel om 'n moeilike situasie meer positief te beoordeel. Positiewe hertaksering is reeds deur Moskowitz *et al.* (1998) in verband gebring met positiewe affek tydens chroniese stressituasies.

Positiewe hertaksering behels volgens Folkman en Moskowitz (2000) diepgewortelde waardes wat deur 'n stresvolle situasie geaktiveer word. So kan byvoorbeeld 'n individu wat 'n terminale pasiënt versorg, dit beskou as 'n geleentheid waardeur hy uiting kan gee aan Christelike barmhartigheid. So

word 'n potensieel pynlike, uitputtende en stresvolle rol dan geëvalueer as iets wat die moeite werd is, en uiteindelik dien dit ook as 'n versterker van volgehoue gedrag ten opsigte van die stresvolle situasie.

- **Probleemgefokusde coping**

Lazarus en Folkman het in 1984 reeds hierdie konsep ontwikkel. Volgens hierdie outeurs verwys probleemgefokusde coping na pogings wat daarop gemik is om 'n situasie wat aanleiding gee tot stres, op te los of te bestuur. Dit behels onder andere strategieë vir die insameling van inligting, die neem van besluite, beplanning, die oplos van probleme asook pogings om hulpbronne bymekaar te maak. Probleemgefokusde coping behels met ander woorde instrumentele, situasie-spesifieke asook taak-georiënteerde optrede.

Moskowitz *et al.* (1998) asook Folkman en Moskowitz (2000) huldig die mening dat probleemgefokusde coping op die oog af nie veel te make het met betekenis of sinbeleving nie. Die rede hiervoor is die feit dat probleemgefokusde coping primêr te make het met taakgerigtheid en dat dit instrumenteel van aard is. Tog kan probleemgefokusde coping baie betekenisvol wees omdat dit enersyds die identifikasie van situasie-spesifieke doelstellings behels en dit die individu se aandag fokus. Andersyds laat probleemgefokusde coping die individu die beleving van effektiwiteit, bemeestering en beheer – selfs al sou 'n situasie met die eerste oogopslag onbeheerbaar lyk. Samevattend kan gesê word dat probleemgefokusde coping drie belangrike funksies vervul, naamlik dat dit die individu se aandag fokus, dat dit aan hom die beleving van bemeestering en kontrole besorg, en in die derde plek dat dit konstruktiewe gedrag tydens chroniese stres versterk en onderhou.

- **Die vul van alledaagse gebeure met positiewe betekenis en inhoud**

In navorsing wat Moskowitz *et al.* (1998) en Folkman (1997) gedoen het onder individue wat aan chroniese stres blootgestel was, het hierdie outeurs bevind dat genoemde deelnemers in staat was om alledaagse lewensgebeure wat met 'n positiewe inhoud gevul was, maklik in herinnering

te roep. Sommige van hierdie lewensgebeure was beplan, soos 'n spesiale ete wat voorberei was of die samekoms van spesiale vriende. Die res van hierdie gebeure was onbeplan en het dus spontaan plaasgevind, byvoorbeeld 'n mooi blom wat deur die individu raakgesien is of 'n kompliment wat hy ontvang het oor iets kleins. Die afleiding wat hieruit gemaak kan word, is dat hierdie individue, te midde van hulle chroniese stres, alledaagse lewensgebeure aangegryp en ten volle benut het deur dit met positiewe inhoud en betekenis te vul. 'n Vraag wat hieruit voortvloei, is of individue wat nie aan chroniese of intense stres blootgestel is nie, ook soortgelyke lewensgebeure maklik in herinnering sal kan roep. Hobfoll (1998) beantwoord hierdie vraag deur te sê dat hierdie verskynsel in 'n groter mate by individue wat aan chroniese of intense stres blootgestel is, voorkom. Suh, Diener en Fujita (1996) asook Hobfoll (1998) verklaar dit op die volgende wyse.

Wanneer 'n negatiewe lewensgebeure voorkom en hom vir 'n onbepaalde tyd handhaaf, skep die individu op 'n doelbewuste wyse positiewe lewensgebeure, of hy interpreteer 'n alledaagse lewensgebeure as positief of spesiaal. Hierdeur bekamp die individu die negatiewe gevolge van chroniese stres. Sodoende verplaas die individu sy fokus op 'n potensiële verlies na sy hulpbronne en soek hy op 'n kognitiewe vlak na die positiewe aspekte van sy lewe.

Samevattend kan gesê word dat positiewe herwaardering, probleemgefokusde coping en die vul van alledaagse lewensgebeure met 'n positiewe inhoud in totaliteit op die volgende neerkom, naamlik die skepping, herinstelling en versterking van betekenis te midde van stres. Binne 'n stresvolle situasie help betekenis die individu om sy eie betekenisvolheid in so 'n situasie te bepaal aan die hand van sy geloofsopvatting, doelstellings, waardes en verpligtings. Situasionele betekenis vorm sodoende uiteindelik die individu se emosies tydens 'n stresvolle situasie.

Hierdie genoemde copingstrategieë lei dus daartoe dat die individu, ten spyte van sy lewensomstandighede, tog positiewe affek kan beleef.

Frederickson (1998) vul die gedagte verder aan deur die volgende ter ondersteuning daarvan te sê. Die positiewe affek wat uit die copingstrategieë voortvloei, moedig die individu aan om by sy omgewing betrokke te raak en aan die aktiwiteite daarvan deel te neem. En dit dien dan as nog 'n verklaring waarom individue positiewe affek beleef – selfs in neutrale of negatiewe lewensomstandighede. Op sy beurt gee positiewe affek weer volgens Salovey, Rothman, Detweiler en Steward (2000) aanleiding tot 'n algemene fisiologiese gesondheid vanweë 'n verhoogde immuniteit.

2.5.1.2.13 Die bou-en-uitbrei-teorie van positiewe emosies

Ten einde die effek van positiewe emosies saam te vat, het Frederickson (1998) die bou-en-uitbou-teorie van positiewe emosies ontwikkel. Hierdie teorie postuleer dat sekere diskrete positiewe emosies soos vreugde, belangstelling, tevredenheid, trots en liefde almal die moontlikheid bevat om die individu se momentele gedagte-optrede repertoire uit te brei en sodoende volgehoue persoonlike hulpbronne soos fisiese, intellektuele, sosiale en psigologiese hulpbronne op te bou.

Frederickson (2001) gaan dan verder deur hierdie model te kontrasteer met spesifieke optredetendense. 'n Spesifieke optredetendens kan beskryf word as die resultaat van 'n psigologiese proses. Hierdie psigologiese proses vernou die individu se momentele gedagte-optrede repertoire deur 'n behoefte om 'n spesifieke wyse van optrede op te roep, byvoorbeeld om te ontsnap of te vlug ensovoort. In lewensgevaarlike omstandighede kan hierdie negatiewe emosies bydra tot die individu se oorlewing.

Hierteenoor is die tipiese konteks van positiewe emosies nie soortgelyk aan 'n lewensgevaarlike situasie nie. Die positiewe emosies van vreugde, belangstelling, tevredenheid, trots en liefde blyk trouens 'n komplementerende effek te hê: dit verbreed die verskeidenheid gedagtes en optredes waaraan gedink kan word. So word vreugde byvoorbeeld verbreed deur die behoefte om te speel en kreatief te raak. Belangstelling word verbreed deur die behoefte om te verken, om nuwe inligting en ervaring op te

doen ten einde die self in die proses uit te brei. Tevredenheid word weer verbreed deur die behoefte om huidige lewensomstandighede in stand te hou en dit te integreer met nuwe sienings van die self en die wêreld. Trots wat volg op persoonlike prestasies verbreed deur die behoefte om die nuus van die prestasie met ander te deel en selfs groter prestasies in die toekoms te visualiseer. Liefde wat beleef word in die konteks van veilige en intieme verhoudings verbreed deur die behoefte om te speel, verken en ervarings met 'n geliefde te troetel.

Hierdie uitgebreide gedagte-optrederepertoire is ook in ander opsigte voordelig; dit behels indirekte en langtermynaanpassingsvoordele, omdat dit duursame persoonlike hulpbronne fasiliteer. Hierdie hulpbronne dien dan later weer as reserves wanneer die individu bedreigings moet bestuur en hanteer.

Frederickson (1998) noem ten slotte drie ander neweprodukte van uitgebreide positiewe emosies:

- i) Positiewe emosies los dralende negatiewe emosies op;
- ii) Positiewe emosies inspireer psigologiese veerkragtigheid;
- iii) Positiewe emosies bou psigologiese veerkragtigheid en sneller opwaartse spirale in die rigting van 'n algemeen verbeterde emosionele welsyn.

2.5.2 Selfbemagtiging

Die volgende komponent van spiritualiteit waaraan aandag gegee word, is selfbemagtiging, of soos dit in die literatuur ook genoem word, selfbeskikking.

2.5.2.1 Konseptualisering en definisie

Selfbemagtiging word deur Papa, Auwal en Singhal (1995) asook Bandura (1997) gedefinieer as die proses waardeur die individu ervaar dat hy sy lewensituasie kan beheer. Fawcett *et al.* (1996) beskou selfbemagtiging met

'n breër perspektief en definieer dit as die proses waardeur invloed verkry word oor belangrike gebeure en die uitkoms daarvan deur die individu, groep of gemeenskap. Hierdie gedagte het voortgevloei uit dit wat Allbrecht (1988) reeds oor selfbemagtiging gesê het, naamlik dat selfbemagtiging beskou moet word as 'n idee dat die individu ander kan beïnvloed om sekere doelstellings te kan bereik. Die proses waardeur hierdie doelstellings bereik word, is gebaseer op interaksionele kommunikasiegedrag.

Die konsep selfbemagtiging is verwant aan self-effektiwiteit soos dit deur Bandura (1997) ontwikkel is, en dit vorm die teenpool van fatalisme. Volgens Bandura (1997) dui self-effektiwiteit op die individu se opvatting dat hy in staat is om sekere planne van aksie te organiseer en uit te voer ten einde gewenste doelwitte te bereik. Die selfbemagtigde individu is aktief betrokke by sy omgewing in plaas daarvan om passief te reageer op sekere lewensgebeure waaroor hy geen beheer het nie.

Bandura (1996) het vanuit die konsep selfeffektiwiteit die gedagte van kollektiewe effektiwiteit ontwikkel. Hierdie gedagte vind uitdrukking in 'n kollektief-georiënteerde sisteem waarin individue saamwerk om sekere gewenste voordele te kan geniet. Die kollektiewe effektiwiteit berus egter op die individuele selfeffektiwiteit van die lede wat uiteindelik saamwerk ten einde die groep se doelstellings te kan bereik. Dit is egter ook waar dat kollektiewe effektiwiteit versterkend kan inwerk op selfeffektiwiteit.

Ryan en Deci (2000) is van mening dat motivering 'n belangrike (selfs primêre) rol speel in die bemagtiging van die individu en dat die gemotiveerde individu veral deur intrinsieke motivering in staat gestel word om bemeestering van en kontrole oor sy lewensituasie te ervaar. Uiteindelik dra dit versterkend by tot die spiritualiteit van die individu. Hierdie standpunt wat Ryan en Deci (2000) huldig, word gebaseer op die selfbeskikkingsteorie. Omdat dit belangrike implikasies vir moontlike elemente van programskrywing kan inhou, word in die volgende gedeelte meer volledig hierop gefokus.

2.5.2.2 Selfbeskikkingsteorie

Die selfbeskikkingsteorie is volgens Ryan en Deci (2000) 'n benadering tot menslike motivering en persoonlikheid wat enersyds 'n organismiese metateorie gebruik wat op sy beurt weer die belangrikheid van die mens se ontwikkelde innerlike hulpbronne met die oog op persoonlikheidsontwikkeling en gedragsregulering belig. Die fokuspunt van die selfbeskikkingsteorie is dus die mens se inherente groeitendense asook die aangebore psigologiese behoeftes wat die basis vorm van selfmotivering en persoonlikheidsintegrering. Gepaardgaande hiermee word ook gekyk na die omstandighede wat hierdie positiewe prosesse huisves of fasiliteer.

Andersyds word met hierdie teoretiese benadering ook gebruik gemaak van tradisionele empiriese metodes. Hiervolgens het Ryan en Deci (2000) drie behoeftes van die individu geïdentifiseer, naamlik 'n behoefte aan bevoegdheid of vaardigheid, verwantskap en outonomie. Hierdie behoeftes is belangrik vir die fasilitering van optimale funksionering van natuurlike geneigdhede soos groei en integrering asook vir konstruktiewe sosiale ontwikkeling en persoonlike welsyn.

Baie navorsing is reeds gedoen waartydens ondersoek ingestel is na die omgewingsfaktore wat selfmotivering, sosiale funksionering en persoonlike welsyn belemmer of selfs ondermyn. Alhoewel baie van die skadelike faktore ondersoek is, is Ryan en Deci (2000) van mening dat dit alles beskryf kan word ooreenkomstig die dwarsboming van die individu se basiese psigologiese behoeftes. Om 'n gevolgtrekking uit bogenoemde gedeeltes te maak, kan gesê word dat die selfbeskikkingsteorie nie net gemoeid is met die spesifieke aard van positiewe ontwikkelingstendense nie, maar dat dit ook die sosiale omgewing ondersoek wat antagonisties teenoor hierdie tendense staan.

2.5.2.3 Motivering

Motivering is volgens Ryan en Deci (2000) gemoeid met energie, rigting, volharding asook stabiliteit of konstantheid. Binne die veld van die psigologie het motivering nog altyd 'n besonder sentrale plek bekleed, want dit vorm die kern van biologiese, kognitiewe en sosiale regulering. Bo en behalwe hierdie genoemde redes, word motivering ook as belangrik beskou vanweë die gevolge wat dit impliseer, naamlik produksie. Dit is daarom vir individue soos bestuurders, onderwysers, godsdiensteleiers, afrigters ensovoort van kardinale belang. Die gemeenskaplike faktor van hierdie genoemde beroepsvelde is die feit dat dit die mobilisering van ander individue tot optrede behels.

Dit is egter belangrik om daarop te let dat individue tot optrede gemotiveerd word as gevolg van 'n verskeidenheid faktore. Hierdie faktore wissel in ervarings sowel as gevolge. Mense kan gemotiveerd raak deur die waarde wat hulle aan 'n aktiwiteit heg, of omdat sterk eksterne druk op hulle geplaas word. Hierdie kontras tussen interne motivering en eksterne druk kom volgens Ryan en Deci (2000) in alle kulture voor. Dit verteenwoordig dan 'n basiese dimensie waardeur mense sin maak uit hulle eie gedrag asook uit dié van ander.

Nix, Ryan, Manly en Deci (1999) het in hulle studies reeds bevind dat individue wat uit hulleself gemotiveer is, 'n groter mate van belangstelling, opwinding en vertroue beleef. Op sy beurt word dit weer gemanifesteer in 'n verhoogde prestasie, volharding, kreatiwiteit, lewensenergie, selfestem en algemene welsyn.

Vanweë die funksionele verskille tussen selfmotivering en eksterne regulering het die selfbeskikkingsteorie verskillende soorte of tipes motivering geïdentifiseer. Hieraan word in die volgende gedeeltes aandag gegee.

2.5.2.3.1 Intrinsieke motivering

Vanuit die ontwikkelingspsigologie word algemeen erken dat kinders aktief, ondersoekend, nuuskierig en speels is (selfs in die afwesigheid van belonings). Die konstruk van intrinsieke motivering beskryf volgens Ryan en Deci (2000) hierdie natuurlike geneigdheid tot vereenseelwing, bemeestering, spontane belangstelling en verkenning wat so belangrik is vir kognitiewe en sosiale ontwikkeling. Ekstrinsieke motivering verwys na die uitvoer van 'n aktiviteit ten einde 'n onderskeibare uitkoms te bereik. Dit staan in teenstelling met intrinsieke motivering wat dui op die uitvoer van 'n aktiviteit ten einde die inherente bevrediging van die aktiviteit op sigself te kan beleef. Dit verteenwoordig ook 'n primêre bron van genot en lewenskrag wat dwarsoor die totale lewenspan ervaar kan word. Tog kan die instandhouding en versterking van inherente of intrinsieke motivering deur verskeie omstandighede onderbreek word.

Deci en Ryan (1985) het reeds deur middel van die kognitiewe evalueringsteorie ondersoek ingestel aan die hand waarvan gekyk is na sosiale en omgewingsfaktore wat intrinsieke motivering kan fasiliteer of dwarsboom. Hierdie teorie postuleer dat sosiaal-kontekstuele gebeure (met ander woorde terugvoer, kommunikasie en beloning) wat meewerk tot 'n beleving van bevoegdheid, intrinsieke motivering kan versterk. Daarmee saam is bevind dat optimale uitdagings, selfbevorderende terugvoer asook 'n vryheid van gedragsevaluering ook intrinsieke motivering kan fasiliteer. Gevoelens van bevoegdheid sal egter nie intrinsieke motivering versterk nie, tensy dit gepaard gaan met 'n beleving van outonomie of 'n interne lokus van kontrole. Hiervolgens moet die individu nie net bevoegdheid of effektiwiteit beleef nie, maar moet hy sy gedrag ook beleef as selfbeskikkend. Dit vereis op sy beurt volgens Reed en Aspinwall (1998) óf onmiddellike kontekstuele ondersteuning vir outonomie en bevoegdheid, óf die huisvesting van innerlike hulpbronne.

Tog maan Ryan en Deci (2000) dat ekstrinsieke of tasbare belonings intrinsieke motivering kan ondermyn. Die rede hiervoor is dat die genoemde

belonings 'n eksterne lokus van kontrole of oorsaaklikheid kan impliseer. So het Deci en Ryan (1985) reeds dan bevind dat dieselfde beginsel geld ten opsigte van dreigemente, sperdatums, aanwysings, gedwonge evaluering ensovoort. In teenstelling hiermee sal die keuse wat die individu uitoefen, die erkenning van emosies asook geleenthede vir selfbestuur, soos reeds genoem, intrinsieke motivering verhoog, omdat dit aan die individu 'n groter mate van outonomie bied.

'n Verdere faktor wat volgens Ryan en Deci (2000) intrinsieke motivering kan bevorder, is verwantskap. Namate kinders binne die sekuriteit wat verwantskap met hulle ouers bied, 'n groter mate van intrinsieke motivering openbaar, geld dieselfde beginsel ook vir die volwasse individu. Ten einde intrinsieke motivering te kan ervaar, is sekuriteit vir die volwasse individu ook dan nodig.

2.5.2.3.2 Selfregulering van intrinsieke motivering

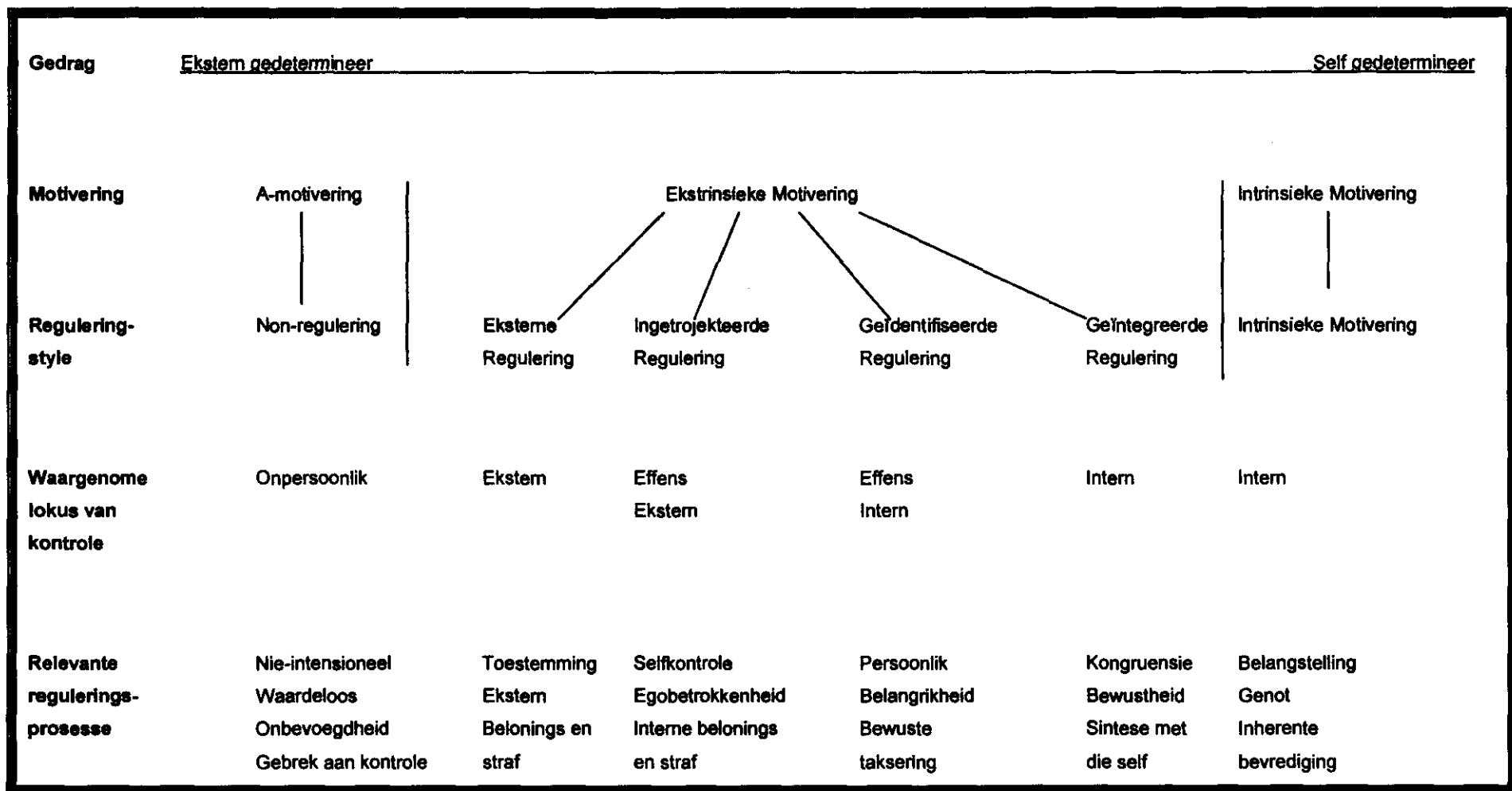
Uit bogenoemde bespreking blyk dit dat intrinsieke motivering belangrik is. Tog het Deci en Ryan (1985) genoem dat dit nie die enigste vorm van selfbepaalde motivering is nie. Dit is inderdaad so dat individue se aktiwiteite na hulle kinderjare nie noodwendig intrinsiek gemotiveerd is nie en dat hulle voortdurend ingeperk word deur sosiale druk. Sodoende raak die individu by aktiwiteite betrokke waarby hy nie noodwendig belang het nie.

Die vraag wat nou tereg gestel kan word, is naamlik hoe die individu intrinsieke motivering kan bekom en hoe dit sy voortgaande volharding, gedragskwaliteit en algemene welstand kan beïnvloed. Wanneer 'n persoon, hetsy 'n ouer, bestuurder, onderwyser ensovoort poog om sekere gedrag in ander te fasiliteer of te mobiliseer, kan hulle motivering wissel van a-motivering (onwilligheid), passiewe toestemming tot aktiewe toewyding. Volgens Ryan en Deci (2000) weerspieël hierdie verskillende motiverings verskillende grade van die waarde en regulering waarmee die gewenste gedrag deur die individu geïnternaliseer en geïntegreer is. Internalisering verwys in hierdie verband na die inname van 'n waarde of regulering, terwyl

integrasie dui op die verdere transformasie van hierdie regulering sodat die individu se gedrag uiteindelik sal voortspruit uit die wese van die self. Tog is dit so dat die volwasse individu hom telkens in situasies bevind waar gedrag en waardes deur middel van eksterne druk aan hom voorgeskryf word. Dit is daarom volgens Ryan en Deci (2000) belangrik om ook te fokus op prosesse waardeur non-intrinsieke gedrag selfgedetermineer kan word asook om te kyk na die wyses waarop die omgewing hierdie prosesse beïnvloed.

Om hierdie genoemde saak onder die loep te kan neem, moet in gedagte gehou word dat die non-outonomie wat met eksentrieke motivering gepaard gaan, relatiewe waarde het. Dit kan aan die hand van die volgende voorbeeld geïllustreer word. 'n Student wat vir 'n eksamen voorberei, bevind hom oënskynlik in 'n situasie waar hy volgens 'n eksterne regulering moet presteer en boet hy sy outonomie in 'n groot mate in. Die relatiewe waarde van hierdie non-outonomie is dan daarin geleë dat hy aan die hand van 'n nuwe interpretasie van sy situasie volle outonomie (en daarom ook intrinsieke motivering) kan ervaar. So 'n nuwe interpretasie kan byvoorbeeld daartoe lei dat hy die eksamen as 'n voorbereidingsgeleentheid vir sy eie loopbaan sien.

Die gedagte van hierdie relatiewe waarde van die non-outonomie van ekstrinsieke motivering laat die gedagte ontstaan dat daar verskillende vorme van ekstrinsieke motivering bestaan asook kontekstuele faktore wat óf die internalisering en integrering daarvan kan bevorder óf dit belemmer. Ten einde struktuur hieraan te verleen, het Deci en Ryan (1985) reeds die organismiese integrasieteorie ontwikkel en kan dit as volg in die volgende struktuur uitgebeeld word.



Figuur 3: Organisasie-integrasieteorie (Deci & Ryan, 1985:87)

Figuur 3 kan as volg verduidelik word. Aan die linkerkant van die figuur is a-motivering op die kontinuum van selfdeterminering. Dit verteenwoordig die gebrek aan 'n intensie om op te tree. Wanneer individu a-motivering beleef, sal hulle óf glad nie optree nie, óf hulle sal optree sonder intensie. A-motivering is die resultaat van 'n aktiwiteit wat deur die individu as glad nie waardevol geëvalueer word nie, die onbevoegdheid wat die individu ten opsigte hiervan beleef, asook die verwagting dat dit nie die gewenste uitkoms sal bewerkstellig nie.

Aan die regterkant van die figuur is intrinsieke motivering wat, soos reeds genoem, dui op die uitvoer van 'n aktiwiteit ter wille van die inherente bevrediging daarvan. Hierdie gedrag is hoogs outonoom en dit verteenwoordig die prototipe van selfdeterminering. In teenstelling hiermee dui ekstrasiek gemotiveerde gedrag op druk wat ekstern gereguleer word. Hierdie gedrag word uitgevoer om aan 'n eksterne vraag, eis of beloning te voldoen. Die individu beleef hom nie net as vervreem van hierdie gedrag nie, maar ervaar ook dat sy gedrag 'n eksterne lokus van kontrole het.

'n Tweede vorm van ekstrasiek motivering is aangedui as geïntrojekteerde regulering. Dit dui op die inname van 'n regulering sonder dat dit eie is aan die individu. Geïntrojekteerde regulasie is 'n relatief beheerde vorm van regulering waardeur gedrag uitgevoer word ten einde skuldgevoelens en angs te vermy, asook om egoversterkings te bekom. Anders gestel dui introjeksie op regulering wat die gevolg is van 'n wisselvallige selfsteem. Individue word hierdeur gemotiveer ten einde vaardigheid te demonstreer asook om gevoelens van eiewaarde mee te fasiliteer. Alhoewel dit intern aangedrewe is, het geïntrojekteerde gedrag steeds 'n eksterne lokus van oorsaaklikheid en word dit nie beleef as deel van die self nie.

'n Meer outonome vorm van ekstrasiek motivering is regulering deur identifisering. Identifisering dui op 'n bewuste taksering van 'n doelwit of regulering wat uiteindelik deur die individu aanvaar of besit word omdat dit op 'n persoonlike vlak belangrik is.

Die laaste en mees outonome vorm van ekstrinsieke motivering is geïntegreerde regulering. Integrering vind plaas wanneer geïdentifiseerde regulering ten volle deur die self geassimileer is. Met ander woorde hierdie regulering is na die evaluering daarvan kongruent gemaak aan die waardes en behoeftes van die individu. Aksies wat deur geïntegreerde motivering gekenmerk word, het baie ooreenkomste met intrinsieke motivering alhoewel dit steeds beskou word as ekstrinsiek omdat dit uitgevoer word ter wille van ander onderskeibare uitkomst naas die element van inherente genot.

Namate wat die individu regulasies internaliseer en assimileer, ervaar hy 'n groter mate van outonomie tydens sy optrede. Dit kan plaasvind in fases of oor tyd heen. Dit beteken egter nie dat hier 'n ontwikkelingskontinuum ter sprake is waarin die individu moet vorder deur elke fase van internalisering ten opsigte van 'n spesifieke regulering nie. Die individu kan veel eerder 'n nuwe gedragsregulering op enige punt van die genoemde kontinuum internaliseer. Hierdie internalisering sal afhang van vorige ervarings en huidige situasionele faktore. Hoe dit ook al sy, die hoeveelheid gedrag wat tot die self geassimileer kan word, neem oor tyd heen toe wat op sy beurt weer met verhoogde kognitiewe kapasiteite en ego-ontwikkeling gepaard gaan.

Ten slotte het Williams, Freedman en Deci (1998) in hulle navorsing bevind dat 'n beter vermoë tot internalisering positief korreleer met algemene welsyn by die individu.

2.5.2.3.3 Die fasilitering van die integrering van ekstrinsieke gedrag

Gegewe die feit van die belangrikheid van die internalisering ter wille van persoonlike ervaring en gedragsuitkomst, kan die vraag gestel word na hoe om outonome regulering in die geval van ekstrinsieke motivering te fasiliteer. Soos reeds in hierdie studie genoem, is ekstrinsieke motivering vir die individu nie interessant nie en is die primêre rede vir sy optrede dat hy daartoe aangespoor word. Hierdie aansporing vind plaas deur modellering, of deur die taksering van doelwitte deur ander belangrike persone wat aan die individu verwant of verbind is. Dit laat volgens Ryan en Deci (2000) die

gedagte ontstaan dat verwantskap, die behoefte om aan iemand te behoort asook 'n verbintenis met ander individue sentraal staan ten opsigte van internalisering.

Die relatiewe internalisering van ekstrasiek-gemotiveerde gedrag is volgens Ryan en Deci (2000) ook 'n funksie van selfwaargenome bevoegdheid. Individue sal 'n groter geneigdheid toon om aktiwiteite uit te voer wat deur relevante sosiale groepe as waardevol getakseer word. Vallerand (1997) is ook van mening dat die ondersteuning van die individu se bevoegdheid ook sal meewerk tot die fasilitering van internalisering. Dieselfde geld ook vir die belewing van outonomie en dit is volgens Ryan en Deci (2000) van kardinale belang vir 'n regulering ten einde geïntegreer te word. Kontekste van die individu kan eksterne regulering oplewer veral as daar voorspruitende belonings of dreigemente ter sprake is en die individu bevoeg voel om hieraan te voldoen. Net so kan kontekste geïntrojekteerde regulering oplewer veral as 'n belangrike verwysingsgroep die aktiwiteit ondersteun en die individu hom nie net bevoeg hiertoe voel nie, maar ook aan die groep verwant is. Kontekste kan volgens Ryan en Deci (2000) egter net outonome regulering meebring as dit die outonomie van die individu ondersteun. Want so word die individu toegelaat om bevoeg, verwant en outonoom te voel. Om 'n regulering te kan integreer, moet die individu die betekenis daarvan verstaan en dit kan sintetiseer ten opsigte van sy ander doelstellings en waardes. So 'n diep, holistiese prosessering word volgens Kuhl en Fruhmann (1998) gefasiliteer deur 'n belewing van eie keuses en wilskrag, asook 'n vryheid van oormatige eksterne druk om op 'n sekere wyse op te tree of te dink. In hierdie sin laat die ondersteuning van outonomie die individu toe om waardes en doelstellings aktief mee te maak. Dit is ten slotte belangrik om daarop te let dat outonomie nie neerkom op 'n onafhanklikheid, verwyderdheid of selfsug nie, maar volgens Ryan en Deci (2000) op 'n wilskrag van die individu wat met enige aksie gepaard kan gaan, hetsy afhanklik of onafhanklik, kollektiwisties of individueel.

2.5.2.3.4 Vervreemding en die voorkoming daarvan

Volgens Ryan en Deci (2000) is dit belangrik om die faktore wat tot vervreemding van die individu van groei, integrering en welsyn aanleiding gee, te identifiseer. Die rede hiervoor is die feit dat vervreemding 'n belewing van magteloosheid aan die individu kan gee, omdat hy moontlik kan ervaar dat hy aan sy omstandighede uitgelewer is. Hierteenoor moet die prosesse en voorwaardes wat gesonde ontwikkeling en effektiewe funksionering van die individu, groepe asook gemeenskappe fasiliteer, ondersoek en ontwikkel word.

Per definisie spruit intrinsiek-gemotiveerde gedrag, die prototipe van selfgedetermineerde gedrag, voort uit die self. Dit is onvervreembaar en onlosmaaklik deel van die self. Tog is dit ook, soos reeds vroeër genoem, moontlik dat ekstrasiek-gemotiveerde gedrag ook selfgedetermineer kan wees namate die individu daarmee kan identifiseer en die regulering daarvan kan aanvaar. Dit is dus deur internalisering en integrering dat die individu ten spyte van ekstrasieke motivering steeds toegewydheid en inisiatief in sy gedrag kan openbaar. In navorsing wat Ryan en Deci (2000) gedoen het, het hulle bevind dat toewyding en selfaktualisering wat in intrinsieke- en ekstrasieke motivering weerspieël kan word, 'n groter waarskynlikheid het wanneer die individu ondersteuning geniet ten opsigte van sy outonomie, bevoegdheid en betrokkenheid.

Die keersy van die penning dui egter op vervreemding. Dit gee aanleiding daartoe dat individue geen inisiatief aan die dag lê in hulle aktiwiteite nie, dat hulle emosioneel onbetrokke is by wat hulle doen en dat hulle selfs eksterne waardesisteme verwerp. Dit is volgens Ryan en Deci (2000) die gevolg van die ondermyning van intrinsieke motivering asook die mislukking van internalisering. Ten einde die oorsake van hierdie verswakte funksionering reg te verstaan, moet in die eerste plek gelet word op die individu se onmiddellike sosiale konteks en dan ook na sy ontwikkelingsomgewings. Sodoende kan vasgestel word in watter mate die individu se behoefte aan bevoegdheid, outonomie, en betrokkenheid gedwarsboom is. Dit is daarom

belangrik om met die oog op die ontwikkeling van 'n kapasiteitsbouprogram die ondersteuning van bevoegdheid, outonomie en betrokkenheid daarby in te sluit, want die weglating hiervan kan tot vervreemding lei en uiteindelik kan dit op sy beurt weer aanleiding gee tot 'n swak psigologiese welstand. Die feit dat die deprivering van psigologiese behoeftes die oorsaak van ongemak by die individu is, sal enige intervensieprogram noodsaak om hierdie primêre boustene van psigologiese welstand te identifiseer en te ontwikkel.

2.5.2.3.5 Psigologiese behoeftes en geestelike gesondheid

Dit wat die bogenoemde bespreking impliseer, word in hierdie paragraaf meer eksplisiet uitgedruk, naamlik dat bevoegdheid, outonomie en betrokkenheid basiese psigologiese behoeftes is. Hierdie psigologiese behoeftes kan, wanneer dit bevredig word, aanleiding gee tot gesondheid en welsyn. Ryan en Deci (2000) definieer dan 'n basiese behoefte as 'n besielende toestand wat, as dit bevredig word, tot gesondheid en welsyn bydra. Die teendeel geld vanselfsprekend wanneer die individu hiervan ontnem word. Hierdie basiese psigologiese behoeftes is aangebore, belangrik en universeel. Dit moet oor die hele lewenspan bevredig word ten einde 'n voortgesette beleving van volledigheid en welsyn aan die individu te besorg. Ryan en Deci (2000) het trouens ook bevind dat 'n direkte verband bestaan tussen die bevrediging van hierdie behoeftes en psigologiese gesondheid.

Die feit dat basiese psigologiese behoeftes universeel is en verweef met die ontwikkeling van die individu, impliseer nie volgens Ryan en Deci (2000) dat hulle relatiewe opvallendheid en soeke na bevrediging onveranderd oor die individu se lewenspan bly, of dat die wyse van uitdrukking oor verskillende kulture heen dieselfde bly nie. Die blote feit dat behoeftebevrediging gefasiliteer word deur die internalisering en integrering van kultureel gesanksioneerde waardes en gedrag, dui aan dat individue hulle bevoegdheid, outonomie en betrokkenheid verskillend sal uitdruk in kulture wat verskillende waardes onderskryf. Trouens, die wyse en mate van die individu se psigologiese behoeftebevrediging word nie net deur sy eie bevoegdheid beïnvloed nie, maar ook deur die omgewingseise en

struikelblokke asook die bekostigbaarheid in sy sosiokulturele konteks. Hoe dit ook al sy, die bevrediging van basiese behoeftes is bepalend vir optimale beleving van welsyn in die daaglikse lewe.

Dit lei tot die individu se beleving dat hy in beheer van sy situasie is. Hierdie selfeffektiwiteit spruit voort uit 'n dialoog waartydens die individu bewus gemaak word van sy relatiewe gebrek aan mag en hy ingelig word oor die wyses waarop hy meer selfbeskikkend kan raak. Bandura (1997) het die belangrikheid van plaaslike groepe en gemeenskappe in hierdie verband beklemtoon. Hy maak melding van kollektiewe effektiwiteit. Lede van so 'n gemeenskap is verenig in 'n groepskohesie en onderrig hulleself in die proses van selfbemagtiging en persoonlike verhoudings word gesluit en groeplede bied wedersydse ondersteuning in hulle doelbereiking. Ook hierdie aspek moet deeglik in berekening gebring word tydens die ontwikkeling van 'n kapasiteitsbouprogram vir die boerderygemeenskap.

2.5.3 Wysheid

Op hierdie stadium blyk dit dat daar nog min oor hierdie konstruk geskryf is en daarom word in hierdie bespreking hoofsaaklik gefokus op die werk van Baltes, Staudinger, Freund en andere.

Volgens Baltes en Staudinger (2000) het wysheid sy ontstaan binne die konteks van psigologie te danke aan 'n poging om die beste van wat 'n sameleving en sy individue kan bereik rakende hulle eie ontwikkeling asook dié van ander, te identifiseer en uit te lig. Wysheid word oor die algemeen beskou as die hoogtepunt van insig in menswees en die middele wat aangewend word ten einde 'n goeie lewe te kan voer. Alhoewel wysheid, soos in die geval van spiritualiteit, 'n moeilik definieerbare konsep is, het Baltes en Staudinger (2000) dit gedefinieer as 'n kundige kennissisteem rakende die fundamentele dogmatiek van die lewe. Dit sluit in die kennis en beoordeling van die lewe en die uitvoering daarvan, asook die orkestrering van menslike ontwikkeling tot uitmuntendheid terwyl ook gefokus word op persoonlike en kollektiewe welsyn.

Die term fundamentele dogmatiek word deur Baltes en Staudinger (2000) as volg verder verduidelik. Dit dui op die kennis van die omstandighede, veranderlikheid, ontwikkelingsveranderlikes en die geskiedenis van lewensontwikkeling asook op die kennis van lewensverpligtinge en –doelstellings; begrip vir die sosiale en kontekstuele verweefdheid van die menslike natuur – insluitend die tydelikheid daarvan, kulturele kondisionering en onvoltooidheid of onvolledigheid; asook kennis van die self en die beperkings van sy eie kennis asook die omskakeling van kennis na ower gedrag. Wat ook sentraal staan binne hierdie wysheidsverwante kennis, is die spirituele onverstaanbaarheid van die lewe soos die verstand-psigeliggaamsdinamika, of die bestaan van en geloof in 'n goddelike entiteit.

Lewis (2000) voeg hierby ook 'n kognitiewe komponent. Hiervolgens poog die individu om sy wêreld te verstaan, soek hy na die uiterste gevolge of resultate van gebeure asook uiterste oorsake terwyl die integrering van kennis behou word.

2.5.3.1 Die implisiete en eksplisiete psigologiese teorieë oor wysheid

Ten einde wysheid noukeuriger te konseptualiseer, maak Baltes en Staudinger (2000) van implisiete en eksplisiete psigologiese teorieë gebruik.

- **Implisiete psigologiese teorieë oor wysheid**

Met hierdie teorieë word gefokus op die volks-psigologiese of gesondeverstandbenaderings tot wysheid. Met ander woorde daar word gelet op die vraag hoe die term wysheid in leke taal gebruik word en hoe wyse mense deur die man op straat gekenskets word. Dit lei Baltes en Staudinger (2000) tot die volgende gevolgtrekkings wat hulle oor wysheid maak.

- i) Wysheid is 'n konsep wat 'n spesifieke betekenis het en wat algemeen gebruik en verstaan word in die taalgebaseerde verteenwoordiging daarvan. So word wysheid duidelik onderskei van ander wysheidsverwante psigologiese konsepte soos intelligensie, volwassenheid of kreatiwiteit.

- ii) Wysheid word getakseer as 'n buitengewone vlak van menslike funksionering. Dit word verbind met uitmuntendheid en ideale van menslike ontwikkeling.
- iii) Wysheid sluit 'n ingesteldheid van die verstand en gedrag in wat op sy beurt die gekoördineerde en gebalanseerde interspel van intellektuele, affektiewe en motiveringsaspekte van menslike funksionering insluit.
- iv) Wysheid word ook beskou as geassosieer met 'n hoë mate van persoonlike en interpersoonlike bevoegdheid. Dit sluit die vermoë om te luister, te evalueer en raad te gee in.
- v) Wysheid behels ook goeie bedoelings, omdat dit gemik is op die welsyn van die self asook op dié van ander.
- vi) Wysheid verteenwoordig 'n superieure vlak van kennis, diepte, taksering, oordeel, balans en visie.
- vii) Belangrike en moeilike vraagstukke oor die werkswyse en betekenis van die lewe word deur wysheid onder die oë gesien.
- viii) Ten spyte van bogenoemde word deur die konsep wysheid ook erkenning gegee aan die perke van kennis wanneer onsekerhede teëgekom word.
- ix) Wysheid behels voorts 'n volmaakte samewerking van die verstand en karakter van die individu, met ander woorde, 'n orkestrering van kennis en deugde.
- x) Laastens maak Baltes en Staudinger (2000) die stelling dat, alhoewel wysheid moeilik is om verkry te word, dit maklik herken word nadat dit gemanifesteer het.

- **Eksplisiete psigologiese teorieë oor wysheid**

Hierdie benadering gaan verder as 'n beskrywing van die kenmerke van wysheid in gewone omgangstaal. Hier word gefokus op gedragsmanifestasies van wysheid. Daar word dus gepoog om wysheid teoreties te konstrueer sodat dit toeganklik is vir empiriese ontleding ooreenkomstig kwanitifiseerbare operasionalisering. Aan die hand hiervan kan voorgenoemde faktore, korrelate en gevolge van wysheid geïdentifiseer word.

Teoretiese en empiriese werk op eksplisiete psigologiese teorieë oor wysheid kan volgens Baltes en Staudinger (2000) in drie kategorieë verdeel word.

- i) Die konseptualisering van wysheid as 'n persoonlike kenmerk of konstellasie van persoonlike predisposisies.
- ii) Die konseptualisering van wysheid in terme van die neo-Piagetaanse tradisie van postformele en dialektiese denke.
- iii) Die konseptualisering van wysheid as 'n kundigheidsstelsel wat handel oor die betekenis en werkswyse (uitvoering) van die lewe.

Hierdie laasgenoemde punt van die verdeling vorm dan die vertrekpunt van die Berlynse wysheidsparadigma.

2.5.3.2 Die Berlynse wysheidsparadigma

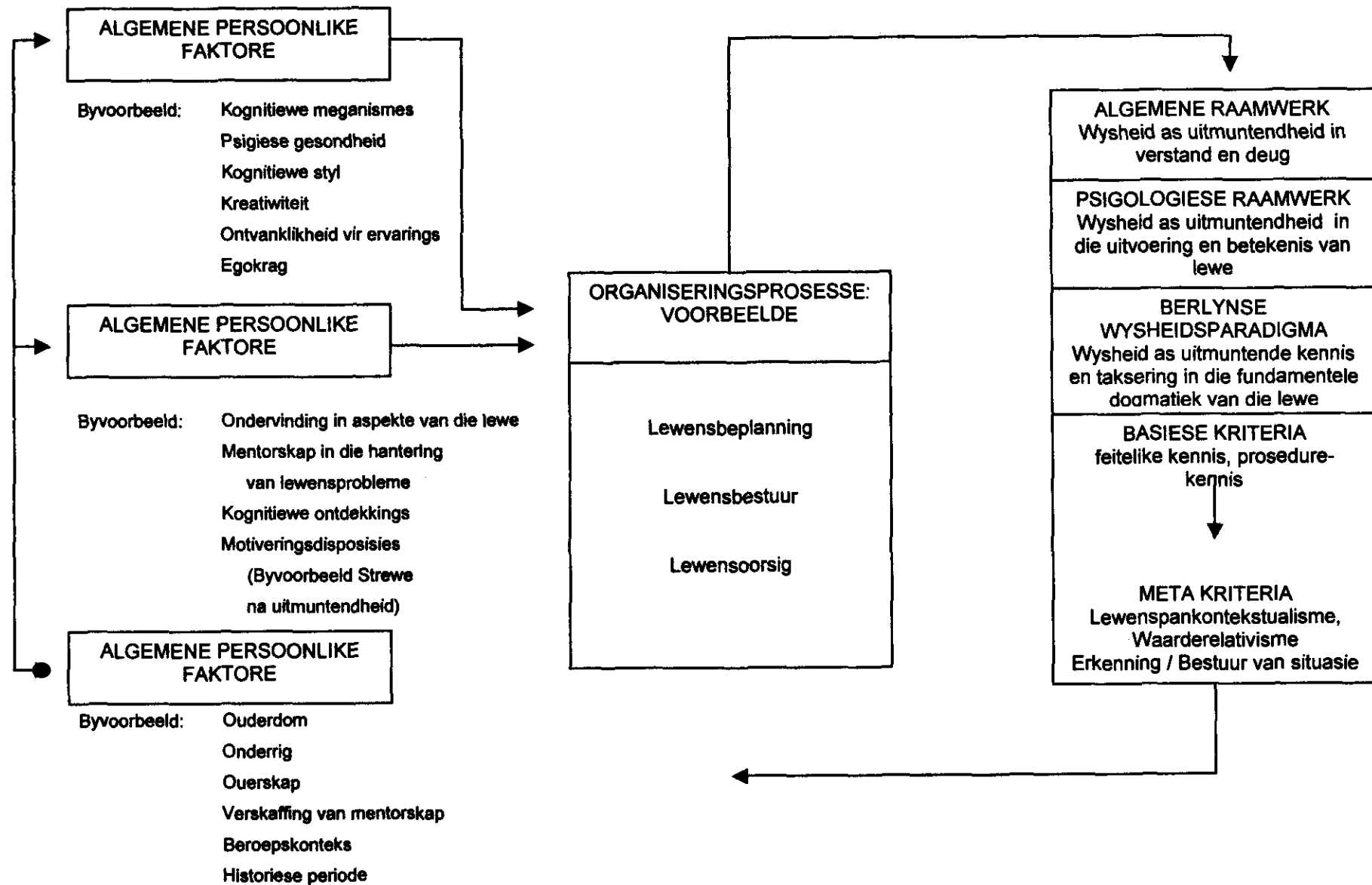
Soos reeds genoem, het Baltes en Staudinger (2000), maar later ook Baltes en Freund (2000) asook Baltes en Freund (2001) gesê dat die fundamentele dogmatiek van die lewe gedefinieer word deur 'n stel van vyf kriteria.

Die twee algemene, basiese wysheidskriteria is (a) die ryk feitelike (verklarende) kennis van die fundamentele dogmatiek van die lewe en (b) 'n ryk prosedurekennis van die fundamentele dogmatiek van die lewe. Die feitelike of verklarende kennis dui op kennis rakende onderwerpe soos die menslike natuur, lewenslange ontwikkeling, variasies in ontwikkelingsprosesse en die uitkomst daarvan, interpersoonlike verhoudings, sosiale norme, kritieke lewensgebeure en die samestelling daarvan, asook die kennis van die koördinerende van die welsyn van die self en dié van ander. Aan die anderkant dui prosedurekennis op strategieë vir en ontdekkings van die hantering van die betekenis en uitvoering van die lewe. 'n Voorbeeld hiervan is om raad te gee vir die strukturerende en oorweging van lewensdoelstellings en vir wyses waarop lewenskonflik hanteer en lewensbesluite geneem word, asook kennis van alternatiewe ondersteuningstrategieë indien ontwikkeling nie verloop soos aanvanklik verwag is nie.

Ter aanvulling van hierdie twee basiese kriteria noem die outeurs drie metakriteria wat in hulle gesamentlike en afsonderlike uitdrukking spesifiek is vir die wysheid. Hierdie kriteria spruit primêr voort uit die lewenspanpsigologie van kognisie en persoonlikheid. Die eerste metakriterium, naamlik lewenspankontekstualisme, is veronderstel om kennis te identifiseer wat die verskillende temas en kontekste van die lewe in ag neem, die interverwantskap en die kulturele variasies daarvan asook die inkorporering van 'n leeftydtemporale perspektief. Voorbeelde hiervan is opvoeding, familie, werk, vriende, weelde, die openbare welsyn van die samelewing ensovoort. Nog 'n kenmerk van die lewenspankontekstualisme is die historiese en sosiale lokalisering van 'n individuele lewenspanontwikkeling asook die idiografiese of nie-normatiewe gebeure wat tydens ontwikkeling funksioneer. Die tweede metakriterium, naamlik die relativisme van waardes en lewensprioriteite, handel oor die erkenning asook die toleransie van waardeverskille, en die fokus op die relatiwiteit van waardes wat deur die individu en samelewing gehuldig word. Wysheid impliseer egter nie 'n volledige relatiwiteit van waardes en waardeverwante prioriteite nie. Dit behels ook 'n eksplisiete gemoeidheid met die onderwerp van deugde en gemeenskaplike welsyn. In die laaste plek is die derde metakriterium, naamlik die erkenning en hantering van onsekerheid, gebaseer op die idees dat die geldigheid van menslike inligting beperk is, dat die individu net toegang het tot geselekteerde dele van die realiteit en dat die toekoms nie volledig kenbaar is nie.

2.5.3.3 Voorlopers, korrelasies en implikasies van wysheid

Die voorlopers, korrelasies en implikasies van wysheid word deur Baltes en Staudinger (2000) as volg sistematies in Figuur 9 uiteengesit.



Figuur 4: Voorlopers, korrelasies en implikasies van wysheid (Baltes & Staudinger, 2000:66)

Deur wysheid te beskou as 'n kundigheidsstelsel wat geassosieer word met die fundamentele dogmatiek van die lewe, suggereer 'n aantal voorwaardes waaronder wysheid 'n groter waarskynlikheid het om te ontwikkel. Dit is in hierdie verband dan belangrik om vier veronderstellings in berekening te bring.

- i) Soos in die geval van enige kundigheid, behels die verkryging en verfyning van wysheid 'n uitgebreide en intense leerproses, oefening asook die motivering om uitmuntendheid na te streef.
- ii) Wysheid is 'n komplekse en multigefasetteerde verskynsel. Daarom beteken dit dat 'n verskeidenheid mikro- en makrofaktore en prosesse moet saamwerk ten einde wysheid teweeg te bring.
- iii) As gevolg van die integrerende aspekte van wysheid waarin kennis met deugde verbind word, kan dit aanvaar word dat die voorlopers van wysheid gegrond is in die orkestrering van verskeie kenmerke, naamlik kognitief, motiverend, interpersoonlik en spiritueel.
- iv) Die leiding van mentors, en/of ander wysheidsversterkende "stemme" van die samelewing is ook belangrik vir die ontwikkeling van wysheid.

Figuur 4 beskryf ook 'n reeks ontogenetiese voorwaardes en prosesse wat, as naby en ver faktore, moet saamwerk sodat wysheid kan ontwikkel. Baltes en Staudinger (2000) onderskei so drie kategorieë of voorwaardes wat relevant is vir die ontwikkeling van wysheid.

- a) Algemene persoonlikheidskenmerke;
- b) Kenmerke en ervaringskontekste wat spesifiek is vir die verkryging van kundigheid op die terrein van die fundamentele dogmatiek van die lewe;
- c) Makrostrukturele kontekste wat verbind kan word aan sekere samestellings van wysheid en ervarings.

Ten einde wysheid te kan bekom, word 'n georkestreerde vereniging van hierdie faktore geverg. Dit is belangrik om in gedagte te hou dat geen enkelvoudige metode of weg bestaan waardeur wysheid bereik kan word nie.

Daarbenewens is wysheid ook fundamenteel 'n kulturele of kollektiewe produk waarin individue funksioneer en deelneem.

In die middel van Figuur 4 word sommige van die prosesse uitgelig wat volgehoue en organisatoriese reguleerders vir die ontwikkeling van wysheid is. Laastens word aan die regterkant 'n skematiese verteenwoordiging gegee van afleibare prosesse waarby die individu betrokke raak wanneer hy die algemene kulturele en fisiologiese begrip van wysheid omskakel na sy eie spesifieke operasionalisering daarvan. Daar word ook aanduidings gegee van die aannames oor die ontwikkelingsvolgorde van die vyf kriteria van wysheid.

Ten opsigte van navorsing wat Baltes en Staudinger (2000) oor wysheid gedoen het, kan enkele opmerkings gemaak word.

1. Wysheidsverwante kennis toon nie tekens van agteruitgang namate die individu verouder nie.
2. Professionele persone (byvoorbeeld sielkundiges) toon 'n groter waarskynlikheid vir wysheid.
3. Individue wat deur hulle gemeenskap as wys aangedui is, toon dieselfde mate van funksionering as die genoemde professionele persone.
4. Sosiale ondersteuning of samewerking fasiliteer wysheidsverwante optrede.
5. Namate die individu verouder, raak hy toenemend toeganklik vir intervensies met die oog op die fasilitering van wysheid.
6. Die ouderdom stel die individu ook in staat om wysheid uit spreekwoorde en idioome te genereer.

2.6 Samevatting

In hierdie hoofstuk is gefokus op spiritualiteit. Uit die literatuur blyk dit dat spiritualiteit vanuit sy appél op moraliteit asook in samehang met sy eie komponente, naamlik optimisme, selfbemagtiging en wysheid, die individu in

staat stel om op 'n effektiewe wyse met sy lewensomstandighede te cope. Met ander woorde dit blyk dat spiritualiteit konstruktiewe copingstrategieë fasiliteer. Die copingstrategieë fasiliteer nuwe denke, gedrag, verhoudings, emosies, lewensevaluering, lewensbeskouing en spiritualiteit 2 by die individu, of anders gestel, psigiese gesondheid. In die volgende hoofstuk word breedvoeriger hierop gefokus en word aangedui wat die implikasies daarvan op subjektiewe welstand en lewenskwaliteit is.

HOOFSTUK 3

PSIGIESE GESONDHEID, SUBJEKTIEWE WELSTAND EN LEWENSKWALITEIT

3.1 Inleiding

In hierdie hoofstuk word gefokus op die konstruk psigiese gesondheid en word ook aandag gegee aan die komponente daarvan, naamlik geluk, affek, lewenstevredenheid, koherensiesin, veerkragtigheid, kennisie, selfkonsep en spiritualiteit 2. Vervolgens word gefokus op subjektiewe welstand en hoe dit verband hou met psigiese gesondheid. In die laaste plek word lig gewerp op lewenskwaliteit met spesifieke verwysing na die huidige stand van sake in Suid-Afrika en word veral klem gelê op lewenskwaliteit binne die boerderykonteks.

3.2 Psigiese gesondheid

3.2.1 Konseptualisering

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

Die World Health Organization (WHO) definieer gesondheid as volg: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (WHO, 1999:1). Hierdie definisie staan in skerp kontras met vroeëre pogings tot die konseptualisering van gesondheid en spesifiek dan psigiese gesondheid.

Aanvanklik was psigiese gesondheid 'n konstruk wat gebruik was om die mate van teenwoordigheid of afwesigheid van psigopatologie aan te dui. Hierdie uitgangspunt is dan ook tipies van die patogene paradigma wat na die

oorsprong van psigopatologie vra. Larson (1996) sluit hierby aan as hy sê dat gesondheid nie meer in fisiese terme gedefinieer kan word nie, maar dat daar ook op die psigiese, sosiale en selfs spirituele dimensies van die mens gefokus moet word. Wissing en Van Eeden (1995) is van mening dat die eensydige beklemtoning van fisiologiese en psigologiese simptomatologie in die definiëring van psigiese gesondheid uiteindelik daartoe lei dat psigiese gesondheid eerder met psigiese versteurings geassosieer word as met gesondheid self. Hierdie outeurs bepleit dan ook tereg die triangulering van metaperspektiewe waarin die patogene, salutogene (die oorsprong van gesondheid) en die fortogene (die oorsprong van psigologiese kragte) gesamentlik 'n beter insig in die funksionering van die individu gee. Gepaardgaande hiermee stel hulle ook voor dat die konstruk "psigiese gesondheid" vervang moet word met dié van "psigologiese welsyn", omdat dit eerder op die kragte en die potensies van die individu fokus. Die afwesigheid van psigopatologie veronderstel egter nie noodwendig psigologiese welsyn nie. Wat die keuse van 'n voorkeurterm ook al is, is dit belangrik om op die genoemde kragte en potensies van die individu te fokus wanneer psigiese gesondheid ter sprake kom. Schlosser het in 1990 reeds met hierdie gedagte na vore gekom toe hy gesê het dat gesondheid meer is as die afwesigheid van siekte, want dit is moontlik om fisies siek te wees en steeds psigiese welsyn te beleef. Deur dus op die psigologiese kragte en kompetensies van die individu te fokus, kan sy psigiese gesondheid nie net versterk word nie, maar kan ook sy subjektiewe welstand en lewenskwaliteit deur middel van kapasiteitsbouprogramme verbeter word.

Psigiese gesondheid of psigiese welsyn word deur Wissing en Du Toit (1994) gedefinieer as 'n siening of houding dat die lewe verstaanbaar, hanteerbaar en betekenisvol is (ten spyte van 'n gebroke bestaan). Psigies gesonde persone sal probleme sonder onnodige stres konfronteer en op 'n wyse dink wat effektiewe aksies in die hantering daarvan bevorder. Hierdie individue gebruik kognitiewe selfbeheer en is emosioneel stabiel. Hulle beleef selfaanvaarding en beskik nie oor 'n oorsensitiwiteit vir mislukking, afkeuring of verwerping nie. Hulle fikseer nie op mislukkings van die verlede nie en is ook nie oormatig bekommerd oor die toekoms nie. 'n Algemene tevredenheid

met die lewe en 'n algemene optimisme is aanwesig sonder dat noodwendig geluk en entoesiasme teenwoordig is. Hierdie optimisme dra by tot handelingsgereedheid en selfvertroue in die uitvoer van aksies.

Wissing en Van Eeden (1995) het, na aanleiding van 'n empiriese ondersoek, 'n sterk algemene psigologiese welsynsfaktor geïdentifiseer. Hierdie faktor dui op spesifieke affektiewe asook kognitiewe gedrags- en interpersoonlike eienskappe. Daar is 'n predominansie van positiewe gevoelens oor negatiewe gevoelens. Wat die kognitiewe faset betref, word die lewe as betekenisvol beskou, tesame met 'n algemene verwagting dat lewenseise en verwagtinge suksesvol hanteer kan word. Die gedragsfaset van die individu word gekenmerk deur 'n gevoel van werkzaamheid, die aanvaarding van uitdagings sonder dat probleme vermy word en 'n belangstelling in werk en aktiwiteite. Interpersoonlike verhoudinge word gekenmerk deur ondersteuning, vertroue in ander, die put van vreugde uit 'n ander se geselskap asook die gevoel dat 'n persoon deur ander individue benodig word. Daar is ook 'n afwesigheid van algemene simptome van 'n psigologiese versteuring soos angs, depressie of somatiese simptome.

3.2.1.1 Teoretiese perspektiewe

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

3.2.1.1.1 Personologiese perspektiewe

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

3.2.1.1.1 Gordon Allport (1950)

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

- Die individu is in staat tot die uitbreiding van die self. Dit impliseer 'n wyer betrokkenheid as net die self.
- Die psigies gesonde mens is in staat tot hartlike/innige verhoudings met ander. Dit behels 'n vermoë tot intimiteit, onvoorwaardelike liefde of aanvaarding en empatiese inskakeling.
- Die psigies gesonde mens beskik oor emosionele sekuriteit, wat dui op die aanvaarding van menslike emosies asook die beheer daaroor, en 'n genoegsame frustrasietoleransie.
- Die individu beskik oor 'n realistiese persepsie of werklikheidsiening.
- Die psigies gesonde mens is in staat tot toewyding aan werk en die aanvaarding van verantwoordelikheid daarvoor.
- Hierdie individu beskik oor 'n selfobjektivering wat hom in staat stel tot 'n hoër vlak van selfinsig.
- Die psigies gesonde persoon beskik oor 'n verenigende lewensfilosofie wat gesetel is in doelstellings, lewensin en waardes (Wissing, 1999)

• 3.2.1.1.2 Victor Frankl (1959)

Volgens Frankl toon die psigies gesonde individu die volgende kenmerke:

- Hy is vry om sy gedrag te kies en keuses te kontroleer.
- Hy aanvaar verantwoordelikheid vir wat hy met sy lewe doen of vir die keuses wat hy maak, asook die houdings wat hy inneem.
- Hy huldig waardes wat vir hom belangrik is.
- Hy is in staat tot transendering, met ander woorde om vir iets of iemand buite homself om te gee.
- Hy is toekomsgerig.
- Hy is betrokke by en toegewy aan sy werk.

- Hy is in staat om liefde te gee en te ontvang (Wissing, 1999).

3.1.1.1.3 Carl Rogers (1961)

Rogers verskaf die volgende beskrywing van die optimaal funksionerende persoon.

- Die optimaal funksionerende persoon is ontvanklik vir ervarings en emosies.
- Omdat die psigies gesonde mens in die hede leef, beleef hy elke oomblik nuut en vars.
- Hierdie individu is in kontak met die behoeftes van sy eie organisme.
- Op grond van sy bewustheid van sy behoeftes, kan die psigies gesonde mens verantwoordelike keuses maak.

Die optimaal funksionerende persoon kan op 'n kreatiewe wyse by sy veranderende situasies aanpas (Wissing, 1999).

3.2.1.1.1.4 Cowen (1991)

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

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

- **Bevoegdheid.** Dit word gedefinieer as die suksesvolle uitvoer van aktiwiteite wat noodsaaklik is om aan die eise van 'n bepaalde lewensrol te voldoen. Dit behels ook vaardighede soos

interpersoonlike kommunikasie, probleemoplossing, selfhandhawing en woedehantering.

- **Aanpasbaarheid.** Dit word veral in onverwagte, stresvolle situasies benodig.
- **Sosialesisteemverandering en –bemagtiging.** Dit vereis dat die makrosisteem wat die individu van mag, regverdigheid en geleenthede stroop, verander moet word sodat elkeen 'n gelyke kans op sukses kan hê.

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

3.2.1.1.2 Holistiese modelle

Volgens Wissing en Van Eeden (1995) bestaan verskeie holistiese modelle wat voorgelê word ter konseptualisering van psigiese gesondheid. Hierdie modelle neem die kontekstuele faktore van die individu in ag. Sommige outeurs van hierdie modelle inkorporeer eksplisiet of implisiet beginsels van die sisteemteorie, terwyl ander weer 'n eklektiese, empiriese basis het. Sommige van die modelle is baie abstrak, terwyl ander weer pragmaties ten opsigte van hulle fokus is. Nogtans is daar nie 'n enkele model wat psigiese gesondheid volledig verklaar nie. Daarom word psigiese gesondheid, soos deur die volgende outeurs gekonseptualiseer, behandel.

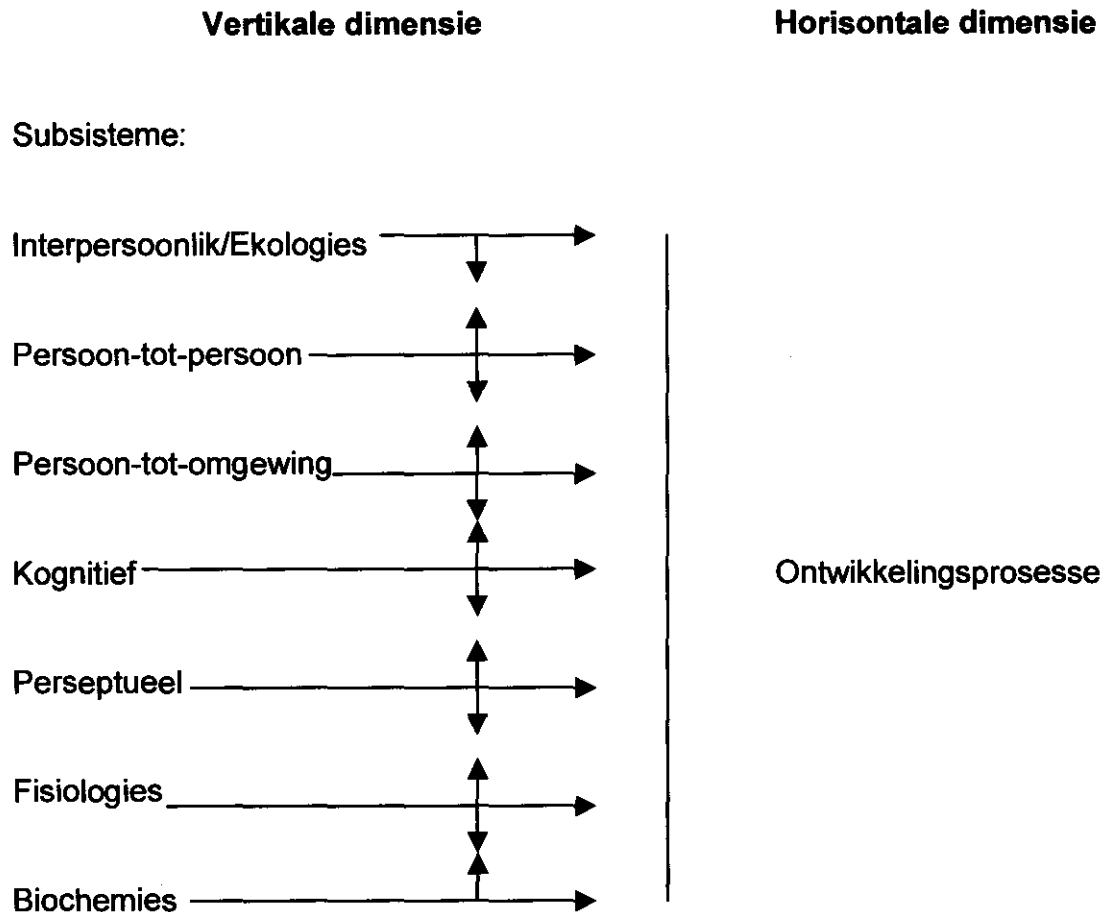
3.2.1.1.2.1 Reich en Zautra (1988)

Volgens Reich en Zautra (1988) het outeurs met 'n aanvanklike konseptualisering psigiese gesondheid as 'n enkele faktor hanteer met twee pole wat dui op enersyds 'n negatiewe affek en andersyds 'n positiewe affek. Die implikasie hiervan sou wees dat die verhoging van die positiewe affek noodwendig tot die verlaging van die negatiewe affek sal lei. Met ander

woorde indien die negatiewe affek van die individu verminder of selfs geëlimineer kan word, sal die positiewe affek outomaties toeneem of vermeerder. Latere navorsing het volgens Wissing (1996) bevind dat 'n twee-faktor-model waarin positiewe en negatiewe affek as afsonderlike faktore of dimensies hanteer word, meer variansie verklaar. Daarom het Reich en Zautra (1988) reeds voorkeur aan 'n meer dimensionele siening van psigiese gesondheid gegee, aangesien hierdie konstruk nie so simplisties is nie. Crose *et al.* (1992) sluit by hierdie gedagte aan deur te konstateer dat psigiese gesondheid multidimensioneel, veranderlik, selfregulerend binne dimensies en selfregulerend oor dimensies heen is. Volgens Wissing (1996) kan vyf dimensies of lewensdomeine onderskei word, naamlik fisiese, emosionele, beroeps, spirituele en intellektuele dimensies. Deur elke dimensie te evalueer kan die psigiese gesondheid van die individu bepaal word.

3.2.1.1.2.2 Seeman (1989)

Seeman (1989) het 'n model vir positiewe gesondheid ontwikkel en dit word as volg in Figuur 5 geskematiseer.



Figuur 5: Model vir positiewe gesondheid (Seeman, 1998)

Die skema van hierdie model beklemtoon drie komponente:

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

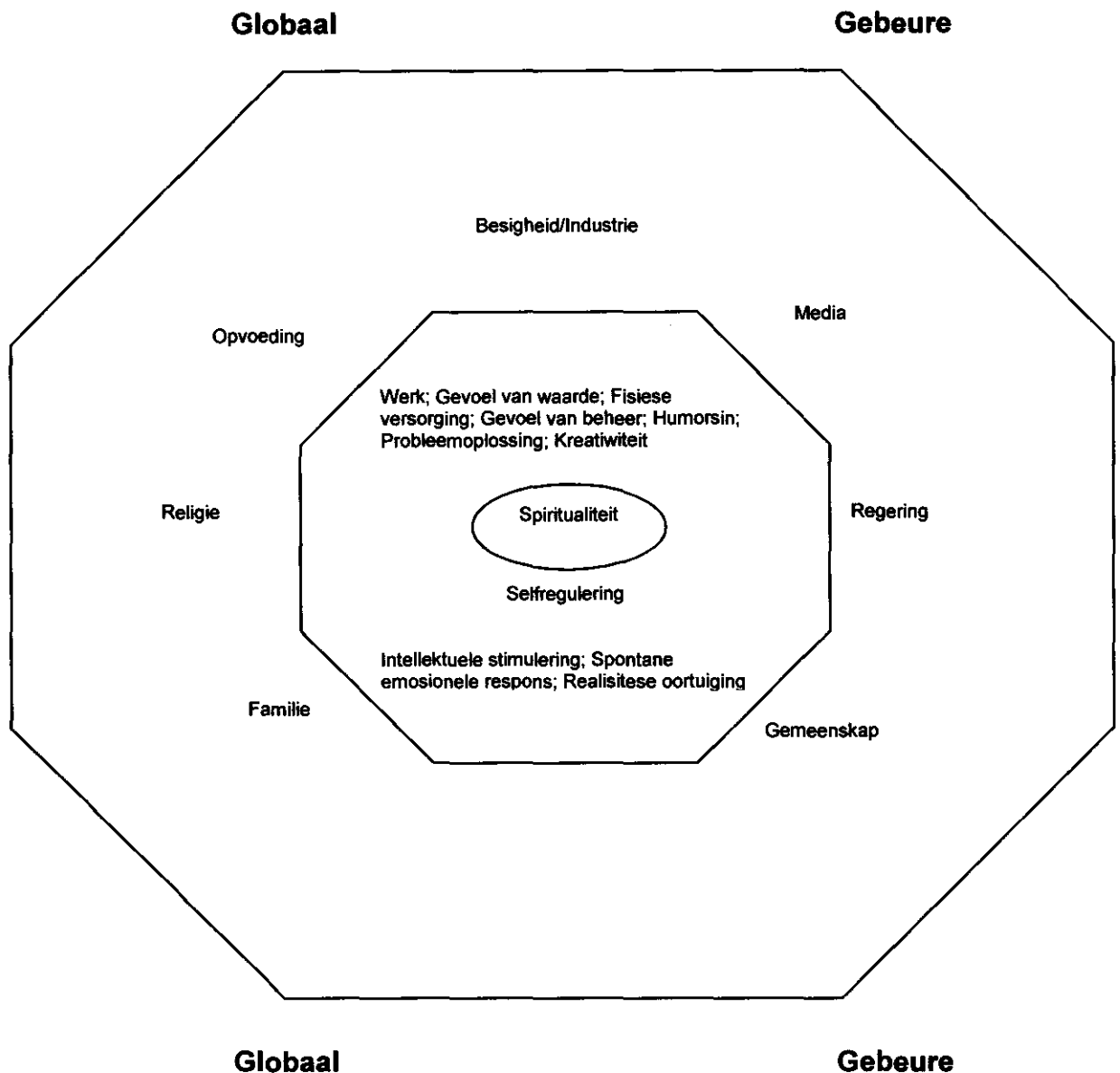
Die horisontale dimensie van hierdie model beklemtoon die feit dat gesondheid in die longitudinale ontwikkelingsterme uitgedruk moet word om sodoende die gedagte van 'n voortgaande proses te kommunikeer.

Volgens hierdie model word effektiewe persoonlike funksionering in menslike sisteme beskryf of gekonseptualiseer deur die gebruik van die konsep “organismiese integrasie”. Met die term “organismies” bedoel Seeman (1989) enersyds ‘n deurdringende proses wat al die gedragssisteme van die individu omvat. Hierdie sisteme behels die biochemiese, fisiologiese, perseptuele, kognitiewe en interpersoonlike dimensies van die individu se gedrag. Andersyds verwys die term “integrasie” na die aard van die transaksies wat tussen hierdie genoemde gedragssisteme plaasvind. By die geïntegreerde of psigies gesonde persoon is daar ‘n duidelike kommunikasie tussen hierdie sisteme. Dit lei tot die opwekking van wedersydse kongruente stelling inligting dwarsdeur die hele sisteem. Hierdie proses verhoog die hoeveelheid inligting wat vir die individu beskikbaar is en wat as basis dien vir besluitneming en optrede. Die verhoogde hoeveelheid inligting stel op sy beurt die individu tot beter copingstrategieë in staat.

Uit hierdie model kan, volgens Seeman (1989), die volgende afleidings gemaak word. Die mens kan vanuit enige van die genoemde sisteme benader word ten einde sy psigiese gesondheid te verbeter. Intervensies kan op kognitiewe, interpersoonlike sowel as fisiologiese sisteme uitgevoer word. Veral die kognitiewe sisteem word beklemtoon. Dit het te make met die individu se selfkonstruksie en sluit aspekte in soos selfdefiniëring, selfpersepsie en ‘n gevoel van beheer (Seeman, 1996).

3.2.1.1.2.3 Witmer en Sweeney (1992)

Hierdie holistiese model fokus op die totaliteit van die mens. Dit word as volg in Figuur 6 uiteengesit.



Figuur 6: Witmer en Sweeney (1992:47) se wiel van psigiese gesondheid en voorkoming

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

Die volgende lewenstake word onderskei:

- **Spiritualiteit.** Dit word in die kern van die model geplaas en behels aspekte soos optimisme, waardes en doelgerigtheid.

- **Selfregulering.** Hier word klem gelê op eienskappe soos eiewaarde, selfbeheer, 'n realistiese oortuiging, spontane en emosionele responsiwiteit, intellektuele stimulering, probleemoplossing, kreatiwiteit, humorsin en fisiese versorging.
- **Werk.** Dit fokus op ekonomiese onderhouding sowel as psigologiese en sosiale funksies.
- **Vriendskap.** Dit behels kommunikasie en sosiale belange en sluit alle verhoudinge in behalwe emosionele of seksuele intimiteit, asook dié met gesinslede.
- **Liefde.** Dit bevorder psigiese gesondheid deur die huwelik, vertroue, omgee en kameraadskap.

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

3.2.2 Medekonstrukte

Wissing en Van Eeden (1997) sê dat verskeie konstrunkte in die literatuur aangetref word vir die konseptualisering van psigiese gesondheid. Dit blyk egter nie duidelik uit die literatuur in watter mate hierdie konstrunkte na dieselfde of verskillende aspekte van psigiese gesondheid verwys nie. In die volgende gedeelte word aandag aan hierdie konstrunkte gegee.

3.2.2.1 Koherensiesin/“Sense of Coherence” (SOC)

Volgens McSherry en Holm (1994) het verskeie outeurs in die verlede al gepoog om konstrunkte voor te stel wat postuleer dat individue oor sekere persoonlikheids- en/of kognitiewe kenmerke of vermoëns beskik wat hulle in staat stel om stresvolle situasies suksesvol te hanteer en sodoende psigiese

gesondheid te geniet. Een so 'n konstruk wat aan psigiese gesondheid verwant is, is die koherensiesin of "Sense of Coherence" wat deur Antonovsky (1982; 1988; 1993) ontwikkel is.

Volgens Antonovsky (1982) bevind die individu hom in 'n sosio-kulturele en historiese konteks. Hierdie konteks bestaan uit die volgende boustene: kinderopvoedingspatrone, sosiale rolsamestellings, idiosinkratiese faktore asook kanse of geleenthede. Op hulle beurt vorm hierdie boustene weer die teelaarde vir die algemene weerstandshulpbronne (Generalized Resistance Resources). Die algemene weerstandshulpbronne bestaan uit die volgende elemente, naamlik materiële dinge, kennis en intelligensie, egoïdentiteit, copingstrategieë, sosiale ondersteuningsisteme, toewyding, kulturele stabiliteit, magie, religie, filosofie, kuns asook 'n voorkomende gesondheidsoriëntasie. Binne hierdie raamwerk word die individu gekonfronteer deur lewensgebeure wat konsekwent is, waaraan die individu 'n medewerker is en waarby 'n balans tussen oorlading en onderlading ten opsigte van eise bestaan. Uiteindelik behoort die individu met hierdie agtergrond koherensiesin te beleef.

Koherensiesin kan dan as volg gedefinieer word: "The sense of coherence is a global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that one's internal and external environments are predictable and that there is a high probability that things will work out as well as can reasonably be expected" (Antonovsky, 1982:123).

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

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

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

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

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

Die individu met 'n sterk koherensiesin besit 'n groter waarskynlikheid om stimuli as nie-stressore te beleef, dit as irrelevant te takseer, dit eerder te benader as te vermy en toepaslike buigsame en kreatiewe copingstrategieë daarvoor aan te wend. Flannery *et al.* (1994) gaan so ver as te sê dat 'n koherensiesin die grootste bydrae lewer ten opsigte van die tempering van die

negatiewe effekte van stres van al die ander “tradisionele” buffers van stres en trauma (byvoorbeeld persoonlikheid en sosiale ondersteuning).

3.2.2.2 Gehardheid

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

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

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

Soos reeds genoem, sê Orr en Westman (1990) dat gehardheid die negatiewe effek wat lewenstres op die fisiese, psigiese en sosiale gesondheid het, temper. Dit vind plaas deurdat gehardheid transformerende coping

aktiveer. Transformerende coping behels onder andere die interpretasie van situasionele gebeure, die aktivering van 'n kreatiewe verbeelding waarmee nuwe wyses ontwikkel word ten einde 'n stresvolle situasie te benader, besluite ten opsigte van toepaslike copingstrategieë, die mobilisering van hulpbronne asook die uitvoer van aktiwiteite wat meewerk tot en ondersteunend is vir coping. Die keuse van copingstrategieë is baie kompleks, veral as in gedagte gehou word dat, naas die psigodinamika, intellektualiteit en kreatiwiteit, 'n element van individualiteit ook bestaan. Individualiteit impliseer volgens Botma (1999) onder andere ook 'n onkenbare, ondefinieerbare, onmeetbare en misterieuse vryheid wat binne die kader van spiritualiteit gesetel is. Hierdie individualiteit is onvervangbaar en onherhaalbaar uniek aan elke individu – juis omdat daar van die beeld van die kognitief onbegryplike God van hemel en aarde in die mens behoue gebly het. Daarom kan die gevolgtrekking gemaak word dat ook die *sensus Divinitatus* (die besef van God) op 'n onverklaarbare wyse tot uitdrukking kom in die kreatiwiteit, individualiteit, intellektualiteit en psigodinamika van die mens. Ook dit dra by tot die gehardheid van die mens. Volgens Kobasa (1982) is 'n geharde persoon dan iemand wat verandering nastreef en op stres floreer in plaas van voortdurend daarvoor op die uitkyk te wees ten einde dit te vermy of om slegs daarop te reageer. Die geharde individu is 'n optimis wat sy lewe in 'n voortdurend veranderende sosiale konteks kan verander en aanpas.

3.2.2.3 Optimisme

Omdat daar in die vorige hoofstuk reeds breedvoerig oor hierdie aspek gehandel is, is dit voldoende om kennis te neem daarvan dat optimisme ook binne die konteks van psigiese gesondheid 'n belangrike rol speel en dat outeurs soos Scheier en Carver (1992) asook Chang (1998) dit in hulle navorsing positief verbind het met psigiese gesondheid. Die rede hiervoor is die feit dat optimisme die negatiewe effek van stres kan temper of versag en dit daarom 'n belangrike voorspeller van psigiese gesondheid is.

3.2.2.4 Aangeleerde vindingrykheid

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

Aangeleerde vindingrykheid is egter volgens Rosenbaum (1990) nie 'n toereikende bron van verwagtings rondom selfeffektiwiteit nie, want in 'n nuwe situasie sal die individu eerder staatmaak op ouer, gevestigde en suksesvolle hulpbronne. Aangeleerde vindingrykheid word dus net in situasies gebruik waar eise hulle herhaal. Dit is hierdie mate van bekendheid wat die individu se selfeffektiwiteit versterk. Individue met 'n sterk aangeleerde vindingrykheid aanvaar verantwoordelikheid vir hulle eie insette en moeite ten opsigte van positiewe uitkomst.

3.2.2.5 “Resilience” of Veerkrachtigheid

3.2.2.5.1 Definisie en konseptualisering

“Resilience” of veerkrag is 'n verduidelikende konsep wat poog om die positiewe uitkomst van die individu, ten spyte van ongunstige of selfs vyandige omstandighede, te verklaar. Volgens Monaghan-Blout (1996) verwys veerkrachtigheid na die kapasiteit van die individu om die sosiale, emosionele en kognitiewe eise van die lewe te deurstaan. Veerkrachtigheid het dus te make met die vermoë om aan lewenseise te voldoen en dit konstruktief te hanteer. Elder (1998), asook Masten en Coatsworth (1998), definieer veerkrachtigheid op die basis van 'n waarneembare en naspeurbare rekord waarin die individu aan die verwagtings van 'n gegewe samelewing of

'n kultuur binne 'n historiese konteks voldoen. Veerkragtigheid veronderstel egter nie dat die individu van probleme gevrywaar is nie. Volgens Wissing (1999) is die veerkragtige individu buigsaam, en dit maak hom aanpasbaar in stresvolle situasies. Uiteindelik werk veerkragtigheid versterkend in op die lewenskwaliteit van die individu. Masten (2001) beskou veerkragtigheid as 'n verwysing na 'n klas verskynsels wat gekenmerk word deur goeie uitkomstes ten spyte van ernstige bedreigings vir aanpassing of ontwikkeling.

Garmezy (1983) het reeds drie belangrike faktore geïdentifiseer wat 'n standhoudende rol in veerkragtige individue speel:

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

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

a) Individuele korrelate

- Die individu word as troetelbaar tydens sy kinderjare en daarna beleef.
- Die afwesigheid van 'n sibbe wat binne 20-24 maande na die individu gebore is.
- 'n Hoër vlak van intelligensie.
- Die vermoë om intieme verhoudings te kweek en te handhaaf.
- 'n Doelbereikingsoriëntasie binne en buite die skool of werkplek.

- Die kapasiteit om produktiewe betekenis te heg aan gebeure wat die waarde van hierdie gebeurtenisse verhoog.
- Die vermoë om selektief bande met die gesin te verbreek, om by individue buite die gesin betrokke te raak en om weer bande met die gesin op te neem.
- Die vermoë tot 'n interne lokus van kontrole.
- Die afwesigheid van ernstige siekte tydens adolessensie.

b) Gesinskorrelate

- Die mate waarin die individu aan die verwagtings van die gesin voldoen.
- Die besit en handhawing van gesinsrituele.
- Die inneem van 'n proaktiewe houding en die gesin se aktiewe benadering tot stressore.
- Die afwesigheid van ouer-kind-rolle wat omgeruil word.
- Die minimum konflik in die huis tydens die babajare.
- Die afwesigheid van egskeding tydens adolessensie.
- 'n Substansiële en produktiewe verhouding met die moeder.
- Die kies van 'n psigologies gesonde individu as lewensmaat.

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

Alhoewel genoemde faktore, soos dit deur Garmezy (1983) en Barnard (1994) geïdentifiseer, van die uiterste belang is vir die verstaan van veerkragtigheid, maan Monaghan-Blout (1996) tereg dat die response van die veerkragtige individu baie meer kompleks is as wat deur eenvoudige kategoriale opsommings gesuggereer word. Hierdie faktore word ook bepaal deur, en is onderworpe aan omgewingseise. Gesien in die lig van die komplekse aard van veerkragtigheid, het Masten en Coatsworth (1998) die mening gehuldig dat veerkragtigheid 'n afleibare en kontekstuele konstruk is wat hoofsaaklik twee beoordelings of takserings deur die individu veronderstel. In die eerste plek is daar die taksering wat te make het met die bedreigingsaspek wat blyk

uit die afleiding wat deur die individu gemaak word. Die individu word nie as veerkragtig beskou indien daar nog nie voorheen 'n beduidende bedreiging was ten opsigte van sy funksionering nie. Bedreigings word in hierdie verband beskou as voorspellers van ongewenste uitkomst. Hieruit word dus die afleiding gemaak dat die huidige situasie geassosieer word met 'n hoë waarskynlikheid van 'n negatiewe uitkomst. Die tweede taksering betrokke by 'n afleiding oor veerkragtigheid is die kriteria waarmee die kwaliteit van 'n aanpassingsuitkomst geëvalueer word as "goed"

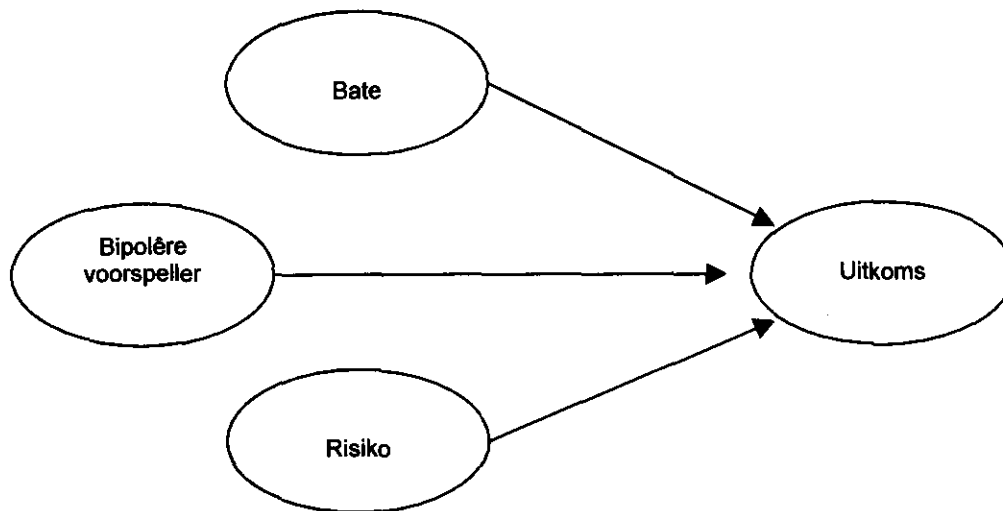
Ten einde verder uitdrukking te gee aan die kompleksiteit, maar ook die verstaan van veerkragtigheid, het Masten (2001) die volgende modelle van veerkragtigheid ontwikkel.

3.2.2.5.2 Modelle vir veerkragtigheid

Volgens Masten (2001) kan die modelle van veerkragtigheid in twee groepe verdeel word, naamlik veranderlike-gefokusde benaderings en persoons-gefokusde benaderings. Die veranderlike-gefokusde benaderings gebruik 'n multiverskeidenheid statistiek deur middel waarvan getoets word vir skakelings tussen die mates van risiko of teenstrydighede, uitkomst en potensiële kenmerke van die individu of omgewing wat moontlik kan dien as kompensasie, of om die individu te beskerm van die negatiewe gevolge van 'n risiko of teenstrydighede. Persoonsgefokusde benaderings vergelyk mense wat verskillende aanpassingspatrone ten opsigte van stelsel kriteria het, wat uiteindelik daartoe lei dat veerkragtige individue van ander onderskei kan word.

3.2.2.5.2.1 Veranderlike-gefokusde benaderings

Masten (1999) het reeds gesê dat daar met hierdie benaderings gelet word op die onafhanklike bydraes van risiko's, bates of bipolêre kenmerke in die verloop van uitkomstkriteriumveranderlikes, alhoewel oorsaaklikheid nie bepaal kan word nie. Dit kan as volg in Figuur 7 geskematiseer word.

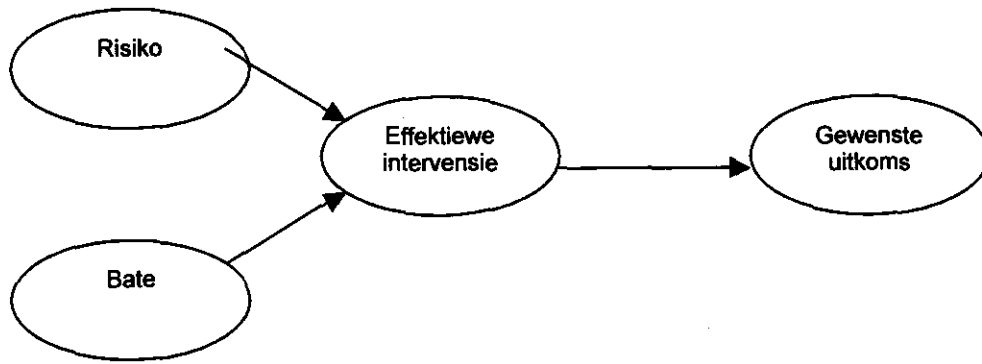


Figuur 7: Hoofteffekmodel (Masten, 2001:89)

In hierdie figuur word 'n bateveranderlike asook 'n risikoteenstrydigheidsveranderlike gesamentlik vervat met die hoof effek van 'n bipolêre voorspeller. Hierdie model kan oor tyd heen verleng word deur positiewe en negatiewe veranderinge in die uitkomstokriterium te voorspel.

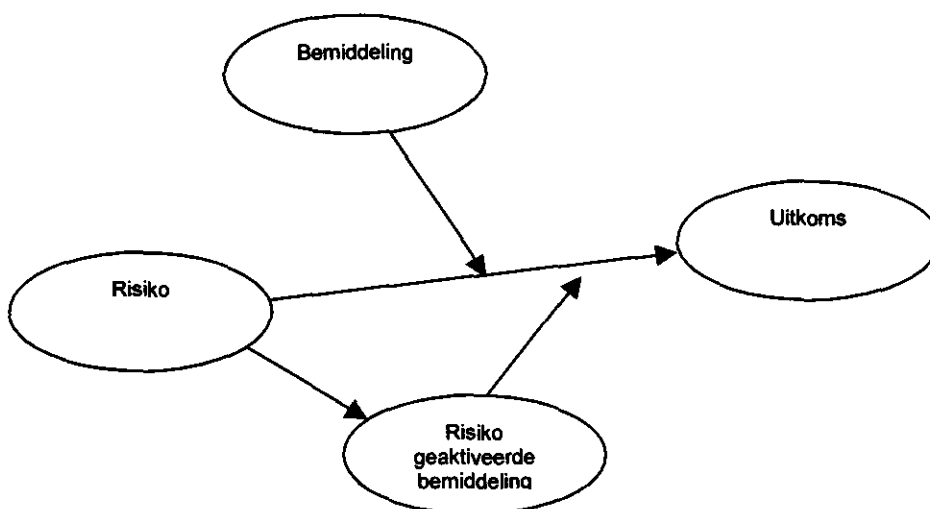
Intervensiestrategieë wat op hierdie hoofteffek modelle gebaseer is, kan volgens Masten (2001) fokus op die byvoeging van meer bates. Teoreties gesproke is dit so dat, indien daar genoeg bates of hulpbronne by die lewe van die individu gevoeg kan word, kan die uitkomstveranderlike van belang op normatiewe vlakke gehandhaaf word. Op sy beurt sal dit met die negatiewe effek van 'n hoë teenstrydigheid balanseer. Die konsep kompenserende effekte verwys na die idee dat genoeg positiewe bates die las van risiko-invloede kan verlig.

Intervensies kan ook volgens Masten (2001) fokus op die verandering van die vlak van 'n spesifieke bate of risiko ten einde 'n bemiddelende of indirekte effek te verkry. Figuur 8 toon 'n bemiddelende model waarin 'n teenstrydigheid of 'n positiewe bate 'n aanpassing kan ondermyn of versterk.



Figuur 8: Model vir 'n bemiddeling (Masten, 2001:102)

Dit is ook moontlik om te voorkom dat risikofaktore gesamentlik of gelyktydig voorkom deur sommige te probeer uitskakel. Resultate op navorsing deur Tiet, Bird, Davies, Hoven, Cohen, Jensen en Goodman (1998) dui daarop dat sosiale hulpbronne, intellektuele funksionering en positiewe selfpersepsies korrelasies toon met 'n verskeidenheid domeine van aanpassingsgedrag. Masten (2001) hipotetiseer dat intellektuele funksionering die effek van teenstrydigheid op funksionering temper. Beter intellektuele vaardighede word oor die algemeen verbind aan bevoegdheid en vaardigheid. Die moontlikheid dat die effek van teenstrydighede deur die kenmerke van die individu of die omgewing bemiddel kan word, is volgens Luthar, Cicchetti en Becker (2000) verteenwoordig in interaksionele modelle.



Figuur 9: 'n Model vir interaksie (Masten, 2001: 104)

Figuur 9 illustreer twee vorme van interaksie met verskillende implikasies vir intervensies. Die een is 'n volhardende kenmerk wat nie verwant is aan die risikofaktor of die stressor nie, en dit verander die impak van risikoblootstelling. Die tweede is 'n risikogemotiveerde bemiddelaar wat die impak van 'n wisselvalligheid verander of verlig.

Binne hierdie verband kan intervensies poog om risikogeaktiveerde beskerming by te voeg, soos 'n krisishanteringsentrum. Daar kan ook gelet word op die verandering van die kwaliteit van bestaande bemiddelaars, soos om bestaande bystand te verbeter.

3.2.2.5.2.2 Persoonsgefokusde benaderings

Hierdie benaderings poog volgens Masten (2001) om die samewerkende patrone van aanpassing wat natuurlik plaasvind, te vervat. Wyman, Cowen, Work, Hoyt-Myers, Magnus en Fagen (1999) se benadering bestaan uit die basering van groepkategorieë aan die hand van 'n verskeidenheid uiteenlopende lewenservarings of -omstandighede. So word byvoorbeeld stresgeaffecteerde en stresveerkragtige onderskei. In hulle navorsing, volgens hierdie model, is bevind dat sosiale ondersteuningsisteme 'n belangrike bydrae lewer tot die veerkragtigheid van die individu. Die klassieke persoonsgefokusde benadering tot veerkragtigheid is die vergelyking van twee groepe wat uit dieselfde hoë risiko omgewing kom en wat beide aangepaste en wanaangepaste uitkomst vertoon. Wyman *et al.* (1999) het met hierdie benadering ook gevind dat individue met sosiale ondersteuningsisteme in hulle latere lewe beter kognitiewe funksionering, positiewe selfpersepsies asook 'n groter konsensieusheid vertoon. Masten (2001) maan egter tereg dat daar nie net in hierdie benadering gefokus sal word op die hoë risiko groepe nie, maar dat die soeklig ook op die lae risiko groepe moet val ten einde 'n vollediger beeld van veerkragtigheid te verkry.

Samevattend sê Masten (2001) dat veerkragtigheid nie voortspruit uit buitengewone vermoëns van die individu nie en net so min is hierdie konstruk uitsluitlik teenwoordig by uitsonderlike individue. Veerkragtigheid is 'n

algemene verskynsel wat voortspruit uit gewone menslike aanpassingsvermoëns. Die bedreigings vir menslike ontwikkeling en funksionering is dit wat die onderliggende sisteme van aanpassing dwarsboom.

3.2.2.6 Geluk

Myers (2000) merk op dat daar in die geskiedenis van psigologie hoofsaaklik gefokus is op siekte eerder as gesondheid, vrees eerder as moed en aggressie eerder as liefde. Tot so onlangs as 1986 het navorsers soos Wholey geglo dat die meeste mense ongelukkig is. In navorsing wat Hart (1988) gedoen het, het hy die verrassende bevinding gemaak dat mense gelukkiger is as wat daar aanvanklik vermoed is. In die bespreking van subjektiewe welstand word geluk telkens as 'n medekonstruk daarvan genoem. Daarom word in die volgende gedeelte meer breedvoerig na hierdie medekonstruk van subjektiewe welstand gekyk.

3.2.2.6.1 Rykdom en ongeluk: 'n dichotomie

Aristoteles het gesê dat, alhoewel die mens 'n groot verskeidenheid dinge soos gesondheid, roem en besittings van waarde ag omdat dit hom gelukkig maak, geluk steeds op sy eie as belangrik beskou word. Geluk is dus die enigste intrinsieke doelstelling wat die mens opsigself kan nastreef. Dit is dus die basis van alle behoeftes. In hierdie verband het Locke (1975:79) reeds die volgende gesê: "That we call good which is apt to cause or increase pleasure, or diminish pain."

Met die ontwikkeling van industrieë wat in 'n groot verskeidenheid middele voorsien het, asook die rykdom wat daarmee gepaard gegaan het, het die mens die era van materialisme betree. Alhoewel aanvanklik geglo is dat dit in 'n groot mate sal bydra tot 'n gelukkige lewe vir die individu, het dit uiteindelik in niks meer ontwikkel nie as 'n ondeurdagte hedonisme nie; 'n lewensfilosofie waarin elkeen glo dat hy 'n onbeperkte vryheid het om te doen wat hy graag wil, ongeag die gevolge daarvan. Volgens Csikszentmihalyi (1999) is so 'n

hedonistiese, materialistiese lewensbeskouing ver verwyder van dit wat Locke (1975) aanvanklik in gedagte gehad het. Laasgenoemde was sterk onder die indruk van die vergeefsheid van 'n ongekwalifiseerde najaag van geluk en het daarom eerder die nastreef van geluk deur middel van verstandigheid of versigtigheid gepredik. Dit was heel waarskynlik geïnspireer deur wat Epicurus 2300 jaar gelede gesê het, naamlik dat, alhoewel pyn ongewens is, dit nie beteken dat die mens dit te alle tye moet probeer vermy nie. Dit maak sin om vir die oomblik deur pyn gekonfronteer te wees ten einde op so 'n wyse 'n latere, groter pyn uit te skakel.

Hierdie siening staan in skerp kontras met die moderne, populêre siening wat voorhou dat plesier en materiële gemak telkens aangegryp moet word wanneer dit voorkom, want dit sal die individu se lewenskwaliteit verbeter. Die teendeel is egter volgens Csikszentmihalyi (1999) eerder waar. In die tweede millennium leef die westerse geïndustrialiseerde samelewing in ongekende rykdom, daar heers relatiewe vrede en stabiliteit en mense se lewensverwagting het skerp toegeneem. Ten spyte van al hierdie verbeterings wat in die moderne samelewing waargeneem kan word, blyk dit volgens hierdie outeur dat die mens nie meer tevrede met sy lewe is as vroeër nie.

Csikszentmihalyi (1999) verklaar hierdie verskynsel op die volgende wyse. Die eerste oorsaak van hierdie verskynsel wat hierdie outeur aanvoer, is die sogenaamde toename of stygings in verwagtings. In die strewe van 'n sekere vlak van rykdom ontdek die mens dat hy baie gou by hierdie nuwe vlak kan aanpas. Die gevolg hiervan is dat hy onmiddellik begin om na 'n volgende vlak van rykdom te streef. Met ander woorde die individu se doelstellings word telkens hoër gestoot sodra 'n laer vlak bereik is. Dit word voortgedryf deur die wanopvatting dat dit die middel tot geluk en aanvaarding is. Hierdie idee sluit aan by dit wat ook deur Suh *et al.* (1996) en Diener (2000) genoem is. Volgens Csikszentmihalyi (1999) is dit nie die objektiewe grootte van die beloning wat belangrik is nie, maar die verskil daarvan ten opsigte van die individu se aanpassingsvlak wat verantwoordelik is vir die subjektiewe waarde.

Die tweede oorsaak is verwant aan die eerste. Wanneer hulpbronne oneweredig versprei is, evalueer die individu sy posisie nie ooreenkomstig dit wat hy benodig om in gemak te lewe nie, maar vergelyk hy hom met diegene wat die meeste het. In kwalitatiewe onderhoude wat Botma (1999) met die Vrystaatse boere gedoen het, het dieselfde gedagte na vore gekom. Die relatief ryk individu voel dus arm in vergelyking met mense wat baie ryk is en voel as gevolg hiervan ongelukkig. Hierdie verskynsel van relatiewe deprivasie is universeel. Soos in Amerika, raak die gaping tussen die deel van die bevolking wat baie ryk is en die res al groter. En dit hou negatiewe implikasies in vir die toekomstige geluk van individue.

Die derde oorsaak is geleë in die feit dat alhoewel die individu rykdom en roem as belonend beleef, niemand nog die aanspraak kon maak dat materiële hulpbronne op sigself verantwoordelik is vir geluk nie. Ander faktore soos 'n bevredigende gesinslewe, intieme vriende of die tyd om 'n verskeidenheid belangstellings te beoefen, word deur Csikszentmihalyi (1999) en ander direk verbind met geluk. Tog is daar geen rede waarom hierdie genoemde sosio-ekonomiese belonings mekaar hoef uit te sluit nie. Dit is nogtans moeilik om die konflikterende eise daarvan met mekaar te versoen. Csikszentmihalyi (1999) verduidelik dat tyd by uitstek die skaarsste hulpbron is en dat die toekenning van tyd aan sekere aktiwiteite tot moeilike keuses lei wat uiteindelik bepalend is vir die inhoud van lewenskwaliteit. Dit is die rede waarom professionele mense en sakelui dit so moeilik vind om 'n balans te handhaaf tussen die eise van hulle beroep en die van hulle gesinne.

Materiële voordele lei nie noodwendig tot emosionele gewin nie. Trouens, na die mate waarin die individu se psigologiese energie op die materiële aspekte gerig word, kwyn dit weg. Vriendskap, kuns, letterkunde, natuurskoon, religie en filosofie raak toenemend onbelangrik, want die prys wat jy betaal deur met hierdie aktiwiteite besig te wees, raak in terme van die tydsaspek te hoog. Uiteindelik word die persoon wat net op die materiële belonings gerig is, emosioneel blind en glo Csikszentmihalyi (1999) dat hy die vermoë verloor om geluk uit ander bronne te genereer. Hierdie outeur vergelyk dit met substansafhanklikheid. Aanvanklik word die lewenskwaliteit van die individu

positief deur die materiële belonings beïnvloed. As gevolg hiervan maak die individu die gevolgtrekking dat meer hiervan beter is, maar dit wat aanvanklik in klein hoeveelhede goed was, raak nie net gewoon nie, maar ook skadelik in groot hoeveelhede.

Die afhanklikheid van hierdie materiële doelwitte is baie moeilik om te ontkom, omdat die moderne kultuur op 'n progressiewe wyse elke alternatief wat in vroeër tye betekenis en doel aan die individu se lewe gegee het, uitgeskakel het. In die kulture van die verlede was daar 'n groter verskeidenheid rolmodelle met betrekking tot sukses en geluk. 'n Persoon het erkenning of bewondering ontvang omdat hy 'n heilige, dapper soldaat, wysgeer, knap ambagsman of goeie landsburger was. In die hedendaagse kultuur word alles egter omgeskakel na verrekenbare mates. 'n Geldeenheid het die maatstaf geword waarmee elke aspek van menslike aksie gemeet is. Die waarde van die individu en sy prestasies word bepaal deur die prys wat dit op die mark behaal, of die wysheid van 'n persoon word bepaal deur die hoë rekening wat hy uitstuur vir 'n konsultasie. Dit is dan die rede waarom die mens toenemend dink dat sy enigste hoop op geluk geleë is in die optimale versameling van materiële hulpbronne.

3.2.2.6.2 Die ontwikkeling of verbetering van menslike geluk

Verskeie strategieë kan toegepas word wat kan help om menslike geluk te ontwikkel of te verbeter. Tooby en Cosmides (1996) noem die volgende:

- a) Die individu sal 'n aansien moet verwerf wat sy unieke en buitengewone kenmerke kan uitlig.
- b) Hy moet gemotiveer word om sy persoonlike kenmerke wat deur ander waardeer word (en by niemand anders te vinde is nie), te herken. Dit sluit 'n sensitiwiteit vir die waardes van ander in.
- c) Die persoon moet gespesialiseerde vaardighede bekom wat sy onvervangbaarheid sal verhoog. As hy kundigheid of bekwaamheid kan verkry op gebiede waar ander dit nie het nie, sal hy onmisbaar

wees vir diegene wat waarde heg aan hierdie kundigheid of bekwaamheid.

- d) Die individu moet sosiale kringe opsoek wat waardering sal hê vir dit wat hy kan bied en waaraan die ander lede van die groep tekort skiet.
- e) Die persoon moet sosiale groepe vermy waar sy unieke kenmerke nie van waarde geag word nie, of waar sy kenmerke volop voorkom.
- f) Zihavi en Zihavi (1997) voeg 'n sesde strategie by. Dit behels die oplegging van kritiese toetse wat ontwerp is om 'n vriendskap te verdiep asook om die kohesie van die vriendskap te toets.

Buss (2000) het meer klem geplaas op die interpersoonlike aspek van menslike geluk en bied die volgende riglyne waarvolgens menslike geluk verbeter of ontwikkel kan word:

- i) Verstewig die bande met die uitgebreide familienetwerk. As die deprivasie van intieme familienetwerke aanleiding kan gee tot depressie in die moderne samelewings, kan individue stappe doen om 'n groter nabyheid met familieleden te handhaaf. Vir hierdie doel kan die moderne elektroniese kommunikasiemiddele sinvol aangewend word. Die feit dat mense nou langer leef, vergroot die moontlikheid vir die individu om nie net langtermynverhoudings met familieleden te handhaaf nie, maar om selfs met grootouers bande te hê. Met ander woorde 'n langer lewensverwachting vergroot die uitgebreide familienetwerke nog verder.
- ii) Ontwikkel hegte vriendskapsbande. Volgens Tooby en Cosmides (1996) kan die moderne mens maklik 'n gebrek aan hegte vriendskapsverhoudings beleef. Die rede hiervoor is die feit dat dit maklik is om iemand se vriend te wees in tye van voorspoed. Dit is slegs in moeilike omstandighede wanneer die individu ontdek wie werklik sy vriende is. Hierdie verskynsel het sy ontstaan te wyte aan die feit dat dit aanvanklik moeilik is om mooiweersvriende en opregte vriende van mekaar te onderskei, omdat eersgenoemde baie goed kan naboots. Daarom sal die individu takseringsmeganismes moet

ontwikkel ten einde tussen die twee groepe te kan onderskei. Die sterkste en mees geloofwaardige toets vir opregte vriendskap word bepaal deur die hulp wat die individu in tye van nood van vriende ontvang. Tooby en Comides (1996) het ook dan bevind dat individue by die herinnering aan moeilike tye juis die hulp wat hulle van vriende ontvang het, die maklikste en meeste onthou. Hierdie individue doen ook groot moeite om uitdrukking aan hulle dankbaarheid te gee.

Dit is egter ook so dat die moderne leefwyse 'n bepaalde paradoks skep. Die mens probeer om in die algemeen episodes van persoonlike nood te vermy, daarom is die meeste van die potensieel skadelike elemente onder beheer geplaas deur middel van sekere meganismes, byvoorbeeld die regsisteem, mediese wetenskap ensovoort. Die paradoks is dan daarin geleë dat die moontlikheid of beskikbaarheid van geleenthede waarin vriende hulp kan aanbied, en by implikasie hulle vriendskap getoets kan word, baie verminder en verklein word. Tooby en Cosmides (1996) is van mening dat die eensaamheid van die moderne individu dan moontlik voortspruit uit die gebrek aan kritieke takseringsgebeure wat aan hulle 'n bevestiging kan gee van kwaliteitverhoudings.

3.2.2.6.3 Die bronne van gelukkige mense

In aansluiting by bogenoemde bespreking het Myers (2000) drie bronne van gelukkige mense geïdentifiseer, naamlik materiële hulpbronne, interpersoonlike verhoudings en religie. Ten spyte van ooreenkomste is dit belangrik om daarop te let dat daar tog aksentverskille en uitbreidings is op dit wat reeds bespreek is. Daarom word hierdie drie bronne ter wille van volledigheid vervolgens behandel.

3.2.2.6.3.1 Materiële hulpbronne

Myers en Diener (1995) is dit met mekaar eens dat materiële welstand nie 'n voorspeller van geluk is, of selfs die vlakke van subjektiewe welstand kan verhoog nie. Ten spyte van die feit dat die moderne mens meer geld verdien

en aan groter gemak en weelde blootgestel is as wat vroeër die geval was, is die mens nie in die algemeen gelukkiger nie. Die toename in materiële hulpbronne sal wel 'n verskil maak in die subjektiewe welstand en geluk van mense wat in ekstreme armoede moet leef en werk, byvoorbeeld in die geval van Indië. Daar bedreig die lae inkomste die basiese behoeftes van die mens en sal die verhoging van materiële welstand die mens wel in 'n posisie van bemagtiging kan plaas. Maar wat lande met relatiewe welvaart betref, sal die vermeerdering van materiële hulpbronne weinig of geen verskil maak aan die subjektiewe welstand van die mense nie.

3.2.2.6.3.2 Interpersoonlike verhoudings

Uit sy sosiale aard is die mens volgens Myers (2000) voortdurend op soek na sosiale verhoudings. Wanneer 'n spesiale geleentheid in die lewe van die individu hom voordoen, word dit saam met ander gevier in die vorm van partytjies, voedsel, drank en rituele. Nadat 'n tydelike groep ontbind het, onderneem die lede van hierdie groep om op die een of ander wyse met mekaar kontak te behou. Dit dui op die huiwering om die kohesie wat ontstaan het, op te sê. So sal die mens ook baie geld bestee om sy voorkoms op te knap of te verbeter in 'n poging om deur ander aanvaar te word. Uit 'n behoefte om aan 'n groep te behoort word families gevorm, vriendskapsbande gesmee, 'n spangees gebou, maar raak mense ook betrokke by bendes, etniese vyandigheid en fanatiese nasionalisme. Die rede vir die ontstaan van laasgenoemde groepe is te vinde in die vrees vir isolasie en eensaamheid wat sterker is as die negatiewe en destruktiewe gedrag wat daaruit na vore kan kom.

Individue wat hulle in intieme interpersoonlike verhoudings bevind, toon beter copingvaardighede wanneer hulle met verskillende vorme van stres te doen kry. Pavot, Diener en Fujita (1990) asook Myers (2000) het in hulle navorsing bevind dat getroude individue 'n groter mate van geluk en subjektiewe welstand beleef as enkelopende of geskeide individue. Dit sluit ook aan by die navorsingsbevindings van Diener (1984) wat reeds vroeër bespreek is. Die vraag ontstaan egter nou of geluk die resultaat van die huwelik is, en of

die huwelik die resultaat van geluk is. Die verhouding tussen geluk en die huwelik dui op 'n tweerigtingverkeer.

Eerstens blyk dit dat gelukkige mense goeie potensiële huweliksmaats is. Hulle is meer toeganklik vir ander, meer uitreikend, opgewek en gefokus op ander. Dit alles is eienskappe wat ander persone aantrek. Die teendeel geld egter vir ongelukkige mense wat meer dikwels aan sosiale verwerping blootgestel word as gevolg van hulle swak sosiale vaardighede wat hulle tydens episodes van hulle ongelukkigheid openbaar.

In die tweede plek is die huwelik-geluk-korrelasie te danke aan die voordele wat die individu uit die huwelik put. Die huwelik bied aan hom 'n nuwe rol, addisionele stres wat met addisionele belonings gepaard gaan asook nuwe bronne van identiteit en 'n nuwe selfbeeld. Wanneer die huwelik met intimiteit gepaard gaan, word die moontlikheid van eensaamheid dus verklein.

3.2.2.6.3.3 Geloof (Religie)

Freud (1964) het aanvanklik geglo dat religie nadelige gevolge vir geluk kan inhou deur 'n obsessiewe neurose te skep wat skuldgevoelens, onderdrukte seksualiteit en emosies by die individu ontlok. Tog kom daar vandag toenemende bewyse in die psigologie voor dat 'n aktiewe religie met die verskeie kriteria van psigologiese gesondheid geassosieer kan word. Volgens Myers (2000) is individue wat aktief is in die beoefening van religie minder geneig tot misdadigheid, substansmisbruik, egskeidings en selfmoord. As gevolg van die feit dat hierdie persone minder rook en drink, is hulle ook geneig om beter fisiese gesondheid te geniet en langer te leef, aldus Koenig (1997) asook Matthews en Larson (1997).

Daar blyk ook 'n korrelasie te wees tussen religie of geloof en die vermoë om met krisisse te cope. Vroue in wie se lewens religie 'n rol speel en wat hulle mans deur die dood verloor het, het 'n groter mate van vreugde gerapporteer. Diegene met 'n sterk geloof is ook minder vatbaar vir depressie, toon 'n

sterker herstelvermoë na 'n egskeiding, werksverlies, siekte en rousmart. Anders gestel, hierdie individue toon hoër vlakke van algemene geluk.

Die verklaring vir die rol wat religie in geluk speel, lê op twee vlakke. Enersyds verskaf die beoefening van religie 'n sosiale ondersteuningsstelsel waarin individue mekaar se laste dra en in mekaar se vreugdes deel. Andersyds bied religie aan die individu sin en betekenis in die lewe. Kushner (1987) het reeds gesê dat religie die mees fundamentele behoefte van die mens bevredig, naamlik die wete dat die individu saak maak en dat sy lewe iets beteken. Religie bied nie net antwoorde op ingrypende lewensvrae nie, maar dit vestig ook hoop in die mens. As 'n wese blootgestel is aan lewensgebeure soos siekte en dood, bied hoop die wete dat alles uiteindelik reg sal wees.

3.2.3 Faktore wat psigiese gesondheid positief beïnvloed

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

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

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

3.2.3.1 Persoonlikheid

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

Hierdie outeurs het probeer bepaal watter persoonlikheidskenmerke wat deur die NEO-PI-R (Costa & McCray, 1992) gemeet word, positief korreleer met psigiese gesondheid. Hulle het bevind dat slegs 'n paar van die persoonlikheidskenmerke geassosieer kan word met psigiese gesondheid en dan wel op 'n selektiewe wyse. Neurotisme (N) toon die sterkste (negatiewe) verband met psigiese gesondheid. Al die ander persoonlikheidskenmerke, naamlik ekstrasversie, oopheid, genoeglikheid asook bewustheid wat deur die NEO-PI-R gemeet word, korreleer matig of glad nie met psigiese gesondheid nie. Hierdie resultate dui dus volgens Wissing en Du Toit (1994) op 'n klein tot matige oorvleueling tussen persoonlikheidskenmerke en psigiese gesondheid. Dit impliseer 'n onafhanklikheid van die funksionering van hierdie domeine van menslike funksionering. Die moontlikheid word egter nie uitgesluit nie dat 'n selektiewe interaksionele verband tog tussen die domeine bestaan. Net soos persoonlikheidskenmerke verwant is aan sekere aspekte van psigopatologie, sonder om dit volledig te omsluit, is persoonlikheidskenmerke verwant aan sekere aspekte van psigiese gesondheid sonder om al die patrone van variansie volledig te verklaar. Wissing en Du Toit (1994) bepleit dan tereg dat die manifestasies van psigiese gesondheid nie net verklaar en beskryf moet word as 'n aspek van persoonlikheidskenmerke en –funksionering nie. Psigiese gesondheid moet afsonderlik ondersoek en beskryf word, maar dan met die behoud van die verbande met aanverwante verskynsels of medekonstrukte.

3.2.3.2 Kollektiewe selfesteem

Crocker *et al.* (1994) het belangrike navorsing in hierdie verband gedoen. Alvorens daar van die resultate melding gemaak kan word, moet kortliks eers by 'n teoretiese begronding van hulle navorsing stilgestaan word.

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

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

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

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

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

3.2.3.3 Selfkennis

Selfkennis word deur Beardslee (1989) gedefinieer as 'n interne psigologiese proses waardeur die individu kousale verbande lê tussen gebeure in die eksterne omgewing en sy emosionele beleving daarvan. Dit verskaf aan die individu 'n verklarende en organisatoriese raamwerk. Hierdie organisatoriese raamwerk ontwikkel oor tyd heen en word uiteindelik 'n stabiele deel van die individu se ervaring. Selfkennis veronderstel egter nie net 'n teenwoordigheid van gedagtes en die weerspieëling van die self rondom gebeure nie, maar ook 'n kongruente optrede ten opsigte van weerspieëling. In volwasse selfkennis word 'n emosionele waarde geheg aan die organisatoriese raamwerk wat ontwikkel het. Die individu glo naamlik dat selfkennis belangrik is en daarom is hy bereid om tyd en moeite daaraan af te staan.

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

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

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

3.2.3.4 Selfeffektiwiteit

Selfeffektiwiteit verwys volgens Kleinke (1998) na die verwagtings en selfvertroue van die individu dat sy response op lewenseise 'n betekenisvolle effek sal hê. Persone met 'n sterk selfeffektiwiteit benader uitdagings met energie en volharding. Lightsey (1996) is van mening dat selfeffektiwiteit tot meer aktiewe copingresponse lei. Dit word dus as 'n tempering van die negatiewe effek van stres op die individu beskou, wat weer op sy beurt bevorderlik is vir psigiese gesondheid.

3.2.3.5 Geslag

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

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

3.2.3.6 Die idee van 'n regverdige wêreld

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

Lipkus *et al.* (1996) noem dat die gedagte van 'n regverdige wêreld geïdentifiseer is as 'n positiewe illusie. Die basiese uitgangspunt hiervan is dat mense kry wat hulle verdien, en verdien wat hulle kry. Dit lei daartoe dat individue hulle wêreld as ordelik, betekenisvol en voorspelbaar beskou. Hierdie persepsies dra op hulle beurt weer by tot psigiese gesondheid en subjektiewe welstand, want dit verhoog die individu se gevoel van kompetensie en beheer, hy voel optimisties oor sy toekoms en hy ervaar sy situasie as iets wat hy regverdig verdien het. Die navorsing wat Lipkus *et al.* (1996) gedoen het, het hierdie feit gestaaf. Individue wat aan 'n regverdige wêreld glo, cope beter met negatiewe lewensgebeure en ervaar minder negatiewe affek.

Gedagtig aan die vorige gedeelte wat handel oor die kollektiewe selfesteem, waar van die bedreiging van minderheidsgroepe melding gemaak is, kan met reg gevra word in watter mate boere hulle lewensituasie as regverdig beskou. Dit is veral aktueel vir die nuwe politieke bestel van Suid-Afrika waarin die boere hulle bevind. Na aanleiding van die navorsing wat Botma (1999) gedoen het, is bevind dat die nuwe politieke bedeling 'n groot mate van stres vir die boerderygemeenskap inhou.

3.3 Subjektiewe welstand

3.3.1 Definisie en konseptualisering

Volgens Diener en Suh (1997) is subjektiewe welstand gemoeid met die individu se subjektiewe ervaring en belewing van sy lewe. Hierdie subjektiewe definisie van lewenskwaliteit is volgens Diener (2000) demokraties in die sin dat dit aan die individu die geleentheid en reg gee om te besluit of sy lewe die moeite werd is al dan nie. Subjektiewe welstand verwys dan na mense se evaluering van hulle eie lewensevaluering wat beide kognitief en affektief is. Die mens ervaar voldoende subjektiewe welstand wanneer hy baie aangename en min onaangename emosies ervaar, wanneer hy betrokke is by interessante aktiwiteite, wanneer hy baie plesier en min lyding of pyn ervaar, en wanneer hy tevrede is met sy lewe. Dit is uit hierdie benadering dat die term "subjektiewe welstand" ontstaan het.

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

Subjektiewe welstand bestaan volgens Diener en Suh (1997) en Diener (2000) uit drie interverwante komponente, naamlik lewenstevredenheid, aangename of positiewe affek en onaangename of negatiewe affek. Affek verwys na 'n positiewe of negatiewe gemoed of emosie, terwyl lewenstevredenheid na 'n kognitiewe beleving van tevredenheid met die lewe verwys. Diener en Diener (1996) is van mening dat die mens 'n basislyn van affek het, en dat dit eerder positief as negatief is. Daarom maak hulle die gevolgtrekking dat die meeste mense tot positiewe affek geneig is. Diener (2000) verklaar hierdie proses deur die idee van aanpassing.

Die idee van aanpassing het sy oorsprong te danke aan Brickman en Campbell (1971). Hiervolgens is die mens bestem vir 'n hedonistiese neutraliteit op die lang duur. Hierdie outeurs praat ook van 'n hedonistiese trapmeul. Dit lei daartoe dat die mens baie vinnig by nuwe situasies aanpas. So het Suh, Diener en Fujita (1996) gevind dat die effek van groot lewensgebeure na ongeveer drie maande impak op die subjektiewe welstand van individue verloor het. Alhoewel individue sterk op negatiewe en positiewe lewensgebeure reageer, neig hulle om oor tyd heen daarby aan te pas en dan terug te keer na hulle oorspronklike vlakke van subjektiewe welstand. Diener (2000) het byvoorbeeld bevind dat, alhoewel mense se inkomste sou styg, hulle lewenstandaarde dienoooreenkomstig daarby aanpas en daar dus nie aanvaar kan word dat 'n verhoogde inkomste 'n beter subjektiewe welstand veronderstel nie.

Kahneman (1999) se siening oor aanpassing wyk effens hiervan af. Hy voer aan dat mense in goeie lewensomstandighede objektief gelukkiger as ander blyk te wees, maar dalk groter vlakke van plesier benodig om hulle as gelukkig te beskou. Daarom pas mense nie noodwendig hulle omgewing aan nie, maar eerder aan by hulle verwagtings van die hoeveelheid plesier wat hulle benodig ten einde die vorige vlakke daarvan te oorskry. Hierdie standpunt volg in die voetspoor van Parducci (1995) wat gesê het dat die mens positief reageer teenoor positiewe gebeure, mits dit hoër vlakke as die vorige positiewe gebeure handhaaf.

Nog 'n moontlike verklaring vir aanpassing is volgens Diener (2000) die feit dat die individu aanpas by sy nuwe omstandighede as gevolg van verwagtings en doelstellings wat as gevolg daarvan verander het. Emmons (1986), asook Cantor en Sanderson (1999), het immers reeds bevind dat nuwe doelstellings verbind kan word aan subjektiewe welstand. Diener en Fujita (1995) het ook gevind dat hulpbronne (byvoorbeeld geld, fisieke aantreklikheid, of sosiale vaardighede) wat verwant is aan die individu se doelstellings, baie beter voorspellers is van geluk of subjektiewe welstand.

Diener (2000) het op die gedagte van aanpassing voortgewerk en die volgende aangevoer: Die wyse waarop die individu in die proses van aanpassing na die basislyn terugkeer, word deur 'n aspek soos temperament beïnvloed wat ook 'n genetiese oorsprong het. Dit impliseer dat geluk gedeeltelik oorgeërf word. Emosionele reaktiwiteit wat sy oorsprong in temperament het, kom vroeg in die individu se lewe na vore en dit bly relatief stabiel oor tyd (Diener, 2000). Diener en Larson (1984) het reeds bevind dat die gemiddelde gemoed 'n substansiële mate van konstantheid oor situasies en tyd heen bevat. Alhoewel die individu se gemoed van tyd tot tyd kan fluktueer, bly 'n konstantheid onderliggend daaraan. Winter, Lawton, Casten en Sando (1999) het soortgelyke resultate in hulle navorsing gevind, naamlik dat selfs na 'n onlangse huwelik of dood van 'n lewensmaat die affek (hetsy positief of negatief) teruggekeer het na die oorspronklike vlakke en dat die subjektiewe welstand van vroeër weer ingetree het. Wat temperament betref, het Rusting en Larsen (1997) bevind dat ekstravertiese individue (diegene wat sterker reageer op beloning) meer intensief gereageer het op positiewe as op negatiewe stimuli. Daarteenoor het neurotiese individue sterker teenoor negatiewe stimuli gereageer. Die mens se temperament wat hom in staat kan stel om meer buigsaam in die daarstel van doelwitte te wees, kan dan in hierdie verband sy subjektiewe welstand aansienlik verhoog (Diener, 2000). Ten slotte moet ook gesê word dat die individu nie altyd by alle situasies aanpas nie. Voorbeelde wat Diener (2000) in hierdie verband noem, is geraas en seksuele teistering. Alhoewel die individu se persoonlikheid of temperament 'n besliste rol speel in die langtermyn subjektiewe welstand, sal dit oordrewe wees om te sê dat die omgewing geen invloed daarop het nie.

Die genoemde predominansie tot positiewe affek beïnvloed volgens Diener en Diener (1996) die mens se gedrag op die volgende wyses: Eerstens gee dit aan negatiewe gebeure maksimum inligtingswaarde omdat dit skerp teen 'n positiewe agtergrond uitstaan. Dit help die individu om bedreigende gebeurtenisse gou en maklik te identifiseer. Tweedens het die positiewe basislyn waarde in die sin dat dit die mens in staat stel om te oorleef met betrekking tot skuiling, voedsel, voortplanting ensovoort. Gevolglik ontgin die mens sy leëwêreld. Laastens word die mens gemotiveer tot sosialiteit, kreatiwiteit en 'n gereedheidsraamwerk waaruit hulpbronne geput kan word met die oog op bedreigings. Samevattend kan dus gesê word dat die predominansie tot 'n positiewe affek die mens gemotiveer hou om voortdurend positiewe standaarde na te streef, nie net omdat dit aangenaam is nie, maar ook omdat dit hom in staat stel om onaangename situasies te vermy of te beperk. Dit verhoog die waarskynlikheid dat copingstrategieë aangewend sal word ten einde die positiewe toestand te handhaaf.

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

Die rede hiervoor moet binne die individu self gesoek word. Die individu pas volgens Diener en Suh (1997) baie gou by nuwe situasies aan en dit vind plaas aan die hand van vorige ervarings en die beskikbaarheid van hulpbronne. Die subjektiewe welstand van die individu word nie net deur eksterne lewensomstandighede beïnvloed nie, maar ook deur stabiele disposisionele kenmerke soos ekstroversie, neurotisme, optimisme en selfesteem. Op nasionale en kulturele vlak is die saak egter baie anders gesteld. Diener *et al.* (1995) het bevind dat 'n hoë korrelasie bestaan tussen

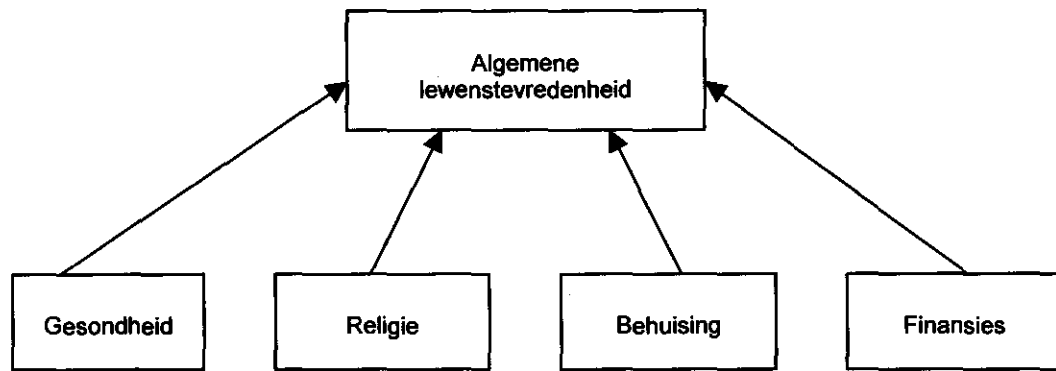
subjektiewe welstand en aspekte soos inkomste, menseregte en sosiale gelykheid. Die subjektiewe welstand van 'n groep of volk hang dus grootliks af van die mate waarin 'n samelewing of regering in staat is om hulle basiese behoeftes te bevredig en geleenthede vir hulle te skep om hulle doelstellings te bereik. Daar moet weereens beklemtoon word dat dit in kontras staan met die subjektiewe welstand van die individu wat welstand kan beleef, al sou die inkomstevlak van die groep of volk beheer word.

Samevattend kan dus gesê word dat subjektiewe welstand nooit gelyk gestel kan word aan 'n oppervlakkige hedonisme nie. Die kernelemente van subjektiewe welstand, naamlik 'n tevredenheid van die individu met sy lewe asook die positiewe affek wat daarmee gepaard gaan, word afgelei uit sy konteks van waardes en doelstellings wat vir hom belangrik is. As die mens in staat is om persoonlike doelstellings wat uit sy waardesisteem afgelei is, te laat realiseer, is die waarskynlikheid groot dat hy subjektiewe welstand sal beleef. En vanuit sy subjektiewe welstand kan dan gesê word dat die individu lewenskwaliteit beleef.

3.3.1.1 Modelle vir subjektiewe welstand

3.3.1.1.1 “Bottom-up”-model

Skrywers wat ten opsigte van hierdie model 'n bydrae gelewer het, is Brief *et al.* 1993, asook Mallard, Lance en Michalos (1997). Die “bottom-up”-model veronderstel dat die mate van geluk wat deur die individu beleef word, deur die somtotaal van aangename en onaangename ervarings bepaal word. Dit word as volg in Figuur 10 uiteengesit:

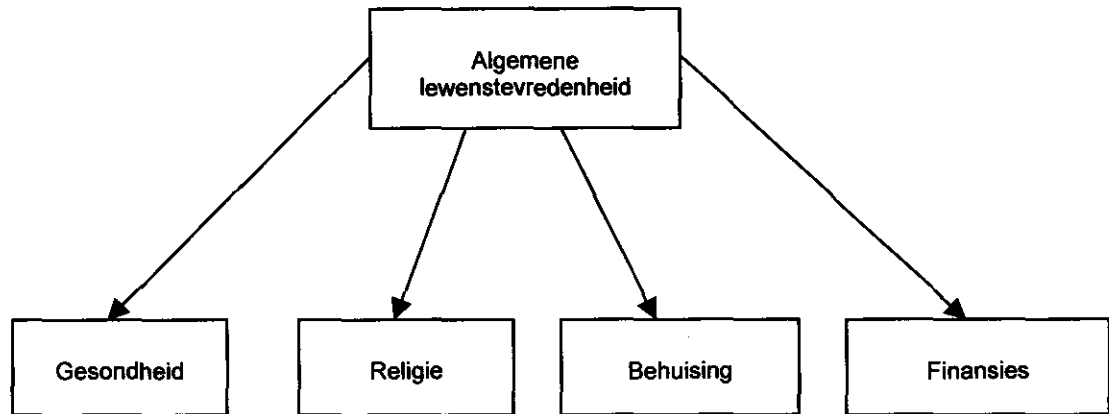


Figuur 10: “Bottom-up”-model (Mallard *et al.*, 1997:46)

Die gelukkige en tevrede individu beleef dus sy geluk as gevolg van 'n oorwegende meerderheid aangename ervarings. Mallard *et al.* (1997) sê dat tevredenheid met sekere lewensfasette soos gesondheid, religie, behuising, finansies ensovoort tot algemene lewenstevredenheid of subjektiewe welstand lei. Anders gestel: 'n algemene lewenstevredenheid is die resultaat van kumulatiewe tevredenheid ten opsigte van sekere lewensfasette.

3.3.1.1.2 “Top-down”model

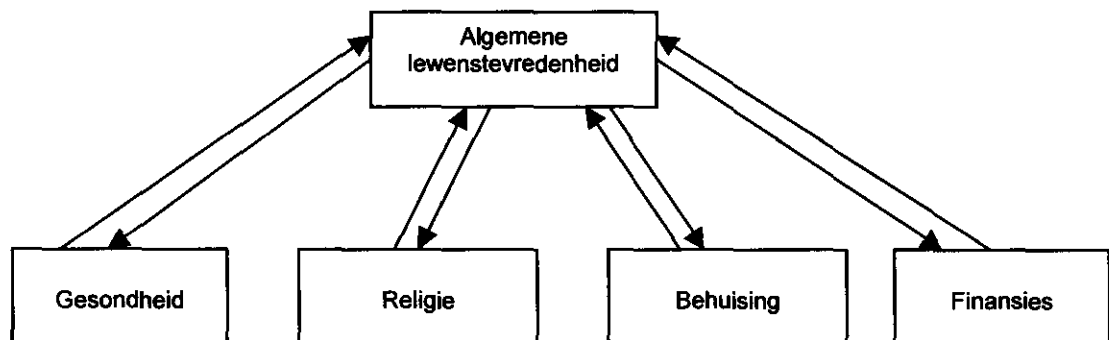
Hierdie model verteenwoordig 'n alternatief vir die “bottom-up”-model. Volgens die “top-down”-model beïnvloed die algemene lewenstevredenheid die lewenstevredenheid ten opsigte van verskillende lewensfasette. Dit is 'n meer disposisionele model van lewenstevredenheid wat veronderstel dat individue gepredisposisioneer is tot tevredenheid of ontevredenheid met hulle lewens in die algemeen, en uiteindelik raak dit ook hulle onderskeie lewensfasette (sien Figuur 11).



Figuur 11: “Top-down”-model (Mallard *et al.*, 1997:47)

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

3.3.1.1.3 Tweerigtingmodel



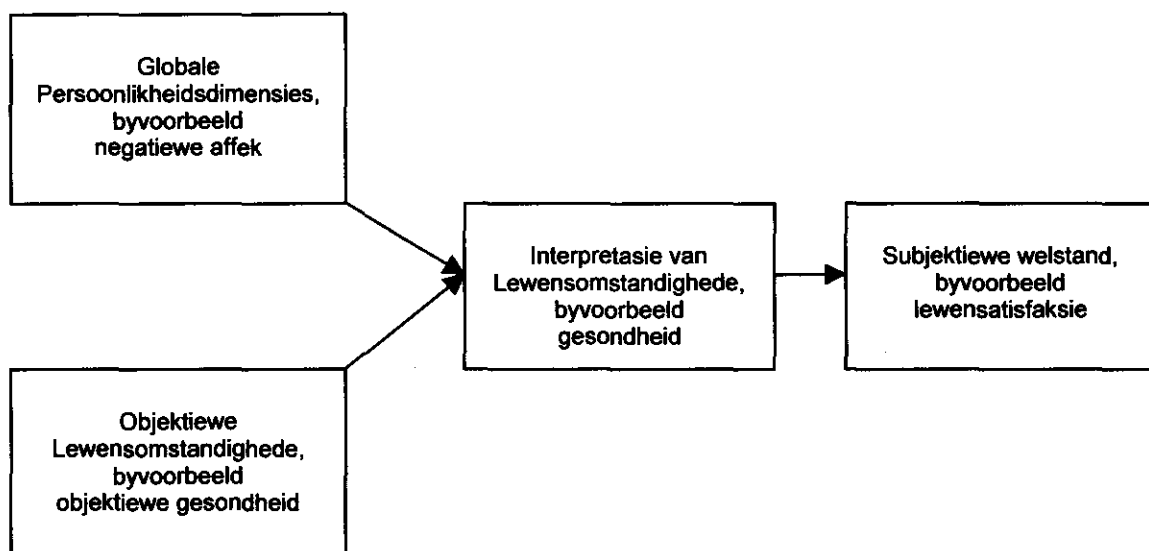
Figuur 12: Tweerigtingmodel (Mallard *et al.*, 1997:48)

Gerhart (1987) het 'n geïntegreerde model van die “bottom-up”- en “top-down”-modelle bepleit. Volgens hierdie model soos dit in Figuur 12 voorgestel word, is twee invloede aan die werk tydens die belewing van lewenstevredenheid: 'n algemene lewenstevredenheid is die gevolg van beide

die tevredenheid met lewensfasette, en die invloed van 'n algemene lewenstevredenheid daarop.

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

In aansluiting by die tweerigtingmodel het Brief *et al.* (1993) 'n geïntegreerde model skematies uiteengesit. 'n Voorstelling hiervan volg in Figuur 13.



Figuur 13: 'n Geïntegreerde benadering tot subjektiewe welstand (Brief *et al.*, 1993:76)

3.3.2 Kenmerke van subjektiewe welstand

Alvorens gefokus kan word op die kenmerke van subjektiewe welstand, is dit nodig om die soeklig te laat val op 'n aantal wanopvattinge wat aangaande die

betrokke konsep bestaan. Myers en Diener (1995) het die volgende wanopvattinge oor subjektiewe welstand geïdentifiseer.

- a) Sekere tye of fases van die individu se lewe word deur ongelukkigheid of ontevreedenheid gekenmerk, byvoorbeeld die middelleeftydkrisis of die leënes-sindroom. Tog blyk dit uit ondersoeke wat met individue uit verskillende ouderdomsgroepe gevoer is, dat daar nie tydperke van die menslike ontwikkeling is wat gelukkiger of ongelukkiger as die res is nie. Die individu se ouderdom is dus nie noodwendig 'n aanduiding van sy subjektiewe welstand nie.
- b) Daar is opvallende verskille met betrekking tot lyding ten opsigte van geslag. Vroue is baie meer kwesbaar vir depressie as mans, terwyl mans weer baie meer vatbaar is vir alkoholisme en antisosiale gedragsversteurings. Hierdie feit kan deur etlike ander voorbeelde geïllustreer word. Desnieteenstaande is daar 'n hedonistiese balans tussen die twee geslagte.
- c) Die individu se ras of etniese groep is ook nie 'n aanduiding van sy subjektiewe welstand nie. Selfs in situasies waar rassediskriminasie voorkom, is individue daartoe in staat om lewenskwaliteit te ervaar. Die rede hiervoor is dat hulle waarde heg aan die dinge en aktiwiteite waarin hulle bekwaamheid geleë is, deur vergelykings te tref met hulle eie of soortgelyke groepe en deur probleme aan eksterne faktore toe te skryf.
- d) Daar is op nasionale vlak merkbare verskille tussen verskillende lande ten opsigte van subjektiewe welstand waargeneem. Oor die algemeen rapporteer lande met 'n kollektiewe kultuur 'n laer subjektiewe welstand as lande met 'n individualistiese kultuur.
- e) Beleidmakers verkeer onder die indruk dat subjektiewe welstand as gevolg van ekonomiese groei sal toeneem. Maar sodra individue tot materiële welstand in staat is, het dit weinig effek op hulle subjektiewe welstand. Alhoewel 'n korrelasie tussen inkomste en subjektiewe

welstand bestaan, is dit matig. Rykdom is soos gesondheid: die gebrek daaraan kan aanleiding gee tot lyding en ongemak; nogtans is dit nie 'n waarborg vir lewenstevredenheid of subjektiewe welstand nie.

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

- Mense met 'n hoë subjektiewe welstand hou van hulleself, met ander woorde hulle het 'n sterk selfsteem. Hulle dink aan hulleself as meer eties, intelligent en minder bevooroordeeld, hulle beskou hulleself as mense met beter sosiale vaardighede en glo dat hulle beter gesondheid geniet as die gemiddelde persoon. Soos reeds genoem, bestaan 'n sterk verband tussen subjektiewe welstand en die individualistiese kulture in teenstelling met die kollektiwistiese kulture waar die groep as belangriker as die individu beskou word.
- Die gevoel van persoonlike beheer speel 'n belangrike rol by subjektiewe welstand. Diegene wat in 'n bemagtigingsposisie staan, cope beter met stres, vaar akademies beter en voel oor die algemeen gelukkiger met die lewe. Wanneer individue egter van beheer oor hulle lewe gedepriveer word, toon hulle 'n laer moreel en swakker gesondheid. Ekstreme armoede sal individue demoraliseer wanneer die gevolg daarvan 'n verlies aan beheer inhou.
- Mense wat subjektiewe welstand beleef, is gewoonlik meer optimisties. Hulle is geneig om meer suksesvol, gesonder en gelukkiger as pessimiste te wees.

- Ekstraversie is 'n verdere aspek wat met subjektiewe welstand gepaard gaan. Ekstroverte individu is gelukkiger wanneer hulle met ander mense kan omgaan, maar is ook in staat om op hulle eie te kan funksioneer.
- Jean-Paul Sartre (1973:23) het die volgende gesê: "Hell is other people." Hierdeur het hy probeer aandui dat intieme verhoudings siekte en lyding kan verskerp. Tog is dit so dat die voordele van intieme verhoudings die nadele daarvan oorskadu. Mense met 'n sosiale ondersteuningsstelsel toon beter gesondheid, is minder geneig om vroegtydig te sterf en voel gelukkiger as diegene wat daarsonder klaarkom. Die westerse individualistiese kultuur is egter geneig om die individu in 'n groot mate te isoleer en dit kan negatiewe gevolge vir subjektiewe welstand inhou.
- Werksbevreëding het 'n belangrike invloed op subjektiewe welsyn of lewensvreëding. 'n Werk verskaf aan 'n persoon persoonlike identiteit – dit help hom om homself te definieer. Dit bied ook aan die individu 'n sin van gemeenskaplikheid in die gevoel dat dit 'n netwerk van ondersteunende verhoudings skep. Hierdie samehorigheid en trots lei weer tot 'n sosiale identiteit. 'n Beroep dra ook by tot fokus en sin, met ander woorde die individu ervaar dat sy lewe en bydrae saak maak. Werksbevreëding veronderstel dat 'n persoon onbewus in sy beroep opgeneem word. Werksbevreëding spruit dus nie voort uit 'n meganiese, kognitiewe, afwesige passiwiteit nie, maar uit 'n aktiewe, kognitiewe betrokkenheid. Die betrokkenheid by interessante aktiwiteite wat ook 'n aandagopeisende werk behels, is 'n belangrike bron van subjektiewe welstand.
- 'n Belangrike verband bestaan tussen subjektiewe welstand en religie. Die waarskynlikheid dat religieuse persone misdadig raak, substansie misbruik, selfmoord pleeg en destruktiewe verhoudings opbou, is kleiner. Religeus aktiewe individu is self geneig om gesonder te wees, langer te leef ensovoort. Moontlike verklarings hiervoor is die feit dat geloofsgemeenskap ook 'n sosiale ondersteuningsstelsel bied, dat

indiwidue sin en betekenis te opsigte van hulle lewens uit hulle geloof put, dat 'n religieuse wêreldbeskouing antwoorde bied op lewensvraagstukke en 'n invloed het op die taksering van lewensgebeure en dat religie ook 'n element van hoop en troos inhou vir die indiwidu wat gekonfronteer word deur sy eie kwesbaarheid en sterflikheid.

- Volgens Ross en Van Willigen (1997) speel opvoeding ook 'n beduidende rol by subjektiewe welsyn. Hulle navorsing het getoon dat akademiese opvoeding by die indiwidu met laer vlakke van emosionele en fisiese ongemak gepaard gaan. Mense met 'n laer akademiese opvoeding is meer kwesbaar vir depressie, angs, woede en ander simptome. Hierdie indiwidue het ook laer vlakke van genot, hoop, geluk, energie ensovoort. Die rede hiervoor is die feit dat akademiese opvoeding indiwidue toegang gee tot loopbane en ekonomiese hulpbronne. Dit verhoog die mens se gevoel van beheer oor sy lewe en, soos dit reeds blyk, beïnvloed 'n gevoel van beheer subjektiewe welstand regstreeks. Akademiese opleiding gee indiwidue ook toegang tot stabiele sosiale verhoudings – veral met die oog op die huwelik. Dit versterk weer die indiwidu se sosiale ondersteuning.
- Myers en Diener (1995) is van mening dat 'n verklaring nog nie gebied kan word vir die korrelasie tussen subjektiewe welstand in al die genoemde aspekte nie. Ten opsigte van kousaliteit kan hier 'n tweerigtingsituasie na vore kom (vergelyk Figuur 3). Ekstroversie kan moontlik byvoorbeeld 'n predisposisie op geluk wees, en andersom. (Sien ook Figuur 12.)

3.3.3 Domeine van subjektiewe welstand by boere

Volgens navorsing wat Molnar (1985) op Amerikaanse boere gedoen het, het hulle ten opsigte van subjektiewe welstand hoë tellings behaal op die idee van 'n landelike of plattelandse tuiste, gesinsbetrokkenheid en beroepselfbeskikking. Daar is ook bevind dat vroue 'n laer subjektiewe welstand beleef het ten opsigte van finansiële sekuriteit, die proporsie werk wat hulle moet doen en die bestuur van die huishouding wanneer hulle elders

as die mans moes werk. Die laer lewenstevredenheid van werkende plaasvroue word toegeskryf aan roloorlading, want hulle beroepsverantwoordelikhede word gevoeg by die van kinderversorging, die huishouding en plaasverantwoordelikhede. Wat die saak meer gekompliseer maak, is die feit dat plaasgesinne meer tot 'n tradisionele rolverdeling geneig is. Die vrou se gesinsrol word toegelaat om inbreuk te maak op haar beroepsrol, maar haar beroep mag nie inmeng met haar gesinsverantwoordelikhede nie. In teenstelling hiermee gebeur dit dat die man se beroepsrol inbreuk mag maak op sy gesinsrol, maar nie andersom nie.

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

3.3.4 Subjektiewe welstand en spiritualiteit

Alhoewel in die voorafgaande gedeeltes reeds geïmpliseer is dat spiritualiteit met subjektiewe welstand gepaard gaan, gaan in die volgende gedeelte spesifiek daarop gefokus word. Young, Cashwell en Shcherbakova (2000) is van mening dat, alhoewel spiritualiteit positief korreleer met subjektiewe

welstand, daar nog nie werklik 'n verklaring is vir die wyse waarop spiritualiteit tot subjektiewe welstand kan bydra nie. Hierdie outeurs het in hulle navorsing bevind dat spiritualiteit negatiewe lewensgebeure temper, of anders gestel, 'n buffer daarteen vorm. Om hierdie rede is Young *et al.* (2000) oortuig daarvan dat die integrering van spiritualiteit by 'n intervensieprogram met die oog op lewenskwaliteit moet plaasvind, en dat tegnieke ontwikkel moet word om dit by die individu te verhoog.

Pargament (1997) het style van spirituele en religieuse probleemoplossing geïdentifiseer, naamlik berusting, beheer en samewerking. Gepaardgaande hiermee is daar ook kognitiewe meganismes soos hertaksering en sakralisering. Hierdie probleemoplossingstyle stel die individu dan uiteindelik in staat om by sy lewensituasies aan te pas.

Religie en spiritualiteit speel volgens Fry (2000) 'n toenemende rol in die lewe van individue wat fisiese en psigologiese welstand nastreef. Spiritualiteit (en ook religie) speel dus 'n salutogene en ondersteunende rol in lewensituasies waar die individu deur voortdurende verliese gekonfronteer word. Die implikasie hiervan is dat spiritualiteit daartoe lei dat negatiewe lewensgebeure minder invloedryk raak, want in die navorsing van Fry (2000) is bevind dat 'n sterk korrelasie bestaan tussen spiritualiteit enersyds, en fisiese gesondheid, algemene aanpassingsvermoë asook psigiese welstand andersyds.

Emmons (2000) is ook van mening dat spiritualiteit aan die individu die geleentheid bied om te beweeg van fragmentasie na integrasie, en van skeiding na versoening. Spiritualiteit bring eenheid in die individu na vore, dit red die psige van onrus en konflik. Religie bring sin, betekenis en doel in die lewe teweeg deur doelstellings en waardesisteme te bepaal wat elke aspek van die lewe beïnvloed. Dit het dan die potensiaal om eenheid en harmonie te bewerkstellig in die geval van uiteenlopende impulse en strewe.

Spiritualiteit en religie voorspel dus 'n hoër waarskynlikheid van psigologiese welstand, omdat dit die individu in staat stel om suksesvol met stresvolle lewensituasies te cope. Trouens, soos Fry (2000) dit stel, spiritualiteit en

religie sal faktore soos depressie, angs en ongemak verlig. Die rede hiervoor is die feit dat dit bevestiging verleen aan die heelheid van die individu se lewe en dat hy troos daaruit kan put.

Somlai en Heckman (2000) staaf ook hierdie gedagte met hulle navorsingsbevindings wat daarop dui dat 'n sterk korrelasie tussen sosiale ondersteuning, aktiewe probleemoplossing, lewensstevredenheid, lewenskwaliteit en spiritualiteit bestaan. Hierdie outeurs is van mening dat hulpverleners dan veral moet fokus op spirituele en religieuse aktiwiteite sodat lewenskwaliteit daardeur gefasiliteer kan word.

'n Belangrike implikasie hiervan is dat 'n kapasiteitsbouprogram hierdie hoop, optimisme en persoonlike betekenis van die individu se lewe sal moet insluit. Daar moet veral gefokus word op die tegnieke van spirituele refleksie en religieuse derefleksie. Hierdie tegnieke kan moontlik aan die individu vryheid gee van sy ongemak asook van die egosentrisme waarin hy moontlik weens sy lewensituasie mag verval.

3.3.4.1 Doelstellings of prioriteite en subjektiewe welstand

Myers en Diener (1995) postuleer dat drie prinsipiële teorieë oor persoonlike geluk bestaan, naamlik aanpassing wat die invloed van lewensgebeure temper, die positiewe interpretasie van hierdie lewensgebeure vanuit 'n kulturele wêreldbeskouing en die individu se waardes en doelstellings. Hierdie drie teorieë verklaar die algemene vlakke van geluk. Dit is dan veral die laaste teorie waarby Emmons (1996) aansluit. Volgens hom is dit duidelik dat die mens se prioriteite van die hoofbepalers van sy persoonlike geluk is. Hierdie prioriteite word gebaseer op huidige en langtermyn doelstellings, projekte en belange. Doelstellings is geïnternaliseerde verteenwoordigers van gewenste uitkomst, gebeure of prosesse.

Hierdie benadering van persoonlike strewe en doelstellings het sy teoretiese wortels in beide die beheerteorie van selfregulering en die eksistensiële teorie. Volgens die beheerteorie bestaan verskeie vlakke verwysingswaardes

wat gedrag reguleer. Hierdie vlakke lê in 'n hiërargie wat wissel van die nouste (die mees spesifieke gedrag) tot die breedste (die mees abstrakte beginsels). Gedrag is dan reeds volgens Carver en Scheier (1981) 'n teenstrydigheidsverminderingsproses waarin die individu poog om die teenstrydigheid tussen sy huidige situasie en die gewenste situasie (of doelstelling) te minimaliseer.

Volgens Yalom (1980) beklemtoon die eksistensiële perspektief die rol van betekenis en keuses wanneer die individu sy lewensituasies konstrueer. Die individu skep doelstellings rondom sekere moontlikhede, en in die optimale situasie word dit so gerangskik dat maksimale betekenis en lewenstevredenheid bereik kan word. Verskuiwings in doelstellings, of in die hiërargie daarvan word dan beskou as veranderings in lewensbetekenis en hoef dan nie noodwendig 'n bedreiging in te hou nie.

Die persoonlikheid van die mens is dan 'n dinamiese proses waarin die individu strewe na persoonlik gedefinieerde doelstellings. In en deur die poging om te vorder na dit wat betekenisvol en selfdefiniërend is, word die mens se gedrag gereguleer. Gepersonaliseerde doelstellings verteenwoordig keuses wat die individu gemaak het ten einde sy lewe in 'n bepaalde rigting te stuur wat dan gemik is op gewenste uitkomst met die uitsluiting van ander. Die kenmerke van persoonlike doelstellings kan die voorgangers van die volgende wees: lewenstevredenheid, psigososiale aanpassing, depressie en angs, asook langtermyn positiewe en negatiewe affektiewe state. Die afleiding wat hieruit gemaak kan word, is dat doelstellings, die wyse waarop die individu dit nastreef asook die vermoë om dit te integreer by 'n samehangende raamwerk, belangrike voorspellers van subjektiewe welsyn kan wees. Bogenoemde, asook dit wat reeds gesê is, naamlik dat spiritualiteit ook die soeke na betekenis en doel impliseer, bevestig dan die feit dat persoonlike doelstellings ook deel uitmaak van die mens se spiritualiteit.

Persoonlike strewe verskaf 'n belangrike bron van betekenis en inhoud omdat die lewens van mense gestruktureer word om die dinge wat hulle probeer bereik. Hierdie affektief-gelade doelstellings en temas staan volgens

Emmons (1996) sentraal in die lewe van die individu. Uiteindelik bepaal dit dan ook die individu se verhouding en transaksies met sy omgewing. Anders gestel: doelstellings dien as motiverings- en organiserende beginsels wat samehang en kontinuïteit aan die lewe van die individu gee.

Emmons (1996) het reeds die verband tussen welsyn en persoonlike doelstellings in drie domeine verdeel: doelinhoud (wat die individu poog om te doen), doeloriëntasie (hoe die individu sy doelstellings tipies opstel, byvoorbeeld benadering of vermyding) en doelparameters (strukturele eienskappe van die doelstellingsisteme, byvoorbeeld konflik of interafhanklikheid binne die sisteme).

Emmons (1998) het later hierop uitgebrei. Wat doelinhoud betref, kan die volgende gesê word: Die inhoud van doelstellings moet verwant wees aan die subjektiewe welsyn van die individu. Doelinhoud kan in verskillende kategorieë ingedeel word, naamlik prestasie, affiliasie-intimiteit, selfaanbieding, mag, onafhanklikheid en ontwikkeling. Emmons (1996) is van mening dat die proporsie intimiteit en affiliasie-strewe 'n groter mate van subjektiewe welsyn voorspel, terwyl die proporsie magverwante strewe geneig is om verwant te wees aan laer vlakke van subjektiewe welsyn. Intimiteitstrewe dui op 'n behoefte aan ontwikkeling van sterk en wedersyds vervullende verhoudings, terwyl magstrewe dui op 'n begeerte om ander te beïnvloed, of om 'n impak op ander te hê. Ontwikkelingstrewe word gedefinieer as daardie strewe wat kreatiwiteit behels, die gee van die self aan ander, asook om 'n invloed te hê op toekomstige ontwikkelings. Ook laasgenoemde word verbind met hoër vlakke van subjektiewe welsyn en 'n groter mate van positiewe affek. Dit impliseer dat, wanneer magsmotiverings gekanaliseer kan word na ontwikkelingsbelange, die nadelige effek daarvan op die subjektiewe welsyn verminder kan word.

Doeloriëntasie en doelparameters dui op die mate van (inter)afhanklikheid wat bestaan tussen elemente in 'n persoon se algemene doelhiërargie. Doelstellings kan relatief onafhanklik van mekaar bestaan, instrumenteel wees vir die bereiking van ander doelstellings of in konflik verkeer ten opsigte

van hulle gemeenskaplike uitkoms. Konflik dui op 'n situasie waarin 'n individu se strewe na doelbereiking inmeng met die verkryging van te minste een ander doel wat die individu tegelykertyd wil bereik. Die onvermoë om hierdie konflikte op te los, word geassosieer met laer vlakke van subjektiewe welsyn. Dit word trouens geassosieer met 'n verskeidenheid fisiese simptome.

Uit hierdie gegewens is dit dus duidelik dat nie net die individu se doelstellings nie, maar ook die inhoud daarvan, bydra tot sy subjektiewe welsyn en by implikasie dan ook tot sy spiritualiteit. Vervolgens word meer spesifiek gefokus op spirituele doelstellings en subjektiewe welstand.

3.3.4.2 Subjektiewe welstand en spirituele strewes

Koenig (1997) is van mening dat nege uit tien mense in Noord-Amerika in die bestaan van God glo, drie uit vier bid op 'n gereelde basis en byna veertig persent woon op 'n weeklikse basis eredienste by. Omdat Suid-Afrika oorwegend Christelik is, en dan veral die boerderygemeenskap, moet hierdie gedagte deeglik verreken word, want Emmons (1996) is oortuig daarvan dat religie 'n baie groot invloed op die lewens en doelstellings van mense het.

Persoonlike strewe verteenwoordig herhalende en relatief volgehoue belange, en dan veral in die sin dat dit voorkom in die gemoed van die mens oor tyd en situasies heen. Met dit in gedagte is spirituele strewes dan die uiterste behoefte waarin maksimale waarde belê word, wat sentraal in die lewe van die individu staan en van hom 'n totale oorgawe vereis. Sodra hierdie uiterste behoefte rondom die heilige sentreer, raak dit spiritueel. Hier word dus weereens 'n erkenning aan God geïmpliseer.

Spirituele (religieuse) strewe vind volgens Emmons (1996) as volg uitdrukking en neerslag in die doelstellings van die individu: "om die wil van God in my lewe te soek; om my lewe in ooreenstemming met my oortuigings te bring; om my geloof met ander mense te kommunikeer; om bewus te raak van die spirituele (religieuse) betekenisvolheid van my lewe;" (p 23) ensovoort. Dit wil

dan duidelik blyk dat spiritualiteit, of anders gestel, religie, 'n sterk motiveringsmag in die lewe van die mens is. Die rede hiervoor is die feit dat 'n religieuse oortuiging of doelstelling die uiterste visie gee van dit wat die individu in sy lewe nastreef, asook die strategieë om dit te bekom. Dit verskaf dus 'n gids vir die mees verreikende transendensie wat vir die mens moontlik is. Transendensie dui op strewe wat gerig is bo en verder as die self, wat dui op 'n integrasie van die individu met groter en meer komplekse eenhede, en wat weerspieël word in 'n verdieping of handhawing van 'n verhouding met 'n hoër Mag. Uiteindelik vind dit ook neerslag in al die ander lewensdomeine van die mens.

Godsdienstige toewyding en deelname is 'n beduidende bydraer tot subjektiewe welstand, lewenstevredenheid en lewenskwaliteit. Hierdie gedagte word deur verskeie outeurs ondersteun, maar veral Poloma en Pendleton (1990) is van mening dat dit 'n belangrike voorspeller is van algemene lewenstevredenheid, eksistensiële welstand en algehele geluk. Emmons (1996) heg egter 'n belangrike voorwaarde hieraan, naamlik dat religieuse doelstellings nie vaag en algemeen moet wees nie, maar spesifiek en situasiegerig.

Ventis (1995) noem egter heeltemal tereg dat daar in spiritualiteit en in hierdie verband, religie, baie duidelik onderskei moet word tussen ekstrinsieke religie (religie wat as 'n middel tot 'n doel gebruik word) en intrinsieke religie (religie as 'n leefwyse). Eersgenoemde dui op groot korrelasies met laer vlakke van subjektiewe welstand. Wat subjektiewe welstand betref, moet daar ook onderskei word tussen teenwoordigheid van positiewe welstand, met ander woorde geluk, moreel, en lewenstevredenheid enersyds, en die afwesigheid van negatiewe toestande byvoorbeeld depressie, angs en fisiese simptome andersyds. Daar moet verder ook onderskei word tussen affektiewe welstand (geluk) en kognitiewe welsyn (lewenstevredenheid en lewensinhoud en – betekenis).

Die vraag wat hierdeur geïmpliseer word, is dus die volgende: "Het religie altyd 'n positiewe effek op die psigologiese welstand van die mens?"

Wanneer 'n mens in gedagte hou dat religie aangewend kan word met 'n ekstrinsieke motief, en dat geluk verkeerdelik die blote afwesigheid van negatiewe affek beteken, kan religie inderdaad ook nadelig vir die mens wees. Die rede hiervoor is dat die mens ontnugter en teleurgesteld raak in sy geloofsisteem en by implikasie ook in God. Wanneer die lae lewenskwaliteit van die Vrystaatse boere in berekening gebring word (Botma 1999) moet die vraag ook gestel word, naamlik in watter mate ekstrinsieke religie 'n rol speel in hulle funksionering. Met ander woorde is religie vir hulle 'n leefwyse, of beleef hulle God net as die een wat reën gee en hulle op die plase beskerm? (Die middel tot 'n doel.)

Die gevolgtrekking wat hieruit gemaak kan word is die volgende. Subjektiewe welstand en die verhouding daarvan met spiritualiteit of religie is baie meer as die afwesigheid van negatiewe affek en fisiese stressimptomatologie. Dit veronderstel ook 'n kognitiewe komponent waarmee die individu, ongeag sy lewensituasies, in God geanker bly en op grond daarvan steeds subjektiewe welstand en uiteindelik ook lewenskwaliteit beleef.

3.4 Lewenskwaliteit

3.4.1 Konseptualisering en definisie

Dennis, Williams, Giangreco en Cloninger (1993) sê dat daar nie 'n enkelvoudige definisie vir lewenskwaliteit moontlik is nie. Dit blyk dan ook duidelik te wees uit die volgende definisies:

- Blatt (1987) beklemtoon die temporale, relatiewe en individuele aard van lewenskwaliteit as hy sê: " There will be necessarily empty places, as it is equally certain that there will be times when there seems to be too much. The brimming of the cup has little to do with the size of the cup or the temporary nature of its contents. It is all in the mind, and for sure, in the soul." (p 21)

- Lewenskwaliteit is 'n tevredenheid van die individu met sy lot asook 'n mate van vergenoegdheid of tevredenheid met sy ervarings van die wêreld. (Taylor & Bogden: 1990)
- Coulter (1990) definieer lewenskwaliteit as 'n persoonlike tevredenheid wat meer is as 'n voldaanheid en geluk, maar minder is as betekenis of vervulling.
- Lewenskwaliteit is volgens Stark en Goldsbury (1990) 'n algemene welsyn wat sinoniem is met algehele lewenstevredenheid, geluk, voldaanheid en sukses.
- Karen, Lambour en Greenspan (1990) sien lewenskwaliteit as die vermoë om 'n leefstyl te ontwikkel ten einde aan die individu se unieke gebrek en nood te voorsien.

In aansluiting by hierdie genoemde definisies het Goode (1990) die volgende beginsels oor lewenskwaliteit neergelê:

- Lewenskwaliteit vir individue met gebreke, bestaan uit dieselfde faktore en verhoudings wat ook belangrik is vir individue sonder gebreke.
- Die betekenis van lewenskwaliteit in belangrike lewensdomeine kan eenstemmig bekragtig word deur 'n wye verskeidenheid persone.
- Lewenskwaliteit word beleef wanneer die individu se basiese behoeftes bevredig word en wanneer hy die geleentheid het om doelstellings in sekere belangrike lewensdomeine na te streef en te bereik.
- Die lewenskwaliteit van die individu is innerlik verwant aan die lewenskwaliteit van ander individue van sy omgewing.
- Die lewenskwaliteit van 'n persoon weerspieël sy kulturele erfenis asook dié van diegene wat hom omring.

Lewenskwaliteit dui volgens Evans en Cope (1989) op verskeie lewensdomeine waarin die individu suksesvol funksioneer, naamlik materiële welstand, fisiologiese welstand, persoonlike groei, huweliksverhoudings, ouer-kind-verhoudings, uitgebreidefamilieverhoudings, buitehuwelikse interpersoonlike verhoudings, altruïstiese gedrag, politieke gedrag, werkstevredenheid, beroepsverhoudings, kreatiewe of estetiese gedrag,

sportaktiwiteite en vakansie- of ontspanningsgedrag. Individue wat in hierdie lewensdomeine bemeestering bereik, ervaar inhoud en gehalte ten opsigte van hulle lewens.

Evans en Cope (1989) het die Quality of Life Questionnaire (QLQ) ontwikkel om die lewenskwaliteit van die individu wat, soos reeds genoem, oor 'n wye spektrum van spesifieke areas strek, te meet. Om meer spesifiek te wees, kan die QLQ gebruik word om die verhoudings tussen lewenskwaliteit en gedrag, wat verwant is aan basiese behoeftes, fisieke gesondheid en psigologiese welstand of subjektiewe welstand, te meet. Die QLQ kan ook as maatstaf dien waarmee die impak van programme op en dienste ter bevordering van die lewenskwaliteit van die gemeenskap gemeet word. Volgens Evans en Cope (1989) kan die QLQ dan areas in die lewe van die individu identifiseer wat deur die verandering daarvan, sy lewenskwaliteit sal verhoog.

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

3.4.2 Teoretiese begronding en modelle vir lewenskwaliteit

3.4.2.1 Die optimaleteoriemodel van Speight, Myers, Cox en Highlen (1991)

Die optimale teorie, wat sy wortels in die tradisioneel Afrika kultuur het, postuleer 'n holistiese siening van gesondheid en welsyn wat 'n balans verskaf tussen die waardes van verskeidenheid en dié van gemeenskaplikheid. Speight *et al.* (1991) stel dan voor dat, deur 'n optimale

sekuriteitsmaatreëls wat as gevolg hiervan getref moet word, ekonomiese kwesbaarheid asook om min keuse te hê in die plasing van sy beroep, woonplek of rekreasie.

Speight *et al.* (1991) gaan verder deur te stel dat, binne die sfeer van gedeelde waardes en behoeftes, elke individu dieselfde is as al die ander, byvoorbeeld ten opsigte van fisieke en materiële welstand, werkstevredenheid, verhoudings ensovoort. Die gemeenskaplike waardes wat deur 'n gemeenskap gehuldig word, is ook dikwels verwant aan die konteks waaruit dit ontwikkel het. Dit geld dan veral vir die gemeenskaplike behoeftes wat deur mense binne daardie konteks beleef word.

Westerse waardes en geloofsisteme betreffende gemeenskaplike menslike waardes en behoeftes sluit volgens Speight *et al.* (1991) die waardes in van beide persoonlike onafhanklikheid en sosiale interafhanklikheid. Bellah, Madsen, Sullivan, Swidler en Tipton (1985) was reeds van mening dat individuele outonomie ondersteun en in stand gehou moet word deur gemeenskaplike menslike waardes van die gemeenskap. En dit is volgens Dennis *et al.* (1993) onderliggend aan sommige van die aspekte van lewenskwaliteit. In programontwikkeling is in die verlede dan ook heel dikwels eensydig gefokus op die bemagtiging van die individu. Dit het neergekom op 'n onafhanklikheid wat bereik kan word deur die ontwikkeling van sekere vaardighede. Hierdie programontwikkeling dui egter op 'n onvermoë om erkenning te gee aan die feit dat lewenskwaliteit naas die individuele element, ook sosiale verhoudings en vlakke van interafhanklikheid veronderstel. Dit kan wissel van basiese gemeenskapsdienste (byvoorbeeld die burgermag of plaasbeveiliging) tot uitgebreide sosiale diensagentskappe ('n gesentraliseerde hulp in die bemaking van graanprodukte).

Die beginsel van gemeenskaplike menslike kenmerke en waardes word volgens Dennis *et al.* (1993) weerspieël en verhoog deur die teorieë oor menslike ontwikkeling. Die studie van menslike ontwikkeling is gewortel in die humanistiese sielkunde wat die waardigheid en waarde van die mens, asook sy kapasiteit vir selfaktualisering deur die rede beklemtoon. Die uitkomst

van 'n gewaardeerde of waardevolle lewe word uitgedruk ooreenkomstig vaardighede, potensiaal, rede, groei, bevrediging en vervulling. Hierdie konsepte onderlê die verskillende definisies van lewenskwaliteit. Die menslike-ontwikkelingsteorie wat klem plaas op die menslike potensiaal, vorm ook die vertrekpunt vir gemeenskaplike menslike regte en waardes.

Dennis *et al.* (1993) voer verder aan dat die normaliseringsbeginsel wat sê dat die individu toegelaat moet word om so na as moontlik aan normaliteit te beweeg, ook 'n belangrike effek het op die mens se idee van lewenskwaliteit. Dit word gesê na aanleiding van wat Nirje (1997) gesê het oor normalisering, naamlik dat dit dui op die geleentheid om normale ontwikkelingservarings te ondergaan. So word die regte van die mens dan ondersteun.

Kulturele antropoloë en sosioloë het tradisioneel die waardes en geloofstelsels van verskillende groepe en sub-groepe bestudeer wat onderliggend was aan verskillende konsepte van lewenskwaliteit. Hierdie waardes en geloofstelsels is gewortel in die groep se gewoontes, taal, tradisies, literatuur, religie, kuns en ander dag-tot-dag aktiwiteite wat vir die groep gedeelde betekenis en waarde inhou. Dennis *et al.* (1993) wys ook tereg daarop dat kulturele waardes nie staties is nie, maar vloeibaar en reaktief tot politieke en historiese gebeure en kontekste is. Hierdie waardes reflekteer ook die pogings van die lede van die groep waardeur hulle op 'n aktiewe wyse sin wil maak uit hulle ervarings. Die meeste sosiale groepe word beïnvloed deur die vermenging van hulle kulture met die van ander groepe, sowel as deur subkulture en individuele diversiteit binne die groepe self. Hierdie aspekte sal binne 'n Suid Afrikaanse konteks met sy eie en unieke kulturele samestelling baie duidelik verken moet word. Die invloede van kulturele verskeidenheid asook die invloede van kulturele oortuigings en waardes sal dus die persepsies van lewenskwaliteit van groep tot groep laat verskil.

Uit al die genoemde gegewens kan die volgende gevolgtrekkings gemaak word: Alhoewel lewenskwaliteit vir individue en groepe uit soortgelyke faktore en verhoudings bestaan, dui die optimale teorie aan dat die bepaling van wat

lewenskwaliteit vir individue en groepe inhou, baie kompleks is. Die interaksie tussen individuele uniekheid, menslike universaliteit asook kulturele spesifiekheid, beïnvloed beide die individu en die groep se persepsie van lewenskwaliteit. Die rede wat Dennis *et al.* (1993) hiervoor aanvoer, is die feit dat elkeen verskillende prioriteite selekteer en bepaal wat betref lewenskwaliteit en dat dit ook oor verskillende tye heen plaasvind. Wanneer lewenskwaliteit dus ondersoek of versterk word, moet die volgende aspekte in gedagte gehou word:

- Daar bestaan geen enkelvoudige definisie vir lewenskwaliteit nie.
- Daar bestaan altyd 'n potensiaal vir vooroordeel – selfs vir navorsers. Die rede hiervoor is die ongedefinieerde en subjektiewe aard van lewenskwaliteit wat die ruimte skep vir navorsers om onbewus hul eie waardes, ervaring en kultuur te laat blyk.
- Die lewenskwaliteit van individue is verwant aan dié van die mense om hulle. Die lewenskwaliteit van die individu kan byvoorbeeld intrinsiek verwant wees aan dié van sy familie. Daarom moet enige poging om die lewenskwaliteit van die individu te verstaan, ook sy familie se persepsie van lewenskwaliteit in berekening bring.
- Die faktore van lewenskwaliteit is temporaal of vloeibaar en word deur die konteks daarvan beïnvloed. Faktore vir individue en groepe verander in respons op lewensgebeure, politieke en historiese kontekste asook die spesiale behoeftes wat vanuit hierdie kontekste na vore kom. Die feit dat individue en groepe tot die veelheid van lewenskwaliteitsfaktore of -waardes, en waarvan baie teenstrydig of moeilik versoenbaar is, kan bydra, bemoeilik die bepaling van faktore wat op 'n gegewe tydstip geld. So byvoorbeeld kan onafhanklikheid sowel as interafhanklikheid deur die individu van waarde geag word. Hulle kan in sekere situasies onafhanklikheid verkies, terwyl interafhanklikheid in ander situasies meer wenslik sal wees.

'n Analise van lewenskwaliteit is dus 'n foto wat op 'n gegewe tydstip, binne 'n sekere konteks van die individu of groep geneem word. Namate die tyd

verloop en die konteks verander, sal ander bepalende faktore van lewenskwaliteit dan geld. Die navorsing wat Moller (1998) oor lewenskwaliteit in Suid-Afrika gedoen het, ondersteun hierdie gedagte baie sterk. In haar navorsing het sy bevind dat die lewenskwaliteit van wittes in Suid-Afrika na die 1994-verkiesing baie verswak het. Daarenteen het die lewenskwaliteit van swartes sterk toegeneem. Namate die tyd verloop het en baie van die verkiesingsbeloftes op daardie stadium nog nie gerealiseer het nie, het die lewenskwaliteit van swartes meer in ooreenstemming gekom met dié van die wittes. Daarom kan aanvaar word dat die navorsingsbevindings wat Botma (1999) gemaak het oor die lewenskwaliteit van Vrystaatse boere, ook sedertdien kon verander het.

3.4.2.2 'n Strategie van konseptuele integrasie (Halpern, 1993)

Halpern (1993) is van mening dat, voordat oorgegaan kan word tot 'n strategie van konseptuele integrasie, eers gefokus moet word op sekere kwessies wat voortspruit uit die definisies van lewenskwaliteit. Wanneer die verskillende definisies van lewenskwaliteit met mekaar vergelyk word, is daar 'n verskeidenheid ooreenkomste. Ten einde 'n konseptuele integrasie te bereik, moet die verskille van hierdie definisies eers ondersoek word. Verskeie konseptuele teenstrydighede verskaf 'n denkwysie oor die onderliggende aannames van 'n model vir lewenskwaliteit. Hierdie konseptuele teenstrydighede behels die volgende:

3.4.2.2.1 Subjektiewe versus objektiewe perspektiewe

In genoemde definisies van lewenskwaliteit kom 'n sentrale tema sterk na vore, naamlik die teenstrydigheid tussen subjektiewe en objektiewe kriteria vir die definiëring en beskrywing van lewenskwaliteit. Die term "subjektief" verwys na die individu se eie ervaring of belewing, terwyl "objektief" op 'n sosiale standpunt dui. Die subjektiewe dimensies van lewenskwaliteit is idiosinkrasies van aard, met ander woorde dit dui op 'n mate van sonderlingheid. Die objektiewe dimensies, daarenteen, is meer normatief van aard. Soos reeds genoem, beklemtoon Taylor en Bogden (1990) die feit dat

slegs die subjektiewe dimensies gepaardgaande met persoonlike perspektiewe relevant is vir lewenskwaliteit. Hiervolgens mag die normatiewe dimensies van lewenskwaliteit nie die individu se unieke belewing van lewenskwaliteit verdring nie. 'n Verdere gevolgtrekking wat hieruit gemaak kan word, is die feit dat die individu, ongeag sy konteks en die norme daarvan, steeds lewenskwaliteit kan ervaar.

3.4.2.2.2 Persoonlike keuse versus universele aanspraak

Die keuse van die individu word volgens Halpern (1993) by enige model vir lewenskwaliteit veronderstel, veral waar subjektiwiteit deel uitmaak van die onderliggende definisie. Hier word dus 'n spanning geïmpliseer tussen die keuses van die individu en die aanvaarde sosiale norme. Dit staan die individu dus vry om te kies hoe en waar hy lewenskwaliteit wil ervaar. Wat die boerderybedryf betref, kan die normatiewe opvatting van die gemeenskap bepaal dat lewenskwaliteit uitdrukking vind in luukse motors, terwyl die individu 'n vrye keuse behoort te hê om lewenskwaliteit te beleef in byvoorbeeld persoonlike groei of interpersoonlike verhoudings.

Daarenteen is daar universele aansprake of 'n reg van die individu op sekere basiese behoeftes sonder dat sy keuse hier 'n rol speel. Voorbeelde hiervan is voedsel, veiligheid, gesondheid, pret, opwinding ensovoort, wat bepalend is vir basiese lewenskwaliteit (Edgar, 1987). Gesien vanuit 'n subjektiewe perspektief, sal ook hierdie basiese behoeftes van persoon tot persoon verskil.

3.4.2.2.3 Persoonlike behoeftes versus sosiale verwagtings

'n Volgende teenstrydigheid wat in die literatuur oor lewenskwaliteit na vore kom, is die verskil tussen persoonlike behoeftes en sosiale verwagtings. Volgens Parmenter (1993) bestaan daar 'n konflik tussen die eksistensiële aard van die persoon en die sosiale aard van die menslike ervaring. So kan die individu vanuit sy behoefte 'n geïsoleerde bestaan kies (en steeds lewenskwaliteit ervaar) teen die opvatting van die sosiale verwagtings, of hy

kan konformeer tot die gedragspatrone soos deur die sosiale verwagtings gedikteer word. Die oplossing hiervoor is volgens Parmenter (1993) geleë in die erkenning van beide die persoonlike keuses en die sosiale verwagtings. Hierdie inligting moet dan gebruik word om 'n eie betekenis te skep, sodat die individu in die sosiale wêreld 'n haalbare self kan ontwikkel en onderhou.

3.4.2.2.4 Persoonlike intervensie versus 'n sosiale beleidsontwikkeling

Die laaste teenstrydigheid in die literatuur oor lewenskwaliteit is die onderskeid tussen persoonlike intervensie en sosiale beleidsontwikkeling as potensiële gebruik vir inligting oor lewenskwaliteit. Hierdie inligting kan vir twee doelwitte gebruik word:

- i) Om individue te help om hulle eie doelstellings te formuleer en ontwikkel, veral wanneer hulle hulle in 'n oorgangsproses bevind;
- ii) Om organisasies te help met die ontwikkeling van programme en/of 'n beleid. Dit moet die behoeftes van die individu wat tipies voortspruit uit 'n oorgangsproses onder die loep neem.

Wat die eerste doelwit betref, word vereis dat inligting oor lewenskwaliteit aan 'n enkele individu gerig word ten einde hom in staat te stel om toepaslike keuses te maak vir die oorgangsproses waarin hy hom bevind. Die tweede doelwit vereis inligting oor die verskillende individue betreffende lewenskwaliteit ten einde beleidsbepalers en programontwikkelaars in staat te stel om toepaslike besluite te neem sodat die algehele kapasiteit van 'n gemeenskap verhoog kan word (Halpern: 1993). Die vraag ontstaan egter nou hoe hierdie konseptuele teenstrydighede tot 'n samehangende model vir lewenskwaliteit geïntegreer kan word.

3.4.2.2.5 'n Strategie vir konseptuele integrasie

Halpern (1993) begin hierdie integrasie met die aanname van waarde wat geleë is in die onderskeiding van persoonlike en sosiale perspektiewe van lewenskwaliteit. Gesien vanuit die individuele perspektief is die persoonlike

keuse die onderliggende beginsel. As iemand in 'n oorgangsproses 'n spesifieke uitkoms soos 'n werk het, is die taksering van hierdie uitkoms relevant vir die individu. Hierdie taksering kan beide objektief (Het die individu werk?) sowel as subjektief (Is ek tevrede met my werk?) wees. Die doelwit van die taksering van lewenskwaliteit is om vanuit die subjektiewe en objektiewe perspektief die individu te help om die hoogste mate van lewenskwaliteit te beleef. Dit mag selfs verg dat die individu geskool moet word in die uitoefening van sinvolle en toepaslike keuses, aangesien persoonlike keuses die onderliggende vereiste is vir die aanspreek van lewenskwaliteit vanuit 'n persoonlike perspektief. Die inligting wat oor lewenskwaliteit ingesamel word, kan vir verskeie doelwitte aangewend word. Voorbeelde hiervan is onder andere geïndividualiseerde beplanning, beheer oor individuele uitkomste asook die aanpassing van intervensies totdat die geskikte uitkoms bereik is.

Vanuit 'n sosiale perspektief gesien, is sosiale norme die belangrikste verwysingsraamwerk vir lewenskwaliteit. Die doel is dan om sosiaal gewenste doelstellings vir groepe te identifiseer. Wat egter in gedagte gehou moet word, is dat die konformerings hieraan nie noodwendig vir die individu toepaslik hoef te wees nie. Die vertrekpunt vir die sistematisering van norme is volgens Halpern (1993) die identifikasie van aanwysers wat verteenwoordigend is van lewenskwaliteit en wat in die sosiale struktuur gewortel is. Die sosiale geldigheid van so 'n sistematisering sal geëvalueer kan word aan die hand van die mate waarin elke aanwyser gereeld geselekteer word as 'n belangrike lewenskwaliteitsdimensie by mense. Namate inligting hieroor ingesamel word, sal toepaslike aanbevelings gedoen kan word betreffende programontwikkeling.

3.4.2.3 'n Teoretiese model vir responsverskuiwing en lewenskwaliteit (Sprangers & Schwartz, 1999)

Uit die voorafgaande besprekings het dit geblyk dat lewenskwaliteit onder andere gesetel is in die respons van die individu op veranderings van die kontekste waarin hy hom bevind. Sprangers en Schwartz (1999) het hierdie

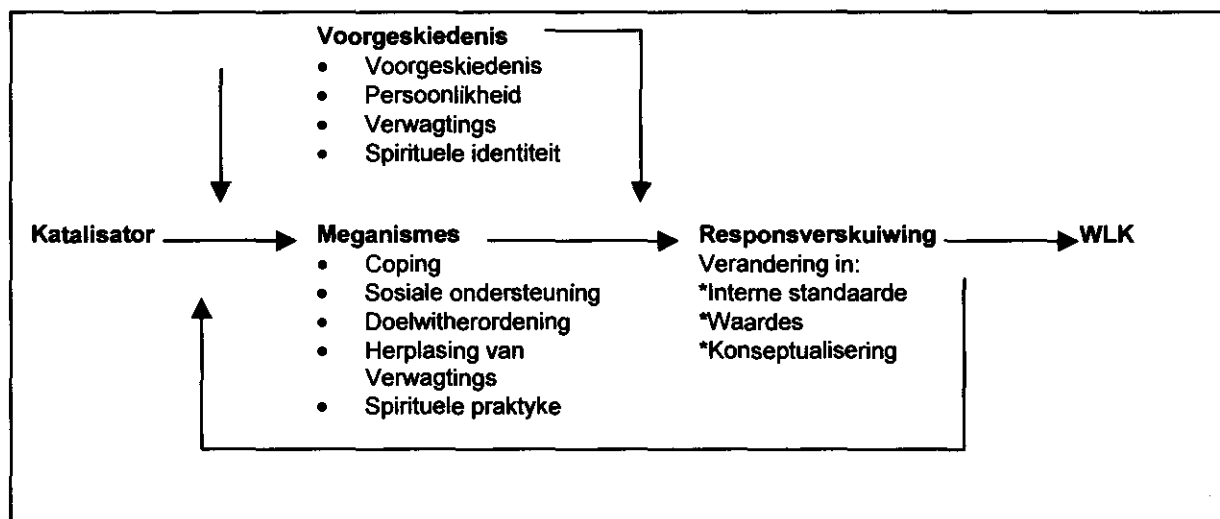
beginsel gebruik en die model van 'n responsverskuiwing ontwikkel. Hierdie model bestaan uit drie komponente, naamlik 'n katalisator, voorgeskiedenis en meganismes.

- a) Katalisator: 'n verandering in die konteks van die individu as gevolg van 'n stressor;
- b) Voorgeskiedenis verwys na stabiele of disposisionele kenmerke van die individu. Voorbeelde van 'n voorgeskiedenis sluit in sosiodemografie (geslag en opvoeding), persoonlikheid (optimisme, selfbeeld, mate van beheer en bemeestering), verwagtings en spirituele identiteit;
- c) Meganismes verwys na gedrags-, kognitiewe en affektiewe prosesse waardeur die katalisator geakkommodeer word. Voorbeelde van hierdie meganismes sluit copingstrategieë; inisiëring van sosiale vergelykings; die soek van sosiale ondersteuning; herrangskikking van doelstellings; herplasing van verwagtings asook die betrokkenheid by spirituele aktiwiteite in.

Die responsverskuiwing is dan volgens Sprangers en Schwartz (1999) 'n verandering van die betekenis van die individu se selfevaluering van waargenome lewenskwaliteit weens die veranderings in die interne standaarde, waardes en die konseptualisering van lewenskwaliteit. Waargenome lewenskwaliteit word deur dieselfde outeurs gedefinieer as 'n multidimensionele konstruk wat hoofsaaklik drie breë domeine insluit, naamlik psigiese, fisiese en sosiale funksionering.

Hierdie model kan as volg verduidelik word: Verandering in die individu se kontekste kan gedrags-, kognitiewe en affektiewe prosesse moontlik aanspoor om hierdie verandering (katalisator of stressor) te akkommodeer. Op hulle beurt het die prosesse die potensiaal om die individu se standaarde, waardes of konseptualisering van lewenskwaliteit te verander. Hierdie responsverskuiwing kan dus uiteindelik die waargenome lewenskwaliteit verander of beïnvloed. Die tipe meganisme wat die individu sal aanwend, hang weer af van die disposisionele kenmerke. Daar kan dus gepostuleer

word dat die voorgeskiedenis 'n direkte of indirekte effek het op die reponsverskuiwing. 'n Suboptimale waargenome lewenskwaliteit kan die individu dan ook aanspoor om nuwe meganismes te inisieer. Hierdie terugvoer is daarop gemik om die persepsie van lewenskwaliteit in stand te hou, of te verbeter. Hierdie model word skematies uiteengesit in Figuur 15.



Figuur 15: 'n Teoretiese model vir responsverskuiwing. (Sprangers & Schwartz, 1999:12)

Die uiteensetting van hierdie model mag simplisties voorkom, maar daar moet in gedagte gehou word dat dit bloot bedoel is as 'n raamwerk om as gids te dien vir die konseptualisering en meting van lewenskwaliteit oor tyd heen. Hierdie model sluit ook dan baie sterk aan by die beheerteorie van Carver en Scheier (1982) wat fokus op die verstaan van selfregulerende sisteme. Die waarde van die responsverskuiwing is geleë in die genoemde drie opvallende aspekte:

- Volgens die kognitiewe teorie van Lazarus en Folkman (1984) is die mens voortdurend besig om sy interaksie met die omgewing te takseer. Interaksies wat as stresvol getakseer word, vereis copingstrategieë ten einde die stressor te akkommodeer. Copingstrategieë kan lei tot gebeure waarin die uitkomste positief of negatief is, of onopgelos bly. Deur die proses van taksering, coping en uitkomste word emosies gegenereer. Die waarde van die responsverskuiwing kan waargeneem

word wanneer dit geïmplementeer word tydens die taksering en voor die uitkomst.

- b) Binne die konteks van behandeling of programaanbieding kan 'n responsverskuiwing 'n baie belangrike komponent vorm van die longitudinale baan van lewenskwaliteit uitmaak. Die responskuif maak die individu baie meer gehard wanneer die konteks sy waardes bedreig.
- c) Een van die belangrikste aannames van die responsverskuiwing is naamlik dat mense so goed as moontlik oor hulleself wil voel. Met sy wortels in die beheerteorie is die responsverskuiwing dus daarop gemik om die homeostase van die individu te handhaaf of te herwin. Dit lei daartoe dat die individu baie meer buigsaam is – veral gesien in die lig van voortdurende verandering. Die responsverskuiwing dien met ander woorde as 'n buffer teen potensiële stressore wat met veranderings in lewensituasies gepaard gaan.

3.4.3 Faktore wat met lewenskwaliteit geassosieer word

Uit die voorafgaande bespreking kan die gevolgtrekking gemaak word dat waargenome lewenskwaliteit subjektief van aard is en dat aan die individu 'n mate van vryheid gegee moet word in die keuse en bepaling van sy eiesoortige lewenskwaliteit. Die literatuur wil verder impliseer dat 'n responsverskuiwing die individu in staat kan stel om, ondanks veranderings in sy lewensomstandighede, sy subjektiewe of waargenome lewenskwaliteit in stand te hou. Dit is egter belangrik om ten spyte van die subjektiewe aard van lewenskwaliteit, steeds rekening te hou met die normatiewe aard daarvan. Met ander woorde dit blyk dat sekere faktore tog voorkom wat met lewenskwaliteit geassosieer kan word. Vervolgens word aan hierdie faktore aandag gegee.

Soos reeds genoem, het Evans en Cope (1989) die Quality of Life Questionnaire ontwikkel wat aan die hand van vyftien subskale (wat elkeen

verteenwoordigend is van die faktore van lewenskwaliteit) die individu se lewenskwaliteit meet. Hier volg nou 'n breedvoerige bespreking van hierdie subskale of faktore van lewenskwaliteit waarmee aangedui word wat die implikasie van goeie lewenskwaliteit ten opsigte van elke faktor is.

- **Materiële welstand.** Individue beskou hulle wonings as aanvaarbaar en ekonomies. Die woonbuurt waarin hulle woon is volgens hulle stil en goed onderhou. Hulle inkomste is voldoende om aan hulle behoeftes te voldoen.
- **Fisiese welstand.** Persone met goeie lewenskwaliteit geniet goeie gesondheid en is betrokke by aktiwiteite wat hulle gesondheid beskerm en in stand hou. Indien hulle dit nodig ag, sal hulle professionele hulp inwin ter wille van hulle gesondheid.
- **Persoonlike groei.** Individue beskik oor 'n gevestigde, stabiele en gematigde temperament. Hulle beskik oor 'n sin vir humor en haalbare doelstellings wat, indien nodig, aangepas kan word. Volgens Evans, Pellizzari, Culbert en Metzen (1993) behels persoonlike groei ook die proses van volgehoue ontwikkeling en die aanvaarding van uitdagings sodat die individu sy volle potensiaal kan bereik.
- **Huweliksverhoudings.** Dit impliseer dat individue se verhoudings met 'n huweliksmaat gekenmerk word deur oop kommunikasie, intimiteit, die uitdruk en in agneming van gevoelens, doeltreffende probleemoplossingstrategieë, gedeelde verantwoordelikhede, 'n goeie seksuele verhouding en toepaslike onafhanklikheid.
- **Ouer-kind-verhouding.** Hierdie individue is betrokke by hulle kinders, handhaaf goeie kommunikasie met hulle en maak gebruik van 'n redelike, kalm en konsekwente benadering ten opsigte van dissipline.
- **Uitgebreidefamilieverhoudings.** Dit veronderstel die handhawing van goeie verhoudings met die familie en dit behels verder betekenisvolle interaksies, wedersydse ondersteuning en probleemoplossing.
- **Sosiale verhoudings buite die huwelik.** Individue streef aktief na sosiale interaksie en poog om 'n vriendskap te handhaaf wat deur wedersydse ondersteuning, eerlikheid, affek en groei gekenmerk word.

- Altruïstiese gedrag. Individue is gerig op hulp aan ander deur donasies te maak, asook om kampvegters te wees vir liefdadigheidsorganisasies.
- Politieke gedrag. Dit impliseer dat individu op hoogte bly van huidige gebeure en politieke en regeringsaktiwiteite en dat hulle betrokke raak by die politieke proses tydens verkiesings.
- Beroepseienskappe. Hier word veronderstel dat die persoon sy werk of beroep as gevarieer, interessant en uitdagend beleef. Die werksomgewing voldoen aan sy verwagtings en die werkplek beskik oor 'n goeie beleidsrigting en reputasie en ondersteunende kollegas.
- Beroepsverhoudings. Hierdie individu beleef goeie kommunikasie met kollegas en seniors. Hulle voel ook dat onmiddellike toesighouers oor goeie interpersoonlike vaardighede beskik.
- Werksbevredigers. Persone dui aan dat hulle 'n goeie salaris, geleenthede vir bevordering en ander nie-monetêre werksondersteuning soos geleenthede vir betrokkenheid en opleiding ontvang.
- Kreatiewe of estetiese gedrag. Hierdie persone raak by kulturele aktiwiteite betrokke (toneelopvoerings, rolprente, museums ensovoort), skaf kunswerke aan en beoefen stokperdjies.
- Sportaktiwiteite. Dit dui op 'n belangstelling in sport, die bywoning van sportgeleenthede asook 'n positiewe houding jeens sport waaraan hulle ook gereeld deelneem.
- Vakansiegedrag. Persone neem minstens een vakansie per jaar, geniet dit om buigsame planne te maak daarvoor en is in staat om te ontspan en om tydens die vakansie van bekommernisse te vergeet.

Evans *et al.* (1993) het verdere navorsing met die QLQ onderneem waarin daar bepaal is in watter mate die faktore of dimensies van lewenskwaliteit konseptueel veralgemeen kan word. Die veralgemeenbaarheidsfaktore verskaf volgens Shavelson, Webb en Rowley (1989) 'n mate van insluiting van betroubaarheid en geldigheid tot 'n enkele stel multidimensionele verhoudings. Die mikpunt van konseptuele veralgemeenbaarheid is dus om vas te stel in watter mate 'n spesifieke dimensie na 'n meer abstrakte stel verwante konsepte veralgemeen kan word. So het Evans *et al.* (1993)

probeer vasstel watter van die genoemde dimensies of faktore na 'n algemene lewenskwaliteit veralgemeen kan word. Hierdie outeurs het die klem laat val op persoonlike groei, huweliksverhoudings asook die beroep van die individu.

- a) Persoonlike groei. Evans *et al.* (1993) het bevind dat persoonlike groei verwant is aan en korreleer met die selfbeeld van die individu. Die selfbeeld word beskryf as die mate waarin die individu voel dat hy waardig is. Die selfbeeld is ook verwant aan die algemene lewenskwaliteit van die individu. Hierdie bevinding is in ooreenstemming met dit wat Maslow (1968) en Kobasa (1982) reeds bevind het. Beide hierdie outeurs het die handhawing van die selfbeeld gesien as essensieel vir die groeiproses van die individu en uiteindelik ook vir psigologiese welsyn. Alhoewel selfbeeld korrelasies met ander dimensies van die QLQ toon, is die hoogste korrelasie geleë tussen selfbeeld en persoonlike groei (Evans *et al.*, 1993). Terwyl gehardheid ook aan persoonlike groei verwant is, het dit ook soortgelyke korrelasies met altruistiese gedrag, beroepsverhoudings asook werkbevredegers. Dit beteken dat gehardheid wat gepaard gaan met elemente van beheer, toewyding en uitdaging, ook verwant is aan 'n reeks lewensdomeine wat die individu se algemene lewenskwaliteit bepaal. Die gevolgtrekking kan dus gemaak word dat gehardheid die hoogste korrelasie toon met die totaalstelling van die QLQ.
- b) Huweliksverhoudings het volgens Evans *et al.* (1993) hoë korrelasies getoon met huweliksbevrediging, ekspressiwiteit en intimiteit (wat ook seksualiteit insluit). Ekspressiwiteit en intimiteit toon ook 'n ondergeskiktheid ten opsigte van ander domeine van interpersoonlike verhoudings. Dit dui dan op die feit dat daar gemeenskaplike elemente van kommunikasie is wat alle areas van interpersoonlike verhoudings met lewensmaats, familie en vriende insluit. Hoe dit ook al sy, intimiteit en ekspressiwiteit het 'n gematigde, maar besliste korrelasie getoon met die algemene lewenskwaliteit van die individu.

- c) Wat werksbevreëdiging betref, het korrelasies met beroepsverhoudings en werksbevreëdigers ook volgens Evans *et al.* (1993) voorgekom. Daar is slegs 'n matige korrelasie tussen werksbevreëdiging en die algemene lewenskwaliteit van die individu, alhoewel hierdie korrelasies beïnvloed kan word deur die sentraliteit daarvan in die lewe van die individu.

Navorsers soos Evans, Hearn, Levy en Shatford (1989) asook Ferrel, Wisdom en Wenzl (1989) is van mening dat lewenskwaliteit verdere studie en aandag verdien sodat dit aangewend kan word in 'n voorkomings- of gesondheidsbevorderingsprogram. Daarom is sekere komponente geïdentifiseer wat kan bydra tot die verbetering van lewenskwaliteit. Hierdie komponente sluit onder andere die volgende in: oefening, gesondheidsbeskermingsgedrag, sosiale interaksie ensovoort. Daar word ook aanbeveel dat kapasiteitsbouprogramme met die oog op die verbetering van lewenskwaliteit sal moet fokus op die verbetering van selfbeeld, huweliksintimiteit, asook kommunikasie. Werksbevreëdiging kan ook 'n betekenisvolle instrument wees waarmee lewenskwaliteit verhoog kan word. Samevattend kan dus gesê word dat die QLQ navorsers in staat kan stel om spesifieke areas te identifiseer waarvoor toepaslike programme ontwerp kan word ten einde 'n verhoogde of verbeterde lewenskwaliteit te fasiliteer.

In die navorsing wat Botma (1999) onder Vrystaatse boere gedoen het, is reeds bevind dat die boere 'n lewenskwaliteit van ondergemiddeld tot klinies beduidend beleef. Die areas of lewensdomeine wat klinies beduidend is, is die volgende: materiële welstand, fisieke welstand, persoonlike groei en vakansiegedrag. Na aanleiding van die navorsingsresultate van Evans *et al.* (1993) kan, op grond van die veralgemeningsbeginsel, aanvaar word dat veral die persoonlike groei van die Vrystaatse boere aanduidend kan wees van 'n algemene swak lewenskwaliteit. Dit sal in die ontwikkeling van 'n kapasiteitsbouprogram deeglik verreken moet word.

Met die konseptualisering en die gepaardgaande teoretiese modelle in gedagte, kan lewenskwaliteit dan as volg saamgevat word. Lewenskwaliteit bestaan volgens die literatuur uit drie komponente, naamlik basiese

behoefte, fisiologiese gesondheid en subjektiewe welsyn (psigologiese welsyn). Uit die laaste komponent, naamlik subjektiewe welsyn, spruit voort die kognitiewe taksering van die individu wat tot lewensstevredenheid lei en die individu se affektiewe belewing wat tot geluk, koherensie en veerkragtigheid lei. Hierdie medekonstrukte word vervolgens behandel.

3.4.4 Lewenskwaliteit in Suid-Afrika

3.4.4.1 'n Oorsig

Mattes en Christie (1997) het ondersoek ingestel na die verband wat bestaan tussen demokrasie in Suid-Afrika en die lewenskwaliteit van Suid-Afrikaners. Die vestiging en uitbou van 'n demokrasie is primêr afhanklik van die steun wat 'n bevolking daaraan verleen, en op sy beurt is die steun van die bevolking vir 'n demokratiese proses weer afhanklik van hulle lewenskwaliteit. Met ander woorde persepsies van lewenskwaliteit vorm dan die evaluering van leiers, 'n regering en die demokrasie deur die bevolking van 'n land. Die vraag ontstaan egter na die kriteria wat deur die bevolking aangewend word ten einde hierdie evaluering te maak. Word dit eers gekoppel aan hulle eie, onmiddellike omstandighede en dan aan die politieke aspekte, of kyk hulle by hulle persoonlike omstandighede verby na die breër sosiale omstandighede? Daarom onderskei Mattes en Christie (1997) tussen 'n persoonlike lewenskwaliteit en 'n kollektiewe lewenskwaliteit.

Ideaal gesproke behoort die bevolking van 'n land, ten spyte van die subjektiewe of persoonlike lewenskwaliteit, te fokus op die kollektiewe lewenskwaliteit en op grond van laasgenoemde hulle steun toe te sê aan 'n regering, of dit te opponeer. Dit laat dus ruimte om 'n demokratiese sisteem te ondersteun ten spyte van 'n swak persoonlike lewenskwaliteit. In Suid-Afrika is die situasie egter anders gestel. As gevolg van 'n swak persoonlike lewenskwaliteit word nie net die regering en amptenare swak geëvalueer nie, maar ook die demokratiese sisteem. Die lewensomstandighede van die Suid-Afrikaners lei dus daartoe dat hulle hul vertroue in die Suid-Afrikaanse demokratiese sisteem verloor. Dit lei weer tot die gevoel dat Suid-Afrikaners

hulle uitgelewer voel wat verder daartoe lei dat hulle persoonlike lewenskwaliteit verder verswak.

Moller (1998) het hierdie gedagte bevestig deur die navorsing wat sy in Suid-Afrika gedoen het. Sy het bevind dat die blankes voor die 1994-verkiesing 'n hoë persoonlike lewenskwaliteit beleef het in teenstelling met die swak lewenskwaliteit van die ander bevolkingsgroepe. Tydens, en kort na die 1994-verkiesing is die situasie omgekeer, met die wittes wat 'n drasties verlaagde lewenskwaliteit ervaar het, terwyl dié van ander bevolkingsgroepe (veral die swartes) weer drasties verhoog het.

Met verloop van tyd het die lewenskwaliteit van selfs die ander bevolkingsgroepe, naas dié van die wittes ook begin afneem en is dit tans steeds die geval. Die redes hiervoor kan as volg saamgevat word. Die Financial Mail (1995) het gesê: "...the RDP has so far failed to match the politicians' extravagant promises" (p.24). Corder (1997) sluit hierby aan en is ook van mening dat die Heropbou- en Ontwikkelingsprogram van die huidige regering nie werklik in staat is om die lewenskwaliteit van Suid-Afrikaners te verbeter nie, of dat die proses minstens baie sloer. Ander redes wat deur Harris (1997) genoem word, is werkloosheid, misdaad en regstellende aksie. Ook Moller (1998) steun hierdie standpunt as sy noem dat die verlaagde lewenskwaliteit van die Suid-Afrikaners voortspruit uit 'n teleurstelling in verkiesingsbeloftes wat tot dusver swak gerealiseer het.

Gesien binne die konteks van geluk, optimisme en hoop wat later in hierdie studie behandel sal word, kan die verlies aan vertroue in 'n demokratiese sisteem verreikende gevolge vir die persoonlike lewenskwaliteit van Suid-Afrikaners hê. Hierdie vermoede word deur Harris (1997) bevestig wanneer sy in haar navorsing bevind dat, naas verlies aan vertroue in die regering, veral wittes beleef dat hulle ekonomies swakker daaraan toe is en dat hulle optimisme ten opsigte van die toekoms besig is om af te neem. Dieselfde verlaagde vlak van optimisme is egter ook by ander bevolkingsgroepe waargeneem, veral wanneer die ekonomie en die veiligheidsituasie in Suid-Afrika in berekening gebring word. Die sosiale harmonie in Suid-Afrika toon

volgens Harris (1997) ook 'n agteruitgang en hierdie outeur maak spesifiek melding van plaasgeweld en die moord op Chris Hani as bydraende faktore. Samevattend kan dus gesê word dat optimisme onder die bevolking in Suid-Afrika besig is om af te neem.

Vervolgens word meer spesifiek gefokus op die lewenskwaliteit binne die boerderykonteks.

3.4.4.2 Lewenskwaliteit binne die boerderykonteks

'n Populêre, stereotiepe persepsie van individue wat in stede woonagtig is, is dat diegene wat op die platteland woonagtig is, 'n hoër lewenskwaliteit ervaar. Hierdie persepsies berus op die volgende faktore:

- Demografiese faktore. Individue wat langer binne 'n sekere omgewing woonagtig is, en wat met ander woorde 'n gevestigde lewenspatroon het, behoort 'n beter lewenskwaliteit te rapporteer. Hiermee saam gaan ook die ouderdom van individue. Ouer persone is nader aan hulle aftrede en ervaar gevolglik minder werksdruk. Dit behoort ook tot 'n beter lewenskwaliteit by te dra. Dieselfde geld vir inkomste, opvoeding en getroude individue.
- Omgewingsfaktore. Dit dui op die privaatheid, ruimte, natuurlike omgewing, die genot van sekere fasiliteite, vryheid van aktiwiteite wat andersins nie in die stad toegelaat sou word nie, die opvatting dat die platteland 'n veilige plek vir kinders is om in groot te word, minder misdaad, ekonomiese voordele soos goedkoop behuising, sosiokulturele oorwegings, gesonder water en lug, 'n ontvlugting van stedelike probleme, asook minder psigologiese probleme vanweë 'n rustiger lewe.

Richmond, Filson, Paine, Pfeiffer en Taylor (2000) het na aanleiding hiervan navorsing gedoen op individue wat in die platteland van Ontario woonagtig is, maar nie van die boerdery afhanklik is vir hulle inkomste nie. In aansluiting by die navorsing van Bell (1992) het hierdie outeurs bevind dat individue wat op die platteland woonagtig is, inderdaad hoër lewenskwaliteit ervaar. Dit staan

egter in teenstelling met die lewenskwaliteit van boere wat primêr van die boerdery vir hulle inkomste afhanklik is.

In hierdie verband het Carson, Araquiston, Ide, Quoss en Weigel (1994) reeds gesê dat die eiesoortige stressore van die boerderygemeenskap in Idaho, VSA sentreer om aspekte van die ekonomie, verhoudings en persoonlike beheer. Volgens hierdie outeurs was boere vir die afgelope twee dekades deur die bedreigings van moontlike grondverliese gekonfronteer as gevolg van wisselende markpryse, 'n hoë skuldlas, onvoorspelbare weerpatrone asook die veranderlike graanoeste. Die chroniese insinking van die landbou het 'n negatiewe invloed op die boerderygesinne as gevolg van die onverbiddelike verband tussen die boerdery as beroep en identiteit en die leefwyse wat daarmee gepaard gaan. Die geantisipeerde en werklike verliese wat met stressore gepaard gaan, kan 'n radikale ontwrigting vir die individu en sy gesin inhou.

Hierdie gegewens herinner baie sterk aan die Suid-Afrikaanse omstandighede betreffende die boerderybedryf. In die navorsing wat Botma (1999) gedoen het, is soortgelyke resultate verkry. Die boere beleef in die Suid Afrikaanse konteks ook eiesoortige stressore. Carson *et al.* (1994) en Botma (1999) het bevind dat hierdie stressore onder andere die volgende behels: kompetisie tussen die eise van die boerdery enersyds, en die van die gesin, konflikterende en dubbelsinnige rolle binne die gesin, die intieme skakel tussen die individue se persoonlike lewens, werkplek, onmiddellike en uitgebreide families, asook die onvoorspelbare en onkontroleerbare faktore soos die weerpatrone, finansiële of ekonomiese aspekte en die breek van plaastoerusting andersyds. Botma (1999) het trouens ook bevind dat hierdie onvoorspelbare en onkontroleerbare stressore verantwoordelik is vir die grootste mate van stres by die Vrystaatse boere. Die langtermyn- of chroniese blootstelling aan hierdie stressore kan die lewenskwaliteit van die boerderygemeenskap uiteindelik negatief beïnvloed. Ten opsigte van lewenskwaliteit het Botma (1999) bevind dat Vrystaatse boere 'n lae lewenskwaliteit beleef, en dan veral wat betref vier lewensdomeine, naamlik materiële en fisieke welstand, persoonlike groei en vakansiegedrag. Hierdie

lewensdomeine word deur die "Quality of Life Questionnaire" gemeet as klinies beduidend. Wat die res van die lewensdomeine betref, wissel die tellings van redelik ondergemiddeld tot baie ondergemiddeld. Die lewensdomeine wat hier ter sprake is, is huweliksverhoudings, ouer-kind-verhoudings, verhoudings buite die huwelik, altruïstiese gedrag, beroepseienskappe, beroepsverhoudings en werksbevredigers.

Gepaardgaande hiermee is die oorskakeling na 'n nuwe demokrasie in Suid-Afrika medeverantwoordelik vir die degradering van lewenskwaliteit. Die rede hiervoor is die hoë misdaadsyfer wat sedert 1990 die land teister. Legget, Louw, Schönteich en Makubetse (2002) het in hulle navorsing bevind dat misdaad skerp toegeneem het vanweë die onvermoë van die owerhede om die oorsake sowel as misdaad doeltreffend hok te slaan. Legget *et al.* (2002) is trouens van mening dat die misdaadsyfer in Suid-Afrika in die toekoms verder kan toeneem en dat dit 'n negatiewe implikasie vir die lewenskwaliteit in Suid-Afrika sal hê. Hirschovitz en Orkin (1997) noem dat misdaad in Suid-Afrika aanleiding gee tot gevoelens van magteloosheid, angs, depressie, swak selfevaluerings en lae emosionele welstand. 'n Baie groot proporsie van die Suid-Afrikaanse bevolking toon volgens hierdie outeurs minstens een simptoom van die Posttraumatiese Stres Sindroom. Wat die boerderygemeenskap betref, ondersteun die navorsingsbevindings van Botma (1999) hierdie stellings.

In aansluiting by die stressore van boere het McCoy en Filson (1996) ook gevind dat boere en hulle gades weens ekonomiese faktore soms 'n addisionele beroep moet beoefen ten einde ekonomies te oorleef. Alhoewel dit finansiële verligting bring, beïnvloed dit die lewenskwaliteit van vroue negatief. Dieselfde geld ook vir die boere. Weens die beperkte tyd wat hulle op die plase deurbring, verwaarloos die boerdery. Hulle lewenskwaliteit word ook ingeperk deur die feit dat hulle vryheid grootliks opgeskort word weens 'n addisionele werk. Dit sluit sterk aan by navorsing wat Molnar (1985) reeds op Amerikaanse boere gedoen het. Hulle het ten opsigte van subjektiewe welstand of lewenskwaliteit hoë tellings behaal op die idee van 'n landelike of plattelandse tuiste, gesinsbetrokkenheid en beroepselfbeskikking. Daar is

egter ook bevind dat vroue 'n laer lewenskwaliteit beleef ten opsigte van finansiële sekuriteit, die proporsie werk wat hulle moet doen en die bestuur van die huishouding wanneer hulle elders as die mans moes werk. Die laer lewenstevredenheid van uithuisigwerkende plaasvroue word toegeskryf aan 'n roloorlading, want hulle beroepsverantwoordelikhede word gevoeg by die van kinderversorging, die huishouding en plaasverantwoordelikhede. Wat die saak meer gekompliseerd maak, is die feit dat plaasgesinne meer tot 'n tradisionele rolverdeling geneig is. Die vrou se gesinsrol word toegelaat om inbreuk te maak op haar beroepsrol, maar haar beroep mag nie inmeng met haar gesins- en plaasverantwoordelikhede nie. In teenstelling hiermee gebeur dit dat die man se beroepsrol inmeng met sy gesinsrol, maar nie andersom nie. In hierdie verband beveel McCoy en Filson (1996) aan dat, in kapasiteitsboupprogramme, veral aandag gegee kan word aan effektiewe tydsbestuur.

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

Carson *et al.* (1994) was reeds van mening dat 'n studie oor gehardheid by boerderygesinne baie kan bydra tot voorkomings- of

kapasiteitsboupprogramme vir boere. Gehardheid word beskou as 'n kollektiewe kenmerk wat deur gesinslede gedeel word. Dit behels 'n toewyding aan arbeid, vaardighede om probleme te bestuur of op te los, 'n opvatting dat die gesin in beheer is van hulle response op stresvolle lewensgebeure, asook die oortuiging dat hierdie potensiële lewensgebeure beide uitdagend en fasiliterend vir persoonlike groei is. Die gevolgtrekking kan dus gemaak word dat gesinne wat 'n hoë mate van gehardheid openbaar in staat is tot konstruktiewe copingmeganismes of –strategieë en dat hulle as gevolg hiervan 'n beter lewenskwaliteit ervaar.

3.5 Samevatting

In hierdie hoofstuk is op die konstrakte psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit in samehang met hulle onderskeie komponente gefokus. In die volgende hoofstuk word belangrike elemente van spiritualiteit, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit geïdentifiseer soos dit deur die voorafgaande literatuurstudie geïmpliseer is. Hierdie elemente sal in die kapasiteitsboupprogram (Hoofstuk 5) ingesluit word.

HOOFSTUK 4

DIE KAPASITEITSBOUPROGRAM

4.1 Inleiding

In die vorige hoofstukke is breedvoerige uiteensettings oor die volgende konstrunkte gegee, naamlik spiritualiteit, psigologiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit. Vervolgens word in hierdie hoofstuk belangrike elemente uit die genoemde literatuurstudie geïdentifiseer met die oog op insluiting by die kapasiteitsbouprogram.

4.2 Inleiding tot kapasiteitsbou

'n Belangrike komponent van gemeenskapsontwikkeling is volgens Murray en Dunn (1995) die vermoë van die individu om binne 'n betrokke gemeenskap bestaande probleme op te los. Kapasiteitsbou fasiliteer dan volgens hierdie outeurs die kundigheid en vaardighede daarvoor. Daarom kan kapasiteitsbou gedefinieer word as die vermeerdering van die vermoëns van die individue ten einde te doen wat van hulle verwag word (Newlands, 1981). Die doelstelling hiervan is dus die bemagtiging van diegene wat in landelike gebiede woonagtig is ten einde hulleself, asook hulle belange effektief te bestuur. Uiteindelik is die individu in staat om nie net gesien en gehoor te word nie, maar om ook 'n impak op sy omgewing te maak. Die konsep kapasiteitsbou is dus op soek na positiewe houdings en konstruktiewe benaderings ten einde verandering te bevorder.

Luther en Wall (1989) het die volgende voordele van kapasiteitsbou geïdentifiseer:

- i) Strategiese denke deur gemeenskapsleiers;
- ii) Die teenwoordigheid van 'n gees van entrepreneurskap wat dui op kreatiwiteit met die oog op probleemoplossing;
- iii) Oriëntasie ten opsigte van positiewe houdings en aksie wat gebaseer is op 'n vertroue dat plaaslike individue 'n beter toekoms vir hulleself kan verseker;

- iv) Beplande programme vir die verbetering van die gemeenskap wat onder andere kan dui op 'n uitdaging tot ekonomiese ontwikkeling deur middel van georganiseerde optrede;
- v) 'n Deurdagte benadering met betrekking tot die toekoms wat veral gemoeid is met lewenskwaliteit;
- vi) Op individuele vlak fasiliteer kapasiteitsbou die ontwikkeling en versterking van potensies en vaardighede ten einde die individu in staat te stel tot optimale funksionering. Soos dit reeds uit hierdie situasie blyk, lei optimale funksionering op sy beurt weer tot psigologiese gesondheid, subjektiewe welstand en 'n beter lewenskwaliteit.

Ten einde hierdie uitkomst te bereik, is Murray en Dunn (1995) van mening dat 'n programfasiliteerder onontbeerlik is. Die fasiliteerder is verantwoordelik daarvoor om deur sy kundigheid die vaardighede van die gemeenskap deur "leer-deur-doen" te versterk. So kan hy byvoorbeeld, naas die ontwikkeling van persoonlike potensies en kragte, die gemeenskap bystaan in die ontwikkeling van 'n gemeenskaplike visie, die vestiging van doelwitte wat kongruent is aan gemeenskapwaardes ensovoort.

Die uiteindelijke doel van kapasiteitsbou is dus 'n gemeenskapsaktualisering wat volgens Robinson en Silvis (1993) op die volgende wyses tot uitdrukking kan kom:

- i) 'n Kollektiewe identiteit;
- ii) Individue in die gemeenskap se kollektiewe besitting;
- iii) 'n Beleving van gemeenskapsolidariteit;
- iv) Die lede van die gemeenskap se beleving van prestasie;
- v) 'n Gevoel van vervulling;
- vi) Die gemeenskap se gedeelde beleving van trots.

Samevattend kan dus gesê word dat kapasiteitsbou volgens Murray en Dunn (1995) daartoe lei dat 'n gemeenskap al minder afhanklik raak van eksterne kundigheid ten einde suksesvol te funksioneer. In die plek hiervan ontwikkel 'n geïnstitusionele gereedheidsgrondslag wat inherent aan die gemeenskap is en waarmee potensiële stressore suksesvol of konstruktief hanteer kan word.

Wat hierdie studie betref, is die kapasiteitsbouprogram ontwerp in die vorm van 'n selfdoenkursus weens praktiese oorwegings. Met 'n aanvanklike navraag het boere laat blyk dat dit weens werksomstandighede nie vir hulle moontlik gaan wees om vir 'n reeks sessies wat oor dae heen strek, beskikbaar te wees nie. Die kapasiteitsbouprogram bestaan uit vier dele en sal breedvoerig in die volgende paragraaf uiteengesit word. Soos reeds duidelik uit hierdie studie blyk, word daar in die kapasiteitsbouprogram groot klem gelê op die spirituele element, enersyds omdat spiritualiteit uit die vorige navorsing van Botma (1999) aangedui is as een van die belangrikste copingstrategieë van boere, maar andersyds om ook sekere psigologiese konsepte en beginsels meer ontvanklik vir die deelnemers te maak. Die afleiding wat hieruit gemaak kan word, is naamlik dat die dissiplines van Teologie en Psigologie met mekaar gekombineer word tot 'n sinvolle geheel sodat die kapasiteitsbouprogram of werkboek uiteindelik die vorm aanneem van 'n Bybelstudie waarin psigologiese beginsels en konsepte vervat is.

4.3 Die afdelings, elemente, doelwitte, asook die inhoud van die kapasiteitsbouprogram

Soos dit reeds uit hierdie studie blyk, is die element van spiritualiteit die basiese vertrekpunt van die kapasiteitsbouprogram. Die rede hiervoor is tweevoudig. In die eerste plek het Botma (1999) bevind dat spiritualiteit een van die belangrikste konstruktiewe copingstrategieë is wat deur die boerderygemeenskap aangewend word. Tweedens is verskeie outeurs, onder andere Ellison (1983), Elkins *et al.* (1988), Ellison en Smith (1991), Ross (1995), Fourie (1999) en Pargament (1997) dit almal eens dat spiritualiteit in korrelasie staan met psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit. Daarom neem die kapasiteitsbouprogram die vorm aan van 'n selfdoenkursus aan die hand van die Bybel en belangrike relevante psigologiese elemente en word daar voortdurend aan die deelnemer die geleentheid gegee om praktiese oefeninge te doen ter toepassing van die teoretiese beginsels wat aan hulle gekommunikeer word.

Vervolgens word in hierdie gedeelte na aanleiding van die literatuurstudie gefokus op die verskillende afdelings, elemente, doelwitte asook inhoud waaruit die kapasiteitsbouprogram bestaan.

4.3.1 Afdeling 1: Stres

Die eerste afdeling van die program handel oor die stressore waardeur boere voortdurend binne hulle bedryf gekonfronteer word. Die doel hiervan is om hulle enersyds bewus te maak van die faktore wat aanleiding kan gee tot stres ten einde meer spesifiek te wees ten opsigte van die oorsaaklikheid van stressimptomatologie, asook die effek wat dit op fisiologiese sowel as emosionele vlak kan hê. Met ander woorde die individu word gekonfronteer met sy eie gebroke eksistensie deur sy eie stressore te identifiseer. 'n Verdere motivering hiervoor is naamlik om die moontlikheid van kondisionering ten opsigte van chroniese stressore so ver moontlik uit te skakel, met ander woorde daar word beoog om die deelnemer te laat beseft dat hy ook aan sekere stressore blootgestel is en dat hy in terme daarvan gesensitiseer kan word. Die ontdekking van stressore sal die deelnemer hopelik laat beseft dat sy lewensituasie nie noodwendig 'n onveranderlike gegewe is nie en dat dit uiteindelik konstruktief bestuur kan word ten einde persoonlike groei met betrekking tot psigologiese gesondheid, subjektiewe welstand en uiteindelik ook lewenskwaliteit kan meebring.

Wat hierdie afdeling betref, word stres aan die deelnemers verduidelik aan die hand van die stresmodel van Hobfoll (1989). Hierdie spesifieke model is gekies aangesien dit prakties baie sinvol en toepasbaar binne die boerderybedryf is. Aan die hand van hierdie genoemde stresmodel kry die deelnemers ook die geleentheid om al die faktore wat hulle bronne bedreig, met ander woorde die stressore, te identifiseer. Die rede hiervoor is enersyds om die stresmodel vir die bewaring van bronne volgens Hobfoll (1989) prakties van toepassing te maak op die individu se lewensituasie, maar ook om andersyds die stressore, asook die omvang daarvan, deur die individu te laat identifiseer. Anders gestel, die individu word gesensitiseer ten opsigte van sy stressore.

Voorts word in hierdie afdeling gefokus op die impak wat stres het. Dit word gedoen aan die hand van die Algemene Aanpassingsindroom van Selye (1956). Hierdie model is waardevol veral gesien in die lig van die verloop en ontwikkeling van stres in die lewe van die individu, naamlik met spesifieke verwysing na die fisiese en emosionele impak, eienskappe, verhoudings, beroepslewe, ontspanning, materiële lewe, die individu se bestaan te midde van 'n eksistensiële vakuum, asook

eensaamheid. Al hierdie genoemde aspekte kan uiteindelik aan die hand van stres 'n negatiewe gevolg vir die lewenskwaliteit van die individu hê indien dit onaangeraak bly en toegelaat word om vir 'n onbepaalde tyd 'n invloed op die individu te hê. Ten einde al die implikasies van die stressore vir die deelnemers meer toeganklik en verstaanbaar te maak, word dit vanweë die spirituele aard van hierdie program verduidelik aan die hand van sekere skrifgedeeltes uit die Bybel. Die deelnemers kry dan ook geleentheid om aan die hand van selfondersoek te bepaal in watter mate die Algemene Aanpassingsindroom asook die emosionele en fisiologiese implikasies van stres op hulle lewensituasies van toepassing is.

4.3.2 Afdelings 2 en 3: Psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit

In die vorige afdeling was die individu bewus gemaak van die werklikheid van stres, asook die implikasies wat dit moontlik op die lewe van die individu kan hê – veral ten opsigte van sy psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit. Vervolgens word in hierdie afdelings gefokus op die konseptualisering van die genoemde konstrakte, asook die wyses waarop psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit by die individu gefasiliteer kan word. Die fokus val ook op die belangrikste elemente of aspekte daarvan. Die rede hiervoor is die feit dat die individu kan ontdek dat hy nie die slagoffer van sy omstandighede hoef te wees nie, maar dat psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit ook vir hom 'n werklikheid kan wees. Hierdeur kan selfbemagtiging en 'n interne lokus van kontrole by die deelnemers gefasiliteer word.

Met spiritualiteit as invalshoek word die individu daarop gewys dat hy geroep word tot 'n herstel uit sy gebroke eksistensie. Hierdie roeping bestaan uit twee gedeeltes, naamlik 'n roeping tot arbeid en tot optimale funksionering ten einde psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit te kan ervaar. Weereens word hierdie genoemde aspekte aan die hand van die Bybel gemotiveer en geïllustreer. Om hierdie roeping korrek te verstaan, word in Afdeling 3 eerstens gefokus op die oorsprong van psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit, naamlik spiritualiteit. Naas die feit dat spiritualiteit aan die deelnemers verduidelik word, word ook aan hulle getoon dat die vertrekpunt van spiritualiteit die identiteit van die individu is wat hy in God het. Met ander woorde hy word bewus gemaak van die feit dat hy as 'n gelowige nie net 'n identiteit binne 'n verhouding met God kan hê nie, maar ook 'n bestemming. Hierdie identiteit word ook gefundeer op God se onvoorwaardelike aanvaarding van die

mens. God se onvoorwaardelike aanvaarding het belangrike implikasies vir die selfaanvaarding van die individu, of anders gestel, sy selfdefinisie, sy interpersoonlike verhoudings, sy kommunikasie asook sy kognitiewe funksionering ten opsigte van die taksering van sy lewensituasie en die van stressore wat daarmee gepaard gaan. Gepaardgaande hiermee word die individu ook toegelig oor konstruktiewe copingstrategieë ten einde sinvol met sy stressore om te gaan, aangesien sy identiteit en bestemming uiteindelik ook moontlik die element van hoop en optimisme kan fasiliteer. In hierdie twee afdelings word aan die deelnemer weereens die geleentheid gegee om deur middel van praktiese oefeninge die aspekte van psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit fisies te kan verken en ervaar.

4.3.3 Afdeling 4: Subjektiewe welstand

Nadat die deelnemers in die vorige afdeling toegelig is oor die aspekte van psigologiese gesondheid en lewenskwaliteit, word vervolgens in hierdie afdeling gefokus op die gevolge van psigologiese gesondheid, naamlik subjektiewe welstand.

Daar word aan die deelnemers verduidelik wat subjektiewe welstand beteken en behels, asook die aspekte waaruit subjektiewe welstand bestaan, naamlik selfbemagtiging, selfaktualisering, lewensinhoud en sinbeleving, gehardheid asook welstand en gesondheid (Wissing en Du Toit: 1994; Wissing en Van Eeden: 1995; 1997). Vervolgens word aan die deelnemers ook die geleentheid gegee om deur middel van praktiese oefeninge hierdie genoemde aspekte op hulle eie lewensituasies van toepassing te maak aan die hand van sekere skrifgedeeltes. Dit word gedoen deur die deelnemer wat homself die vraag afvra: Watter boodskap het die skrifgedeeltes vir my ten opsigte van selfbemagtiging, selfaktualisering, lewensinhoud, sinbeleving, gehardheid asook welstand en gesondheid?

4.4 Samevatting

In hierdie hoofstuk is aangedui watter elemente by die kapasiteitsbouprogram ingesluit gaan word, asook die afdelings waaruit dit bestaan en die inhoud daarvan. In die volgende hoofstukke word vervolgens gefokus op die empiriese gedeelte van hierdie navorsing.

HOOFSTUK 5

EMPIRIESE ONDERSOEK

5.1 Inleiding

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

5.2 Doelstellings

Met die oog op 'n sinvolle bespreking van die empiriese ondersoek, word weereens kortliks gefokus op die doelstellings van hierdie studie wat op die volgende neerkom:

1. Om vas te stel watter elemente van spiritualiteit, psigiese gesondheid, subjektiewe welstand en lewenskwaliteit by 'n kapasiteitsbouprogram ingesluit moet word.
2. Om vas te stel of die deelname aan 'n kapasiteitsbouprogram boere se optimale beleving van spiritualiteit, subjektiewe welstand, coping en lewenskwaliteit sal fasiliteer.

Ten einde hierdie doelstellings te kan bereik, word die empiriese ondersoek in twee dele verdeel, naamlik 'n kwantitatiewe en kwalitatiewe ondersoek. Vervolgens word eerstens gefokus op die kwantitatiewe ondersoek.

5.3 Kwantitatiewe ondersoek

5.3.1 Navorsingsontwerp

Met die oog op die kwantitatiewe navorsing word gebruik gemaak van 'n twee-groep voor-na-toetsing-ontwerp.

5.3.2 Ondersoekgroep

In hierdie studie word gefokus op die boere van die Bothaville-, Viljoenskroon- en Leeudoringstaddistrikte. Daarbenewens is die genoemde distrikte deel van 'n tipiese landbougemeenskap wat ook reeds aan die vorige navorsing van Botma (1999) deelgeneem het. Die deelnemers sal hopelik ook die ervaring hê dat die vorige navorsing waaraan hulle deelgeneem het, sinvol verder aangewend word.

Die term "boere" veronderstel hoofsaaklik wit individue wat voltyds in hierdie beroep staan en op plase woonagtig is. Hulle gades word ook hierby ingesluit. Hierdie deelnemers is plaaseienaars, huurders, sowel as bestuurders van alle ouderdomsgroepe. Die ondersoekgroep word ewekansig verdeel in eksperimentele en kontrolegroepe. Uiteindelik het die eksperimentele en kontrolegroepe elk uit ongeveer 27 deelnemers bestaan.

5.3.3 Meetinstrumente

Wat die kwantitatiewe gedeelte van die navorsing betref, word van die volgende meetinstrumente gebruik gemaak.

5.3.3.1 Demografiese vraelys

'n Demografiese vraelys is deur Botma (1999) saamgestel ten einde persoonlike gegewens van die deelnemers te bekom (sien Bylae A). Hierdie persoonlike gegewens stel die navorser in staat om 'n geheelbeeld van die deelnemers te konstrueer. Naas die gebruiklike inligting soos huwelikstatus,

geslag, ouderdom ensovoort is inligting wat eie aan die boerderygemeenskap is, verkry. Voorbeelde hiervan is hoe lank die deelnemer reeds boer, of hy voltyds boer, of hy op 'n plaas, kleinhoewe of op die dorp woonagtig is ensovoort. Hierdie vraelys is aan twee sielkundiges voorgelê ten einde die inhoudsgeldigheid daarvan te ondersoek.

5.3.3.2 Lewenskwaleitvraelys/ Quality of Life Questionnaire (QLQ), Evans en Cope (1989)

5.3.3.2.1 Rasionaal

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

5.3.3.2.2 Motivering vir gebruik

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

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

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

5.3.3.2.3 Aard, administrasie en interpretasie

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

- Materiële welstand
- Fisieke welstand
- Persoonlike groei
- Huweliksverhoudings
- Ouer-kind-verhoudings
- Uitgebreidegesinsverhoudings
- Sosiale verhoudings buite die huwelik
- Altruïstiese gedrag
- Politieke gedrag
- Beroepseienskappe
- Beroepsverhoudinge
- Werksbevredigers

- Kreatief-estetiese gedrag
- Sportaktiwiteite
- Vakansiegedrag

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

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

5.3.3.2.4 Betroubaarheid en geldigheid

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

Die toets-hertoets-betroubaarheid wissel van 0,77 tot 0,89 oor 'n twee-week-periode wat volgens die genoemde outeurs op 'n aanvaarbare temporale stabiliteit dui. Vanweë die formaat van die vraelys kan Cronbach-alfa syfers egter nie bereken word nie.

Die kruisgeldigheid wissel volgens Evans en Cope (1989) van 0,55 tot 0,97, wat 'n aanduiding is van die konsistensie van die subskale by verskillende voorbeelde.

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

5.3.3.3.1 Rasionaal

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

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

Volgens Antonovsky (1993), Wissing, De Waal en De Beer (1992) en Wissing en Du Toit (1994) het die SOC 'n positiewe korrelasie met fisiologiese en psigologiese gesondheid en 'n negatiewe korrelasie met stressimptomatologie. Koherensie is dus 'n goeie aanduider van 'n persoon

se stresweerbaarheid of sy vermoë om spanning effektief te hanteer, asook van die individu se psigologiese gesondheid. 'n Hoë koherensiesin kan die individu se stresweerbaarheid ook verder verhoog.

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

5.3.3.3.2 Motivering vir gebruik

Hierdie skaal is as meetinstrument by die empiriese ondersoek ingesluit omdat die konstruk "koherensie" positief met gesondheid, fisiologiese gesondheid en 'n lae stressimptomatologie verbind word. Hierdie feit word deur Wissing en Van Eeden (1995) bevestig aan die hand van 'n faktoranalise wat op verskeie psigologiese gesondheidsmeetinstrumente gedoen is. In hierdie faktoranalise is 'n relatief sterk algemene psigologiese gesondheidsfaktor gevind wat die beste deur die SOC van Antonovsky (1993) beskryf word.

5.3.3.3.3 Aard, administrasie en interpretasie

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

Die instruksies is eenvoudig en verstaanbaar, wat ook die administrasie daarvan vergemaklik. Daar is geen tydsbeperking ten opsigte van die invul van die vraelys nie, en dit behoort die respondent vyftien tot twintig minute te neem om in te vul. Die nasien vind plaas deur die gewigte van elke gemerkte respons bymekaar te tel nadat die tellings by die spesifieke aangeduide items omgeruil is. 'n Totaaltelling word verkry en kan 'n minimum van 29 en 'n maksimum van 203 wees. Gemiddelde tellings word deur die literatuur aangedui van 117 tot 152 (Antonovsky, 1993). Hoër tellings op die SOC dui dus op 'n sterkere koherensiesin.

5.3.3.3.4 Betroubaarheid en geldigheid

Antonovsky (1993) rapporteer baie goeie betroubaarheids- en geldigheidsaanduidings vir die SOC. Dit wys op die feit dat daar in verskillende ondersoeke by verskillende populasies Chronbach-alfa-indekse van interne konstantheid gevind is wat gewissel het van 0,88 tot 0,95. Volgens Wissing en Du Toit (1994) asook Wissing en Van Eeden (1995) is in Suid-Afrikaanse ondersoeke waarin die SOC gebruik is, Cronbach-alfa-waardes van 0,85 tot 0,91 gevind. Hierdie skaal is dus ook bruikbaar vir 'n Suid-Afrikaanse populasie. Antonovsky (1993) het toets-hertoets-betroubaarheidsindekse van 0,52 en 0,56 na 'n jaar, en 0,54 en 0,55 na twee jaar in 'n Israeliese ondersoek gevind. Wissing *et al.* (1992) het 'n toets-hertoets-betroubaarheidsindeks van 0,97 na vyf weke by 'n groep boere en sakemanne gekry. Die SOC is dus vir hierdie spesifieke studie met sy spesifieke populasie 'n geskikte meetinstrument. Antonovksy (1993) noem ook dat die SOC-skaal oor goeie inhouds-, gesigs-, konstruk- en kriteriumgeldigheid beskik.

5.3.3.4 Lewenstevredenheidsvraelys/Satisfaction with Life Scale (SWLS), Diener, Emmons, Larsen en Griffen (1985)

5.3.3.4.1 Rasionaal

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

5.3.3.4.2 Motivering vir gebruik

Die SWLS gee 'n aanduiding van die individu se mate van lewenstevredenheid. Dit hou ook verband met die mate van psigologiese gesondheid wat beleef word (Diener *et al.* 1985; Wissing & Du Toit, 1994). Hierdie skaal is ook baie nuttig weens die kompakte aard daarvan sowel as die hoë vlakke van betroubaarheid en geldigheid (Pavot & Diener, 1993). Die SWLS dien ook as 'n goeie aanvuller by die Affektometer 2 (AFM 2) ter evaluering van psigologiese gesondheid, want die Affektometer 2 (AFM 2) evalueer subjektiewe welsyn op 'n affektiewe vlak terwyl die SWLS subjektiewe welsyn op 'n kognitiewe vlak meet. Pavot en Diener (1993) dui aan dat die SWLS ook kultuurbillik is.

5.3.3.4.3 Aard, administrasie en interpretasie

Die SWLS is 'n selfevalueringskaal wat uit vyf items bestaan en op 'n sewepuntskaal beantwoord moet word. Die respondente dui op elk van die vyf items aan in watter mate hulle saamstem met of verskil van die stellings wat gemaak word. Dit word gedoen deur middel van 'n sewepunt-Likertskaal

waar "1" 'n aanduiding is dat die individu sterk verskil, "4" wat op neutraliteit dui, en "7" wat 'n aanduiding is daarvan dat die individu sterk saamstem.

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

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

5.3.3.4 Betroubaarheid en geldigheid

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

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

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

5.3.3.5.1 Rasionaal

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

5.3.3.5.2 Motivering vir gebruik

Die AFM 2 gee 'n goeie aanduiding van psigologiese gesondheid, wat een van die hoofkonstrukte van hierdie navorsing is. Volgens Wissing en Van Eeden (1995) is die subskale van die AFM 2 baie sterk op 'n algemeen psigologiese gesondheidsfaktor gelaa. Met die kombinerings van ander vraelyste wat ook psigologiese gesondheid meet, kan die AFM 2 tot 'n groter begrip vir 'n gesonde, goedfunksionerende individu en sy hantering van stressore bydra.

5.3.3.5.3 Aard, administrasie en interpretasie

In hierdie navorsing is die 20-sinne-itemskaal gebruik. Die AFM 2 is 'n selfevalueringskaal wat maklik op groepe of individue afgeneem kan word. Dit neem ongeveer vyf minute om in te vul. Volgens die instruksies op die vraelys moet die respondente op 'n vyfpunt-gegradeerde responskaal (glad nie, selde, soms, dikwels, altyd) aandui hoe dikwels die aangeduide belevings tydens die voorafgaande paar weke by hulle voorgekom het.

Daar is tien items wat positiewe affek (PA) meet en tien wat negatiewe affek (NA) meet. Die nasien van die AFM 2 behels dat die totaaltellings van die subskale Positiewe Affek en Negatiewe Affek bereken word, sowel as die Positief-negatief affek-balans-skaaltelling (PNB) (Kammann & Flett, 1983). Die oorkoepelende vlak van welsyn word dan uitgedruk in die mate waarin positiewe gevoelens merkbaar meer is as negatiewe gevoelens.

5.3.3.5.4 Betroubaarheid en geldigheid

Die Cronbach-alfa-betroubaarheidsindeks is volgens Kammann en Flett (1983) 0,95 vir die PNB wat op 'n hoë betroubaarheid dui. Die vraelys beskik ook oor goeie geldigheidsindekse. Wissing en Van Eeden (1995) het op 'n Suid-Afrikaanse populasie die volgende Cronbach-alfas gevind: PA = 0,86; NA = 0,90 en PNB = 0,92.

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

5.3.3.6.1 Rasionaal

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

5.3.3.6.2 Motivering vir gebruik

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

5.3.3.6.3 Aard, administrasie en interpretasie

Die COPE is 'n 53-item selfrapporteringsvraelys wat 14 subskale verteenwoordig.

Daar word van die respondent verwag om op 'n vierpunt-Likertskaal, waar "1" = "Gewoonlik doen ek dit glad nie", tot "4" = "Gewoonlik doen ek dit dikwels", op elk van die eerstepersoonstellings te reageer. Die 14 subskale word in drie groter kategorieë ingedeel, naamlik probleemgefokusde, emosiegefokusde en minder bruikbare/vermydingscoping-meganismes. Die skale is:

- Aktiewe coping/Active coping (AC),
- Beplanning/Planning (P),
- Onderdrukking van Kompetierende Aktiwiteite/Suppressing of Competing Activities (SCA)
- Terughoudingscoping/Restraint coping (RC)
- Soek na Sosiale Ondersteuning vir Instrumentele Redes/Seeking Social Support for Instrumental Reasons (SIR)
- Soek na Sosiale Ondersteuning vir Emosionele Redes/Seeking Social Support for Emotional Reasons (SER)
- Positiewe Herinterpretasie en Groei/Positive Reinterpretation and Growth (PRG)
- Aanvaarding/Acceptance (A)
- Wend tot Religie/Turning to Religion (TTR)
- Fokus op en lug van Emosies/Focus on and Venting of Emotions (FVE)
- Ontkenning/Denial (D)
- Passiwiteit/Behavioral Disengagement (BD)
- Kognitiewe Distansiëring/Mental Disengagement (MD)
- Alkohol- of dwelmmisbruik/Alcohol-Drug Disengagement (ADD)

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

5.3.3.6.4 Betroubaarheid en geldigheid

Carver *et al.* (1989) rapporteer bevredigende betroubaarheidsindekse vir die verskillende subskale. Slegs Kognitiewe Distansiëring/Mental Disengagement (MD) meet laer as 0,6. Aangesien hierdie subskaal van die ander verskil, is die lae betroubaarheid verklaarbaar. Die cronbach-alfa-betroubaarheidsindekse wissel van 0,46 tot 0,86, en 0,42 tot 0,89 en is na periodes van agt en ses weke toegepas.

Binne 'n Suid-Afrikaanse konteks het Martin (1998) tydens 'n studie wat onder die lede van die SAPD gedoen is, Cronbach-alfa-betroubaarheidsindekse van 0,53 tot 0,89 gevind. Botma (1999) het Cronbach-alfa-betroubaarheidsindekse van 0,55, tot 0,87 gevind.

5.3.3.7 Spirituele Welstandskaal/Spiritual Well-Being Scale (SWS), Ellison en Smith (1991)

5.3.3.7.1 Rasionaal

Ellison (1983) het die Spirituele Welstandskaal (SWS) ontwikkel aan die hand waarvan die kwaliteit van die individu se spirituele gesondheid gemeet kan word. Spirituele welstand word deur hierdie outeur beskou as 'n tweedimensionele konstruk. Religieuse welstand/Religious well-being (RW) wat 'n vertikale dimensie is, beskryf die individu in 'n verhouding met God. Eksistensiële welstand/ Existential well-being wat 'n horisontale dimensie is, het betrekking op welstand soos dit verband hou met die individu se belewing van sin in die lewe asook lewenstevredenheid, sonder enige spesifieke religieuse verwysing.

5.3.3.7.2 Motivering vir gebruik

Uit die literatuur blyk dit duidelik dat spirituele welstand kan dien as 'n algemene aanduider van gesondheid en welstand. Hierdie meetinstrument word, wat die spiritualiteit van individue betref, die meeste gebruik. (Ellison &

Smith, 1991). Die skaal se tweeledige doel laat ook volgens Ellison (1983) ruimte vir 'n gedifferensieerde studie waarin die twee subskale gebruik kan word.

5.3.3.7.3 Aard, administrasie en interpretasie

Die spirituele Welstandskaal/Spiritual Well-Being Scale is 'n 20-item selfevalueringsmeetinstrument. Elke item is 'n sespunt Likertskaal wat wissel van "Ek stem ten sterkste saam" tot "Ek verskil ten sterkste". Die vraelys is maklik om te administreer terwyl die instruksies duidelik en bondig is. Die meetinstrument kan toegepas word op individue sowel as op groepe. Die punttoekenning werk as volg. 'n Waarde van 6 word toegeken aan 'n stelling "Ek stem ten sterkste saam", 5 word toegeken aan 'n stelling "Ek stem middelmatig saam", 4 word toegeken aan 'n stelling "Ek stem saam", 3 word toegeken aan 'n stelling "Ek verskil", 2 word toegeken aan 'n stelling "Ek verskil middelmatig" en 1 word toegeken aan "Ek verskil ten sterkste". Uitsonderings word gemaak vir items wat omgekeer is. 'n Telling vir Religieuse Welstand (SWS:RW) word bereken deur die tellings van die 10 items (Items 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 en 19), asook die omgekeerde items (1, 5, 9 en 13) bymekaar te tel. Eksistensiële Welstand (SWS:EW) word bereken deur die oorblywende items (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 en 20), asook die omgekeerde items (2, 6, 12, 16 en 18) bymekaar te tel. Die totale word dan op hulle beurt bymekaar getel ten einde 'n totale aanduiding van spirituele welstand te verkry. 'n Hoë telling is 'n aanduiding van 'n hoë mate van spirituele welstand, terwyl die teenoorgestelde waar is van 'n lae telling.

5.3.3.7.4 Betroubaarheid en geldigheid

Die betroubaarheid en geldigheid is as bevredigend bevind in 'n paar studies wat deur Ellison (1983) onderneem is. Cronbach-alfa-koëffisiënte van 0,78, 0,82 en 0,83 is behaal. Geldigheidstudies is onderneem ten einde die meetinstrument se konstruktgeldigheid te bepaal. In 'n Suid-Afrikaanse studie het Fourie (1999) die volgende Cronbach-alfa-koëffisiënte verkry: SWS:RW = 0,93; SWS:EW = 0,88 en SWS:T = 0,92.

Bogenoemde is 'n aanduiding daarvan dat hierdie meetinstrument sinvol vir hierdie studie aangewend kan word.

5.3.4 Navorsingsprosedure

Wat die deelnemers betref, word die volgende werkswyses gevolg om hulle te selekteer:

- a) Die leraars van die plaaslike gemeentes word gevra om die name van potensiële deelnemers aan die navorser deur te gee.
- b) Persone wat in die distrik woonagtig is en aan die navorser bekend is, word ook gevra om potensiële deelnemers te identifiseer.

Die seleksie word dus grootliks gebaseer op die beskikbaarheid van die deelnemers. Daar word deurgaans gepoog om die deelnemers so te selekteer dat hulle verteenwoordigend is van die hele distrik. Nadat die navorser die name van die potensiële deelnemers gekry het, word skriftelik met hulle kontak gemaak waartydens hulle nie net oor die navorsing ingelig is nie, maar ook hulle uit te nooi om aan die navorsing deel te neem. In die skrywe wat aan die deelnemers gerig word, is 'n uiteensetting van die verloop van die program asook die betrokke datums van toetsings en intervensies aan hulle bekend gemaak. Die deelnemers word versoek om skriftelik of telefonies hulle deelname aan die navorser te bevestig. Die bevestiging van deelname word ook beskou as die toestemming wat hulle tot die navorsing gee.

Wat die program self betref, word dit, soos reeds in die vorige hoofstuk genoem, saamgestel in die vorm van 'n selfdoen-Bybelstudie waarin die dissiplines van Teologie en Psigologie gekombineer word ten einde die psigologiese konsepte, beginsels en vaardighede meer ontvanklik vir die deelnemers te maak, maar ook omdat, soos reeds genoem, daar 'n verband tussen spiritualiteit enersyds, en psigologiese gesondheid asook lewenskwaliteit andersyds bestaan. Daarin word toeligting van psigologiese

aspekte aan die hand van sekere skrifgedeeltes vervat wat gepaard gaan met vrae wat beantwoord moet word, asook opdragte wat uitgevoer moet word.

Tydens die eerste byeenkoms in 'n lokaal, word aan die deelnemers 'n algemene oriëntasie ten opsigte van die kapasiteitsbouprogram gegee wat ook gepaard gaan met 'n motivering tot deelname. Daarna word die deelnemers in eksperimentele sowel as kontrolegroepe verdeel en word die vraelyste van die voorttoetsing aan die deelnemers uitgedeel wat onmiddellik ingevul moet word. Na die invul van die vraelyste word die Bybelstudiewerkboeke aan die deelnemers van die eksperimentele groep uitgedeel en word hulle ook ten opsigte van die werkboek georiënteer. Die deelnemers moet die werkboeke huis toe neem om dit daar binne die bestek van een maand selfstandig deur te werk. Die deelnemers het ook die geleentheid om die navorser te enige tyd te kontak in die geval van moontlike probleme of vrae wat kan opduik. Daar word aan die deelnemers van die kontrolegroep gesê dat elkeen na afloop van die navorsing ook 'n werkboek sal ontvang en dat die navorser bereid is om vir hulle 'n een-dag-werkswinkel aan te bied.

Na 'n periode van 'n maand kom die eksperimentele en kontrolegroepe weer byeen met die oog op die na-toetsing ten einde die korttermyn effek van die program te bepaal. Tydens hierdie geleentheid word ook fokusgroepe gelei ten einde te bepaal wat die belewing van die deelnemers was met betrekking tot die program. Na afloop van hierdie byeenkoms word reëlins getref vir die laaste byeenkoms wat twee maande later plaasvind waar in-diepte-onderhoude met sommige van die deelnemers gevoer kan word ten einde die langtermyn effek van die program te bepaal.

5.3.5 Statistiese verwerking van data

Wat kwantitatiewe navorsing betref, word Beskrywende statistiek en Cronbach-alfa's gebruik ten einde die betroubaarheid van die meetinstrumente te bepaal. As gevolg van die klein aantal deelnemers word van Wilcoxon gebruik om beduidendheid van verskille tussen en binne groepe

te bepaal. Effekgroottes (Cohen:1991) word bepaal om praktiese betekenisvolheid van verskille aan te dui.

5.4 Kwalitatiewe ondersoek

5.4.1 Deelnemers

5.4.1.1 Fokusgroepe

Wat die kwalitatiewe gedeelte van die navorsing betref, word daar tydens die na-toetsing-fokusgroepe met enkele deelnemers gelei. Die volgende vrae word aan die fokusgroepe gestel:

- i) Wat was jou belewing van die voortoetsing?
- ii) Hoe het jy die program ervaar?
- iii) Watter impak het die spirituele karakter van die program op jou gehad?

5.4.1.2 Onderhoude

Na 'n verdere periode van twee maande word daar weer in-diepte-onderhoude met vier deelnemers gevoer ten einde te bepaal wat die langtermynneffek van die program op die deelnemers het.

Die volgende vrae word aan die deelnemers gestel:

- i) In watter mate beoordeel jy jou lewensituasie nou anders as voorheen?
- ii) Wat is jou houding na dese ten opsigte van die toekoms?
- iii) Watter aanbevelings het jy ten opsigte van die program?

5.4.2 Data-insamelingsprosedure

Die getranskribeerde onderhoude word aan 'n onafhanklike kundige voorgelê ten einde temas en tendense wat die navorser identifiseer, te verifieer. Die fokusgroepe en onderhoude sal in die volgende hoofstuk volledig uiteengesit word.

5.5 Subjektiewe beleving

Wat die subjektiewe beleving van die navorsing betref, kan eerstens genoem word dat die navorser aanvanklik beplan het om die programintervensie oor 'n aantal dae heen self vir die deelnemers aan te bied in die vorm van 'n werkswinkel. Die werksaamhede en aktiwiteite van die boere het dit egter nie toegelaat nie en gevolglik moes die program omgeskep word in 'n selfdoenkursus.

Die deelnemers het maklik hulle toestemming tot deelname gegee en tydens die eerste byeenkoms het die navorser 'n algemene positiewe gesindheid onder die deelnemers waargeneem. Sommige van die deelnemers het die navorser meegedeel dat dit vir hulle goed is om aan die navorsing deel te neem, aangesien hulle bewus is van die gevolge van die chroniese stres waaraan die boerderygemeenskap onderwerp is. Ander deelnemers het ook aangedui dat die blote invul van die vraelyste vir hulle insiggewend was, aangesien dit hulle tot introspeksie gelei het. Op sy beurt het dit die deelnemers verder gemotiveer om die werkboek selfstandig deur te werk. In die periode waartydens die deelnemers die werkboek deurgewerk het, het van hulle telefonies met die navorser in verbinding getree en aan hom meegedeel dat hulle aanvanklik baie sterk met die werkboek kon identifiseer aangesien hulle blootgestel is aan die gebroke werklikheid waarin hulle moet woon en werk. Dit was egter vir hulle ontstellend. Namate hulle met die werkboek gevorder het, het hulle ervaar dat alles vir hulle sin begin maak het en dat dit hulle gebring het tot 'n groter sinbeleving. Dit sal interessant wees om te bepaal in watter mate hierdie beleving korreleer met die navorsingsresultate.

5.6 Navorser

Die aanloop tot hierdie navorsing is geprikkel deur 'n studie wat Haefele (1998) na aanleiding van plaasgeweld waarvan voortdurend in die media berig word, geloods het. Dit, asook die navorser se eie verbintenis met die boerderygemeenskap, het die navorser gemotiveer om in 1999 te fokus op die stres, coping, psigologiese welstand en lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat. Die resultate wat hierdie navorsing opgelewer het, het daarop gedui dat die totaliteit van stressore negatiewe implikasies vir die subjektiewe welstand en uiteindelik ook vir die lewenskwaliteit van boere het. Botma (1999) het dan ook bevind dat die lewenskwaliteit van boere in die Vrystaat wissel van onder gemiddeld tot klinies beduidend. 'n Gevolg hiervan kan wees dat boere nie optimale funksionering ervaar nie en dat ander simptomatologie moontlik hieruit kan voortspruit.

Die navorser het na aanleiding van sy navorsingsresultate besluit om in die huidige studie te fokus op 'n kapasiteitsbouprogram ter fasilitering van die lewenskwaliteit van boere, aangesien daar tans nog nie sodanige program bestaan nie en 'n behoefte aan genoemde program bestaan.

5.7 Samevatting

In hierdie hoofstuk is aandag gegee aan die empiriese faset van die navorsing met spesifieke verwysing na die navorsingsontwerp, ondersoekgroep, navorsingsprosedure, meetinstrumente, statistiese ontleding en hipoteses. In Hoofstuk 6 sal die navorsingsresultate weergegee en bespreek word.

HOOFSTUK 6

RESULTATE

6.1 Inleiding

In die vorige hoofstuk is 'n uiteensetting gegee van die empiriese gedeelte van hierdie studie waarin gefokus is op die navorsingsontwerp, ondersoekgroep, navorsingsprosedure, meetinstrumente ensovoort. Vervolgens word daar in Hoofstuk 6 'n volledige uiteensetting gegee van die resultate van die empiriese ondersoek, asook die bespreking daarvan.

6.2 Demografiese gegewens

Al die deelnemers aan hierdie navorsing is wit, Afrikaanssprekende boere. Die term "boere" veronderstel dat hulle gades ook hierby ingesluit is. Die deelnemers was van beide geslagte.

Wat die eksperimentele groep betref, het 26 individue aan die navorsing deelgeneem. Die ouderdomme van die lede van die eksperimentele groep wissel van 20 jaar oud tot ouer as 70 jaar. Daar is 12 manlike deelnemers en 14 vroulike deelnemers. Wat huwelikstatus betref, is 25 van die deelnemers getroud. Die aantal kinders per huisgesin wissel van 1 tot 4. Twee van die deelnemers woon op die dorp, terwyl die res op plase woonagtig is. Die tydperk waarin die boerderybedryf reeds beoefen word, wissel van minder as 5 jaar tot langer as 40 jaar. Van die manlike deelnemers is 10 voltyds in die boerderybedryf, terwyl 13 van die vroulike deelnemers voltyds tuisteskeppers is. Slegs een van die vroulike deelnemers boer voltyds. Vier van die manlike deelnemers en hulle gades is plaasbestuurders, terwyl die res plaaseienaars is. Wat kwalifikasies betref, wissel dit van 'n standerd 8-kwalifikasie tot grade. Al die deelnemers van die eksperimentele groep behoort aan 'n kerk en woon gereeld een keer per week eredienste by.

Ten opsigte van die kontrolegroep is daar 20 deelnemers. Tien van hierdie deelnemers is manlik. Slegs twee van die deelnemers is ongetroud en die ouderdomme van die deelnemers wissel van 20 jaar tot ouer as 70 jaar. Die aantal kinders per huisgesin wissel van 1 tot 4. Twee van die deelnemers is op die dorp woonagtig. Die tydperk waarin hulle in die boerderybedryf is, wissel van minder as 5 jaar tot langer as 40 jaar. Drie van die manlike deelnemers en hulle gades boer nie voltyds nie. Vier van die deelnemers en hulle gades vervul die rol van plaasbestuurder. Die deelnemers se kwalifikasies wissel van standerd 8 tot grade en almal behoort aan 'n kerk. Die kerkbywoning is getrou.

6.3 Resultate van kwantitatiewe data

In die volgende gedeelte sal die resultate van die kwantitatiewe gedeelte van die navorsing uiteengesit word.

6.3.1 Betroubaarheidsindekse van die meetinstrumente wat gebruik is

Cronbach-alfa-betroubaarheidsindekse van al die skale en subskale wat gebruik is, word in Tabel 1 uiteengesit.

Tabel 1: Betroubaarheidsindekse van meetinstrumente (N = 55)

Meetinstrument	Subskaal	Betroubaarheid
QLQ	A	0.59
	B	0.68
	C	0.65
	D	0.85
	E	0.86
	F	0.78
	G	0.71
	H	0.72
	I	0.79
	J	0.48
	K	0.90

Meetinstrument	Subskaal	Betroubaarheid
	L	0.73
	M	0.56
	N	0.72
	O	0.82
	P	0.73
Cope	AC	0.47
	P	0.52
	SCA	0.59
	RC	0.48
	SIR	0.75
	SER	0.81
	PRG	0.56
	A	0.58
	TTR	0.57
	FVE	0.60
	D	0.66
	BD	0.34
	MD	0.24
SOC		0.78
SWLS		0.88
AFM 2	PA	0.80
	NA	0.76
SWS	REL. WELL	0.80
	EKS. WELL	0.83

Notas:

QLQ (Lewenskwaliteitsvraelys/Quality of Life Questionnaire); Cope (Copingvraelys); SOC (Koherensiesin vraelys/Sense of Coherence Scale); SWLS (Lewenstevredenheidvraelys/Satisfaction with Life Scale); AFM 2 (Affektometer 2/Affectometer 2); SWS (Spirituele Welstand Skaal/Spiritual Well-Being Scale); A (Materiële welstand); B (Fisieke welstand); C (Persoonlike groei); D (Huweliksverhoudings); E (Ouer-kind-verhoudings); F (Uitgebreide gesinsverhoudings); G (Sosiale verhoudings buite die huwelik); H (Altruïstiese gedrag); I (Politieke gedrag); J (Beroepseienskappe); K (Beroepsverhoudings); L (Werksbevredegers); M (Kreatief-estetiese gedrag); O (Sportaktiwiteite); P (Vakansiegedrag); AC (Aktiewe Coping/Active Coping); P (Beplanning/Planning); SCA (Onderdrukking van Kompetierende Aktiwiteite/Suppression of Competing Activities); RC (Terughoudingscoping/Restraint Coping); SIR (Soek na Sosiale Ondersteuning om Instrumentele Redes/Seeking Social Support for Instrumental reasons); SER (Soek na

Sosiale Ondersteuning om Emosionele Redes/Seeking Social Support for Emotional Reasons); PRG (Positiewe Herinterpretasie en Groei/Positive Reinterpretation and Growth); A (Aanvaarding/Acceptance); TTR (Wend tot Religie/Turning to Religion); FVE (Fokus op en Lug van Emosies/Focus on and Venting of Emotions); D (Ontkenning/Denial); BD (Passiwiteit/Behavioural Disengagement); MD (Kognitiewe distansiëring/Mental Disengagement); ADD (Alkohol- of dwelmmisbruik/Alcohol-Drug Disengagement); SWS (Spirituele Welstandskaal/Spiritual Well-Being Scale); REL. WELL (Religieuse Welstand/Religious Well-Being); EKS. WELL (Eksistensiële welstand/Existential Well-Being); AFM 2 (Affektometer 2/Affectometer 2); PA (Positiewe Affek/Positive Affect); NA (Negatiewe Affek/Negative Affect); SWLS (Lewenstevredenheidvraelys/Satisfaction with Life Scale); SOC (Koherensiesinvraelys/Sense of Coherence Questionnaire)

Volgens die uiteensetting van die betroubaarheid in Tabel 1 blyk dit dat bevredigende tot goeie betroubaarheidsindekse oor die algemeen verkry is. Hierdie indekse wissel van 0.50 tot 0.90. Daar is egter vier subskale van die COPE waarvan die betroubaarheidsindekse nie bevredigend is nie, naamlik Aktiewe Coping, Terughoudingscoping, Passiwiteit en Kognitiewe Distansiëring. Hierdie subskale sal gevolglik in die interpretasie daarvan met omsigtigheid behandel moet word.

6.3.2 Verskille tussen die groepe voor die toepassing van die program

In die volgende tabel word die verskille tussen die groepe voor die toepassing van die program uiteengesit.

Tabel 2: Beduidendheid van verskille tussen eksperimentele en kontrolegroep voor intervensie

Eksperimentele groep			Kontrolegroep		Verskil	p	d *
Meetinstrument	Gem	SA	Gem	SA			
QLQ (A)	7.13	2.47	7.10	2.09	-1.206	0.96	
(B)	4.75	2.67	4.81	2.60	-1.492	0.64	
(C)	6.17	2.87	5.84	2.28	-1.064	0.94	
(D)	7.96	3.43	5.03	3.61	-0.324	0.10	
(E)	6.75	3.42	7.32	3.69	-2.522	0.56	

(F)	7.79	2.73	7.32	3.04	-1.118	0.56	
(G)	6.79	2.59	6.65	2.92	-1.369	0.85	
(H)	5.79	2.89	5.71	2.58	-1.402	0.91	
(I)	4.38	2.87	3.84	2.95	-1.052	0.50	
(J)	5.96	2.53	6.42	2.22	-1.747	0.48	
(K)	3.46	4.01	4.20	3.55	-2.785	0.48	
(L)	4.42	2.65	5.13	2.87	-2.228	0.35	
(M)	2.75	1.85	3.61	2.14	-1.963	0.12	
(N)	4.25	2.54	3.35	2.30	-0.41	0.17	
(O)	6.46	3.22	6.90	2.86	-2.091	0.56	
(P)	7.08	2.75	6.90	2.23	-1.165	0.59	
(T)	84.79	27.91	84.55	26.70	-14.61	0.79	
AFM 2 (PA)	31.74	7.70	33.39	5.74	-5.314	0.37	
(NA)	25.57	8.01	27.03	5.21	-5.081	0.45	
(PNB)	6.17	13.62	6.35	8.40	-6.204	0.96	
COPE (AC)	12.22	1.68	0.00	2.38	-0.954	0.70	
(P)	12.91	1.98	13.20	1.86	-1.351	0.59	
(SCA)	12.04	1.87	11.47	2.53	-0.685	0.36	
(RC)	11.45	2.70	11.13	2.60	-0.991	0.64	
(SIR)	11.35	2.87	10.77	3.54	-1.237	0.52	
(SER)	11.26	2.72	9.67	3.50	-0.171	0.08	
(PRG)	12.22	1.81	11.80	2.47	-0.811	0.50	
(A)	11.83	1.95	11.63	2.68	-1.139	0.77	
(TTR)	14.44	1.40	14.67	1.83	-0.544	0.42	
(FVE)	12.26	1.98	10.93	2.73	-0.027	0.05	0.01
(D)	7.78	2.81	8.67	2.76	-2.432	0.23	
(BD)	8.48	1.68	9.70	2.38	-2.393	0.03	-1.01
(MD)	9.26	2.28	9.60	2.36	-1.633	0.60	
(ADD)	1.13	0.46	1.63	0.89	-0.912	0.01	-1.02
(T)	149.22	10.18	146.87	18.92	-6.415	0.56	
REL. WELL	17.22	5.69	17.42	7.51	-3.958	0.91	
SPIR. WELL	44.44	14.08	45.36	13.10	-8.374	0.81	
EKS. WELL	27.22	10.10	27.94	7.37	-5.484	0.76	
SOC	125.65	21.76	125.57	16.57	-10.480	0.99	
SWLS	19.86	7.47	21.24	6.91	-4.638	0.73	

* d word slegs bepaal waar daar wel statistiese beduidende verskille bestaan

Notas:

QLQ (Lewenskwaliteitsvraelys/Quality of Life Questionnaire); Cope (Copingvraelys); SOC (Koherensiesin vraelys/Sense of Coherence Scale); SWLS (Lewenstevredenheidvraelys/Satisfaction with Life Scale); AFM 2 (Affektometer 2/Affectometer 2); SWS (Spirituele Welstand Skaal/Spiritual Well-Being Scale); A (Materiële welstand); B (Fisieke welstand); C (Persoonlike groei); D (Huweliksverhoudings); E (Ouer-kind-verhoudings); F (Uitgebreide gesinsverhoudings); G (Sosiale verhoudings buite die huwelik); H (Altruïstiese gedrag); I (Politieke gedrag); J (Beroepseienskappe); K (Beroepsverhoudings); L (Werksbevredegers); M (Kreatief-estetiese gedrag); O (Sportaktiwiteite); P (Vakansiegedrag); AC (Aktiewe Coping/Active Coping); P (Beplanning/Planning); SCA (Onderdrukking van Kompetierende Aktiwiteite/Suppression of Competing Activities); RC (Terughoudingscoping/Restraint Coping); SIR (Soek na Sosiale Ondersteuning om Instrumentele Redes/Seeking Social Support for Instrumental reasons); SER (Soek na Sosiale Ondersteuning om Emosionele Redes/Seeking Social Support for Emotional Reasons); PRG (Positiewe Herinterpretasie en Groei/Positive Reinterpretation and Growth); A (Aanvaarding/Acceptance); TTR (Wend tot Religie/Turning to Religion); FVE (Fokus op en Lug van Emosies/Focus on and Venting of Emotions); D (Ontkenning/Denial); BD (Passiwiteit/Behavioural Disengagement); MD (Kognitiewe distansiëring/ Mental Disengagement); ADD (Alkohol- of dwelmmisbruik/Alcohol-Drug Disengagement); T (Totaaltelling); SWS (Spirituele Welstandskaal/Spiritual Well-Being Scale); REL. WELL (Religieuse Welstand/Religious Well-Being); EKS. WELL (Eksistensiële welstand/Existential Well-Being); AFM 2 (Affektometer 2/Affectometer 2); PA (Positiewe Affek/Positive Affect); NA (Negatiewe Affek/Negative Affect); PNB (Positief-negatief-affek-balansskaaltelling); SWLS (Lewenstevredenheidvraelys/Satisfaction with Life Scale); SOC (Koherensiesin vraelys/Sense of Coherence); p = Statistiese beduidendheid ($p < 0.05$); d = Praktiese beduidendheid ($d = 0.2$ klein effek; $d = 0.5$ medium effek; $d = 0.8$ groot effek); SA (Standaardafwyking); Gem (Gemiddeld).

Met die uiteensetting van Tabel 2 blyk dit dat, wat die beduidendheid van verskille tussen die eksperimentele en kontrolegroep voor intervensie betref, slegs twee subskale van die COPE prakties beduidende verskille aandui, naamlik BD (Passiwiteit/Behavioural Disengagement) met 'n d van -1.01 asook ADD (Alkohol- of Dwelmmisbruik/Alcohol-Drug Disengagement) met 'n d van -1.02 . Dit blyk dus dat die eksperimentele en die kontrole groep voor die intervensie nie noemenswaardig van mekaar verskil het nie.

6.3.3 Effek van die deelname aan die program op die eksperimentele groep

In hierdie gedeelte sal aandag geskenk word aan die verskille binne die eksperimentele groep om so aan te dui wat die effek van deelname aan die program op die groep was.

Tabel 3: Beduidendheid van verskille binne die eksperimentele groep na natoetsing (N = 24)

Meetinstrument	Verskil	SA	p	d*
QLQ (A)	0.67	1.20	0.01	0.56
(B)	0.92	1.79	0.02	0.51
(C)	0.88	2.03	0.05	0.43
(D)	0.58	1.82	0.13	
(E)	0.75	2.44	0.15	
(F)	0.83	1.97	0.05	
(G)	1.17	1.81	0.00	0.65
(H)	0.29	1.60	0.38	
(I)	-0.46	2.06	0.29	
(J)	0.38	1.86	0.33	
(K)	-0.75	3.39	0.29	
(L)	1.00	2.36	0.05	0.42
(M)	0.17	0.38	0.04	0.46
(N)	0.21	1.53	0.51	
(O)	1.08	1.53	0.00	0.71
(P)	0.75	1.70	0.04	0.44
(T)	8.33	12.61	0.00	0.66
AFM 2 (PA)	3.65	5.42	0.00	0.67
(NA)	-4.04	4.86	0.00	-0.83
(PNB)	7.70	8.40	0.00	0.92
COPE (AC)	0.22	2.02	0.61	
(P)	0.78	1.51	0.02	0.52
(SCA)	0.22	2.07	0.62	
(RC)	-0.30	1.77	0.42	
(SIR)	0.74	2.30	0.14	
(SER)	0.78	2.09	0.09	

(PRG)	0.74	1.98	0.09	
(A)	0.43	2.39	0.39	
(TTR)	0.13	1.32	0.64	
(FVE)	-0.87	2.10	0.06	
(D)	-0.13	1.82	0.73	
(BD)	-0.26	2.09	0.51	
(MD)	-0.74	2.72	0.21	
(ADD)	0.17	0.72	0.26	
(T)	1.91	8.92	0.31	
REL. WELL	2.22	3.59	0.00	0.62
SPIR. WELL	6.91	5.74	<.00	1.20
EKS. WELL	4.70	4.17	<.00	1.13
SOC	11.96	12.16	0.00	0.98
SWLS	3.22	4.42	0.00	0.73

* d is slegs bereken waar daar statistiese beduidendheid gevind is

Notas:

QLQ (Lewenskwaliteitsvraelys/Quality of Life Questionnaire); Cope (Copingvraelys); SOC (Koherensiesinvalvraelys/Sense of Coherence Scale); SWLS (Lewenstevredenheidvraelys/Satisfaction with Life Scale); AFM 2 (Affektometer 2/Affectometer 2); SWS (Spirituele Welstand Skaal/Spiritual Well-Being Scale); A (Materiële welstand); B (Fisieke welstand); C (Persoonlike groei); D (Huweliksverhoudings); E (Ouer-kind-verhoudings); F (Uitgebreide gesinsverhoudings); G (Sosiale verhoudings buite die huwelik); H (Altruïstiese gedrag); I (Politieke gedrag); J (Beroepseienskappe); K (Beroepsverhouding); L (Werksbevredigers); M (Kreatief-estetiese gedrag); O (Sportaktiwiteite); P (Vakansiegedrag); AC (Aktiewe Coping/Active Coping); P (Beplanning/Planning); SCA (Onderdrukking van Kompetierende Aktiwiteite/Suppression of Competing Activities); RC (Terughouding-scoping/Restraint Coping); SIR (Soek na Sosiale Ondersteuning om Instrumentele Redes/Seeking Social Support for Instrumental reasons); SER (Soek na Sosiale Ondersteuning om Emosionele Redes/Seeking Social Support for Emotional Reasons); PRG (Positiewe Herinterpretasie en Groei/Positive Reinterpretation and Growth); A (Aanvaarding/Acceptance); TTR (Wend tot Religie/Turning to Religion); FVE (Fokus op en Lug van Emosies/Focus on and Venting of Emotions); D (Ontkenning/Denial); BD (Passiwiteit/Behavioural Disengagement); MD (Kognitiewe distansiering/ Mental Disengagement); ADD (Alkohol- of dwelmmisbruik/Alcohol-Drug Disengagement); T (Totaaltelling); SWS (Spirituele Welstandskaal/Spiritual Well-Being Scale); REL. WELL (Religieuse Welstand/Religious Well-Being); EKS. WELL (Eksistensiële welstand/Existential Well-Being); AFM 2 (Affektometer 2/Affectometer 2); PA (Positiewe Affek/Positive Affect); NA

(Negatiewe Affek/Negative Affect); PNB (Positief-negatief-affek-balansskaaltelling); SWLS (Lewenstevredenheidvraelys/Satisfaction with Life Scale); SOC (Koherensiesinvraelys/Sense of Coherence); p = Statistiese beduidendheid ($p < 0.05$); d = Praktiese beduidendheid (d = 0.2 klein effek; d = 0.5 medium effek; d = 0.8 groot effek); SA (Standaardafwyking);

Tabel 3 toon verskeie subskale waarby praktiese beduidendheid na afloop van die intervensie voorgekom het.

Uit Tabel 3 blyk dat die eksperimentele groep na deelname aan die program verbetering getoon het ten opsigte van Sportaktiwiteite, Materiële Welstand, Fisieke Welstand, Persoonlike Groei, Sosiale verhoudings buite die huwelik, werksbevredigers, Kreatief-estetiese Gedrag, vakansiegedrag asook die totaaltelling as velde van lewenskwaliteit. Dieselfde geld vir lewenstevredenheid, koherensiesin, Beplanning van die COPE, Positiewe Affek, Negatiewe Affek asook Positief-negatief-affek-balansskaaltelling as subskale van die Affektometer 2 en ten slotte ook Religieuse Welstand, Spirituele welstand en Eksistensiële Welstand as subskale van die Religieuse Welstandskaal.

Dit beteken dus dat die kapasiteitsbouprogram in staat was om die funksionering van die deelnemers ten opsigte van 'n aantal fasette van lewenskwaliteit te verbeter. Hulle het ook verbetering getoon ten opsigte van psigologiese welsyn, spiritualiteit en slegs een aspek van coping.

6.3.4 Verskille binne die kontrolegroep vir die tydperk van die intervensie

In hierdie gedeelte volg 'n uiteensetting van verskille binne die kontrolegroep vir die tydperk tydens intervensie.

**Tabel 4: Beduidendheid van verskille binne kontrolegroep na natoetsing
(N = 31)**

Meetinstrument	Gem	SA	p	d*
QLQ (A)	0.00	1.39	1.00	
(B)	0.00	1.61	1.00	
(C)	-0.16	1.59	0.58	
(D)	-0.26	2.31	0.54	
(E)	-0.29	1.79	0.37	
(F)	0.06	1.36	0.79	
(G)	0.00	1.24	1.00	
(H)	-0.35	1.94	0.32	
(I)	-0.55	1.26	0.02	0.44
(J)	-0.29	1.95	0.41	
(K)	-0.19	1.76	0.54	
(L)	0.45	1.77	0.17	
(M)	0.58	0.50	<0.00	1.16
(N)	-0.16	1.21	0.47	
(O)	-0.35	1.64	0.24	
(P)	0.06	1.61	0.83	
(T)	-2.48	13.98	0.33	
AFM 2 (PA)	0.00	3.02	1.00	
(NA)	-0.17	4.32	0.83	
(PNB)	0.17	6.23	0.88	
COPE (AC)	-0.34	1.74	0.29	
(P)	-0.66	2.06	0.10	
(SCA)	-0.14	1.19	0.54	
(RC)	0.10	1.50	0.71	
(SIR)	0.28	2.23	0.51	
(SER)	0.48	1.12	0.03	0.43
(PRG)	0.41	2.24	0.33	
(A)	0.41	1.50	0.15	
(TTR)	-0.07	1.75	0.83	
(FVE)	0.41	2.18	0.32	
(D)	-0.34	1.40	0.20	
(BD)	-0.72	2.17	0.08	
(MD)	0.38	1.80	0.30	
(ADD)	-0.03	0.50	0.71	

(T)	0.17	10.29	0.93	
REL. WELL	-0.57	3.18	0.34	
SPIR. WELL	-1.93	5.24	0.05	
EKS. WELL	-1.37	3.90	0.07	
SOC	0.93	8.03	0.53	
SWLS	-0.33	2.94	0.54	

* d is slegs bereken waar 'n statistiese beduidendheid gevind is

Notas:

QLQ (Lewenskwaliteitsvraelys/Quality of Life Questionnaire); Cope (Copingvraelys); SOC (Koherensiesinvaelys/Sense of Coherence Scale); SWLS (Lewenstevredenheidvraelys/Satisfaction with Life Scale); AFM 2 (Affektometer 2/Affectometer 2); SWS (Spirituele Welstand Skaal/Spiritual Well-Being Scale); A (Materiële welstand); B (Fisieke welstand); C (Persoonlike groei); D (Huweliksverhoudings); E (Ouer-kind-verhoudings); F (Uitgebreidegesinsverhoudings); G (Sosiale verhoudings buite die huwelik); H (Altruïstiese gedrag); I (Politieke gedrag); J (Beroepseienskappe); K (Beroepsverhoudings); L (Werksbevredigers); M (Kreatief-estetiese gedrag); O (Sportaktiwiteite); P (Vakansiegedrag); AC (Aktiewe Coping/Active Coping); P (Beplanning/Planning); SCA (Onderdrukking van Kompetierende Aktiwiteite/Suppression of Competing Activities); RC (Terughouding-scoping/Restraint Coping); SIR (Soek na Sosiale Ondersteuning om Instrumentele Redes/Seeking Social Support for Instrumental reasons); SER (Soek na Sosiale Ondersteuning om Emosionele Redes/Seeking Social Support for Emotional Reasons); PRG (Positiewe Herinterpretasie en Groei/Positive Reinterpretation and Growth); A (Aanvaarding/Acceptance); TTR (Wend tot Religie/Turning to Religion); FVE (Fokus op en Lug van Emosies/Focus on and Venting of Emotions); D (Ontkenning/Denial); BD (Passiwiteit/Behavioural Disengagement); MD (Kognitiewe distansiering/ Mental Disengagement); ADD (Alkohol- of dwelmmisbruik/Alcohol-Drug Disengagement); T (Totaaltelling); SWS (Spirituele Welstandskaal/Spiritual Well-Being Scale); REL. WELL (Religieuse Welstand/Religious Well-Being); EKS. WELL (Eksistensiële welstand/Existential Well-Being); AFM 2 (Affektometer 2/Affectometer 2); PA (Positiewe Affek/Positive Affect); NA (Negatiewe Affek/Negative Affect); PNB (Positief-negatief-affek-balansskaaltelling); SWLS (Lewenstevredenheidvraelys/Satisfaction with Life Scale); SOC (Koherensiesinvaelys/Sense of Coherence); p = Statistiese beduidendheid $p < 0.05$; D = Praktiese beduidendheid $d = 0.2$ klein effek; $d = 0.5$ medium effek; $d = 0.8$ groot effek; SA (Standaardafwyking); Gem (Gemiddeld).

Wat die beduidendheid van verskille binne die kontrolegroep na natoetsing betref, is daar slegs enkele gevalle waar praktiese beduidendheid na vore

kom, naamlik I (Politieke gedrag) = 0.44 en SER (Soek na Sosiale Ondersteuning om Emosionele Redes) = 0.43. Hierdie twee tellings dui op 'n matige groot praktiese beduidendheid. Die enigste geval waar 'n groot praktiese beduidendheid voorkom, is by M (Kreatief-estetiese Gedrag) = 1.16. Uit hierdie gegewens is dit dus duidelik dat die kontrolegroep se funksionering in die afwesigheid van die intervensie min of meer dieselfde gebly het.

6.3.5 Verskille tussen die groepe na die afloop van die program

In hierdie gedeelte word die verskille tussen die groepe na afloop van die program uiteengesit.

Tabel 5: Beduidendheid van verskille tussen die eksperimentele en die kontrolegroep na intervensie

Eksperimentele groep			Kontrolegroep		Verskil	p #	d*
Meetinstrument	Gem	SA	Gem	SA			
QLQ (A)	0.67	1.20	0.00	1.39	-0.05	0.06	
(B)	0.92	1.79	0.00	1.61	-0.01	0.06	
(C)	0.02	2.03	-0.16	1.59	0.06	0.05	
(D)	0.58	1.82	-0.26	2.31	-0.31	0.15	
(E)	0.75	2.44	-0.29	1.79	-0.10	0.09	
(F)	0.83	1.97	0.06	1.36	-0.13	0.11	
(G)	1.17	1.81	0.00	1.24	0.34	0.01	0.19
(H)	0.29	1.60	-0.36	1.94	-0.34	0.19	
(I)	-0.46	2.06	-1.01	1.26	-0.81	0.84	
(J)	0.38	1.86	-0.29	1.95	-0.38	0.21	
(K)	-0.75	3.38	-0.19	1.76	-1.97	0.43	
(L)	1.00	2.36	0.45	1.77	-0.57	0.33	
(M)	0.17	0.38	0.58	0.50	-0.66	0.00	-1.32
(N)	0.21	1.53	-0.16	1.21	-0.37	0.32	
(O)	1.08	1.53	-0.36	1.64	0.57	0.00	0.35
(P)	0.75	1.70	0.06	1.61	-0.22	0.13	
(T)	8.33	12.61	-2.48	13.98	3.51	0.00	0.25
AFM 2 (PA)	3.65	5.42	0.00	3.02	1.30	0.00	0.24
(NA)	-4.04	4.86	-0.17	4.32	-6.41	0.00	-1.32

(PNB)	7.70	8.38	0.17	6.23	3.50	0.00	1.32
COPE (AC)	0.22	2.02	-0.35	1.74	-0.49	0.29	
(P)	0.78	1.51	-1.44	2.06	0.41	0.00	0.20
(SCA)	0.22	2.10	-0.14	1.19	-0.56	0.44	
(RC)	-0.30	1.77	0.10	1.50	-1.32	0.37	
(SIR)	0.74	2.30	0.28	2.23	-0.81	0.47	
(SER)	0.78	2.10	0.48	1.12	-0.61	0.51	
(PRG)	0.74	1.98	0.41	2.24	-0.87	0.59	
(A)	0.43	2.39	0.41	1.50	-1.07	0.97	
(TTR)	0.13	1.32	-0.07	1.75	-0.69	0.65	
(FVE)	-0.87	2.10	0.41	2.18	-2.49	0.04	-1.14
(D)	-0.13	1.82	-0.35	1.40	-0.68	0.63	
(BD)	-0.26	2.09	-0.72	2.17	-0.74	0.44	
(MD)	-0.74	2.72	0.38	1.80	-2.38	0.10	
(ADD)	0.17	0.72	-0.03	0.50	-0.13	0.22	
(T)	1.91	8.92	0.17	10.29	-3.71	0.53	
REL. WELL	2.22	3.59	0.57	3.18	1.65	0.09	
SPIR. WELL	6.91	5.74	1.93	5.24	4.98	0.00	0.91
EKS. WELL	4.70	4.17	1.37	3.91	1.09	0.00	0.27
SOC	11.96	12.16	0.93	8.03	5.45	0.00	0.45
SWLS	3.22	4.42	-0.33	2.94	1.52	0.00	0.34

* d is slegs bereken waar 'n statistiese beduidendheid gevind is

Notas:

QLQ (Lewenskwaliteitsvraelys/Quality of Life Questionnaire); Cope (Copingvraelys); SOC (Koherensiesinvaelys/Sense of Coherence Scale); SWLS (Lewenstevredenheidsvraelys/Satisfaction with Life Scale); AFM 2 (Affektometer 2/Affectometer 2); SWS (Spirituele Welstand Skaal/Spiritual Well-Being Scale); A (Materiële welstand); B (Fisieke welstand); C (Persoonlike groei); D (Huweliksverhoudings); E (Ouer-kind-verhoudings); F (Uitgebreidegesinsverhoudings); G (Sosiale verhoudings buite die huwelik); H (Altruïstiese gedrag); I (Politieke gedrag); J (Beroepseienskappe); K (Beroepsverhoudings); L (Werksbevredigers); M (Kreatief-estetiese gedrag); O (Sportaktiwiteite); P (Vakansiegedrag); AC (Aktiewe Coping/Active Coping); P (Beplanning/Planning); SCA (Onderdrukking van Kompetierende Aktiwiteite/Suppressing of Competing Activities); RC (Terughoudingscoping/Restraint Coping); SIR (Soek na Sosiale Ondersteuning om Instrumentele Redes/Seeking Social Support for Instrumental reasons); SER (Soek na Sosiale Ondersteuning om Emosionele Redes/Seeking Social Support for Emotional